

# LES CONTRARIÉTÉS

Planche F :M : N° 24 de notre F :. Michel D :.

Vaincre la fatigue ne suffit pas, il me faut vous parler d'autres « empêcheurs de tourner en rond ».

Voici donc le deuxième frein destructeur de notre sérénité : les contrariétés.

Il y a les petites contrariétés, nombreuses et quotidiennes, qui pourraient être neutralisées facilement. Maitrisables avec un peu de méthodes et d'exercices philosophiques.

Puis il y a les grandes contrariétés, rares mais terriblement déstabilisantes auxquelles nous devons par notre approche philosophique nous préparer. Nous n'y échapperons pas, il nous faudra toute notre sagesse pour y faire face. Mais chaque jour, ce n'est pas une petite contrariété que nous subissons mais une accumulation. Cet ensemble de petites contrariétés du quotidien aboutira, pour une contrariété de trop, à perdre sa sérénité pour la journée. La célèbre goutte d'eau qui fait déborder le vase, la voici donc.

Dès la première contrariété du matin, c'est ce phénomène destructeur de joie de vivre qui commence son travail de sape. Cela peut être dès la première sonnerie d'un réveil matin qui vous sort d'un sommeil réparateur pas pleinement achevé.

Curieusement, ce n'est pas la plus grosse des contrariétés du jour qui peut nous faire dérapier. Nous maitrisons inconsciemment et parfaitement l'art de l'agressivité détournée. Savoir ne rien dire, ne rien montrer, alors que tout bout en nous-mêmes et que cela devrait exploser, nous ne faisons rien, nous nous contenons. Finalement nous exploserons sur une autre petite contrariété du jour, enfin le « bon prétexte » à libérer notre trop plein de vapeur, de « ma peur », de colère, de ras le bol. Cela explose dès que la situation fait que cela devient « bêtement » possible. Nous montrons plein de colère pour une cause mineure. Nous voyons le regard hagard de ceux qui nous entourent, leurs yeux étonnés de voir tant d'esclandres pour une si petite contrariété. Ils ne sauront rien des vrais raisons qui a fait que ce si peu donne autant de colère.

## Que faire pour malgré tout pour garder sa sérénité son ataraxie?

Tout comme la fatigue grise, il faut nous imposer d'identifier dès son apparition, en se créant en soi-même des alertes que notre petite voix interne résonne, comme une sonnette d'alarme :

« **CONTRARIÉTÉS !!!** »

Difficile ?

Non, nous le faisons souvent autrement. Il est très courant de s'entendre prononcer à voix plus ou moins haute : Putain ! ... Merde !... Fait chier ...

L'idée serait de remplacer ces mots par « **CONTRARIETES !!!** » en soufflant par une respiration abdominale comme nous le recommandent les professeurs de relaxation.

**Essayez !**

« **CONTRARIETES !** » .... **Peuuuuuffffffff !!!**

... Alors ? ... Pas mal, voir plutôt bien.

Ainsi cette prise de conscience, tiens encore une autre, va nous permettre de redoubler de vigilance et nous allons entrer dans cette zone de contrariété mieux armés pour la maîtriser.

A chaque situation sa réponse. Toutes sont bonnes à condition de ne pas perdre sa sérénité. Si ce n'est pas le cas alors la réponse donnée à cette contrariété n'était pas la bonne.

D'une contrariété où d'une accumulation peut naître en nous le plus grand destructeur de sérénité : la colère. « *Rester en colère, c'est comme saisir un charbon ardent avec l'intention de le jeter sur quelqu'un, c'est vous qui vous brûlez* » enseignait le Bouddha.

Combien de gens, croisons- nous chaque jour, qui portent encore sur eux les cicatrices de ces brûlures ?

Et nous, combien en dénombre-t-on sur nous-mêmes ?

Neutraliser nos contrariétés, c'est à chacun, avec sa personnalité, son travail sur lui-même de trouver ses parades. Ici comme dans l'ensemble de cet échafaudage, il n'y a point de dogme. Je vous donne uniquement un ensemble d'outils.

Prenons des exemples : Sur la route...

J'aime utiliser les situations de la circulation routière car les métaphores et transpositions sont faciles. De plus, je crois profondément que nous conduisons nos voitures comme nous nous conduisons dans notre vie. L'hypocrisie étant au rendez-vous que devant les gendarmes et leurs radars, pour le reste c'est bien nous, grandeur nature.

### **1<sup>er</sup> exemple :**

Une autoroute à deux voies, déserte, enfin presque. Vous roulez sereinement à 125 km/h compteur avec votre régulateur de vitesse enclenché et vous doublez tranquillement un véhicule roulant à 120 km/h, lui aussi avec son régulateur de vitesse mis en service. Ce dépassement est long mais la route est belle... Quand voici un troisième véhicule venant derrière vous, à vive allure, avec son clignotant pour vous signifier qu'il souhaite vous dépasser...

Et voilà : Contrariété ! Que faites-vous ?

1- Vous continuez comme si de rien n'était et alors c'est : « appels de phares et je te colle ». Double contrariété, les premiers vilains mots fusent de votre bouche.

2- Vous accélérez et vous vous rabattez rapidement.

3- Vous appuyez très légèrement sur votre pédale de frein pour allumer vos stops, sans freiner et reprenez tranquillement votre déplacement, en rendant votre suiveur fou de rage.

### **2<sup>ème</sup> exemple :**

La même autoroute à deux voies, déserte, enfin presque. Vous roulez rapidement, plusieurs contrariétés vous ont mis en retard. Par nature vous conduisez très bien mais très vite. Vous êtes sur la voie de gauche, doublant tout le monde, avec votre clignotant pour signifier que vous souhaitez dépasser... Quand soudain vous êtes obligé de freiner car un véhicule, roulant seulement à 125 km/h, est en train de doubler, tranquillement, un autre véhicule plus lentement.

Et voilà : Contrariété ! Que faites-vous ?

1- Vous freinez et attendez qu'il ait fini son dépassement pour reprendre, de plus belle, votre vive allure. Sans appel de phares en gardant les distances de sécurité.

2- Vous le collez et lui lancer des appels de phares, en proférant quelques injures.

3- Vous imaginez un instant doubler ces deux trainards en passant par la bande d'arrêt d'urgence.

### **3ème exemple :**

Toujours, la même autoroute à deux voies, déserte, enfin presque. Vous roulez, sereinement sur la voie de droite, à 120 km/h avec votre régulateur de vitesse enclenché, Mozart berce harmonieusement votre route et vous êtes en train d'être doublé tranquillement par un véhicule roulant un peu plus vite. Ce dépassement est long mais la route est belle. Quand voici un troisième véhicule venant derrière ce dernier, à vive allure, avec son clignotant pour signifier qu'il souhaite le dépasser... ce dernier accélère et se rabat rapidement en vous faisant une queue de poisson vous obligeant à freiner et à casser votre programmation de vitesse

Et voilà : Contrariété ! Que faites-vous ?

1- Vous continuez comme si de rien n'était et reprenez votre vitesse de croisière dès que possible, en écoutant Mozart... rien que Mozart.

2- Vous lancez une série d'appel de phares, de coup de klaxons et partez dans un long discours sur tous les chauffards de la terre, oubliant de reprendre votre vitesse de croisière.

3- Votre véhicule vous permettant de rouler plus vite que les deux autres, vous accélérez et les doublez, avant de retrouver, avec difficulté, bien des kilomètres et un radar plus loin, votre vitesse et votre sérénité de départ.

Bien évidemment, ces trois exemples ne sont qu'un seul. Voilà trois conducteurs contrariés dans la même rencontre. De cette histoire c'est toute notre interaction qui apparaît. Il en est ainsi, nous dépendons tous des uns et des autres. Seuls les outils de la tolérance mutuelle, comme la courtoisie, le savoir vivre, la fraternité appliquée, peuvent nous sortir de telles situations. Nous parlons d'exemples mettant en scène des dérapages du code de bonne conduite, vrais pour un véhicule mais vrais aussi pour la vie.

Je note la différence pour le choix des mots « code de la route » et non « règlement de la route ». Si le législateur a choisi « code » et non « règlement » c'est que la liberté de circulation est au prix de la différence entre ces mots. Toute liberté n'a de limite que dans le respect de la tolérance mutuelle. Il n'y a rien de moralisateur dans mes propos que du bon sens. Un code doit être commun à tous pour être compris. Il a un sens bien plus fédérateur qu'un règlement, avec cette volonté de chacun d'y adhérer pour que cela puisse « rouler ».

Ne devrait-on pas, nous aussi, parler de code philosophique, plutôt que de maximes, de théories ?

La philosophie opérative a pour vocation de trouver son propre chemin de moindre-souffrance et de sérénité. C'est de l'opératif, dans l'action, il ne s'agit plus de parler mais d'agir, voire de réagir, de bien agir et surtout se maîtriser. Cette philosophie n'a pas pour vocation de multiplier les beaux discours mais bien de se façonner et d'acquérir des remèdes à la santé de son « âme ». Plus nous montons dans cet échafaudage plus cela me semble concret.

C'est avec nos deux demi cerveaux comme deux « mains » portées sur le volant de sa maîtrise de soi qu'il faut nous conduire, afin de ne pas quitter la route de la patience. Il va falloir ne pas déraiper sur nos plaques de peines semées d'impatiences, au long de la route de nos vies souvent bordées de fossés d'agressivités, parfois par un ravin de violence.

C'est à chaque détour de la moindre contrariété, rarement signalée par un panneau qu'il nous faut réussir à piloter notre vie pour rester sur notre sérénité.

Ne pas oublier que le premier destructeur , la fatigue « grise », va, au cours de la journée, prendre de plus en plus d'importance et que la somme de ces deux-là , nous fait terriblement explosif, de plus en plus faible, de plus en plus médiocre.

Avec la parfaite conscience du jeu néfaste que joue sur notre tranquillité ces deux freins, nous voyons qu'il est tout aussi important de travailler sur les causes négatives qui nous perturbent que sur les causes positives qui favorisent cet état d'ataraxie tant recherché, consciemment ou inconsciemment.

Un mot du Dalaï Lama à ce sujet, fait naître en moi un sourire quand contrarié et n'étant pas envahi par la fatigue, elle me revient en mémoire « *Seuls les gens que nous connaissons et qui nous créent des problèmes nous fournissent vraiment l'occasion de pratiquer la tolérance et la patience. Nos ennemis, ou plus largement tous ceux qui nous veulent du mal méritent le grand respect et doivent être considérés comme nos professeurs les plus précieux* »

Quelle belle reconversion de toutes contrariétés en leçon de sagesse, de tous ces casse-pieds en professeurs de patience.

Je le reconnais, c'est encore facile à écrire et cela reste toujours difficile à mettre en œuvre. Et cette idée qui refait surface : Être philosophe est plus facile à un ermite qu'aux quidams de ce monde bruyant, agité, survolté qui se dit moderne. Et pourtant je reste persuadé, comme l'adolescent que je fus, que la société à construire, celle de cet autre monde, du jour d'après, sera une société où tous nous pourrons trouver notre chemin de sérénité sans pour autant devenir un moine isolé du monde des autres. Une société vraiment apaisée, bien plus universelle que les modèles proposés aujourd'hui.

Là encore comme pour d'autres planches de cet échafaudage, c'est par un travail quotidien de soi, en profitant de la moindre occasion pour mettre en application ses outils personnels, dont certains sont proposés ici, que petit à petit le champ de nos maîtrises s'agrandira. Et plus nous serons nombreux à nous maîtriser, à rester dans notre sérénité, à avoir atteint notre ataraxie plus le monde sera reposant.

Molière écrit dans l'Amphitryon « *Laissons ces contrariétés, Et demeurons ce que nous sommes* »... J'ose un jour pouvoir rajouter ... sereins.

Mais vaincre la fatigue et maîtriser toutes nos contrariétés, il est vrai, ne suffit pas, un autre frein est là.

Cette troisième racine profonde de ce mal destructeur, est quotidiennement à l'œuvre, il faut en parler...

Planche suivante...La médiocrité