

Les SYNCHRONICITÉS

Les synchronicités, ces moments justes de la vie Réflexions de Frédéric Hurteau sur la synchronicité.

"Synchronicité" est un terme inventé par le célèbre psychiatre et psychologue suisse Carl-Gustav JUNG, le père de la psychologie transpersonnelle.

Ce concept désigne la synchronisation ou la coïncidence de ce qui se passe à l'intérieur de l'individu avec l'énergie de la ressource extérieure. C'est se retrouver au bon endroit, au bon moment avec les bonnes personnes afin de favoriser la réalisation d'un projet inspiré de l'intuition, elle-même souvent issue de l'inconscient collectif. Jung croyait à l'unité ultime de tout ce qui existe. Cette unité est en dehors des notions de temps et d'espace et au-delà de la séparation que nous établissons entre le physique et le mental. La psychologie transpersonnelle, quatrième grande école en psychologie (précédée des écoles analytique, behaviorale et humaniste) reconnaît au-delà de l'ego l'accompagnement universel (les synchronicités) à toute personne qui se positionne harmonieusement avec son environnement, lâche prise et prend le risque souvent irrationnel inspiré par son intuition. Ce concept est bien illustré dans l'article suivant sur ma rencontre avec le transpersonnel."

Frédéric Hurteau M.Ps.

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.

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 (lieu de développement personnel internationalement reconnu) 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 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 !

Frédéric Hurteau M.Ps.

Transpersonnel, intuition et synchronicité.

Entrevue de Frédéric Hurteau à Paris

par Céline Andrillon, journaliste.

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, émotive, 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.

Chaque hiver, lorsque j'accueille des québécois et des français pour leur faire découvrir une partie de l'Asie du Sud -Est au cœur des gens, le silence fait partie intégrante du voyage.

Le grand poète et chansonnier québécois Gilles Vigneault disait:

"Dans la forêt, si tu parles tout le temps, tu ne vois rien, tu n'entends rien et tu ne sens rien !"

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 coeur 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 coeur. 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 counselling transpersonnel à l'Université en Californie.

Entrevue de Frédéric Hurteau par
Céline Andrillon pour la revue Votre Santé # 58
www.votre-sante.net

Les peurs, l'auto-guérison et la roue de médecine.

Entrevue de Frédéric Hurteau à Paris

par Céline Andrillon, journaliste.

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. La première est de regarder cette évidence avec courage, étape par étape, en prenant tout le temps nécessaire. C'est la position responsable. La 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.

Etre ouvert et non attaché aux résultats, c'est permettre à la vie de suivre son cours et de s'exprimer à travers nous !

Entrevue de Frédéric Hurteau
par Céline Andrillon pour la revue *Votre Santé* # 58, Paris
www.votre-santé.com

Se Faire confiance et risquer

Réflexion de Frédéric Hurteau sur la risque et l'estime de soi.

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 éteindre 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?

Frédéric Hurteau M.Ps.

Entretien avec le silence par Frédéric Hurteau M.Ps.

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 sur 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 s'élever au-dessus de la douleur, du sentiment de trahison et d'abandon et du désir de posséder l'être aimé. Et doucement, tout doucement, tout 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-respir " 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, 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 - et l'expiration - le lâcher prise sur nos peurs. La nature nous ramenant à l'essence de la vie, la voie du silence devient grandiose, voire musicale.

" Vois-tu, Gilles, dans le bois, hé ben... quand on parle tout le temps, on voit 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

En Asie, le mystique et le sacré font partie intégrante de la culture. 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 avec elle 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