

Un Souffle Sacré dans nos Voiles Quantiques

A mon frère Daniel,

Un Souffle Sacré dans nos Voiles Quantiques

Un Souffle Sacré dans nos Voiles Quantiques

«Les univers sont multiples.
Tous les passés et tous les futurs possibles sont réels,
mais c'est notre observation,
notre focalisation qui va "isoler"
un passé ou un futur spécifique
de tous les autres passés ou futurs possibles.»

Un Souffle Sacré dans nos Voiles Quantiques

PARTIE UN

LA RÉSILIENCE

*«Tout ce qui doit arriver arrivera,
quels que soient vos efforts pour l'éviter.»*

*Tout ce qui ne doit pas arriver n'arrivera pas,
quels que soient vos efforts pour l'obtenir.»*

Ramana Mahārshi

Un Souffle Sacré dans nos Voiles Quantiques

CHAPITRE I

La fin d'un monde

«Il est grand temps de rallumer les étoiles»

Guillaume Apollinaire

- Nous avons dit 700 000 euros... Le versement aura lieu dans la semaine par virement en votre nom M. Samy Savasky. Vérifiez que tout est correct, vous n'aurez plus qu'à signer et tout sera en ordre.

Maître Belmanière me glisse des papiers sous les yeux et me tend son stylo. C'est le pactole que je reçois en échange de la vente de ma société de logiciels en informatique créée il y a 10 ans.

C'est une somme mirobolante qui devrait me réjouir, mais elle est proportionnelle au vide sidéral que je ressens dans l'instant. Oui, j'avais brutalement décidé de vendre sans raison ni projet. C'est mon côté impulsif...

Enfin, quand je dis sans raison... presque. En vérité, en l'espace de quelques semaines une série d'événements avait fait basculer mon monde de certitude confortable dans un monde de confusion insupportable.

Le premier déclic avait fait clac dans mes synapses en lisant une phrase sibylline dans un magazine : « *Au bout du compte, notre vie se résume à un simple trait d'union* » J'avais mis un petit moment avant de faire le lien avec ce trait que l'on trouve entre notre date de naissance et la date de notre mort sur les pierres tombales. Au bout du compte oui, c'est vrai, riche ou pauvre, célèbre ou anonyme, heureux ou malheureux, nous redevenons tous égaux avec pour seul point commun ce tiret entre deux dates.

Remarquez au passage que ce tiret est également un signe arithmétique, un « moins » qui a le pouvoir de nous soustraire du monde des vivants et de nous faire entrer inexorablement dans l'oubli. Ce tiret insignifiant avait réussi à m'interpeller comme pour me rappeler que si ma vie terrestre avait eu un début, elle aurait aussi une fin. Faisant partie de la seule espèce sur terre à avoir cette conscience d'une vie entière avec une naissance et une mort certaine, une inquiétude s'était insinuée en moi.

Le deuxième déclic s'était produit le même jour. Une amie m'avait offert un jeu de cartes divinatoire, je n'y connaissais rien, mais ce soir-là je décidais d'y jeter un coup d'œil. J'avais vu cette amie choisir un sujet précis et prendre une seule carte pour en retirer du sens, j'en avais tiré une en pensant à mon futur. Mon cœur s'était retourné en même temps que la carte... s'il y a une carte que personne n'a envie de tirer, c'est bien celle-là ! Si vous êtes tarologue, vous connaissez forcément cette lame sans nom, cet archétype explicite qui porte comme par hasard le chiffre 13, oui, j'avais tiré la carte du squelette debout, une faux à la main. Ce n'est pas tant la carte que la juxtaposition des deux signes dans la même journée qui avait distillé en moi un insidieux malaise quant à mon avenir proche.

Le troisième déclic pour lequel je méritais franchement des claques, pour manque d'intelligence relationnelle à répétition, s'était

cristallisé une semaine plus tard. Une énième rupture amoureuse qui se terminait de la même manière, mensonges et trahison malgré les belles promesses. J'étais anéanti, au bout du rouleau, en « burn-out » comme on dit aujourd'hui, « consumé ». Je ne comprenais plus ce monde où aucune promesse n'était tenue. Je ne saisisais pas davantage comment un grand amour pour toujours pouvait se transformer en indifférence en un seul jour. Je n'imprimais pas non plus comment on pouvait se moquer des conséquences au point de devenir insensible à ce que l'être tant aimé allait endurer. Oui c'est exactement ce que je ressentais, consumé je l'étais.

Le dernier déclic avait été décisif. Mon jeune frère Dan avait choisi de quitter ce monde en laissant quelques mots griffonnés sur un post-it nous disant combien c'était difficile et douloureux de continuer à vivre. Je lui avais parlé quelques jours avant, nous avions plaisanté comme nous le faisons souvent et je n'avais rien vu venir.

En l'espace de quelques semaines, j'avais perdu tous mes repères et mes valeurs dans les sables mouvants d'un monde que je découvrais cruel, imprévisible et sans aucun sens.

Je signe les papiers et je quitte l'étude du notaire. L'hiver de la mi-décembre avec son ciel gris, son air humide et son vent glacé me souffle que quitte à me consumer, autant le faire au soleil dans un endroit où la température ne descend pas en dessous de 25°. « La nature a horreur du vide » disait Einstein, ce vide je le ressens, il me faut le combler et vite, c'est mon côté angoissé...

J'avais parlé avec quelques amis de tous ces événements pensant y voir plus clair et apaiser ma peine, mais j'ai réalisé que chacun faisait appel à une histoire à laquelle il croyait avec plus ou moins de conviction, comme pour se rassurer. Pour mon frère Dan, j'ai

tout entendu : « Il est mieux où il est maintenant ». « Dieu l'a rappelé près de lui ». « Poussière tu redeviendras poussière ». « Un suicide, ça va être un lourd karma à porter ».

Pour ma rupture, j'ai eu droit à plusieurs interprétations : « Tout a une fin ». « Tu l'as sûrement cherché ». « Une autre t'attend et ce sera mieux », « C'était écrit, on n'échappe pas à son destin ». « Elle va revenir vers toi, ne t'inquiète pas ».

Chacun essaye de donner du sens à la réalité, aux événements, mais au fond personne ne comprend vraiment ce qui se passe. Si nous avons fait des progrès considérables sur le plan matériel, toutes les questions fondamentales de la vie restent sans réponses. Ce ne sont pas les hypothèses et les théories qui manquent, des millions d'arbres ont été sacrifiés pour vivre une autre vie sous la forme de livres que des scientifiques, religieux et philosophes ont abondamment remplis. Mais le mystère de la vie, de notre origine, de notre vraie nature, de notre présence sur terre et de notre destination reste entier. Même pas l'ombre d'un début de réponse qui ne soit une fiction.

Ces déclics successifs avaient craquelé le vernis superficiel de ma routine quotidienne, laissant passer certes du vide et de la confusion, mais aussi un mince filet de lumière, une présence qui m'invitait à mettre le film de ma vie sur pause.

L'aspect positif de l'argent c'est d'avoir le luxe du temps, de n'être pressé par rien, de n'avoir de compte à rendre à personne et surtout d'avoir le choix de prendre n'importe quelle direction. Même si l'éventail infini de possibilités me paralysait, je n'avais pas l'intention de me laisser intimider par un insignifiant trait d'union, une macabre carte de tarot et un cœur en mille morceaux.

Je passe devant une agence de voyages qui m'aspire littéralement à l'intérieur. Une jeune femme souriante et tatouée genre tribal me reçoit. Je n'avais pas d'idée précise en entrant mais quelques mots s'organisent et forment à peu près une phrase :

- Auriez-vous connaissance d'un endroit où la température frise les 30°, où les habitants ne célèbrent ni Noël ni le jour de l'an... une île de préférence... sans touristes ?

Un peu surprise de ma requête, elle consulte son écran tout en me parlant et en plaisantant :

- Malheureusement pour vous, les voyages spatiaux pour une planète lointaine et isolée de la galaxie ne sont pas encore disponibles... en attendant, nous avons le Moyen Orient, Oman notamment, qui ne fête pas Noël... mais les températures sont encore assez basses et il faut que vous aimiez soit le désert soit la plongée pour vous y aventurer.

- Je suis prêt à partir plus loin.

- Alors, dans les Caraïbes il y a une île qui s'appelle La Dominique où l'on parle anglais... pas très fréquentée surtout parce qu'il n'y a pas d'hôtels... il faut dire que l'île est régulièrement dévastée par des cyclones... vous imaginez comme ça rend les investisseurs frileux... pourtant la température actuelle est de 30° et...

- C'est parfait, prenez-moi le premier billet en première classe que vous trouvez avec un retour l'année prochaine, fin janvier.

Voilà, j'avais deux jours pour me préparer et j'allais tout faire pour passer entre les gouttes des deux réveillons où quand tu te retrouves

Un Souffle Sacré dans nos Voiles Quantiques

seul, les gens pensent que tu as raté ta vie. Personnellement, de temps en temps, j'adore la solitude, c'est mon côté sauvage...

CHAPITRE II

L'île sauvage

*«Il n'y a d'homme plus complet
que celui qui a beaucoup voyagé,
qui a changé vingt fois la forme de sa pensée
et de sa vie»*

Lamartine

Bien au-dessus des nuages, l'oiseau mécanique dans lequel je suis luxueusement allongé plane à 10 000 mètres d'altitude... enfin planer façon de parler. J'ai beau avoir un esprit formaté à l'ingénierie, je reste admiratif devant le miracle de 400 tonnes de métal propulsé dans les airs par 80 000 chevaux à une vitesse proche du supersonique. La somme d'esprits innovateurs qu'il aura fallu pour en arriver là et des esprits courageux en plus, les premiers inventeurs étaient souvent les pilotes d'essais de leurs propres machines.

Si les oiseaux et les insectes volants n'avaient pas existé, je me demande si le concept même de voler aurait pu effleurer l'esprit humain. Il me semble qu'il faille un modèle sur lequel s'appuyer pour pousser l'idée et la technologie un peu plus loin.

Sans conquête du ciel, je serais en route pour la Dominique dans un train à lévitation magnétique non polluant. C'est mon côté écologiste qui parle en pensant que, sans conquête de l'espace, nous aurions 75 000 avions par jour en moins dans l'atmosphère. Sachant qu'en moyenne un avion de ligne consomme 2 300 litres de carburant pétrolier à l'heure, calculez ce qui manquerait dans la poche d'un émir arabe blindé à l'or noir.

Je ne vous cache pas que depuis ma décision de partir je me suis vu mort déjà au moins une bonne douzaine de fois. En imaginant des scénarios aussi divers que variés : accident d'avion bien sûr, poignardé la nuit dans un taxi forcément, étouffé par une arête de poisson ça va de soi, piqué par un scorpion rôdeur ou le scorpion rouge, le pire de tous, tant qu'à faire la mort n'en sera que plus rapide, dépecé par une tribu inconnue au fin fond de la Dominique...

Du coup, j'ai un peu potassé l'histoire avant de partir et comme beaucoup d'îles des Antilles, la Dominique a un passif chargé en esclavage. Dans les années 1700, de nombreux esclaves se sont enfuis de la Guadeloupe et de la Martinique et ont trouvé refuge sur l'île de la Dominique où ils ont pu vivre tranquillement cachés dans la jungle. Les Kalinagos qui y vivent aujourd'hui sont leurs descendants.

J'ai appris que vers 1750, avec le développement des plantations, il y avait 25 000 esclaves sur l'île pour seulement 200 ou 300 colons blancs. Ces chiffres sont impressionnants en termes de domination et de soumission. Quelle est la barrière qui a empêché des milliers de prisonniers de se révolter contre une poignée de gardiens, même armés ? Cela dit, je ne peux pas m'empêcher de faire une comparaison avec aujourd'hui où les esclaves modernes n'ont plus les chaînes aux pieds mais dans la tête. Collectivement, nous pensons être libres alors que nous sommes soumis à un système aux

mains de quelques-uns. Individuellement, nous sommes prisonniers de nos ombres comme ces poissons qui se laissent piéger par l'ombre des bâtons de bambous posés à la surface de l'eau par les pêcheurs du lac Titicaca ou encore comme Jafar dans Aladin qui se retrouve emprisonné dans la lampe à vouloir à tout prix se prendre pour un génie. Bon, je m'excite, c'est mon côté rebelle et insoumis...

Pour la petite histoire, l'abolition de l'esclavage a été votée en 1794 mais il faudra attendre 1844 pour marquer sa fin définitive. Si je compte bien, il aura donc fallu 50 ans pour faire appliquer la loi pleinement.

50 ans, c'est aussi le temps qu'il aura fallu à la marine anglaise pour décider d'embarquer à bord des vaisseaux qui partaient pour plusieurs mois en mer, de la vitamine C sous la forme d'agrumes, notamment des citrons, pour éviter que l'équipage ne soit décimé par le scorbut. 50 années se sont écoulées entre la première expérience réussie sur les conseils d'un médecin anglais et sa mise en place effective.

Il faudra qu'un jour quelqu'un m'explique la loi de l'inertie administrative.

C'est aussi l'île où la célèbre série de films « Pirates des Caraïbes » a été tournée. Que cette île soit si peu connue reste un grand mystère pour moi et c'est tant mieux pour elle.

Nous sommes huit dans un petit zinc qui nous mène de la Guadeloupe à la Dominique et nous atterrissons en pleine jungle au nord de l'île à une heure de route de la capitale Roseau. Dehors, il n'y a que quelques taxis et c'est apparemment le seul moyen de locomotion. J'en prends un qui attend visiblement d'autres

passagers avant de partir. Il me demande 100 dollars pour le trajet et avec ou sans autre passager c'est le même prix. J'ai beau être un nouveau riche, je tique, un vieux réflexe de pauvre sans doute, mais bon quand même, c'est un tarif londonien ça, pas dominicain. Je découvre à l'arrivée que c'est en fait des dollars caribéens donc 3 fois moins. Je suis soulagé, un vieux réflexe de manque.

Après 30 minutes d'attente, je partage finalement le trajet et donc le taxi avec Marc un Français qui vit à la Dominique depuis 5 ans. Super, me dis-je intérieurement, il va pouvoir me tuyauter sur ce qu'il faut faire ou ne pas faire, c'est toujours mieux de savoir avant qu'après, mais il n'est manifestement pas aligné sur mes désirs et il préfère me raconter sa vie où je découvre que les études mènent à tout.

Ingénieur agronome, il s'est spécialisé dans la culture des meilleurs plants de marijuana pour les revendre. À sa tête, je me dis qu'il doit tester lui-même la marchandise assez régulièrement, mais bon le contrôle qualité c'est important, bref, il me déclare avoir passé plusieurs mois en France pour en cultiver et il m'avoue, sans que je ne le menace en rien d'ailleurs, avoir enterré sa production de plusieurs kilos dans un bois près de Bordeaux. Fallait y penser, c'est une façon comme une autre d'éviter de payer une location de coffre à la banque. Ce joli trésor des temps modernes, petit pécule dormant estimé à 20 000 euros, attend gentiment sous terre la légalisation française du cannabis pour démarrer un commerce qui devrait exploser les ventes si on en croit l'expérience des pays qui ont levé la prohibition. Une amie, qui vit au Colorado, reçoit du gouvernement des dividendes des ventes de marijuana. C'était le deal, tous les habitants de l'état en bénéficient. Hier, toute détention de drogue était punie d'une amende ; aujourd'hui, la vente de la même drogue génère d'énormes bénéfices aux entreprises et des dividendes aux citoyens. La marijuana a aussi changé de statut, on

la considère maintenant comme une herbe médicinale aux nombreux bienfaits. Le monde est vraiment stupéfiant.

On lâche le contrebandier en cours de reconversion à Roseau et il me propose de passer le voir quand je veux et je lui dis « oui » en pensant « non ». En lui disant « non », j'aurais eu le sentiment de l'offenser. En disant « peut-être » le sentiment de tricher.

Je rêve d'un monde où chacun pourrait dire exactement ce qu'il pense, sans craindre des conséquences. Évidemment il y a certaines situations qui seraient contre productives. Vous imaginez un vendeur de voiture d'occasion dire à un acheteur potentiel :

- Je vois que cette voiture vous intéresse, mais je me dois de vous prévenir : elle a un joint de culasse à l'agonie.

Ou bien, un type qui sort avec une fille pour la première fois :

- Je t'invite au restaurant ce soir, mais je préfère te le dire, la seule chose qui m'intéresse vraiment c'est ton petit cul, ma belle.

Que va faire l'acheteur à votre avis, à part rester potentiel ? Que va faire la fille à part lui planter un coup de genou dans ses précieuses coucougnettes ?

Si demain, tout le monde se met à être sincère, c'est toute la société qui s'écroule. Toute la publicité mensongère autour des produits de consommation deviendra obsolète et il ne restera que de l'information juste et utile.

Toutes les relations humaines seront chamboulées en particulier entre les hommes et les femmes, on aurait à coup sûr une nouvelle société moins décevante et plus spontanée. On pourrait

recommencer enfin à se faire confiance et se respecter les uns les autres.

J'ai appris tellement tôt à mentir, à ménager, ne pas choquer, ne pas vexer, ne pas blesser. Je sais pourquoi j'ai perdu toute ma spontanéité enfantine. Ça y est je suis encore en train de refaire le monde, comme si le monde avait besoin de mes conseils, c'est mon côté prosélyte...

Je poursuis ma route dans une vallée verdoyante, la température est douce sur ma peau et malgré la fatigue du voyage, je suis heureux d'être là. J'arrive à Cocoa Paradise, ma destination. À l'entrée, le long de la poutre du mur il est écrit à la main : « *La vie c'est comme une boîte de chocolats, on ne sait jamais sur quoi on va tomber* », sur le moment ça me plaît d'être accueilli par cette belle phrase du film Forrest Gump, je souris et je me dis que c'est de bon augure. Un dixième de seconde plus tard, je suis assailli de doutes, j'ai l'impression que cette phrase a été écrite spécialement pour moi en référence à la carte de tarot, ça me plaît un peu moins, j'y vois un mauvais présage, mon énergie est en berne. Les montagnes russes émotionnelles, ça me connaît en ce moment.

Les habitations du domaine sont en bois et entourées de cocotiers, de palmiers géants et de fleurs en abondance. Je suis accueilli par une hôtesse souriante, propriétaire des lieux depuis douze ans. Ma chambre n'est pas prête et on échange un moment autour d'un café sur nos vies respectives, Iria est israélienne d'origine et avant de s'occuper de ce lieu d'accueil, elle a été pilote d'avion, instructrice de plongée et professeur de yoga, ça se voit, elle est sculptée comme une liane. C'est peut-être mon petit côté Tarzan, mais on est d'emblée sous un charme réciproque et j'investis finalement ma chambre, une petite merveille de décoration ethnique simple mais originale, tout en boiseries peintes de couleurs vives. Le lit est à

l'américaine, super king, aussi large que long je sens que j'ai fait le bon choix, ça me fait un bien fou de me sentir au bon moment et au bon endroit.

Je me repose sur le lit quand soudainement un oiseau-mouche fait son entrée par le balcon grand ouvert, fait du sur place un moment, son corps frêle presque à la verticale devant moi, puis repart. Je devrais dire : disparaît instantanément, comme évanoui dans une autre dimension. Ces oiseaux sont tellement rapides qu'on ne les voit pas se déplacer. Ils sont visibles uniquement quand ils butinent ou quand ils viennent vous saluer. Je suis touché par la grâce de cette fragile beauté multicolore et par cette originale marque d'hospitalité dominicaine.

Un Souffle Sacré dans nos Voiles Quantiques

CHAPITRE III

Double révélation

*«Il semble qu'il existe dans le cerveau
une zone tout à fait spécifique
qu'on pourrait appeler la mémoire poétique
et qui enregistre ce qui nous a charmé,
ce qui nous a ému,
ce qui donne à notre vie sa beauté.»*

Milan Kundera

Après une belle nuit de repos bercée par le chant incessant des grenouilles, qui ressemble plus d'ailleurs à des chants d'oiseaux, première balade à pied, deuxième rencontre avec un autre français, Laurent. Qui s'amuse à semer des français sur ma route ?

Le pays se vante d'avoir 400 rivières, je ne les ai pas comptées, mais j'en trouve une, ce qui me suffit amplement, avec deux superbes cascades d'au moins 80 mètres de hauteur. Je trempe en contrebas dans un des bassins de la rivière, en pleine contemplation de ces chutes gigantesques quand j'entends dans un anglais qui sent

le bon français : « is ze weter good ? » Je lui fais le signe universel du pouce en l'air et il s'éloigne comprenant à son langage corporel qu'il n'a ni envie de descendre, ni de se mouiller. Il faut dire que les grosses pierres pour accéder à la rivière sont encore glissantes de la dernière pluie.

Je le retrouve sur le chemin en remontant une demi-heure plus tard. On fait connaissance et je découvre un Laurent froussard de première en quête frénétique de compagnie pour se rassurer. Il arrive de la Guadeloupe où il s'est fait agresser et piquer son téléphone et comme par hasard, en arrivant ici, il est tombé sur des gens qui lui ont dit d'être prudent et qu'il valait mieux ne pas se balader tout seul. Je comprends mieux pourquoi il me colle, mais pourquoi moi ? Sa trouille commence à m'envahir, je suis déjà en pleine fragilité psychologique... en plus je me demande s'il n'est pas un peu homo sur les bords. Je n'ai rien contre, mais rien pour non plus, je suis 100 % hétéro et je lui fais comprendre, que tout soit bien clair entre nous.

Pendant qu'on flotte dans un bassin d'eau soufrée bien chaude, il m'avoue être bisexuel, ça me rassure qu'à moitié, c'est mon côté méfiant... je reste sur mes gardes, mon féminin étant bien développé ce n'est pas la première fois que j'attire des homos et des mains aux fesses. C'est dans ces moments-là que je suis pris d'une profonde compassion pour les femmes qui doivent subir les avances masculines généralement grossières, quand elles ne sont pas carrément vulgaires. On se quitte avec pour seule avance de sa part de nous revoir le lendemain, ce à quoi je réponds « oui » en pensant « non », vous commencez à me connaître, c'est mon côté hypocrite...

De retour à la base paradisiaque, je perçois une effervescence en cuisine et des odeurs épicées qui font grimper ma dopamine d'un

cran, j'adore la sensation de cette molécule qui change tout mon comportement en présence d'un stimulant que mon cerveau interprète comme un plaisir potentiel à venir, qu'il soit d'ordre culinaire, sexuel ou esthétique. Toutefois, nous ne sommes pas tous égaux dans ce processus biochimique et je me demande bien ce qui se passe dans le cerveau d'une personne blasée ou déprimée... il doit plutôt produire d'autres hormones genre cortisol qui viennent dégrader l'état émotionnel... le chien du domaine me sort de ma réflexion en se couchant à mes pieds le ventre en l'air et le regard en coin quémendeur... j'admire l'absence de pudeur chez tous les animaux, ça me renvoie à la mienne, je me vois mal faire la même chose, et pourtant...

En sortant d'une douche bien méritée et surtout nécessaire à cause du soufre qui a une odeur prononcée d'œuf bien avancé en âge, j'entends la voix d'Iria qui annonce que le repas est prêt. La cuisine avec sa grande table ronde pour accueillir une douzaine de personnes est grande ouverte sur la nature et mise à la disposition des résidents. Chacun peut cuisiner ce qu'il veut, partager ou pas mais certains soirs un repas est préparé et offert généreusement par la maison. Je crois que la nature déteint ici sur ses habitants qui ne comptent pas. Dans un coin de la cuisine il y a des fruits disponibles gratuitement à profusion : bananes succulentes, avocats gros comme des petites noix de coco, papayes, goyaves, fruit de la passion à gogo.

Le plat est simple, mais délicieusement composé de légumes dont la banane plantain, la patate douce, le taro et surtout une belle variété d'épices dont il semble reconnaître le gingembre et le curry rouge.

L'assemblée est essentiellement allemande et tout ce beau monde parle en anglais, mon voisin de gauche Franz me dit, dans un très

bon français, être psychiatre fervent disciple de Jung. Comme je ne connais rien en thérapie, je tends une perche :

- Comment percevez-vous le mouvement grandissant de la pensée positive qui tourne parfois chez certaines personnes à l'obsession et qui m'agace un peu pour ne rien vous cacher ?

Ma question et ma franchise le font sourire :

- L'apparition de la pensée positive a développé un paradigme basé sur la volonté de regarder le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide. L'intention sous-jacente est de générer un état d'esprit et des émotions positives, ce qui en soi n'est pas une mauvaise chose.

- Oui, je comprends, savoir se focaliser sur ce qui fait du bien, c'est une qualité finalement.

- Exactement. Le problème se pose quand nous avons affaire à des états ou des émotions négatives chroniques. La pensée positive agit comme une dénégation, c'est mettre la poussière sous le tapis en espérant qu'elle disparaîtra par magie. Et cette façon de faire s'est répandue très largement parce qu'on ne sait pas toujours quoi faire avec les zones d'ombre. Il y a un manque de connaissances et d'aptitudes et c'est aussi plus facile et confortable de regarder ailleurs. C'est devenu une philosophie de vie. Carl Jung a dit :

« Ce n'est pas en contemplant la lumière que l'on devient lumineux, mais en portant son regard sur sa propre obscurité, ce qui est beaucoup plus impopulaire parce que beaucoup plus difficile. »

- En disant cela, il prêchait pour sa paroisse non ?

- C'est pourtant une nécessité. Certains de mes patients ne voulaient absolument pas ressentir quelque chose de négatif. La force de leur

jugement l'emportait et les empêchait de progresser. Pour éviter de les perdre dans la nature, il m'a fallu exercer une grande patience et faire preuve d'adresse pour leur faire accepter de créer et ressentir d'abord de très légers inconforts en alternance avec des choses confortables. C'était important qu'ils puissent se rendre compte qu'avec de la pratique ils pouvaient créer et ressentir des états « négatifs » et les abandonner. La vraie liberté consiste à pouvoir tout vivre sans juger si c'est bien ou si c'est mal.

- Qu'est-ce qui se passe quand on refuse de ressentir quelque chose qui est en nous ?

- Cette chose aura tendance à persister, que ce soit une sensation, une émotion, un ressentiment. Et aussi étrange que cela paraisse si on regarde cette chose d'une manière neutre, elle tend à s'atténuer et disparaître, c'est la magie de notre attention quand elle est dirigée sur ce qui se passe dans le corps, quelque chose se transforme, se transmute, ça change l'ombre en lumière.

- Regarder d'une manière neutre ? Comment on fait ça ?

Visiblement, ma question l'amuse, il me répond et j'ai un peu l'impression d'être en consultation.

- Il y a trois façons de regarder une émotion: soit vous aimez cette émotion et elle vous attire, soit vous ne l'aimez pas et elle vous repousse, soit vous êtes simplement observateur neutre et c'est la meilleure façon d'appréhender les états persistants pour les faire évoluer, sinon la polarité « désir » ou « rejet » va maintenir son existence.

- Waouh ! Je vous dois combien docteur ? Je garde cette notion d'approche neutre, ça me parle bien.

Je sais que vous êtes en vacances Franz, alors ce sera ma dernière question : ce que vous dites, c'est qu'en présence d'un problème chronique, penser positivement ne sert à rien. Est-ce aussi radical que ça ?

- C'est une question de contexte, si penser positivement est un vrai choix qui n'est pas basé sur un refus d'une réalité, c'est très bien, c'est une qualité qui a une grande valeur. Par contre si c'est pour fuir une réalité gênante, au pire c'est inutile, et au mieux il y aura des petits changements qui prendront du temps et demanderont beaucoup d'efforts. Ce n'est pas l'approche la plus simple. On ne résout pas un problème à partir du niveau où il a été créé.

- Je vous offre une bière si vous me donnez la réponse, c'est quoi l'approche la plus simple ?

- C'est plus du domaine spirituel. Il y a une bonne intention de nos jours à vouloir créer des états comme « je suis bonne personne » ou « je suis en paix » ou « je suis calme » et le répéter, le mettre en gros sur le miroir de la salle de bains ou en faire un mantra. Mais c'est avoir oublié que tous ces états existent déjà en nous et de ce fait l'approche la plus simple c'est de nous y reconnecter, par la méditation par exemple.

- Je comprends mieux mon agacement qui avait un fond de vérité non identifiée. La clé c'est l'introspection ou la méditation ou les deux. Je vous remercie Franz, c'était très enrichissant ! »

Je venais de gagner un an de thérapie, ce type avait réussi à mettre en valeur un point essentiel qui aurait nécessité de nombreuses séances avant de pouvoir m'en rendre compte par moi-même. À condition maintenant que je mette en pratique et que cette révélation ne reste pas juste une belle idée bien sûr.