

**Billet d'octobre sur thème de Philosophie, de Psychologie, de Spiritualité.
A moins que ce soit un peu des trois !**

Partir de Soi

C'est le premier thème qui m'est venu.

C'est aussi un clin d'œil initiatique :

« Connais-toi toi-même » de Socrate !

Le « Qui suis-je, que suis-je ? » que nous portons tous au fond de nous.

Pourquoi commencer par : partir de Soi ?

Si comme moi, vous avez reçu une éducation où le centrage sur Soi a mauvaise réputation, ou la bonne morale et la bonne intention doivent être d'abord portées sur l'autre : alors partir de Soi peut être perçu comme égocentrique voir égoïste. Et là, c'est tout de suite suspect, voir sale ! Un grand nombre d'entre nous ne sont pas habitués ou à l'aise avec l'idée de partir de Soi. Il y a comme un aspect fumeux d'un égo à prendre en compte, au départ de tout, avant tout, avant l'autre. Cela semble contraire à l'idée d'ouverture, de compassion et même peut-être d'Amour de notre prochain.

J'ai cheminé avec l'injonction de l'autre avant Soi, ce qui semble très éthique ou plutôt très moral, tout en étant complètement centré sur mes aspirations, mes projets, mes peurs, mes limites et mes aspirations. Avec peu d'autres. Avec peu de compassion. Coupé de moi et des autres. Souvent avec culpabilité de « ne penser qu'à moi », ce que la bonne morale ne manquait pas de me rappeler.

Pourtant, si j'envisage mes projets, mes relations, mon bien-être et celui d'autrui, qu'est-ce que je connais ? Où suis-je légitime ? Quels sont mes repères ? Où est ma base de référence ? Où est ma base de travail à mon rapport au monde, à l'autre et -in fine- au bonheur ?

En Moi.

Je connais ce que je vis. Je suis celui qui ressent ce que je ressens. Personne d'autre que moi, ne ressent pour moi. Je me connais mieux que personne. Du moins je vis et je ne me vis comme personne puisque je suis le propre sujet de mon expérience de la Vie.

A cet endroit, il est un point singulier justement. Je peux m'ignorer. Je peux vivre sans conscience de qui je suis. Je peux vivre dans mes névroses, dans mes projections. Sans me reconnaître dans ce que j'ai de lumineux ou de sombre. Sans reconnaître ce qui me fait souffrir ou ce qui m'aspire. Je peux même vivre fermé sur moi-même sans le réaliser. Dans cet état d'ignorance, je peux projeter tous les problèmes ou toutes les solutions sur les autres. Je peux passer à côté de ma vie en la vivant sans conscience de Moi. Sans conscience de Soi.

Alors, il devient impérieux d'aller regarder ce que je vis, comment je le vis. Et peut-être même qui vit ? Qui est Moi ? Qui est le Moi qui est en vie, dans une dimension métaphysique pour ne pas dire spirituelle ? Prendre conscience de Soi, c'est partir à la rencontre du connu, Moi, tellement inconnu de Moi !!! C'est partir à la rencontre de nos peurs, de nos besoins. Peut-être trouver quelques démons.

Et au fond du fond, trouver la bonne personne que nous sommes.

Partir de Soi, c'est éminemment le bon endroit de départ. Car à bien regarder, je ne peux pas savoir pour les autres. Si je crois savoir ce qui est bon pour l'autre, aussi bien que l'autre pour lui-même, j'ai à réaliser que c'est une projection de moi à l'endroit de l'autre. Ce n'est pas juste. Ni pour moi, ni pour l'autre. Je n'ai pas de projections ou de projets à faire sur l'autre. L'autre ne m'appartient pas. Il s'appartient à lui-même. Seule la relation de moi à l'autre nous appartient en commun. Et là aussi, c'est plutôt juste de partir de Soi. De sa part à soi...

J'ai à partir de moi, car je suis le seul responsable de moi. Complètement, intégralement responsable et le seul responsable de moi.

J'aime bien la phrase qui dit : « tu n'es pas responsable de la tête que tu as, mais de celle que tu fais ». Elle illustre bien que les conditions extérieures (comment je suis fait), comment ce qui n'est pas de moi, n'est pas de mon ressort et comment, en faisant la tête que je fais, je suis complètement responsable de ce que je montre à voir, de ce que je vis, de comment je le vis.

Il n'y a qu'une seule personne au monde dans cette vie sur laquelle je puisse avoir un peu de pouvoir et en tout cas une responsabilité : c'est Moi.

Le chemin de ma vie, c'est me connaître, me reconnaître, reconnaître mes souffrances et mes joies pour ce qu'elles sont. J'ai à prendre en considération mes besoins et les demandes de l'autre. Dans cette connaissance, je peux m'autoriser à m'accueillir tel que je suis. Ce que je vis.

Plus je m'accueille tel que je suis, tel que je vis, plus je suis ouvert à ce qui est.

Plus, je peux m'ouvrir sans projections à l'autre. Avec simplicité, sans jeux de pouvoir, d'égo, sans jeux psychologiques. Sans enjeux. Libre, ouvert.

Avec empathie authentique.

Et goûter au bonheur.

Philippe Vernerey - Octobre 2020