

SYNCHRONICITÉ ET PSYCHOLOGIE TRANSPERSONNELLE

LES SYNCHRONICITÉS QUI M'ONT CONDUITES AU TRANSPERSONNEL

Par Frédéric Hurteau @ Tous droits réservés 2003 – 2020

©<https://psychologietranspersonnelle.com/textes.php>

Frédéric Hurteau M.Ps.T : Fondateur du Centre de Psychologie Transpersonnelle du Québec en 1985, Frédéric Hurteau est conférencier et formateur au Québec, en France et en Asie.

Extrait de l'entrevue à Paris de Frédéric Hurteau M.Ps.T. à la journaliste Céline Andrillon.

SOMMAIRE

- Les synchronicités qui m'ont conduites au Transpersonnel.
- Transpersonnel, intuition et synchronicité.
- Les peurs, l'autoguérison et la roue de médecine.
- Le risque et la confusion
- Entretien avec le silence
- Honorer les ancêtres.
- Le respect des cycles.
- Lâcher prise, intuition, créativité et unicité.
- Lâcher prise, archétypes et universels de guérison.
- Lâcher prise, destin et ombres.
- Lâcher prise, fins de cycles et risques.
- Lâcher prise, messages transpersonnels et tests de l'univers.
- RISQUER - Goethe
- AMOUR - Rumi

LES SYNCHRONICITÉS QUI M'ONT CONDUITES AU TRANSPERSONNEL.

Récit des synchronicités qui ont conduit Frédéric Hurteau vers le Transpersonnel, écrit par Frédéric Hurteau M.Ps.T.

Il y a plus de vingt ans, je me suis retrouvé, suite à un gros chagrin d'amour, sur la Côte Ouest américaine, en Californie. C'est le lieu extrême du lâcher prise (le soleil se couche à l'Ouest). Après deux semaines de stage au Esalen Institute (Centre international de développement personnel) afin de retrouver un peu mon équilibre intérieur, je suis à faire de l'auto-stop sur une route de campagne en direction de San Francisco. Par terre sur la route, je trouve, là pour moi, un prospectus annonçant le septième congrès de la psychologie transpersonnelle débutant le soir même (synchronicité) à 70 kilomètres d'où je suis, en direction de ma destination (synchronicité). Le contenu des conférences du congrès correspond exactement aux outils que j'ai toujours voulu utiliser comme intervenant en thérapie sans avoir le courage de le faire.

Une voiture s'arrête: le conducteur se rend à ce même congrès (synchronicité). Toutefois il a un pépin : sa femme malade ne peut y assister et il désire trouver quelqu'un pour acheter sa place (synchronicité). Pendant le congrès, je participe à un stage sur le lâcher prise (synchronicité) qui me bouleverse : sous une pluie battante, on nous fait chercher dans le sable de la plage (synchronicité: trois mois plus tard j'étudierai la technique du Jeu de Sable

comme outil thérapeutique) la pierre ou le coquillage rare que l'on veut conserver et rapporter chez soi. Après si être bien attaché, on nous invite à l'abandonner à la mer afin de faire l'expérience du lâcher prise sur nos attaches matérielles (synchronicité) et nous rendre disponible à un niveau plus élevé de conscience, faisant l'expérience de la confusion sans y résister (synchronicité). Le lendemain je m'inscris à la formation universitaire de trois ans conduisant à la maîtrise en psychologie transpersonnelle, sans avoir ni l'argent, ni le temps pour entreprendre cette démarche. Je lâche prise, et je fais confiance. On me présente le doyen de la faculté : c'est l'animateur de l'atelier de la veille sur la plage (synchronicité) . Dans l'avion qui me ramène au Québec, une femme occupe mon siège. Nous discutons un peu afin de négocier notre territoire respectif : j'apprends qu'elle est québécoise et habite à Berkeley en Californie (synchronicité), lieu de mes futures études. Elle me propose de me trouver un endroit pour habiter (synchronicité). De retour chez-moi, un bon copain en désarroi m'annonce sa subite séparation d'avec sa conjointe. Il doit rapidement trouver un endroit pour habiter (synchronicité). Je lui loue mon logement que je ne souhaitais pas devoir vider de son contenu. L'université où j'enseigne à Montréal communique avec moi; ils sont désolés de devoir annuler les cours prévus pour l'automne (synchronicité) . Ils me paieront quand même plein salaire (synchronicité)! Enfin, pour différents motifs, mes clients terminent progressivement leur travail avec moi (synchronicité) ; je me retrouve complètement libre de répondre à l'appel et d'effectuer le grand plongeon : partir étudier en Californie ! Lors de mon internat, la deuxième année de mes études, alors que l'on reçoit des clients à tarifs réduits étant encore des étudiants en apprentissage, j'ai un gros soucis financier et je me demande comment je trouverai l'argent pour continuer à payer mes études, surtout que l'université vient d'augmenter ses frais de scolarité. Le lendemain, je reçois un client millionnaire qui m'offre d'aller chez-lui faire de la thérapie familiale. Mes conditions financières seront les siennes me dit-il (synchronicité) : il paiera la fin de mes études.

De retour à ma pratique professionnelle, que dire de cette dame suicidaire qui reçoit "par erreur" un courrier adressée à sa voisine (synchronicité) annonçant un stage que je donne dans sa région sur l'estime de soi la semaine suivante.? Et ce monsieur qui m'entend à la radio sur une station qu'il n'écoute pas d'ordinaire (synchronicité), répondre à une interrogation présente depuis longtemps dans sa vie et qui décide de s'inscrire à un stage sur l'écoute de son intuition que j'offre deux jours plus tard ?

Ces moments de pure synchronicité sont accessibles à tous à condition d'être à l'écoute de son intuition, d'agir selon une intention claire, de vivre le moment présent, de lâcher prise sur ses attentes et d'être ouvert et non attaché aux résultats . Après avoir vécu trois synchronicités consécutives ou avoir reçu trois messages, sans hésiter ayons le courage de lâcher prise sur vos peurs et nos désirs de tout contrôler et de tout comprendre et passons à l'action ! Évitions d'être des Germaine qui gèrent et qui mènent sans jamais lâcher prise ! Le bateau qui reste attaché au port ne court qu'un risque: celui qu'il ne lui arrive rien.

Qui risque rien, n'a rien et n'est rien !

TRANSPERSONNEL, INTUITION ET SYNCHRONICITÉ

La psychologie transpersonnelle est née en Californie dans les années. 1970. Quatrième école de psychologie, elle reconnaît les approches précédentes et y ajoute la spiritualité comme partie intégrante de l'homme. Elle considère l'être humain dans ses quatre dimensions : physique, émotive, mentale et spirituelle. Elle réunit les données des psychologies individualistes de l'Occident et les perceptions des visions spirituelles et mystiques de l'Orient.

Elle propose une vision existentielle au-delà de l'ego et donne aux expériences de vie un sens plus universel. L'intuition se développe et facilite une autre vision de la vie. Ici, l'humain fait partie du tout universel où cohabitent l'inconscient personnel (S. Freud) et l'inconscient collectif (C.-G. Jung). Il est un, libre et responsable. Il retrouve son pouvoir et son potentiel car il est capable de faire des choix et de les assumer. Pour en savoir plus, nous avons rencontré Frédéric Hurteau, québécois spécialiste en psychologie transpersonnelle.

A 38 ans, Frédéric Hurteau, psychothérapeute de formation traditionnelle et enseignant en communications et en relations interpersonnelles à l'Université, décide d'abandonner son cabinet. Homme d'intuition, il se sent frustré par l'approche de la psychologie traditionnelle. C'est lors d'un voyage en Californie qu'il découvre la psychologie transpersonnelle. Pour la première fois de sa vie, tout ce qu'il pressentait et n'osait faire lui était permis et était enseigné. Depuis plus de vingt ans, il se consacre à cette nouvelle approche et a créé le Centre de Psychologie Transpersonnelle du Québec en 1985 qu'il dirige jusqu'à aujourd'hui.

Qu'est-ce que la psychologie transpersonnelle ?

C'est la vision au-delà de l'ego. C'est une approche existentielle qui donne aux expériences de vie un sens universel. Elle permet une deuxième lecture des événements et situe l'être humain comme faisant partie du tout universel où cohabitent l'inconscient personnel et l'inconscient collectif. Elle donne un sens différent aux événements de la vie: retour des choses positives ou passage initiatique difficile à un autre niveau de conscientisation par le biais d'une épreuve.

Quels sont les fondements du transpersonnel ?

La psychologie transpersonnelle s'enrichit des découvertes de la psychologie moderne et y ajoute la dimension spirituelle, partie intégrante de l'être humain, au-delà de tout dogme ou croyance religieuse. C'est la rencontre de l'Orient et de l'Occident, l'union de la mystique ancienne et de la science moderne.

Qu'est-ce que l'intuition ?

L'intuition est cette connaissance immédiate, claire et directe de la vérité, en dehors de la raison. C'est l'accès à l'inconscient collectif, le savoir direct où se trouvent toutes nos ressources créatrices. Nous en savons plus que nous n'en apprendrons jamais. Il n'existe pas de gens qui savent et d'autres pas. Il n'y a pas d'élus. Quand Jung nous parle d'inconscient collectif, il parle de ces archétypes ou modèles universels de comportement, de ce réservoir infini qui n'attend qu'à être consulté.

Quelle est la spécificité de la psychologie transpersonnelle ?

C'est une approche holistique qui intègre les quatre dimensions de l'être humain, physique, émotionnelle, mentale et spirituelle, pour accéder à l'harmonie. Cette nouvelle dimension permet d'inclure l'intuition, le silence et la méditation pour aller contacter tout cet impalpable qui existe. Sa plus grande richesse est d'apporter une deuxième lecture de l'existence humaine.

Que signifie la deuxième lecture ?

C'est une autre vision des choses. Elle transforme les épreuves en cadeaux. Vous venez de perdre votre emploi, vous êtes en colère, vous avez peur. La deuxième lecture vous conduit à vous interroger sur ce que vous venez de recevoir. Ce peut être l'opportunité de changer de travail, de trouver votre propre domaine de réalisation et de faire ce dont vous avez toujours

rêvé. Vous vivez un deuil, ça fait monter en vous de la tristesse, un sentiment de trahison et une impression de désarroi et de même de la colère... En deuxième lecture, au-delà des frustrations de l'ego, vous tentez de trouver l'héritage, les messages, la mission peut-être que vous laisse cette personne chère par son départ physique et non spirituel. L'énergie de cette être cher demeure avec vous et son esprit veille sur vous. Vous pouvez même lui parler et lui demander de l'aide.

Une rupture affective provoque les mêmes sentiments au niveau de l'ego. En deuxième lecture, c'est l'occasion de prendre un recul, de faire un bilan, d'intégrer les enseignements de la situation et de se préparer à une autre union encore plus satisfaisante.

Quelles sont les conséquences d'une deuxième lecture ?

Si vous développez cette capacité à faire une deuxième lecture, votre existence change. Cette vision des choses permet le passage de la dimension de victime à celle de guerrier pacifique responsable.

Devenir responsable c'est aller à la rencontre des sollicitations continues qui nous sont offertes pour notre cheminement et notre épanouissement. La vie est faite de cycles. Le lâcher prise permet de passer à un autre cycle.

À qui s'adresse la psychologie transpersonnelle ?

Aux personnes qui reconnaissent un minimum de place à l'élément impalpable, énergétique et spirituel dans leur vie. C'est tout ce qui fait que la vie est en nous. Croire à la dimension mystique ce n'est pas adopter des dogmes, c'est juste ouvrir son cœur et son âme.

Le hasard existe-t-il ?

Non absolument pas ! C'est un terme rassurant qui fait l'affaire des sceptiques pour ne pas accepter les événements qui se produisent dans la vie hors du contrôle empirique et rationnel et leur donner un caractère accidentel et occasionnel. Jung disait que lorsqu'on est bien dans sa peau, détendu et présent on est presque toujours en état de vivre les synchronicités.

Qu'est-ce que la synchronicité ?

C'est le bon événement extérieur qui arrive au bon moment en harmonie avec une énergie intérieure précise, un besoin à combler, une harmonie à retrouver, une blessure à guérir, une opportunité de grandir à saisir, un passage à effectuer. C'est l'harmonisation de l'intérieur et de l'extérieur dans un moment privilégié de présence. Souvent on n'y prête pas attention à cause de notre raisonnement. Notre pire ennemi est notre ego qui a peur, peur de se faire avoir, qui n'a pas confiance. Je vis plusieurs mois par an en Asie et pendant cette période je suis souvent en synchronicité. Plus que chez moi, parce qu'en Amérique j'ai une vie stressante. Je vis dans une culture où l'on court tout le temps. C'est une énergie d'excellence, de compétition, de méfiance et de jugements; une attitude trop souvent négativiste et défaitiste. En Asie, le point de départ est mystique et intérieur. Pour se saluer, on fait un geste de paix : le wai . Chaque jour, plusieurs moments sont consacrés à la prière. Tous les hommes iront à un ou plusieurs moments de leur vie, trois semaines ou plus, faire l'expérience de la vie de bonze au temple. Le silence fait partie intégrante du quotidien. En Occident, on fait silence une minute pour souligner le décès d'une personne célèbre. C'est incroyable ! On parle tout le temps ! On oublie de fréquenter le doux territoire du silence.

Pouvez-vous me parler du silence ?

Le silence est une ressource extraordinaire, une nourriture qui apaise. Il favorise la manifestation de l'intuition, voie royale de la connaissance innée. Votre intuition vous donne accès à la vérité car elle est en dehors de la raison. Les réponses sont en vous, il suffit de les écouter. Pourtant, nous en avons peur et nous faisons tout pour l'éviter. L'être humain qui doucement s'ouvre à inclure le silence dans sa vie, va développer l'inspiration créatrice qui le conduira à sa pleine réalisation.

Bach disait : "L'affaire n'est pas de trouver mes mélodies mais plutôt de ne pas les piétiner le matin en sautant hors du lit". L'inspiration vient dans le silence de la nuit, mais la raison est là au réveil pour tout saboter.

Comment être en silence ?

Cela demande de la discipline. C'est réapprendre à vivre en faisant des expériences simple en nature, par exemple, en concentrant son attention quelques minutes sur la vue, l'ouïe, l'odorat. En faisant cela quotidiennement, vous changez votre façon d'être dans le monde. Vous entendez votre respiration: l'inspiration (votre choix de vivre) et l'expiration (le lâcher prise sur le négatif et vos peurs) La nature nous ramène à l'essence de la vie.

Quel est le rôle du thérapeute humaniste transpersonnel ?

Il passe du concept traditionnel de l'expert, celui qui sait, au concept transpersonnel d'une humble personne à l'écoute, fidèle témoin de ce qui vous arrive. Il a de la gratitude pour votre présence. Vous arrivez à point dans sa vie pour lui permettre de grandir. C'est un échange dynamique, car chaque personne est un enseignant l'un pour l'autre. Le cheminement thérapeutique se fait à deux . La rencontre alchimique de votre ouverture du cœur et de l'écoute inconditionnelle de votre thérapeute amènent un résultat positif qui prend forme dans une action au quotidien.

Ce processus amenuise le phénomène de dépendance et de fusion.

Quelle est votre démarche ?

J'offre des ressources transpersonnelles comme apprendre à méditer et à faire des rituels en nature, à utiliser les universels de guérison - le chant, la danse, les légendes et le silence - à lire les messages de ses rêves, à dessiner et écrire pour se retrouver, à développer son intuition et à trouver les réponses à l'intérieur de soi. Je ne veux pas donner d'illusion aux gens. Le fast-food du psy, ça ne marche pas. On ne peut pas régler, en un stage, des choses qui sont là depuis des années. Toutefois, je donne des pistes de travail qui permettent une bonne continuation. Le travail se fait toute la vie, à son propre rythme.

Quel est le but de la psychologie transpersonnelle ?

Amener l'être humain à compléter son processus d'individuation qui est de vivre en harmonie avec ses ombres et ses lumières, ses paradoxes. Le mot individuation vient du latin in et dividu qui veut dire non divisé et exprime l'idée d'une totalité à l'intérieur d'un seul être. C'est un processus d'intégration, intégration entre ces aspects de la personnalité (positifs et négatifs) qui font qu'une personne est unique et ceux qui sont collectifs, appartenant à tout le monde et à personne, mais dont chacun a besoin pour vivre et fonctionner. "Pas facile ce processus",

de dire Carl.-G. Jung, "car rien n'est plus difficile pour un homme que d'avoir à se supporter lui-même".

L'être humain se réalise lorsqu'il vit aux quatre niveaux de conscience (physique, émotif, mental et spirituel). Une réflexion ne suffit pas. Savoir et être conscient sont deux états différents. Le premier est au niveau mental et risque de demeurer statique. L'autre est viscéral et conduit à l'action et au changement. C'est la loi de l'impermanence: tout est en mouvement. La rivière coule et suit son cours; si elle s'arrête, elle devient marais et stagnation. On doit rester présent et vigilant à chaque moment de sa vie car tout travail sur soi-même en thérapie individuelle ou en groupe est purement narcissique s'il ne provoque pas un changement de perspective et une action au quotidien.

D'où vient ce besoin de spirituel ?

A la fin des années 1970, la religion a décliné mais les êtres humains avaient toujours besoin de nourriture spirituelle. La vision mystique nous sort des limites purement matérielles et révèle des valeurs d'amour, de compassion, de respect. Les jeunes, aujourd'hui, ressentent cet élan spirituel, dénudé de références dogmatiques, car ils n'ont pas vraiment été élevés dans la religion. Ils semblent compenser par des expériences extatiques qui leur procurent des états modifiés de conscience.

La Californie est le berceau de cette nouvelle dimension de la psychologie. Chez-nous, il existe une véritable chasse aux sorcières. Certaines corporations professionnelles refusent le transpersonnel à cause de l'intégration du spirituel à l'approche empirique de la psychologie de l'observable, du palpable et du quantifiable (les statistiques, pré-requis de base pour être admis comme étudiant en psychologie). Pourtant Carl G. Jung, lui-même élève de Freud, s'est dissocié de son maître pour introduire la dimension transpersonnelle en psychologie.

En France et en Belgique, le transpersonnel est un peu plus intellectuel et rationnel. En Amérique, il est plus centré sur le cœur. Mais dans un cas comme dans l'autre, il n'est pas enseigné à l'Université de façon approfondie. C'est exceptionnel que j'aie pu faire une double maîtrise universitaire en psychologie et en counseling transpersonnel à l'Université en Californie.

LES PEURS, L'AUTO-GUÉRISON ET LA ROUE DE MÉDECINE

Comment dépasser ses peurs ?

Les peurs sont des données négatives imprimées à l'intérieur de nous suite à notre éducation et à nos expériences de vies. Elles sont apprises et non innées. Se confronter à elles, les reconnaître et les apprivoiser permet de les dépasser. C'est le processus de conscientisation qui passe par l'action et non par le mental. J'ai été élevé par un père peureux et j'aime le risque, ce qui n'empêche pas la peur d'être présente. À chaque fois que je prends un risque et que je réussis, ma peur diminue ainsi que les référentiels négatifs. À l'inverse, ma sœur ose très peu. Nous avons pourtant eu le même père mais nous avons réagi différemment. C'est le mystère de l'être humain. C'est ce qui fait que chaque être est unique avec son mystère intérieur.

En général, quelles réactions ont les gens face aux évidences ?

Pour les évidences, vous avez deux choix. Le premier est de regarder cette évidence avec courage, étape par étape, en prenant tout le temps nécessaire. C'est la position responsable. Le deuxième, c'est le transfert négatif sur l'autre. Dans le cadre d'un travail thérapeutique, vous pouvez accuser votre thérapeute d'être incompetent afin d'éviter de poser des actions

difficiles de lâcher prise dans votre vie reliées aux fin de cycle, par exemple. Lorsqu'un cycle est terminé, inutile d'essayer de le prolonger. Ce n'est que négation illusoire. Nous avons appris à penser linéaire alors que la réalité est cyclique. Ceci est applicable au niveau personnel et au niveau professionnel. Une profession ou un travail qui ont été sources de réalisation peuvent facilement devenir médiocrité et routine tout comme une relation affective nourrissante deviendra, le cycle étant terminé, un lieu de destruction plutôt que de l'épanouissement mutuel des êtres.

Qu'est-ce que la maladie ?

La maladie c'est un temps d'arrêt, de bilan et d'appréciation de la vie. C'est souvent l'aboutissement de refoulement, l'explosion de ce qui est resté compressé à l'intérieur. "Ce qui ne s'exprime pas s'imprime." La maladie devient alors votre façon de vous exprimer. Elle est une merveilleuse opportunité de réflexion, de vision nouvelle. Je la mets au même niveau que les épreuves de la vie. Elle procure un grand sentiment d'impuissance et ramène à l'humilité. Combien de personnes ont besoin de la maladie pour commencer à vivre. C'est le cadeau

ultime, le signe qu'il est nécessaire de changer sa façon de survivre et se mettre à vivre. C'est souvent une épreuve pour nous permettre d'aller plus haut.

Qu'est-ce que le processus d'autoguérison ?

Nous possédons tous un pouvoir d'autoguérison. Il passe par les quatre niveaux de conscience. La détermination physique du guerrier, la présence guérisseuse du cœur, la capacité du mental de lâcher prise sur ses vieilles références et l'inspiration du spirituel (l'enfant divin intérieur). Un bel outil thérapeutique de conscientisation qui existe est l'écriture du journal personnel. Il permet à l'hémisphère gauche de votre cerveau d'exprimer, de dire les choses et d'officialiser votre expérience. L'hémisphère droit, lui, s'exprimera par le dessin. "L'expression symbolique" dira Jung "amorce un processus de transformation et de guérison intérieure".

Si vous allez voir une personne en pensant qu'elle peut vous guérir, c'est votre guérisseur intérieur qui s'activera et vous guérira. Le mental, le cœur et l'esprit sont très forts.

Quelle est la clé de la bonne santé ?

Vivre pleinement et calmement le présent et l'ici et maintenant. Carpe diem ! Ces moments où vous n'êtes ni dans le souvenir du passé ni dans la projection du futur, mais où vous savourez ce qui est là. Quand vous êtes seul et que vous vivez l'instant présent, vos quatre niveaux de conscience sont activés. Au niveau physique, vous êtes détendu, vous inspirez et expirez ; au niveau du cœur, vous êtes dans la compassion ; au niveau de la pensée, vous faites le vide pour être disponible au lâcher prise et au niveau spirituel, vous êtes en fusion avec l'expérience. L'expérience spirituelle ultime sont ces moments où vous êtes en fusion, où la dualité du sujet et de l'objet a disparu. Si chaque jour, vous pouvez vous donner à vivre ces instants de ressourcement, vous alimenterez votre santé et vous serez en harmonie avec les quatre dimensions de votre être.

La roue de médecine

Les amérindiens nous enseignent que chaque personne est un miroir, un enseignant pour nous. C'est la dynamique du guérisseur blessé. Chacune de ses souffrances exposées est l'occasion d'une guérison pour les autres concernés. Une personne qui se prépare à mourir est une grande source d'inspiration et de plénitude pour les gens qui l'entourent et qui l'écoutent.

Vous rencontrez une personne qui vous énerve : en première lecture, vous fuyez cette personne, en deuxième lecture, vous deviendrez peut-être progressivement son ami car vous aurez intègre quelle partie de vous se retrouve en elle. A l'inverse, lorsque vous admirez une personne, les qualités que vous lui reconnaissez sont à l'intérieur de vous sinon vous ne les verriez pas.

La régression

Toute impression de régression ou de tourner en rond annonce souvent une nouvelle étape, un profond passage de transformation. C'est un processus naturel qui se produit régulièrement et qui permet ensuite de mieux avancer. Le doute, le découragement font partie du processus d'évolution. Le début de la sagesse, c'est d'accepter de lâcher prise sur le contrôle, de vivre la confusion.

La respiration

La pratique de la respiration est fondamentale. Chaque inspiration est un choix de vie, une ouverture à l'expérience nouvelle, il est l'émergence. Chaque expiration est un lâcher prise, un nettoyage, un détachement de la tension du désir créé par les attentes et le contrôle.

LE RISQUE ET LA CONFUSION

Réflexion de Frédéric Hurteau sur le risque et ses implications.

Qui ne risque rien, n'a rien et n'est rien! Le plus grand risque dans la vie , c'est de ne rien risquer, et de s'éteindre petit à petit sous le poids de la routine et de la super sécurité en devenant soi-même éteignoir des projets des autres. C'est alors que l'on est admis dans "la procession des morts vivants"! L'individu qui ne risque rien, ne peut pas apprendre, ne peut pas sentir, ne peut pas changer, ne peut pas grandir, ne peut pas aimer et être aimé, ne peut pas vivre totalement. Enchaîné par ses certitudes, il est un esclave. Il a confisqué sa liberté et sa capacité de choisir. La personne qui risque se sent vivante, libre et en harmonie avec l'environnement qui l'invite sans arrêt à prendre de nouveaux risques. N'est-il rien de plus moche qu'une journée sans projet?

Quoique nous fassions, nous sommes accompagnés et protégés. Ayons confiance et voyons la vie comme une série d'occasions de grandir.

Se faire confiance, c'est se reconnaître comme étant unique, c'est-à-dire ne ressemblant à personne d'autre. Inutile de se comparer car l'autre ne sera jamais et ne pourra jamais être "à notre place". Pour ce qui est du désir de plaire à tout le monde, c'est impensable. Il y aura toujours sur notre route des gens pour qui nous serons des miroirs ombragés, c'est-à-dire des reflets confrontants d'une partie d'eux-mêmes qu'ils ne désirent pas regarder. Nous sommes des êtres libres, ce qui veut dire que nous avons une grande capacité de faire des choix. Il est faux de prétendre: "je suis incapable de choisir!" il faut plutôt dire "je ne veux pas choisir!". Enfin, nous sommes responsables car nous avons la possibilité de répondre de nos choix et de les assumer. Personne d'autre que nous n'est responsable de ce qui nous arrive. Si nous nous sentons manipulés, abusés, violentés, c'est qu'en quelque part nous y consentons consciemment ou inconsciemment.

Prendre des risques suppose que nous répondions de nos gestes en acceptant d'écouter la voix de notre intuition, en nous rendant jusqu'au bout de l'inspiration pour ensuite plonger. Le résultat, quel qu'il soit, sera une zone importante d'apprentissage et une occasion de grandir. Les risques calculés donnent des résultats en conséquence. Dans la tradition zen on dit que le début de la sagesse c'est d'accepter de vivre la confusion! Tout contrôler empêche

la rivière de couler librement vers son lieu de destination. L'abondance est là à notre porte, pourquoi mettre tant d'efforts à ne pas y croire?

ENTRETIEN AVEC LE SILENCE

À l'âge de 16 ans, j'ai pris rendez-vous pour la première fois avec le silence.

C'est en désespoir de cause que j'ai été à sa rencontre, à la suite d'un premier chagrin amoureux. Ne sachant où donner de la tête, ayant l'impression que tout mon univers s'écroulait, me sentant rejeté et abandonné, je décidai d'aller me réfugier dans un monastère, là où je pourrais me sentir protégé et entouré.

Aucune fuite possible

Quel choc terrible m'y attendait ! Me retrouver en silence, face à moi-même, en l'absence du bruit et des distractions habituelles, avec pour seule compagnie le temps qui ne semblait plus avoir de références.

" L'idéal du calme est dans un chat assis. Le calme est l'allié de la sérénité. Il est le propre de ceux qui vivent en accord avec eux-mêmes. Nul n'est besoin d'évoluer dans le bruit et le fracas pour se sentir exister. Il faut être seul pour s'apaiser et se retrouver dans le calme de la solitude. "

Jules Renard

Les quarante-huit premières heures me parurent une éternité ; le temps semblait s'être arrêté. J'avais l'impression de voir surgir des images et d'entendre des sons insolites. Je me sentais au bord de la folie. Puis le passage se fit et les résistances tombèrent. Je fis mon entrée dans le doux territoire du silence, un lieu d'inspiration, de paix et de compassion. Cet environnement de silence permit à mon esprit de contemplation de prendre un recul et de s'élever au-dessus de la douleur, du sentiment de trahison et d'abandon et du désir de posséder l'objet de mon amour. Et doucement, tout doucement, tout se fondit dans le temps.

Carpe Diem

Dans la majorité des cultures, on retrouve quatre universels de guérison : la DANSE pour le corps, le CHANT pour le cœur, les CONTES et LÉGENDES pour la pensée et le SILENCE pour l'âme. Le silence donne à l'ego la perspective nécessaire pour que s'installe une vision claire, élargie, une lecture en profondeur, au-delà de la grande souffrance qui accompagne souvent le passage des moments initiatiques de la vie. Enveloppé de silence, un chagrin d'amour, une perte ou une séparation, une épreuve ou l'annonce d'une maladie prennent un sens différent. Une deuxième lecture devient alors possible, la douleur s'allège.

Inviter le silence à sa table

Les peuples des brumes des montagnes d'Asie du Sud-est me rappellent annuellement cette nécessité d'être en silence pour mieux voir, entendre et savourer l'environnement naturel dans l'ici et maintenant du CARPE DIEM ! Les paroles, les mots, le raisonnement diluent trop souvent l'intensité de l'émotion des messages du cœur et du vécu dans toute sa profondeur. Dans l'univers du silence, sans mots, ni paroles, des relations intimes s'amorcent, des contacts vrais. C'est la rencontre des âmes.

De toute façon, dites-moi, quels seraient les mots justes pour démontrer son émerveillement devant un paysage qui nous coupe le souffle ou encore pour décrire tout l'amour que l'on ressent envers l'être aimé ? Le silence permet le passage de l'énergie intérieure sans aucune

interférence explicative. C'est ce que l'on appelle les tendresses et les délicatesses du silence - point neutre - lieu de " non-respiration " entre le moi intérieur et le moi extérieur.

" Comme c'est le caractère des grands esprits de faire entendre en peu de paroles beaucoup de choses, les petits esprits au contraire ont le don de beaucoup parler, et de ne rien dire. "
La Rochefoucauld.

Voie royale de la connaissance

Pour Carl Jung, le silence est la voie d'accès à l'héritage de l'inconscient collectif et à ses ressources créatrices infinies. C'est la fusion avec l'Univers. Il favorise la manifestation de l'intuition, voie royale de la connaissance innée. L'intuition, à son tour, donne accès à la vérité au-delà des frontières de la raison. Les réponses étant inscrites à l'intérieur de nous, il suffit simplement de les écouter dans la quiétude du silence.

L'être humain qui invite doucement le silence dans sa vie développe l'inspiration créatrice qui pourra le conduire à sa pleine réalisation. Et comme cette inspiration émerge souvent dans le silence de la nuit, il faut être prudent au réveil afin que la raison ne vienne pas saboter, par le biais de l'analyse et de la critique, les cadeaux déposés à notre porte par la créativité onirique !

" L'affaire n'est pas de trouver mes mélodies mais plutôt de ne pas les piétiner le matin en sautant hors du lit. "

Jean-Sébastien Bach

" La connaissance intuitive est un éclair qui jaillit du silence et tout est là, ni plus haut ni plus profond, en vérité, mais juste là, sous nos yeux mêmes, attendant que nous devenions un peu plus clairs. Ce n'est pas tant la question de s'éduquer que de se libérer des obstructions. "

Sri Aurobindo

À quand remonte votre dernier entretien avec le silence ?

Expérimenter le silence demande discipline et pratique. C'est réapprendre à vivre en faisant des expériences simples, en nature par exemple : l'espace de quelques instants, lors d'une promenade en forêt concentrer toute notre attention sur nos sens que sont la vue, l'ouïe ou l'odorat. En faisant cela quotidiennement, nous changeons notre rapport au monde : nous entendons notre respiration, l'inspiration - notre choix de vivre, notre acceptation de l'inconnu - et l'expiration - le lâcher prise sur nos peurs et appréhensions face au futur. La nature nous ramenant à l'essence de la vie, la voie du silence devient grandiose, voire musicale.

" Vois-tu, dans le bois, hé ben... quand on parle tout le temps, on voit rien et on n'entend rien ! "

Gilles Vigneault

La Vie au-delà des mots

Dans le voyage humanitaire de silence et de compassion que je vis à chaque hiver en Asie, le silence est essentiel pour apprécier, voir, entendre, sentir et goûter. Les paroles et les commentaires devant l'inconnu sont souvent futiles et ne servent qu'à établir des comparaisons boiteuses avec l'expérience vécue passée ayant simplement pour but de trouver des références rassurantes par rapport à l'inédit et à l'inconnu.

" Les pensées sont comme des nuages; elles nous cachent le ciel bleu et limpide. Elles sont, en outre, un empêchement au silence. Sans doute le silence primordial contient-il un son, ou un mouvement, mais ceux-ci sont partie intégrante du silence. Quand on est silencieux, il n'y a ni

entité, ni dissipation, ni agents perturbateurs. Il n'y a qu'intégration parfaite de l'être de plénitude. "

V.-R. Dhiravamsa

Le mystique et le sacré font partie intégrante de la culture asiatique. Pour se saluer, on fait le " wai " qui est un geste de paix. À chaque jour plusieurs instants sont consacrés à la prière et le silence fait partie du quotidien.

En Occident, on attend souvent le décès d'une personne pour partager en sa mémoire une minute de silence.

Le silence est une ressource extraordinaire, une nourriture qui apaise. Lorsqu'on cherche les mots pour encourager, supporter ou consoler, pourquoi ne pas inviter le silence ?

Lui seul peut atteindre dans son essence le cœur et l'âme de l'autre

" Rappelez-vous que le silence est parfois la meilleure des réponses. "

XIVe Dalai Lama

HONORER LES ANCÊTRES.

Le culte de la sagesse des aînés.

« Un vieillard qui meurt, c'est comme une bibliothèque qui brûle. »

Proverbe africain

Aujourd'hui, en cet instant, nous sommes la seule raison de ce pour quoi nos ancêtres ont vécu.

Et pourtant, nous les oublions!

Deux cultures, deux univers

Dans notre culture occidentale, vieillir signifie souvent se diriger vers une perte d'autonomie, devenir dépendant, donc devenir un fardeau pour la société. Nos CHSLD sont devenus des mouroirs où trop de gens âgés sont laissés à eux-mêmes, faute de personnel et de présence familiale. Une fin lourde, souffrante et solitaire les attend. Leur temps est fait. Ils ne servent plus à rien ☹ ils sont oubliés.

En Asie, c'est bien différent. Depuis maintenant dix ans, j'y passe plusieurs mois par année et je constate toute l'importance que l'on accorde aux aînés. On les honore, on les consulte, on les écoute et on les vénère. On est rempli de gratitude devant eux pour ce qu'ils sont et ce qu'ils ont été. Ils représentent un héritage riche en traditions, en enseignement et en sagesse.

Permettez que je vous raconte !

Célébrer la vie, honorer la mort

Au Laos, la grand-mère de Noy vient de mourir. Tout le village est en émoi. On veut honorer son départ et faciliter son passage vers un nouvel état en demandant pour elle une réincarnation digne de son karma. Elle aura donné 12 enfants au village. Tous seront présents à la soirée de veille et à la crémation du lendemain. En signe de respect et d'humilité, les fils et les petits-fils vont se raser la tête et devenir bonzes pour quelques jours. Ils vont habiter le temple et prier avec les moines pour préparer la voie de l'ancêtre qui vient de quitter son existence corporelle. Pour eux, le fait qu'une personne résiste à l'usure du temps est pressenti comme une preuve de solidité, d'authenticité et de vérité. L'ancien n'est pas synonyme de ce qui est périmé, mais de ce qui est persistant, durable, participant à l'éternel.

Garder la mémoire vivante

Au Vietnam, on érige un autel pour honorer les ancêtres. On y retrouve les photos des arrière-grands-parents, grands-parents, parents; on laisse brûler une flamme et des bâtons d'encens. Chaque jour, leur souvenir est ravivé par cette place de choix qu'ils occupent au centre de la maison. Le culte des ancêtres repose sur la croyance que l'âme du défunt survit après sa mort et protège sa descendance.

La personne, même l'enfant, peut prendre l'ancêtre à témoin sur n'importe quel sujet : on vient exprimer à voix haute (ou basse) devant l'autel, lieu sacré par excellence qui bénéficie d'une immunité définitive. Il y a un mode d'emploi pour ces lieux de culte toujours ouverts et le récit des rapports entre ascendants et descendants atténue ce qu'on appelle le conflit œdipien : la triangulation parent-enfant est vue comme la transmission (transmettre la mission) et la place cédée par l'ainé aux plus jeunes.

Selon leurs croyances, les esprits ont une grande influence sur la vie des vivants : il est « interdit » de les contrarier. On doit au contraire les honorer, particulièrement à la date anniversaire de leur mort. Ce jour-là, des prières et des offrandes sont offertes au dieu de la maison et à l'âme des ancêtres. Leur souvenir reste bien vivant, contrairement à nous où les aînés décédés disparaissent graduellement de la mémoire collective.

Chaîne humaine au-delà de la mort

Au Cambodge, comme les jeunes de son âge, Pov visite sa grand-mère qui habite avec une de ses filles. Il lui apporte chaque mois un peu d'argent comme le fait sa mère. Comme en Chine, la vieillesse est synonyme de sagesse et de vertu. On y honore les vieillards qui sont la préfiguration de la longévité; un long acquis d'expérience et de réflexion.

Pour eux, l'ancêtre reste le modèle à suivre et chaque fois qu'un vivant accomplit un exploit, c'est l'ancêtre que l'on décore. C'est un des éléments du taoïsme. Le culte des ancêtres est fondé sur l'idée que l'homme est un élément du divin qui descend de la divinité par la chaîne de ses ancêtres et qu'il participe au plan divin par le miracle de la génération et de la naissance. Tout un chacun souhaite avoir de nombreux enfants pour être convenablement honoré quand il aura rejoint le monde des défunts, d'où l'énorme frustration causée par la réglementation chinoise qui limite les naissances à un seul enfant par famille.

Aujourd'hui, en Occident?

De nos jours, en Occident, avec la psychogénéalogie, on retourne aux ancêtres pour comprendre l'héritage reçu. On consulte l'arbre généalogique pour accéder aux complexes intérieurs et aux conflits du Soi. Freud parlait de l'influence du triangle père/mère/enfant et des conséquences sur l'inconscient personnel. Jung, pour sa part, a proposé la notion d'inconscient collectif en parlant de cet héritage reçu de l'humanité tout entière. Anne Ancelin Schutzenberger s'est retrouvée sur la piste transgénérationnelle en butant sur d'étranges maladies à répétition. Bert Hellinger a été influencé par la culture zoulou dans l'invention des constellations familiales. Didier Dumas ouvre le transgénérationnel à la Bible et à des dimensions taoïstes et chamaniques.

La génération actuelle est le fruit vivant des générations antérieures. L'essence de la vie ne peut qu'être transformée, jamais détruite. Nous sommes de plus en plus conscients que les aînés occupent un espace privilégié dans ce que nous sommes devenus, on doit s'en souvenir avec gratitude. Le de nos plaques d'immatriculation serait-il devenu un sarcasme ?

VIVRE, C'EST

Exprimer notre respect à ceux qui sont ici, exprimer notre gratitude à ceux qui sont partis
L'Occident doit repenser la relation qu'il entretient avec les personnes qui avancent en âge.
L'Orient est à ce titre une référence qui peut nous apporter une réflexion empreinte de sagesse.

« Ce qu'enseigne le grand-père, l'enfant doit le conserver dans son cœur! »

LE RESPECT DES CYCLES.

Cyclique ou linéaire?

Depuis notre arrivée sur cette planète, nous recevons l'enseignement des cycles : le jour et la nuit, les saisons, le cycle de 9 mois de la conception, le cycle de 12 mois de la terre qui tourne autour du soleil. Et tout ce qui nous entoure est circulaire comme le mandala : la terre, le soleil, la lune.

Et pourtant trop souvent nous luttons à faire d'un cycle quelque chose de linéaire et c'est la catastrophe. C'est comme si nous devions vivre une seule naissance et une seule mort. Il y aurait un point de départ et un point d'arrivée et voilà tout. On ne prendrait qu'un seul bateau (comment choisir le bon ?) et nous devrions y demeurer jusqu'à la fin à n'importe lequel prix, au prix de notre intégrité et de notre vie. Il faudrait renoncer à son essence et être entêté afin de pouvoir affirmer qu'on s'est rendu jusqu'au bout avec courage.

La réalité est bien différente. Quand un cycle est terminé (et notre vie est une suite de cycles à compléter) il est impératif de lâcher prise, d'entreprendre le rituel de passage et d'amorcer la nouvelle étape.

Lorsque le cycle de l'enfance est terminé, c'est le cycle de passage de l'adolescence pour ensuite débiter le voyage de la maturité et nous préparer à terminer ce dernier cycle à la rencontre de la mort.

La terre fut créée en 7 jours. Un mois se divise en quatre périodes de 7 jours. Le déluge dura 7 jours. Nos centres d'énergies se divisent en 7 chakras. La rencontre des 7 couleurs de l'arc-en-ciel produit la lumière blanche. L'arbre de vie possède 7 branches. Le Bouddha est protégé par les 7 têtes de serpent. Le corps physique est entouré de 7 directions : Nord, Sud, Ouest, Est, Dessous, Dessus, Intérieur. Tous ces cycles ont un début et une fin et inutile de les interrompre ou d'essayer de les prolonger.

Chaque cycle, avant d'arriver à sa complète réalisation se fait en 7 étapes : c'est le cycle naissance/mort qui se répète en boucle à l'infini.

1. Naissance : nouveau départ, émergence .
2. Entrée : relation avec les autres, dévoilement.
3. Initiation : apprentissage, découverte et expérimentation.
4. Engagement : unification, Vision, responsabilisation.
5. Enseignement : démonstration, illumination.
6. Intégration : maîtrise, congruence.
7. Mort : lâcher prise, passage. fin de cycle.

Ce cycle se retrouve dans toutes nos étapes et expériences de vie.

Alors pourquoi nous a-t-on enseigné la conscience carrée étouffante et la pensée linéaire?

La conscience carrée est ainsi faite qu'elle ne veut pas goûter, elle veut comprendre. Elle ne veut pas jouer, elle veut travailler. Elle ne veut pas de l'inexprimable, elle veut des preuves. Elle ne veut pas être libre, elle veut être sûre. Elle doit être respectée, elle a des droits et des pouvoirs. Veille à ce qu'une porte reste toujours ouverte dans un coin de ta conscience carrée. Il faut que tu puisses sortir dans le jardin. C'est là qu'on se retrouvera, dans le jardin.

Henri Gougaud, les sept plumes de l'aigle.

Dans ce jardin, la loi des cycles et du lâcher prise prévaut. Vivre les cycles c'est couler avec la rivière alors que la pensée linéaire analyse, prend en charge et contrôle sans tenir compte des lois naturelles cycliques.

Le monde de la nature évolue selon des rythmes, des schémas et des cycles, comme la succession des saisons, le mouvement des étoiles et le flux et le reflux des marées. Les saisons ne se bousculent pas pour se succéder et les nuages ne font pas la course avec le vent dans le ciel : chaque chose arrive à point nommé. Tout croît, décroît et croît encore, comme le mouvement ascendant et descendant des vagues, dans le cycle infini du temps. Dan Millman, Les lois de l'esprit.

On naît, on grandit, on va à l'école, on se décroche un diplôme, on se réalise toute la vie dans le même domaine professionnel jusqu'à la retraite et on joint sa destinée à quelqu'un d'autre pour la vie. Toute cette pensée semble contre nature et ignore la notion de cycles, de début et de fin, de lâcher prise, de disponibilité et d'ouverture. Lorsqu'un amour est terminé, c'est terminé ! Tout vécu au-delà de ce cycle ne sera que souffrances et destructions mutuelles. C'est alors qu'on peut haïr aussi fort qu'on a aimé. Le cycle étant terminé on essaie de survivre à n'importe lequel prix au lieu de vivre en plein épanouissement. Et comme ce qui ne s'exprime pas s'imprime, notre attitude d'introjection meurtrit notre corps qui ne peut plus en prendre et c'est la maladie qui nous oblige à arrêter notre façon meurtrière d'exister. Il devient alors urgent de changer de cap ! En amour vivons pleinement l'instant présent car personne ne connaît la durée du cycle amoureux dans lequel il ou elle est : 1 an, 5 ans, 25 ans ?

Lorsque je reçois en consultations soit des couples en détresse ou des personnes en épuisement professionnel, la première question que je leur pose : « Depuis combien de temps est-ce que ça ne fonctionne plus dans votre couple ou dans votre travail ? » Et très souvent je reçois une réponse aussi étonnante que 7, 10 ou 15 ans. C'était alors la fin d'un cycle qu'on a ignoré. En plein déni, on s'est efforcé de survivre à la situation au prix de tant de frustration. Je ne dis pas ici qu'il faille se séparer à la moindre difficulté. Toutefois lorsque ça va plus mal que bien, il faut réagir. Posons-nous la question fondamentale pour évaluer notre vie à deux

Dans notre couple y a-t-il . Admiration mutuelle : au quotidien est-ce que je regarde avec des yeux d'admiration la personne que j'aime et est-ce mutuel ? Respect mutuel : est-ce que j'aime l'autre tel qu'il ou elle est sans désir de le changer (on ne peut que se changer soi-même) et est-ce mutuel ? Croissance mutuelle : est-ce qu'au contact de l'autre je grandis au quotidien ou est-ce que je suis sans arrêt critiqué et frustré dans mon épanouissement et est-ce mutuel ?

Humour : notre couple est-il un lieu de rire, de jeu et de cœur ouvert d'enfant spontané et naturel ou est-ce trop souvent stressant, trop sérieux et compliqué ?

Si vous pouvez répondre oui à 100% (25 points X4) à chaque question, votre couple est en santé et vous n'êtes pas à une fin de cycle c'est assuré. Autrement, si vous avez à peine une

note de passage, votre couple est sérieusement malade et probablement en fin de cycle. Au niveau professionnel, c'est la même chose. Lorsque le cycle est terminé, c'est le début de l'incompétence, des frustrations, du stress et finalement c'est le burn out.

Lorsque le cycle est terminé, il faut passer à autre chose. L'être humain à plusieurs cordes à son arc, dons et talents. Un seul lieu de d'accomplissement ne peut pas le combler toute sa vie.

Respecter les fins de cycle demande le courage de se détacher du passé et de plonger dans l'inconnu du futur, de risquer, de faire confiance, et de s'ouvrir aux opportunités de la vie. Au travail donc, si vous ne vous y réalisez plus, c'est le temps de penser à vous réorienter afin de favoriser votre créativité. C'est parfois un très beau cadeau de perdre son emploi. C'est enfin l'occasion de se trouver un lieu et un domaine différent de réalisation.

« Chaque hiver abrite en son cœur un printemps qui frissonne et derrière le voile de chaque nuit se profile une aube souriante. »

Khalil Gibran

Une fin de cycle est souvent difficile et ombragée. C'est le passage vers l'inconnu. Toutefois, elle annonce une nouvelle étape, un moment de lumière et de pleine réalisation.

Le secret pour vivre en harmonie les cycles de notre vie est simple : vivre intensément l'instant présent et faire régulièrement des lâcher prise. Puisque l'Univers ne tolère pas le vide, ces détachements permettront de nouvelles émergences créatrices.

VIVRE, janvier 2009

LÂCHER PRISE, INTUITION, CRÉATIVITÉ ET UNICITÉ

Lâcher prise, avoir confiance et risquer

Extrait de la conférence d'ouverture prononcée par Frédéric Hurteau M.Ps.T au septième Congrès Pédagogique du Primaire (AQEP) à Québec .

C'est un grand privilège pour moi de me retrouver avec vous ici ce soir. Je suis toujours très honoré et très touché lorsque des personnes m'accordent quelques minutes de leur vie pour venir entendre les réflexions que j'ai à partager avec elles. Je voudrais tout d'abord remercier toute l'équipe de l' AQEP pour sa confiance et son ouverture à la vision transpersonnelle en éducation. Je reconnais le courage que vous avez tous d'accepter de lâcher prise sur certaines de vos anciennes références afin de vous ouvrir à une perspective nouvelle dans votre vie et dans votre travail. Je n'ai pas la prétention de posséder la vérité et mon intention n'est surtout pas de juger ce qui se fait ou de vous dire quoi faire à l'avenir, même si je crois fortement à l'urgence d'un changement. Je souhaiterais simplement être l'occasion pour vous d'un temps d'arrêt qui permettrait à chacune des personnes ici présentes de repartir avec des pistes nouvelles au niveau personnel et professionnel.

Plusieurs expériences vécues me permettent de vous parler du lâcher prise ce soir. Je me sens très près de vous pour avoir été quinze ans dans l'enseignement. Je n'ai pas eu le bonheur de travailler au primaire ; toutefois j'ai enseigné au secondaire, au collégial et à l'université. J'ai été suffisamment longtemps dans l'éducation pour voir et sentir ce qui s'y passe et désirer un jour prendre un recul et une position nouvelle. C'est ainsi qu'il y a plus de dix ans, j'ai décidé de quitter la sécurité d'emploi que j'avais, et de plonger en entreprenant des études sur la

côte Ouest des États-Unis, en Californie, pour y compléter une maîtrise universitaire en psychologie transpersonnelle.

L'approche transpersonnelle, la quatrième grande école en psychologie, suite aux écoles analytique, behaviorale et humaniste, propose une vision au-delà de l'ego qui favorise la dimension spirituelle et intuitive. C'est la redécouverte de l'hémisphère droit du cerveau, l'utilisation de l'intuition pour développer sa créativité et la reconnaissance de l'existence de l'être humain aux quatre niveaux de conscience: physique, émotif, mental et spirituel. Le transpersonnel a pignon sur rue depuis les années '70, ses précurseurs étant le grand psychiatre et psychologue suisse Carl. G. Jung et le psychologue américain de renom Abraham H. Maslow qui a tenté de rapprocher et de féconder l'une par l'autre psychanalyse et philosophie existentielle. L'approche transpersonnelle a ceci d'extraordinaire qu'elle nous propose de faire une deuxième lecture des événements de notre vécu et nous apporte un éclairage nouveau sur notre existence. Elle élève notre vision de la vie à un niveau supérieur, plus universel, au-delà des limites religieuses et culturelles.

L'éducation transpersonnelle célèbre à la fois l'individu et la société, la liberté et la responsabilité, l'unicité de la personne et son interdépendance, le mystère et la clarté, la tradition et l'innovation. Elle tient son dynamisme de ses aspects complémentaires et paradoxaux

Suite à cette formation professionnelle, j'ai voulu alors essayer de servir d'une façon différente les personnes comme vous qui enseignez, les gens qui reçoivent votre enseignement, les parents et enfin tous ceux et celles qui œuvrent dans l'éducation. J'ai vite compris que la pensée transpersonnelle suscite beaucoup d'interrogations car elle nous propose d'entrer dans un domaine impalpable. Ce que l'on ne peut concevoir de façon logique et raisonnée nous effraie parfois, si positifs puissent être les bienfaits d'une vision intuitive et d'une discipline spirituelle dans notre vie. Ce n'est pas facile de proposer un projet nouveau. Bernard Demori, un chercheur français très respecté dans le domaine de la créativité, affirme ceci : "Introduire la créativité dans une structure quelconque, c'est y faire pénétrer un facteur de trouble qui engendre des réactions de défense plus ou moins violentes. La créativité n'a rien à faire des recettes car elle implique avant tout que pour avoir de nouvelles idées, il faut d'abord se changer soi-même."

Ce changement, c'est l'équilibre dans l'utilisation de l'hémisphère droit et de l'hémisphère gauche du cerveau, l'intuition et la raison.

Depuis notre tendre enfance, n'avons-nous pas été récompensés et encouragés à "parler avec notre tête", à "réfléchir avant de parler", à "atteindre l'âge de raison", à "être logique" etc...? L'hémisphère gauche de notre cerveau a été surdéveloppé au détriment de l'hémisphère droit. Rarement nous a-t-on encouragé à créer, innover, sortir des sentiers battus, méditer ou aller trouver nos réponses à l'intérieur. Tout était appris de l'extérieur et jamais ne nous a-t-on dit:

"Tu en sais plus que tu ne seras jamais capable d'en apprendre!"

Ainsi, le savoir inné contenu dans ce que Jung a appelé l'inconscient collectif est malheureusement demeuré presque ignoré puisque c'est par la voie de l'intuition que l'on peut y accéder. Nous nous devons de considérer nos jeunes dans toutes leurs composantes: corps, cœur, pensée et âme. Ils deviendront alors pour nous et pour leurs camarades de précieuses ressources.

Les études sur l'être humain se sont souvent limitées aux niveaux physique, émotif et mental. On considère sa santé physique, ses émotions et sa forme de pensée. On oublie cependant

trop souvent le niveau spirituel, en dehors de toute option religieuse ou de tout dogme. C'est pourtant vital de tenir compte de l'essence et de l'âme de la personne.

Pour avoir une vision transpersonnelle de la vie, au-delà de l'ego et des restrictions du rationnel, le lâcher prise est une attitude de base essentielle.

On assiste actuellement à ce que Marilyn Ferguson appelle le changement de paradigme, ou modèle de comportement. L'orientation matérialiste s'amenuise et on assiste à l'émergence d'une tendance plus mystique. C'est la rencontre de l'Orient et de l'Occident. En première page de La Presse du 4 novembre 1994, il est écrit que le volume le plus lu au Québec dans les vingt dernières années a été : "Le Choc du Futur" d'Alvin Toffler . Il y fait un bilan fort intéressant du rapport entre la réalité scientifique et l'univers spirituel et intuitif: "Nous avons besoin d'une multiplicité de visions, de rêves et de prophéties, images de lendemains potentiels. Un système éducatif qui pousse aux réponses correctes est malsain scientifiquement et psychologiquement. En exigeant le conformisme, que ce soit dans les croyances ou les comportements, il inhibe l'innovation et se condamne à être rejeté en cette époque d'autonomie croissante".

Le volume qui obtient la deuxième position est : "Le Chemin le moins fréquenté" du psychiatre américain Scott Peck, qui se permet de regarder la réalité en tant que médecin de l'âme. Il nous parle de discipline intérieure nourrie par l'amour. Il a touché le cœur de millions d'américains en quête d'un sens à leur vie. De plus, une étude américaine a démontré que 25% des cadres et manœuvres des grandes entreprises auront recours d'ici quelques années à des médecines alternatives. Les compagnies et organismes devront donc s'organiser en conséquence pour répondre à cette nouvelle demande dans le secteur de la santé. Il existe actuellement un besoin de dépassement des limites du monde matériel et scientifique afin de donner un sens plus profond à notre existence. Pour arriver à effectuer ce dépassement, il faut lâcher prise, en particulier sur nos vieilles croyances, nos peurs et nos fausses sécurités.

Dès notre naissance, nous avons été invités à lâcher prise. Le premier détachement a été cette séparation de notre mère avec laquelle nous avons entretenu une relation symbiotique, un lien d'intimité intense depuis le début de la grossesse. Alors commençait pour nous l'apprentissage du détachement. Puis ce fut l'arrivée d'autres frères et sœurs, l'entrée à l'école, les déménagements, les séparations, les coupures exigées par la croissance, le passage de l'enfance à l'adolescence, le départ de la maison, les nouvelles situations de vie... Et ce scénario se continuera jusqu'à notre mort qui sera l'ultime lâcher prise. L'être humain ne peut évoluer que s'il reconnaît l'impermanence dont nous parle Sogyal Rinpoché, lama tibétain, dans "Le Livre Tibétain de la Vie et de la Mort". Il affirme:

"En réalité, seul l'instant présent, le maintenant nous appartient".

L'attitude du carpe diem ! nous invite à lâcher prise sur nos attachements au passé et nos attentes futures.

"La naissance d'un homme, disait un grand sage oriental, est la naissance de sa douleur. Il vit toujours pour ce qui est hors de portée. Sa soif de survie dans le futur le rend incapable de vivre le moment présent".

Nous sommes dans un processus de changement continu. Nous devons suivre le cours de la rivière au lieu d'y résister farouchement. L'attachement et les certitudes nous empêchent de participer à l'évolution naturelle des choses. Tout est cyclique. Tout a un début et une fin. Après le jour, c'est la nuit. L'érable laisse aller de ses feuilles à l'automne. Chaque expiration

est un lâcher prise; chaque inspiration est l'ouverture à une réalité nouvelle. Le mouvement de notre vie est un lâcher prise continu.

Souvent nos élèves sont aux prises avec des images d'eux-mêmes négatives et défaitistes, ce qui constitue une vision trop limitée de leur potentiel créateur. Ils sont plus que ce qu'ils croient être. Nous sommes capables de plus que ce que nous croyons pouvoir faire. C'est une question de perception de soi reliée à notre éducation de base qui constitue une bonne partie des données de notre inconscient personnel. J'aimerais vous raconter une petite histoire qui nous démontre comment il est important de lâcher prise sur une réalité qui est quotidienne: l'image ou le concept que nous avons de nous-mêmes. J'aime beaucoup utiliser les histoires car elles sont des métaphores qui nous permettent une compréhension plus intime des enseignements de vie.

Voici donc l'histoire du Tigre et de la Chèvre:

"Il était une fois une tigresse qui allait mettre bas. Un jour où elle chassait, elle découvrit un troupeau de chèvres. Malgré son état, elle réussit à en tuer une. Toutefois, le stress d'avoir chassé précipita le travail et elle mourut en donnant naissance à un petit mâle. Les chèvres, qui s'étaient enfuies revinrent lorsqu'elles sentirent que le danger était passé. S'approchant de la tigresse morte, elles trouvèrent son bébé et l'adoptèrent, l'intégrant à leur troupeau. Le petit tigre grandit parmi les chèvres, persuadé d'en être une lui aussi. Il bêlait de son mieux, avait l'odeur d'une chèvre et ne mangeait que des végétaux; tout son comportement était celui d'une chèvre. Pourtant, tout au fond de lui, comme nous le savons, battait le cœur d'un tigre. Tout se passa bien jusqu'au jour où un tigre plus âgé vint à s'en prendre au troupeau et tua l'une des chèvres. Les autres s'enfuirent dès qu'elles virent ce tigre, mais notre tigre/chèvre ne vit aucune raison d'en faire autant, bien sûr, car il ne percevait aucun danger. Bien que vétérinaire de nombreuses chasses, le vieux tigre n'avait jamais été aussi choqué de toute sa vie que face à cet animal. Il ne savait que faire de ce tigre adulte qui avait une odeur de chèvre, bêlait comme une chèvre et agissait en tout comme une chèvre. Étant un vieux grognon, pas particulièrement altruiste, il prit le jeune tigre par la peau du cou, le tira jusqu'à une crique proche et lui montra son reflet dans l'eau. Mais le jeune tigre n'eut pas de réaction devant son reflet; il n'avait aucune signification pour lui et il ne remarqua pas la similitude avec le vieux tigre. Frustré par son incompréhension, le vieux tigre le ramena à la place où il avait tué sa proie. Puis il arracha un morceau de viande de la chèvre morte et le fourra dans la gueule de notre jeune ami. Nous pouvons imaginer le choc et la consternation du jeune tigre. D'abord il s'étouffa et essaya de cracher la viande crue, mais le vieux tigre était déterminé à montrer au jeune que il était vraiment et il voulait s'assurer que ce petit mange sa nouvelle nourriture. Quand il fut certain qu'il avait avalé, il lui mit un autre morceau de viande dans la gueule et cette fois, un changement se produisit. Notre jeune tigre se permit de goûter la chair crue et le sang chaud et il mangea avec plaisir. Lorsqu'il eut fini de mâcher, il s'étira puis, pour la première fois de sa jeune vie, émit un puissant rugissement, le rugissement du chat de la jungle. Puis les deux tigres disparurent ensemble dans la forêt".

Heinrich Zimmer raconte cette histoire dans l'introduction de son livre, "La philosophie de l'Inde" (The Philosophy of India), et appelle le rugissement du jeune tigre le "rugissement de l'éveil". Quel est ce "rugissement de l'éveil"? Il s'agit de la prise de conscience intérieure que nous sommes plus que ce que nous pensons être. C'est la découverte que nous avons revêtu des identités qui expriment mal ou de façon inadéquate notre être essentiel. C'est comme si

nous avons rêvé et soudain nous nous réveillons de ce rêve et devenons conscients d'une réalité totalement différente. Reprenons cette histoire du tigre/chèvre. Avant sa rencontre avec le vieux tigre, il croit être une chèvre et son expérience du monde est celle de cet animal. La réalité du jeune tigre est celle d'une chèvre mais, nous observons que sa perception de la réalité en tant que chèvre ne lui permet de faire l'expérience que d'une fraction de son être total. Nous savons qu'il est capable de bien d'autres perceptions, émotions et activités. Pour paraphraser l'histoire, nous pourrions dire qu'il ne manifesta que sa "subpersonnalité" de chèvre avant de rencontrer le vieux tigre qui l'éveilla à son être essentiel: le tigre qu'il était réellement. Symboliquement, nous sommes souvent élevés comme des chèvres; nous grandissons dans des cultures et des familles où nous apprenons à penser, sentir et voir selon des manières spécifiques, prédéterminées. Parce que ces perceptions acquises sont tout ce que nous connaissons, nous supposons naturellement que le monde autour de nous existe réellement tel que nous le percevons et que la subpersonnalité que nous connaissons est la seule qui existe. Voilà notre vision limitée de la réalité.

LÂCHER PRISE, ARCHÉTYPES ET UNIVERSELS DE GUÉRISON.

Considérons un homme qui est élevé dans une famille qui a le culte du mental. Si cet homme croit que le mental est sa principale source d'informations concernant le monde, il se trouve dans la même situation que le tigre/chèvre. Cet homme ne saura rien de son "autre" nature. Il ignorera tout de son imagination, de ses intuitions profondes, et de la valeur de ses sentiments. Il n'aura pas accès aux informations que donnent ces autres sources. Plus encore, il sera privé de la richesse et du plaisir que cette "autre" nature pourrait lui apporter. Cette histoire illustre bien la conception que l'on peut avoir de soi-même ou de l'autre .

Roberto Assagioli, grand psychiatre italien, en parle fort bien en psychosynthèse. Il nous amène à découvrir les multiples facettes de notre personnalité, ce qu'on appelle nos subpersonnalités. Ainsi l'essentiel de ce que nous sommes est peut-être dissimulé sous l'identité d'une chèvre. Peut-être avons-nous envie en quelque part de nous réveiller, de nous tenir pour ce que nous sommes et de répondre de nous-mêmes, non pas dans la dynamique d'une chèvre mais dans la dynamique du tigre bien identifié, sans agressivité négative mais dans une force d'agressivité créatrice.

Hermann Hesse, ce poète et romancier allemand, prix Nobel 1946, écrit ceci:

"Les autorités déploient des efforts infinis pour étouffer dans l'œuf les rares intellects profonds ou de valeur. Et d'âge en âge, on observe toujours que ce sont ceux qui sont détestés et fréquemment punis par leurs maîtres, les fugueurs et les exclus qui, après coup, ajoutent au trésor de l'humanité. Mais certains, et qui sait combien, dépérissent avec une tranquille obstination et finissent par succomber."

Les enfants qui nous sont confiés sont des cadeaux extraordinaires. Simplement par ce qu'ils sont, par l'unicité de leur être, ils peuvent nous apprendre et ils nous permettent de grandir. Ils sont l'occasion de nous élever. Et ces jeunes, lorsqu'ils sont vraiment en contact avec leur essence, deviennent des maîtres à penser. Ils sont pour nous des lumières intérieures et des enseignants d'une grande sagesse.

Carl Jung disait que la présence auprès de quelqu'un, c'est d'oublier tout ce qu'on a appris, la théorie et le mode d'emploi, et être totalement là avec son cœur et sa sagesse intérieure. C'est la présence du cœur et de l'intuition et non plus uniquement de la raison.

La tradition chamanique considère l'être humain à partir de quatre grands archétypes ou modèles universels de comportements.

Le premier archétype, c'est le héros, le guerrier pacifique

C'est le niveau du corps et de l'enracinement. Dans chaque personne, il existe un être unique, capable de répondre de ce qu'il est, de dire la vérité sans juger, sans blâmer, sans critiquer. Il est là avec le cœur ouvert et il prend les moyens de se réaliser pleinement. Reconnaître le héros qui existe en nous, permet d'honorer celui qui existe dans chacun de nos élèves. Le héros réfère à la dynamique de l'action chez l'humain, à sa capacité d'agir et de bâtir. Malheureusement, on a peut-être reçu trop souvent des jugements négatifs, des critiques et des blâmes de personnes qui ne nous ont pas reconnu tels que nous étions. Ceci a fait que la confiance en nous, qui est l'élément de base pour être bien enraciné dans le héros que nous sommes, en a pris pour son rhume et aurait besoin désormais d'être développée davantage. J'ai constaté auprès de centaines de clients qu'un nettoyage intérieur est possible à n'importe quel moment de notre vie si nous le désirons réellement. Le vouloir est à la base de tout processus de changement. A chaque fois que j'anime le stage Guerrier Intérieur et estime de soi, je suis fasciné de constater qu'après à peine trois jours de travail intense en internat, un changement significatif de perspective semble se produire dans la vision que les participants ont d'eux-mêmes. Tout cela est en partie attribuable à la cellule familiale que nous recréons, pleine d'amour inconditionnel, d'acceptation et de non jugement face à chacun dans ce qu'il est et pour ce qu'il a à dire. C'est le cadre idéal pour s'exercer à s'exposer et à dire la vérité sans juger, blâmer ou critiquer avant de retrouver son quotidien.

Le second archétype, c'est le guérisseur

C'est le niveau du cœur et de la compassion. À travers notre composante amour, nous véhiculons beaucoup de bien-être et de soulagement. Lorsque je rencontre les professionnels du milieu hospitalier pour parler de la relation du patient et de son médecin ou de son infirmière, je découvre que l'on insiste jamais assez sur l'importance du non verbal et du toucher, sur cette capacité de guérison et d'autoguérison qui existe en chaque personne. Cette croyance demande évidemment un grand lâcher prise sur la référence unique qui se limite au mode d'emploi et aux connaissances acquises. C'est la pure présence dans l'ici et maintenant de l'expérience. Ainsi, nos enfants peuvent arriver à de grands apaisements intérieurs s'ils reçoivent une écoute du cœur. Par le témoignage de notre compassion, nous pouvons leur permettre d'atténuer leurs souffrances psychologiques et même physiques.

Le troisième archétype, c'est l'enseignant

C'est le niveau de l'intellect et du raisonnement. Nous avons tous la capacité de faire des apprentissages nouveaux, de les intégrer et de les transpirer par la suite. Il est extraordinaire de constater comment les enseignements intégrés et sentis ont beaucoup plus d'impact que ceux qui sont donnés par simple lecture. J'aimerais partager avec vous un exemple qui illustre bien ce qui précède.

Je m'étais inscrit à un atelier de fin de semaine en Californie. C'était un stage pour exprimer son agressivité et je m'en étais donné à cœur joie. Ça sortait et je vous assure que ça faisait du bien ! On dit que " ce qui ne s'exprime pas, s'imprime ! " Faites-moi confiance, j'ai fait tout un nettoyage ce jour-là. J'ai manifesté beaucoup de colère à un point tel que la salle de travail s'est vidée rapidement et du professeur et de tous les étudiants. Tout le monde s'est retrouvé

dehors dans la nature. Je suis resté seul à extérioriser mes frustrations trop longtemps retenues. Je venais de créer tout un espace en dedans et j'ai été étonné de voir que, la semaine suivante, tous les clients que j'ai reçu dans le cadre de mon internat et qui ignoraient l'exercice que j'avais fait le week-end précédent, se sont permis de verbaliser leur agressivité dans leur session de psychothérapie. C'est la même chose pour vous. Si vous transpirez ce qui se passe en vous, cela crée un impact très grand chez le jeune . Il réagit à ce que vous êtes, à ce que vous vivez, à vos limites et à vos ouvertures et non uniquement à ce que vous dites. Son attitude est directement reliée à votre propre façon d'être et non seulement à votre savoir. Il est illusoire de vouloir conduire l'étudiant efficacement là où nous ne sommes pas encore rendus.

Le quatrième archétype, c'est le visionnaire.

C'est le niveau de l'intuition et du spirituel. Carl Jung a même fait de l'intuition un type psychologique. C'est cette capacité que nous avons tous de savoir, au-delà de la raison. C'est l'hémisphère droit du cerveau. L'intuition ne trompe pas, c'est le savoir direct. Cette petite voix intérieure qui est là, au-delà du rationnel, nous inspire et nous donne régulièrement des réponses. Vous le savez bien en tant qu'enseignants, à côtoyer des enfants à longueur de journée, vous êtes sans arrêt en contact avec votre intuition. Rappelez-vous ces jours où vous êtes arrivés devant vos élèves en vous disant: " J'ai préparé un cours important mais je sens qu'il ne passera pas. Il faudrait que je fasse autre chose aujourd'hui". Dans ce cas, il faut lâcher prise sur le programme, sur votre rôle habituel et être capable d'être présent aux besoins des jeunes qui sont là. Parce qu'il ne faut pas se le cacher, c'est principalement aux imprévus de la vie qu'il faut les préparer.

A ces quatre archétypes, nous pouvons associer quatre moyens universels d'harmonisation.

Des études anthropologiques ont démontré qu'il existe dans la majorité des cultures quatre voies importantes pour atteindre un mieux-être.

J'aimerais partager avec vous ces découvertes parce que je crois qu'elles peuvent fort bien s'appliquer en éducation.

Première voie d'harmonisation: la danse.

Dans toutes les cultures on bouge, on s'active physiquement pour se dégager, se nettoyer et se libérer des lourdeurs du quotidien. Lorsqu'on se retrouve avec nos jeunes, ils arrivent souvent (et nous aussi d'ailleurs) avec sur les épaules beaucoup plus qu'ils ont le goût d'en porter. Je pense qu'il est très important que nous leur permettions de s'extérioriser par l'expression corporelle et la musique afin de laisser sortir le trop-plein. La musicothérapie occupe un espace de plus en plus grand dans le travail que je fais avec mes clients. Il existe toute sorte de musiques pour faciliter la manifestation des principaux états d'âme. Dans toutes les cultures, on a des mouvements pour libérer l'énergie intérieure. Danser est profondément thérapeutique. Associé à la musique, c'est l'expression créatrice de soi-même au-delà des restrictions, des normes et des conventions. Après un temps de danse, il est très facile de capter l'attention désirée car l'espace nécessaire a été créé. Impossible d'imaginer une culture sans ses danses traditionnelles.

Deuxième voie d'harmonisation: le chant.

C'est l'expression du langage du cœur. On communique ce qu'on a à dire mais pas de n'importe laquelle façon: avec une mélodie. Chanter est un moyen de partager ses états d'âme

sans aucune évaluation ni désir de performance . Il en est de même pour la peinture et la sculpture qui favorisent l'émergence de l'énergie créatrice bienfaisante. Quels sont vos chants préférés ? Quelles sont les mélodies qui vous inspirent le plus, les musiques qui accompagnent les moments significatifs de votre vie ? Si vous décidiez de développer vos talents de musicien, quel instrument et quel musique choisiriez-vous ? La réponse à ces questions vous donne de bonnes indications sur les musiques qui peuvent vous procurer du bien-être. Pourquoi ne pas faire cette recherche auprès de vos jeunes afin de connaître leur propre médecine ?

Troisième voie d'harmonisation : les contes et légendes

Rappelez-vous, enfant, quel plaisir vous aviez lorsqu'on vous racontait une histoire. Vous ravisiez sûrement vos jeunes quand vous répondez à cette demande : "Raconte-moi une histoire." On a envie d'entendre des contes parce qu'ils renferment de grands enseignements. On y retrouve des modèles et des leçons de vie qui pourraient s'intégrer à notre quotidien. Depuis quelques années, je m'intéresse aux mythologies de différentes cultures et je savoure toute la richesse des apprentissages et des réflexions que j'y retrouve. Les jeunes ont besoin eux aussi d'alimenter leur monde symbolique et de retrouver les images de leur inconscient personnel et collectif dans ces récits métaphoriques que sont les contes et les légendes. Pourquoi ne pas leur proposer une aventure de croissance magnifique: la rédaction de leurs propres histoires et la tenue d'un journal personnel, écrit et dessiné.

Permettez-moi ce magnifique conte de la tradition soufi qui illustre très bien le sens à donner à nos épreuves de vie. Cette deuxième lecture, c'est le passage du sentiment d'échec à celui du "test initiatique" pour passer à un autre niveau dans notre vie. Ce sont ces apprentissages de vie qui nous procurent une plus grande sagesse en donnant un sens profond à l'instant présent.

Voici le conte de: Fatima la fileuse et la tente

" Il était une fois une jeune fille du nom de Fatima qui vivait dans une ville de l'Extrême-Occident. Elle était la fille d'un filateur prospère. Son père lui dit un jour : « Viens, nous partons en voyage : j'ai des affaires à traiter dans les îles de la Mer Centrale. Peut-être y trouveras-tu quelque beau jeune homme de condition élevée que tu pourras prendre pour époux. » Ils partirent et voyagèrent d'île en île ; le père vaquait à ses affaires tandis que Fatima rêvait à son futur mari. Or un jour qu'ils faisaient voile vers la Crète, une tempête se leva et le bateau fit naufrage. À demi inconsciente, Fatima fut rejetée sur le rivage. Son père était mort ! Elle était dans un dénuement total.

Elle ne gardait qu'un vague souvenir de sa vie passée :l'épreuve du naufrage et son séjour dans l'eau l'avaient complètement épuisée. Alors qu'elle errait sur le rivage, elle rencontra une famille de drapiers. Ces gens étaient pauvres, mais ils l'emmenèrent dans leur humble logis et lui apprirent les rudiments de leur art. C'est ainsi qu'elle se fit une seconde vie et qu'au bout d'un an ou deux elle se sentit heureuse et réconciliée avec son sort. Mais un jour qu'elle se promenait sur la grève, des trafiquants d'esclaves débarquèrent et l'entraînèrent avec d'autres captives. Bien qu'elle se plaignit amèrement de son sort, Fatima ne rencontra aucune compassion chez ces marchands et ils l'emmenèrent à Istanbul pour la vendre comme esclave. Son univers s'était écroulé une seconde fois. Or il n'y avait que peu d'acheteurs ce jour-là sur le marché parmi lesquels un homme qui cherchait des esclaves pour son chantier de construction de mâts. Quand il vit la tristesse de l'infortunée Fatima, il décida de l'acheter, pensant qu'ainsi, au moins, il serait en mesure de lui offrir une vie plus douce que celle qu'elle connaîtrait sans doute avec un autre maître : elle ferait une bonne servante pour son épouse.

Mais quand il arriva chez lui, ce fut pour apprendre qu'il avait perdu tout son bien dans une cargaison que des pirates avaient capturée. Il n'avait plus les moyens d'avoir des ouvriers et Fatima, sa femme et lui restèrent seuls à œuvrer au dur labeur de la construction des mâts. Pleine de reconnaissance envers son sauveur, Fatima travailla si dur et si bien qu'il décida de l'affranchir. Elle devint son associée et c'est ainsi qu'elle connut un bonheur relatif dans sa troisième carrière.

Un jour, il lui dit : « Fatima, je veux que tu ailles à Java avec une cargaison de mâts. Là-bas tu défendras mes intérêts. Veille à tout vendre avec profit ! »

Elle partit. Mais alors que le navire voguait au large des côtes chinoises, il fut pris dans un typhon et fit naufrage. Et Fatima se trouva rejetée encore une fois sur le rivage d'une terre étrangère.

Elle pleura amèrement à la pensée que rien dans sa vie ne se déroulait selon ses espérances. Chaque fois que tout semblait bien aller, quelque chose arrivait qui détruisait tous ses espoirs. Elle s'écria pour la troisième fois : « Comment se fait-il que chaque fois que j'essaie de faire quelque chose, cela tourne mal? Pourquoi faut-il toujours que le malheur m'assaille ? » Mais elle n'obtint pas de réponse. Elle se releva et se dirigea vers l'intérieur des terres. Or il n'y avait personne en Chine qui eût jamais entendu parler de Fatima et de ses malheurs mais il existait une légende selon laquelle un jour une étrangère viendrait qui saurait fabriquer une tente pour l'Empereur et, comme personne encore ne savait faire de tente, tous attendaient avec le plus vif intérêt l'accomplissement de cette prophétie. Afin de s'assurer qu'on ne manquerait pas l'arrivée de l'étrangère, les Empereurs qui s'étaient succédés sur le trône avaient pris l'habitude d'envoyer des éclaireurs, une fois l'an, dans villes et villages de Chine, pour demander que toute étrangère nouvelle venue fut conduite à la Cour. Lorsque Fatima entra, en titubant, dans une ville de la côte chinoise, c'était précisément le jour où l'éclaireur était venu proclamer la volonté royale. Les gens lui parlèrent par l'intermédiaire d'un interprète et lui expliquèrent qu'elle devait sans tarder aller rendre visite à Sa Majesté. « Madame », dit l'Empereur, lorsque Fatima fut introduite, « savez-vous faire une tente ? » « Je pense que oui ! » répondit Fatima. Elle réclama de la corde, mais il n'y en avait pas. Alors, se souvenant du temps où elle était fileuse, elle ramassa du lin avec lequel elle confectionna des cordes. Puis elle demanda du gros drap, mais les Chinois n'en avaient pas. Puisant dans l'expérience qu'elle avait acquise chez les tisserands, elle tissa elle-même l'étoffe dont elle avait besoin. Il lui fallait aussi des piquets de tente, mais il n'y en avait pas en Chine. Fatima se souvint alors de ce qu'elle avait appris chez les constructeurs de mâts et, habilement, elle fabriqua de solides piquets. Quand ils furent prêts, elle fouilla dans sa mémoire pour se rappeler toutes les tentes qu'elle avait vues au cours de ses voyages : et c'est ainsi qu'une tente vit le jour. Quand on présenta cette merveille à l'Empereur, il offrit à Fatima d'exaucer tout désir qu'elle voudrait bien exprimer. Elle choisit de s'installer en Chine où elle épousa un beau prince. Elle y vécut dans le bonheur entourée de ses enfants, jusqu'à la fin de ses jours. C'est grâce à toutes ces aventures que Fatima comprit enfin que ce qui lui avait semblé être sur le coup une expérience désagréable avait joué, en fait, un rôle essentiel dans son bonheur final."

On retrouve cette histoire dans le folklore grec où abondent, aujourd'hui encore, les derviches légendaires. La présente version est attribuée au Sheikh Mohamed Jamaludin d'Adrianople qui mourut en 1750.

Quatrième voie pour s'harmoniser : le silence.

Dans la majorité des cultures, on se donne des moments d'arrêt. Le silence, c'est le lieu de rencontre intime avec soi-même et avec l'autre. C'est la condition essentielle pour entendre ce qui se passe en dedans. Je serais curieux de savoir quels moments de paix silencieuse vous vous accordez dans votre vie pour permettre à vos problèmes de se décanter et pour trouver un sens plus profond à votre existence, en explorant vos ressources intérieures. Quel espace occupe le doux territoire du silence dans l'horaire de nos jeunes ? Je ne parle pas d'un silence qui est l'absence de sons ou l'interdiction de parler, mais d'un silence ressourçant, librement choisi qui favorise une introspection fructueuse. De plus en plus nous retournons à la nature pour réapprendre à écouter. Dans une relation, une présence silencieuse vaut souvent tous ces mots qui diluent l'essence même de la communication juste.

Ceux qui nous ont précédés, les amérindiens, avaient une coutume fort intéressante : pour s'harmoniser et obtenir la guérison du corps ou de l'âme, ils se réunissaient et formaient la roue de médecine. Jung a parlé du mandala (cercle sacré) qui permet le processus d'individuation. Il s'était d'ailleurs construit la tour de l'alchimiste pour méditer, écrire, découvrir et créer. Je partage d'ailleurs cette expérience en recevant mes clients dans une tour et en y travaillant quotidiennement. On reconnaît et on utilise des mandalas dans la plupart des cultures. Dès que c'est rond, une énergie spéciale se crée. Il existe les grands mandalas universels : la terre, le soleil, la lune. Lorsque j'anime un groupe de formation, on se dispose toujours en cercle, pas en carré, mais en rond pour favoriser la bonne circulation de l'énergie. Par contre, une réunion d'affaires justifierait une table rectangulaire. La mythologie amérindienne nous propose de voir chaque membre de ce cercle de médecine comme étant un guérisseur blessé. C'est-à-dire que chaque blessure ou expérience de vie partagée permet aux autres qui sont présents d'apprendre de cette souffrance qui se transforme en élément de guérison. Chaque situation évoquée touche directement au moins trois personnes du groupe. On peut donc créer selon cette dynamique un lieu sacré de réappropriation fort important. Dans notre culture moderne, la roue de médecine correspondrait à notre famille d'origine. Cette famille reconstituée doit cependant avoir ses limites dans le temps. On doit éviter qu'elle soit un refuge ou une dépendance. Lorsque Carl Rogers a mis sur pied l'approche non directive en psychologie, il recréait cette tradition ancienne en proposant aux gens de se réunir en cercle fermé et intime.

Le lâcher prise sur nos vieux modèles nous permet une deuxième lecture des événements de notre vie afin d'avoir une vision différente de ce que nous vivons. Voici l'exemple d'une situation assez particulière qui m'a rappelé que les enseignements dont on a besoin nous arrivent au moment opportun dans notre vie. Il faut être disponible à l'imprévu de l'instant présent beaucoup plus qu'à ses prévisions, préparations et attentes personnelles . J'étais à terminer la préparation urgente d'une conférence et voilà que m'arrivent, à l'improviste, une cliente et sa petite fille. Son rendez-vous était fixé pour le lendemain. J'avais le choix entre rester attaché à mon programme et dire: "J'ai une urgence, je suis désolé, je ne peux pas vous recevoir, notre rencontre aura lieu demain tel que prévu". Ou je pouvais reconnaître l'importance du moment présent et dire "Si vous êtes là, c'est qu'il faut que ça arrive maintenant ". C'est l'ouverture à l'ici et maintenant. Ça devait se passer toute de suite. J'ai donc accepté, malgré l'urgence de mon travail, de voir ma cliente. Cette petite fille a été pour moi un cadeau précieux. Elle m'a mis exactement dans le bain du lâcher prise en me rappelant qu'il est important pour les enfants de se détacher de situations souffrantes. Elle venait me voir parce que son père était en prison et qu'elle retenait sa tristesse, ses larmes et sa colère. Elle avait peur d'être jugée par ses camarades, se sentait responsable de ses sœurs

plus jeunes et de sa mère qui était seule. J'ai fait le choix de travailler avec elle les pistes suivantes : lâcher prise sur ses craintes afin d'avoir une vision nouvelle de la situation en faisant une deuxième lecture des événements, considérer l'expérience de son père comme un moment de réflexion avant d'effectuer un nouveau départ et vivre en ne se laissant pas envahir par les jugements des autres. Elle avait droit à sa tristesse et n'était pas responsable de sa mère et de ses sœurs. Quel revirement de situation ! J'ai alors entendu un grand soupir de libération. Beaucoup de larmes sont sorties et enfin la paix est revenue. C'était tout à fait approprié dans ma vie que cette enfant vienne me voir ce jour-là. Elle avait à me rappeler que les jugements de l'extérieur ne doivent pas bloquer l'émergence de notre énergie créatrice et le partage de nos convictions profondes. Au contraire, c'est un test pour voir si on y croit vraiment. De plus, elle me permettait de me souvenir que je n'ai pas à prendre sur mes épaules la souffrance des autres. Il y a une différence entre la sympathie, l'empathie et la compassion. Son témoignage est devenu la source d'inspiration principale de la conférence que j'étais en train d'écrire.

Je répète : " Ne faites pas de mal aux autres parce que ça va vous revenir ! C'est la loi du retour, l'effet boomerang !" . L'inverse, est vrai aussi. Ça fait dix ans que je parle de lâcher prise et à chaque fois que je prononce une conférence à ce sujet, je suis moi-même confronté à une situation où je dois lâcher prise. Je me souviens de ce congrès, l'année passée au Saguenay, où j'étais conférencier invité . Je devais parler à la fin du banquet, sur le lâcher prise, à cinq cents personnes . J'étais assis à la table d'honneur, en train de dîner et voilà que le serveur m'offre du vin. Je dis: "Non merci, je ne prendrai pas de vin avant de faire ma conférence. Il me répond : "Écoutez, ça ne vous fera pas de tort..." et il remplit mon verre de vin rouge. Puis il se retourne, fait un faux geste et je reçois le verre de vin en plein visage et sur ma chemise blanche. Je n'avais du tout prévu de me présenter sur la scène avec une chemise toute tachetée de vin rouge. J'ai dû prononcer ma conférence à peu près comme vous pouvez le deviner. Le serveur, pour arranger les choses, me dit : "Faites-vous en pas, la maison paie le nettoyage !" Ça n'arrangeait pas du tout ma situation dans l'immédiat. J'ai dû lâcher prise sur mon image, et c'est à ce moment que l'assistance s'est permis de rire de bon cœur. Ce moment de détente créait un espace pour recevoir ce que j'avais à partager. Alors si tu amènes les gens à lâcher prise, attention, toi aussi, tu vas être appelé à le faire peut-être plus rapidement que tu ne le crois.

Vos élèves ont toujours quelque chose à vous apprendre, spécialement ceux qui vous dérangent le plus. Ceux et celles qui viennent vous chercher en quelque part, ce sont de bons miroirs. Lorsque j'ai des parents qui viennent me voir en consultation et qui me disent : "Moi mes enfants, ça va très bien sauf qu'il y en a un ou une, je ne sais pas d'où il sort celui-là, parfois j'aurais presque le goût de lui tordre le cou ! Je leur demande toujours en quoi cet enfant les confronte. Quel genre de miroir est-il pour eux ? Ceci s'applique aussi dans votre classe et ce n'est pas toujours agréable de l'admettre. Certains enfants nous reflètent ces parties de nous-mêmes avec lesquelles on n'est pas confortable. On vit entouré de miroirs ! C'est tout un lâcher prise sur notre façon habituelle de voir les choses que de considérer notre entourage comme des miroirs. Saviez-vous que les gens que vous admirez sont souvent des miroirs clairs de vos ombres positives ? Ils sont le reflet de parties de vous-mêmes extraordinaires, de dons et de talents que vous ne reconnaissez pas mais qui vous appartiennent. Alors, quand j'admire une qualité chez une personne, quand j'ai comme modèle tel ou tel individu, c'est qu'ils me ressemblent en quelque part.

Il existe une autre catégorie de gens autour de vous qui sont des miroirs ombragés. Ils sont plus difficiles à admettre ceux-là. Ils vous reflètent vos ombres négatives, ces parties de vous-mêmes avec lesquelles vous avez de la difficulté à composer. Il y a aussi des miroirs partagés autour de vous. Ils vous mettent face à vos dualités, à vos ambivalences et à vos contradictions. Carl Jung les appellent les ombres positives et les ombres négatives. Ce serait peut-être intéressant que la semaine prochaine, en arrivant dans votre classe, vous regardiez vos jeunes comme des miroirs, comme des occasions d'apprendre sur vous-mêmes. Je crois que l'on reçoit le groupe d'élève dont on a besoin à un moment précis de notre vie pour grandir. Tant que les apprentissages ne seront pas intégrés, ils reviendront année après année.

LÂCHER PRISE, FINS DE CYCLES ET RISQUES

J'aimerais poursuivre cet entretien avec quelques réflexions qui me semblent importantes dans cette vision différente des choses.

La façon dont on prend notre rôle parfois trop au sérieux, la prison dans laquelle nous nous confinions ainsi ne nous empêche-t-elle pas de nous ouvrir à l'autre? Que se passe-t-il si on devient étudiant et que notre élève devient pour un moment notre maître? Est-ce que l'on ne donne pas souvent trop d'importance à ce que l'on doit être, à ce que l'on doit faire, par rapport à toutes les possibilités qu'offre notre simple présence de cœur ? Ces enfants qui cohabitent avec des enseignants ou des éducateurs qui sont transparents, qui expriment qui ils sont, comme ils sont, au-delà des restrictions du rôle, et qui sont capables de partager une partie de leurs préoccupations du quotidien, ces enfants développent une plus grande authenticité une plus grande simplicité, une plus grande ouverture du cœur. Voilà un lâcher prise important dans la relation maître-élève.

Vous avez des risques à prendre : être flexible, être rigoureux et non rigide et faire respecter vos limites et votre territoire. Les jeunes nous demandent des normes, ils veulent être encadrés. Tout ceci est acceptable si ce n'est pas un absolu. La flexibilité permet une plus grande ouverture. Est-ce que je peux lâcher prise sur le programme à suivre, avoir une autre préoccupation que la matière et les résultats académiques en bout de ligne et assurer une qualité de présence humaine à ces enfants qui se préparent à la vie ? Il est primordial d'accorder plus d'espace à l'expression de l'hémisphère droit, à l'intuition, au génie créateur qui est dans chaque enfant. Est-ce que je peux, au lieu de demander l'excellence, demander le meilleur de la personne? Est-ce que je peux permettre à cet enfant d'être vulnérable, d'être fragile et de se tromper parfois ? Est-ce que je peux transformer, bannir le mot échec, et voir chacune des expériences difficiles comme étant une victoire parce que c'est une occasion privilégiée d'apprendre, au lieu de me retrouver dans une situation de culpabilité face à ce que j'appelle un échec. Est-ce que je peux donner à l'expérience intérieure une place aussi grande qu'à l'expérience extérieure ? Est-ce que je peux penser que cet être humain qui est devant moi est une source d'apprentissage encore plus importante que ce que je peux lui apprendre ? Est-ce que je peux accepter que la raison et l'intuition cohabitent ensemble ? Est-ce que je peux considérer aussi l'histoire de cette personne qui est devant moi et cet amour dont elle a besoin ?

Comme professeur je fais des propositions mais c'est l'apprenant qui a ses réponses. Je dois favoriser la confiance en soi, l'initiative, la spontanéité, le courage, l'amour, la créativité, la responsabilité. Est-ce que je suis ouvert à tout cela ?

L'enseignement prend tout son sens s'il conduit à une action au quotidien. Il ne doit pas demeurer à l'école mais il doit permettre à la personne de pouvoir grandir et de changer dans son environnement

Lâcher prise sur nos expériences antérieures douloureuses, sur tout le négatif du passé, c'est se détacher de ce qui nous retient et nous empêche d'être présent. Nos jeunes doivent apprendre de leur souffrance et non pas y rester fixé.

Lâcher prise, c'est aussi faire confiance. Faire confiance qu'il y a toujours sur notre route, au bon moment, la bonne personne, le bon événement pour nous supporter. C'est savoir que jamais on ne sera abandonné, c'est une loi universelle. Si je lâche prise, je crée un vide; et comme dans le système universel le vide n'est pas toléré, une réalité nouvelle prendra alors forme. Mais, trop souvent, mon attachement démesuré aux personnes, aux événements, aux certitudes et à la permanence et aux résultats empêche l'imprévu et bloque l'expérience créatrice. Nous devons montrer aux jeunes à se détacher de leurs vieux modèles de routine afin d'acquérir l'assurance nécessaire pour composer avec la réalité du perpétuel mouvement. Je suis toujours émerveillé de voir comment un homme ou une femme ne se réalisent jamais totalement dans leur vie dans un seul secteur professionnel. Ils ne sont jamais ancrés de façon définitive. Travail, maison, idéaux, projets, activités changent sans cesse. Il y a un mouvement ininterrompu de lâcher prise qui leur permet, à un moment donné, de se réaliser. Lorsqu'on a fait le tour d'un jardin, lorsqu'on a visité complètement un endroit, lorsqu'on est devenu maître dans un domaine, on est prêt à passer à autre chose. Nos élèves doivent savoir cela. L'évolution est cyclique et non linéaire.

Je ne pense pas qu'une personne ne puisse se réaliser complètement dans un seul domaine. Il y a toujours un autre volet à exploiter et à développer. Notre potentiel est presque illimité. J'ai reçu tout un enseignement sur le lâcher prise à l'occasion d'un stage sur le lâcher prise que j'offrais en Martinique. J'aimerais vous raconter cette expérience inoubliable. Cet événement a eu lieu suite à la fin de mes études professionnelles en Californie et en Suisse. Pendant trois ans j'avais totalement lâché prise, plongé et risqué. J'avais quitté le Québec, mon travail d'enseignant à l'Université, mon bureau de consultation, mes activités professionnelles, avec en poche l'argent nécessaire pour survivre trois mois. J'avais fait l'expérience de croire en l'abondance. J'avais été accompagné pendant tout ce temps, trouvant toujours au bon moment ce dont j'avais besoin pour me loger, manger et payer mes études. J'avais maintenant l'impression de manquer de souffle. Je perdais un peu la foi et j'avais décidé de me trouver un travail qui ne me plaisait pas tellement mais qui m'assurait un revenu garanti à toutes les deux semaines. Fini le lâcher prise ! J'avais démissionné du risque au profit de la fausse sécurité. En conséquences, mon corps a vite commencé à riposter. Il était souvent malade. C'est dans cet état d'esprit que j'avais l'arrogance de proposer un stage de lâcher prise aux Antilles, moi qui étais bien loin de cette façon d'agir. Attention à ce que vous proposez aux autres, ça vous sera remis tôt ou tard : c'est l'effet boomerang dont je vous ai parlé plus tôt.

Je me retrouve donc quatorze jours en Martinique avec un groupe de vingt personnes qui veulent travailler le lâcher prise dans leur vie. L'avant-dernière journée du stage, une cliente un peu agressive, sans doute pour avoir réalisé des choses dont elle n'aurait peut-être pas souhaité se rendre compte, vient me trouver pour m'exprimer sa colère. Je lui propose d'aller faire un petit tour de bateau sur l'eau pour essayer d'alléger la situation. Vous voyez un peu le style: petit voilier deux places, aux Antilles, quatre heures de l'après-midi. Elle accepte avec beaucoup d'enthousiasme. Je me dis: "quelle belle inspiration j'ai eue! On va aller sur l'eau

réharmoniser ce qui s'est désharmonisé". Mais la situation me fait alors comprendre très vite pourquoi ma cliente a changé d'humeur si rapidement. Elle est experte à la voile. Elle est le capitaine du bateau et a le pouvoir sur ce qui se passe. Elle dirige donc le voilier vers le large, au-delà de la petite baie, en plein océan. Et là, c'est à peu près comme dans les films. Le bateau est poussé avec violence par un coup de vent ; le mat touche presque à la mer, nous sommes juchés dans les airs et je vous assure que ça avance très vite! Je suis à peu près aussi blanc que la voile et ma cliente a le sourire fendu jusqu'aux oreilles. Évidemment, ce qui devait arriver arriva : on a chaviré. On ne voyait plus la rive, on ne savait trop ce qui allait advenir de nous. Le bateau s'était tout démembré; je me suis retrouvé avec la quille en dessous du bras, ma cliente s'est agrippée au gouvernail et le vent s'est chargé d'emporter le reste. Nous voilà donc seuls en plein océan, à environ 30 mètres l'un de l'autre. Ma cliente me crie ironiquement: "Lâches prise maintenant ! Suis tes enseignements : "on est toujours accompagné, jamais on n'est abandonné !" "Invoques les grands esprits, allez fais donc un rituel dans l'eau ! Regarde où ça conduit toutes tes histoires!". C'est le dévouement total, le transfert sur moi et sur la situation de ses dix jours de travail intense. Je commence alors à me sentir un peu mal jusqu'au moment où, en me retournant, je vois derrière moi, à la surface de l'eau, une espèce de bouée de fortune. Je crie immédiatement à ma coéquipière: "Regardes, une belle bouée, spécialement là pour nous. Rejoins-moi ! " On est là donc tous les deux accrochés à cette trouvaille miraculeuse. On se regarde, on parle peu. Notre non verbal est éloquent : il n'y a pas grand monde qui semble se préoccuper de notre naufrage . Personne ne semble venir à notre secours. C'est le sentiment d'abandon et d'impuissance qui nous gagne ! À l'hôtel, le surveillant des bateaux nous avait dit qu'il faudrait rentrer pour dix-sept heures. Je sens qu'il est plus de dix-sept heures et il n'y a personne à l'horizon pour nous. C'est là que tout le film de ta vie se déroule dans ta tête à une vitesse vertigineuse. Vers dix-huit heures, je vois le soleil qui commence à descendre. À l'équateur, à dix-huit heures le soleil brille haut dans le ciel, et à dix-huit heures trente, il fait noir et tu ne vois plus rien. Alors, il descend rapidement et brusquement la nuit apparaît. L'absence de lune accentue l'obscurité. Bientôt on ne peut parler parce qu'il y a plein de vagues et qu'à chaque fois qu'on ouvre la bouche on avale une grosse tasse d'eau salée. Il fait froid et la noirceur est inquiétante. Là, ce n'est plus drôle du tout; tu t'imagines des choses. Tu te demandes à quelle heure les requins mangent. Mais tu ne partages pas ce genre de pensées, tu gardes ça pour toi. Tu vois ta photo dans le journal avec le titre style:

À un moment donné, je dis à Isabelle : "Je suppose que notre vie s'arrête ici. Je ne vois pas comment on peut nager jusqu'au bord, c'est trop loin. Il n'y a plus personne qui viendra nous chercher ; il est trop tard !. C'est la nuit, il n'y a rien qui va se produire. On a de plus en plus froid. La température de notre corps va s'abaisser au-dessous de la normale, on va faire de l'hypothermie et ce sera terminé. Je me sens prêt à mourir, je crois que j'ai accompli ma mission sur la planète. Je pense que c'est la fin". Sa réaction est immédiate : "Non, il n'est pas question que ça s'arrête là. Moi, j'ai une petite fille de cinq ans et je veux la retrouver ! Je ne suis pas prête à démissionner comme cela !" Comme on se sent très solidaire dans ces moments-là, j'accepte d'envisager la solution miracle.

Tout d'abord on fait une promesse solennelle : "Je jure que si je retrouve la terre ferme, je veux être intègre et je m'engage à mettre fin à mon contrat de travail car je sais que je n'y suis pas heureux et que je ne m'y réaliserai pas. De son côté, elle promet de quitter son mari puisque ça ne fonctionne plus depuis presque deux ans et de quitter la ville pour enseigner à la campagne, car elle y trouverait un lieu de ressourcement important en plus d'habiter une

maison à l'image de sa personnalité. C'est la libération et le tourment à la fois. Notre sage intérieur nous invite à lâcher prise et à faire confiance, et notre raison, nourrie par toutes les peurs de notre ego, nous dit de nous accrocher à la bouée car si on la quitte, il sera impossible de la retrouver après. Ce risque est irraisonnable ! Ces moments d'attente avant de passer à l'action sont invivables. Lâcher prise, faire confiance et risquer sans connaître les résultats, c'est insensé. Ce n'est pas ce que l'on a appris à faire !

On décide de lâcher prise et de risquer : on décroche de notre bouée. Même après s'être courageusement détachés, on reprend vite nos vieilles habitudes de vie: on se lance à contre-courant. Là, on monte et on descend, on n'avance pas du tout. Jusqu'au moment où on décide de s'abandonner et de suivre le courant naturel de la mer. C'est essentiel de se centrer et de s'harmoniser avec l'environnement au lieu d'y résister et de vouloir tout contrôler. Et ça fonctionne : six heures plus tard, on s'est retrouvé sur le rivage. Il serait faux de vous dire que cette nage a été difficile. Ce qui a été pénible, c'est de lâcher la bouée, de couper nos liens de sécurité, de faire confiance et de risquer. Ce qui a été génial, c'est le cadeau de l'enseignement de cette expérience.

On a découvert que la bouée qui nous avait sauvé la vie pour un temps, était en train de nous la reprendre parce que son cycle était terminé. Elle nous avait permis de reprendre notre souffle ; y demeurer aurait voulu dire perdre ce souffle et mourir ! Il en est ainsi dans notre quotidien. Ma première bouée, ça été mes parents. Ils ont été ma ressource vitale, physique et psychologique pendant un certain temps. Mais à un moment donné, cette bouée qui m'avait permis de grandir, il fallut que je m'en sépare pour passer à un autre stade. C'était le temps de prendre ma vie en mains, sinon je prenais le risque de faire l'expérience inverse: la présence vitale de mes parents pouvait maintenant se transformer en étouffement.

LÂCHER PRISE, MESSAGES TRANSPERSONNELS ET TESTS DE L'UNIVERS

Dans le travail, c'est pareil. J'y trouve un lieu de création et de réalisation. C'est une bouée importante de réalisation dans un moment de ma vie. Ça me permet de m'émanciper en développant une partie de mon potentiel. Mais le jour où j'ai fait le tour de ma compétence, (vous avez sûrement déjà entendu parler du principe de Peters) le jour où je n'éprouve plus de plaisir à faire mon travail, il est important que je lâche prise et que je passe à autre chose. Sinon, je vais mourir à petit feu et au bout d'un moment on prendra les moyens pour que je démissionne à cause de mon inefficacité.

C'est tout aussi valable dans une relation affective. Je vis une relation amoureuse extraordinaire, c'est une bouée très nourrissante. Mais comme tout est cyclique, je suis peut-être dans un cycle de cinq ans, de dix ans, de vingt ans ou de 75 ans. Lorsque le cycle est terminé, et ça je le sens très bien, je dois quitter. Autrement j'essaie de rendre linéaire et éternel ce qui est cyclique et passager. Je dois apprendre d'une rupture afin de ne pas répéter le même modèle qui me conduirait aux mêmes résultats. Combien d'unions amoureuses ont été un succès suite à une première séparation? L'expérience a servi car la personne a pris le temps de bien fermer le premier dossier en y retirant l'enseignement qui s'y trouvait. Par la suite elle a vécu le rite de passage de retour à la solitude pour enfin redevenir disponible à bâtir une nouvelle union à la lumière des apprentissages de la précédente.

Le cycle naturel de toute chose nous est rappelé à chaque instant de notre vie: nous inspirons pour ensuite expirer. Il y a le jour et la nuit, la lumière et l'ombre, les saisons, les débuts et les fins dans toutes situations. Lorsque c'est terminé, c'est terminé! Ce n'est pas la peine de

s'accrocher aux souvenirs du passé ou aux personnes. La vie continue, belle et pleine de beaux moments à savourer, à condition d'être au rendez-vous.

La mort d'un être cher nous plonge dans un gros lâcher prise. C'est inacceptable un deuil. C'est révoltant de perdre une personne que l'on aime à moins qu'on ne donne un sens à cet événement, que l'on trouve le cadeau relié à ce départ. Chaque mortalité laisse un précieux héritage, un message, une mission. Ce départ n'est pas inutile si nous en découvrons le sens profond. J'étais conférencier au colloque de Leucan l'année passée et je parlais à des parents qui perdent leurs enfants atteints de leucémie. C'est inacceptable à première vue. Il n'y a pas un père ou une mère qui soit prêt à se séparer ainsi de son enfant. Mais la réalité est là, je fais quoi avec? Je me rebelle, c'est normal. J'ai de la tristesse, c'est compréhensible. Mais après, je fais quoi si je veux m'en sortir? Je peux alors chercher la mission que me confie mon enfant en partant, l'héritage qu'il me laisse. Qu'est-ce que je peux faire pour donner un sens à ce triste événement? C'est merveilleux de voir des parents qui s'impliquent dans des projets humanitaires extraordinaires pour honorer la mémoire de leur enfant. La fondation Charles Bruneau n'aurait jamais vu le jour si, suite à son décès, ses parents n'avaient pas transformé le drame qu'ils ont vécu. Charles demeure présent spirituellement à ce projet. La mort, c'est une séparation physique seulement. L'esprit des gens qui quittent leur corps demeure. Nos parents et amis décédés nous protègent. Ce sont nos "saints" qui veillent sur nous. Lâcher prise sur un deuil, c'est lui donner un sens profond. Nos jeunes ont beaucoup à apprendre sur la mort, l'occasion de l'ultime lâcher prise.

La même chose pour une séparation, la même chose pour une épreuve. Il n'y a jamais une situation difficile qui soit inutile. Et lorsque ça arrive, c'est qu'on est prêt à le recevoir. Ça, c'est l'école de la vie. Et c'est important d'en parler à nos élèves; ce sont eux qui vont être là bientôt à devoir composer avec leur vie. Et ce n'est pas toujours facile. Vous avez avec eux l'occasion extraordinaire, à chaque année, d'expérimenter une fin de cycle: "On a passé un an ensemble et j'ai beaucoup apprécié être avec toi. Maintenant, c'est terminé. L'an prochain tu auras un autre professeur ou tu changeras d'école". Non, je veux continuer une autre année avec toi!". "Désolé, c'est terminé. Il y a autre chose pour toi qui s'en vient. As-tu déjà vu un érable qui a décidé de garder ses feuilles à l'automne alors que c'était terminé? Tes parents ont un jour quitté leur papa et leur maman afin de créer la famille dont tu fais partie. C'est ça la vie!"

Lâcher prise, plonger, et risquer, c'est de me rendre au bout de mon projet à chaque fois qu'il me vient de l'intérieur une inspiration, un désir, que j'ai le feu sacré et que j'y crois. Attention toutefois aux tests de l'univers qui viennent mettre à l'épreuve ma décision afin de vérifier ma détermination. Dans un conte, le roi qui cherche un prétendant pour sa fille ne l'offre jamais au premier venu. Les candidats doivent se soumettre à des épreuves d'endurances et de courage. Ce n'est qu'après avoir réussi les trois missions qu'ils auront droit à leur récompense: la main de la princesse.

On a souvent trois tests suite à une décision reliée à un changement. Le chiffre trois c'est l'unité. Donnons-nous les moyens d'être à la hauteur de ces tests-là. Ce sont des épreuves pour voir si on est prêt, si on y croit vraiment. Et quand on a le feu sacré qui est en nous, ne le laissons pas s'éteindre. Pour nos jeunes, c'est la même chose, ils ont besoin de parler et de créer pour se rendre au bout d'eux-mêmes. Le risque apporte ses propres récompenses: la satisfaction d'avoir dépassé une limite, d'être allé de l'autre côté, le soulagement de la guérison d'un conflit, la clarté lorsqu'un paradoxe se dissout. Si c'est cela que vous enseignez à vos élèves, vous êtes les agents de leur propre libération

La peur peut nous empêcher d'innover, de risquer, de créer. Elle nous installe dans une illusion de sécurité. Nous ne faisons que prolonger notre inconfort et trouver notre sommeil car, à un certain niveau, nous savons que nous sommes en danger. Nous évitons de changer dans un monde qui lui, change. Un illustre inconnu dit: "Les êtres humains, au contraire des insectes, commencent papillon et finissent cocon." Nous apprenons à cheminer à travers les peurs qui nous retiennent. Dans la relation transformatrice avec le professeur, notre paix est perturbée et nous frôlons le précipice. Nous sommes défiés par ce que le psychologue humaniste Frederick Perls a appelé "un danger sécuritaire".

Permettons donc à notre créativité de s'exprimer. Décidons de donner forme à nos projets pour permettre aux jeunes qui sont devant nous de pouvoir eux aussi se réaliser, tels qu'ils sont et comme ils sont. A ce moment, nous pourrions partager avec eux ces paroles de Rûmî, grand poète et mystique perse du treizième siècle :

"Au-delà des notions de mal faire et de bien faire, il y a une magnifique prairie et c'est là que je désire te rencontrer."

C'est la position sans jugement, sans blâme et sans critique que j'ai désiré prendre face à vous et à votre merveilleux travail pour lequel j'ai un profond respect.

RISQUER - GOETHE

Tant que nous ne nous engageons pas, le doute règne, la possibilité de se rétracter demeure et l'inefficacité prévaut toujours en ce qui concerne les actes de l'initiative et de la créativité.

Il est une vérité élémentaire dont l'ignorance a des incidences innombrables et fait avorter des projets splendides.

Dès le moment où l'on s'engage pleinement, la Providence se met également en marche. Pour nous aider, se mettent en œuvre toutes sortes de choses qui sinon n'auraient jamais lieu.

Tout enchaînement d'évènements, de situations et de décisions crée, en notre faveur, toutes sortes d'incidents imprévus, des rencontres et des aides matérielles que nous n'aurions jamais rêvé de rencontrer sur notre chemin.

Tout ce que tu peux faire ou rêver de faire, tu peux l'entreprendre.

L'audace renferme en soi génie, pouvoir et magie.

Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832)