

# Les 4 valeurs essentielles

Questions de vie et de mort

LIBERTÉ

BONHEUR

PAIX

AMOUR

JACQUES FRANÇOIS AYLESTOCK

# LES 4 VALEURS ESSENTIELLES

Questions de vie et de mort

Jacques François Aylestock

([4valeurs@gmail.com](mailto:4valeurs@gmail.com))

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2014

ISBN : 978-2-9814465-0-3

© 24 décembre 2013 - Office de la propriété intellectuelle du Canada - N° 1109952

## Les 4 valeurs essentielles

**Jacques François Aylestock nous invite dans ce livre, à nous projeter tête et cœur, hors de la « boîte », c'est-à-dire hors des sentiers battus culturels ou scientifiques, et à l'accompagner dans un périple philosophique fascinant, dont l'aboutissement est le cœur du soi, ici et maintenant.**

**Les grandes questions existentielles qu'il y aborde (dont la vie, la mort, l'amour, le bonheur, la justice, la liberté ou la sexualité) ont toutes comme fondement central, une poignée de valeurs exclusives et essentielles, découlant d'une expérience de mort éminente (communément appelée NDE<sup>1</sup>), qu'il a vécue personnellement à l'âge de vingt-neuf ans.**

**À travers ce pèlerinage introspectif, l'auteur propose des clés toutes simples, mais qui ont, selon lui, le pouvoir de mener à l'ultime réussite de vie personnelle : une finalité qu'il nous présente comme totalement distincte cependant de celle de « réussite sociale ».**

<sup>1</sup> Near Death Experience



*Chaleureux remerciements à mon amie Éliane Fréchette pour son encouragement soutenu et son judicieux travail de correction.*

*« Ne croyez pas sur la foi des traditions, bien qu'elles soient en honneur depuis des générations et en beaucoup d'endroits.  
Ne croyez pas une chose parce que beaucoup en parlent.  
Ne croyez pas sur la foi des sages des temps passés.  
Ne croyez pas ce que vous vous êtes imaginé pensant qu'un dieu vous l'a inspiré.  
Ne croyez rien sur la seule autorité de vos maîtres ou des prêtres.  
Après examen, croyez ce que vous-même aurez expérimenté et reconnu raisonnable, qui sera conforme à votre bien et à celui des autres. »*

*Siddhārta Gautama (le Bouddha)*

*Extrait du Kamala Sutta (écrit il y a plus de 2500 ans)*

## INTRODUCTION

Ce que j'ai vécu cette nuit-là, je suis persuadé qu'aucun mot ne peut véritablement le traduire. C'est d'ailleurs ce que disent les millions de personnes qui ont vécu une expérience similaire, et elles sont de toutes les races, de toutes les cultures, de toutes les religions, et de toutes les époques. Cette difficulté à décrire l'événement – et les sentiments extraordinaires qui y sont rattachés – relève sans doute du fait que celui-ci ne correspond à rien de ce qui existe *concrètement* dans la réalité humaine. Ce problème sémantique n'est cependant pas totalement incontournable, dans la mesure où la plupart des gens qui ont vécu l'événement choisissent tôt ou tard de le partager au moyen de mots et de concepts intelligibles. Mais ceux-ci n'en demeurent pas moins conscients qu'aucune formule descriptive ne peut véritablement lui rendre justice.

Ce que j'ai vécu une nuit de décembre 1982 est couramment désigné par le sigle anglais « NDE » (*Near Death Experience*) et traduit par « *expérience de mort imminente* » (EMI). Mais contrairement à la plupart des expériences de type NDE répertoriées depuis le premier ouvrage du Docteur Raymond Moody « *La vie après la vie* » (publié en 1975), la mienne n'est pas survenue au beau milieu d'une scène d'accident, ou dans un bloc opératoire, ou sur le plancher de mon domicile – à la suite d'une chute provoquée par un infarctus ou d'une rupture d'anévrisme... –, non, elle s'est produite tout à fait spontanément, dans mon lit, et durant mon sommeil. Il m'a fallu d'ailleurs des mois avant que je puisse associer cette expérience au phénomène NDE, lequel m'était jusqu'alors, totalement inconnu. Il s'agissait bien du même type d'expérience, c'est à dire une rupture totale, vécue hors du temps et de la réalité matérielle, avec, comme élément central, une *lumière blanche* d'où semblait émaner tout l'amour du monde. Absolument rien dans toute mon expérience humaine ne pouvait s'y comparer en termes d'intensité de bonheur et de beauté. Pourtant, cette *lumière* et l'état de béatitude qu'elle me procurait m'étaient toute de suite apparus familiers. Il me semblait redécouvrir une dimension intime que j'avais oubliée et à laquelle j'aspirais inconsciemment et désespérément. Je compris très vite que cette dimension était mon origine première et qu'elle serait ma destination ultime; comme elle me semblait l'être également pour tous les êtres humains, voire *tout ce qui vit*.

Cette expérience allait opérer en moi une véritable mutation identitaire. Un flot de valeurs nouvelles me pénétra instantanément, transformant à jamais ma perception et ma compréhension de la vie. Cette vision m'apparut comme l'apothéose même de la vie, et le sentiment éprouvé durant celle-ci était la combinaison d'une multitude de sentiments ineffables fusionnés en un seul : les plus remarquables étaient l'*amour*, la *paix*, le *bonheur* et la *liberté*. Ces seuls sentiments, d'une pureté et d'une vitalité qui m'étaient jusque-là insoupçonnées, allaient oblitérer de façon

définitive toutes les valeurs et toutes les certitudes que j'avais acquises à travers mes apprentissages sociaux, et devenir mes nouvelles *valeurs essentielles*.

Depuis cet instant céleste, mon objectif premier a été de réaménager ma vie humaine à l'aune de ces nouveaux repères essentiels. Bien que les sentiments vécus durant ma NDE aient peu à voir avec leur transposition conceptuelle dans la réalité humaine, ils n'en ont pas moins généré une série de valeurs analogues qui ont illuminé et vivifié l'ensemble de mon parcours personnel. Doté d'une nouvelle volonté galvanisée et d'une patience d'*ange*, j'ai aussitôt entamé un long pèlerinage, *à rebours* vers cet amour, cette paix, cette liberté et ce bonheur originels, m'appliquant à en repérer et à en transcender les moindres obstacles.

Ce livre se veut avant tout un partage de cette inestimable leçon de vie prodiguée par cette vision de lumière au seuil de la mort et de la vie. On y retrouve essentiellement tous les jalons qui ont balisé ce long voyage initiatique à la recherche de mon moi essentiel, dont j'avais, dans un flash, redécouvert l'existence. Mon principal défi n'en demeure pas moins la transposition de cet événement d'une autre dimension dans un médium regrettablement inadéquat : l'écriture. Paradoxalement, pour la majorité des personnes qui ont vécu l'expérience, celle-ci est de la plus grande limpidité et simplicité. Elle pourrait du reste être traduite par les seuls mots : « *état d'amour pur* ». Mais en raison de la polysémie étendue du concept *amour*, le véritable sens de celui-ci, dans le contexte de la *lumière*, ne peut être aussi simplement restitué. Bien que cette expérience amoureuse n'ait duré que le temps d'un éclair, la manière la plus objective à mes yeux pour la décrire est rien moins que la longue série de réflexions thématiques proposées dans ce livre. Si le sixième chapitre (précisément sur l'Amour) offre les pistes les plus pertinentes sur le sujet, chacun des autres chapitres fournit, selon moi, des indices incontournables pour une compréhension optimale, c'est-à-dire « intuitive », de cet *état d'amour pur*.

Tout au long du livre, la réflexion s'effectue sur un mode d'analyse comparative, mettant en parallèle divers concepts-clés pertinents non seulement à une compréhension large du sens de l'amour, mais qui en facilite son appropriation. L'un des objectifs principaux derrière ce procédé analytique séquentiel et détaillé, est de départager entre les concepts sociaux d'amour, de paix, de bonheur et de liberté, et leur pendant spirituels et essentiel – tels que révélés durant mon expérience lumineuse –. C'est de mettre en relief ce qui « *est* », ce qui « *vit* » au cœur de tout être humain, *ici et maintenant*, par opposition à une perception strictement idéelle de l'expérience humaine.

La première partie du livre est une investigation, en termes parfaitement accessibles à l'intellect humain, des principaux attributs liés à l'expérience de la *Lumière*, soit : la vie, la mort, l'amour, la paix, le bonheur et la liberté.

La seconde partie introduit sur le sujet une dimension pratique. L'expérience de la *Lumière* y est présentée plus spécifiquement comme une leçon de vie unique recelant tous les outils et toutes les clés nécessaires pour atteindre le plein épanouissement de sa personne, à savoir l'harmonisation entre sa nature humaine et sa nature *angélique*. Aussi, cette section du livre

circonscrit un certain nombre de qualités essentielles à développer, et un certain nombre d'obstacles à transcender, afin d'atteindre cet équilibre optimal de vie.

La troisième et dernière partie du livre aborde trois grandes thématiques incontournables de la réalité humaine : la *justice*, la *sexualité* et le *pouvoir*. À cause de certaines conceptions populaires, réductrices et dogmatiques qui lui sont associées dans l'imaginaire collectif, ces trois réalités représentent les obstacles les plus pernicioseux qui soient à la conquête des valeurs essentielles. Ce dernier volet du livre tente de débusquer ces conceptions nocives, ouvrant la voie à des choix conceptuels élargis : bénéfiques et émancipateurs – tant pour soi que pour la société –.

### **Les limitations intellectuelles**

Le principal obstacle à une description verbale du phénomène NDE est le pouvoir analytique et imaginaire de l'intellect. En effet, l'être humain a – notamment depuis Descartes –, acquis la certitude absolue que tout dans l'univers peut être observé, analysé et compris au moyen du seul prisme intellectuel. Le principal problème que pose cette croyance tient du fait que dans l'univers de l'intellect le concept est roi, et que durant le processus analytique, la personne confond souvent une chose, une personne, ou un événement, avec le nom qui leur a été attribué (arbitrairement) ou leur fiche descriptive. Voilà bien le premier niveau d'obstacle, du moins en ce qui concerne le phénomène NDE. Il est évident que tous les mots, concepts et images utilisés dans ce livre pour décrire ce phénomène ne pourront jamais équivaloir à son expérience.

Le deuxième obstacle majeur à la description verbale de ce phénomène vient de la propension de l'intellect à générer du plaisir. Le travestissement conceptuel de la réalité à travers la lentille intellectuelle est à l'origine d'un monde infini d'expériences sensorielles et émotionnelles. Cet aspect se trouve magnifié à travers les divers médiums littéraires et artistiques. Le raffinement des procédés de reproduction de la réalité, qu'ils soient techniques ou stylistiques, rend très souvent le fac-similé plus grand et plus attrayant que nature aux yeux de la personne dilettante : l'intellect se complaisant parfaitement dans le monde virtuel. Cette gratification a, dans certains cas, et pour certaines personnes, un effet inhibiteur sur le désir et la volonté de connaître directement l'expérience de ses objets d'intérêt; d'aller les *voir* directement dans la *réalité* : celle qui se déroule dans l'instant présent, sans cadres préétablis, sans éclairages mordorés, sans trames musicales dramatiques.

Mais l'intellect a également la capacité de produire l'effet opposé, c'est-à-dire d'aviver le désir et la curiosité de passer du plaisir descriptif à celui de l'expérimentation concrète. C'est précisément sur cette aptitude que je mise en écrivant ce livre, puisqu'il est clair qu'on ne pourra pleinement en tirer avantage que si l'on est disposé à troquer une large part de sa *compréhension intellectuelle* – et tout son arsenal d'émotions afférentes – pour une *compréhension intuitive et spirituelle* – et le cadeau incommensurable de *l'amour retrouvé* –.

Ce livre est dédié principalement aux personnes lassées de vivre derrière des barreaux : qu'il s'agisse de barreaux réels ou virtuels, de fer ou d'or, imposés, affectifs, physiques, émotionnels ou imaginaires. À toute personne qui se désespère devant la faille qui ne cesse de s'élargir entre les rêves brillants de leur jeunesse et la réalité obstinément terne de leur vie actuelle; devant tous ces murs, tous ces culs-de-sac et tous ces ratés qui se succèdent inexorablement. Je le dédie également à toute personne blessée par la vie, en raison de rupture brutale : du départ ou de la mort d'un être cher, de l'annonce d'un diagnostic terminal, d'un accident, d'une maladie grave, d'un traumatisme important... Il s'adresse aussi à tous ces gens qui se sentent marginalisés, négligés, oubliés, incompris, et qui traînent leur vie un peu comme on traîne un boulet. À ceux pour qui la façade brillante ou sereine est en porte à faux avec un jardin intérieur flétri ou dévasté. Enfin, à ceux et celles qui sont épuisés d'être épuisés; qui souffrent d'avoir oublié..., et qui soudainement, entre deux trébuchements, retrouvent l'intuition et la nostalgie d'une vie originelle plus éclatante et plus libre; et éprouvent la curiosité et l'urgence de chercher en *dehors de la boîte*, le fil d'Ariane menant à ce lieu de paix, d'amour, de bonheur et de liberté où réside leur être originel, leur *ange* intérieur.

Le but ultime est précisément d'amorcer ou de raviver en soi cette conscience angélique qui n'est ni plus ni moins que la réconciliation du divin et de l'humain en soi, cette conscience qui prodigue le droit irrécusable d'être qui l'on est, et *tout* ce que l'on est, assorti du pouvoir de réorienter, de guider et de transformer son parcours humain – comme seul un ange peut le faire –.

# PREMIÈRE PARTIE

## LA DÉCOUVERTE DES VALEURS ESSENTIELLES

## CHAPITRE PREMIER

### La Lumière

Tout comme l'existence de la majorité des gens, la mienne a été jalonnée de toutes sortes de drames : la plupart anodins, d'autres plus graves; quelques-uns franchement traumatisants. J'ai cependant entretenu durant de nombreuses années, la conviction que mon lot de déboires pesait beaucoup plus lourd que celui des autres. Contrairement à mon enfance, qui demeure pour moi une référence de grand bonheur, mon adolescence et ma vie de jeune adulte me renvoient l'image d'une personne mélancolique, sombre et en perpétuel état d'alerte. Ce sourire facile qui me caractérisait alors dissimulait une anxiété à fleur de peau, vestige de blessures qui refusaient de cicatriser. Les coups répétés du sort avaient si bien entamé ma joie enfantine que j'avais fini par me soumettre au malheur. Il me semble même qu'à la fin, je l'invoquais ce malheur, exaspéré par l'anxiété insoutenable que me procuraient les trop longues périodes exemptes d'incidents.

Avec le recul des années, je ne peux m'empêcher de voir dans cette séquence de vie pathétique, un tronçon obligé sur ma longue route vers le bonheur. Contre toute attente, c'est précisément cet acharnement du malheur à mon endroit qui m'entraîna vers cette rupture finale, totale, spectaculaire, hors du temps et de l'espace : la fascinante rencontre avec mon ange intérieur – ou mon moi essentiel –.

J'allais avoir trente ans lorsqu'un cinglant échec amoureux m'entraîna au plus creux de mon bournier intérieur. La vie m'apparut alors comme une longue et désolante plaisanterie : complètement absurde et surtout, gratuitement cruelle. Je cherchais à comprendre pourquoi autant de souffrance. Qu'est-ce que j'avais bien pu faire pour m'attirer une telle hargne de la part de la vie? Pourquoi moi? me répétais-je sans cesse. Je ne trouvais rien dans mes actions passées qui puisse le justifier. Il me semblait évident que j'étais victime d'une pure injustice.

J'éprouvai soudainement un besoin viscéral de défier la vie. Je réalisais que je ne pouvais descendre plus bas, et que pour m'empêcher de commettre l'irréparable, il fallait quelque chose d'extraordinairement positif se produise dans ma vie; et cela le plus tôt possible.

Ceci se passait à l'époque où je travaillais comme planteur d'arbres dans l'Ouest canadien. Un ami et collègue de travail, m'avait candidement invité à séjourner dans son *ermitage des montagnes* : une élégante cabane en bois rond perchée au milieu des Monts Kootenays (dans la partie centre-sud de la Colombie-Britannique). La cabane avait été construite par de jeunes déserteurs américains au moment de la conscription pour le Viêt-Nam. Cela expliquait son isolement au cœur des grandes forêts du sud, précisément à cheval sur la ligne (imaginaire) frontalière. Elle devait être inoccupée d'octobre à mai, puisque cet année-là l'ami en question avait décidé de troquer provisoirement son petit havre de paix canadien pour la Polynésie française. Je vis dans cette proposition une première réponse à mes prières. J'acceptai avec empressement, et entrepris aussitôt les préparatifs d'emménagement.

C'est donc là, dans ce cloître dissimulé, encaissé dans un étroit vallon à une dizaine de kilomètres du pittoresque village de Christina Lake, que j'allais entreprendre de résoudre l'épineuse énigme de ma vie, et tenter de retrouver la *foi* : une foi que j'avais par ailleurs perdue depuis l'âge de treize ans.

J'avais, dès le départ, le sentiment fébrile que quelque chose d'extraordinaire allait se passer. Après trois mois d'accablante solitude, l'anticipation était à son comble. Cette sensation trépidante perdura jusqu'à la fin du quatrième mois, après quoi, face au *silence* obstiné, je me résignai à rendre les armes. Quelque jour plus tard la réponse que j'avais tant souhaitée – et que je n'attendais plus – me vint enfin. Elle vint tel un coup de foudre, dépassant absolument tout ce que j'avais pu imaginer dans mes plus beaux délires.

### **Ma vision**

Ce soir-là, à bout de force, je m'étais affalé sur mon lit, le corps endolori. J'avais passé l'après-midi à débiter des troncs de sapin destinés au chauffage. Je me retrouvai très vite projeté dans le rêve. Mais ce rêve avait quelque chose de différent de tous ceux que j'avais faits jusque-là : un rêve où j'avais la vive impression d'être « éveillé ». Dans ce rêve, je roulais au volant de ma petite fourgonnette Datsun, sur l'étroit et sinueux chemin de bûcheron qui reliait ma cabane au village de Christina Lake, lorsque soudain, je ratai une courbe prononcée et me retrouvai dans le vide, dévalant en chute libre un escarpement de plusieurs centaines de mètres. Dès les premiers instants du plongeon, ma conscience se trouva modifiée. Je devins soudain observateur du drame, un drame qui, en fait, n'en était déjà plus un : j'assistais en toute sérénité, et même avec une certaine jubilation, à ma propre mort. La toile du destin se déchira soudain, et je vécus pendant un instant d'éternité, cette vision ineffable de lumière réfractaire à toute description. À ce moment, c'est avec des sens différents de ceux du corps et du mental, que je voyais et percevais. La réalité du rêve cessa aussitôt d'exister. Je me retrouvai vivant comme jamais je ne l'avais été de toute mon histoire humaine : vivant et libre de toute contrainte. Absolument heureux, et absolument paisible. Devant moi brillait une lumière vivante d'une pureté parfaite, lumière que l'œil humain ne saurait percevoir. Infiniment plus qu'une lumière, elle était la source même de la vie, de l'amour, du bonheur, de la paix et de la liberté. Elle rassemblait en elle toute la beauté du monde, et incommensurablement plus; tout cela sans qu'il n'y ait la moindre texture matérielle, le moindre langage, le moindre son, forme, ou couleur. Que du bonheur, que de la paix, que de l'amour, que de la liberté à l'état pur! J'eus aussitôt la sensation très nette de me réveiller d'un long rêve étrange et compliqué; et ce rêve, c'était ma vie humaine. Ma sensation de vie se trouvait multipliée à l'infini.

Contrairement à notre perception séquentielle, chronologique du monde et de la vie, cette expérience, et sa charge illimitée d'informations, se déversa, hors du temps, globale et parfaite, en un instant unique. Il n'y avait là ni anges, ni juges pontifiants, indiquant de leurs doigts un enfer de flammes, ou un paradis douillet, aux sources d'eaux vives ou aux concerts sérapiques... Non! Il

n'y avait là que ma conscience libérée, et sa pure perspective et compréhension de la vie. Au milieu de cette avalanche d'impressions nouvelles, je pouvais clairement contempler ma vie humaine, et ne pouvais m'empêcher de sourire devant autant de pathos, devant autant de prétention, autant d'histoires futiles à se faire peur...

Il m'apparaissait évident que cette lumière était ma maison d'origine, mon environnement le plus naturel. Il m'était tout aussi évident que le moment du retour n'était pas venu. Malgré un désir irréprouvable de m'y fondre, je savais qu'il me fallait passer un moment de plus dans le rêve physique. Mais j'étais déjà consolé à la seule idée de pouvoir réintégrer ce rêve *autrement*, de façon plus éveillée, et en conformité avec les nouvelles valeurs acquises. Pour qu'il me soit possible un jour, de plonger sans retenue dans ma *Lumière promise*, je devais d'abord apprendre à dépasser ma perception humaine – négative, déchirante et horrifiante – de la mort, en lui intégrant la splendeur indicible de la version nouvelle, telle que révélée à ma conscience.

Je conserve un souvenir très net de la réintégration de ma nouvelle conscience dans mon corps. Une expérience qui me parut particulièrement désagréable. Mon cœur et mes poumons réclamaient leurs doses d'énergie. Je pouvais ressentir les spasmes de mon diaphragme, et les charges d'oxygène, bienfaitantes comme une drogue, qui affluaient dans mes poumons. Je réalisai combien il fallait d'effort au cœur pour acheminer ce sang *chargé* jusqu'aux infinitésimaux recoins de mon corps. Et je ressentais bien la difficulté qu'avait mon cerveau à remettre en branle cet appareil compliqué qu'est le corps humain : à en commander les muscles et les membres. J'étais lourd, j'avais froid, j'avais faim et soif... Décidément le retour à la vie terrestre n'avait rien de glorieux. Je regrettais déjà ce bien-être, cette liberté parfaite, cette légèreté de l'autre dimension.

Pourtant, contrairement à ce que l'on pourrait en déduire, cette expérience venait d'injecter dans ma vie humaine tant de qualités nouvelles, qu'elle allait rendre cette dernière encore plus belle. Du point de vue de la *Lumière*, ce monde n'en apparaissait pas moins comme une prison, ou mieux, une épreuve initiatique, un cheminement de réhabilitation, ou mieux encore, une « étape chrysalidale », où l'on est contraint par notre propre cocon. Mais aussi restrictif pouvait-il m'apparaître, je ne pouvais que le trouver beau ce monde. À cause de l'*aboutissement*, à cause du papillon qui devait inévitablement éclore et goûter la joie du vol libre.

J'étais une nouvelle personne. J'avais, d'un coup, acquis la certitude de l'existence d'une réalité infiniment plus libre et heureuse que celle vécue dans la conscience du corps. Outre le précieux cadeau du *savoir direct*, je bénéficiais d'une présence inespérée, celle d'un véritable ange gardien. Cet ange-là n'était autre qu'une partie de moi-même, localisée à la jonction entre ma dimension humaine et ma dimension divine. Un ange de pure compassion, guidant et protégeant par son seul amour; un ange que rien ni personne ne peut offenser, et pour qui rien ni personne n'est indigne d'exister. Un ange qui inspire la sagesse, qui prévient sans cesse de la douleur conséquente à certaines actions, en même temps qu'il maintient ouverte la porte de l'expérience, la voie des volontés – souvent obscures – de la nature humaine.

Il me sera toujours impossible d'associer cette lumière à quelque concept que ce soit. Le terme même de lumière m'apparaît profondément réducteur pour décrire un phénomène dont les fonctions et les attributs essentiels ont si peu à voir avec l'objet ou le phénomène physique. La plupart des témoins de NDE y voient Dieu. Bien que cette impression soit parfaitement justifiée, j'ai pour ma part, quelques réserves à l'utiliser. La raison de cela est que le concept de Dieu possède autant de sens qu'il y a de religions, de mouvements spirituels, et ultimement d'individus; et que parmi toutes ces représentations, certaines évoquent des réalités diamétralement opposées à celle de mon expérience personnelle. Pour la grande majorité des humains, Dieu est considéré systématiquement comme l'allié et protecteur inconditionnel de son peuple, de son pays, de sa famille, et de sa personne; et par voie de conséquence, Il est aussi l'ennemi de ses ennemis, de ceux de son peuple, de son pays, de sa famille... Cette conception manichéenne et discriminatoire de Dieu est aux antipodes de *l'Être* que j'ai rencontré durant mon expérience lumineuse. Cette Lumière n'était pas plus l'apanage d'un peuple choisi, que celui de l'humanité toute entière, mais bien la matrice originelle de tout ce qui existe dans l'univers. Elle n'était pas à l'extérieur de moi, et rien de ce qui existe n'était à l'extérieur d'elle. Mais ces éléments descriptifs, aussi utiles peuvent-ils sembler, demeurent des énigmes insolubles par la seule raison; ils ne restituent aucunement *l'essentiel* : l'expérience.

La mesure évaluative de *l'objet lumineux* est impossible en dehors de l'objet, et en l'occurrence, à partir de notre réalité humaine et physique, où tout est binaire et dichotomique. Si dans ce livre je m'aventure à en définir certains attributs, c'est exclusivement à des fins de compréhension humaine, afin d'alimenter l'imagination et satisfaire notre faculté rationnelle, mais surtout, d'instiller l'idée d'une réalité infiniment plus large et gratifiante que la réalité humaine. Dans la dimension lumineuse, les quatre valeurs essentielles – dont je parle tout au long de ce livre –, ne constituent qu'un seul et même sentiment. Pour en transmettre toute l'amplitude, je n'ai d'autre choix que de découper ce rayon indivisible en quatre faisceaux distincts, soit *l'Amour*, la *Paix*, le *Bonheur* et la *Liberté*.

Mais une autre façon, parfaitement accessible à la raison, d'aborder de cette lumière – et de contourner tout obstacle lexical – est de porter le regard non pas sur la lumière elle-même, mais sur ses *réfractions*, ou ses effets : ce jaillissement d'informations inédites et leur transposition dans la réalité humaine. Nous découvrons alors comment cette lumière transforme notre perception de la vie, de la mort, de l'amour, de la paix et de toute chose.

## CHAPITRE DEUX

### Questionnements préalables

#### - En quête d'un médium analytique

Le phénomène NDE est devenu aujourd'hui un champ de recherche scientifique dans plusieurs grandes universités du monde. Il y est intégré indistinctement à des programmes d'études psychologiques, médicales, religieuses ou théologiques. Ce phénomène est généralement associé aux concepts « *religieux* » et « *mystique* ». Parmi les diverses approches scientifiques sur le sujet, deux grandes écoles se distinguent et s'opposent. L'une tente de démontrer que la conscience humaine – et tous les phénomènes psychiques, religieux ou mystiques qui y sont associés – découle de mécanismes strictement cérébraux, et plus spécifiquement neuroendocriniens. L'autre cherche à prouver que la conscience transcende le cerveau et le corps physique. Les deux écoles déploient de vastes arsenaux empiriques afin de confirmer leurs théories respectives. La cité scientifique demeure donc aujourd'hui fortement divisée sur le sujet : un sujet dont les contours et les traits de fond restent encore passablement flous. Ce qui semble cependant faire de plus en plus consensus est la dimension universelle du phénomène : son omniprésence dans l'histoire de l'humanité et dans toutes les cultures. Dr Gregory Shushan<sup>1</sup> de l'Université d'Oxford a publié en 2009 une vaste étude retraçant des expériences NDE dans les corpus historiques de cinq anciennes civilisations (Égypte, Sumer, Mésopotamie babylonienne, Inde védique, la Chine pré-bouddhisme et la Mésoamérique précolombienne).

Bien que la preuve de l'existence du phénomène ne soit plus vraiment à faire, la route vers une véritable théorie universelle pouvant lui rendre justice semble encore longue et tortueuse. Le but de ce livre n'est pas tant de convaincre les sceptiques que celui de jeter un peu plus de lumière sur ce phénomène insaisissable; celui de créer des passerelles entre des univers largement irréconciliables, celle de la matière et de la transcendance, celle de la raison et du cœur. Cette volonté d'*incarner* l'immatériel vise essentiellement à faire ressortir l'immense valeur pratique des enseignements découlant de l'*expérience*, lorsque transposés au parcours de vie personnel.

Conscient de ma profonde inaptitude à conceptualiser mon expérience NDE, à pouvoir la restituer avec des mots et des images accessibles à ma raison et à celles du plus grand nombre, j'ai très vite eu le réflexe de rechercher de la documentation sur le phénomène. Il ne m'a pas fallu longtemps pour découvrir les travaux de Raymond Moody, ceux de Dr Elisabeth Kubler Ross et de Patrice Van Eersel, grands pionniers de la recherche sur le sujet. J'y ai lu des centaines de témoignages de gens ayant vu la *Lumière*. J'ai pu également y parcourir les nombreuses analyses et explications scientifiques, dont aucune ne m'a paru satisfaisante.

Une relecture du Nouveau Testament m'a permis d'y retracer quantité de passages faisant allusion à cette même *lumière divine*. J'ai trouvé les mêmes allusions dans le Livre tibétain des

Morts, dans des textes soufis... J'ai aussi détecté la même symbolique chez des penseurs aussi diversifiés que Platon<sup>2</sup>, Plotin, Roumi, Lao Tsé, Paul de Tarse<sup>3</sup>, Jean de la Croix, Montaigne<sup>4</sup>, Krisnamurti... Elle est énoncée explicitement ou brille entre *les lignes*, les mots, métaphores ou paraboles. Il me semblait toutefois que tous ces récits avaient en commun la même difficulté à décrire objectivement l'expérience. Et je ne peux cacher un certain malaise devant cette tendance récurrente à transposer cette *Lumière* en des images et symboles appartenant à des cosmogonies religieuses spécifiques. On lui donne tantôt le nom de Shiva, tantôt de Jésus, ou de Vierge Marie, ou d'Allah, selon l'appartenance religieuse particulière de la personne visionnaire. Ce travestissement peut certes être justifié par le défi sémantique que pose la transcription de l'*expérience* en mots et concepts *autres* que ceux existant dans sa propre culture langagière. Il m'est cependant difficile de ne pas voir là l'effet d'une pression implicite des institutions religieuses dominantes. Pendant des siècles l'Église catholique a sanctionné par la torture ou la mort au bûcher toutes personnes témoignant de visions mystiques dérogeant explicitement de la doctrine catholique. La transposition religieuse d'une *NDE* n'était alors pas un choix mais une obligation; comme elle l'est toujours pour tout visionnaire dont l'institution religieuse jouit d'un pouvoir politique contraignant. D'évoquer aujourd'hui, cette Lumière d'amour et de paix absolus comme étant l'ultime apanage de tous les êtres humains, et non pas seulement de peuples choisis de Dieu, est perçu par la majorité des groupes religieux radicaux comme un blasphème en soi, et un motif de sanctions. Le risque d'opprobre est décuplé lorsque que l'on soutient que ce sont tous les êtres vivants et non pas seulement les humains qui accèdent à cette « Terre promise ».

Mes recherches dans les rayons « religion », « spiritualité », « métaphysique » ou « ésotérisme » ne suffisaient pas à répondre à ma quête d'objectivité. Pour pallier à cette lacune, il m'a paru impératif de mieux étoffer mes propres outils communicationnels et d'explorer la voie scientifique. Cette idée conduisit mes pas à la faculté de science politique à l'Université du Québec à Montréal, où j'étudiai pendant huit ans. L'aventure universitaire fut couronnée par deux diplômes : un Bac en relation internationales et une Maîtrise en philosophie politique. Il va sans dire que cette longue immersion intellectuelle avait considérablement étoffé mon piètre bagage de connaissances théoriques. J'y ai acquis une importante masse d'informations critiques sur le monde. Cela m'a permis de voyager virtuellement et méthodiquement dans le temps et dans l'espace. J'ai pu y visiter de vastes pans d'histoire, explorer de nombreuses cultures et découvrir des centaines de problématiques sociales et politiques. Elles m'ont surtout fourni une armada de modèles théoriques nouveaux, constituant autant de lunettes spécialisées pour élargir mes perspectives et ma compréhension de la réalité.

Le paradoxe c'est que plus j'en apprenais sur le monde, plus je prenais conscience de l'infinitude de la connaissance, et plus réalisais que peu importe l'étendue de mon savoir, je resterais toujours profondément ignorant devant le bassin illimité des connaissances disponibles. Toutes ces problématiques, toutes ces dynamiques sociales complexes, de même que toutes ces théories sophistiquées permettant de les analyser, me sont apparues à la fin, comme des arrêts sur images, des clichés micros, macros ou panoramiques, ne reflétant jamais de la réalité vivante, que

des facettes spécifiques et uniques – parmi une infinité d'autres facettes – aussi fugaces et relatives les unes que les autres. Ces images-flash n'en étaient cependant pas moins utiles à mes yeux, puisque porteuses d'informations pertinentes à une meilleure compréhension et gestion des réalités sociales. Mais elles apparaissaient également toutes inexorablement vouées au déclassement et à l'oblitération. Cela me confirmait que dans l'univers social, tout est toujours à réapprendre : ce qui était hier, est déjà sensiblement différent aujourd'hui, et demain, ne sera peut-être plus. Les dynamiques communautaires changent, les croyances, les perceptions, les traits communs, les opinions et les identités changent, le monde est en permanente transformation. L'essentialisme pur – ou l'idée de traits culturels intrinsèques et permanents – est, en définitive, un concept réducteur autant qu'illusoire.

Cette étude théorique du monde n'a pas été sans gratifications. Elle m'a procuré un plaisir cérébral réel, tangible : la stimulante sensation de voyager, l'émerveillement devant la découverte de l'inconnu, du nouveau. Elle m'a aussi aidé à mieux comprendre le monde. Elle m'a insufflé le goût de la discipline rationnelle, de l'objectivité. Si aucune de ces théories savantes n'a pu répondre de façon satisfaisante à mes questions existentielles les plus fondamentales, et si aucune ne m'a fourni de cadres d'analyse convenant à mon expérience de Lumière, l'ensemble m'a procuré ces précieux instruments communicationnels qui me permettront de relever le défi de la restitution explicative et descriptive du phénomène NDE.

Dans cet essai seront abordés des thèmes aussi variés et aussi vastes que l'amour, le bonheur, la liberté, la paix, la religion, le plaisir, l'identité, la souffrance, la sexualité et la mort. Ce qui fait l'originalité de la lentille analytique à travers laquelle ces sujets seront traités, c'est la propension de celle-ci à déjouer les schémas conceptuels traditionnels. Ici, le fondement de toutes les analyses réside dans mon seul bagage expérientiel : essentiellement celui de ma propre NDE personnelle – et non celle rapportée par d'autres personnes –. À ce titre, et j'en assume pleinement le choix, je me distancie de la voie scientifique, laquelle proscriit la subjectivité de l'expérience personnelle comme élément central de toute construction théorique. Pour qu'une opinion ou une hypothèse soit reçue par la communauté scientifique, elle doit franchir une longue et périlleuse série d'étapes. Parmi ces étapes le théoricien doit faire la démonstration de sa connaissance approfondie de l'ensemble de la littérature afférente au domaine dans lequel s'inscrit sa théorie. Du point de vue de la rationalité et de l'objectivité scientifique, cette exigence est totalement pertinente, dès lors qu'elle permet de vérifier que la perspective conceptuelle présentée est le témoignage d'une réalité factuelle et non de l'imagination; qu'elle n'est ni un plagiat, ni la répétition de ce qui a déjà été exprimé et avéré, et qu'elle ajoute un éclairage nouveau et utile dans la compréhension d'une problématique déjà existante. Regrettablement, cela produit souvent une écriture lourde et compliquée pour le commun des mortels, parce que criblée de paraphrases, de jargons d'initiés, et de références bibliographiques. Par ailleurs, à force de justifier ses pensées et convictions à travers celles des autres – en l'occurrence, celle des experts en la matière – on finit par « *penser par procuration* » : les pensées et idées qu'on ose exprimer ne sont plus vraiment les nôtres propres, mais plutôt celles de personnes exemplaires qui ont eu le courage de les formuler avant nous, et de

les tester au creuset de l'implacable moule scientifique. Cette technicité a tendance à produire chez monsieur et madame tout le monde, un effet à la fois *museleur* et *déresponsabilisateur* : on laisse à plus fin que soi le soin de réfléchir sur notre propre réalité.

Dans l'ouvrage réflexif que je présente ici, nul besoin de penser par procuration. Tous les thèmes sont passés au même crible théorique : celui de ma *NDE*. S'il est impossible de conceptualiser socialement l'*Expérience*, je crois toutefois qu'il soit possible de créer des ponts entre la dimension de l'Expérience et celle de la réalité humaine individuelle, et cela notamment par la voie des mots et de la raison. Conscient de la propension naturelle de l'intellect humain pour la complexité, j'adopte volontiers l'une de ses voies de prédilection : le cadre littéraire. Mon but n'en est pas moins de valoriser la *simplicité*.

### **Le choix de la philosophie**

Dans ce livre, je choisis donc volontairement de sortir des sentiers battus de la science et de renouer avec le modèle philosophique traditionnel. La quasi-totalité des réflexions exprimées ici ont pour essentiel fondement, cette expérience unique, forte, profondément déstabilisante vécue au seuil de la vie physique. Une randonnée à l'extérieur de la « *caverne imaginaire de Platon* ». Un voyage *extra-ordinaire* qui a changé à jamais le regard que je porte sur la vie en général autant que sur ma propre vie; qui m'a apporté un bagage de connaissances infiniment plus utile et précieux que tous ce que j'ai pu apprendre durant mon expérience universitaire. Ce voyage a su répondre, et au-delà de toutes attentes, à mes questionnements les plus vitaux, et n'a cessé depuis de guider mon jugement pour une meilleur compréhension des choses. Le choix du modèle philosophique ne signifie pas pour autant le rejet ou le mépris de la science. Bien loin de là : la science a libéré la personne d'un très grand nombre d'entraves, tant physiques que psychologiques et spirituelles. « *À César ce qui appartient à César!* » Et pourtant, la science sans philosophie, c'est-à-dire sans une libre réflexion sur le fondamental de l'existence, demeure un médium d'intérêt relatif, et cela dans la mesure où ce type de réflexion constitue à mon avis, le préalable même à la sagesse, à la paix intérieure, au bonheur, à la liberté, à l'accomplissement total de l'être. Les nouvelles certitudes que la science confirme et infirme tour à tour, au gré de la nouveauté théorique, sont autant de vexation à la liberté de jugement individuel, au même titre que les certitudes religieuses ou idéologiques peuvent l'être.

Dans son dernier livre « *The Grand Design* » Stephan Hawking, célèbre physicien américain dont le génie est aujourd'hui comparé à celui d'Einstein, parle de la philosophie comme d'une discipline morte. Il aurait été à mon avis plus pertinent de dire que la philosophie a été déclassée, qu'elle n'est plus l'instrument par excellence de la planification politique et sociale; qu'elle a perdu de son lustre et de sa superbe millénaire. Il est en effet notoire que depuis l'ascension de la science moderne, la philosophie, du moins au sens traditionnel du mot, n'a plus la même portée normative. Aujourd'hui, c'est plus la *pensée scientifique* qui domine le paradigme intellectuel mondial. Alors que la philosophie traditionnelle privilégie la spéculation, l'imagination, l'intuition et l'esthétique rationnelle – ou la cohérence logique des modèles issus de la réflexion –, la pensée

scientifique elle, donne préséance à l'approche empirique, à la démonstration *scientifique* de la preuve, partant de faits concrets et non seulement de présomptions, d'opinions ou d'hypothèses.

Mais la philosophie est loin d'être morte. Depuis le début de l'humanité elle n'a cessé d'assumer son rôle de pourvoyeuse de sens à la vie et à l'univers. À l'époque de Platon et d'Aristote, elle formait deux grands courants divergents : l'un théocentriste et l'autre anthropocentriste, le premier incarné par Platon et le second par Aristote.

Le modèle théocentriste, qui fait de Dieu l'Alpha et l'Oméga de toute connaissance, continue d'influencer fortement les opinions et les actions des leaders du monde entier. Cette forme de pensée prend racine dans les inconscients collectifs originels de toutes les cultures et est le fruit de vastes et longues histoires discursives. Elle constitue le fer de lance de toutes les religions, de toutes les métaphysiques et autres idéologies spirituelles ou mystiques. Elle a inspiré des penseurs aussi diversifiés que Platon, Paul de Tarse, Plotin, Augustin d'Hippone, Roumi, Thomas d'Aquin, Jean de la Croix, Abd al-Wahhab, Kierkegaard, Iqbal, Buber ou Krisnamurti.

Le modèle anthropocentriste n'exclue pas Dieu de l'énigme existentielle, mais c'est désormais l'être humain qui en est l'axe central. L'emphase est dirigée sur la condition physique, sociale et culturelle de ce dernier. Il promeut l'organisation sociale, le politique, la connaissance de la nature, et la maîtrise de celle-ci par l'être humain. Ses outils principaux sont la raison, la logique et, surtout, l'observation méthodique du monde matériel pour en dégager des lois. Le concept de Dieu n'a ici qu'une portée accessoire dans la mesure où il n'est invoqué que pour répondre aux questions impossibles à résoudre par les seuls outils rationnels. Des noms célèbres tels qu'Al-Farabi, Avicenne, Descartes, Spinoza, Newton, Rousseau, Galilée, Kant, Hegel... appartiennent à cette branche de la philosophie.

Et puis sous la pression normative des grandes découvertes scientifiques, la philosophie a continué à se rationaliser, à se moderniser – sans doute pour ne pas mourir –. Elle s'est explicitement alignée sur les nouvelles règles du modèle scientifique et est entrée à bras le corps dans l'ère matérialiste. Ainsi, sous l'influence de Locke, de Hume et de Nietzsche, la philosophie s'est totalement affranchie du concept de Dieu, en même temps que des grandes questions relatives à l'ontologie, à la transcendance, à la théologie, à l'infinité, à l'absolu, au pourquoi l'existence. Autant de sujets désormais proscrits des champs d'investigation scientifique. Une kyrielle de penseurs modernes – et postmodernes – ont adhéré à ce nouveau courant révolutionnaire. Parmi ceux-ci, citons Helvétius, Comte, Bakounine, Marx, Freud, Sartre, Camus, Habermas, Lacan, Foucault, Derrida... tous des intellectuels audacieux, qui, au prix de vies de recherche, et certains même au prix de leur raison, ont contribué à la construction et à la reproduction du paradigme matérialiste moderne.

Le plus grand ennemi de la philosophie traditionnelle est certainement l'avènement de la globalisation économique et culturelle. Celle-ci a eu pour effet de rendre cacophonique toute cette multiplicité de récits cosmogoniques propres et uniques à chaque groupe culturel – interprétés jusqu'alors à l'intérieur de frontières relativement étanches –. Le choc des *absolus* idéologiques,

né d'inspirations philosophiques contingentes et hétérogènes a été tout au long de l'histoire, source de discorde et de guerre. Il semble donc *a priori* que ce soit une bonne chose que dans un monde de plus en plus globalisé, la philosophie ait choisi de s'éloigner des aires de pouvoir et de la politique pour céder la place à la pensée scientifique, dont les prémisses sont plus universellement partagées.

Ce déclasserement utilitaire n'enlève en rien de la valeur normative de la philosophie. Comme l'a dit si judicieusement Pascal, « le cœur a ses raisons que la raison ne connaît point ». La science et la pensée scientifique, malgré un potentiel et des ressources immenses, resteront toujours inéluctablement limitées. Elles sont parfaitement désarmées devant les sujets aussi fondamentaux que la mort, l'amour ou le bonheur.

La philosophie traditionnelle, privilégiant comme prémisse l'alliance raison-cœur plutôt que la raison seule, m'apparaît comme le modèle le mieux adapté pour l'analyse de mon expérience et des connaissances qui en découlent. Ici, la notion de *cœur* n'est pas à confondre avec *sentimentalité* ou *émotion*, ou *imagination*. Il renvoie à ce lieu de prédilection des quatre valeurs essentielles : le soi angélique au « cœur » de chacun de nous. Il m'apparaît capital de revaloriser ces notions anciennes de production de sens, de recherche de paix, d'amour, de bonheur et de liberté : des concepts virtuellement absents de la pensée matérialiste qui caractérise notre époque.

### **Pourquoi écrire ?**

En amont de cette exploration des tenants et des aboutissants de mon expérience, il m'est apparu incontournable, pour des raisons éthiques que je considère évidentes, d'investiguer les motifs pouvant justifier la rédaction d'un tel livre. Cela m'a entraîné dans une réflexion sur les motifs qui peuvent alimenter la transmission du savoir, qu'elle soit de nature littéraire, visuelle, musicale ou même scientifique. J'ai tenu à explorer avec la plus grande objectivité, ce qui pouvait inciter quelqu'un à investir des sommes parfois colossales d'énergie et de temps à l'élaboration matérielle de sa vision particulière de la vie. J'ai pu dénombrer sept motifs principaux :

#### ***Lorsque savoir signifie désir de reconnaissance***

Il y a d'abord cette volonté qui reflète un simple besoin de reconnaissance. Le besoin d'être aimé, écouté, admiré, compris, justifié, pardonné... afin de donner à son existence du poids, du sens, de la légitimité. Cette reconnaissance est du reste, le fondement de la plupart des théories sociales. Celles-ci posent comme prémisse centrale la corrélation explicite existant entre le principe de reconnaissance et l'épanouissement tant individuel que collectif.

#### ***Lorsque savoir signifie désir de pouvoir***

Ce besoin de reconnaissance devient facilement un outil de *pouvoir* dès lors que ses fondements sont explicitement égoïstes : lorsque ceux-ci sont l'expression d'une vanité marquée, ou de tendances mégalomanes. L'étalage de son savoir peut parfois être source d'irritation ou de

vexation. Derrière la promotion de ses propres idées ou ses propres visions, ou un statut affiché de connaisseur ou de *maître*, se cachent parfois la volonté de discréditer ou du moins, de relativiser les connaissances et certitudes des autres.

### *Lorsque savoir signifie désir d'immortalité*

L'expression du savoir peut également procéder de l'instinct de reproduction : cette volonté aussi irrationnelle qu'intempestive de défier le temps et la mort, de laisser une trace derrière soi. Une tendance omniprésente dans la nature, propre à toutes les entités vivantes, de la particule élémentaire aux systèmes intergalactiques.

### *Lorsque savoir signifie désir d'avoir*

Cela peut également répondre à un besoin plus pragmatique, celui d'extraire de ses talents et de sa créativité des gains financiers. Ici, il faut le souligner, les élus ne représentent hélas qu'une modeste minorité par rapport à tous les « appelés ». La majorité des créateurs ne parviennent jamais à vivre uniquement de leur art.

### *Lorsque savoir signifie désir de servir*

La pression sociale peut aussi représenter un motif de création. C'est l'offre par rapport à la demande. L'expression de son savoir vient alors en réponse à un besoin manifesté par les *autres*. Elle procède de la conviction – à tort ou à raison – que l'on détient personnellement une clé essentielle à la résolution de certains problèmes inhérents à sa réalité sociale; ou plus simplement, à l'embellissement de cette dernière. Dans ce contexte, l'expression du savoir est perçue comme un outil d'apprentissage, d'échange et de débat d'idées au service de sa communauté ou de sa société.

### *Lorsque savoir signifie désir de savoir*

L'expression du savoir peut aussi constituer un mode d'apprentissage personnel. Cela émane d'un appel intérieur. C'est en écrivant que l'on apprend à écrire, et à réfléchir. Les grandes inventions surviennent le plus souvent spontanément, au plus fort de l'action. C'est d'abord et avant tout pour soi que l'on crée, non pas au sens égotique ou opportuniste, mais dans le but de mieux organiser ses pensées et ses réflexions; pour trouver des réponses à ses propres énigmes personnelles, pour mieux se comprendre soi-même, et mieux comprendre les autres, et la vie.

### *Lorsque le savoir égale désir de partage*

Enfin, ce désir ardent de créer peut n'avoir comme seul but égoïste que celui de participer à l'expression d'une réalité plus grande que soi – et dont on est que l'humble vecteur ou médium – et d'en faire participer le plus grand nombre. Il y a certes un plaisir, mais ici l'auteur a la pleine conscience de la place relative qu'il occupe dans l'ensemble du processus créatif. Le motif trouve sa légitimité dans la volonté préalable de partager, d'offrir et de faire participer les témoins à une

*expérience transcendante*. Dans cet échange, le véritable maître d'œuvre est implicitement reconnu, tant par l'exécutant que par le dilettante, comme étant la *vie* elle-même.

Tous les motifs évoqués ici ont sans doute alimenté à des degrés divers ma volonté d'écrire ce livre. Il me semble toutefois, que ceux qui prédominent relèvent des trois dernières catégories. Premièrement, devant le mal de vivre grandissant au sein de nos sociétés occidentales<sup>5</sup>, il m'est devenu de plus en plus difficile de rester insensible. Plus que jamais je ressens l'urgence de partager au plus grand nombre les précieux secrets de ma joie de vivre et de ma paix intérieure.

Deuxièmement, ce passage obligé de la réflexion et de l'écriture permet la transposition à ma réalité humaine des multiples leçons de vie tirées de mon expérience mystique. Un exercice prioritairement utilitaire durant lequel cette sensation transcendante de paix et d'amour, vécue durant l'expérience de la *Lumière*, trouve sa voie de transfert à l'intérieur du paradigme matériel de ma vie personnelle. Elle met en lumière une constellation d'applications bénéfiques influant sur mes actions et mes attitudes. Tout au long de la rédaction de ce livre, j'ai eu cet étrange sentiment que ce n'était pas moi, mais plutôt mon ange intérieur qui écrivait; et que celui-ci le faisait essentiellement pour moi : pour aider ma personne humaine à mieux vivre.

D'autre part, il y a cette impulsion fébrile à partager quelque chose qui dépasse ma propre raison. C'est le simple désir de partager, à la lumière du souvenir toujours vivant qui m'en reste, cette expérience d'une *autre* dimension: l'événement le plus heureux, le plus doux, et le plus marquant de toute ma vie.

## CHAPITRE TROIS

### La vie : un kaléidoscope

Le pèlerinage vers la conscience angélique et la conquête des quatre valeurs essentielles commence par une réflexion soutenue sur la question la plus fondamentale de l'expérience humaine : « Qu'est-ce que la vie? » Je tenterai, dans ce chapitre, d'élargir suffisamment le cadre d'analyse sur le sujet pour qu'on puisse, d'une part, saisir la grande pluralité de concepts existants et, d'autre part, pour créer une toile de fond théorique qui permettra de mieux appréhender la perspective de la vie selon mon *expérience lumineuse*. La vie est comme un kaléidoscope aux facettes illimitées. Pour en définir toutes les dimensions, il faudrait bien plus qu'un chapitre dans ce livre. Pratiquement tout ce qui a été écrit depuis le début de l'écriture ne traite que de la vie : toutes les philosophies, toutes les idéologies, toutes les littératures, tous les arts et toutes les sciences ont la même mission implicite d'en révéler quelques fragments. Les poètes et les artistes le font par le biais de l'imagination pure, les philosophes par celui de raisonnements logiques, et les scientifiques au moyen de méthodes et d'instruments de mesure homologués scientifiquement.

#### La vie par opposition à la mort

On peut facilement imaginer que ce soit la mort, et l'impact funeste qu'elle produit dans la vie individuelle et collective, qui ait été à l'origine de l'éveil de la conscience de la vie, et des premiers rudiments d'un concept. Dans sa définition la plus simple, la vie est essentiellement l'antithèse de la mort : elle évoque les forces constructives luttant contre les forces destructives; elle est le jour par rapport à la nuit, l'été par rapport à l'hiver, la jeunesse par rapport à la vieillesse, et surtout, le mouvement par rapport à l'immobilité.

#### La vie, don des dieux (ou de Dieu)

On peut également imaginer que c'est durant le processus réflexif sur le mystère de la mort que les premiers penseurs ont été amenés à spéculer sur un autre mystère, celui de l'origine de la vie. Cette réflexion a ouvert la voie à toutes les cosmogonies théocentriques possibles. Ces récits mythiques avaient tous l'avantage d'offrir un sens inédit à la vie et, ce faisant, participaient à l'élaboration de nouveaux ciments identitaires. La vie était le don des dieux – ou de Dieu–. Ce don était celui de l'âme ou de l'esprit qui permettait l'animation de la *matière* corporelle depuis la naissance jusqu'à la mort. Cette dernière était le plus souvent perçue comme une transmutation dans le monde des ancêtres morts, où les inclinations et les motifs étaient similaires à ceux des vivants. La vie était désormais associée à des vertus viriles : à la force, à la procréation et à l'esprit de conquête et de survivance. Les concepts sur la vie et sur la mort sont très vite devenus de puissants outils de cohésion et d'ordre sociaux et, ipso facto, de domination. Ils le sont encore aujourd'hui, dans toutes les cultures religieuses ou celles à forte dominante nationaliste.

## La perspective biologique

La science est venue ajouter une constellation de nouvelles facettes théoriques au concept de vie, dont toutes se veulent basées sur des *lois* générales. Reflétant ce désir millénaire de pénétrer le mystère de la vie, la *science biologique* s'est donné la périlleuse et folle mission de l'étudier : présumant que les outils scientifiques et le raisonnement logique pouvaient à eux seuls permettre la réalisation de cet exploit.

Selon le prisme biologique, pour qu'il y ait vie, au moins deux conditions doivent être présentes : la *fonction métabolique* – relative aux besoins vitaux, à la croissance et à la reproduction – et le *mouvement* – en réponse à des stimuli –.<sup>6</sup> Derrière ces deux grands principes se recoupent cinq axiomes de base : 1° la cellule est l'unité de base de la vie; 2° les nouvelles espèces et les traits héréditaires sont le produit de l'évolution; 3° les gènes sont l'unité de base de l'hérédité; 4° un organisme régule son environnement interne pour maintenir une condition stable et constante (homéostasie); 5° les organismes vivants consomment et transforment de l'énergie.<sup>7</sup> Selon cette perspective tout ce qui est inorganique, comme les minéraux, les cristaux, le feu, l'eau pure, ou encore les planètes ou les étoiles ou les galaxies, n'est pas classé comme entité vivante.

Depuis sa naissance il y a quatre siècles, la biologie a priorisé l'étude des conditions fondamentales de la vie. Cet intérêt acharné pour la vie a constitué une arène de réflexions et de débats scientifiques extraordinairement prolifique. C'est dans ce riche sillage – et en réplique aux questions laissées sans réponses par la biologie – qu'est née la science écologique. Celle-ci allait permettre un élargissement considérable de la grille des postulats de base de la vie. Et aujourd'hui, plus de cent ans après les premiers balbutiements écologiques, c'est en réplique et aux questions laissées sans réponses par l'écologie, qu'émergent des théories encore plus audacieuses, telle que l'hypothèse *Gaïa*.

## La perspective écologique

La science écologique a substantiellement étoffé la liste des critères biologiques et anthropologiques de la vie. Aux postulats biologiques, elle y a ajouté l'incidence des interactions entre les individus et leur environnement. Cet environnement constitue, dans son sens le plus large, la biosphère terrestre, c'est-à-dire toute la superficie *habitable* de la planète. Cela inclut non seulement tout ce qui y vit : les êtres humains, tout le monde animal, végétal et les micro-organismes, mais également tout ce qui appartient au monde minéral, et même les *choses* plus abstraites, comme la technologie ou la connaissance.

En exacerbant ainsi le rôle que joue la partie inorganique de l'environnement humain dans le processus de reproduction et d'intégration de la vie, l'écologie ouvre la voie à de nouveaux modèles d'interprétation de la vie.

## La perspective Gaïa

C'est avec l'*hypothèse* Gaïa que les frontières traditionnelles entre organique et inorganique vont commencer à se fissurer. Cette hypothèse n'a pas encore franchi le stade de la théorie, et continue d'offusquer les valeurs conservatrices de nombreux scientifiques; mais à l'instar de la théorie quantique, qui s'est butée pendant longtemps aux remparts de la *Cité savante*, celle-ci entrouvre les portes de nouveaux paradigmes. En vertu de cette hypothèse, tous les écosystèmes – et cela inclut leurs populations humaines, animales végétales et micro-organiques, leur atmosphère, leur pédosphère (sol terrestre), et leur hydrosphère (océans et cours d'eau) – sont intégrés en un méga-système, autorégulateur et promoteur de vie. Les fonctions homéostatiques qui régissent ce méga-système sont de même nature que celles qui assurent l'équilibre et la reproduction de tout organisme vivant. Dans cette vaste entité organique, les unités (individus humains, animaux, végétaux et micro-organismes) influent sur les unités environnantes et également sur le tout, autant que le tout et les unités environnantes influent sur l'unité.

Ce qui rend l'hypothèse Gaïa particulièrement attrayante à mes yeux, est l'ampleur de la vision de la vie qu'elle promeut. On sent très bien ici l'aspiration universelle où l'être humain, dans la vaste chaîne de la biodiversité, ne se situe ni au centre ni au sommet, mais représente un partenaire à statut égal avec toutes les autres composantes de la biodiversité. Cette position philosophique offre l'opportunité inédite d'établir une relation plus *intime* avec la planète : elle permet de mieux saisir ses besoins spécifiques et ponctuels, ses *états d'âmes*. En faisant remonter à la planète, ou à la race humaine – en tant qu'entités vivantes intégrées – la source réelle de tout ce que nous sommes, individuellement et collectivement, elle permet de mieux comprendre l'origine de notre monde et de notre nature humaine. Elle donne une autre signification à tous ces désirs qui nous animent, à tous ces instincts qui nous mènent, à tous nos sentiments, nos émotions, et nos actions.

## **La perspective universelle**

### ***a) La partie émergente***

La vision Gaïa rejoint étrangement un aspect de la vie tel que révélé durant mon expérience de la Lumière, où non seulement la terre, mais toutes les planètes, tous les systèmes planétaires, toutes les galaxies, et tous les amas de galaxies sont des entités vivantes, au même titre que les êtres humains, les animaux ou les plantes. Et ce même souffle vital animait également le microcosme, et cela bien au-delà de ce que les instruments scientifiques permettent d'identifier. Il ne faisait aucun doute que dans cette perspective universelle, toutes les composantes de l'univers, du microcosme au macrocosme les plus distants, naissent, évoluent, se reproduisent, meurent et se décomposent dans un cycle d'interdépendance semblable à celui qui régit la biodiversité terrestre. Depuis ce grand angle de perception, la vie incluait même ce que nous ne pouvons percevoir par les sens ou les instruments scientifiques : ce que nous appelons commodément le vide. Tout, dans cette perspective, est inexorablement vibrant et vivant; tout respire, inspire et expire, au fil d'un instant unique. L'univers dans sa globalité forme un système homogène et autorégulateur, lequel se reproduit totalement et de façon ininterrompue dans *l'instant présent*. Et comme nous le verrons plus en profondeur dans le chapitre suivant, le processus de mort, tel que nous le concevons, est

partie intégrante du processus de vie. Depuis ce même angle universel, les moindres stimuli et les moindres actions – et cela s’applique également à la vie humaine – participent à une grande valse homéostatique universelle qui dépasse infiniment leurs causes apparentes et immédiates. En ce qui nous concerne nous les humains, nos désirs, nos actions et nos pensées sont définis non seulement par notre environnement proche, notre culture, notre société et notre nature génétique, mais également par des courants dont la source se situe aux confins de l’univers. Et dans une parfaite réciprocité, nos moindres désirs, pensées et actions influent non seulement sur notre environnement culturel, humains et planétaire mais sur la globalité de la dynamique universelle.

Malgré le déterminisme radical que peut évoquer cette perspective universelle, le libre arbitre trouve ici – paradoxalement – une signification élargie. Et cela, grâce à la distance émotionnelle qu’elle procure vis-à-vis de l’environnement immédiat, vis-à-vis des conventions, des lois, des traditions ainsi que des incontournables aléas de la vie. La conscience universelle transcende le relatif, sans le renier pour autant.

Dans la globalité de mon expérience *lumineuse*, l’univers matériel, symbolisée par l’image, le mouvement, les entités vivantes, les interactions, le temps, la distance, les lois biologiques, écologiques et astrophysiques, ne représente que la partie *émergente*, ou accessoire, de la vie. J’ai choisi le terme « *émergente* » pour évoquer le fait que cette dimension de la vie est en perpétuelle émergence. Celle-ci est dominée par une loi binaire : dualiste, ou dynamique. Elle n’existe qu’à travers le contraste, la friction, l’oscillation entre des pôles opposés... C’est la valse sempiternelle de l’attraction et de la répulsion, du plaisir et de la souffrance, de la beauté et de la laideur, de la vie et de la mort. (réduire espace – ci-dessous)

### *La vie : réalité, rêve, illusion*

Cette vie matérielle, dans son sens le plus strict, celle qui émerge devant et autour de soi, celle qui est traitée et filtrée par nos sens, nos schémas cognitifs et psychologiques, nos émotions, nos préjugés, nos croyances et nos imaginaires collectifs, n’est ni un rêve ni une illusion mais bien une réalité positive, objective et structurée. Elle est tributaire de lois générales, fixes et universelles, contrairement au rêve ou à l’illusion, dont on ne peut dégager de lois générales, fixes et universelles.

Il est aussi vraisemblable d’affirmer que la vie matérielle, *telle* que traitée et filtrée par nos sens, nos schémas cognitifs et psychologiques, nos émotions, nos préjugés et nos croyances, est de même nature que le rêve et l’illusion. Et cela, dans la mesure où tous ces filtres qui entravent notre habileté à saisir la vie dans sa globalité, ou de capter l’instant présent, cet unique moment vivant que l’on amalgame au passé et au futur, nous renvoient une image de la vie qui ne peut être conforme à la réalité objective. Nos préjugés et carences en connaissances, nos émotions, notre imaginaire collectif, notre imagination, sont autant de sources d’altération de la réalité. Tout ce qui appartient à la *partie émergente* de la vie – du moins ce qui est appréhendable par nos sens – ne peut être perçu autrement que comme une représentation tronquée de la réalité. C’est précisément

dans ce sens que le concept oriental de *maya* trouve sa pleine signification. La vie *sui generis* n'est pas une illusion ou un rêve; mais à nos yeux et nos sens humains, elle l'est.

### ***b) La partie immergée***

La partie immergée – et primaire – de la Vie, est cette *Lumière ineffable*, cette banque immatérielle et infinie, cette grande génitrice divine, d'où jaillit tout l'univers matériel. Bien que cette dimension particulière de vie soit impossible à décrire avec des mots et des concepts appartenant à la réalité humaine, ce que je peux tout de même affirmer, c'est que la sensation de vie, telle que ressentie au moment de l'*expérience*, n'avait aucune commune mesure avec celle ressentie dans la réalité physique. Dans cette Lumière, qui n'exhibait aucune forme, et d'où n'émanait aucun stimulus sensoriel, se trouvait un « *vivant* » parfait, unitaire, inconditionnel, que n'altéraient aucun contraste, aucune dualité, aucun temps. Voilà la vie telle que nous l'avons connue à l'origine, avant notre « fragmentation humaine », telle que nos yeux intérieurs peuvent en saisir quelques bribes durant les moments les plus extatiques de notre existence, et telle qu'elle sera un jour révélée dans sa plus grande plénitude, lorsque nous serons libérés de notre cocon corporel.

### **Corollaire : la perspective humaine**

Bien que sommaire et inéluctablement incomplet, ce tableau universel de la vie que je viens de broser, n'en forme pas moins une toile de fond utile dans la mesure où elle permet aux critères essentiels de la vie humaine de se détacher avec une plus grande clarté. Dans ce grand ensemble universel, le chaînon que représente la vie humaine apparaît certes infinitésimal, fragile, limité... mais également indispensable à la *cadence globale*. À l'instar de tous les autres chaînons existants, il remplit sa fonction vitale. Lorsque l'on s'élève le moins au-dessus de sa bulle humaine, et que l'on parvient à voir le vaste grouillement universel qui l'entoure, il apparaît soudain que tout ce qui est à l'intérieur de cette bulle (autant que ce qui est en dehors), a sa juste raison d'être. Tout y est d'égale importance. Il n'y a *rien* à retoucher. Le comportement humain, au même titre que celui de la souris, du virus ou de l'étoile, devient parfaitement irréprochable.

Ramenés à une perspective *relative*, à l'intérieur de la bulle humaine, il est cependant tout à fait normal que nous voyions les choses autrement. C'est la perception aveugle et viscérale de l'*acteur* lancé sur le tas de l'action, pour qui la puissance de la thématique du jeu humain a fait oublier le caractère relatif de ce jeu. Dans leurs bulles respectives, toutes les espèces vivantes évoluent de manière *opportune* sur le même fil de rasoir, dans des écosystèmes fragiles, mutables et évolutifs, où l'équilibre est sans cesse à reconstituer. À chaque espèce, son potentiel spécifique d'énergie vitale lui assurant une place (provisoire) sous le soleil. Mais partout et toujours prévaut l'implacable *loi de la jungle*. L'humanité voudrait bien se voir soustraite à ce diktat universel ; mais hélas, l'histoire du monde et l'actualité invalident totalement cette prétention. Tout n'est que rapport de force. Les règles tacites et souvent inhumaines de ploutocraties corrompues

institutionnalisent l'inégalité dans la plupart des sociétés du monde; sans parler d'un niveau de prédation animalière par l'humain, sans commune mesure avec celui du reste du monde animal.

### *Les besoins fondamentaux*

D'un point de vue universel – si tant est que l'on accepte la prémisse de la légitimité de l'existence humaine dans l'ensemble de la biodiversité – toutes les stratégies pour le développement durable de la race humaine sont défendables. Le maintien et la reproduction de la vie humaine nécessite une incommensurable panoplie de conditions et de lois : un écosystème complexe dont les caractéristiques biosphériques (air, eau, terre, climat), sont propices aux fonctions homéostatiques du corps humain. Certaines de ces conditions ont valeur absolue : elles régissent des besoins physiologiques obligatoires. Dans un ordre de préséance décroissant, cet écosystème doit fournir l'air indispensable aux besoins respiratoires, l'eau essentielle aux besoins hydriques et sanitaires, les nutriments nécessaires aux besoins physiologiques, l'espace et les conditions nécessaires au sommeil et au repos, les dispositifs de protection et de préservation de la vie (contre les facteurs hostiles à la vie humaine), et les mesures effectives d'évacuation des déchets humains.

D'autres conditions ont une valeur absolue dans une partie du monde et relative dans une autre. Ces conditions sont d'ordre juridico-légales et constituent un enjeu vital pour tous les êtres humains. C'est la non-violation de certaines lois en cours dans le lieu physique où l'on se trouve. Les codes pénaux et criminels, invariablement liés au *vivre ensemble* de toutes les communautés politiques du monde, sont par définition des dispositifs contraignants, transcendant le libre arbitre et même le droit à la vie, notamment dans les États qui souscrivent toujours à la peine de mort (23 États en 2012<sup>8</sup>).

D'autres conditions ont une valeur absolue pour certains individus et relative pour d'autres. Mais elles sont toutes fondamentales. Elles jouent un rôle déterminant sur le plan de la qualité de la vie individuelle. De cette catégorie, il est impossible d'en établir une hiérarchie universelle puisque d'une culture à l'autre, d'une personne à l'autre, cet ordre peut différer, et que par surcroît, d'un stade de vie à un autre les priorités changent. C'est dans cette catégorie que s'inscrivent l'amour, l'appartenance affective (famille, amitiés), la reconnaissance (de soi par les autres et des autres par soi), la communication (parlée, écrite, physique), l'estime de soi, la sexualité (procréation et intimité amoureuse), l'hygiène corporelle, l'activité physique, les loisirs, les rites culturels, les plaisirs sensuels (visuels, buccaux, auditifs, olfactifs, sexuels), les plaisir de l'esprit (la raison, l'apprentissage, la réflexion, la création), la foi (en un idéal quelconque), l'espoir (d'atteindre cet idéal), l'autonomie.

Pour beaucoup de gens, l'absence d'une seule de ces conditions peut signifier la mort imminente tellement celle-ci a une valeur cruciale dans leur vie. C'est l'intégrité psychologique et physiologique qui peut s'en trouver atteinte, en même temps que le désir de vivre.

À cette nomenclature relativement conservatrice des conditions fondamentales de la vie humaine, j'ajouterai pour la compléter, la *conscience de soi-et-de-la-vie* ou le *sens du vivant*. C'est cet état de conscience qui permet le mieux de mesurer sa vie en termes qualitatifs. La conscience de *soi-et-de-la-vie* requiert la connaissance et l'intégration dans sa réalité individuelle de quatre éléments essentiels et indissociables. Vous les aurez sans doute identifiés : ce sont l'*amour*, la *paix*, le *bonheur* et la *liberté*; non pas tels qu'interprétés communément, mais tels que perçus durant des *moments* d'éveil mystique; tels que je tente de les évoquer tout au long de cet ouvrage. Des sentiments plus grands que nature, que l'on ne peut véritablement connaître sans avoir entamé un processus minimal de transformation personnelle, de dépouillement et de déprogrammation de ses réflexes et repères identitaires (sexuels, culturels, sociaux, politiques, idéologiques, religieux...). Sans une connaissance et une coexistence minimale de ces quatre sentiments, la *conscience de la vie* n'est guère possible. Sans la conscience de vie, la vie n'en demeure pas moins la vie (tout est intrinsèquement vivant), mais elle n'a définitivement pas la même qualité. Cette conscience de vie dispense du pouvoir d'agir sur celle-ci, d'en acquérir la responsabilité et de la copiloter (en partenariat avec l'*Esprit universel*).

Dans ce contexte particulier, la conscience de soi n'a rien à voir avec la conscience de son individualité, de ses caractéristiques propres, de sa personnalité, de son âge, de ses forces et de ses faiblesses. Elle représente la découverte de soi dans les autres; la découverte de soi dans le tout, dans la vie et, ultimement, dans la Source infinie de vie d'où jaillit tout l'univers.

Lorsque l'identification du soi à la Source infinie de vie est réalisée, la dégradation et la mort de *toutes choses*, c'est-à-dire de tout ce qui se trouve dans la *partie émergente* de la vie, deviennent alors parfaitement relatives. En devenant un avec la Source, le cycle de la vie et de la mort qui caractérise notre univers ne pose alors plus aucun problème. La déliquescence et la disparition de son propre corps, de sa propre personnalité, et de tous ses repères identitaires n'altèrent en rien la vitalité infinie et éternelle du Soi redécouvert.

## CHAPITRE QUATRE

### La mort : mon amie pour la vie

#### - La conscience de la mort

Dans le pèlerinage vers la conscience angélique, le second questionnement fondamental après celui sur la vie est celui sur la mort. Celui-ci s'inscrit dans le prolongement du premier. En effet, ce concept particulier ne fait sens que lorsque conjugué avec sa contrepartie conceptuelle : la *vie*. La dichotomie mort/vie – ou guerre/paix, amour/haine, bon/méchant – préside les arts, la littérature et les actualités de tout temps et de tout lieu. Cette idée de la mort naît avec la vie humaine et meurt avec elle. Elle sert de jalons aux grands courants historiques traditionnels, racontant prioritairement, l'histoire des guerres et des conflits sous toutes ses formes. Toutes ces tragédies historiques ne reflètent rien d'autre que le tumultueux rapport entre la vie et la mort. Dans la réalité sociale, ces deux concepts, antagoniques et complémentaires, se situent en amont, en aval et en filigrane de toute initiative juridique et politique. C'est partout et toujours la danse de la mort et de la vie.

La grande majorité des gens ne reconnaissent qu'une notion négative de la mort, c'est-à-dire une notion associée à des sentiments négatifs et insoutenables, tels que l'angoisse, l'horreur, la souffrance, l'abandon et la tristesse profonde. Pourtant, comme nous l'avons vu au chapitre précédent, il existe une conception de la mort qui peut ajouter une dimension profondément et durablement positive à son expérience de vie. Je la définis comme la conscience « lumineuse » de la mort. Celle-ci engendre des sentiments positifs tels que l'espoir, la liberté, la paix, l'amour, la joie de vivre. Plus cette conscience particulière de la mort est forte et vive, plus la conscience de la vie s'en trouve renforcée et vivifiée.

#### La mort sombre

##### *L'origine identitaire*

La version négative de la mort tient en premier lieu de l'instinct. Elle est gravée dans la mémoire génétique primaire de tout être vivant. À l'égal des sentiments de peur, d'inquiétude, de panique, ou de la sensation de douleur, elle s'inscrit dans une stratégie globale de protection et de sauvegarde de la vie. Ce mécanisme, aussi opportun puisse-t-il être au départ, peut cependant devenir contre-productif, voire nocif, lorsque les émotions négatives générées deviennent paroxystiques et chroniques. Trop de gens voient leur vie s'étioler sous le poids de la peur, de l'inquiétude et de l'inertie, de routines ankylosantes, vides d'idéaux et de motivation. Des vies sabrées, soit par engagement, par soumission, ou par obligation : passées à attendre passivement une *fin* que l'on redoute.

Pour ma part, cette nocivité et cette virulence du versant négatif du concept de mort sont directement liées au principe d'*identité*. Pour la majorité des penseurs modernes, l'identité se construit sur la base de la reconnaissance du soi, laquelle ne peut se constituer sans la reconnaissance des autres. C'est avant tout à travers ses rapports relationnels qu'une personne parvient à se définir. On est un fils, une sœur, une mère, un mari, une voisine, une patronne, un compatriote ou un coreligionnaire. Lorsque la mort d'un proche survient, c'est tout notre système relationnel qui s'en trouve bouleversé, en même temps que notre identité individuelle. Comme si, brusquement et douloureusement, on était amputé d'un de nos membres. On ressent alors, et à juste titre, des sentiments plus ou moins intenses de douleur, de perte, de tristesse, de colère, de peur, voire de détresse profonde.

La mise en parallèle de ces deux versants opposés de la mort, ne cherchent nullement à donner préséance au concept positif sur le négatif. La souffrance intense et le désarroi que produit inévitablement la mort d'une personne proche et aimée sont des expériences de vie tout aussi réelles et légitimes que celles vécues de première main par les personnes ayant voyagé au seuil de la mort – et qui en sont revenues –. Ce qui diffère profondément, c'est la teneur émotionnelle. Un versant inspire la peur, l'horreur, la tristesse; l'autre, l'espoir, la paix, la félicité, l'amour. Les deux perceptions jouent un rôle favorable dans l'expérience humaine. L'une n'exclut jamais totalement l'autre : les deux niveaux de conscience correspondent à des réalités de vie différentes, parallèles ou concomitantes. Ils sont complémentaires dans la mesure où une perception optimiste de l'*au-delà* apporte du baume aux blessures occasionnées par l'expérience négative de la mort, et en accélère la cicatrisation.

### **La mort lumineuse**

La version positive de la mort n'a pas ces qualités innées, biologiques, culturelles ou écologiques. Cette conscience apparaît le plus souvent spontanément, à la suite d'une expérience brutale « au seuil de la mort », comme celle que j'ai vécue dans les Monts Kootenays. Cette conscience peut également se développer à travers certaines pratiques méditatives, inspirées d'enseignements spirituels ou religieux; elle peut aussi s'acquérir avec les seuls moyens de la réflexion rationnelle et de la logique. Elle débute par la réalisation que la mort physique est un moment incontournable dans le grand processus de vie; et que nous y sommes liés, par contrat implicite, dès les premiers instants de notre conception. Cette conscience positive s'affermi lorsqu'on a fait pleinement la paix avec *elle*.

Le concept de mort lumineuse ajoute du sens et de la dimension à toutes les conceptions de vie, qu'elles soient de nature idéologique, spirituelle, religieuse, ou athée. Dans tous les cas, elle transforme profondément l'expérience de vie. On découvre tôt ou tard, soit par révélation ou par intuition, qu'après la vie, il y a la VIE! Une réalité encore plus vraie et *réelle* que celle vécue dans la conscience du corps. Tout le système identitaire individuel se trouve alors définitivement altéré, agrandi. Le champ de vision s'élargit, en même temps que naît une nouvelle conscience du

« tout », permettant une certaine relativisation ou dédramatisation des actions et événements isolés de l'existence.

À défaut d'éliminer totalement le versant négatif du concept, la découverte de la face lumineuse de la mort en atténue considérablement le mordant. Procédant d'une démarche personnelle de déprogrammation et de détachement, le concept *lumineux* de mort promet cette même déprogrammation et ce même détachement. Cette nouvelle distance face à soi-même et à son environnement entraîne un sentiment inédit de liberté, de sécurité, de lucidité et de paix, ouvrant à sa nature humaine intrinsèque des horizons jusque-là insoupçonnés.

## CHAPITRE CINQ

### Introduction aux quatre valeurs essentielles

#### - La double conscience

L'effet le plus significatif de ma vision de lumière fut définitivement celui de sentir subitement annexé à mon état de conscience individuel, séparé et limité, un état de conscience global et universel. D'un seul coup, j'étais doté de cette double conscience me permettant d'expérimenter la réalité de la vie sur deux plans distincts, parallèles et concomitants : celui de l'*acteur*, relatif à ma nature humaine, exclusive, complexe et profondément limitée, et celui de l'*observateur* : d'essence spirituelle, paisible, sage, détachée, libre, aimante et *angélique* – pour utiliser des concepts se rapprochant le plus de l'expérience vécue –. Cette double lunette était à l'origine d'un enchaînement d'effets bénéfiques. Outre la notion de *distance* qu'elle créait face au monde et à la réalité matérielle, elle apportait à mon expérience humaine un nouveau discernement fondé sur un système de références totalement nouveau. Je n'étais soudainement plus uniquement l'acteur ballotté au gré des impulsions ou des courants extérieurs, mais je bénéficiais désormais d'une marge de manœuvre et d'une liberté comme je n'en avais jamais expérimentées auparavant. La conscience observante servait de lien entre trois entités distinctes : la *Lumière originelle*, l'univers entier, et ma personne physique. Dès lors, les notions de bien et de mal s'en trouvèrent profondément relativisées. Le rôle du *néгатif* avait retrouvé sa juste place comme agent essentiel dans l'équation globale de la vie. C'est ainsi que la mort, l'action destructrice, l'obstacle, la souffrance, sont devenus, à mes yeux, des amis de la vie, au même titre que l'action créatrice, la beauté et le plaisir. Dans cette foulée, tous mes repères identitaires et tous mes anciens schémas – mes croyances, mes valeurs et autres conditionnements culturels –, se trouvèrent rapidement surclassés par de nouveaux repères et de nouveaux schémas, infiniment plus limpides, plus cohérents. Ceux-ci avaient, comme trait commun, une propension à mobiliser la paix, l'amour, le bonheur et la liberté. D'un seul coup, c'est une infinité d'impressions, de révélations, de connaissances qui me furent octroyés à travers cette seule vision de lumière.

J'en ressentis un profond sentiment de *gratitude* et d'*humilité*. Gratitude pour la réalisation que ces valeurs sont avant tout un don, une *grâce* : le plus précieux cadeau qu'il soit possible de recevoir après celui de la vie. Humilité pour la réalisation que notre nature humaine – ou égotique –, quelle que soient ses qualités et ses statuts, est inéluctablement vulnérable, éphémère et illusoire aux yeux du soi essentielle.

Bien que sous l'angle de cette conscience angélique, le trésor que constituent cet amour, cette paix, ce bonheur et cette liberté fusionnés, soit totalement inconditionnel et universel, il en est tout autrement lorsque considéré d'un point de vue strictement social et humain. La reconquête de ce trésor est conditionnelle à la capacité de transcender les innombrables obstacles qui jalonnent l'ensemble du parcours humain. Transcender signifie ici, essentiellement *s'élever au-dessus* de

tout ce qui peut constituer à nos yeux un *problème*, un obstacle, un irritant, une injustice... Un chapitre complet du livre (le onzième) est consacré à cette seule question. Ce qui en ressort c'est que nous avons tous en nous cette capacité d'*élévation*, de distance face aux vicissitudes de la vie. Mais cet aptitude est conditionnelle à une révision approfondie et un réaménagement radical de nos schémas perceptifs personnels : non seulement ceux que nous entretenons inconsciemment vis-à-vis de tel ou tel objet irritant, mais également ceux à travers lesquels nous appréhendons la vie en général. Nous devons pour cela, parvenir à la réalisation que la majorité de nos problèmes personnels – et la panoplie de réactions émotives afférentes – sont avant tout le fruit de conditionnements sociaux. Cette réalisation est intrinsèquement impossible sans un minimum de conscience individuelle. C'est en nous connectant avec notre individualité la plus profonde que nous acquérons le pouvoir de nous démarquer du tout. Il nous faut tôt ou tard, apprendre à voir l'*obstacle*, non plus comme une tuile qui nous tombe injustement sur la tête, mais comme une opportunité de grandir : d'améliorer notre attention, notre patience et notre endurance. Cette distance vis-à-vis de l'obstacle libère notre attention du filtre négatif que constitue la *peur* permanente de l'obstacle. La réalité de la vie s'en trouve naturellement allégée. C'est le cercle vertueux.

Cette déprogrammation se fait rarement sans un certain cheminement disciplinaire. L'objectif n'est réellement atteint que lorsque transcender les obstacles devient un réflexe naturel. Ce n'est qu'alors, que la vie humaine se met à battre au diapason même de la vie angélique. Cela ne signifie nullement que le soi humain et le soi essentiel – ou angélique – se retrouvent fusionnés. Il serait plutôt insensé de chercher à fusionner sa conscience humaine – dont le siège est la pensée – en son soi angélique – dont le siège est la *Source* divine –. Cela équivaudrait à la fin de la réalité humaine, ou, en d'autres termes, à la mort physique. Qu'on le veuille ou non, il existera toujours une cloison obligée entre les deux dimensions. La réalité matérielle, la vie humaine, comme tout ce qui existe dans l'univers, sont soumises à la même loi de la polarité, ou de la dynamique. Pour pouvoir exister : ressentir la vie, les choses, les émotions, les désirs; pour pouvoir penser et juger, nous avons invariablement besoin de référents opposés, de contrastes, de forces constructives autant que de forces destructives, de la vie et de la mort... Chaque personne naît et vit avec son *bagage* spécifique et évolutif de traits, de besoins, et d'aptitudes, de forces et de faiblesses. La diversité existant au sein d'une même personne est le reflet de celle existant dans le reste de l'univers. Il en est tout autrement pour l'*ange* ou la *Source*, dont la réalité est *unipolaire*; où les contrastes n'existent pas. Pour l'humain qui a accédé à sa conscience d'ange, celle-ci, du moins jusqu'au dernier battement du cœur, sert de portail ponctuel entre la dimension humaine et la dimension divine. Elle constitue un *refuge* : un lieu de ressourcement toujours grand ouvert. Elle devient ce processus ininterrompu d'allers-retours entre son humanité et sa *Source*. Un processus qui revitalise, inspire et instille une plus grande objectivité face aux irritants incontournables de la vie. C'est l'art du « lâcher prise » et de « l'auto-absolution » perpétuels.

Soit dit au passage, cet « être angélique » dont il est question tout au long de ce livre : celui-là même que l'on trouve à l'interface entre notre réalité humaine et notre réalité divine, n'a rien à

voir avec l'image anthropomorphique que nous nous faisons généralement d'un ange, cet être gracieux, asexuel, sans défaut et dépositaire de vertus divines. L'expression est ici purement métaphorique, et ne cherche qu'à illustrer cet état de conscience originel, divin et éternel, précédant l'intellect, la personnalité et tout trait particulier; et qui se trouve au cœur de tout ce qui vit.

L'appropriation et la valorisation de la *double conscience* dans notre réalité personnelle, et au quotidien, font que peu à peu, tout naturellement, l'existence individuelle, et le monde dans lequel celle-ci se déroule, passe de la nuit au jour : du camp des forces sombres et négatives à celui des forces lumineuses et positives, de la confusion à la cohésion. C'est en ce sens que l'on peut comprendre la maxime : « *En transformant son cœur, c'est le monde qui se transforme* ». Cette connexité avec la *Source* permet de reconquérir sans cesse sa paix intérieure, sa liberté, sa joie de vivre et son sentiment amoureux, et de s'assurer ainsi de la plus grande qualité de vie qu'il soit possible d'atteindre en tant qu'humain.

## CHAPITRE SIX

### L'Amour : première valeur essentielle

« *Connecté à la Source d'Amour illimité  
je puis... et je donne* » ( Marie Edery )

Du point de vue de mon expérience lumineuse, l'amour représente le grand principe fondateur, d'où émanent les trois autres valeurs essentielles : *paix, bonheur et liberté*. D'un point de vue général, le mot « amour » renvoie cependant à une constellation de concepts, aux sens et aux fonctions les plus diversifiés. Pour mieux saisir la valeur exclusive de l'amour tel que révélé durant mon expérience, j'ai cru utile de présenter ici, une série de concepts parmi ceux qui sont les plus souvent associés à l'amour. La mise en parallèle de ces devrait permettre au lecteur d'appréhender intuitivement le sens profond de cette première valeur essentielle.

#### Amour par opposition à haine

La déclinaison la plus générique du mot amour renvoie à une préférence personnelle, à un choix qui marque son appréciation à l'égard de quelque chose (ou de quelqu'un) par opposition à la non appréciation, au rejet, au mépris ou à la haine de cette chose (ou de cette personne). Comme le concept générique de « haine », le concept d'amour peut se décliner sur plusieurs niveaux d'intensité. Sous sa forme la plus ténue il s'exprime par le négatif du sentiment opposé (haine), et on aura tendance à dire : « je ne déteste pas », ou « je ne hais pas ». Si l'on veut augmenter l'intensité, on dira plutôt : « cet objet (ou cette personne) me plaît », ou alors : « je l'aime bien ». Lorsque l'on veut marquer une préférence au sens large, on dira simplement : « j'aime ». Pour désigner une intensité maximale d'amour, on ajoutera des adverbess superlatifs : *énormément*, ou *passionnément*, ou *à la folie* »; ou on dira simplement : « j'adore! ».

#### L'amour instinct

L'amour instinct est un des éléments fondateurs de l'existence humaine. Il est – avec la sexualité – la manifestation, à l'échelle individuelle, de ce qui constitue la *force de cohésion* de l'humanité : ce qui assure son émergence, son maintien et sa reproduction. C'est littéralement cet *amour* qui fait tourner le monde. Il prend racine dans les courants souterrains de la race humaine, de la planète et de l'univers physique, et se reproduit à travers les innombrables méandres de la socialisation. C'est ce sentiment bienfaisant qui sécurise et invite à la vie lorsque nous venons au monde. Il évoque ce transport émotionnel, ce souffle né du lien exclusif et pulsionnel entre la personne amoureuse et l'objet de son amour. Il est cet élan qui soulage et qui répond à un besoin profond, que la raison ne peut clairement appréhender. Cette forme d'amour infuse de la valeur et du sens à son existence; elle prédispose à un destin épanoui.

Cet amour sert également de contrepoids aux obstacles inévitables de la vie. Il prédétermine la motivation de vivre. Il est ce pour quoi l'on se bat ; ce que l'on défend, que l'on protège, que l'on convoite et recherche depuis la naissance, et qui ne cesse de nous glisser entre les doigts.

### **L'amour passion**

L'amour instinct a cependant un côté ombrageux : un pendant négatif. Il camoufle sous ses ailes d'ange un *tranchant douloureux*. Nous avons tous plus ou moins goûté à ses morsures. Ces cruelles sensations sont toujours le lot de l'attachement excessif, de la revendication intempestive de l'autre comme objet exclusif. Cet amour enflamme, intoxique, stimule l'appétit et le désir de plus d'amour. Il en fait également redouter la pénurie. Dans sa forme extrême, lorsque la personne n'a pas les ressources physiologiques, rationnelles et psychologiques suffisantes, il rend malade, obsédé, fou, et profondément malheureux. Et lorsque que cet amour s'éteint, s'éteint aussi avec lui le goût de vivre. Il peut mener alors à la dépression, au crime passionnel et au suicide.

### **L'amour réflexe (ou conditionné)**

L'amour réflexe est celui que l'on développe à travers la socialisation et qui consiste à n'aimer que les personnes aimables, ou celles qui nous ressemblent : les membres de sa famille, de son clan, de sa religion, de sa culture; ou celles qui sont attrayantes physiquement, ou par leur personnalité, ou par leurs exploits. C'est également, en contrepartie, ce même type d'amour qui nous pousse à mépriser les personnes qui ne correspondent pas à nos critères culturels d'inclusion. Celles que l'on perçoit comme peu attrayantes ou laides, ou désagréables au plan de la personnalité, ou déficientes mentalement. Ce sont enfin, les personnes qui ne nous ressemblent pas, que ce soit physiquement ou culturellement : ces inquiétants étrangers qui viennent de mondes envers lesquels on entretient toutes sortes d'idées reçues négatives.

### **L'amour-amitié**

Autant l'amour passion trouve son origine dans des schèmes instinctifs primaires et égocentrés de la personnalité humaine, autant l'amitié répond à des schèmes instinctifs altruistes. Dans son sens idéalisé l'amitié est caractérisée par un sentiment d'amour détaché, généreux, magnanime et inconditionnel. Cet amour-amitié peut naître d'un coup de foudre, lorsque deux personnes découvrent soudainement des traits communs, des préférences, des valeurs et des aspirations communes. Elle peut également se développer plus lentement à travers l'exposition à des expériences communes, dans des lieux communs. C'est le cas de l'amitié entre membres de même famille, entre membre de la même équipe sportive, entre étudiants de la même classe, employés de la même firme, etc. Dans les deux cas le temps est une variable essentielle dans la structuration de l'amitié. Il est aussi indispensable que la fréquence des contacts communicationnels. L'amour-amitié peut également émerger d'un sentiment amoureux platonique, lorsque l'un des deux amis est réfractaire aux instances sexuelles ou romantiques de l'autre. Source de mélancolie et

d'anxiété pour l'un et de malaise pour l'autre au départ, il peut avec le temps, devenir porteur de tendresse, de confiance, de complicité, de bonheur et d'amour partagés qui défient le temps et l'espace.

### **L'amitié engagée**

Cette forme d'amitié s'avoisine du mariage : c'est un lien spirituel inconditionnel dans le temps, mais conditionnel dans l'espace. C'est-à-dire qu'il requiert la présence tangible des deux amis. Cette loyauté physique repose sur un engagement qui peut être explicite ou implicite. Il y a ici un caractère fusionnel : le bonheur de l'autre participe à son propre bonheur. La relation est entretenue par le seul désir altruiste de veiller sur le bien-être de l'autre, sans besoin de retour ni autres conditions.

### **L'amitié spirituelle**

Lorsque l'amitié atteint sa pleine maturité, elle se vit au-delà de la présence physique ou des échanges verbaux ou épistolaires. Elle devient spirituelle. L'esprit de son ami devient partie intégrante de son propre esprit, de sa propre personnalité et de sa propre identité. La présence physique n'est plus indispensable, même si les retrouvailles sont toujours des moments de grand bonheur.

### **L'amitié parasitaire**

Mais l'amitié, dans sa conception populaire, n'a pas toujours ces traits idéalisés; elle n'est pas toujours désintéressée et altruiste. Elle peut parfois ne signifier que sécurité et garantie contre les coups du sort ou les affres de la solitude. Comme l'amour passion, cette forme d'amitié peut rendre possessif et jaloux. La présence physique et l'exclusivité y sont exigées. Sans jamais atteindre les niveaux d'intensité de l'amour passion, elle peut toutefois mener à la dépendance affective, à la captivité et à la dépression profonde, lorsque le lien amical est menacé ou rompu.

### **L'amour clanique**

Ce type d'amour renvoie au pouvoir gravitationnelle qui régit les clans, les familles, les castes et toute communauté d'appartenance. Inscrit au cœur de l'inconscient collectif, il agit comme ciment social. Cet amour transcende les particularismes individuels, les écarts générationnels, l'identité de genre et de statut social, les critères de beauté, d'intelligence ou d'aptitudes. Au plan de la cellule familiale il symbolise le lien marital, ainsi que le lien filial et fraternel – ces deux derniers liens n'étant pas obligatoirement consanguins –. En périphérie de cette cellule, il peut recouper tous les liens possibles de parenté existant entre les membres de plusieurs familles nucléaires unies entre elles par un lien biologique.

Mais cet amour peut être également ressenti entre membres de communautés d'intérêt. Dans sa forme élargie il incarne *l'esprit des nations*, celui d'une race, d'une religion ou d'une idéologie. À

l'instar de la majorité des modèles répertoriées plus haut, cet amour est exclusif, protecteur et jaloux. Il est à l'origine de tous les conflits intergroupes. Mais il peut être également un carburant pour les actions héroïques : une source d'inspiration pour les artistes, les musiciens et autres créateurs, ainsi que pour toute personne dédiée au service public.

## **L'amour essentiel**

L'Amour, tel qu'il s'est révélé dans ma vision de lumière, diffère considérablement de celle vécue dans la conscience séparée du corps. Lorsque cet amour vient, on lui reconnaît aussitôt des qualités et des dimensions uniques et sans commune mesure avec les autres conceptions usuelles de l'amour. À l'aune de concepts existants, j'ai pu identifier sept attributs spécifiques permettant de mieux saisir la force significative de cet amour.

### ***Sept attributs :***

#### ***1. Vivant***

Le premier attribut est sans contredit celui de « *vivant* ». Cet amour m'apparaissait non seulement animé de vie, mais il constituait clairement la source et le support de toute vie. Je percevais également avec la plus grande netteté, le fil lumineux qui me reliait à la Source, comme celui qui reliait également tous les autres êtres vivants à la Source. Nous formions tous un seul et même écheveau de lumière vivante.

#### ***2. Infini***

Un second attribut qu'on peut associer à cette forme d'amour est celui d'« *infini* ». C'était un torrent lumineux, un soleil intarissable se déployant tout entier – extraordinairement attirant et bienfaisant – dans un *instant* unique, *infini*, éternel.

#### ***3. Absolu***

La notion d'« *Absolu* » constitue un troisième attribut. En effet, cet amour se démarquait totalement de tout ce qui existe dans l'univers physique par son caractère *absolu*, parfait, premier et ultime, conférant à toutes autres choses, une valeur *relative*. Face à cette nouvelle référence *suprême*, les plus grands moments de mon expérience humaine, mes plus fortes passions, et tout autre intérêt marqué allaient désormais être vécus au second degré. Leur valeur superlative ne dépasserait jamais les limites de la réalité terrestre. Ma vie humaine m'apparut depuis lors, comme le pâle reflet d'une expérience globale éminemment plus brillante : mais un reflet tout de même radicalement avivé par cet amour.

#### ***4. Pluridimensionnel***

Un quatrième attribut est sa « *pluridimensionnalité* ». Dans cet amour infini et absolu se trouvaient fusionnés, dans un rapport galvanisant et irréductible, des sentiments ineffables de *paix*, de *bonheur* et de *liberté*. Plus qu'un sentiment unique et exclusif, il formait un véritable lacis de

sentiments sublimes et indissociables. Il évoquait également la parfaite beauté, le parfait plaisir et la parfaite justice.

### **5. Unitemporel**

Son « *unicité* » ou « *unitemporalité* » représente un cinquième attribut. Contrairement à tous les types d'amour humain, qui sont de nature *pulsatoire* et binaire – avec des hauts et des bas –, cet amour essentiel se distinguait par l'uniformité de son jaillissement. Il ne produisait aucune oscillation : ne comportait aucune phase antithétique. Il émanait unique, constant, puissant dans l'instant présent. De là, l'extrême difficulté à le comparer à quelque autre sentiment appartenant à l'expérience humaine, inéluctablement soumis à la loi des contrastes et de la bipolarité.

### **6. Inconditionnel**

Son caractère « *inconditionnel* » constitue un sixième attribut. Cette source d'amour m'apparaissait accessible à tout être humain et en tout temps, indépendamment des capacités cognitives, des actions, des revers et des exploits; indépendamment également de la race, de la nationalité, de la culture, de la taille, de l'âge et du sexe et de tout autre particularisme individuel. À l'avenant de la véritable liberté, elle ne se demande pas mais se prend, s'acquiert. Encore faut-il qu'on le désire, et que ce désir soit authentique et suffisamment impérieux.

### **7. universel**

Enfin un septième attribut, lequel se conjugue avec inconditionnalité, est son « *universalité* ». Cet *état* amoureux m'apparaissait comme étant l'apanage fondamental d'absolument *tout* ce qui *est* et *vit* dans l'univers, de l'infiniment petit à l'infiniment grand. Un amour qui sert de carburant essentiel à toute vie, et qui instille à celle-ci son véritable sens.

## **L'amour essentiel : un art qui s'apprend**

Il n'en demeure pas moins que l'amour humain, c'est-à-dire celui que dépeignent depuis la nuit des temps les poètes, artistes et romanciers; celui-là même qui fait tourner le monde et enflamme les cœurs, est extrait de ce même bassin infini. Les temps forts de cet amour sont autant d'étincelles jaillissant du grand brasier. Mais d'étincelles, elles deviennent inéluctablement tisons, et de tisons des cendres. Sous l'angle de la Lumière, tous les objets amoureux, qu'ils soient âmes-sœurs, familles, clans, nations ou idoles, ne sont que des réfractions de cet Amour originel et global, à la mesure de nos sens et de nos besoins humains. Subséquemment, sous ce même angle, l'idée de la perte d'êtres chers (par la mort ou séparation de parcours) se trouve fortement relativisée par la conviction que ce que l'on acquiert en intensité amoureuse, lorsque l'âme se libère du corps, ce ne sont plus des simples réfractions, mais le Soleil lui-même, dans toute sa plénitude et toute sa pureté.

La qualité d'amour, de bonheur et de paix qui atteste d'une vie réussie, n'est cependant pas l'apanage exclusif de ceux et celles qui ont fait l'expérience direct de la Lumière. Parce que nous

sommes naturellement assujettis aux forces synergétiques de notre groupe d'appartenance, et aux lois de la compétition existant entre divers groupes, et que ce rapport de force naturel tend à inhiber notre instinct d'empathie envers l'*étranger*, l'amour essentiel – universelle et inconditionnelle – doit s'apprendre et se maîtriser, comme on apprend et maîtrise un art. Il requiert un esprit discipliné, de la patience, de la ferveur, de la volonté et du discernement. Une démarche qui peut certes s'avérer longue et laborieuse, mais dont les effets bienfaisants se font ressentir dès les premiers pas.

Apprendre l'amour essentiel c'est également apprendre à se déprogrammer. Cela signifie substantiellement, apprendre à transcender l'amour-instinct et l'amour-réflexe, et aimer les gens qui existent au-delà du cercle privilégié d'amis. C'est aimer l'*autre* : la personne qui est différente de soi, dont les valeurs et les principes divergent profondément des nôtres; celle qui nous semble peu ou pas aimable, ou peu ou pas intelligente, ou repoussante, ou amère et méchante. C'est aimer tous les êtres humains, sans exceptions, et exactement comme ils sont.

### **Étapes préliminaires : élimination de la haine et adhésion au respect**

Mais c'est d'abord par l'endiguement du réflexe de la haine et du mépris que débute le chemin vers l'amour essentiel. Nous devons nous efforcer d'éliminer de notre existence, ces émotions négatives qui, au même titre que la colère et l'amertume, sont nocives autant pour soi-même que pour les personnes – ou les choses – qui les déclenchent. Cela constitue une première inflexion dans ce processus amoureux. Il nous faut ensuite apprendre à débusquer et éliminer un à un nos préjugés, et à les remplacer par un respect inconditionnel de ce qui *est*. Car le respect, celui de l'autre autant que de soi-même, et sans attente de réciprocité, est une seconde phase incontournable de ce processus. On ne doit jamais perdre de vue que l'engagement dans cette quête d'amour, de paix, de bonheur et de liberté est avant tout le sien propre, et pas forcément celui des autres.

La seconde partie de ce livre propose une série d'indices pratiques supplémentaires sur l'apprentissage de cet Amour particulier.

L'amour essentiel c'est, ultimement, être reconnecté à son *Ange*.

## CHAPITRE SEPT

### La Paix : seconde valeur essentielle

Le second sentiment à se former dans ma conscience humaine dès le retour de ce bref voyage au paradis, est celui d'une « paix incommensurable et parfaite ». Celle-ci se détachait cependant de toutes les modèles de paix que je connaissais jusque-là. Afin de restituer avec le plus de justesse possible dans l'imaginaire du lecteur, le sens, la qualité et la profondeur de cette paix particulière, je reprends la même formule que celle utilisée dans les trois chapitres précédents : l'analyse comparée.

#### La paix humaine

Dans toutes les cultures, la paix représente un vaste concept générique dont la fonction première est de servir d'antonyme à une grande quantité d'émotions, de sentiments ou de situations de nature négative. La paix, telle que nous la concevons, ne tire donc sa valeur positive qu'à travers ces aspects négatifs auxquels elle fait contraste. Celle-ci s'oppose à l'inquiétude, à l'agitation, au trouble, à la peur, à l'anxiété, à la confusion, au bouleversement, à la culpabilité, à la honte, au délire, à la folie, à la colère, à la querelle, à la tension, à la violence ou à la guerre – pour ne nommer que les principaux référents –. Si ces moments d'irritation n'existaient pas, la paix n'existerait pas non plus. Notre vie serait ce long fleuve inerte, où nous serions voués à l'indolence et à l'inconscience. Cette indolence ne pourrait être assimilée à la paix. La conscience humaine se nourrit de contrastes et d'opposition, comme le jour trouve son sens grâce à la nuit, le bonheur grâce au malheur, la liberté grâce à la servitude, la douceur grâce à l'âpreté, la beauté grâce à la laideur.

Ainsi, la paix humaine ou sociale est partie intégrante du grand jeu de la vie. Elle constitue un temps de repos, une respiration, un répit, une trêve entre deux querelles, entre deux drames, un silence temporaire dans le bruit et l'agitation obligés de l'aventure humaine. Elle permet de guérir, de souffler, de prendre des forces, et de mieux s'armer pour la poursuite de ce combat que représente inéluctablement la vie.

S'il est possible de circonscrire des généralités quant aux effets de la paix humaine, il est bien impossible d'en faire autant en ce qui a trait aux facteurs. Ces derniers se démarquent par leur formidable pluralité et variabilité. Un endroit, un objet, un visage, un son, une couleur, une odeur, une saveur... peut être source de paix pour une personne, et d'ennui, de confusion, de vexation ou d'horreur pour une autre. Dans cet ordre d'idée, même la situation la plus bruyante ou la plus chaotique qui soit peut chez certaines personnes être symbole de sécurité et de paix. C'est une question de sensibilité, de conditionnements et d'habitudes. Cette multiplicité de perception n'est pas le seul reflet de la différence entre les gens, mais également celui des différences existant entre

diverses étapes de vie d'une même personne. Les objets de paix se transforment au rythme de l'évolution personnelle.

### **La Paix essentielle**

À l'instar du sublime sentiment d'Amour, dépeint au chapitre précédent, la paix, telle que je l'ai ressentie durant mon expérience de Lumière, avait cette même qualité universelle et inconditionnelle. Elle jaillissait constante et parfaite, du plus profond de moi-même, comme d'un puits illimité de ressources bénéfiques. Ce qui la distinguait de tout autre concept conventionnel de paix, c'est qu'elle n'avait, tout comme l'amour essentiel, nullement besoin d'être validée par une notion contraire, c'est-à-dire par une émotion ou un sentiment négatif, tel que peuvent en déclencher le bruit, les conflits et autres irritants. Elle prodiguait la parfaite harmonie entre la totalité des éléments composant mon existence personnelle. Comme pour chacune des quatre valeurs essentielles, la force de cette paix essentielle se mesurait à celle des trois autres, en l'occurrence l'amour, le bonheur et la liberté.

De cette fabuleuse leçon de vie, je retiens, entre autres choses, que la force de la paix intérieure est proportionnelle au niveau d'équilibre entre la conscience observante et la conscience agissante. En d'autres termes, plus il y a harmonie entre les deux dimensions, et plus les imperfections de la nature humaine apparaissent alors comme des éléments intrinsèques de la perfection. C'est précisément cette absence de dualité qui donne à la paix inconditionnelle son véritable sens.

Mais cet état de pure paix n'est jamais acquis définitivement, du moins pas durant notre séjour terrestre. La découverte de cette dimension angélique, à travers l'expérience mystique, ne signifie nullement l'appropriation permanente de cette vertu. La paix demeure le plus souvent une *aspiration* : une quête plus ou moins laborieuse, qui dure toute la vie. Elle n'en est pas moins un droit fondamental, accessible à tout être humain et en tout temps. Elle illumine l'existence, comme un *moment de grâce*, à chaque fois que l'on veut bien se donner les moyens de la recevoir. Au plus fort de la tempête comme durant les accalmies, dans la souffrance comme dans le plaisir, ce lieu de paix est toujours et absolument accessible; et cela, par la simple observation silencieuse. Mais ce simple regard peut exiger la plus vigoureuse des volontés. Celle qui permet précisément de s'élever au-dessus du drame humain : au-dessus de sa propre personnalité, au-dessus de ses conditionnements culturels, de ses croyances, de ses instincts, de ses habitudes, de ses passions, du silence, de la solitude...

### ***La paix essentielle : un art qui s'apprend***

Tout comme l'amour essentiel, la paix essentielle est un art qui s'acquiert et se peaufine. C'est apprendre à faire la paix avec tout ce qui peut constituer à nos yeux un obstacle, un irritant. C'est apprendre à faire la paix avec le chaos et le bruit, autant qu'avec le silence et la solitude. Apprendre à faire la paix avec le malheur et la souffrance, les aléas de la vie, les limitations physiques, psychologiques et intellectuelles. Cela signifie aussi, accueillir sans jugement les émotions négatives engendrées par ces mêmes irritants.

La paix essentielle, c'est surtout faire la paix avec l'idée de la mort : celle de son corps physique, tout comme celle de son corps social.

Tout comme l'apprentissage de l'amour essentiel, celui de la paix essentielle requiert l'usage de certaines vertus spécifiques, dont la patience, la ferveur, la volonté, le discernement et le sens de la discipline. La deuxième partie de ce livre se penche tout particulièrement sur cet aspect pratique du processus.

La paix essentielle c'est, ultimement, être reconnecté à son *Ange*.

## CHAPITRE HUIT

### Le Bonheur : troisième valeur essentielle

Le chapitre qui suit aborde une troisième dimension spécifique et capitale de mon expérience NDE : le « *Bonheur* ». Nous sommes ici, une fois de plus, confrontés aux mêmes obstacles langagiers que ceux posés par les deux thèmes précédents – particuliers à l'*expérience lumineuse* – l'Amour et la Paix. À l'instar de ces derniers, le bonheur tel que vécu durant ce moment de grâce suprême, ne correspond à aucun concept existant. Le sommaire débroussaillage conceptuel présenté ici, illustrant quelques notions courantes de bonheur, devrait néanmoins offrir une piste pertinente pour mieux saisir intuitivement la plénitude du concept.

#### Bonheur individuel versus bonheur universel

Depuis le début de l'histoire de la pensée, le bonheur, au même titre que l'amour, la paix et la liberté, représente un gigantesque sujet de spéculation. Mais la plupart des théories reçues sur le sujet se positionnent d'un point de vue politique, c'est-à-dire celui de la cohésion sociale. Comme le concept de liberté, celui de bonheur a motivé toutes guerres, toutes les rébellions et révolutions. Depuis les révolutions américaine et française, on le retrouve enchâssé, en tant que valeur fondamentale, dans toutes les constitutions et chartes de droits humains, qu'elles soient nationales ou internationales.

Mais ce concept présente quelques apories. L'une des plus épineuses est sans doute celle qui postule la conciliation du bonheur collectif – ou universel – et du bonheur individuel. Le philosophe Kant a longuement disserté sur le sujet. Il a conclu que l'unique zone de recoupement admissible entre ces deux dimensions résidait dans l'altruisme chrétien. Puisque c'est par les *autres*, croyait Kant, qu'un individu parvient à s'accomplir pleinement ; que c'est grâce à leur reconnaissance et leur amour qu'il développe son estime de soi, il devient alors aussi évident que légitime de rechercher à œuvrer le plus possible au bonheur des autres.<sup>9</sup> Cette justification parfaitement logique du bonheur par le biais de l'altruisme, demeure l'argument par excellence de la paix sociale. Mais aussi logique puisse être l'argument, les vertus universelles, telles que le bonheur, l'altruisme ou la bonté, ne peuvent pas être imposées par la seule loi. Elles peuvent être le fruit de prédispositions naturelles autant que celui de choix réfléchis et personnels, ou celui d'une éducation particulière; elles peuvent également se forger par simple influence et émulation. Le problème avec toutes les théories universalistes du bonheur, c'est précisément que peu importe la noblesse des prémisses proposées, celles-ci se butent toujours à la foisonnante diversité des aspirations et des conceptions sur le bonheur. Ces théories, traditionnellement diffusées par les institutions idéologiques et religieuses, deviennent très tôt des irritants collectifs et individuels dans la mesure où ce qui constitue le bonheur de mon voisin, ou de ma communauté dans son ensemble, ne constitue pas forcément le mien; et vice versa. Il peut même parfois contribuer à

mon malheur. De plus, il est loin d'être garanti que ce qui fait mon bonheur aujourd'hui, fera mon bonheur demain. Ainsi, le bonheur ne peut jamais être mis en boîte sans que ne se produise quelque part, son effet contraire : c'est-à-dire la vexation et le mécontentement.

De nos jours, la plupart des chartes de droit de la personne contournent ce problème en ne prescrivant pas le bonheur comme tel, mais plutôt la *poursuite* individuelle du bonheur. Cette inflexion lénifiante est loin d'être exempte de toute friction sociale. Elle a inspiré les théoriciens du néolibéralisme économique qui y ont vu une façon opportune de concilier *poursuite* de bonheur et intérêts du *marché*. Freud, Marcuse et de nombreux autres penseurs modernes avaient amplement démontré la forte corrélation entre l'essor de la société industrielle et l'aliénation des potentialités humaines, de la liberté et du bonheur individuels. L'idée d'un monde meilleur – plus ludique, plus confortable, plus heureux – conférait au discours néolibéral un caractère messianique auprès des masses exploitées. La révolution consumériste actuelle, soutenue par une révolution des technologies de la communication et du loisir, se veut l'incarnation de ce rêve d'un monde meilleur, heureux. Les idéologues des sociétés modernes actuelles continuent de promouvoir une interprétation du bonheur fondée sur la bonification de ses conditions matérielles : sur le confort, le pouvoir financier, les loisirs, les plaisirs...

La mondialisation économique et culturelle est venue ajouter quelques grains de sable à cette noble mécanique. Le rêve *Américain*, que toute la planète se met à revendiquer pour soi commence à poser problème. Les tensions économiques qui en résultent deviennent de plus en plus intenable. L'accès au rêve matérialiste coûte de plus en plus cher en termes de liberté individuelle, de forces vitales et de bonheur. On se rend compte aujourd'hui que ce paradigme néolibéral du bonheur pour tous, est en voie de produire des conditions diamétralement opposées au bonheur.

### **Le bonheur-plaisir**

Le bonheur, tel que conçu généralement est associé à la chance, à des *temps forts positifs*. En somme, il est associé à tout ce qui peut faire plaisir à sa personne, tant physiquement que psychologiquement. Les objets de bonheur sont illimités. Ce type de bonheur n'est pas seulement légitime, mais il est également essentiel au développement de la personne. Il donne du sens à notre existence; il motive la majorité de nos actions, absorbe une grande part de nos pensées, de notre volonté. Et lorsque la volonté d'être heureux n'existe plus, survient généralement la mort *par contumace*, ou l'état de mort-vivant.

Mais ce type de bonheur se démarque du bonheur essentiel par une loi universelle indissociable de la dimension physique : il est toujours *conditionnel*. Il n'existe qu'à l'intérieur de l'équation émotionnelle bipolaire *bonheur / malheur*. Il est l'écho positif du malheur, sans lequel il ne ferait aucun sens. Le tranchant négatif se fait sentir à chaque fois que l'on dépasse un certain seuil d'attachement à l'objet de bonheur.

Ce bonheur est par ailleurs, largement tributaire de notre état de santé physique général, de l'équilibre interne de notre système hormonal – notamment les *hormones du bonheur* (sérotonine, dopamine, endorphines, ocytocine) –. Il est également lié aux conditions sociales, politiques, économiques et écologiques. Il est conditionnel à la satisfaction de ses besoins personnels, de ses attentes, de ses dépendances, du succès de ses projets, de ses conquêtes amoureuses, de la reconnaissance de soi par les autres (parents, patrons, amis, partenaire amoureux...).

La vision de bonheur qui nous motive à entreprendre un projet important ne peut jamais constituer un passeport assuré vers le bonheur. La reproduction assidue des conditions déclenchantes d'un plaisir originel n'est par ailleurs jamais une garantie systématique du retour de ce même plaisir. La raison première de cela est que le bonheur ne peut être mis en cage : il ne s'achète ni ne se possède. Il est un cadeau de la vie, évanescent et spontané, appréciable dans la plénitude exclusive de l'instant présent. Il ne peut surtout être feint, ou confondu avec certaines programmations comportementales simulant le bonheur.

### **Le bonheur essentiel**

Le bonheur essentiel ne s'oppose nullement au bonheur et plaisirs humains. Mais en faisant de toute chose un plaisir potentiel, le bonheur n'a plus la qualité contingente et conditionnelle. Les moments forts, les grands (et petits) plaisirs peuvent toujours exister, mais ceux-ci ne font jamais perdre complètement la tête, ils ne sont plus des sources de dépendances destructrices. La raison est simple : ils ne peuvent vraisemblablement rivaliser avec l'immensité du bonheur paisible vécu dans la dimension angélique : ce bonheur illuminé par la paix, la liberté et l'amour absolus, et qui rend toutes choses belles.

Ce bonheur est totalement dissocié de l'accroissement de la richesse, ou de celui du pouvoir, du plaisir, de la force physique ou la beauté. Ce bonheur n'est jamais *ailleurs*, il est parfaitement disponible, ici et maintenant. Il transcende les hormones du bonheur. En fait, rien de ce qui appartient à la condition humaine ne peut être une condition à son accessibilité. Pas même la pire catastrophe humaine ne peut entamer la qualité de ce bonheur. Lorsque l'on est connecté aux valeurs essentielles, on se trouve automatiquement élevé au-dessus des contingences du quotidien et de la vie en général. On ne dépend plus de la reconnaissance d'autrui pour être pleinement heureux de ce que l'on est, ou de ce que l'on fait. Lorsque sa santé, ou celle de ceux qui nous sont proches, connaît des ratés, la flamme du bonheur essentiel n'en est nullement affectée. Le bonheur essentiel nous inspire la distance appropriée à maintenir vis-à-vis des choses ou des personnes que l'on aime de façon particulière. L'attachement ou la dépendance servile constitue l'antipode du bonheur essentiel.

### **Gestion du malheur**

Dans la réalité humaine, la seule chose qui s'interpose entre un malheur et le bonheur est le *deuil* : le lâcher prise à l'endroit de ce que le malheur a pu nous ravir. Une fois ce deuil accompli,

la qualité de bonheur ne peut que s'en trouver accrue. Les malheurs ont cette propension spectaculaire à venir bousculer la routine qui nous tient endormi, et à orienter naturellement – et désespérément – notre attention vers nos ressources intérieures, vers l'*éveil*, et le bonheur essentiel. Pour les personnes non sensibilisées aux liens bénéfiques existant entre catastrophe, deuil et bonheur accru, le malheur peut vraisemblablement avoir un effet létal. Lorsque le deuil n'a jamais lieu; que le malheur envahit tout son espace et tout son temps, qu'il est devenu une *habitude*, on devient alors une victime à vie. En revanche, plus vite on puise dans ses ressources intérieures illimitées la force de lâcher prise, plus court et complet est le deuil, et plus vite on découvre l'envers lumineux de la catastrophe. Peu importe leur niveau de gravité, le malheur recèle toujours un trésor excédant largement ce qui a été perdu ou brisé. En ce sens, à condition de ne pas être souhaités ou artificiellement provoqués, les malheurs ne peuvent être que des opportunités de se rapprocher du bonheur essentiel.

### En résumé

Le bonheur essentiel c'est ce fil d'or entre sa nature divine et sa nature humaine : ce fil conducteur le long duquel circule des bribes de ce paradis de pur bonheur, d'amour, de paix et de liberté, qui est notre véritable nature. C'est ce fil d'or qui permet l'*intuition* et le *souvenir*. Ce fil d'or qui procure une anticipation jubilatoire permanente, semblable à celle que peut ressentir un cœur amoureux à la pensée de l'être aimé, que ce soit un conjoint, son enfant, son animal de compagnie, un objet particulier, une activité ou un lieu de prédilection. Un sentiment dont la pureté et l'intensité immunisent contre les plus grandes contrariétés de la vie.

Le bonheur essentiel, c'est ce profond et indéfectible sentiment de gratitude pour tout ce qu'on a, et tout ce qu'on a eu; pour tout ce qu'on est, et tout ce qu'on a été... conjugué à l'absence de toute récrimination pour ce qu'on n'a pas, et ce qu'on n'a plus; pour ce qu'on n'est pas, et ce qu'on n'est plus. Le bonheur essentiel, c'est jouir de chaque instant *inconditionnellement*. C'est d'abord apprendre à aimer et à valoriser ces mille-et-un petits gestes qui assurent l'équilibre homéostatique de son corps et de son environnement. C'est aussi privilégier les petits bonheurs. C'est ensuite apprendre à dire merci aux moments de contrariété. C'est voir l'ensemble des événements qui constituent notre parcours de vie – les heureux, les malheureux et les banals – pour ce qu'ils sont, des *opportunités* qui se traduisent en défis nous menant à l'épanouissement personnel, une fois dépassés ou transcendés.

Le chemin du bonheur essentiel est exactement le même que celui qui mène aux trois autres valeurs essentielles. Il débute par un repérage attentif de tous les obstacles à son bonheur, à sa liberté, à son amour et à sa paix intérieure. On arrive à bon port lorsque tous ces obstacles ont été transcendés, c'est-à-dire pris en charge de façon optimale, jusqu'à leur dépassement. D'autres pistes pratiques facilitant l'apprentissage du bonheur essentiel seront développées dans la deuxième partie de ce livre.

Le bonheur essentiel c'est, ultimement, être reconnecté à son *Ange*.



# CHAPITRE NEUF

## La Liberté : quatrième valeur essentielle

Une quatrième valeur spécifique vient compléter à mes yeux la traduction idéale de mon expérience NDE : la *liberté*. Mais une fois de plus nous verrons à travers le chapitre qui suit, l'immense fossé qui sépare l'attribut lumineux de ses équivalents conceptuels. Malgré cette discordance sémantique, la réflexion sur les principaux concepts de liberté n'en demeure pas moins à mon avis, le moyen par excellence pour évoquer l'ampleur de cette quatrième valeur *essentielle*. Lorsque transposée à la réalité humaine, cette dernière devient, au même titre que les trois autres valeurs essentielles, une pièce maîtresse dans l'édification d'une qualité de vie optimale.

### La liberté humaine : liberté positive et liberté négative

Toutes les formes de liberté ont ceci en commun : il y est toujours question de choix. Fondamentalement, c'est le choix de poser de ne pas poser une action ; c'est également le choix de dire « *oui* » ou de dire « *non* » à quelque chose. Cette définition peut s'appliquer à toutes les situations et à toutes les choses sans exception. C'est la liberté au sens le plus élémentaire qui soit. Celle-ci est intrinsèquement brute et égoïste; au-dessus de toute loi et de toute morale. Elle est la même prérogative pour le misanthrope que pour le philanthrope, pour le criminel que pour le bienfaiteur. Elle dessert l'amour autant que la haine, la joie autant que la colère, la confusion autant que la sérénité, la chance autant que le malheur, et ultimement, la vie autant que la mort.

Les théories sur la liberté sont légions, du moins autant que celles sur le bonheur. Depuis la nuit des temps on ne cesse de lui réinventer des sens, des valeurs ou des fonctions; et cela en réponse à des besoins contextuels particuliers et toujours changeants. Peu de concepts sociaux ont été aussi amendés et travestis au cours de l'histoire que celui de liberté. Il semble que chaque époque, et même chaque région du monde, lui attribue un sens spécifique et différent. Les prémisses libertaires du concept, par exemple, ont peu à voir avec celles du concept grec antique. Chez les Grecs, la liberté était le statut des citoyens mâles adultes, non-esclaves et non-travailleurs. Chez les Libertaires, la liberté est le droit de tous les êtres humains sans exception.

Tous les concepts de liberté composant le vaste répertoire théorique élaboré au cours des siècles, sont issus de deux grandes matrices conceptuelles originelles : la liberté positive – dans le sens de pouvoir illimité – et la liberté négative – dans le sens d'affranchissement total ou d'absence de contraintes.

### La liberté positive

Sous sa forme absolue, ce concept est d'origine religieuse, et n'est applicable qu'à la personne de Dieu, pour en évoquer le pouvoir illimité et inconditionnel. Outre sa référence aux attributs d'un Dieu unique, cette liberté absolue a été également octroyée à toutes sortes de divinités, personnages mythiques et de récits fabuleux (tel que le génie de la lampe d'Aladin). Elle caractérise aussi aujourd'hui, certains *supers héros* qui bénéficient eux aussi parfois, de pouvoirs quasi illimités.

Aristote a été l'un des premiers à oser transposer ce concept à l'être l'humain, en conférant à ce dernier un *statut civique idéal*. Ce nouveau statut s'inscrivait dans une stratégie politique visant une organisation sociale optimale. Il donnait au citoyen *libre* des pouvoirs élargis – bien que limités et conditionnels –, et plus spécifiquement, la possibilité de faire *tout* ce qui ne nuit pas à autrui. Ce concept allait devenir la base du paradigme communautariste (ou nationaliste). Il est la pierre angulaire de tous les discours politiques rassembleurs. « Tout ce qui ne nuit pas à autrui » implique une maîtrise de ses instincts égoïstes et l'apprentissage des vertus civiques. Ici, liberté coïncide étroitement avec sécurité. Ces deux acquis sociaux sont d'autant plus grands et forts que ne l'est le gouvernement qui dirige.

Les opposants à cette forme de liberté y voient strictement une stratégie de gouvernance pour justifier le maintien de l'ordre établi, la promulgation de lois contraignantes et la conservation du pouvoir. Si la liberté positive a une valeur normative certaine, elle n'a jamais pu complètement taire les revendications individuelles à la liberté. Pour pallier ce problème et conserver au concept sa valeur positive, les penseurs anglais Hobbes et Locke du dix-septième siècle – et un grand nombre de philosophes politiques qui ont suivi – ont cherché à démontrer que l'aliénation de la liberté individuelle était la précondition même de la liberté, de la sécurité et du bonheur du plus grand nombre.

Dans la foulée de la Révolution française, où l'image du roi et tous les symboles monarchiques étaient devenus controversés, le philosophe Rousseau prit l'initiative d'altérer les prémisses de la liberté positive. Il associa l'aliénation inévitable de l'individu non plus à une autorité individuelle faillible et corruptible – tel que le roi –, mais à la *loi*. L'aliénation individuelle n'était plus l'objet de la tyrannie, pour la liberté réelle d'un seul (le roi), mais demeurait le préalable à la liberté et au bien-être de l'ensemble de la communauté. Cette distinction est à la base de la conception républicaine de la liberté. C'est à cette forme de liberté que renvoie la devise de la *République française* : « Liberté, Égalité, Fraternité ».

### **La liberté négative**

Dans sa forme absolue, la liberté négative est l'élimination ou l'affranchissement de toutes formes de servitudes sans exception. Cette version négative du concept de liberté est, à l'instar de la liberté positive, d'ascendance religieuse. Ici, elle ne s'applique pas à Dieu, mais aux hommes et aux femmes qui souhaitent lui ressembler. Elle représente un attribut de la sainteté. D'un point de vue objectif, elle constitue un idéal religieux : une condition idéalisée à la sainteté. Sur une échelle

absolue, cette forme de liberté ne peut jamais être atteinte. Pour le comprendre, il faut définir préalablement la notion de servitude. Si l'on entend par servitude, dépendances ou compulsions, on peut alors diviser ce concept en deux groupes : les dépendances ou compulsions destructrices (tel l'alcoolisme, la toxicomanie, la dépendance sexuelle, la glotonnerie, le tabagisme, la cupidité...), et les dépendances ou compulsions bienfaitrices (tel la soif, le sommeil, la faim, le froid...). On comprend alors qu'il est aussi pernicieux d'assouvir ses dépendances ou compulsions destructrices, qu'il l'est de ne *pas* assouvir ses compulsions bienfaitrices. Dans les deux cas il est question de vie ou de mort.

Les détracteurs du concept de liberté positive n'ont pas manqué de dénoncer ses aspects irréalistes et utopiques. Ils rejettent l'idée d'une préséance de la liberté collective sur la liberté individuelle, cette dernière étant considérée comme un absolu en soi. Pour le philosophe Benjamin Constant, « *l'individu, souverain presque habituellement dans les affaires publiques, est esclave dans tous les rapports privés* »<sup>10</sup>.

Aujourd'hui le concept de liberté négative signifie généralement cette condition où l'individu *n'est pas empêché* de faire ce qu'il souhaite faire, dès lors que ses actions respectent la sécurité et la propriété des autres. Cette conception est associée au paradigme individualiste qui caractérise largement la société moderne. Si elle n'intègre pas la vulgate républicaine – laquelle prône un minimum de contraintes étatiques – c'est parce que celle-ci maintient l'assujettissement individuel aux lois. C'est chez les libertaires ou les anarchistes que la liberté négative trouve son sens le plus strict. Celle-ci correspond à l'absence totale de toute domination, qu'elle soit d'origine étatique ou juridique, et se réalise par la coopération libre, dans une dynamique d'autogestion.

### **La liberté relative**

L'une des traits les plus tenaces de la nature humaine est son égocentricité. La plupart des gens entretiennent leur vie durant, la vive conviction que l'humanité entière voit et comprend la vie comme eux-mêmes la voient. À l'échelle de l'humanité, cette tendance devient de l'*anthropocentrisme*. On se plaît à donner aux animaux, aux êtres vivants – et parfois même à des objets –, des traits humains, liés aussi bien à la morphologie qu'à la personnalité. Cela est à la base de tous les récits fictifs. Les grandes mythologies et cosmogonies religieuses, autant que la science-fiction ou les dessins animés, placent l'humain comme le centre objectif de l'univers. Tout est conçu et perçu à partir des sens, des émotions et des sentiments humains. Même le paradis est représenté, dans la majorité des religions, comme un lieu dont les délices sont perceptibles à travers les sens humains et en réponse à des désirs humains. Considérée sous cet angle égocentrique, la liberté est cette conviction absolue que l'on détient soi-même le libre arbitre de ses choix de vie, de ses préférences, de ses croyances et de ses actions.

L'exposition à une réalité différente que la sienne, en voyageant à l'étranger par exemple, apporte un premier niveau de relativisation de ce libre arbitre absolu. On se rend compte que l'environnement influence les attitudes, les préférences et les choix, individuels, puisque ces choix

se reflètent dans la société entière que l'on découvre. Mais l'exposition à la différence n'est généralement pas suffisante pour altérer ses certitudes et remettre en question sa position égocentrique dans l'univers. Les racines identitaires, particulièrement coriaces, sont ancrées dans des imaginaires collectifs spécifiques : vastes cosmogonies dont les fondements remontent à la naissance de sa culture. Cette histoire identitaire évolue et se reproduit à travers discours ponctuels et contingents, également spécifiques à sa culture. On aura plutôt la tendance instinctive à considérer les valeurs des *autres* comme déficientes, incongrues et parfois même dangereuses.

L'exposition à la diversité, dans des sociétés multiculturelles, ou mieux, par plusieurs longs séjours dans des milieux culturels différents, permet une plus grande relativisation de la centralité de ses valeurs et croyances personnelles. Elle permet aussi une modification inévitable de ses fondements culturels. Mais cela n'est toujours pas suffisant pour éliminer complètement son appartenance à une matrice spécifique de valeurs culturelles.

La science est venue ajouter un instrument supplémentaire à la relativisation de l'égo-centrisme cosmogonique, et accessoirement, à celle de la liberté. Depuis le début du positivisme, au dix-neuvième siècle, et le rejet de la métaphysique et de la religion pour expliquer les phénomènes sociaux, les sentiments humains sont devenus à leur tour, des objets d'analyse scientifiques, disséqués selon des règles mathématiques strictes. Toutes les grandes théories sociales ou psychologiques ont adopté ce cadre matérialiste. Et presque toutes ont tenté également de définir la liberté. Dans cette vision systématisée du monde, le sens traditionnel ou religieux de la liberté, c'est-à-dire le libre arbitre objectif, a pratiquement disparu au profit d'une conception déterministe, définissant la liberté – de même que tous les autres sentiments humains –, comme étant le produit de conditionnements sociaux conjugués à des facteurs biologiques. D'un point de vue empirique, cette conception de la liberté offre une explication hautement cohérente. En vertu de celle-ci, les choix individuels sont toujours rattachés d'une part, à des influences extérieures – un événement, un discours, une coutume, une croyance populaire, une tendance culturelle – et d'autre part, à un profil biologique particulier. De nombreuses théories sociales ou psychologiques ont depuis tenté d'invalider les prémisses de cette vision déterministe, mais aucune n'est parvenue à la déclasser, du moins en termes de consensus.

### **La liberté factice**

À l'instar du concept de bonheur, le concept de liberté renvoie aujourd'hui à une vision essentiellement hédoniste. Le paradigme *consommériste* occidental caractérisant nos sociétés modernes est le produit d'une volonté de plus en plus partagée, de compenser l'aliénation des forces de travail par du plaisir. L'idée de la création d'un dispositif compensatoire à l'échelle des masses, prônée par les idéologues du néolibéralisme, est vite apparue aux yeux des élites financières, comme le symbole du nouvel eldorado des affaires. La contrainte et la frustration allaient devenir le moteur même de la consommation de plaisirs, et d'immenses revenus financiers. Si le but avait au départ une certaine valeur éthique, l'application vénale du projet a conduit à une consommation compulsive et nocive d'objets de plaisir. À la fin, bien que les motifs

de l'aliénation aient changé, l'aliénation demeure toujours. Il n'y a eu que transfert de l'objet. Dans l'univers hypermédiatisé où nous évoluons, la liberté est devenue de plus en plus réduite, dès lors que nos actions ne sont plus tant un choix rationnel qu'un réflexe compulsif instillé par un lobbying commercial et publicitaire toujours plus performant. Notre liberté se résume, en quelque sorte, au choix illimité des objets sublimatoires de nos frustrations. Le concept de liberté a perdu ici tout son sens originel. Il s'avoisine beaucoup plus de celui de l'esclavage.

Le moteur même de la mondialisation est la projection du « *rêve américain* » : une image mordorée qui est devenue pour la majorité des êtres humains de la planète l'ultime notion de liberté, de bonheur et de réussite. Cette tendance à la compulsion consumériste est du reste, à la base de la grande vulnérabilité du monde économique actuel. Tout le monde revendique, ici et maintenant, sa juste part du trésor matérialiste. Mais cela est sans compter que le marché actuel, libre de toutes alternatives viables depuis la fin du communisme, libre aussi de toutes régulations éthiques contraignantes, a ouvert la voie à l'enrichissement débridé, et à un véritable monopole de la richesse. En contrepartie à cette cupidité effrénée, se développe un profond sentiment d'injustice et d'exclusion au sein des masses : une population à qui l'on a insufflé le goût de l'opulence, mais qui en est de plus en plus tenue à l'écart. La tension intolérable qui en résulte semble annoncer aujourd'hui, les prémises de la prochaine grande révolution universelle. Une révolution où les coupables à abattre ne sont plus les aristocrates, comme du temps de la Révolution Française, ni la bourgeoisie, comme à la révolution communiste, mais un *système* : ce système d'échange économique globalisé, que des conjectures politiques ont rendu aujourd'hui nocif pour une majorité de plus en plus grande de la population mondiale. Les protagonistes de cette révolution seront, d'un côté de l'arène, une minorité de joueurs extrêmement puissants, et de l'autre, une vaste majorité de joueurs impuissants et profondément frustrés.

Et le cycle des révolutions continue, comme celui des saisons, comme celui du jour et de la nuit... La liberté humaine est incontestablement négative.

Qu'elle soit perçue comme positive ou négative, la liberté demeure une noble quête. Depuis la nuit des temps, ce sentiment a inspiré toutes les grandes transformations paradigmatiques. Elle constitue le canevas de base des grands récits humains. Elle est le carburant même du dynamisme social, tant sur le plan individuel que collectif. Elle est défendue par toutes les chartes de droits humains, toutes les constitutions collectives, nationales et internationales. Elle est génératrice de sens, d'énergie, de volonté et d'actions.

### **La liberté essentielle**

La seule expérience qui puisse relativiser totalement nos marqueurs identitaires, nos perceptions, nos certitudes culturelles serait une expérience hors du monde, hors des représentations humaines et hors du champ restreint des sens humains. C'est précisément le genre d'expérience que j'ai vécu dans les Monts Kootenays. Cette dimension de lumière pure transcendait tout type de stimuli sensoriels – tant au sens physiologique que psychologique –. Il

n'y avait dans cette lumière rien de figuratif ou d'imaginatif : aucune forme, aucun mouvement, aucun symbole, aucune couleur, aucun son, aucune texture. Et pourtant l'impact fut explosif. Toutefois, celui-ci avait lieu dans une dimension sensorielle *autre* que celle qui régit le corps, le mental ou les émotions. Les sentiments générés étaient différents de ceux vécus sur le plan physique ou psychique. Ils revêtaient une valeur absolue. Cette lumière était la beauté absolue, l'amour absolu, le bien-être, la paix, la sécurité, et la liberté absolus. Cela eut comme effet de ravir à tout objet perceptible par les cinq sens physiques, sa valeur superlative. Cela sonnait aussi la fin de la tyrannie de l'image ou de toutes les représentations symboliques, que ce soit au plan visuel, auditif, langagier, sensitif ou de l'imagination. Toutes ces choses qui constituaient l'ensemble de mon histoire et de mon identité étaient soudainement devenues accessoires et secondaires. Non pas qu'elles n'existaient plus, ou qu'elles avaient perdu leur sens, mais simplement qu'elles avaient perdu l'exclusivité du sens. Je les voyais désormais pour ce qu'elles étaient : des produits culturels servant à des fins d'hygiène et d'équilibre culturels. J'étais personnellement identifié à quelque *chose* d'infiniment plus grand que le façonnement de ma personnalité, que les traits hérités de ma race, de ma culture et de mon époque. Et cette chose – qui n'en était pas une – était ce qu'il y avait de plus vrai, de plus vivant et de plus désirable.

Voilà bien ce qui constitue pour moi, la forme de liberté la plus élevée qui soit possible d'expérimenter en tant qu'humain. Cette version spirituelle de la liberté ne s'oppose toutefois aucunement aux concepts de liberté positive et négative, intrinsèquement liés à l'expérience humaine. Elle les transcende ou les complète. Elle influence les aspirations profondes, de telle sorte que plus les prescriptions de vie personnelles – les instincts, les désirs, les préférences, les fascinations et autres dépendances personnelles – sont vécues consciemment et libres de jugement moralisateur, plus les aspirations deviennent paisibles. Le sentiment qui alimente la recherche de paix autour de soi, s'approche alors de l'érotisme. La paix n'évoque plus la solitude silencieuse et morne de l'ermitage, mais un univers vibrant et *étonnant*, rempli de plaisirs intenses sur un fond d'amour, de liberté et de bonheur immense.

Cette liberté essentielle n'est toutefois pas l'apanage exclusif des *expérienteurs* de NDE : elle peut s'acquérir par les seuls moyens de la raison éclairée, conjuguée à un désir intenable d'affranchissement. Il suffit pour cela de simplement imaginer qu'il puisse exister un angle de vue se situant à l'extérieur du champ de vision strictement social et humain : un grand angle universel à partir duquel le monde et l'humanité nous apparaissent dans leur dimension objective, c'est-à-dire *relative*.

Être libre c'est, d'une part, accueillir pleinement ses servitudes positives (les besoins vitaux du corps et de l'esprit), et d'autre part travailler à l'élimination de ses servitudes négatives ou destructrices (tabagie, alcool, drogue, dépendances affective ou sexuelle, etc.). Ce travail doit se faire dans la conscience, la compassion, la patience et l'humilité. On ne doit pas hésiter à rechercher de l'aide extérieure lorsque cela nous apparaît nécessaire.

Être libre c'est pouvoir prendre l'initiative de ses choix de vie, sans avoir à les défendre ou les justifier, et sans jamais les regretter. Même les mauvais choix sont bénéfiques puisqu'ils constituent les leçons de vie qui nous permettent de mieux apprécier la liberté.

D'autres conseils pratiques sur l'acquisition de cette liberté essentielle vous seront proposés dans la seconde section de ce livre.

La liberté essentielle c'est, ultimement, être reconnecté à son *Ange*.

# DEUXIÈME PARTIE

## LA CONQUÊTE DES VALEURS ESSENTIELLES

( les étapes )

## CHAPITRE DIX

### Première étape : la conscience de soi

#### - Le réveil et la connaissance de soi

Les chapitres précédents ont privilégié l'aspect symbolique ou philosophique des quatre valeurs essentielles. Les chapitres qui suivent abordent des aspects plus explicitement pragmatiques : en ce sens que les réflexions qu'ils contiennent articulent des stratégies d'intégration directe de ces quatre valeurs dans la réalité humaine. Toute cette seconde partie du livre aborde les étapes essentielles permettant cette démarche. Quatre grandes étapes y sont définies, chacune constituant un chapitre distinct. La première est « *le réveil et la connaissance de soi* »; la seconde est « *le discernement, ou le repérage et la transcendance des obstacles aux valeurs essentielles* »; la troisième est « *la foi* », et la quatrième, « *la discipline* ».

Cette deuxième partie du livre aurait pu aussi bien s'intituler « *guide pratique de la réussite pour les nuls* », puisque le type de réussite qui y est prescrit ne requiert aucune aptitude intellectuelle particulière. En revanche, les qualités de cœur auxquelles il fait appel sont loin d'être anodines. Il y est exigé rien de moins qu'une détermination titanesque, une honnêteté impeccable, une attention et un courage exceptionnels. C'est l'arsenal vertueux préliminaire qui permettra de transcender ses repères culturels, ses croyances, ses habitudes et ses réflexes individuels, c'est-à-dire de *penser* en dehors de *la boîte*, ou de sa bulle identitaire; de sortir du champ d'influence de son ego. Cela peut représenter pour certains un défi extraordinaire, vue la place prépondérante qu'occupe l'environnement social et culturel dans leurs schémas identitaires individuels. Et pourtant, sans cette capacité minimale à voir le monde et la vie *autrement*, il sera impossible de trouver un sens et une utilité à ce qui suit. La réussite à laquelle je fais allusion ici n'implique aucune forme de compétition, et elle défie tous les déterminismes sociaux. Ce n'est pas de réussite sociale dont il est question, du moins pas de celle mesurée à l'aune de la reconnaissance publique, de diplômes, de marqueurs financiers ou d'accomplissements prestigieux, mais bien de réussite personnelle dans son sens le plus fondamental : celle qui se mesure en termes de qualité d'être, c'est-à-dire par la qualité d'amour, de paix, de bonheur et de liberté qui sous-tend notre vie. C'est pourquoi la première condition à cette quête de réussite est un désir authentique d'un accroissement de ces quatre valeurs essentielles dans sa vie personnelle.

## Qui suis-je?

La toute première étape vers la connaissance et la maîtrise des quatre valeurs essentielles est la recherche du soi essentiel. Cette étape sous-tend un réflexe minimal d'observation objective et d'éveil à la réalité. Ce processus commence par une réflexion approfondie sur son identité essentielle. Celle-ci débute par la question toute simple : « *Qui suis-je* ». Cette question en engendre aussitôt une seconde, encore plus épineuse : « *Qui pose la question?* ». La recherche de solutions au grand problème identitaire, nous entraîne dans un labyrinthe où il y a autant de réponses qu'il y a d'angles de réflexion. De la perspective de l'ange, ce labyrinthe n'est nul autre que l'*ego*. Ce dernier est définissable d'une part, par tous les angles accessibles à l'observation personnelle, et d'autre part, par tous ceux accessibles à l'observation des gens qui nous entourent. Un monde de différence départage le plus souvent ces deux axes d'observation. Ce qui complexifie l'analyse et rend pratiquement impossible l'élaboration d'un tableau exhaustif de cet *ego*, tient au fait qu'à chaque instant il évolue, il change. Le plus souvent ce changement se fait de façon imperceptible, avec chaque respiration que l'on prend, chaque battement de cœur, chaque image que l'on voit, chaque pensée qui traverse notre esprit, chaque impulsion nouvelle produite par notre structure endocrinienne (hypothalamus, glande hypophyse, pituitaire, surrénale, thyroïde...). Parfois c'est de façon brutale, comme au passage de l'enfance à l'adolescence, au passage de l'adolescence à l'âge adulte, ou à la suite d'événements marquants, de rencontres bouleversantes, de voyages initiatiques et de réalisations épihaniques....

## Les niveaux d'identité

L'identité humaine – ou égotique –, qu'elle soit individuelle ou collective, est essentiellement le fruit de constructions sociales. Elle s'élabore au fil d'un vaste écheveau de traits spécifiques issus d'une multitude de réalités ou dimensions expérientielles, assimilées et traitées grâce aux compétences génético-cognitives propres à l'humain. De ces dimensions multiples on peut dégager six sphères prédominantes : la *biologique*, la *culturelle*, celle de la *reconnaissance sociale*, l'*écologique* et l'*universelle*. Loin d'être démarquées entre elles, ces sphères s'interpénètrent dans des rapports de causalité aussi diversifiés qu'aléatoires.

En revanche l'*identité angélique* ou essentielle, contrairement à l'identité égotique, ne découle d'aucun processus de construction sociale, mais du processus inverse : de la *déconstruction* – ou déprogrammation – sociale. Cette déprogrammation n'est cependant possible que par le biais d'une raison éclairée et libre.

### **Le soi biologique (ou l'incidence chromosomique)**

Le premier niveau d'identification est de type *biologique* : il renvoie spécifiquement à la qualité des composantes génétiques de l'individu. Dans cette catégorie se retrouvent le genre, la taille, la race, la couleur des yeux, des cheveux, de la peau, et tous les traits physiques spécifiques. Ce niveau d'identification implique des sens (la vue, le toucher, l'ouïe), permettant de percevoir nos propriétés physiques; mais aussi des facultés cognitives et langagières pour donner du sens à ces propriétés, et pour établir des liens de comparaison entre celles-ci et celles des gens et du monde qui nous entoure.

### **Le soi culturel (ou l'incidence de l'inconscient collectif)**

Le deuxième grand marqueur identitaire est celui délimité par des spécificités organiques, collectives, temporelles et évolutives. Il réunit le concept de *volksgeist* – ou esprit des peuples, ou l'ensemble des traits communs propres à une même culture –, et celui de *zeitgeist* – ou l'esprit du temps – : deux concepts innovés au dix-huitième siècle par le philosophe allemand Herder. Ces notions définissent la trame principale de l'inconscient ou imaginaire collectif, affectant l'ensemble des membres d'un même regroupement culturel. Cet inconscient collectif est le produit du vaste barattage d'images et de symboles résiduels, issus d'événements, de choses, de gens et de temps qui passent. Celui-ci contribue au façonnement d'un prisme unique aux courbures complexes et mouvantes, à travers lequel un ensemble d'individus décode, interprète et juge la réalité; définit ses désirs et construit ses amours autant que ses haines. Cette réalité sociale représente le premier palier d'*identification de soi*. Il commence dès le berceau, au contact des parents et de la famille immédiate, et se réaffirme durant les stades ultérieurs de socialisation.

Le principal facteur de fixation et de transmission de cet inconscient collectif est celui du *vase-clos*, de l'isolement plus ou moins étanche de sa communauté – ou de son réseau – d'appartenance, dans le temps et l'espace. Cet imaginaire collectif est donc un phénomène parfaitement aléatoire. Il est tributaire des mêmes lois synergétiques qui régissent les rapports de pouvoirs au sein de tout groupe. Il se *fixe* dans les psychés par le biais de dispositifs discursifs et rhétoriques élaborés par des *penseurs notoires*, et adoptés et imposés par le leader ou l'élite dirigeante. Il remplit un rôle de cohésion, d'hygiène et d'ordre sociaux. Il galvanise la communauté au moyen de récits cosmogoniques (sacrés / religieux / politiques) célébrant successivement les tribulations et les moments glorieux, les héros et les idoles de leur histoire, ainsi que leurs divinités (ou leur Dieu); et dénonçant les ennemis communs – physiques autant que moraux –. Cet imaginaire se transmet à travers les rites (religieux, sportifs,

initiatiques...), l'art, la musique (et le chant) et les légendes populaires, la littérature, le cinéma. Le ciment culturel que représente l'inconscient collectif est également assuré par le rapport de *dépendance* existant – ne serait-ce que provisoirement – entre l'individu et sa communauté. Cette communauté, qu'elle soit familiale, clanique ou nationale, représente traditionnellement la survie pour l'individu. Cela est largement suffisant pour expliquer l'attachement parfois viscéral et passionnel que ce dernier peut ressentir envers sa communauté d'appartenance. Ce sentiment amoureux partagé est vecteur de sens, de finalité et d'enchantement. Il est d'autant plus fort que c'est durant les premières années de la vie que celui-ci s'imprime avec le plus d'acuité dans les psychés individuelles, et du fait que ces premières années évoquent – en règle générale – la candeur, la sécurité et la tendresse parentale : des sentiments que l'on recherchera volontiers à reproduire.

### **Le soi social (ou l'incidence de la reconnaissance)**

Cette troisième catégorie, étroitement liée à la sphère culturelle, renvoie à sa position dans la société en termes de *reconnaissance*. Ici le rôle fondamental de l'*autre* est mis en évidence dans la conscientisation de soi. C'est la reconnaissance – de soi par les autres, et les autres par soi – qui permet la découverte de son individualité spécifique, et définit largement sa *place* dans le monde. Cette prémisse identitaire est mise en évidence par la plupart des théories sociales modernes. Selon cette approche, l'identité ne peut se développer sans un minimum de regard et d'*accueil* de la part des autres. Dès les tout premiers instants de la vie, la qualité d'accueil a une incidence déterminante sur le destin de l'individu. C'est précisément grâce à cette reconnaissance que celui-ci ou celle-ci peut acquérir la connaissance et l'estime de soi, nécessaires à sa pleine réalisation sociale. Il s'agit donc d'un facteur vital d'intégration du soi dans la dynamique sociale. Cette reconnaissance est même promotrice de pouvoir individuel au sein des communautés (familles, cliques, sociétés). L'absence d'accueil minimal, selon les mêmes théories de la reconnaissance, a une incidence négative non seulement au plan de l'intégrité individuelle, mais affecte également l'intégrité de toute la communauté. Elle prédispose à toutes sortes de comportements dysfonctionnels et hostiles, constituant de sources de perturbation sociale.

### **Le soi écologique (ou le fait d'être né quelque part)**

La quatrième grande sphère d'influence identitaire est celle déterminée par les espaces physique, géographique et climatique dans lesquels évolue l'individu. Les mots hameau, village, cité, ville, métropole, banlieue, vallée, désert, plaine, neige, lac,

mer, forêts tropicale, boréale, équatoriale..., sont autant de marqueurs écologiques associés à cette catégorie pouvant influencer l'identité individuelle.

### **Le soi universel (ou l'incidence de la mémoire génétique)**

L'idée d'une identité universelle peut paraître *a priori* prétentieuse, et totalement hors d'atteinte pour l'intellect humain. Et pourtant cette conscience identitaire est accessible à tous, et cela par le biais d'un trait biologique commun à toute entité vivante : la *mémoire génétique*. Nous avons inscrits en nous, non seulement des résidus de toutes les formes de vie qui ont précédé l'apparition de l'être humain sur la planète, mais de tout ce qui existe depuis la naissance de l'univers. La réalisation de cet état de conscience présage généralement de la découverte imminente de son soi *essentiel*.

### **Le soi essentiel (ou l'incidence de l'ange)**

Cette prise de conscience du soi essentiel est l'un des préalables fondamentaux à la réalisation de l'Amour essentiel, et des principes qui lui sont associés. En ouvrant le cœur à ces principes, le soi élargi accède à un nouveau paradigme existentiel que ni la raison ni l'imagination ne peuvent appréhender. En découvrant son soi originel – ou son ange – l'identité humaine acquiert une valeur relative. On devient alors infiniment plus grand, infiniment plus beau, plus fort, plus léger que son corps; infiniment plus vif et intelligent que son cerveau, infiniment plus vertueux et sage que toutes les vertus et sagesses humaines. En même temps que se transforme et se *relativise* notre regard sur soi, se transforme et se relativise aussi le regard et le jugement des autres. La reconnaissance sociale n'a plus une valeur absolue, même si elle continue d'avoir une incidence indéniable sur la formation et l'évolution du soi, et qu'elle demeure la règle d'or des politiques de cohésion sociale. La pleine réalisation du soi n'a plus à satisfaire les conditions minimales de reconnaissance tel que stipulées par la théorie sociale. L'acte de reconnaissance ne nécessite plus un agent extérieur, comme les parents, les amis-es, le ou la partenaire, ou la société dans sa globalité, mais se réalise intérieurement, dans l'espace intime du soi essentiel. C'est ce soi essentiel – ou l'ange en soi – qui accueille, reconnaît, pardonne, valorise et aime inconditionnellement son soi humain. Cette forme de reconnaissance personnelle est beaucoup plus déterminante que la reconnaissance sociale; elle est aussi plus stable dans la mesure où elle ne repose plus sur des conditions aléatoires et contingentes mais sur une vision unique et inconditionnellement positive.

Il importe toutefois de se rappeler que quel que soit l'effort effectué par le soi humain – ou l'*ego* – pour s'approprier les vertus inspirées par son ange, celui-ci ne sera jamais lui-même un être de lumière. Ce n'est ni sa nature ni sa vocation. Quel que soit

son niveau d'intégration de ces valeurs essentielles, il ne pourra jamais se soustraire aux prescriptions naturelles de la vie humaine : les aléas, la souffrance, la maladie, le vieillissement, la mort; pas plus qu'il ne pourra se soustraire à la critique, au jugement et à la condamnation humaine, contrairement à l'ange, qui le peut invariablement. Dans leur forme réelle et pure, l'amour, la paix, la liberté et bonheur, sont toujours invisibles pour les yeux – et toujours visibles pour le cœur –. C'est uniquement lorsqu'elles sont vécues sous leur forme essentielle, libérées de leur carcan conceptuel, que ces valeurs deviennent de véritables outils d'optimisation et de libération pour l'individu. Tout facsimilé, aussi élégant soit-il, ne peut jamais produire que déceptions et vexations. Les valeurs essentielles transcendent le soi humain : elles constituent un refuge, une pause, un lieu de ressourcement vital faisant de son existence humaine une aventure fabuleuse.

### **Le rôle de la conscience de soi**

La prise de conscience de la construction du soi humain est une étape obligée dans la recherche objective du soi. D'une part, le seul fait de savoir que notre identité humaine repose globalement sur des facteurs extérieurs à soi, dépassant amplement nos perceptions immédiates ou notre simple volonté, permet de *justifier* et de mieux accepter l'être humain que l'on est. D'autre part, elle procure les seuls clés susceptibles de pouvoir déverrouiller ces mécanismes lourds et rigides qui fixent notre identité et notre personnalité. On peut difficilement entamer un travail sur soi, pour en améliorer la qualité, si cette conscience du soi social n'existe pas. Ultimement – et surtout –, elle procure un repère objectif permettant de départager entre le *soi humain* et le *soi essentiel*, c'est-à-dire entre l'*ego*, multiple et disparate, fluctuant et inéluctablement provisoire, et l'être originel, unifié, libre et éternel : l'*ange* que nous sommes réellement.

Ici, la simple réflexion sur la mort nous est particulièrement utile pour apprécier la différence entre les différents niveaux de conscience de soi. À savoir qu'au moment de la mort physique, le seul soi qui survit, est précisément ce soi essentiel. Du vaste amalgame de traits constituant l'identité et la personnalité (ou l'*ego*) individuelle, c'est le seul élément de nous qui puisse franchir le seuil de l'au-delà. Alors que tous les attributs humains ont leur pertinence indéniable durant la vie physique, à la mort du corps, il ne persiste aucune loi biologique, aucun code civil, ou national, ou culturel, ou religieux ou sexuel. Les sens humains ne font plus aucun sens, comme du reste, les mots, les concepts, et toutes les images appartenant à notre univers humains.

## CHAPITRE ONZE

### Deuxième étape : Le discernement

#### - Repérage et transcendance des obstacles (aux valeurs essentielles)

La seconde étape majeure à l'apprentissage des valeurs essentielles s'inscrit dans le prolongement immédiat de la première. C'est le *discernement*, ou la faculté d'observer ses actions, ses émotions, ses attitudes et ses réactions face à soi-même, face aux autres, face aux aléas du quotidien; observer sans façons, sans jugements, silencieusement. C'est observer la vie, simplement, *ici et maintenant*, sans la panoplie de filtres culturels, intellectuels et imaginaires qui colorent et altèrent notre conscience. Pour pouvoir se réveiller à sa propre existence et découvrir son soi essentiel, il est impératif d'exercer cette faculté. Elle est fondamentale puisqu'elle permet de « voir réellement ». Elle permet au tout début, de *repérer* les principaux obstacles à l'amour, à la paix, au bonheur et à la liberté : les mêmes obstacles qui bloquent l'accès à *l'instant vivant*.

#### Les obstacles

Tous les obstacles à l'amour essentiel et à la conscience d'ange qui sont présentés ici, renvoient au tranchant négatif de fonctions humaines et sociales, invariablement indispensables à la survie et à l'épanouissement physique et psychologique individuel et collectif. Chaque obstacle spécifique représente un vaste champ d'investigation en sciences humaines. Mais la priorité que j'accorde dans ce livre à la perspective globale de la vie, et qui me pousse à ratisser le plus large possible afin d'offrir au lecteur le plus grand nombre de références possibles, m'oblige pour des raisons pratiques, d'épurer le plus possible les concepts évoqués. Ce mode d'analyse condensé favorise la sauvegarde du fil doré menant au but ultime de ce livre : la retrouvaille de l'ange perdu, et la réappropriation de l'amour, de la paix, du bonheur et de la liberté qui lui sont associés. Les longues monographies ciblées ont certes une valeur indiscutable quant à l'élargissement de la connaissance, mais elles deviennent très souvent des labyrinthes formidables, où les objets spécifiques oblitèrent le *grand tableau*.

Les principaux obstacles exposés ici, sont les conditionnements, les habitudes, l'attachement et l'ego.

#### Préliminaire théorique

## **L'observation transcendante**

L'observation silencieuse permet de dépasser tous les obstacles. Elle permet de *transcender* les bruits ambiants autant que les bruits intérieurs – celui de ses pensées et de ses émotions –; transcender ses réflexes immédiats, qu'ils soient d'ordre instinctif, culturel ou imaginaire; transcender ses défauts autant que ses qualités; transcender ses erreurs et ses transgressions – et la culpabilité et la honte qui y sont associées –, autant que ses exploits – et la suffisance qui l'accompagne –. Elle permet de transcender son ego, et une large part du bagage de traits spécifiques qui le composent.

Dans ce contexte réflexif, il importe de préciser que le mot « transcender » ne signifie pas rejeter ou dénier ce dont on souhaite être libéré, ou ce dont on s'est engagé à éliminer de sa vie. Ce n'est pas non plus partir en guerre contre quelqu'un, contre quelque chose en soi ou quelque chose extérieure à soi. Transcender veut strictement dire *se libérer de la sphère d'influence* d'objets, de situations, de personnes ou de lieux, qui sont perçus comme menaçants ou irritants à sa paix intérieure. Cette libération exige un travail conscient et volontaire de déprogrammation émotionnelle à l'endroit de ces irritants. Paradoxalement, ce dépassement commence par l'accueil total et sans réserve de ces émotions négatives, et cela, par la simple observation silencieuse. De cet accueil s'ensuit la *désensibilisation* ou la *défocalisation* à l'irritant sensoriel et émotionnel, et la redirection de l'attention vers la douceur et légèreté de l'instant présent, ou de la dimension de *l'ange*.

Transcender, c'est *savoir observer l'émotion* (l'effervescence psychoaffective : le désir, la peur, la colère, la honte...). C'est aussi *se réaffirmer l'impact négatif* dans sa vie – dans son corps, dans ses relations, dans ses rapports avec le monde – du maintien soutenu de ces émotions néfastes.

Transcender, c'est également déceler le jeu des conditionnements circonstanciels (culturels, sociaux, familiaux, événementiels...) dans sa vie. C'est accueillir ses émotions avec compassion, sans jugement, sans culpabilité. C'est reconnaître et lâcher prise. C'est puiser en son soi essentiel, le pouvoir illimité qu'y s'y trouve, pour désamorcer la réponse émotionnelle et se distancier ainsi de l'objet irritant. C'est observer avec sa conscience d'ange, libre de toutes influences imaginaires, illusives et destructrices. C'est reconnaître en souriant, le chant des sirènes, et le piège qu'il cache... sans mépriser le chant, ni la sirène.

## **Les obstacles surmontables par désensibilisation**

L'une des principales difficultés associées à la transcendance d'obstacles vient de la nature même des obstacles que l'on souhaite transcender. Parfois ces obstacles sont

incontournables et nécessaires (les règles sanitaires, les devoirs parentaux, communautaires, politiques...). Parfois leur élimination est souhaitable, lorsqu'ils constituent une menace à son intégrité vitale (un objet, une personne, ou une situation dangereuses, une mauvaise habitude...).

Pour faciliter le discernement entre les approches, il est crucial de départager la notion d'obstacle entre ceux qui sont surmontables par *désensibilisation*, et ceux qui le sont par *élimination effective*.

La première catégorie relève de l'*objectivité* du processus vital naturel, et recoupe tous les irritants associés à l'apprentissage ou à la fonctionnalité normale de la vie. Elle renvoie aux conditions contingentes de sa place dans son environnement social et écologique, et aux étapes obligatoires à l'intégration de sa personne dans ces deux dimensions environnementales. Peu importe le milieu d'où l'on est issu, ou celui que l'on choisit d'adopter, il y existera toujours des éléments naturels – et sociaux – hostiles. Cela commence par le désagrément lié au façonnement familial, social, culturel, climatique... Ce sont tous les trébuchements associés à l'apprentissage de la vie : les premières expositions aux éléments nocifs de l'existence humaine, les semonces et réprimandes parentales, l'école obligatoire, les mutations hormonales, les turbulences et égarements de l'adolescence, les maladresses amoureuses..., les douleurs de la grossesse et de l'enfantement, les difficultés parentales; les écueils liés au vieillissement, à la dégradation naturelle du corps... Même s'il est possible d'atténuer ou de retarder l'effet de ce type d'obstacles, l'idée de les supprimer complètement de sa vie est parfaitement utopique.

Dans cette catégorie d'obstacles surmontables par désensibilisation s'inscrivent également les conditions physiques ou neurologiques « irrégulières » et permanentes. C'est le cas par exemple, de l'absence ou la perte d'un membre, d'un organe, d'un sens, ou d'une fonction neurologique... résultant d'une malformation génétique, d'un accident ou d'une maladie. Lorsqu'il n'existe scientifiquement aucune possibilité de restituer l'usage normal et total de la fonction manquante, la personne concernée n'a d'autre choix pour son équilibre psychologique, physique et social, que d'accepter son lot et de faire son deuil de la *normalité*. Il importe de se rappeler que le bonheur, l'amour, la paix et la liberté sont loin d'être l'apanage exclusif de la normalité.

Cette première catégorie d'obstacles appelle la transcendance par *désensibilisation* à l'irritant. L'accueil stoïque de l'épreuve est ici, essentiel : celui-ci assure la survie, la santé et le bien-être tant physique que psychologique de sa personne, et maintient ouvert l'accès aux valeurs essentielles. La rapidité du lâcher-prise – ou du processus de transcendance – est proportionnel à la qualité de cet accueil.

## Les obstacles surmontables par élimination

La seconde catégorie d'obstacles renvoie à tous les irritants de la vie qui sont contournables ou évitables. Celle-ci est beaucoup plus nébuleuse et problématique que la première puisqu'ici, les critères d'évitabilité ne sont pas objectifs ou universels mais relatifs aux contextes particuliers de vie ainsi qu'aux habiletés individuelles particulières. En d'autres termes, une chose, une action, une situation ou une personne, peuvent représenter un irritant ou un danger pour quelqu'un, et ne pas l'être pour quelqu'un d'autre. La douleur causée par la faim, la soif, la fatigue, une maladie, un accident ou l'isolement, illustre bien ce type d'obstacles. Dans la majorité des cas, celle-ci peut être neutralisée par une action simple et efficace : manger, boire, se reposer, se soigner, communiquer avec ses proches. Nous sommes dotés de réflexes physiologiques et psychologiques assurant la prise en charge de cette douleur, soit par éloignement de la source d'irritabilité ou par l'action neutralisante.

Cette catégorie renvoie également aux *faux obstacles*, c'est-à-dire, ceux issus de l'imagination, ou de l'imaginaire collectif, ou associés à des événements traumatiques ou des conditions initiales dysfonctionnelles d'interaction avec le monde. Elle est caractérisée d'une part, par des réflexes émotionnels intenses, obsessionnels et irrationnels à l'endroit d'objets, de personnes ou d'événements; et d'autre part, par son effet destructeur sur la personne affectée et/ou de son environnement. Ces réflexes peuvent être perçus comme négatifs, tels que l'angoisse, l'anxiété, les phobies, la panique, la colère, la violence... ou positifs, tels que l'euphorie, la fascination, les fantasmes et les passions et attachement débridés... Ces impressions et comportements nocifs s'auto-reproduisent de façon circulaire. Le désir obsessionnel mène à la recherche obsessionnelle de satisfaction du désir. Mais la satisfaction du désir, autant que l'insatisfaction, mène à la douleur : celle causée par la fin du plaisir ou son absence. De cette douleur active naît la volonté effrénée de retrouver l'objet désiré, ou d'en entretenir le désir. Ce mécanisme dysfonctionnel caractérise toutes les formes de dépendances destructives. Il promeut la *distraction*, les actions et gestes irréflechis, brutaux, téméraires, les accidents évitables, les gaffes à répétition...

Voilà pourquoi la prise en charge de cette catégorie d'obstacles et le travail de transcendance exigé sont aussi ardu. Le dépassement n'en est pas moins crucial. Il nécessite un laborieux travail de déprogrammation : d'assainissement, de restauration et d'optimisation des énergies psychiques, physiques et spirituelles. C'est par l'accueil attentif de ses réponses émotionnelles; par un effort stoïque soutenu face aux malaises de la déprogrammation, du lâcher prise et aux assauts de *manques*; et par une réelle patience d'*ange*, que l'on peut y parvenir.

Lorsqu'une personne se sent – ou se sait – profondément captive de l'un de ces obstacles nocifs, il se peut fort bien que la première étape vers l'affranchissement soit le recours à des aides extérieures. Qu'il s'agisse d'un groupe de soutien, d'une thérapie par le sport, ou la musique, ou les arts, ou d'une psychothérapie clinique, ou médicamenteuse. L'objectif est toujours le même : restaurer l'équilibre des *hormones du bonheur* (sérotonine, dopamine, endorphines, ocyticine), dont la production a été perturbée par des facteurs « *x* » extérieurs ou intérieurs.

Ces deux catégories d'obstacles procèdent d'une même mission initiatique : ils représentent des étapes obligatoires qu'il nous faut franchir en tant qu'individus pour atteindre le plein épanouissement de sa personne : la responsabilisation, l'émancipation ultime, et la conscience de l'ange.

Tandis que le monde continue de s'agiter dans le bruit et l'impétuosité; tandis que les réflexes personnels continuent d'être activés par les stimuli externes, que les paroles continuent d'être en porte à faux avec les valeurs essentielles, l'esprit observe en souriant dans le calme, heureux, libre et amoureux; il adresse au soi humain la même compassion que celle qu'il éprouve à l'égard de tous les autres humains. C'est au fil de cette attention compatissante que petit à petit se réconcilient nos dimensions humaines et notre dimension angélique.

## CHAPITRE DOUZE

### Le conditionnement

Les cinq premiers types d'obstacles sont étroitement interreliés, il s'agit du *conditionnement*, de *l'émotion*, de *l'habitude*, de *l'attachement* et de *l'ego*. Bien que chacun de ces concepts ait sa propre déclinaison sémantique, ses propres nuances, il est plutôt rare que l'un soit totalement indépendant des quatre autres. Les cinq concepts partagent des prémisses communes. Premièrement, ces obstacles naissent tous de l'exposition à l'environnement social et de l'interaction avec ce dernier. Deuxièmement, ils ont tous une fonction utilitaire, voire vitale, dans le processus d'apprentissage et d'intégration de la vie sociale. Leur rôle est capital dans la construction de l'identité, tant individuelle que collective. Ils constituent des mécanismes d'adaptation à tous les types d'environnement. Troisièmement, ils possèdent potentiellement le même tranchant destructeur. Alors qu'ils sont des alliés indispensables dans certains contextes de la vie, ils peuvent, dans d'autres, devenir des ennemis mortels. Ils deviennent nocifs lorsque ceux-ci outrepassent leur prescription ponctuelle originelle, et se prolongent, de façon compulsive, inutilement dans le temps, et sans encadrement rationnel.

En ce qui a trait aux valeurs essentielles, tant le conditionnement, que l'émotion, l'habitude, l'attachement et l'ego constituent des obstacles. Et cela dans la mesure où leurs principales fonctions sont normatives et mécaniques : des attributs qui s'opposent à la faculté de syntoniser à *l'instant présent* – lieu de prédilection des valeurs essentielles –.

### Le conditionnement vital

Dès notre entrée dans ce monde, nous sommes bombardés par des myriades d'informations et de stimuli abstraits et hétéroclites. Poussé par l'instinct de survie, notre mental entreprend très tôt le décodage de sa nouvelle réalité. Puisant dans les bassins génétiques les réflexes ressources dont nous avons besoin, il ne décèle, au début, que des bribes de trame, lesquelles finissent par former un canevas cohérent, à force d'entrecroisements et de recoupements. L'apprentissage de la vie est loin d'être une mince affaire. Le réflexe naturel de l'enfant – et réflexe inconscient de tout être humain – est de retourner dans ce lieu paisible et chaud qu'était le ventre de sa mère. Cette tendance obsessionnelle pour le plaisir éternel, et contre le déplaisir, finira tôt ou tard par être matée par les parents au nom du jugement *raisonnable* et des bons principes éducatifs. Nous portons tous imprimée dans notre inconscient la mémoire de

notre première rencontre avec le tranchant mordant de la vie : les premières contractions maternelles, les compressions expulsives hors de la matrice, l'assaut de toutes les nouvelles impressions sensorielles... La béate fusion avec sa mère n'est que de courte durée. Les lois dynamiques régissant le nouveau monde ne tardent pas à chasser les dernières vapeurs de nirvana qui s'attardent autour du nourrisson. La soumission forcée qui s'ensuit ouvre la voie à la sujétion, au mimétisme, à l'adhésion passive aux valeurs parentales et, par extension, à celle de sa culture. Commence alors le long voyage à travers le labyrinthe des conditionnements obligés : ces mille et une aptitudes que l'on doit développer afin de s'adapter à notre environnement physique, social et culturel. Les règles de l'efficacité et de la fluidité, requises dans les échanges humains, nous poussent naturellement à la simplification des stimuli extérieurs, à leur traitement selon des catégorisations prédéterminés, et souvent réductrices, tels que les préjugés.

Une fois maîtrisées, nos compétences motrices et cognitives deviennent réflexes, automatismes. Il ne nous est plus nécessaire, lorsque nous marchons ou montons à vélo, de porter attention à chacun des mouvements requis pour avancer, et maintenir son équilibre; pas plus qu'il nous est nécessaire de décortiquer chacune des fonctions vocales et langagières requises, lorsque nous parlons.

Tous ces conditionnements obligés représentent néanmoins des barrières et des filtres qui nous isolent de la réalité vivante et pure de l'instant présent. Ces filtres disparaissent sous l'éclairage des valeurs essentielles. Ces derniers permettent de saisir l'origine et le rôle de ces conditionnements dans la construction de notre réalité humaine, et de voir surtout le *trésor* qui se cache derrière ces barrières et ces filtres. Cela rend alors tout à fait possible la transcendance définitive des conditionnements.

### **Le conditionnement néfaste**

Ainsi, dans les ruines de notre paradis d'origine, se façonne peu à peu notre identité humaine, avec ses croyances, ses désirs, ses habitudes, ses objets d'attachement, ses goûts, ses préjugés, ses mythes, ses fixations, ses tabous. À l'instar de la majorité des attributs humains, ces conditionnements sont porteurs du double tranchant. Un conditionnement devient destructeur dès lors que franchi le stade adulte, celui-ci continue d'inhiber notre capacité de jugement libre, réfléchi et personnel. Notre apprentissage de la vie est étroitement associé à l'intégration passive de mots et de concepts extraits de notre bassin culturel langagier – lequel illustre un univers social particulier, relatif et limité –. Par définition, tout processus d'apprentissage sous-tend un déséquilibre. Pour pallier l'anxiété produite par ce déséquilibre, le mental cherchera d'instinct une résolution rapide du *problème*, et pour cela il privilégiera les

schématisations simples et primaires (des mots et des concepts). C'est précisément cette tendance qui est à l'origine de la formation et de la diffusion des préjugés, des croyances dogmatiques et des mythes culturels. Elle participe également à notre inaptitude à saisir la pureté et authenticité du « réel », émergeant de l'instant présent.

Le conditionnement néfaste, c'est le mimétisme nivelant; ce sont ces actions machinales que l'on pose, ces ambitions que l'on entretient, ces pensées que l'on nourrit, et qui ne sont pas vraiment les nôtres propres, mais celle de sa génération, de son groupe culturel, de ses pairs, de sa société. Nous avons tendance initialement à reproduire le modèle parental, même si celui-ci a pu jadis être dysfonctionnel et préjudiciable à notre égard.

Le conditionnement, c'est la peur de l'inconnu, de la différence; c'est poser volontairement un geste – qu'il soit néfaste ou non – pour la bonne et simple raison qu'une majorité de gens le posent. C'est croire de façon aveugle à tout ce que décrètent les autorités pensantes de nos sociétés. C'est conserver ses schémas primaires, ses préjugés réducteurs et offensants. C'est être totalement désarçonné devant une situation inhabituelle. C'est dissoudre son jugement dans celui de l'opinion publique. C'est adhérer de façon dogmatique et exclusive à des normes esthétiques, vestimentaires, alimentaires ou occupationnelles. C'est agir par convention et non par choix. C'est vivre en esclave du qu'en-dira-t-on.

Pour atteindre les valeurs essentielles, il est impératif de savoir *transcender* tous ses repères et ses réflexes collectifs : la majorité par désensibilisation, un bon nombre par élimination. Il faut apprendre à penser en dehors de la *boîte*.

### **Le conditionnement moral**

On ne peut traiter de la question du conditionnement social sans aborder l'un de ses mécanismes les plus efficaces, la *morale*, laquelle définit pour chaque société, chaque groupe culturel, ce qui est *bien* et ce qui est *mal*. L'impact de ce principe normatif binaire sur les comportements individuels est d'autant plus marqué qu'il s'inscrit dans les psychés dès la naissance, par un transfert *renforcé* des principes moraux fondamentaux des parents. Ces principes sont à leur tour renforcés au contact des éducateurs scolaires, et très vite, par l'ensemble de la société.

Le jugement moral est le propre de l'être humain. Du moins c'est ce qu'en a décrété depuis Aristote, l'élite pensante de la race humaine. Pour toutes les autres espèces vivantes, le code de vie (de survie), plus ou moins sophistiqué – sans lequel ces espèces n'auraient même pas pu voir le jour –, relève plutôt du domaine de l'instinct.

La nature, merveilleusement prodigue, assure ainsi à chaque entité son juste droit de cité.

L'être humain a peu à peu passé le relais de cet instinct de vie à son intellect. Il a élaboré, à travers une multitude de « *chartes légales et juridique* », des codes particuliers de principes visant la sauvegarde et la reproduction de l'espèce. Ce système a, depuis le début de l'humanité, prouvé son efficacité. Il a même placé l'humain à un rang plutôt enviable dans la hiérarchie des dominations planétaires. En contrepartie, cette capacité intellectuelle (relevant somme toute de l'instinct) à échafauder des systèmes de valeurs complexes, s'est avérée jusqu'ici, une arme implacable et barbare pour à peu près tout ce qui n'a pas la bonne fortune d'appartenir au « cercle d'amis ». Aussi, l'humain est devenu aujourd'hui l'un des prédateurs les plus redoutables de la planète, et certainement l'un des plus grands perturbateurs de l'équilibre écologique.

Cette arme, aussi bien défensive qu'offensive, l'humain l'utilise au passage contre sa propre espèce : peuple contre peuple, communauté (qu'elle soit territoriale, ethnique, politique, linguistique ou religieuse) contre communauté, individu contre individu.

### *La morale traditionnelle*

Pour une vaste majorité d'humains, les racines de la morale remontent à Dieu lui-même. L'idée d'un *Dieu-gardien-des-valeurs* a toujours été un adjuvant efficace dans la mise en application de toute constitution morale. Lorsque *certifiées directes de Dieu*, ces lois originelles deviennent intouchables et obligatoires. Et toute opposition ou insoumission peut alors justifier les châtements les plus sévères. Cette connexité divine ne touche pas seulement les codes de moralité religieuse mais la grande majorité des chartes juridico-légales existant aujourd'hui dans le monde. Le célèbre *Décatalogue* n'a cessé, depuis sa première édition, de se voir greffer des amendements à l'infini, afin de rétablir un équilibre sans cesse rompu par les poussées anarchisantes de nouvelles problématiques sociales. Une morale fractionnée pour une humanité fractionnée. Un code exclusif pour une nation exclusive, pour une région exclusive, une localité, des *individus* exclusifs.

Dans tous les cas, il est question de *sauvegarde*, de préservation égoïste et *légitime* mises en place par l'élite pensante. Ce Dieu, qui est censé être le Dieu de *tous* les humains et de tout l'univers; ce Dieu juste et non discriminatoire, n'en demeure pas moins ce *Saint Patron privé*, invoqué par une grande majorité de nationalismes, de cultures et de religions.

Bien que son rôle soit indéniable du point de vue de la cohésion sociale, le concept de morale ne fait pas beaucoup de sens d'un point de vue universel ou absolu - n'en déplaise aux *docteurs de la Loi* -. Dans la dimension de l'ange, ou de l'être essentiel, nul faute - ou péché - n' existe. L'univers est parfait tel qu'il est, et tel qu'il évolue. Le concept de péché renvoie plutôt ici, au fourvoiement inévitable de l'ego qui s'acharne à vouloir s'approprier la conduite de son éphémère destin, en en faisant porter tout le poids à ses seules compétences cognitives. C'est l'égarement et le naufrage perpétuel de la « fonction égotique » assujettie aux courants naturels, et universels. C'est le *lot de Sisyphe*. Le *péché* n'a de pertinence qu'à l'intérieur de la bulle humaine, et dans un contexte spécifiquement religieux et culturel. En effet, à cause de l'ascendant normatif des codes éthiques et moraux d'une communauté d'appartenance sur la conscience individuelle de ses membres, la *transgression* de ceux-ci peut certes s'avérer néfaste, voire *mortelle*. À l'intérieur de cadres culturels spécifiques, la morale traditionnelle assume une fonction de *garde-fous*. Elle vise à établir et maintenir un minimum de stabilité et de viabilité sociale, et de préserver l'individu - et sa communauté - des conséquences nocives sur l'ensemble de la société, de trop grands écarts de conduite individuelle. La difficulté vient de ce qu'à côté de lois fondamentales de survie humaines, s'érigent une foule d'autres lois inscrites dans les sphères profondes d'imaginaires collectifs spécifiques, et dont la valeur est parfaitement subjective et contingente. Tel est le cas de l'adhésion obligatoire aux croyances et aux rites religieux particuliers : les gestes et comportements relatifs à la pratique religieuse, à la vie familiale, au mariage, à l'identité sexuelle, à la naissance ou à la mort, et tout autre aspect de la vie individuelle ou collective intégré dans le *Code* sacré. Cela renvoie également aux codes vestimentaires et alimentaires particuliers. C'est aussi le choix des héros ou des idoles à vénérer, et ceux à proscrire.

Parfois, derrière de grands et nobles principes moraux, exaltant des couleurs locales, traditionnelles, patrimoniales ou nationalistes, se camouflent des sentiments de haine collective. Ceux-ci se rassemblent, hélas, souvent sous la haute bannière de la morale traditionnelle religieuse. Cela pour mieux justifier une volonté latente d'éliminer ceux et celles qui ont l'irrévérence de penser *autrement*. Voilà bien le « tranchant mortel de la morale ». Un tranchant qui divise, exclut, condamne, anéantit et propage le malheur. Le *conflit israélo-palestinien* est la parfaite illustration de la nocivité de ce type de morale. Depuis près d'un siècle ce conflit est verrouillé par cette ferme invocation, dans un camp comme dans l'autre, de la prescription irrécusable de Dieu. Cette catastrophe humaine met en évidence le rapport inéluctablement discordant entre les *vérités* absolues, légitimes et exclusives des uns, et celles, non moins absolues, légitimes et exclusives des autres. Sans ce *discernement* dont jouit la conscience éclairée, les scénarios les plus aberrants deviennent imaginables.

On ne devrait jamais perdre de vue que la morale est *toujours* relative à un champ humain spécifique, et que c'est à l'intérieur de ce champ qu'elle acquiert sa véritable force et valeur. Mais lorsqu'une personne se retrouve dans la conscience d'ange, élevée au-dessus de sa condition humaine, tous les champs particuliers disparaissent, de même que les principes moraux qui les étayaient.

La même prémisse sous-tend toutes les autres formes de conditionnements. Tandis que les multiples entités humaines (le corps, la personnalité, le psychisme, les rôles sociaux...) se doivent – pour leur survie et leur fonctionnalité – d'adhérer à un ensemble de normes et valeurs collectives, et d'obtempérer aux lois fondamentales qui les régissent, l'*être essentiel* demeure ancré dans la libre contemplation de la vie : celle-là même qui se déroule dans la splendeur de l'*Instant présent*.

## CHAPITRE TREIZE

### L'émotion

L'émotion est à l'existence humaine ce que le vent est au voilier : elle génère l'action, le mouvement, la direction (bien que souvent passagère), et la dynamique générale de la destinée humaine. Bien qu'elle soit issue essentiellement du conditionnement social, une partie de ses racines provient de la configuration génétique individuelle. C'est d'abord par les aptitudes innées que l'émotion acquiert son intensité potentielle. Cette sensibilité personnelle, confère à certains stimuli sensoriels émanant de l'environnement immédiat, un effet d'adjuvant. Ainsi, certaines images, certains sons, certaines formes, matières, couleurs, odeurs, saveurs, certaines ambiances, certaines personnalités, certains types d'esthétiques exacerbent, de façon totalement subjective, la réactivité émotionnelle de la personne.

Les émotions sont perçues généralement comme négatives ou positives. Du point de vue de l'être essentiel cependant, toutes les émotions sans exception possèdent un tranchant positif et négatif. Elles sont toutes des mécanismes *naturels* indispensables à la survie et à la qualité de la vie humaine. Qu'il soit question de peur, d'inquiétude, de colère, de honte, de culpabilité ou d'envie, les émotions ont la même double vocation : protectrice et éducative. Elles agissent comme dispositifs de défense, pouvant accentuer chez l'individu la perception d'un danger, dynamiser un rapport de compétition, révéler et dramatiser des écarts de conduite répréhensibles, etc. Le tranchant négatif – et nocif – de l'émotion devient dominant lorsque cette dernière s'exprime à la fois de manière débridée, c'est-à-dire déconnectée de la raison réfléchie, et de manière soutenue. Elles peuvent alors conduire à des gestes irréparables, envers soi-même et/ou envers les autres.

L'émotion scelle les désirs, les goûts et les préférences. Elle se cristallise à travers le plaisir autant qu'à travers la souffrance : à travers le coup de foudre, le coup de cœur, autant que les assauts de peur ou d'angoisse, les inquiétudes, les phobies et toute autre forme d'irritation psychologique. L'émotion a toujours une incidence sur l'équilibre psychologique de la personne. Le système endocrinien (les glandes et les hormones) sur lequel elle a un effet direct, en constitue la porte d'entrée, ouvrant sur tous les autres systèmes du corps humain.

### Problème avec l'émotion positive

#### Le délire

Pour que l'émotion positive – comme la joie, le désir, l'euphorie, la passion – devienne nocive, elle doit atteindre un niveau d'intensité tel, que les facultés rationnelles et volontaires de la personne s'en trouvent profondément brouillées, ou dérégées. *L'hyper-optimisme* et *l'utopisme ingénu* en sont deux exemples. Dans un cas comme dans l'autre, les potentialités intellectuelles et physiques concourent de manière incessante au maintien et à la reproduction de l'état jubilatoire, en même temps qu'à la négation radicale de tout obstacle à cet état. Lorsque ce survoltage émotionnel est soutenue sur une longue période, apparaissent tôt ou tard des signes concrets de détérioration psychique et un dysfonctionnement apparents dans les comportements de la personne. Nous parlons alors d'obsession, de manie, de délire. La gravité de ces troubles comportementaux est directement proportionnelle au niveau d'obnubilation rationnelle et volontaire. La réalité de la vie finit toujours par nous rappeler que le plaisir ne peut exister sans son pendant négatif : le déplaisir; que la nuit ne peut exister sans le jour, ou la vie, sans la mort.

### **Problème avec l'émotion négative**

Une émotion vive – qu'elle soit positive ou négative – produit toujours un impact sur l'équilibre physique. Alors qu'une émotion positive de faible intensité et soutenue sur une longue période produira un effet bénéfique sur l'équilibre physiologique, une émotion négative de faible intensité et soutenue sur une longue période résultera tôt ou tard en une atteinte physiologique. Le flux hormonal – même minimal – découlant de cette émotion produira des micro-lésions qui, avec le temps pourront devenir une réelle menace à la santé physique.

### **Transcender l'émotion**

Comme nous l'avons vu précédemment (*au chapitre du discernement*), l'observation silencieuse permet de *transcender* tous les obstacles; et cela inclut les émotions négatives découlant de ces obstacles. Ce dépassement n'est possible que par l'accueil total et sans réserve de ces émotions. De cet accueil s'ensuit la *désensibilisation* à l'irritant sensoriel et émotionnel, et la redirection de l'attention vers la douceur et la plénitude de l'instant présent. Le rappel des conséquences destructrices de la persistance de l'émotion négative dans son corps, dans ses relations intimes et dans son rapport avec le monde, est parfois suffisant pour nous inciter au « lâcher prise ». Transcender l'émotion, c'est puiser en son soi essentiel le pouvoir illimité qu'y s'y trouve afin de désamorcer la réponse émotionnelle nocive, et prendre une distance avec l'irritant. Cette approche stoïque ne doit cependant pas nous faire perdre de vue que l'émotion négative peut très souvent n'être qu'un signal d'alarme nous

avisant d'un danger réel ou potentiel, et que le comportement souhaitable est alors l'évitement ou l'élimination de l'irritant causant l'émotion. La transcendance émotionnelle est avant tout un mécanisme permettant la disjonction d'émotions négatives soutenues et tenaces – telle que l'anxiété –, prévenant ainsi l'apparition de dommages organiques. L'évitement ou l'élimination de la source de l'émotion négative est parfois le premier choix d'action qui s'impose.

### **Dysfonctionnement émotionnel**

Lorsqu'il s'agit d'irritants issus de l'imagination, ou de l'imaginaire collectif, ou associés à des événements traumatiques, l'action évitante ou éliminatrice a généralement peu d'incidence sur la résolution globale de la réaction émotionnelle. Les émotions sont alors de l'ordre du réflexe : elles apparaissent spontanément au moindre *déclencheur*, lequel est le plus souvent symbolique et personnel. Lorsque les émotions négatives sont le fruit d'un dérèglement mental, leur gestion devient particulièrement problématique, dans la mesure où l'observation et le jugement objectifs font tous deux défaut. Cette affection caractérise toutes les formes de dépendances destructives. Elle se traduit par une *distraction* permanente, des actions irréfléchies, parfois brutales, téméraires, et irréparables. Une imagination débridée conduit à la folie. Il faut dans ce cas extrême, requérir à un déploiement de stratégies thérapeutiques ciblées.

Voilà pourquoi une attitude préventive dans la prise en charge de la réponse émotionnelle est aussi cruciale. Celle-ci implique le plus souvent un laborieux travail de déprogrammation personnelle, c'est-à-dire d'assainissement des énergies psychiques, physiques et spirituelles. Cela commence par l'accueil attentif de ses réactions émotionnelles, et se poursuit à travers l'appropriation des qualités indispensables à cette noble tâche : le courage, la patience, la compassion.

## CHAPITRE QUATORZE

### L'habitude

L'être humain, on peut le dire, est un être d'habitudes : de bonnes et de mauvaises. La plupart de celles-ci se développent dans le prolongement des conditionnements sociaux et culturels. Comme ces derniers, elles émergent spontanément de la répétition soutenue de gestes spécifiques, lesquels acquièrent avec le temps leur caractère compulsif et permanent. Comme les conditionnements, certaines de ces habitudes constituent un mécanisme de protection servant à réduire l'impact émotionnel ou sensitif produit par un stimulus récurrent. Ce processus d'habituation commence dès les premiers instants de la vie. Celui-ci permet à l'enfant de s'adapter à son milieu, quel que soit ce milieu; et aux habitudes parentales, quelles que soient ces habitudes. Les enfants peuvent ainsi s'habituer aux situations les plus extrêmes, tel la guerre, lorsque celle-ci perdure; tel les abus physiques d'un parent (ou d'un tuteur) psychologiquement instable ; tel l'intimidation rencontrée à l'école ou à la maison. Ces habitudes se constituent en normes et deviennent des réflexes comportementaux que l'on a tendance à reproduire toute sa vie durant. Pour saisir l'impact de l'attachement des adultes aux choses de l'enfance, il faut remonter aux sources même de la vie humaine. Dès la naissance, l'enfant a le pouvoir de ressentir l'amour, c'est-à-dire celui d'aimer et d'être aimé. Cette capacité à générer de l'amour est absolument crucial. Ce *lien d'enchantement* aura une incidence décisive sur la qualité de la prise en charge parentale, et par conséquent sur le bien-être et la survie de l'enfant.

Même lorsque ce sentiment d'amour y est déficient, son impact référentiel demeure si puissant qu'il anoblit aux yeux de l'enfant – et du futur adulte – à peu près tous les stimuli sensoriels émanant du premier environnement social. Il confère à ces derniers un halo de sécurité, de confort et d'amour. C'est ainsi que les mauvais traitements deviennent générateurs d'habitudes compensatrices ou sublimatoires. Ces habitudes, nées de la carence affective, de la violence parentale ou de quelque événement traumatique, trouvent leurs voies de reconduction à travers les habitudes ponctuelles – tout aussi sublimatoires – développées au cours de la vie.

Le thème de l'habitude comporte une multitude de dimensions. En fait la quasi-totalité des champs d'études humaines et sociales lui confèrent un rôle incontournable non seulement dans le contexte de la formation de la personnalité individuelle, mais également à tous les niveaux d'interactions sociales. Avec ses concepts jumeaux, le *conditionnement* et l'*attachement*, l'habitude est au cœur de toutes les théories psychologiques, sociologiques et politiques. Le moindre geste, la moindre pensée, la

moindre parole, le moindre désir... peut constituer le ferment d'une habitude tenace, laquelle peut altérer singulièrement un parcours de vie individuel autant que celui d'une communauté.

Pour le besoin de la démonstration j'ai divisé ce vaste champ en trois catégories principales : les habitudes vitales (ou bonnes), les habitudes accessoires (ou de remplissage) et les habitudes destructrices (ou mauvaises).

### **Les habitudes vitales (ou bonnes)**

Les habitudes vitales sont les unités de base des conditionnements nécessaires à l'intégration de la personne à la vie sociale. Elles sont, au même titre que le conditionnement qu'elles servent, nécessaires et positives. À l'instar des conditionnements vitaux, elles ont un caractère universel. Ce sont les rituels des repas, ceux du coucher et du lever, de l'hygiène, des activités physiques; ce sont les temps alloués à l'apprentissage, aux études, aux loisirs, aux corvées domestiques, aux interactions sociales, aux célébrations culturelles. En somme, les habitudes vitales représentent toutes les activités routinières favorables au développement des potentiels physiques, psychologiques, intellectuel, et sociaux de la personne. Elles sont définitivement celles qu'on a tout intérêt de cultiver et de consolider.

### **Les habitudes accessoires (ou de remplissage)**

Une grande partie de nos gestes quotidiens appartiennent à cette catégorie d'habitudes. Ils servent à remplir ou à passer le temps. Alors que les habitudes vitales se définissent par leur fonction rituelle, dans un sens général ou universel, les habitudes accessoires se définissent par la spécificité de l'objet de l'habitude. Ces objets sont parfaitement contingents; c'est-à-dire qu'ils pourraient ne pas exister, ou alors être substitués par d'autres objets tout aussi contingents, sans que l'existence ne s'en trouve menacée. C'est ici une question de choix et de préférence. Ces habitudes sont puisées dans un bassin culturel ou social spécifique recoupant généralement un grand nombre d'activités passe-temps, tels que regarder la télévision, écouter de la musique, surfer sur le web, ou sur son téléphone intelligent, lire, faire du tricot, des casse-têtes, etc...

Ce type d'habitudes peut être destructeur ou constructif. Il est destructeur lorsque l'élément compulsif devient trop important, et cela en dépit de la banalité, de l'ennui ou du déplaisir causé par l'habitude. Dans ce cas, la récurrence compulsive du geste confère à ce dernier un caractère soporifique. Il devient *sublimatoire* et promeut l'inconscience et le sommeil. Il absorbe – et au pire – il *tue* une part précieuse du temps : son instant vivant.

Mais les habitudes accessoires peuvent être parfaitement constructives lorsque vécues sous l'éclairage de la conscience angélique. Pour la personne pleinement éveillée au moment présent, la banalité n'existe pas. Le geste le plus anodin, même s'il est répété des millions de fois, est porteur de vie, de paix, de bonheur, d'amour et de liberté. C'est en développant la capacité de *repérer* ces habitudes, que l'on peut commencer à se réapproprier, à la lumière de l'*instant vivant*, tout ce temps précieux autrement dissipé en *pilotage automatique*.

### **Les habitudes destructrices (ou mauvaises)**

Les habitudes destructrices sont tout aussi élusives que les habitudes accessoires. Pratiquement tous les comportements diagnostiqués comme « pathologiques », se développent à partir de simples habitudes. Les objets de désir et de plaisir répondent invariablement à des *récepteurs* inconscients : des sensibilités particulières développées durant des moments marquants – parfois traumatisants – de la vie : généralement durant l'enfance.

#### *Les déclencheurs euphorisants*

Le principe déclencheur peut être une sensation agréable, une émotion euphorisante, perçue comme positive. Le potentiel destructeur de l'objet d'habitude est alors voilé par l'effet de plaisir. Ce plaisir initial pousse à la répétition du geste : un processus qui peut évoluer, selon des prédispositions psychologiques spécifiques, vers la *dépendance*. Cette dernière peut être de type *narco-toxique*, *affectif*, ou *maniaque*. Elle a une variété illimitée de manifestations mais un dénominateur commun : une prédisposition psychologique distincte : généralement une hypersensibilité à un objet particulier de désir.

La *dépendance narco-toxique* se développe par le biais d'absorption répétée de substances psychotropes; peu importe qu'elles soient dures ou douces.

Pour ce qui est de la *dépendance affective*, c'est un objet particulier qui devient déclencheur de l'habitude destructrice. Celui-ci acquiert une valeur passionnelle, obsessionnel et dévotionnelle. Il peut être une œuvre d'art particulière, une musique, une activité physique, un aliment, un animal particulier et, plus couramment (et dramatiquement), une personne.

La *dépendance maniaque* englobe tous les comportements qui peuvent être qualifiés d'obsessifs et de compulsifs (boulimie, mythomanie, sadomasochisme, pyromanie, etc.)

Les objets de ces dépendances peuvent acquérir un tel ascendant sur l'esprit et sur la volonté, que même lorsque la personne dépendante en reconnaît l'effet néfaste sur son

corps et son esprit, il lui apparaît impossible de s'en libérer. À plus ou moins long terme, ces habitudes ont une incidence désastreuse sur la personne, tant sur le plan physique que psychologique.

### ***Les déclencheurs traumatisants (ou le syndrome de la femme battue)***

Le principe déclencheur peut être également un événement déplaisant, déstabilisant et parfois même traumatisant. La récurrence est parfois le fait d'un environnement physique insalubre, les séquelles d'une longue guerre, d'une catastrophe naturelle, de l'exclusion sociale, de l'extrême pauvreté... Mais parfois elle est le fait d'un parent (ou d'une tierce personne) psychologiquement instable, aux appétences dominatrices et démesurées. Pour qu'il y ait récurrence, il doit toutefois exister un certain ratio entre cette tendance dominatrice, et la tendance passive d'une autre personne. « *It takes two to tango* ». La récurrence peut alors progresser vers le cercle vicieux et la dépendance. La personne dominée comme la dominante, se retrouvent alors toutes les deux prisonnières de leurs propres déficiences, ou mauvaises habitudes. Dans ce processus, l'habitude agit comme mécanisme psychique inhibiteur ou amortisseur, convertissant l'intrus originel en ami. C'est le *syndrome de la femme battue*. Une telle personne – et cela s'applique autant aux hommes – a besoin pour maintenir son équilibre psychologique, de cette violence récurrente. On cohabite alors avec la misère, par simple habitude.

### ***Le tranchant bénéfique (ou la magie du détachement)***

Ce type d'habitudes, autant que celui associé aux substances narcotiques, verrouille totalement l'accès à la conscience de l'ange et aux valeurs qui y sont associés. Il en constitue même l'antipode. Et pourtant, tout comme l'habitude accessoire, l'habitude destructrice recèle son double tranchant bénéfique. Elle est porteuse de mort, lorsque ses poussées dévastatrices ne peuvent être endiguées; ou porteuse de vie, lorsque celles-ci sont surmontées. Ce facteur positif ne peut survenir qu'*a posteriori* du sevrage, ou de la *transcendance par élimination* de l'obstacle, ou du *détachement*. L'affranchissement de tout type de servitude apporte son regain de vitalité : il redonne des ailes, et une véritable sensation de renaissance. L'impact du contraste entre la servitude et la liberté retrouvée confère à cette dernière sa pleine mesure. Dans la foulée d'une victoire contre une habitude destructrice spécifique, la portion de vitalité recouvrée peut instiller le désir et la volonté de plus de liberté encore, et conduire au *pèlerinage de l'Amour essentiel*.

## CHAPITRE QUINZE

### L'attachement

#### - L'attachement positif

L'attachement constitue la clé de la socialisation : c'est le ciment des communautés, des peuples, de tous les types de groupe, des unions amoureuses, des amitiés... Il est aussi la clé de l'intégration environnementale : il représente le sentiment d'appartenance, d'identification et d'appropriation vis-à-vis d'une personne, d'un lieu, d'un objet, d'une histoire. Selon les grandes théories de la psychologie infantile, la qualité de ce lien est cruciale entre un nouveau-né et sa mère. De cette qualité découleront les aptitudes sociales : les profils relationnels et les rapports particuliers à l'environnement.

L'attachement joue également un rôle prépondérant dans tout processus d'apprentissage. Il s'articule initialement à travers le plaisir lié au désir ou à l'ambition de maîtriser une habileté sociale quelconque. Cette habileté cognitive trouve ses racines dans les strates profondes de la génétique humaine : elle se manifeste par le biais d'un simple flux hormonal.

Dans sa forme absolue, l'attachement est le grand principe universel, qui relie tous les éléments entre eux et au tout, et le tout à tous les éléments.

#### L'attachement destructeur : entre la folie et la mort

L'attachement renvoie également au ciment des relations conflictuelles : c'est le fondement même de la *loi du Talion* : il est cette force dynamique qui alimente et perpétue les querelles, les haines, et motive les vengeances et toutes les habitudes destructrices. Le concept d'attachement destructeur recoupe largement celui de dépendances destructives autant que celui d'habitudes destructives. Dans sa forme extrême, il peut conduire à la syllogomanie, ou collectionnisme pathologique d'objets hétéroclites qui finissent par envahir tout l'espace vital. Il peut également conduire au crime passionnel, lorsque l'identification à l'objet d'attachement est si profonde que la seule pensée de la séparation évoque la mort.

Les principaux objets d'attachement sont les personnes (adorées), l'argent, le pouvoir, la célébrité, la jeunesse, la beauté, le sexe... La grande majorité des suicides et des meurtres sont du reste, associés à la perte, ou au manque d'au moins un de ces objets.

## L'attachement à l'enfance

Si l'enfant nous semble avoir plus d'aptitude à vivre *ici et maintenant*, c'est essentiellement parce que son attention n'est pas aussi encombrée que celle de l'adulte, par toutes ces préoccupations liées à la gestion de la survie, de la sécurité et du bien-être de sa personne. L'enfance est une phase naturellement très éprouvante de vie, et cela à cause des multiples exigences liées au développement physique, psychologique, social et culturel; à cause également de l'absence quasi-totale de liberté – par rapport aux besoins et désirs primaires –. Hors, cette période de la vie est pourtant souvent vécue comme l'une des plus heureuses. Cela tient à certains agents compensatoires, tel que l'amour (parental, familial, amical...) et l'accès à *l'instant vivant*. L'amour est certainement le plus important de ces agents. L'accès à *l'instant vivant* est un autre vecteur de grandes satisfactions. Cette prérogative découle de l'habileté propre à l'enfant de syntoniser son attention sur un objet et un moment à la fois, et cela malgré la contrainte de cadres et d'orientations souvent très rigides imposés par ses éducateurs. Cette habileté constitue du reste, un outil indispensable d'apprentissage et de survie.

Mais en s'approchant de l'âge adulte, une large part du temps disponible à cette exploration ciblée et candide de l'instant présent, est réalloué à la quête anxiogène de la responsabilisation de soi – âprement prescrite par la société –. L'attention devient peu à peu lestée par de nouveaux schèmes cognitifs : ceux du jugement critique, du raisonnement, de la liberté d'opinion et de pensée... Le passage est naturellement chaotique et déstabilisant. On a trop tendance à banaliser l'ampleur de ce deuil forcé de son enfance. Face à cette difficulté, le jeune adulte cède facilement au réflexe de substitution des symboles parentaux, plutôt que d'embrasser de front une pleine émancipation – laquelle revient pourtant de droit à tout adulte raisonnable –. Beaucoup n'atteignent que très tard, ou même jamais, cette totale émancipation, préférant confier leur autonomie individuelle à d'autres : à un conjoint, à une patronne, à une institution politique ou religieuse – ou à leur leaders –, à un gourou, à une idole, etc. Une vie d'adulte ainsi *encadrée* permet rarement de retrouver l'oisiveté fébrile de son enfance, et cette liberté de vibrer au diapason du moment présent. Les devoirs institutionnels – peu importe l'institution – altèrent invariablement la libre jouissance de *l'ici et du maintenant*.

## Apprendre le détachement

L'idée de détachement est souvent associée à celle de coupure, ou d'élimination en rapport avec des objets, des lieux, ou – plus couramment – des personnes qui ont une influence perçue comme néfaste sur soi. Cela n'est pas *forcément* le cas, surtout

lorsque l'on contemple la vie depuis la perspective *angélique*. Ici, le mot détachement est synonyme de « transcendance ». On cherche moins à éliminer de son existence un objet, un lieu ou une personne, qu'à prendre une « distance émotionnelle » vis-à-vis ceux-ci : à s'en libérer. Tel que mentionné plus haut (au chapitre dix), cette transcendance est impossible sans minimum de *discernement*. Un discernement optimal exigera l'intégration harmonieuse de l'enfant en soi – pour la pureté du regard – et de l'adulte que nous sommes (ou nous aspirons à être) pour la rationalité et la maturité du jugement –. C'est par ce regard ouvert, libre de préjugés et sagace que nous parviendrons à briser les chaînes qui nous attachent à tous nos ennemis imaginaires.

La déprogrammation émotionnelle est cependant souvent perçue comme un défi colossal, nécessitant des qualités volontaires et disciplinaires exceptionnelles. Celle-ci représente parfois le travail de toute une vie. Et pourtant, la volonté et le courage prodigieux requis par ce travail, deviennent toutes relatives dès lors que l'on prend la peine de les rechercher au cœur de soi-même. C'est en puisant à ce gisement illimité de richesses que l'on trouve la clé de toutes les aspirations personnelles. Il devient alors clair que nous avons en nous le pouvoir de déjouer de façon complète et définitive tous les stigmates issus des aléas circonstanciels de notre passé. Nous avons le pouvoir de nous libérer des plus profonds traumatismes et des plus anciennes fixations ou conditionnement nocifs. Il ne nous faut, pour cela, simplement orienter notre attention vers ce soi silencieux et illimité, s'y recueillir le temps qu'il faut, sans réfléchir, sans imaginer, sans présager de rien, si ce n'est quelque chose de nouveau, d'inconnu – ou plutôt d'oublié – : quelque chose d'indicible, de vivifiant, de libérateur.

## CHAPITRE SEIZE

### L'ego

L'ego, lorsque perçu sous l'angle de l'*expérience lumineuse*, devient un concept si vaste qu'il pourrait certainement faire à lui seul, l'objet d'un livre entier. Je crois néanmoins que l'analyse condensée présentée ici, délimitant ses principaux traits, suffira à rendre compte de la puissance de l'ego dans l'aventure humaine : de ses fonctions utilitaires incontournables sur le plan social, et de son immense potentiel destructeur sur le plan personnel.

L'un des nombreux effets de l'*expérience de Lumière* a été une éclipse totale de l'ego : un instant nirvanique durant lequel ce dernier a littéralement *brillé* par son absence. Il m'apparaissait alors possible de mesurer pleinement, à l'aune même de cette absence, l'ampleur de l'obstacle que représentait l'ego dans ma quête personnelle d'amour, de paix, de bonheur et de liberté. Celui-ci se révélait alors le principal *problématisateur* de la vie humaine. À travers sa lentille déformée – par l'imagination, le conditionnement social, les habitudes de vie, l'attachement et la sensibilité émotionnelle –, j'ai compris que tout – absolument *tout!* – ce qui appartient à l'expérience humaine pouvait constituer un problème. Tout prenait une valeur relative située entre l'extrême positif et l'extrême négatif. Contrairement à la calibration relative issue de l'analyse rationnelle et objective de faits, le jugement égotique ne semblait reposer que sur la subjectivité personnelle.

Par sa capacité à assigner ainsi aux choses, aux personnes et aux événements des *valeurs émotionnelles*, l'ego se révélait un puissant vecteur de *plaisir* autant que de *souffrance*, dans l'expérience de vie humaine.

Depuis ce bref moment de vérité, il m'a paru essentiel d'aller investiguer plus en profondeur le phénomène égotique; d'identifier ses multiples facettes, et d'en départager les fonctions utilitaires des mécanismes mystificateurs et nocifs. Mon objectif : parvenir éventuellement à le *transcender* totalement.

### La nature de l'ego

La réalité de l'ego est un jeu social se jouant entre au moins deux personnes, et qui implique une *manipulation arbitraire et égoïste*. Il se développe toujours en synchronie avec la prise de conscience des avantages personnels associés à l'exploitation de ses habiletés dominantes. Dépendamment des circonstances contingentes de la vie, l'ego peut prendre différentes formes. Globalement, l'ego naît, se développe et meurt avec

l'expérience sociale. Dans un mouvement circulaire, il émerge du conditionnement, de l'émotion, de l'habitude et de l'attachement; et de l'ego émergent le conditionnement, l'émotion, l'habitude et l'attachement.

L'ego constitue un outil virtuel, alambiqué, fluctuant et fragile, à la mesure du monde qu'il sert. Il n'en est pas moins l'un des principaux moteurs civilisationnels. Toutes les sociétés humaines, sans exception, sont fondées sur ce modèle. Il est au cœur de la quasi-totalité des sphères sociales : et en particulier les sphères politiques et économiques. Son trait le plus saillant est l'*avidité* : cette soif inassouissable de privilèges : de notoriété, de pouvoir, de plaisirs, de richesse, d'amour... Depuis les tout débuts de l'histoire de l'humanité, il participe, à titre d'*agent de régulation*, à la reproduction de la vie sociale. Il sous-tend tous les rapports sociaux : qu'ils soient individuels, intergroupes ou internationaux. Partout, on retrouve le même *rapport de force*, motivé essentiellement par l'avidité et la recherche de pouvoir.

Toutes les formes d'ego ont en commun la volubilité langagière (parole et/ou geste) et une aptitude particulière pour la rhétorique.

### **Perspective positive**

D'une perspective optimiste, on peut dire que la compétitivité égotique est très souvent mise au service de l'intégration sociale. Elle représente une stratégie d'apprentissage, tout particulièrement durant l'enfance et l'adolescence. La tension qu'elle génère agit comme catalyseur dans les diverses dynamiques intégratives. Le pouvoir de l'ego participe ainsi, par la réflexivité comparative, à l'établissement de la reconnaissance sociale, celle de soi par les autres, et des autres par soi. Il concourt également à la réalisation d'objectifs personnels, assurant la personne qu'elle détient toutes les ressources nécessaires pour mener à terme ces objectifs.

On doit également à l'ego la plupart des grands accomplissements humains, des grands chefs-d'œuvre (musicaux, littéraires, artistiques, architecturaux, philosophiques); la plupart des grands monuments historiques, des plus grandes avancées scientifiques et technologiques. Il a de tout temps animé les grands leaders du monde, les grands bâtisseurs de sociétés, les grands philosophes. C'est le même ego qui est à l'origine du *mythe* et du culte à la *star*; qui est à la base de tous les grands événements compétitifs (sportifs, artistiques, culturels, littéraires, etc.) du monde, que ce soit de niveau local, régional ou international.

### **Perspective négative**

D'une perspective pessimiste, on doit à l'ego toutes les formes d'abus, de manipulations égoïstes, de convoitises débridées, de jugements et d'actions arbitraires. Elle sous-tend le vol, le viol, le mensonge, la trahison et la corruption. Elle est à la base de l'hécatombe humaine que représentent les guerres d'invasion. On lui doit l'institutionnalisation de l'esclavage et de l'aliénation des faibles par les forts. C'est cette même avidité égotique, celle des magnats financiers et politiques, et des spéculateurs ambitieux, qui représente aujourd'hui l'une des plus grandes menaces à la sauvegarde de l'humanité<sup>11</sup>. Cette cupidité se manifeste de façon plus nuancée mais tout aussi insidieuse dans la vie des simples gens. Elle est nourrie par cette croyance populaire, extrêmement tenace, que le bonheur est associé à l'avenir, à l'ambition et à l'accroissement de pouvoir. Tôt ou tard cette perception finit par exposer ses failles : le jour où l'on se rend compte que peu importe l'étendue de ses avoirs, il y aura toujours plus riche, plus puissant, plus illustre et plus heureux que soi; sinon plus jeune, plus grand, plus beau... Ce constat produit toujours un effet rabat-joie. Dans le grand jeu de la concurrence, le contentement et la gratitude ne sont que des sentiments fugaces.

Toutes les formes d'ego représentent des stratégies compensatoires liées le plus souvent à une carence affective, à un traumatisme ou à un handicap personnel, dont l'origine remonte à l'enfance. L'ego s'ingénie à dissimuler ces failles personnelles à travers toutes sortes de manœuvres manipulatoires et intimidatrices. Cette compensation se manifeste par l'ostentation exagérée d'une qualité saillante, même si celle-ci n'est pas forcément exceptionnelle. Le motif sous-jacent, qu'il soit ou non conscient, est toujours une soif de reconnaissance et d'amour.

Lorsqu'il n'existe chez une personne aucune qualité exceptionnelle que l'ego puisse monter en épingle, la compensation peut tout de même se faire par le biais de stratégies vertement arbitraires et retorses. Les traits saillants deviennent alors des défauts, et l'effet égotique n'en est que plus perturbateur. En sociométrie, cela correspond au profil du leader négatif, ou *caïd*. En psychologie cela est souvent indicateur de troubles mentaux et du comportement, tel la paranoïa, la personnalité borderline ou la psychopathie.

### *Incidences immunitaires*

L'individu doté d'un fort ego entretient généralement l'idée que le bonheur réside dans la consolidation et l'accumulation de pouvoir, et que ce bonheur est à *venir*, qu'il est ailleurs, dans l'atteinte des objectifs poursuivis; et qu'il se confond avec *plaisir*. Une grande part de ses habiletés sont mises au service de la réalisation de ces objectifs. L'ego tire l'essentiel de sa force du *plaisir* lié à la satisfaction de ses nombreux besoins. En fait, il constitue un important vecteur de plaisirs : des plaisirs qui peuvent

s'avérer bien réels, et atteindre les plus hauts niveaux d'intensité. Mais entre plaisir et déplaisir, il y a très souvent un déficit qualitatif, à la défaveur du plaisir. La différence se situant sur le plan temporel. Alors que le plaisir intense est généralement ponctuel et fugace, le déplaisir intense (l'inquiétude, l'angoisse ou le stress, associés à la gestion perpétuelle de stratégies de sauvegarde personnelle et/ou d'expansion sociale) a tendance, en revanche, à se chroniciser. Derrière des airs de satisfaction et de contrôle, se cache très souvent une angoisse insidieuse et permanente, nourrie par les aléas de la compétition, autant que par la perspective de l'échec, de la perte ou de la pénurie.

Lorsqu'elle est ponctuelle et circonscrite dans le temps, cette réaction émotionnelle négative impulsée par l'ego peut cependant avoir une fonction positive. Elle représente alors un dispositif naturel de prévention du danger. Mais il a été amplement établi, notamment par l'endocrinologie, que lorsque celle-ci est persistante dans le temps, elle a un effet nocif sur l'intégrité de diverses structures physiologiques. Un flot élevé et soutenu d'hormones de stress (cortisol, adrénaline, noradrénaline, glucocorticoïdes...) produira éventuellement un déséquilibre hormonal pouvant affecter le système immunitaire et causer toutes sortes d'affection opportunistes, et même la mort.

Sous sa forme atténuée, l'ego peut susciter l'admiration, l'envie ou l'irritation, mais plus rarement l'amour. Sous sa forme extrême, lorsqu'il y a ostentation, arrogance, et chantage; il provoque mépris et terreur.

### **La genèse de l'ego**

Il existe un lien de corrélation direct entre le profil égotique spécifique d'une personne et ses premières années de vie. La qualité de l'accueil que reçoit l'enfant à la naissance en détermine une première configuration. L'histoire de l'ego individuel commence dès la naissance. Elle naît du rapport exclusif entre le parent et l'enfant. Ce rapport peut être adulateur ou méprisant. Dès la sortie du ventre maternel, l'enfant est affublé de marqueurs identitaires spécifiques. On lui donne un nom, on lui parle au masculin ou au féminin; en Occident on l'habille de rose s'il s'agit d'une fille, ou de bleu si c'est un garçon. Ailleurs, les codes de couleurs peuvent être différents. Tout l'environnement immédiat de l'enfant, non seulement les couleurs mais aussi les accessoires et autres jouets qui l'entourent, reflètent sa spécificité générique. Cela lui renvoie une image exclusive, séparé de lui-même, avec des traits, un corps et des gestes particuliers qu'il découvre peu à peu, et tout un bagage social qu'il se devra d'assumer sous peine d'ostracisme ou de sanctions sociales. L'ego se développe alors essentiellement à partir du regard et des jugements des membres du groupe d'appartenance. Il acquiert ses traits dominants à travers l'incessant rapport de force existant entre les egos des personnes avec lesquelles l'enfant entretient des rapports.

Aux termes du processus : l'identification à une image *personnalisée* et plus ou moins rigide de soi. Celle-ci devient alors la référence identitaire dominante, et toute menace à cette image est perçue indistinctement comme une menace envers soi-même : ce qui a pour effet de mobiliser une panoplie de mécanismes de défense personnelle.

### *L'enfant-roi versus l'enfant négligé*

Dès les premiers signes d'adulation provenant des parents et de l'entourage, l'ego prend forme. On acclame et célèbre les premiers balbutiements, les premiers sourires, les premières dents, les premiers pas, les premiers mots, la première année... Dans sa forme extrême, cette adulation produira l'*enfant-roi*. Très tôt l'enfant acquiert la conscience de sa position *centrale* dans l'univers. Il finit par découvrir, à force de se le faire dire, qu'il est l'enfant le plus adorable du monde, le plus doué et le plus gentil. À travers les incessants liens de cause et d'effet, il développe et exploite ces attributs subjectifs à des fins purement hédonistes. Par surcroît, l'adulation engendre le désir d'adulation. Ce désir, exacerbé par l'esprit de compétition inspirera les rêves et les exploits les plus audacieux. Mais ce sentiment égocentrique sera modulé par la confrontation à l'égocentrisme d'autres enfants-rois. Et c'est à travers l'arène obligée de la socialisation que la conscience égotique de l'enfant développera ses tendances définitives. Petit à petit se précisera chez ce dernier, un terrain de prédilection propice à ces tendances.

À l'opposé du modèle enfant-roi, se trouve celui de l'*enfant négligé*, mal aimé, ou même abusé. Cet enfant représente le plus souvent pour ses parents une erreur, une déception, un fardeau. Cette situation ne devient cependant problématique aux yeux de l'enfant que lorsque celui-ci découvre l'existence d'alternatives supérieures et enviables de vie. Pour cet enfant, l'ego se cristallisera à partir du constat d'injustice et d'abus. Une nouvelle identité égotique se formera, porteuse d'espoir et fondée sur la réparation, la rébellion et la conquête du pouvoir.

### **Douze modèles d'egos**

Ainsi, issu de synergies collectives, le phénomène égotique impulse à l'existence individuelle son caractère distinct, contingent, façonnant des personnalités et des canevas de vie complexes et exclusifs. Il impulse également de l'urgence à la vie, de l'imprévisibilité, de la dangerosité, de l'imaginaire, du désir et du romanesque, en plus de jouer un rôle prépondérant dans la construction de ses préférences personnelles, de ses aptitudes créatrices, intuitives et imaginatives.

Mais une fois atteint la pleine maturité individuelle – représenté hypothétiquement par le statut d’adulte –, on pourrait penser que le réflexe égotique aille en s’atténuant, ou tout au moins, qu’il subisse le même effet de distance que celui qui se développe à ce stade particulier, vis-à-vis d’autres outils d’apprentissage (habiletés cognitives, mémoire, langage, mimétisme...). Étonnamment, l’identification à ce *moi* virtuel a tendance à se racornir avec le temps et l’âge. Cela s’explique sans doute par le pouvoir suggestif de l’ego dans le rapport individu/société : cette propension naturelle qu’il possède, à se fusionner à l’*ego collectif*, duquel il est issu.

L’analyse qui suit délimite douze formes élémentaires d’egos. L’ego individuel est le plus souvent un collage inégal – et dans des proportions atténuées – de ces archétypes référentiels. Mais il ne faut cependant qu’un seul de ces modèles, ou qu’une fraction des caractéristiques le définissant, pour constituer un obstacle à la conscience angélique : pour que la personne se perde dans les dédales pernicioeux de la *maya* (illusion) et soit totalement coupée de l’instant vivant et des *valeurs essentielles*.

### *Ego-musclé*

Ce profil égotique présente une personne dont la force physique, ou encore les habiletés offensives et défensives, sont perçues par elle-même et par d’autres comme supérieures à la moyenne, et potentiellement intimidantes. Cette supériorité physique n’est pas forcément innée; elle peut se développer par la pratique d’arts martiaux ou le culturisme et, parfois, par l’usage de stéroïdes anabolisants.

L’ego-musclé n’est pas uniquement attribué à un gabarit physique imposant mais également à une *personnalité* forte, musclée, dominante. La force se situe alors dans les aptitudes langagières et rhétoriques plutôt que physiques.

Enfin, l’ego-musclé peut se développer par la simple acquisition d’armes offensives et défensives. Le pouvoir lié à la possession de ces armes peut produire les mêmes comportements dominants et intimidants.

### *Ego-narcissique*

Le charme basé sur l’esthétisme personnel est également une arme égotique puissant. L’objet de ce charme peut être le corps dans son ensemble, ou dans ses parties. Il peut être également issu de la maîtrise de l’*art* oratoire ou d’un timbre particulier de la voix. Ce charme peut être naturel ou artificiel. D’une façon plus subtile, il peut se révéler à travers un style particulier d’habillement ou de parure. L’ostentation narcissique peut également se faire à travers l’acquisition de biens

personnels (une voiture ou une maison somptueuses, un animal de compagnie, etc.); ou encore à travers des personnes proches, lorsque celles-ci sont belles (son enfant, son amoureux, sa copine, sa femme, etc.).

La beauté humaine a de tout temps représenté un réel pouvoir social. Elle domine tous les arts visuels, l'ensemble de la littérature et de la publicité. Elle constitue un pouvoir fantasmagique universel. Tout le monde souhaite être beau : ou que ses enfants, sa compagne ou son compagnon de vie le soient. La beauté ouvre des portes, suscite les sourires, les égards de toutes sortes, motive la signature de contrats, fait tourner les têtes... Mais cet atout a aussi son versant négatif. La personne belle doit vivre – du moins jusqu'à ce que sa beauté ne flétrisse – avec le poids de son *statut d'objet de désir* que lui octroie sa société. Cette adulation populaire peut représenter un réel obstacle à l'équilibre communicationnel, un atout réducteur, dans la mesure où la beauté voile très souvent, aux yeux des interlocuteurs subjugués, l'ensemble des *autres* compétences personnelles.

La beauté peut également constituer un obstacle à l'amitié. L'attention démesurée, et les prérogatives imparties par la beauté, conjuguée au penchant pour la coquetterie, sont autant d'éléments nocifs pour l'amitié véritable. Elles suscitent plutôt l'envie et le mépris.

### *Ego-royal*

Ce type d'ego recoupe deux formes distinctes : les deux renvoient à une même conviction de la prééminence de son statut personnel supérieur dans l'univers.

La première forme est un prolongement du modèle de l'enfant-roi, où l'égoцентриté est induite essentiellement à travers le rôle adulateur des parents. Le décret de supériorité de l'enfant statué par les parents n'est jamais vraiment remis en question. La foi aveugle en ce décret partial entretient l'attitude royale et le *mythe de supériorité*. En ennoblissant ainsi leur enfant, les parents deviennent ses premiers sujets et serviteurs. Ce statut royal virtuel est toujours soutenu et renforcé par des ressources humaines et financières. La pénurie de ressources peut signifier la fin du cycle tyrannique. Mais comme tout pouvoir génère l'*attachement* au pouvoir, l'ego royal, en cas de menace, mobilisera toutes les ressources imaginatives et cognitives de la personne, à l'établissement de stratégies de préservation et de reconduction du pouvoir. Dans cette quête désespérée, les considérations éthiques passent au second rang. Toute sa vie durant, la personne dotée de ce type d'ego aura tendance à rechercher, à travers ses amitiés et ses amours, des substituts parentaux, dont les ressources permettront de continuer à alimenter le mythe royal. Pour elle, il est évident que l'univers entier lui est redevable.

La seconde forme illustre une personne dont le pouvoir égotique découle spécifiquement de sa foi en la supériorité qualitative de son ascendance personnelle : de son patrimoine racial, familial, clanique, religieux ou national. Cette forme d'ego révèle invariablement un lien fusionnel entre l'ego individuel et l'ego collectif. La personne appartient à la nation des élus, et se sent nantie des prérogatives divines lui octroyant une autorité naturelle sur le monde. Et tous ceux qui n'ont pas la bonne fortune d'appartenir à la lignée *royale* sont considérés comme inférieurs, des sujets dont l'existence n'est honorable que pour son potentiel utilitaire. Cette forme d'ego favorise le népotisme, et la création de niches culturelles privilégiées. Elle favorise également la discrimination sociale et le despotisme.

### *Ego-génie*

Un talent exceptionnel – ou parfois, la perception d'un talent exceptionnel –, qu'il soit intellectuel, artistique, sportif, musical ou relevant de tous autres domaines, est un autre déclencheur égotique puissant. Ici la personne, convaincue de l'existence en elle d'un ou plusieurs talents exceptionnels, voit là une source de pouvoir, de profit et de toutes sortes d'avantages personnels. La discipline, la volonté et les ressources investies dans le développement d'aptitudes, trouvent leur récompense essentiellement dans la réponse admirative de ses fans. En revanche, la critique négative est toujours perçue par cette personne comme un outrage personnel injustifié.

### *Ego-connaissant*

La personne animée de l'ego-connaissant est caractérisée par ses penchants grégaires. Dans un groupe, elle cherche à ramener sans cesse l'attention vers ses nombreux domaines d'expertise, de manière à pouvoir faire l'étalage de ses connaissances et à impressionner la galerie. Cette personne ressent un besoin compulsif de parler, et en retire un grand plaisir. Elle a du reste, un talent naturel pour la rhétorique. Elle pose rarement les questions, mais s'empresse de répondre aussitôt qu'il y en a une de posée. Elle sait tout, commente tout, explique tout, et juge tout. La même schématisation rigide s'applique pour les personnes et leurs actions. Elle a une opinion arrêtée sur tout le monde, et elle se prive rarement de la formuler. Un trait observé, une parole formulée, ou une simple impression, suffit pour établir des présomptions sur la personne ou ses intentions. Par simple plaisir de discréditer et rabaisser son interlocuteur, elle n'hésite pas à se faire l'avocat du diable. Sa curiosité débridée et son empressement à accumuler des connaissances sont motivées essentiellement par la recherche de l'adulation et du pouvoir.

Cette catégorie inclut également les personnes qui donnent l'illusion de connaître : qui maîtrisent l'art de l'affabulation et de la tromperie. Qu'il relève de la mythomanie ou du sophisme, ce type de talent ne vise qu'une chose : démontrer la supériorité de la personne qui le détient.

### *Ego-nanti*

La *richesse* financière est également un facteur égotique. En fait, toute forme d'accumulation de biens peut servir à auréoler une personne d'un ego tapageur. Dans cette catégorie les gens n'hésitent pas à afficher la valeur de leur patrimoine financier ou immobilier, de leurs objets de collection, de leur voiture, de leurs bijoux, etc.

### *Ego-VIP*

Ce profil égotique caractérise celui et celle qui s'identifie principalement à la supériorité de sa position sociale et qui éprouve le besoin irrésistible de le faire savoir aux gens de position sociale plus modeste, dans le seul but d'impressionner et d'être adulé. Cette supériorité est le plus souvent validée par un titre de distinction sociale (Docteur, Maître, Honorable, Éminence, Lord, Directeur Général, Professeur, Officier, Capitaine, ou plus modestement, Monsieur...).

### *Ego-star*

Le sentiment de supériorité de la personne affectée par cet ego repose prioritairement sur des exploits et des moments de gloire. Ces derniers peuvent être associés à n'importe quelle sphère d'activité, aussi incongrue soit-elle. Dans tous les cas, il est question d'attribution de reconnaissance ou de distinction particulière, que ce soit de la part d'un ami, de la personne aimée, de parents, de son école, de son milieu de travail, ou du *Livre Guinness des records*. C'est le lot de l'artiste, de l'inventeur à succès, du globetrotteur illustre, même si la renommée n'est que modeste ou passagère.

Valorisée par l'exploit, la personne dotée de ce type d'ego a un goût marqué pour les défis. Ces défis peuvent être anodins et ou extrêmes selon l'humeur du moment. La témérité, la détermination, le courage et la résilience sont des traits de caractère associés à ce modèle. L'objectif n'est autre que la gloire personnelle, à des fins de pouvoir.

### *Ego-avatar*

L'ego-avatar illustre une personne qui s'approprie par association identitaire, les attributs et les auréoles de ses idoles : personnes notoires, héros, génies, millionnaires, gourous, etc. L'idole en question peut également être une idéologie, un livre sacré, un

parti politique, une théorie scientifique. Cette personne trouve un vif plaisir à faire l'étalage d'attributs ou de pouvoirs qu'elle croit détenir mais qu'elle n'a jamais personnellement développés. Elle se projette dans ses objets de culte; en arbore les traits stéréotypés, la stature et la prestance. Cette propension à vouloir incarner le *maître*, le *saint*, le *gourou*, n'est motivée que par le désir d'impressionner. Cela peut parfois refléter une volonté de recruter des adeptes à son propre compte.

Plus généralement, la personne identifiée à ce type d'ego a tendance à vivre sa vie *par procuration*, à travers les habiletés d'autres personnes. Puisqu'elle y trouve pleinement son compte, elle préfère capitaliser sur la connaissance descriptive ou théorique – relative aux lieux, aux personnes, aux objets, aux cultures, aux événements ou aux disciplines – plutôt que sur la connaissance expérientielle.

### *Ego-saint*

Ce profil égotique ressemble, dans la forme, à celui de l'ego-avatar. Ici, la personne se positionne personnellement en modèle de rectitude morale. Elle n'a pas à évoquer, pour se justifier – contrairement à l'ego avatar –, d'autres exemples que sa propre personne. Elle se sent bénie des dieux, et nantie d'un pouvoir particulier doublé d'une mission salvatrice. Cette personne cherche à tout prix à se dissocier de la faiblesse et corruptibilité humaine, qu'elle dénonce et condamne haut et fort. Hantée par la crainte de révéler quelque faille morale à son propre personnage, elle devient prisonnière de lois et de principes rigides. Une existence foncièrement morose, motivée par le seul plaisir d'être admiré.

Cette catégorie égotique renvoie également à la personne qui se distingue par sa générosité ostentatoire, s'assurant que la *main gauche voit bien ce que donne la main droite*. En plus de l'admiration qu'elle convoite à travers ses gestes de bienveillance, elle jouit du pouvoir que lui procure la *redevabilité* psychologique des personnes auxquelles elle offre son aide.

### *Ego-victime*

L'ego-victime évolue dans un monde pathétique et menaçant. La vie y est un champ de bataille permanent, où l'individu est condamné à défendre seul sa propre peau. Dans ce combat virtuel, la personne identifiée à cet ego se valorise en tant que rescapé de la barbarie humaine. Elle est victime de la tyrannie des parents, de la cruauté du destin, de la discrimination sociale, de la cupidité du système économique mondial, de l'ignorance du monde – et principalement celle des autres cultures –, etc. En capitalisant sur l'ampleur des injustices subies, la personne vise l'apitoiement, l'attention et la vénération. Les cicatrices physiques ou psychologiques sont autant de

trophées symbolisant courage, résilience, et honneur. Les malheurs personnels, et notamment la maladie, sont essentiellement des moyens opportuns d'attirer l'attention et l'admiration, dont se nourrit l'ego.

### *Ego-introverti*

Ce profil égotique est beaucoup plus subtil que les autres mais non moins destructeur. À l'instar de l'ego-victime, celui-ci projette l'image d'un monde dramatique et dangereux. Dans cette atmosphère minée, la personne affectée par ce type d'ego redoute au plus haut point le regard et, surtout, le jugement des autres. Par peur d'être démasquée et condamnée pour inaptitude ou imposture, elle choisit l'introversión et la feinte. À la source de cette attitude servile : un ego rigide et qui ne souffre aucune critique ou remise en question. La confrontation – lorsqu'elle ne peut plus être évitée – peut mener à une explosion émotionnelle particulièrement déconcertante. Le proverbe « *Il faut se méfier de l'eau qui dort* » illustre très bien cette catégorie égotique.

### **Entre ego et soi essentiel**

Au-delà de ses fonctions utilitaires et destructrices, l'ego n'en demeure pas moins, l'antithèse par excellence du soi essentiel. Sa fonction dramatisante de la réalité, inhibe la faculté rationnelle d'observer l'instant présent, lieu de prédilection de l'amour, de la paix, du bonheur et de la liberté. L'ego alimente la conscience du moi *séparé*, exclusif, compétitif, alors que le soi essentiel promeut la conscience du *tout unifié*. L'ego est intrinsèquement fragile, fluctuant et limité. Le soi essentiel insuffle à travers l'*amour* et la *paix*– dont il est un témoin permanent –, l'objectivité rationnelle et la stabilité émotionnelle, la résilience, le stoïcisme.

## CHAPITRE DIX-SEPT

### Transcender l'ego

#### Le piège

La première chose à éviter de faire lorsque l'on découvre les différents labels égotiques, c'est de les accoler aux gens qui nous entourent. En le faisant, on risque fort de glisser dans le piège de l'*ego connaissant*. Derrière tout jugement dépréciatif, il y a un ego à l'œuvre. La classification d'egos présentée plus haut, n'a de pertinence que sur le plan strictement personnel : elle se veut un outil servant à débusquer notre propre ego, et non celui du voisin. Le seul bénéfice légitime à l'observation critique d'autres que soi, réside en la valeur pédagogique de l'*effet miroir* : l'opportunité de voir ses propres failles. L'*autre* est toujours une réflexion altérée de soi, et l'effet miroir nous permet de prendre conscience et de mesurer ce qui existe potentiellement en soi, et que l'on souhaiterait améliorer ou corriger. L'irritation devant la faiblesse d'autrui est en soi une faiblesse – du moins pour le *pèlerin amoureux* –. Elle devrait, à chaque fois qu'elle survient, alerter notre attention sur une attitude personnelle à rectifier. Il est essentiel de ne jamais perdre de vue que la quête de dépassement de l'ego – comme la quête des quatre valeurs essentielles – est une entreprise individuelle et personnelle, et que celle-ci ne peut être menée sous la pression du jugement ou de la condamnation. Il est également important de se rappeler que, d'une perspective universelle, l'ego n'est ni un crime, ni un défaut. Il joue un rôle de régulateur dans tous les canevas sociaux. Il est, du reste, loin d'être l'apanage exclusif de l'être humain. On retrouve le réflexe égotique également dans le monde animal, notamment à travers les traits relatifs aux deux premiers modèles (*musclé* et *narcissique*). L'ego ne représente un obstacle qu'uniquement pour celles et ceux qui, éveillés à leur être essentiel, ont entamé leur pèlerinage angélique, et souhaitent aller *jusqu'au bout*.

#### Le pouvoir de la raison

Pour identifier l'ego, il importe d'abord de s'en dissocier, ou de s'en distancier; de la même manière qu'on le fait vis-à-vis des choses que l'on cherche à cerner. Sauf que dans ce cas précis, le défi est titanesque, dans la mesure où l'identification à l'ego est un trait généralisé à l'ensemble de l'humanité. Et pourtant, tant que nous demeurons dans la conscience de l'ego, il est impossible de discerner véritablement sa dimension factice. L'ego, malgré son immense potentiel analytique, ne peut se comprendre lui-même. Le seul « je » qui puisse véritablement voir et comprendre l'ego est celui de la

« raison » : l'entité servant de trait d'union entre l'ego et le soi essentiel. C'est aussi le seul « je » qui peut le transcender.

Bien qu'étant des entités distinctes, l'ego et la raison forment une dyade étroitement intégrée. On ne peut réellement comprendre la position antithétique de l'ego dans ce rapport ego/raison, sans comprendre ce qu'est la raison.

La raison est une autre fonction multifacette, participant à l'équilibre homéostatique individuel et collectif. C'est grâce à cette fonction que nous discernons, que nous décodons notre monde et notre vie et leur donnons du sens; que nous faisons des choix réfléchis. La raison est associée à l'objectivité, à la volonté, à la prise de décision logique et constructive. Elle forme une interface entre le soi essentiel et l'ego. Sa face angélique l'oriente naturellement vers l'optimisation de la vie et l'épanouissement personnel, à travers la recherche du bonheur, de la paix, de l'amour et de la liberté universels et inconditionnels. La raison ainsi éclairée instille l'harmonisation entre toutes ses actions immédiates et ses objectifs personnels – de court, de moyen et de long termes –. Elle instille également l'harmonisation de ses actions et objectifs personnels et ceux de tous les êtres vivants.

En revanche, la face égotique de la raison oriente cette dernière vers des schémas sophistiqués, nébuleux et factices adoptés comme feuilles de route personnelles. Elle établit des liens de corrélation (d'apparence) logique afin de valider toutes sortes d'émotions personnelles. Un ego dominant inhibe les capacités objectives de la raison et promeut alors à l'ensemble de la personne, ses valeurs intrinsèques, notamment la conscience de la séparation, de la compétition, du danger et du pouvoir. Il entretient la peur, l'inquiétude, l'insécurité, la honte, la culpabilité, la haine, le mépris, la colère, la vengeance, la suffisance, et autres émotions destructrices. Il peut conduire aux jeux de pouvoirs les plus vils, tant pour soi que pour les autres. Il est le ferment de tous les conflits.

Dans le rapport raison/ego il est fondamental, tout au moins du point de vue du soi essentiel, que la raison soit dominante. C'est même un préalable incontournable puisque celle-ci constitue une passerelle sûre vers la dimension angélique.

Pour atteindre la plénitude de l'*instant vivant* et vibrer de la conscience du soi essentiel; pour vivre en unisson avec son environnement social, planétaire et universel, les facultés perceptives de la raison doivent être redirigées hors du turbulent et foisonnant champ d'intérêt de l'ego, vers celui, paisible, de son ange intérieur. C'est par le réflexe assidu d'observation de ses actions, de ses pensées et de ses émotions que l'on peut identifier la portée de l'ego dans l'ensemble de son identité personnelle. Cette discipline introspective mène graduellement au relâchement progressif de l'emprise de

l'ego sur sa personne, et à l'émergence de la raison éclairée par l'être essentiel. Cette déprogrammation ne se fait généralement pas du jour au lendemain. C'est par la distanciation du soi à tous les mirages égotiques, c'est-à-dire aux personnages factices créés par l'ego – qu'ils soient dominants ou dominés, gagnants ou perdants, joyeux ou souffrants – que s'ouvre la voie vers la conscience de l'ange, c'est-à-dire celle de l'amour, de la paix, du bonheur et de la liberté.

Transcender l'ego, c'est ne plus prendre celui-ci au sérieux, ou au premier degré. C'est d'en arborer les traits, lorsque le scénario social dans lequel on choisit d'évoluer l'exige, sans pour autant s'identifier au personnage. C'est maintenir *impérativement* une distance entre ce soi virtuel, et défectueux, et son soi angélique, et parfait. Lorsque le *masque égotique* est porté dans plus d'un contexte social (vie de couple, famille, milieu de travail, amitiés, scène publique, politique...), il y a de fortes chances que l'on soit sous l'emprise du *masque*, avec tous les aléas que cela comporte. Dès lors que la distance est établie entre l'ego et soi, et qu'on a la certitude de pouvoir en tout temps *museler* ce grand tapageur, lorsqu'il devient destructeur, on peut, si on le souhaite, continuer à « *jouer* » le jeu de l'ego. On peut continuer de reconnaître, de valoriser et de cultiver ses propres qualités physiques, intellectuelles, ou artistiques, sa jeunesse, ses aptitudes, ses forces, non plus à des fins de gloire personnelle, mais comme des cadeaux *provisoires* que la vie nous offre afin d'ajouter une résonance, une vibration, un ton particuliers au monde qui nous entoure. On a toute la liberté de continuer à chérir ses acquis matériels, sa position de prestige ou d'autorité au sein d'un groupe, même si ceux-ci sont issus des tactiques de son ego, à la condition de cultiver envers ces atouts le détachement, l'humilité, la compassion, et surtout, la *gratitude* inconditionnelle : celle du sage qui *sait* la relativité, la précarité et la caducité de toute chose.

Voilà pourquoi il est pernicieux et insensé d'enfermer les gens dans des catégories (égotiques ou autres) au premier agissement suspect. Un comportement perçu comme égotique à prime abord, peut s'avérer n'être qu'une tactique distanciée : un moyen ponctuel visant un résultat spécifique, jugé nécessaire ou favorable dans un contexte donné. Rien à voir avec l'égoцентриté.

L'un des principaux obstacles à ce travail de distanciation vient cependant de la propension naturelle des humains à schématiser, à catégoriser et à mystifier. Qu'elle soit animée ou non par l'ego, toute personne associée à l'un ou l'autre des profils égotiques est appelé à subir en quasi permanence le spectre de l'*éléphant dans la pièce*. La forte réponse affective (qu'elle soit positive ou négative) que la société réserve généralement aux personnes douées (physiquement ou intellectuellement), notoires, ou nanties, agit comme ferment égotique. Cette stigmatisation constitue en soi un obstacle

majeur à la spontanéité et à l'harmonie relationnelle. Pour contourner ce piège, la personne adulée pour ses attributs particuliers, doit requérir à certaines stratégies de désamorçage. La première devrait être le réflexe de la *gratitude* et de l'*humilité* à l'égard des dons et des privilèges reçus. La seconde réside dans l'art de dévier l'attention démesurée qui lui est destinée, vers d'autres champs d'intérêt, ou mieux, vers la personne adlatrice. Une troisième stratégie serait de ne jamais s'approprier les louanges qui lui sont adressées, mais de les transférer au compte de la *vie*, ou de la nature, ou de l'*Être suprême*.

## CHAPITRE DIX-HUIT

### Troisième étape : La foi

La troisième grande étape à l'apprentissage des valeurs essentielles est la *foi*. Tous les propos qui ont précédé ne sont que vaines ergoteries s'il n'y a pas un minimum de foi pour les faire résonner. La foi fait tourner le monde : elle préside à toutes les ambitions, à tous les projets, et jusqu'aux moindres actions posées librement. Mais la foi est un concept polysémique dont il importe de distinguer les différentes acceptions. Même si originellement (et traditionnellement) le concept de foi renvoie à la dimension sacrée, ou religieuse, celui-ci a été transféré depuis la révolution positiviste, à tous les domaines d'intérêts pouvant exister dans la globalité de l'expérience humaine. Cela inclus les sports, les arts, la musique, la politique, la science, la technologie, la philosophie, le cinéma, pour nommer que les plus importantes. Chacune de ces disciplines possède ses idoles, ses mythes et légendes, ses doctrines et ses adeptes.

Le concept de foi évoque traditionnellement des sentiments tels que la confiance, l'espoir, la conviction, la dévotion ou l'adhésion, (aveugle, passionnée ou passive) à des croyances, à des valeurs, des idées, des discours, des idéologies, des styles, etc.

### Entre foi et croyance

Foi et croyance sont cependant des concepts très distincts. La foi sous-tend essentiellement la connaissance à travers une expérience personnelle tandis que la croyance est l'adhésion à ce que d'autres ont expérimenté ou imaginé. Alors qu'une croyance peut devenir une foi lorsqu'elle produit une expérience, la véritable foi évolue rarement en croyance. L'allégorie de la caverne de Platon illustre bien la différence entre foi et croyance. En gros, celle-ci évoque une communauté de citoyens qui s'était constituée à l'intérieur d'une vaste caverne dont l'issue était formellement interdite. Le seul lien que cette société avait du soleil découlait des ombres que ce dernier portait sur les parois de la grotte. Les sages de la communauté avaient développé des théories aussi savantes que sacrées sur la nature du soleil. Un jour, bravant les interdits, un marginal s'aventura hors de la grotte et vit de ses yeux le soleil dans toute sa splendeur. Pour lui, toutes les théories solaires de sa communauté perdirent à jamais de leur valeur absolue puisqu'aucune, aussi séduisante fut-elle, ne pouvait rivaliser avec la vision directe du soleil vivant. La révélation du marginal fut perçue comme un blasphème puisqu'elle défiait les écrits sacrés. Cela valut à l'*illuminé* de fortes récriminations.

La foi, même lorsqu'elle est le produit de l'imagination, a généralement un impact nettement plus profond et coriace que la simple croyance. La croyance est l'adhésion à une idée, le plus souvent par pression normative; parfois par obligation catégorique. Elle exclut l'expérience directe et, le plus souvent, la liberté de jugement. C'est pourquoi on l'appelle parfois la « foi aveugle ». Cela dit, une simple croyance peut atteindre le statut de foi lorsque l'intensité dévotionnelle qui lui est accordée devient cathartique, et qu'elle conduit à une *expérience*. Ce type de foi dévotionnelle constitue une force sociopolitique redoutable. Dans sa forme extrême, il se confond avec fanatisme et violence.

### **Croyance absolue et relative**

En tant qu'humain, la seule croyance qui corresponde à une certitude absolue, c'est la mort de notre corps. Nous avons donc tout intérêt à faire la paix avec cette vérité ultime et implacable. Par contre, la foi essentielle intègre deux autres croyances fondamentales qui, cette fois, ne sont pas absolues du point de vue humain, puisqu'il est impossible de les mesurer scientifiquement ou concrètement, mais qui ont les vertus d'illuminer l'existence et de rendre la vie fabuleuse. La première est la conviction que « *tout est bien* », que tout ce qui est « est parfait », incluant nos imperfections et celles du monde qui nous entoure; incluant également notre résistance et nos luttes envers ce qu'humainement nous croyons nocif et défectueux. Tout cela appartient à un plan universel parfait. Notre vie humaine, comme celle des fleurs, des virus et des étoiles, a une valeur et un rôle essentiels dans le grand jeu universel. La seconde croyance fondamentale du point de vue de la foi, est la certitude qu'il y a *quelque chose* après la mort physique. Et que ce *quelque chose* est merveilleux, indicible, parfait.

Pour bien cerner le pouvoir bénéfique de cette foi basée sur ces trois croyances fondamentales, j'ai trouvé essentiel de la froter au concept traditionnel de foi, c'est-à-dire la foi religieuse. Les inflexions sémantiques qui suivent tentent de situer ce phénomène précis dans son contexte socio-historique, afin d'en apprécier la valeur, en même temps que de le mettre en contraste avec la *foi essentielle* : la seule qui soit véritablement associée aux quatre valeurs essentielles.

### **La foi religieuse : le rôle du mythe**

Les textes sacrés acquièrent leur réelle beauté et utilité lorsque les images et paraboles qu'ils contiennent sont appréciées pour leur valeur symbolique, et lorsque munis de l'intuition, ces symboles renvoient à des vérités palpables de l'intérieur mais qui échappent manifestement à toute description littérale. L'essentiel de tout texte religieux inspiré se trouve toujours au cœur et au-delà du contenu littéral; il se

dissimule en filigrane des mots et des images, et entre les lignes. Cela n'enlève cependant rien à la force mythique du texte ou du livre sacré. De tout temps, la dévotion religieuse a constitué un outil politique de premier plan. Cet attachement irréprouvable que ressent la grande majorité des croyants religieux à l'égard de ces objets d'adoration, représente l'une des forces de cohésion assurant la survie, le maintien et la reproduction d'une communauté culturelle particulière. Il faut comprendre l'importance du rôle du mythe dans la consolidation et la reproduction d'une communauté culturelle pour saisir la place centrale qu'y occupe le mythe religieux. La foi religieuse offre un canevas de rites et de croyances ponctuant et organisant la vie communautaire autant qu'individuelle. La trame de tous les imaginaires collectifs est constituée essentiellement de mythes et de légendes. C'est dans ces courants profonds et nébuleux que s'abreuvent les poètes, les artistes, et les musiciens, autant que les bâtisseurs et les leaders de la communauté. Les mythes et légendes assurent non seulement les fondements moraux indispensables à l'édification d'une communauté, mais les bases permettant l'interprétation de la réalité de la vie, et celles du langage. La foi religieuse permet de transcender, par les vertus qu'elle instille, de nombreux aléas de la vie. En consolidant la communauté, celle-ci consolide aussi l'intégrité individuelle : la conscientisation collective ajoute à la sécurité, à la paix et à la fierté de l'individu. Moyennant l'adhésion ferme aux valeurs que constitue sa trame doctrinale, la foi collective garantit la sécurité, l'amour (fraternel), le bonheur, la paix durant sa vie, et le paradis à la fin de ses jours.

Ces récompenses conditionnelles renvoient inéluctablement à leurs contreparties ténébreuses, c'est-à-dire la souffrance, la déchéance, le bannissement, parfois la mort, et généralement le feu éternel, lorsqu'il y a désobéissance aux lois sacrées, ou rupture du contrat d'allégeance à la « *vraie foi* ».

### **La foi essentielle : une dimension universelle et inconditionnelle**

Les certitudes reposant sur une conception textuelle de Dieu sont généralement une source de vexations et de conflits pour tout croyant qui embrasse des conceptions textuelles divergentes de Dieu.

Bien que ce type de foi puisse jouer un rôle indéniable dans le destin de l'humanité, ce n'est pas par celle-ci que l'on peut véritablement accéder aux quatre valeurs essentielles. Seule une foi *inconditionnelle et universelle* peut conduire à de tels sentiments angéliques – dont les principes fondamentaux sont précisément l'inconditionnalité et l'universalité. À cet effet, on peut citer au moins deux grands niveaux de distinction entre foi *essentielle* et foi religieuse.

D'abord, la foi religieuse se distingue par le caractère *obligatoire* de ses lois, et la parfaite conditionnalité existant entre ses lois et ses droits. Par surcroît, parmi les vertus qu'elle promet – et promet – on retrouve l'amour, la paix, le bonheur et la liberté; mais ces dernières ne sont concevables qu'à l'intérieur de cadres doctrinaux fermés et irréductibles à la négociation individuelle.

La foi essentielle, à l'opposé, se distingue par son inconditionnalité et son universalité absolue. Il n'y est requis aucun crédo spécifique, aucune loi ou dogme particulier. La vérité y est invisible pour l'œil humain et insaisissable pour l'intellect. Et l'amour, la paix, le bonheur et la liberté qu'elle promet, ne peuvent trouver leur pertinence qu'en marge de tout cadre doctrinal. Ces valeurs n'existent qu'à travers leurs dimensions *universelle* et *inconditionnelle*. C'est cette accessibilité pour tous les êtres humains sans exception, en tout temps et en tous lieux – et même durant le passage de la vie (humaine) à la mort –, qui confère à ces principes, et à la foi qui les porte, leur valeur essentielle.

Deuxièmement, la foi traditionnelle sert prioritairement la communauté des croyants, même si à l'origine, cette foi a pu naître d'une expérience authentique de la *Lumière*. Sous le poids des diverses nécessités institutionnelles, cette foi se transforme invariablement. Garante de son institution, elle en assure la survie et la reproduction physique. Les substituts rationalisés des valeurs essentielles qu'elle invoque, s'inscrivent alors beaucoup plus dans une stratégie prosélyte ou expansionniste, que comme une fin en soi. À travers cette mutation, se dilue inéluctablement l'essence des vérités originelles. Tôt ou tard, les préoccupations religieuses deviennent communautaires, contrairement à la foi essentielle qui n'a d'autre raison d'être que de répondre aux nécessités spirituelles de l'individu, en mal d'amour, de paix, de bonheur et de liberté.

Mais contrairement à ce que l'on pourrait déduire, la foi essentielle n'est pas incompatible avec la foi religieuse. Cela tient du fait que la première transcende la seconde. Quelqu'un peut donc pleinement vibrer de l'expérience mystique et choisir d'adhérer à un cadre institutionnel religieux spécifique, simplement parce que ce cadre satisfait des besoins ou des intérêts individuels et humains. Une telle personne ne peut cependant confondre ces deux niveaux de foi. Elle sait pertinemment ce qui appartient à *César*, et ce qui appartient à *Dieu*.

La foi religieuse procède d'un serment fait entre humains et pour des fins prioritairement humaines. Il s'agit essentiellement d'un serment *d'allégeance* vis-à-vis de son groupe identitaire. Cet engagement commence du reste, avec celui que l'on fait implicitement à ses premiers pourvoyeurs et protecteurs – généralement ses parents –, envers qui on est redevable de tout : à qui on doit la santé et la vie. L'adhésion à la foi

parentale, le plus souvent imposée, demeure pour toujours associée aux conditions de notre propre survie. C'est ce qui donne à ce type de foi (et par extension à la foi collective) toute sa force normative.

À l'opposé, la *foi essentielle* renvoie à un serment scellé strictement entre son soi humain et son soi divin. Ce serment ne requiert la validation d'aucune tierce autorité – ou partie –; et aucune tierce autorité ne peut l'invalider. Il se produit lorsque les filtres des conditionnements (croyances, préjugés, fascinations et frayeurs...) se fissurent, que le voile de la *Maya* se lève, que les yeux intérieurs s'ouvrent et voient, et que les quatre valeurs essentielles deviennent significatives.

Mais bien avant d'être perçue, à travers l'*intuition* ou l'*expérience* de la Lumière, comme une compétence angélique, la notion de foi essentielle n'est généralement rien de plus qu'un concept idéalisé défini en termes humains. La pleine intégration de cette foi angélique – et des valeurs essentielles qu'elle engendre dans sa vie humaine –, ne nécessite rien moins qu'une réelle patience d'ange, une humilité sans faille ainsi qu'une profonde compassion pour soi-même. Pendant longtemps, sinon toute sa vie, ces notions peuvent ne représenter que des objectifs nobles à atteindre : des trésors que l'on pressent, que l'on croit avoir acquis pour de bon, auxquels on s'accroche ardemment, mais qui nous glissent désobligeamment entre les doigts; et cela à chaque fois qu'un seuil précis d'irritabilité est franchi. Et pourtant, au-delà de cette adversité, il existe une clé toute simple qui ramène à coup sûr la voie de son soi angélique. Deux mots constituent cette clé : « universalité » et « inconditionnalité ». En mesurant à l'aune de ces deux mots, notre expérience au jour le jour, de l'amour, de la paix, du bonheur et de la liberté, il devient alors possible – et relativement facile – d'obtenir une réponse claire : c'est soit affirmatif ou négatif. Lorsque ces sentiments relèvent de l'ego, c'est-à-dire d'une gratification strictement égoïstes, ce ne peut être que négatif : l'ego étant, par définition, foncièrement opposé à l'universel et à l'inconditionnel. Lorsqu'ils découlent du soi essentiel, c'est-à-dire de ce lieu paisible où nous sommes reliés à tout ce qui vit, ce ne peut être qu'affirmatif : le soi essentiel étant, par définition, universel et inconditionnel.

Au début de l'exercice, il est fort probable, dépendamment de ses aptitudes à l'objectivité de jugement, que la majorité des actions observées nous apparaissent comme relevant de l'ego et du conditionnel, et que par conséquent on obtienne beaucoup plus de réponses négatives qu'affirmatives. Face à un tel constat, la seule foi en l'inconditionnalité et universalité des valeurs essentielles peut faire s'inverser l'équation. Elle peut suffire à insuffler ce qu'il manque en soi de désir, de volonté et d'humilité pour réorienter ses attitudes, ses actions et ses interactions avec le monde; ce qui ferait tôt ou tard, pencher la balance des réponses du côté « affirmatif ».

## *La foi et la réussite*

Dans les sociétés mondialisées où nous vivons aujourd'hui, la réussite sous-tend plus que jamais une foi et une passion indéfectibles à l'égard de son domaine d'expertise. Une foi et une passion suffisamment grandes pour générer ce qu'il faut de volonté, de courage et de patience pour affronter et déjouer les nombreux obstacles jalonnant le chemin du succès. Pour tous ceux et toutes celles qui ont goûté personnellement, à travers une expérience de type *NDE* – ou autre vision mystique –, le niveau paroxysmique d'amour, de beauté, de bonheur, de paix et de liberté, émanant de la *Lumière*, aucun rêve matériel, aussi fabuleux soit-il, ne peut plus justifier l'aliénation aveugle et total de sa foi, de son espoir, de ses forces vives et de sa liberté. La foi issue de l'expérience de la *Lumière* éclipse toutes les autres formes de foi. Il n'existe plus rien dans l'expérience sociale qui soit véritablement digne d'*adoration*. La vie y est perçue désormais au *second degré* : on ne peut plus faire abstraction de tous les mécanismes fallacieux se dissimulant derrière les représentations de notre réalité physique. Mais qu'on se rassure, cette perte de passion pour les *choses du monde* est largement compensée par tous ces sentiments vivifiants découlant de la conscience angélique. Aucun poste social ne peut égaler cette paix, cet amour et ce bonheur. Le succès social n'est plus un but en soi. Sur le plan matériel, social et affectif, le seul préalable est le respect des besoins fondamentaux. En termes de production de ressources économiques, les règles de la santé et du bien-être individuel – et plus spécifiquement l'accès à un environnement salubre, à une saine alimentation, à l'activité physique et à une dynamique sociale épanouissante – devraient constituer la priorité de ses choix personnels.

La véritable réussite se mesure en termes de contentement et de paix. Celle-ci devient totale, lorsque peu importe le lieu où l'on se trouve (son climat géographique, social, politique, économique), peu importe les gens qui nous entourent, le travail que l'on accomplit, les aléas qui ponctuent notre vie, on ne peut souhaiter un meilleur endroit que celui où l'on est, et un meilleur moment que celui qui se déploie ici et maintenant, en parfaite harmonie avec la grande chorégraphie universelle.

## CHAPITRE DIX-NEUF

### Quatrième étape : Discipline et méthodes

La quatrième étape fondamentale à la conquête des quatre valeurs essentielles est la discipline. Elle constitue l'outil pratique qui permet d'accéder au poste de *copilotage* de sa propre vie et offre les moyens d'atteindre l'aboutissement du pèlerinage amoureux. La discipline a plusieurs fonctions utilitaires. Elle peut avoir une vocation pédagogique, jouant un rôle fondamental dans tout processus d'apprentissage. Elle peut être *corrective* et libératrice, permettant l'élimination d'habitudes ou de dépendances nocives. Elle peut être dynamisante et *thérapeutique*, en accroissant les forces vitales et l'endurance physique. Elle peut aussi être mentale et volontaire, favorisant ainsi la performance au travail et dans toutes ses activités. Elle est également un auxiliaire de premier ordre dans le traitement de maladies ou dans l'adaptation à un handicap.

La discipline représente toujours un effort. Celui-ci est tridimensionnel : il sous-tend un aspect mental, physique et volontaire. Avec le temps et la régularité de l'action disciplinaire, l'effort volontaire tend à diminuer pour devenir un simple réflexe. La discipline réflexe peut parfois devenir problématique, et faire obstacle aux valeurs essentielles. C'est le *syndrome du fakir*, ou de l'*ascèse mystique*, qui fait de la discipline une fin en soi, plutôt qu'un moyen d'accéder à une fin. Cela est également applicable à toute activité passionnelle devenue objet de dépendance. C'est le cas des dévots spirituels, attachés à leur maître et à leurs livres sacrés beaucoup plus qu'au but (idéalement) visé par le maître ou la démarche disciplinaire : la *libération*.

### La discipline physique : le respect du corps et de l'esprit

#### *Stimuler ses fonctions homéostatiques*

J'ai suggéré précédemment, que l'univers entier, et ses moindres composantes sont régis par le même mécanisme réflexe œuvrant en permanence au service du maintien de l'équilibre vital. Une sorte de système immunitaire universel, garant des mêmes fonctions protectrices pour chaque unité vitale – qu'elle soit biologique, sociale, planétaire ou cosmique – que celles qui relèvent du système immunitaire du corps humain. Ce travail de la nature se fait spontanément, comme mû par une volonté invisible. L'homéostasie humaine ne fait pas exception. Le système corporel peut parfaitement fonctionner sans l'apport de notre raison et de notre volonté. Mais ces dernières ont toutefois la capacité d'en stimuler le fonctionnement, dans la mesure où le choix réfléchi des actions posées et le pouvoir de la suggestion, peuvent améliorer la

qualité homéostatique. D'où l'importance de la connaissance des critères essentiels de la santé physiologique.

Le respect de son corps et de son esprit doit dominer toute initiative disciplinaire. Le respect du corps signifie prendre tous les moyens à sa disposition pour favoriser à court, à moyen et à long terme la santé optimale. Les mêmes principes d'hygiène qui prévalent pour la santé de l'esprit prévalent pour celle du corps. Comme il est prescrit de le faire dans la quête des quatre valeurs essentielles, on doit d'abord développer le *discernement* permettant de voir le plus objectivement possible les obstacles à un sain équilibre du corps. Il faut pour cela savoir investiguer ses conditionnements, ses émotions, ses habitudes, ses attachements et son ego, et y débusquer tous les *faux amis* : les éléments qui font souffrir et qui tuent. Ce travail introspectif doit être couplé d'un travail objectif de recherche d'alternatives viables aux mauvaises habitudes et attitudes repérées. On ne peut faire ce travail si l'on est ignorant des besoins essentiels du corps et des lois basiques de la santé optimale. Pour acquérir une connaissance minimalement objective, il est essentiel d'aller explorer en dehors de sa « boîte » culturelle et traditionnelle. Ici, la science est un allié de choix. Les technologies actuelles nous offrent les moyens, plus que jamais auparavant, d'enquêter sur absolument tout ce qui a trait à la santé et à nos habitudes de vie. Mais l'arène scientifique est loin d'être consensuelle sur tout, et il importe de prendre le temps d'écouter et de jauger les différents arguments, afin de poser un jugement le mieux éclairé possible. En ce qui concerne les ennemis fondamentaux de la santé physique, les constats scientifiques sont aujourd'hui, de plus en plus unanimes. Ce sont la malbouffe (et les aliments addictifs de tous genres), le mauvais stress, l'insécurité, l'inertie (ou le manque d'exercice physique), et le manque de sommeil. À lui seul ce constat devrait nous aider à démasquer une grande partie des ennemis de notre santé, et nous motiver à trouver et prendre les moyens nécessaires pour les éliminer de notre quotidien.

### *L'homéostasie psychologique*

La fonction homéostatique régit également la psychologie humaine. Elle se manifeste en une pléiade de fonctions diverses, s'activant à chaque fois que quelque chose vient perturber l'équilibre psychologique. Cela permet de limiter les dégâts et de restaurer la stabilité émotionnelle et psychologique. À l'instar de sa contrepartie physiologique, l'homéostasie psychologique tient beaucoup plus du réflexe que de la raison ou de la volonté. Mais comme dans le processus immunitaire physiologique, la raison n'en a pas moins la capacité de bonifier la condition immunitaire. Depuis longtemps il est démontré que l'intervention de sa raison éclairée et de sa volonté peut

considérablement influencer sur son équilibre psychologique, notamment à travers les diverses techniques d'*autosuggestion* ou d'*autohypnose*.

### ***L'homéostasie spirituelle***

Cette fonction homéostatique se distingue considérablement des autres types, en ce sens que contrairement aux autres formes d'homéostasie (biologique, physiologique, psychologique, sociale, universelle...), elle relève beaucoup plus de la raison et de la volonté que du réflexe conditionné.

L'homéostasie spirituelle c'est le mécanisme qui assure en tout temps le maintien et l'équilibre dans notre vie, des quatre valeurs essentielles. Cette fonction innée est assaillie et neutralisée dès la naissance, par le torrent de stimuli extérieurs engendré par le processus de socialisation.

La restauration de cette homéostasie originelle coïncide avec le *pèlerinage amoureux* – qui forme la trame principale de ce livre –. Il s'agit d'un chemin sinueux et miné. Ce pèlerinage s'amorce sous le souffle de l'intuition, ou du souvenir de l'ange intérieur. Il se poursuit par l'affermissement d'une *foi* basée sur les quatre valeurs essentielles. Une foi aveugle qui permet d'avancer vers ce qui n'est, qu'au départ, un mystère intuitif.

De cette foi germe la *raison éclairée*, sans laquelle le chemin se transforme en labyrinthe infini. De la raison éclairée naît la volonté qui nourrit le désir d'avancer, et soutient l'effort disciplinaire. De ce désir et de cet effort disciplinaire dirigés, jaillit l'homéostasie spirituelle, ou la conquête de la conscience angélique.

### **La responsabilisation**

Une vie réussie sous-entend la pleine responsabilisation de sa personne : le respect de ses obligations envers soi-même et envers les autres; l'intégrité de ses plans d'actions, la justesse de ses décisions, de ses objectifs immédiats comme des plus distants. Ces qualités fondamentales sont impossibles à atteindre sans la capacité à pénétrer l'instant présent. Cette responsabilisation, ainsi qu'une vision globale de la réalité, sont deux prémisses vitales faisant défaut à l'enfant pour qu'il puisse vivre pleinement la conscience de l'ange. Ce qu'il manque à l'adulte pour y arriver, c'est la disponibilité et la légèreté de l'esprit infantile. En plus du fardeau (conditionné) des préoccupations liées à la survie, l'inconscient de l'adulte est parasité par les images indélébiles d'événements passés marquants, qu'elles soient effrayantes ou fascinantes. Les principaux inhibiteurs de la faculté de vivre *ici et maintenant* sont, d'une part, les peurs, les phobies, les insécurités, la victimisation, la colère, la vengeance, la

culpabilité ou la honte découlant de ces expériences bouleversantes et, d'autre part, les passions, les fantasmes, les dépendances et toutes formes d'attachement obsessionnel.

Pour déjouer ces programmations néfastes, il importe d'abord de s'engager à cesser de s'apitoyer sur ses malheurs et les injustices subies. Dans le processus de prise de conscience du soi, de ses caractéristiques propres, de ses forces et ses faiblesses, il est crucial de repérer ses principales limitations personnelles : ses peurs, ses manies, ses habitudes néfastes et tout comportement dysfonctionnel. Il faut reconnaître en soi-même que les obstacles à une vie heureuse, paisible et libre, sont prioritairement des obstacles internes et personnels. C'est d'abord et avant tout notre vulnérabilité et notre dysfonctionnement émotionnels découlant de blessures anciennes, et non pas le dysfonctionnement ou l'insensibilité des autres, qui constituent la source première de tous nos problèmes. Une fois reconnus en soi les réflexes de la colère, de la haine, de la rancœur, de la culpabilité, de la honte ou de la vengeance comme des émotions tueuses de joie et de liberté, il nous incombe de trouver les ressources menant à leur dépassement. Instinctivement, par réflexe conditionné, c'est généralement à l'extérieur que l'on recherche ces ressources. On se tourne vers les substituts parentaux, les confidentes; on consulte les *experts*... Toutes ces voies peuvent être utiles, dans la mesure où elles mènent invariablement, tôt ou tard, à soi-même, à ses propres ressources individuelles, impeccables et illimitées. La clé des valeurs essentielles n'est jamais à l'extérieur de soi.

Cela dit, il est tout à fait possible que le *pèlerinage vertueux* requière une préparation préliminaire. Il se peut fort bien que les *troubles* repérés exigent provisoirement l'intervention d'une aide extérieure. Une personne vivant dans un état de dépression profonde, ou atteinte de maladie mentale aura besoin de thérapies spécifiques appropriées à son affection avant d'entamer plus avant cette recherche des valeurs essentielles. Si ses capacités sont brouillées outre mesure par un psychisme malade, aucune discipline personnelle ne permettra d'atteindre le cap du *pèlerinage amoureux*. Cela pourrait mener aux pires aberrations, l'imagination débridée étant l'ennemi numéro un de la paix et du bonheur.

### **Le pardon et la réparation**

Il est toujours souhaitable de chercher à réparer concrètement les dommages que l'on a pu causer à autrui, ou d'obtenir réparation pour des torts que l'on nous a fait subir. Mais la réparation physique n'est pas toujours possible – lorsque les personnes lésées, ou celles qui nous ont lésés ne sont pas accessibles –. En revanche, la réparation spirituelle elle, est toujours réalisable. Pour ce faire, il faut apprendre à pardonner – aux autres comme à soi-même –. Pardonner sans condition. La conscience de l'*ange*

absout toutes fautes passées. Elle libère du fardeau de la culpabilité, de la honte, de la colère, de la victimisation et de la vengeance. Elle encourage à vivre ancré dans l'instant présent, ce qui a pour effet de désamorcer le passé – autant que le futur – de ses charges émotionnelles les plus nocives.

D'une perspective sociale, les choses ne sont pas toujours aussi commodes. La loi civile n'a pas les mêmes aptitudes à absoudre que celles de son *ange*. Ce qu'il importe de savoir, c'est que toute sanction décrétée contre sa personne, en rétribution à un tort causé à autrui, peut être vécue indistinctement dans la paix, la patience et la liberté du cœur.

### **Le stoïcisme transcendant**

Sur le plan humain, les quatre valeurs essentielles ont pour commune prémisse le *stoïcisme transcendant*, c'est-à-dire cette attitude réflexe de détachement, qui sans dénier les émotions négatives naturellement associées aux obstacles de la vie (le chaos, la souffrance, le malheur, la mort...), assure ce qu'il faut de distance pour que le fil doré de l'amour, de la paix, du bonheur et de la liberté ne soit jamais définitivement coupé; que l'on demeure toujours *connecté*. On doit pouvoir accueillir pleinement chaque émotion négative. Cela signifie apprendre à soutenir l'inconfort émotionnel en silence, sans réagir, sans chercher un *remède* extérieur. L'accueil total est le meilleur gage de libération en ce qui a trait aux indésirables parasites du moment présent. Et cela n'a rien à voir avec la passivité ou le défaitisme. La distance émotionnelle permet un jugement plus réfléchi et une action correctrice plus adéquate, lorsque cette dernière s'impose.

### **L'art du deuil**

Le détachement est sans doute l'un des réflexes les plus difficiles à développer et à maîtriser, car il va à l'encontre de tous nos conditionnements sociaux. Nous savons que pour survivre, l'attachement à notre environnement, à notre mère, à notre famille et à notre milieu culturel, à nos modes de survie... est essentiel à notre équilibre et épanouissement individuel et social. Et pourtant ce même processus bénéfique révèle très tôt son pendant destructeur. Nous en subissons le mordant à chaque fois que nous vivons une *perte*, un *abandon*, une *trahison*, le *départ* d'un être aimé... Le mal s'avère parfois irréparable. Mais l'incidence des malheurs dans notre vie est toujours proportionnelle à notre inhabilité à lâcher prise. Lorsque survient un malheur, notre premier réflexe est généralement celui de « dramatiser » l'événement le plus possible – à nos yeux et à ceux des autres – afin de nous attirer le plus de commisération et d'attention possible. Ce réflexe nous vient de l'enfance. Il s'avère généralement

salutaire, dans la mesure où l'intervention d'autres personnes peut prévenir d'un plus grand mal. Mais toutes nos manifestations émotionnelles tapageuses, issues de nos malheurs, ne font en réalité que nourrir et perpétuer ces derniers. Des vies entières sont gâchées par cet attachement morbide au malheur.

C'est précisément ce réflexe qu'il importe de briser. Si on ne peut vraisemblablement se prémunir des coups du sort, une chose qui demeure parfaitement à notre portée, c'est notre « refus de les nourrir » : notre volonté de les laisser passer, et le plus rapidement possible, afin d'accélérer notre guérison, et retrouver la joie de vivre qui nous revient de droit, et qui se trouve au cœur de soi et de l'instant vivant.

La projection visuelle est un moyen fort efficace pour parer au réflexe de victimisation ou de perpétuation du malheur. Lorsque survient une épreuve, il suffit de se projeter en image dans le temps – quelques mois ou quelques années plus tard – et de visualiser une scène heureuse ou paisible, pour voir aussitôt une nette diminution de la virulence émotionnelle liée à l'épreuve rencontrée. Il est connu que le temps guérit les pires blessures. Le temps imaginaire – ou la projection visuelle – peut en faire autant : il a l'avantage de faire effet beaucoup plus rapidement.

Maîtriser l'art du deuil, c'est de ne jamais perdre de vue que tout ce qui existe est éphémère. C'est comprendre que les êtres qu'on aime le plus au monde, comme les objets, les endroits, autant que sa propre personne, peuvent disparaître du jour au lendemain. C'est comprendre que rien n'est jamais acquis. Que la seule chose dont on peut être absolument certain, c'est la mort physique : la nôtre et celle de tout ce qui vit autour de nous; et que cette mort peut survenir à n'importe quel moment. Lorsque cette perspective de la finitude universelle est pleinement intégrée à sa conscience rationnelle comme une alliée inséparable de la vie et non plus une ennemie, la mort, le malheur, la souffrance qui nous guettent en permanence, perdent leurs *fourches* et leurs *cornes*; ils cessent d'être perçus comme des épées de Damoclès oscillant dangereusement au-dessus de nos têtes. Nous comprenons et acceptons que ces trouble-fêtes jouent un rôle incontournable et nécessaire dans le jeu de la vie.

Dans la conscience de l'ange, les obstacles, peu importe leur intensité, sont tous parfaitement surmontables. Ils n'existent que comme régulateurs de vie, afin de nous maintenir éveillés et alertes. Les obstacles, dans cette perspective, ne sont autre chose que des signaux d'alarme, des rappels à l'ordre, à la paix, à l'amour, au bonheur et à la liberté. La conscience de l'ange prodigue la capacité du « deuil instantané ». Quand une épreuve survient, elle nous la fait voir dans son contexte élargi, et nécessairement positif... et on ne peut dire que « merci! ». Ce seul réflexe de gratitude suffit à dédramatiser et désamorcer tout effet négatif associé habituellement à l'épreuve.

Lorsque l'on a fait la paix avec cette dimension des choses, et que l'obstacle et la mort se trouvent parfaitement réconciliés avec la vie, on accède alors, aux quatre valeurs essentielles. Cet état de conscience constitue la pierre angulaire de la *foi*. L'économie du stress, associé à l'angoisse de la perte, de la pénurie ou de l'abandon, nous ouvre la voie à la *paix essentielle*.

*L'art du deuil* nous enseigne également que le seul moment où l'on peut pleinement et en toute légitimité jouir des plaisirs et des bonheurs de la vie, c'est ici et maintenant. Ce faisant, il ouvre la voie à la *liberté* et au *bonheur essentiels*.

En nous enseignant le réflexe du détachement il prédispose enfin, à *l'amour essentiel* : amour inconditionnel et universel, sans attente, sans attache et sans illusion.

Si l'art du deuil est une prérogative inconditionnelle de la conscience angélique, il en est autrement pour la conscience humaine. Elle nécessite une action volontaire découlant d'une longue démarche de développement personnel. Nous ne pouvons perdre de vue que tant que nous vivrons dans un corps, nous demeurerons toujours tributaires de la *conscience humaine*. En effet, du point de vue strictement humain, il est fort possible que l'habileté de voir au-delà du drame ne soit jamais totalement acquise, et que de cet angle de vision, l'art du deuil soit vécu le plus souvent à *retardement* : le temps de trouver en soi la force de lâcher prise. L'accès à la paix angélique n'en est pas moins inconditionnel. Cet *asynchronisme* technique ne représente ni une faille ni un défaut : il nous rappelle simplement notre humanité.

### **Valoriser l'insignifiant : aimer les petites choses**

Il existe un bon nombre d'approches pouvant aider à réinjecter de la disponibilité à ce présent vivant, et ce faisant, à redonner du sens, de l'ordre et de la vie à sa vie. La première attitude à acquérir pour faciliter cette intégration de disponibilité est le respect, l'intérêt et l'amour des actes assurant la fonctionnalité de notre vie. Il est indispensable de transférer une part de l'intérêt et de l'attention que l'on réserve habituellement à nos activités de loisirs, à nos amours, à nos passions, nos obsessions et dépendances, vers les actions les plus élémentaires et anodines du quotidien : celles associées à la survie et au maintien de la santé de sa personne. C'est transformer les tâches incontournables et insignifiantes en réels petits moments de bonheur. C'est valoriser chacune des étapes du cheminement, plutôt que la seule destination. C'est aimer toutes ces petites corvées domestiques obligées. C'est apprécier le parcours de la maison au lieu de travail, même sous la tempête et dans les bouchons. C'est pleinement jouir de ses activités de travail, peu importe le type de travail. En bref, c'est aimer tout ce que la vie nous demande d'accomplir, en vertu des règles fondamentales de la santé physiologique, psychologique, sociale et spirituelle. Lorsque l'on instille de

l'intérêt pour cette panoplie de petites choses incontournables qui occupent généralement la plus grande partie de notre temps, en plus de maximiser la qualité des gestes que nous posons, nous nous faisons le cadeau d'un large pan de temps vivant, où l'on a tout le loisir d'apprécier la paix, le bonheur, l'amour et la liberté du *moment*. Dès lors que ces petites choses deviennent source de grand bonheur, toutes nos anciennes références aux « grands bonheurs » : ces choses qui avaient l'habitude de nous faire perdre la tête, et qu'on cherchait à reproduire « à tout prix », perdent leur statut d'exclusivité ou de priorité dans l'échelle des valeurs humaines. Ils perdent également leur effet subjugatoire. Le désir compulsif disparaît au profit du « *laisser venir naturellement* ». La compulsion confère toujours au plaisir un tranchant destructeur. Lorsque le sentiment compulsif est substitué par celui de *gratitude*, tout plaisir intense devient alors constructif, au même titre que les mille et un autres petits plaisirs jalonnant le quotidien.

### **Apprivoiser sa solitude**

Il ne fait aucun doute que la personne humaine est un être social. Il ne suffit pour s'en convaincre, que de se rappeler qu'une large part de ce qui nous définit – notre personnalité, nos connaissances, nos aptitudes communicationnelles (le langage, l'écriture, les arts), nos préférences, nos raisonnements, ainsi que les normes éthiques et morales auxquelles nous nous identifions – est le fruit de matrices sociales. Et pourtant, la solitude est un passage obligé du *pèlerinage amoureux*. Cette route sinueuse permet la déprogrammation de ses conditionnements sociaux, préalable à la maîtrise des quatre valeurs essentielles et à la conscience de l'ange. La déprogrammation sociale ne peut se faire sans une prise de distance provisoire de la société. Cet isolement doit durer le temps qu'il faut pour parvenir à retrouver dans la solitude, un niveau de paix, de bien-être et de sécurité, équivalant à celui que procure la proximité des gens qui comptent le plus dans notre vie. Ce laps de temps est différent pour chaque personne.

Lorsque le *sevrage social* est réellement complété, la reprise des relations sociales peut avoir lieu. La nouvelle liberté acquise transforme généralement les dynamiques relationnelles. Les motifs qui nous poussent à vivre *accompagnés*, ne sont plus de l'ordre de la dépendance affective – sexuelle, ou financière –, mais relèvent du simple et bon plaisir de cheminer ensemble. Cette pause sociale permet non seulement de mettre en relief nos dépendances vis-à-vis des autres, mais également celles des autres vis-à-vis de nous. Les *faux amis* sont débusqués de part et d'autre, et les dynamiques relationnelles ne sont jamais plus les mêmes.

## La visualisation associative

Une bonne part de conscience est parasitée par la tension liée aux préoccupations pratiques, aux nombreuses échéances qui jalonnent l'existence, notamment celle de la vie adulte. L'angoisse de ne répondre à temps à ces échéances, conjuguée à l'anticipation de catastrophes résultant de l'oubli, suffisent pour brouiller complètement notre attention.

L'une des plus anciennes méthodes pour pallier cet insidieux gaspillage de temps, est la *visualisation associative*. Celle-ci consiste à recréer au moyen de l'imagination, une action à exécuter ultérieurement, que l'on associe rigoureusement à un contexte. De sorte qu'au moment où l'on se retrouve dans le contexte en question, l'action (associée au contexte) apparaît spontanément, et cela sans avoir à faire l'effort de se rappeler. L'impression conditionnée du *déjà vu* déclenche le réflexe d'attention et de l'action planifiée. Cette faculté se développe et s'affine avec le temps et une pratique soutenue.

## Les actes rituels

Les rituels exécutés à heures fixes ou durant l'exécution de tâches récurrentes, constituent d'autres techniques traditionnelles pour baliser les *actions* favorables à son équilibre de vie. La répétition du même geste finit par imprimer son propre signal d'exécution. Tous les gestes obligés du quotidien : le réveil, le coucher, les repas, les exercices, les courses, l'hygiène... doivent devenir des moments cibles d'attention. L'habitude de l'attention commence par ces instants épars durant la journée, et à tous les jours. On prend un moment pour interrompre sa pensée, et la rediriger sur l'instant présent. Durant ces pauses répétées, le parcours de la journée se précise : les échéances apparaissent, le bon ordre est rétabli.

Aujourd'hui, les méthodes traditionnelles sont complémentées par des assistants électroniques : les signaux d'alarme de nos téléphones intelligents, de nos ordinateurs, de nos montres-bracelets. Des dispositifs qui aident à libérer la pensée, et à récupérer une part de l'attention allouée à la surveillance fastidieuse de l'horaire des tâches à accomplir, au profit de cette précieuse contemplation du moment présent.

Les premiers et les derniers moments de la journée sont particulièrement propices au bon usage de l'attention. Au réveil, le premier réflexe à développer est de casser l'impact du rêve sur les émotions (évidemment lorsqu'il y a eu rêve). Il faut absolument savoir faire la part des choses, et ne pas transférer dans la réalité physique des émotions nocives issues de mauvais rêves ou de cauchemars. Le réveil, c'est le moment idéal pour méditer, c'est-à-dire observer, écouter, respirer, se détendre. C'est le

moment idéal pour prier, c'est-à-dire interpeler directement la Lumière et solliciter les quatre valeurs angéliques; c'est de se donner l'opportunité de s'élever un moment au-dessus du monde, et dire « merci! », tant pour les faveurs reçus que pour les contrariétés rencontrées.

Le réveil, c'est aussi le moment idéal pour élaborer le plan de la journée. Dans cette planification, la pensée doit tenir compte des plans de moyen et de long termes, de façon à maintenir une harmonie entre les différents échéanciers, et augmenter ainsi les chances de réussite de ses objectifs prioritaires.

Cet exercice méditatif est valable du reste, pour le coucher. Cela prédispose à une nuit sereine et un repos bénéfique.

### *Le bilan réflexe inter-activités*

Durant la journée, la priorité de l'attention doit aller aux activités et aux tâches que l'on s'est assignées. Durant les pauses, ou entre deux actions, on peut insérer un moment de méditation ou de prière. Il faut cependant s'assurer que ces moments d'observation passive ou d'introspection, n'interfèrent pas sur la qualité de l'attention requise pour l'exécution de ses actions.

L'une de mes techniques préférée pour faciliter la fluidité de mon agenda quotidien et favoriser le succès de mes projets immédiats, est le *bilan réflexe inter-activités*. Il s'agit d'une technique évaluative en trois étapes, accomplie en quelques secondes, entre chaque activité que l'on entreprend durant la journée.

La première étape est une *révision rapide* de la qualité d'exécution de l'activité que je viens d'accomplir.

La seconde étape est une évaluation de moi-même par rapport aux échéances que je me suis fixées dans mes engagements, mes projets, mes tâches....

La troisième – et la plus importante – est l'évaluation de la qualité de mon expérience de vie du moment : la qualité de ma paix intérieure, de ma joie, de mon amour (de la vie) et de ma liberté.

Chaque étape réflexive permet, lorsque cela apparaît nécessaire, l'application d'ajustements correctifs, spécifiques à la sphère de réflexion.

C'est en multipliant ainsi, dans le cours de la journée, ces petits moments de réflexion, de ressourcement, de pause et de redirection de la pensée – moments d'observation de la vie au présent – que s'installe définitivement le réflexe de la conscience éveillée, en même temps que celui des quatre valeurs essentielles.

## L'art du sommeil

Une mauvaise gestion du sommeil peut être parfois à l'origine de nos troubles existentiels. Dormir est un besoin fondamental pour tous les êtres humains sans exception, au même titre que boire et manger. Ce besoin varie cependant d'un individu à l'autre et également durant le cours d'une vie individuelle. Il peut varier en fonction de l'âge, des capacités physiques et cognitives, de la période de l'année, des aléas du quotidien, des efforts physiques ou intellectuels déployés, du niveau de stress accumulé, etc. La juste calibration de son sommeil n'est pas une tâche banale. Elle exige une attention rigoureuse et soutenue sur ses *états* physiques et psychologiques, et suffisamment de perspicacité pour discerner les liens possibles entre la qualité de ces états et celle de son sommeil. En somme, pour bien dormir, il faut d'abord être bien *éveillé*. Atteindre et entretenir l'équilibre de son sommeil est un véritable art, et cela d'autant plus qu'entre sa pénurie et son excès, la marge est souvent très mince. Le résultat est dans les deux cas le même : une fatigue résiduelle croissante, laquelle peut devenir un obstacle à l'exécution adéquate de ses activités quotidiennes, et à sa santé en général. Une fatigue persistante peut mener au surmenage nerveux et à la dépression.

## Quelques outils : relaxation – respiration – méditation – prière

La période qui précède le coucher est souvent considérée comme terne et inintéressante. La raison en est très simple : la fatigue. L'attention se relâche et l'on entre souvent prématurément dans un état de semi-conscience. Et pourtant, ce moment de la journée est d'une importance majeure dans la globalité de l'agenda quotidien. Il est déterminant à la fois sur la qualité de son sommeil et celle de ses rêves : deux dimensions du reste, qui sont étroitement liées. Pour faciliter un repos serein et récupérateur la dernière heure de veille devrait être passée dans une ambiance paisible, silencieuse, ou agrémentée de musique relaxante. Il y a de forte chance que des scènes dramatiques ou violentes vécues durant ce moment – qu'elle provienne d'un livre, d'un écran, ou de l'environnement domestique – se prolongent dans les rêves et perturbent la qualité du sommeil. Durant cette heure aucune tâche domestique astreignante, sinon les routines d'hygiène de base, ne devrait être accomplie. Il est particulièrement bénéfique d'allouer du temps au bilan de sa journée : ses actions, l'état des objectifs fixés, et surtout l'état de sa qualité d'être « *ici et maintenant* » : son niveau d'amour, de paix, de bonheur et de liberté. C'est le temps idéal pour évacuer les reliquats de stress, de colère, de culpabilité, de tristesse ou de haine : ces intrus pernicioeux qui ont pu échapper à notre vigilance durant la journée, et qui parasitent notre *espace* intérieur. C'est un moment idéal pour *respirer* : profondément, lentement, joyeusement. C'est

aussi un moment idéal pour méditer, observer la vie silencieusement, et prier. Lorsque le sommeil tarde à venir, ou lorsqu'il nous quitte trop tôt, la chose que l'on devrait toujours éviter de faire, c'est de s'en exaspérer. Ce type d'émotions nourrit l'insomnie et mine les ressources restauratrices. Un corps et un esprit en repos favorise la recharge des énergies vitales, et cela même lorsque ceux-ci se trouvent en état de veille. Bien qu'elles n'aient pas le même pouvoir réparateur que le sommeil profond, la détente méditative ou la prière en sont des alternatives tout à fait louables. De plus, elles sont des remèdes naturels à l'insomnie. La prière a un pouvoir particulièrement apaisant, qu'il s'agisse de formules existantes ou composées par soi-même, ou improvisées au gré de son inspiration. Elle permet de ralentir les pensées : de détourner l'attention de l'esprit, généralement préoccupée par les aléas de la journée, et de le rediriger vers un lieu plus serein.

Je me permets ici, de partager avec vous ma propre prière personnelle : celle que je me récite par bribes ou en totalité tout au long de la journée, et surtout avant de dormir et au réveil. Ses effets sont tout simplement miraculeux.

### *MERCI À TOI!*

*Toi qui es ma source et celle des étoiles : Vie de toutes les vies, Dieu de tous les dieux, fais-moi la grâce de ton Esprit, de ta Lumière infinie de pur amour, de pure paix, de pur bonheur et de pure liberté, afin que je puisse, ici et maintenant, m'élever au-dessus du monde et des aléas du quotidien, me libérer du rêve, de l'illusion, et retrouver la juste vision des choses!*

*Que cette Lumière restaure ma foi en ta toute puissante et parfaite volonté, et mon espérance au retour permanent en ta source vive, cet océan infini d'amour vivant!*

*Que cette Lumière redevienne ma flamme originelle, le moteur de ma vie, mon inspiration et mon aspiration, la clé maîtresse de tous mes questionnements, de tous mes problèmes, l'arme de tous mes combats, la panacée à toutes mes blessures, à toutes mes souffrances, à toutes mes peurs, à toutes mes inquiétudes, à toutes mes fatigues et toutes mes faiblesses!*

*Que cette Lumière éclaire et dirige mes pensées, mes sentiments, mes paroles et mes actions; qu'elle ravive en moi conscience, volonté, courage et joie de vivre!*

*MERCI à TOI !*

*MERCI à TOI !*

# TROISIÈME PARTIE

## RÉFLEXIONS CONNEXES

## CHAPITRE VINGT

### Des concepts polémiques :

#### Justice - Sexualité - Pouvoir

Tous les thèmes abordés jusqu'ici, dont les quatre principes essentiels, forment un noyau réflexif fondamental et spécifique dans le cadre d'un cheminement vers la conscience angélique. *L'expérience lumineuse* confère à tout ce qui a trait à la vie humaine un éclairage unique. L'histoire de la vie étant une histoire sans fin, une pléiade d'autres thèmes pertinents concernant l'aventure humaine auraient pu être explorés dans ce livre. Seulement, ce qui domine dans la longue réflexion qui précède n'est pas tant l'accumulation du savoir que la « *réflexion* » elle-même, c'est-à-dire le développement d'une capacité d'observation et de jugement autonome, avec un minimum d'états d'âme et de biais socioculturels. C'est une réflexion éclairée avant tout par le soi essentiel plutôt que par la science des autres. Dans cette optique précise, je crois que les deux premières parties de ce livre forment un tout cohérent et complet.

J'ai toutefois choisi d'ajouter à ce corpus principal une troisième section afin de traiter de trois thèmes difficilement contournables, tant sur le plan social qu'identitaire : il s'agit de la *justice*, de la *sexualité* et du *pouvoir*. Ces thèmes n'ont pas la même pertinence théorique que les autres abordés préalablement, du moins en ce qui a trait au cheminement intérieur; mais ils n'en constituent pas moins un obstacle potentiel, à cause de l'impact crucial et insidieux qu'ils ont dans la réalité sociale, tout comme dans la construction de l'identité individuelle. Ces trois concepts se distinguent par leur haut potentiel polémique : de tout temps ils ont constitué des ferments de discordes, de crimes, des guerres et de désillusion. Mon intention n'est certes pas de disserter de façon exhaustive sur chacun de ces sujets – ou d'aviver la polémique –, mais simplement d'en délimiter les principaux contours conceptuels, juste ce qu'il faut pour pouvoir en pondérer et en transcender leurs charges nocives.

### La justice

#### La justice sociale : un paradoxe

Durant mon expérience lumineuse, je me souviens avoir pris conscience, et cela avec la plus vive acuité, que tout être vivant, peu importe la nature et le rôle joué dans le grand jeu de la vie, a pour unique lieu d'origine et de destination cette même fontaine infinie d'amour, de bonheur, de paix et de liberté qui resplendissait devant

moi. Voilà où se situe pour moi le premier et principal lien possible que je puisse esquisser entre l'idée de justice et cette expérience ineffable. Voilà aussi ce qui m'apparaît comme le sens suprême et ultime de la notion de justice. Cette seule réalisation m'a suffi pour justifier et valider toute vie, quelle qu'elle soit; et cela incluait évidemment la mienne. Dans cette dimension il n'existait aucune antithèse à l'idée de justice, puisque *tout* était absolument et parfaitement juste.

Dans la réalité humaine et sociale, force est de constater que c'est une tout autre histoire. Le concept de justice n'y a de sens, à toute fin pratique, qu'à travers celui de son pendant opposé : *l'injustice*. Celui-ci renvoie alors à des lois de causes et effets, et plus particulièrement, à des règles de conditionnalité éthique et morale particulières. L'aspect le plus remarquable de ce concept est son immense propension antithétique. Il est à la fois universel et exclusif, c'est-à-dire qu'il caractérise l'ensemble de l'humanité, mais d'une manière qui est unique à chaque groupe comme à chaque individu. Il constitue la pierre angulaire de toutes les constitutions nationales et de toutes les chartes de droits humains; il est le ciment des communautés ainsi que le ferment de leur éclatement. Depuis la nuit des temps, les sociétés humaines, toutes orientations confondues, ont invoqué cette justice pour asseoir leur légitimité politique et territoriale. C'est toujours au nom de la justice que s'édifient les sociétés, et au nom de cette même justice que s'élaborent les révolutions qui les détruisent et les réinventent. Sans un consensus minimal sur la justice, aucun ordre social ne serait possible. C'est à partir de ce consensus que sont scellées les normes et les valeurs communes : c'est l'idée partagée selon laquelle tous les membres d'une même communauté sont tributaires des mêmes droits, soumis aux mêmes devoirs et frappés des mêmes sanctions pour des conduites similaires.

Mais au sein des communautés comme à l'extérieur, la justice n'en représente pas moins le principal lieu de tension. Elle agit tantôt comme verrou dans des situations de conflits majeurs (comme celui entre Israël et la Palestine, ou entre les États-Unis et l'URSS au temps de la Guerre froide), et tantôt comme détonateur, dans le cas de révolutions ou de guerres ouvertes. Elle sert rarement à réconcilier des parties ennemies. De tous les concepts politiques elle est certainement le plus volatile, et le plus mobilisateur. Cette fébrilité est due principalement au fait que l'*idée* même de la justice puise ses racines sémantiques dans des inconscients collectifs particuliers, et que par conséquent, pour toute communauté culturelle, cette idée est implicitement – et irréductiblement – associée aux fibres identitaires profondes. Elle constitue, au même titre que les mythes fondateurs, les croyances, les valeurs et les objets de dévotion, une composante centrale dans la représentation du soi collectif et individuel. Ainsi, pour chaque société – et chaque personne – une action ne sera considérée intuitivement

*juste*, que si elle respecte – ou du moins ne compromet ou ne menace – ses valeurs fondamentales. Se réclamant d’une même justice universelle, des partisans de camps opposés iront parfois jusqu’à préférer la mort au combat, plutôt que de voir bafouer les principes sacrés qui sous-tendent leur vision particulière de la justice.

Lorsque l’on s’élève au-dessus des conjonctures culturelles ou nationales particulières, et que l’on contemple la justice sociale à partir de ses aspects imaginaires et *dévotionnels*, celle-ci apparaît alors comme un instrument redoutable de toutes les manipulations politiques.

### **Les discours sur la justice**

Aristote, Rousseau, Nietzsche, Marx et Rawls figurent parmi les penseurs qui ont le plus influencé les divers paradigmes sur la justice prévalant en Occident. Des paradigmes qui ont déterminé dans une grande mesure, les bases idéologiques sous-tendant les divers ordres sociopolitiques internationaux.

Aristote est l’un des premiers théoriciens, au sens moderne du mot, à aborder le concept de justice de manière exhaustive, et cela plus de trois siècles avant notre ère. Ce concept deviendra avec lui une norme politique centrale, établissant la mise en œuvre formelle de règles garantissant l’ordre public. Une norme fondée sur le respect du bien commun et la sauvegarde de droits individuels fondamentaux. Mais ces droits spécifiques reposent sur des postulats « naturels<sup>12</sup> » et « biologiques<sup>13</sup> », lesquels permettent de légitimer les inégalités existantes entre les diverses classes d’humains, notamment entre les hommes et les femmes, et entre les citoyens admis et les esclaves.

Pour Jean-Jacques Rousseau, la justice s’élabore à partir d’une conception imaginaire et idéalisé de l’*état de nature*. Selon celle-ci, tous les êtres humains naissent égaux en droits et devoirs. L’inégalité entre les humains y est imputable au *principe de propriété*, lequel est, pour Rousseau, la première source d’injustice<sup>14</sup>. La société est départagée entre les aristocrates possédants, et les gens du peuple dépossédés. Cette dichotomie sociale, spécifique à l’époque, représente pour Rousseau l’axe central du débat sur la justice. Il établit la « *volonté générale* » – selon une vision rationnelle de l’opinion publique – comme arbitre souverain de la justice sociale.

La vision de la justice de Karl Marx constitue un prolongement de celle de Rousseau, dans la mesure où la finalité est similaire : une plus grande équité sociale. Il s’en écarte quant aux stratégies prescrites, celles-ci ne reposant plus sur des prémisses imaginaires (tel que l’*état de nature*), mais sur des éléments *factuels* et *concrets* de l’histoire de l’humanité. Sa théorie de la justice devient le principal pilier de ce vaste

programme social qu'il échafaude à la faveur de la classe populaire, ou ouvrière. Celle-ci s'articule à partir des concepts de « *classes sociales* » et « *d'accumulation du capital* ». Comme pour le modèle rousseauiste, la société y est départagée entre possédants et dépossédés, mais ici le possédant est le bourgeois (ou propriétaire privé de moyens de production) et le dépossédé est l'ouvrier, ou prolétaire.

La conception de la justice telle que professée par Friedrich Nietzsche vient refroidir les velléités égalitaristes rousseauistes et marxistes, en insufflant, à travers notamment, les concepts de « *surhomme* » et de « *volonté de puissance* », l'usage arbitraire de la force, et de la domination du faible par le fort. Rigoureusement révolutionnaire, Nietzsche annonce un nouveau paradigme social. Il promet rien moins que la destruction intégrale de l'édifice idéologique européen de son temps, auquel il impute la sclérose des sociétés, et surtout celle des individus. Malgré certaines brèches philosophiques salutaires – à la faveur des libertés individuelles – à l'épais rempart idéologique de l'époque, c'est tout de même en grande partie à ce nouveau modèle de justice, que l'on devra la folie destructrice des mouvements nationalistes autoritaires et centralisateurs qui ont dominé l'Europe des années 1930 et 1940.

Il faudra attendre John Rawls, philosophe notoire durant les années 1980 et 1990, pour retrouver une théorie originale exhaustive sur le sujet de la justice. Sa théorie repose sur deux principes fondamentaux. Le premier stipule que « *Chaque personne a droit à un système pleinement adéquat de libertés de base égales pour tous, compatible avec un même système de liberté pour tous.* » Le deuxième principe soutient que « *Les inégalités sociales et économiques doivent satisfaire à deux conditions : elles doivent d'abord être attachées à des fonctions et à des positions ouvertes à tous, dans des conditions de juste égalité des chances; elles doivent procurer le plus grand bénéfice aux membres les plus désavantagés de la société.* »<sup>15</sup>

Voilà l'essentiel de la « théorie du ruissellement » (de la richesse), laquelle continue de dominer la sphère économique de la majorité des pays industrialisés. En fait, toute la pensée rawlsienne a servi à valider les fondements du néolibéralisme économique. Après quatre décennies d'usage, en dépit de ses velléités humanistes, la théorie a opéré l'effet contraire de ce qu'elle semblait promettre à l'origine. Sous le couvert d'« égalité des chances », et de l'espoir qu'elle a pu susciter chez les moins nantis, se cachait une tactique déloyale d'accumulation de richesse. En ne préconisant aucun dispositif spécifique limitant l'enrichissement personnel, la théorie du ruissellement n'a fait qu'exacerber l'écart de richesses existant entre nantis et démunis. Ainsi, la dichotomie possédants/dépossédés continue d'être aujourd'hui le principal foyer de lutte pour la justice dans le monde.

## Des alternatives

Suite à l'essor fulgurant qu'a connu l'économie capitaliste au lendemain de la Guerre froide, de nouvelles voix s'élèvent aujourd'hui de partout pour tenter de casser cette conjecture millénaire, et redéfinir les paramètres d'un concept de justice (et de démocratie) devenu incongru et obsolète pour la plus grande partie de l'humanité. Cette nouvelle mouvance se veut une réponse à un déséquilibre social global de plus en plus criant, et dont la source est un modèle économique mondial débridé, dérèglementé, centralisé, et profondément inéquitable. Un système dont le principe fondateur est l'accroissement exponentiel de la marge de profit. Ce système, c'est le capitalisme financier tel qu'il existe aujourd'hui. Sa contestation s'exprime à travers une foule grandissante de mouvements sociaux inédits, se faisant écho sur l'ensemble de la scène mondiale. Le mouvement « *Occupy Wall-Street* » produira un effet catalyseur sur cette mobilisation contestataire. Dans la foulée de cette indignation *anticapitaliste*, s'ajoutera peu à peu les doléances de communautés d'*exclus* (ou de *discriminés*), dont celles des femmes, des homosexuels, des sans-abris... Derrière ce regroupement universel de forces vives, une volonté d'élargir à l'humanité entière le principe de justice.

## Une justice relative

Lorsque l'on interroge les prémisses de la justice telle qu'elle est déclinée aujourd'hui dans nos cultures modernes, on y décèle très vite certains biais en faveur de la communauté culturelle dominante. Dans une société multiculturelle, cette justice particulariste n'en représente pas moins la clé de voûte de la cohésion sociale en même temps que le principal lieu de tension. C'est du reste, ce même biais qui prédétermine la qualité des rapports interculturels : qui régule en quelque sorte la dynamique sociale. À ses multiples fonctions cohésives collectives, s'ajoute celle de sauvegarde des prérogatives particulières : la justice étant généralement plus bénéfique à l'endroit des possédants que des démunis. Ce biais démocratique est particulièrement apparent lorsque l'on appartient à un groupe minoritaire. L'existence de castes ou de classes au sein d'une même société, est l'attestation même – aux yeux de ces groupes – de l'institutionnalisation des disparités socioéconomiques. Le *profilage* racial ou culturel en est une autre forme. On peut également ajouter à la liste des incongruités éthiques liées à la justice, les privilèges d'immunité diplomatique (ou royale, ou parlementaire, ou ministérielle, etc.) ; la non parité salariale entre hommes et femmes (pour un même emploi), la minoration de la femme dans de nombreux pays; les campagnes électorales financées ouvertement, et à coup de pactoles colossaux par des grandes firmes locales;

l'acharnement « par tous les moyens » de certains leaders politiques à conserver le pouvoir...

### **Perspective historique**

Déjà, lorsqu'elle est abordée depuis l'angle historique, nous voyons combien la justice d'hier diffère de celle d'aujourd'hui. Combien de comportements et d'habitudes, intimement liés aux constitutions d'antan – et parfaitement conformes avec la justice d'alors –, sont devenus aujourd'hui évocateurs d'injustice flagrante. L'esclavage a représenté une institution sacrée durant la plus grande partie de l'histoire de l'humanité; et avant le dix-neuvième siècle, bien peu de gens dans le monde voyaient dans cette institution quelque chose d'inique ou d'amoral. Certaines théories religieuses, ou celles, invoquant notamment la « loi naturelle », permettaient de légitimer ces coutumes vertement oppressives et injustes – d'un point de vue universel –, si bien que la majorité des esclaves – autant que les maîtres –, n'avaient d'autre choix que de se formaliser de cette froide ségrégation sociale.

Diverses formes d'esclavage existent toujours. La plus extrême et la plus odieuse, est certainement le phénomène de *trafic humain* : une pratique ancienne répandue aujourd'hui, à l'échelle de la planète. Celle-ci consiste à piéger, à séquestrer et à exploiter sexuellement des personnes vulnérables afin d'en tirer un maximum de bénéfices, et cela en usant des moyens les plus perfides qui soient. On peut également citer l'exploitation éhontée, à l'échelle mondiale, de personnes désœuvrées par des individus retors. Ils se comptent par millions, ces jeunes hommes, jeunes femmes, enfants, sans-papiers, et déficients intellectuels... contraints à bosser dans l'ombre durant douze, quatorze et parfois même seize heures par jour, et qui ne reçoivent pour toute rétribution à peine plus que le logement et l'alimentation.

Sous une forme moins sulfureuse, nous pouvons également mentionner l'exploitation déloyale d'une large proportion de la population mondiale par les grands oligopoles industriels et financiers. Une disproportion croissante entre l'effort exigé et la rétribution salariale, condamne cette population de travailleurs à des conditions de vie comparables à celle de l'esclavage.

La quasi invisibilité de la femme dans l'histoire est un autre trait de cette justice arbitraire et changeante. Avant les mouvements féministes des années 1930, les revendications pour le droit des femmes et une plus grande équité entre les sexes ne représentaient que des velléités éparses et sans réelle portée normative. Cette discrimination phallogcentrique – tout comme celle attestant de l'infériorité intellectuelle des Noirs – s'appuyait jusqu'alors, sur une doctrine hybride : le

darwinisme social. Cette théorie est une malheureuse adaptation sociale des théories darwiniennes sur la sélection naturelle des espèces. On a compris depuis plusieurs décennies, que tous ces savants syllogismes mathématiques et physiques ne servaient, en fait, qu'à réactualiser cette volonté millénaire de sauvegarder et reconduire le statut de la supériorité de l'homme (mâle) dans la gestion du monde.

Ce même travestissement des règles universelles de la justice s'applique à toute forme de discrimination raciale et culturelle. Aux États-Unis, comme en Afrique du Sud, cela a servi à légitimer la profonde ségrégation existant entre Blancs et Noirs. La discrimination est toujours étayée par un discours théorique, lequel trouve écho, en premier lieu, dans l'opinion de la classe dominante ou favorisée et, petit à petit, dans celle du *petit* peuple. Le même artifice se retrouve à la base de toute notion d'intérêt national – et corollairement, d'exclusion nationale. Il justifie également la guerre sous toutes ses formes, le maintien des castes ou classes sociales, le pouvoir despotique, le meurtre arbitraire... Et tandis qu'ont lieu, de façon ouverte et « légale », des exactions flagrantes aux règles éthiques universelles, la majorité des sociétés jouissent d'un certain équilibre interne, offrant à leurs membres cette paisible impression de vivre selon une normalité *juste* et légitime.

### **L'axe individu/collectivité**

L'analyse historique et supranationale de la justice nous démontre également combien cette dernière peut constituer pour certains individus – ou certains groupes d'individus – une injustice manifeste. Lorsque les lois définissant la justice découlent directement de courants idéologiques ou religieux, celles-ci tendent à imposer un comportement spécifique, lequel laisse peu de place à la diversité de pensée et au jugement personnel. Le nœud du dilemme se situe précisément ici – et en particulier dans les sociétés occidentales –, à la jonction de la conscience individuelle et de la conscience collective. L'unicité et la spécificité de chaque personne, à travers ses traits génétiques spécifiques, son histoire personnelle, son cadre parental, familial, éducatif, sa position particulière dans l'échelle sociale, rend extrêmement difficile l'application d'une justice qui soit « équitable » pour tous. L'idée d'une justice universelle est, de toute façon, un non-sens du point de vue de la vie elle-même. Les règles de la justice se rompent toujours à la frontière d'une nation, d'un peuple, ou d'une communauté culturelle. La seule idée d'une justice universelle, intégrant la totalité des formes de vie existant sur la planète, signifierait très rapidement la fin de la vie sur cette planète, du moins telle que nous la connaissons, où chaque espèce ne peut subsister sans l'exploitation d'autres espèces : qu'elles soient humaines, animales, végétales, ou

autres. La justice, quel que soit son degré de subjectivité ou d'inconséquence, n'en demeure pas moins la clé de l'équilibre et de la paix sociales.

### **L'angle « naturel »**

Sous l'angle social, il est indéniable que les règles de la justice – en l'occurrence les lois et les droits – jouent un rôle décisif sur la qualité du *vivre ensemble*. Lorsque l'on aborde le même concept sous l'angle naturel, celui-ci prend une toute autre signification. En fait, on devrait alors parler beaucoup plus d'*injustice* que de justice. On ne peut, du reste, accepter l'inégalité naturelle, que si l'on se soustrait totalement aux prémisses de la justice sociale. Les exemples pour illustrer cette problématique sont innombrables. Parmi les plus manifestes, il y a le lieu de naissance, la race, ou la culture originelle, parfaitement impossible à choisir pour soi-même. Il y a également les particularités de notre bagage génétique, ces forces et faiblesses innées qui déterminent notre constitution physique, cognitive et psychologique, nos traits morphologiques propres... Nous n'avons aucun contrôle sur tous ces facteurs fortuits qui sont à l'origine de notre identité personnelle. Nous ne choisissons pas non plus la grille subjective des critères du « beau » et du « bon » qui prévalent dans notre culture d'origine et, par extension, la position que l'on occupe – arbitrairement – sur cette grille. Dans toute société, les rapports interpersonnels et la vie en général sont largement affectés par ces seuls critères esthétiques. La personne perçue comme ravissante et jolie, ou surdouée et talentueuse, sera *naturellement* avantagée; celle qui, en revanche, sera vue comme disgracieuse ou repoussante, ou encore lente ou « attardée » aura tendance à être pénalisée pour ces attributs généralement considérés déplorables. Pour l'enfant qui découvre le monde qui l'entoure, il n'y a rien de juste dans ces classifications discriminatoires. C'est, du reste, précisément sur ces critères que reposent le plus souvent les préférences parentales. Avoir un *petit favori* est une inclination tout à fait humaine, invoquera-t-on. Cela est certes vrai, mais ce qui l'est tout autant, c'est que pour l'enfant négligé ou exclus, le favoritisme affiché représente une source potentielle de blessures psychologiques profondes et durables.

Toujours sous ce même angle naturel, on peut se demander par quelles prémisses du principe de justice devient-il possible de valider l'existence d'enfants qui naissent dans un état de morbidité profonde ? Ou ceux pour qui la vie ne se mesure guère qu'en différents niveaux de souffrance ? Et que dire de ces personnes porteuses de gènes pathologiques qui, sous le coup d'un diagnostic de maladie dégénérative ou terminale, voient du jour au lendemain leur avenir anéanti ?

Cette même aporie s'applique tout aussi bien aux catastrophes naturelles (les tremblements de terre, les tsunamis, les tempêtes dévastatrices, la sécheresse et les

inondations...) qui bouleversent ou détruisent en quelques instants la vie de milliers de personnes. Elle s'applique également au fait que certaines populations humaines naissent et vivent dans les endroits les plus hostiles de la planète : les déserts, les hauts plateaux arides, ou les régions polaires, alors que la majorité des humains vivent dans des plaines ou des vallées beaucoup plus hospitalières.

### **Les angles «accidentel » et « criminel »**

À chaque jour, des milliers de personnes voient également leur vie brusquement dévastée à la suite d'un accident grave. Elles sont désormais condamnées à vivre avec certaines facultés altérées ou manquantes : la perte d'un sens, d'un organe, d'un membre, de leur mobilité; un visage ou un corps à jamais déformés...

Des milliers d'autres personnes voient chaque jour la totalité de leurs possessions s'envoler en fumée dans l'incendie de leur résidence. Des milliers d'autres encore perdent un être aimé. Des milliers de jeunes gens inconscients succombent à chaque jour à l'attrait fatidique d'une drogue funeste, et voient leur vie basculer dans un cauchemar permanent.

Et qu'en est-il de tous ces gens qui ont été victimes d'actes odieux : qui ont été violentés, violés, torturés physiquement ou psychologiquement, par compulsion ou pure méchanceté; ou ceux qui ont un proche, un enfant, un parent, un conjoint, ou un ami qui a connu un tel sort ? Et ces milliers d'enfants innocents, raflés brutalement à leur famille – et à leurs rêves d'enfants –, que des fous mégalomanes et sanguinaires transforment en *soldats*. Comment tous ces gens peuvent-ils jamais s'expliquer pourquoi la vie les a si injustement traités ? Par quel malencontreux revers de fortune ont-ils pu ainsi, hériter d'un si misérable destin ?

### **L'injustice relative**

Le tableau de la justice, tel que brossé jusqu'ici, peut certes paraître sombre et cynique. Et pourtant, même sous sa forme relative, manipulée, arbitraire et intrinsèquement imparfaite, le principe de justice n'en demeure pas moins un outil vital de cohésion sociale. Les nombreux exemples cités de justice tronquée, biaisée, ou carrément inéquitable, sont la preuve criante que « tous ne sont pas égaux devant la loi »; mais chacune de ces contradictions n'en participe pas moins à la « normalisation » nécessaire des sociétés. Dès lors que la première raison d'être de la justice est la cohésion et l'ordre social, les élites gouvernantes s'octroient toujours une certaine latitude morale dans le choix des moyens pour faire respecter cette cohésion et cet ordre. Toute injustice *normalisée* s'inscrit alors dans la logique du *sens commun* et

de la nécessité : une tradition machiavélienne de la justice qui domine le monde social depuis bien avant Machiavel.

Cette instrumentalisation modulée de la justice est aussi répandue et effective dans les régimes d'état de droit que dans ceux de dictature absolue. Dans les premiers, les codes légaux et juridiques y sont en mutation permanente : le concept de la justice y est évolutif. Cette flexibilité caractéristique répond aux exigences sans cesse changeantes de la société moderne. La liberté d'expression y est généralement relayée par une panoplie de médias divers, ce qui confère aux populations civiles une certaine influence dans le processus décisionnel. Lorsque la volonté générale se fait suffisamment pressante autour d'une question épineuse d'ordre légal ou juridique, cette dernière finit tôt ou tard par être abordée. Dans les régimes de monarchie absolue et autres dictatures, les fondements de la justice – et les codes de lois – sont beaucoup plus rigides et réfractaires aux aspirations populaires spontanées, et les problèmes liés à une justice inéquitable y sont beaucoup plus difficile à résoudre. L'impact normatif se fait de façon verticale et centralisée. La loi y est, du reste, souvent prescrite comme étant de facture divine, infaillible et non négociable. Cette forme mythifiée ou pétrifiée de la justice n'en est pas moins efficace sur le plan de l'ordre social. Elle jouit ici d'une double vocation : celle de protectrice du pouvoir en place, et garante de l'obéissance sociale.

Si l'injustice sociale acquiert une certaine justification utilitaire du point de vue des sciences sociales, il en est tout autrement en ce qui concerne les phénomènes d'injustice naturelle, accidentelle, ou criminelle, pour lesquels aucune théorie scientifique n'oserait faire l'apologie. Ces problématiques délicates sont reléguées au domaine idéologique et religieux. On évoquera alors la fatalité, la malchance, le *karma*. La religion a ici une fonction lénifiante : elle jette du baume sur les plaies et donne un sens à cette injustice. Elle y voit un *test* de la foi, une épreuve expiatoire pour l'accès au Paradis...

### **À l'aune du bonheur**

Lorsque l'on associe au principe de la justice celui de « bonheur », il s'articule alors aussitôt une inflexion qui permet de relativiser encore plus la notion d'injustice. Lorsque nous déclarons une chose injuste, il se peut que nous omettions de considérer l'aspect hautement subjectif de la notion d'injustice (ou de justice). Et que nous négligions de considérer l'immense adaptabilité et résilience de la personne (comme du reste, de la majorité des êtres vivants). Il nous est généralement difficile d'imaginer qu'une catastrophe puisse devenir une source de bonheur accru et d'épanouissement personnel. Comme nous l'avons vu au huitième chapitre sur le *bonheur*, la seule chose

qui s'interpose vraiment entre le malheur et le bonheur est le *lâcher prise* à l'endroit de ce que le malheur a pu nous dérober. Une fois ce deuil accompli, la qualité de bonheur ne peut que s'en trouver accrue. Ce que l'on a perdu est généralement amplement compensé par *autre chose*. Les témoignages de victimes de tout type de catastrophe ne manquent pas pour illustrer ce phénomène universel.

C'est que le malheur a un effet *transformateur* : il a cette formidable propension à nous secouer de notre indolence – ou de notre inconscience –, et à ramener notre attention vers des choses essentielles, à accroître notre lucidité, et à nous rendre un peu plus *sage*. Cela dit, si le malheur a un côté ensoleillé, cela est loin de signifier qu'il faille volontairement s'y exposer, ou pire, l'infliger aux autres. La témérité autant que la cruauté relèvent d'un manque de respect pour ces trésors que constituent la vie et la santé. Par ailleurs, le malheur n'a nullement besoin d'être invoqué pour frapper. Une conduite avisée et prudente en réduira certes la fréquence, et une attitude stoïque et positive, son intensité, mais il est aussi insensé de s'en croire totalement à l'abri, qu'il ne l'est de croire que son corps demeurera éternellement jeune et vif.

Sous l'angle éclairant du bonheur, il devient également moins conséquent de nous apitoyer sur le sort de ceux qui auraient eu le *malheur* d'être nés *ailleurs*, loin de ce fabuleux pays qu'est le nôtre; loin de notre fabuleuse région, de notre fabuleuse ville. Cette tendance n'est que l'illustration de l'égocentricité humaine : cette difficulté à se soustraire à ses propres conditionnements socioculturels. Elle évacue de son jugement critique, l'idée de la subjectivité du bonheur. Un séjour prolongé dans un pays du tiers monde nous apprend, entre autres choses, que le bonheur transcende nos critères de richesse matérielle ou d'esthétique domestique. Que l'on peut être tout à fait heureux sans l'hyper confort et sécurité matérielle qui obsèdent tant nos sociétés occidentales. Le dépassement de critères ethnocentrés de la justice et du bonheur nous permet de saisir la corrélation entre bonheur et simplicité : qu'il est possible de vivre parfaitement heureux, dès lors que l'on est en santé et qu'on se sent en harmonie avec son environnement social et naturel.

### **Karma et réincarnation**

De nombreuses cultures interprètent la survenue de catastrophes personnelles ou collectives comme étant l'expression de la colère divine, en réponse à des exactions commises. Cette interprétation est presque aussi vieille que l'humanité. Les notions indiennes de *karma*, *samsara*, de *samskara*, de *dharma*, et de nirvana, élaborées il y a des milliers d'années, offrent une explication beaucoup plus nuancée. Elles insufflent un sens nouveau à l'énigme de la souffrance humaine, et en l'occurrence celle issue de catastrophes pour lesquelles aucune action répréhensible ne peut être sciemment

rattachée. Dans cette vision philosophique, l'idée de *faute* demeure centrale : et la souffrance en est la conséquence obligée. Mais l'originalité de ces concepts réside dans le fait que ces derniers permettent de faire remonter cette *faute* dans l'une ou l'autre des innombrables incarnations antérieures vécues par l'âme individuelle. Cela explique et justifie l'avènement fortuit d'obstacles et de souffrance, lesquels sont perçus alors comme des châtiments bien mérités. Ce n'est plus simplement Dieu qui s'irrite devant nos fautes, mais l'univers entier, par le biais d'une loi cosmique de cause et effet, appelée *karma*. Cette réinterprétation de l'injustice apparente a une portée normative tout à fait louable pour l'humanité, dans la mesure où elle promeut la paix et le stoïcisme face à ces épreuves imprévues et inévitables qui jalonnent notre vie. Elle incite à la prise de conscience de ses tendances négatives innées, lesquelles sont représentées comme des vestiges de vies passées (*samskaras*), et prodigue la volonté de les dépasser. Elle encourage également l'adhésion à un code de vie qui soit « irréprochable », le *dharma* (ou respect de l'ordre universel – selon les diverses interprétations bouddhistes et hindouistes –), pour permettre l'allègement de son bagage karmique, une diminution des *peines* liées aux actes répréhensibles, et l'accession éventuelle à une paix et à une liberté définitives (le *nirvana*). Pour ces raisons, on peut attribuer à cette philosophie ancienne un réel statut utilitaire, tant pour l'épanouissement et la paix de l'individu que ceux de sa communauté.

Mais la perspective karmique possède également son tranchant négatif. C'est celui de propager et d'entretenir une vision somme toute manichéenne du monde et des actions humaines. Elle a tendance à verrouiller les comportements humains dans un déterminisme rigide, un peu comme le fait la « loi du talion », mais une loi qui prévaudrait cette fois, non pas sur une seule vie, mais une multitude d'incarnations. Sur le plan social, la logique karmique pose également le danger de l'immobilisme, en promouvant un jugement réducteur et dépréciatif à l'endroit de ceux qui souffrent, et une trop grande apathie face au sort des démunis sociaux, lesquels – défend-elle – ne récoltent que ce qu'ils ont semé.

Par ailleurs, cette conception *transmigratoire* (*samsara*) de la vie, confère à l'aventure humaine et physique une dimension suprême dans l'ensemble de l'expérience de la vie. Cela témoigne, du moins dans la perspective de mon expérience *lumineuse*, de velléités anthropocentriques et d'un attachement suprême à la vie terrestre. Dans la conscience de l'*ange*, cette dimension, bien que réelle et importante, n'en demeure pas moins une facette relative et limitée de l'expérience globale de la vie.

### **Justice ultime et « justesse » essentielle**

La conscience angélique de la justice renvoie à une dimension qui s'écarte sensiblement de la vision indienne : de ses notions de karma et de réincarnation. Celle-ci la transcende plus qu'elle ne la réfute ou ne la dénigre. Tout en reconnaissant la validité et pertinence dans le temps, de toutes grandes théories expliquant et modelant les divers univers sociaux, la conscience angélique oriente notre intérêt et notre attention *au-delà* de ces univers. Cette perspective excentrée nous renvoie une image nouvelle et objective de la dimension physique. Elle nous fait prendre conscience que cette dernière ne peut exister qu'à travers le contraste, la friction, et l'oscillation entre des pôles opposés. Que nous sommes propulsés dès la naissance, dans cette grande *valse* sidérale, ponctuée par des énergies qui s'opposent : le plaisir et la souffrance, la beauté et la laideur, la vie et la mort. Cette conscience angélique nous fait voir tous ces obstacles qui jonchent notre parcours humain, et toutes ces catastrophes génératrices de tant de souffrances et de misères, non plus comme des châtiments justement mérités, mais comme autant de forces indissociables de notre expérience humaine: des alliés de la vie et non des ennemis. Ils sont parties intégrantes de nos écoles personnelles de vie. Ils obéissent simplement à cette loi binaire, dualiste – ou dynamique – qui régit, au fil de l'*instant vivant*, la nature et tout l'univers physique.

Par surcroît, dans cette conscience angélique, les notions de temps, de passé et de futur – et toutes les actions qu'elles peuvent évoquer –, acquièrent une signification tout relative en regard du seul temps véritable et vivant, l'*instant présent*. La paix et le stoïcisme que cette conscience impulse, découle essentiellement de la distance qu'elle permet d'établir vis-à-vis de la dimension humaine : de cette différenciation éclatante entre les aléas bariolés de cette vie humaine, et l'univers paisible, amoureux, jubilatoire et libre de son être essentiel, ou son ange. De cette perspective angélique, l'ultime justice, la seule qui soit véritablement objective, universelle et inconditionnelle, c'est la mort du corps physique; mais c'est tout aussi – et surtout –, cette *Vie* d'infinie béatitude qui lui succède.

Un autre lien pertinent peut être articulé entre la notion angélique de justice et sa contrepartie humaine. Mais celui-ci est, du reste, beaucoup plus lié au concept de « *justesse* » qu'à celui de justice proprement dit. La conscience éclairée par les quatre principes essentiels, arrimée sur l'*instant vivant*, instille la justesse des pensées, la justesse des mots prononcés ou écrits, la justesse des actions et de réactions. Cette justesse d'attitude et de comportement n'est que la simple réflexion de la parfaite justesse qui sous-tend la réalité vivante qui se déploie ici et maintenant devant et autour de nous, peu importe la teneur de sa trame. On peut alors évoquer l'idée d'une « justesse essentielle ».

## CHAPITRE VINGT-ET-UN

### La sexualité

#### Pourquoi la sexualité?

Comme je l'ai déjà mentionné au tout début de ce livre, le retour de ce fabuleux voyage au seuil de la Lumière a été pour moi une expérience particulièrement désagréable. Compte tenu de l'état de parfaite béatitude que je venais de vivre, le moins que je puisse dire, c'est que l'atterrissage a été brutal. Mon corps était lourd, affaibli et courbaturé. Je me sentais comprimé : j'avais l'impression de respirer à travers une paille. En plus, il faisait un froid accablant dans ma cabane. Je grelotais et j'étais affamé. Il m'avait fallu par ailleurs, rassembler toutes mes ressources mentales pour pouvoir me secouer de ma torpeur. Et pourtant, parallèlement à ce total inconfort physique, j'exultais de bonheur. Je savais que ce que je venais de vivre était et allait demeurer le moment le plus important et le plus extraordinaire de toute ma vie.

Mais aussi réelle et palpable avait été l'expérience au moment de la vivre, elle m'apparaissait déjà insaisissable une fois terminée. Je n'arrivais pas à trouver les mots ou les concepts pour la décrire ou lui donner du sens. Mais de ce désert sémantique surgirent, peu à peu, quelques concepts qui me permirent de décrire, bien que de manière imparfaite, le caractère ineffable des sentiments ressentis durant l'expérience. Comme je l'ai déjà mentionné, le premier concept qui me vint à l'esprit fut celui d'« amour ». Quasi simultanément me vint celui de « paix », puis celui de « bonheur », et enfin celui de « liberté ». Mais en filigrane de ces mots m'apparût un cinquième concept pour lequel j'éprouvais déjà une plus grande difficulté à verbaliser : c'était celui d'« *orgasme* ». En effet, de toutes mes expériences humaines, la notion d'orgasme semblait la plus appropriée pour qualifier l'« intensité » de ce que je venais de vivre. Si ce mot m'est venu à l'esprit, c'est sans doute parce qu'à trente ans, celui-ci représentait pour moi le paroxysme du plaisir ou du bonheur. Je demeure néanmoins persuadé que si j'avais vécu cette même expérience durant mon enfance, j'aurais associé cette *Lumière* à ce que mes schèmes cognitifs d'enfant pouvaient concevoir de plus jouissifs au monde. Je l'aurais alors comparée à ces moments de parfaite jubilation, ces explosions de joie que pouvaient me procurer de simples et candides ébats entre frères et sœurs, ou amis proches; ou la vue – et surtout la saveur – de friandises ou de plats préférées; ou au matin de Noël, découvrant sous le sapin les superbes cadeaux multicolores qui m'étaient destinés... Mais à vingt-neuf ans, il ne faisait aucun doute, c'était bien l'idée d'orgasme sexuel qui décrivait le mieux la qualité et l'intensité du moment vécu. Il me faut toutefois préciser que comparé à

l'océan de bonheur/plaisir où je venais de baigner, l'orgasme sexuel humain m'apparaissait comme une toute petite gouttelette. Mais même sous cette forme atomisée, je pouvais clairement retracer le lien direct entre celui-ci et la *Lumière*. Ces instants d'extase érotique découlant de l'orgasme m'apparaissaient extraits de ce même bassin infini d'amour, de bonheur, de paix et de liberté, dont je venais d'apprécier d'un coup la nature absolue et parfaite.

Mais pourquoi alors, me suis-je longtemps demandé, pourquoi la sexualité suscite-t-elle autant de controverses, et génère-t-elle autant de tabous qui en restreignent l'expression, si celle-ci possède cette réelle ascendance *divine*? La plupart des gens vous diront – si tant est qu'ils acceptent de vous dévoiler leurs sentiments intimes – que la sexualité, dans sa forme optimale, représente l'apothéose de tous les plaisirs connus. Mais ces mêmes gens risquent également de vous dire que la sexualité est, ou a été pour eux, l'une de leurs principales sources de tension et d'anxiété dans leur vie. Cette oscillation entre ciel et enfer, propre à la sexualité, n'est rien d'autre que le fruit d'impératifs socioculturels, lesquels existent dans toutes les sociétés. Le tabou sexuel représente un mécanisme régulateur dont l'action sur les comportements humains est loin d'être anodin ou accessoire. Il assure, au sein de toutes les communautés humaines, des fonctions vitales. C'est ce que nous allons tenter de débroussailler un peu plus loin dans ce chapitre.

La sexualité est un concept si complexe et si subjectif que son analyse ne peut se faire sans un très large ratissage conceptuel. Sous sa forme la plus réelle et authentique, celle-ci représente une expérience évolutive propre à chaque individu. Elle transcende tout critère normatif. Cette *singularité* de la sexualité doit, selon moi, dominer toute autre prémisse analytique. L'univers sexuel de chaque personne est le fruit d'une multitude de facteurs. Il se construit à partir de traits génétiques spécifiques à chacun et chacune, et développe ses contours exclusifs à travers deux grands vecteurs d'influences : la société et les conjonctures de vie personnelles. De la société, il absorbe et assimile, de façon contingente et différenciée, les principaux schémas esthétiques et moraux (ses normes et valeurs, son système de croyances et ses tabous particuliers). Les conjonctures de vie personnelles représentent des situations et des événements particuliers déterminants, lesquels façonnent – inconsciemment – le *profil sexuel* personnel. À travers ce dernier s'accroissent des tendances, émergent des fantasmes, se définissent les tabous et les inhibitions. Ces situations et moments particuliers sont invariablement générateurs d'émotions vives, et ont un impact plus marqué durant l'enfance et l'adolescence, alors que la sexualité est en plein processus de structuration. Il peut s'agir d'un lien affectif dysfonctionnel (excessif ou déficient) avec un parent ou autre membre de la famille; ou une semonce brutale en réponse à un

regard ou un geste posés de façon anodine et candide, auxquels on impute une intention sexuelle. Un particularisme sexuel peut également se cristalliser à la suite d'attouchements physiques inattendus et perturbants par une personne de l'entourage, ou suite à un viol. L'analyse qui suit, loin d'être exhaustive, permet néanmoins de mesurer l'immense étendue des facteurs possibles influant sur la sexualité individuelle.

## **Perspective génétique**

### **Entre hormones et pulsions cosmiques**

Sur le plan purement génétique, la sexualité se résume *grosso modo*, à un ensemble de fonctions organiques assurant la reproduction et le maintien d'une espèce vivante. Celle-ci tire ses racines au cœur même de la cellule : dans les gènes et les chromosomes. Comme chez la majorité des espèces vivantes, la sexualité humaine possède une composante masculine et une composante féminine. Ces deux modèles se distinguent par leur forme et leur fonction. Morphologiquement, l'organe sexuel féminin évoque le « réceptacle », alors que c'est à la « courroie de transmission » que fait penser l'organe masculin. Sur le plan fonctionnel, on parle de « production ovarienne » et de « matrice » chez la femelle, et de production séminale chez le mâle. Lorsque fusionnés durant l'acte sexuel, ces deux ensembles organiques différenciés acquièrent le potentiel de produire la vie, et d'assurer la reproduction de l'espèce.

Dans la réalité physiologique individuelle, la différenciation des genres sexuels est cependant loin d'être aussi dichotomique. En fait, toute personne possède des éléments des deux sexes; et parfois la frontière entre une configuration génétique mâle et sa contrepartie femelle, est très mince. Les statistiques les plus récentes – et de toute évidence très limitées – révèlent qu'une personne sur quatre mille naît *intersexuée*, c'est-à-dire avec une morphologie sexuelle et une génétique à ce point ambiguës qu'il est extrêmement difficile, voire impossible de leur assigner une identité sexuelle claire, selon les standards habituels. Cette réalité particulière nous invite à repenser les postulats établis sur l'identité de genre. De grands débats tant scientifiques que sociétaux restent à faire sur ce sujet, considéré encore comme épineux. Une réflexion franche, conjuguée à une recherche qui se donne les moyens, permettra sans doute un jour de mieux comprendre et accepter – à tout le moins sur le plan génétique – les diverses réalités sexuelles existant aujourd'hui au sein de nos sociétés, notamment celles des *transgenres* – c'est-à-dire des personnes qui réfutent leur assignation générique sociale – , des bisexuels et des homosexuels.

Ce qui fait cependant aujourd'hui, l'unanimité des discours scientifiques sur la sexualité, sur le plan strictement physiologique, c'est que l'énergie sexuelle découle essentiellement de l'interaction entre le système endocrinien (glandes et hormones) et

le système nerveux. Elle s'exprime de manière hétérogène à travers les cinq sens et tous les systèmes physiologiques et cognitifs du corps humain. Ce qui revient à dire que le moindre objet, la moindre image, la moindre odeur, le moindre geste, le moindre contact, la moindre pensée, peuvent agir comme déclencheurs sexuels. Les possibilités de configurations et de calibrages individuels sont illimitées. Les sensibilités et préférences individuelles se développent selon la nature et les parcours propre à chacun et chacune : elles sont le fruit de champs génétiques disparates, exclusifs et évolutifs, et d'environnements socioculturels non moins disparates, exclusifs et évolutifs.

En scrutant plus loin la genèse de la pulsion sexuelle, on y découvre des souches dans des bassins génétiques qui dépassent les seules frontières du corps humain : ceux de notre milieu socioculturel, de notre milieu écologique, de notre planète, et même, de l'univers entier.

## **Perspective sociale**

### **Regard historique**

Les études historiques nous ont permis de dresser un vaste profil longitudinal et latitudinal de la sexualité. Depuis l'Âge de pierre jusqu'à aujourd'hui, la sexualité se pratique sous toutes les formes imaginables. Bien que le modèle sexuel monogame, entre un homme et une femme, représente une constante dominante dans l'ensemble de l'histoire, toutes les autres formes, dont certaines classifiées comme déviantes ou illégales – constituent également un invariant historique. Les exemples documentés abondent sur le sujet.

Ce qui est tout aussi constant dans l'histoire, c'est la normalisation et la réglementation de la sexualité comme dispositifs de contrôle des masses. À cet effet, il est intéressant de constater que les sanctions pour désobéissance aux règles en lien avec la moralité sexuelle sont souvent moins sévères pour les membres de la classe dominante que pour ceux du peuple. L'histoire est remplie d'exemples de rois, de puissants aristocrates, de bourgeois notoires, de hauts dignitaires religieux ayant ouvertement et impunément outrepassé les règles de la bienséance sexuelle prévalant dans leur pays.

On doit une grande partie des informations sur la déviance sexuelle à l'archivage pénal. Les anciens cadastres d'argile, comme les archives de papier ou numérisés des deux derniers siècles, témoignent de sexualité « délictueuses » de manière constante à travers les âges. On retrouve des représentations érotiques déviantes – selon nos critères actuels – dans toutes les grandes traditions pré-chrétiennes, depuis l'Inde, la Chine, le Japon, la Grèce et la Rome antiques. On la retrace principalement à travers

l'écriture, les œuvres littéraires, mais également à travers d'autres médiums, tels que la peinture, la sculpture, la poterie, la tapisserie... Cette proluxe documentation est la preuve que les relations entre personnes de même sexe, par exemple, ou la pédophilie, ou le travestisme sont loin d'être des « vices modernes » ou occidentaux. Ce que l'on constate c'est que depuis la nuit des temps, d'une époque à une autre, et d'un coin du monde à un autre, certaines de ces pratiques *marginales* ont été considérées comme relativement normales. Le libéralisme sexuel des années « *Peace and Love* » ne constitue aucunement un précédent dans l'histoire, n'en déplaise aux baby-boomers nostalgiques de cette décennie haute en couleur. Les *déviances* sexuelles ont évolué à travers les époques et les régions par *vagues* irrégulières : tantôt comme esthétique particulière, comme du temps de la Grèce ou du Japon antiques, tantôt comme soupapes ponctuelles en réponse à un régime d'austérité morale et sexuelle excessif, comme cela a été le cas à la fin du dix-neuvième siècle/début vingtième, durant les années 1960-70, et aujourd'hui.

La politisation du christianisme par les pères de l'Église de Rome avait eu comme effet de resserrer le code de règles sexuelles. Les premiers idéologues catholiques avaient choisi d'adopter et d'imposer les normes sexuelles telles qu'elles étaient édictées dans la Torah juive – qu'ils renommèrent *Ancien Testament* –, et réaffirmées dans le Nouveau Testament, à travers certaines épîtres de saint Paul –. Depuis lors, les pratiques sexuelles sont devenues « codifiées » selon des critères éminemment stricts. La seule conception acceptable de la sexualité était alors l'union entre un homme et une femme mariés. Cette dernière n'était du reste, considérée vertueuse que lorsqu'elle avait lieu dans l'unique but de procréer. Par surcroît, l'acte sexuel devait se limiter qu'à une seule position : celle dite « du missionnaire », ou coït en face à face, la femme en dessous, le mari au-dessus. Tout ce qui dérogeait à ce modèle était proscrit et constituait un péché « mortel », et dans certains cas – notamment l'homosexualité et la pédophilie –, un crime sanctionné par la prison ou même la mort. Selon ces mêmes prescriptions dogmatiques, les relations sexuelles devenaient – techniquement – illicites dès lors que la femme tombait enceinte, et pour les neuf mois que durait sa grossesse. Elles le devenaient également au moment de la ménopause. Ce qui revenait à dire que la grande majorité des couples mariés vivaient dans le péché perpétuel; mais un péché que la visite routinière au petit confessionnal permettait toutefois d'absoudre – moyennant une pénitence symbolique –.

L'austérité des règles sexuelles servait essentiellement deux fins spécifiques. Premièrement elle cherchait à affirmer aux yeux des sociétés « *barbares* » ou hérétiques, la supériorité morale des membres de la « vraie foi ». Deuxièmement elle promouvait la soumission du *peuple* de l'Église, en encadrant et sanctionnant ses

ardeurs instinctuelles. L'imposition de normes morales extrêmes – et quasi impossible à respecter – équivalait en quelque sorte à institutionnaliser l'état de péché permanent. Un état de péché qui était renforcé dès la naissance par un bassin résiduel de péchés attribuables à tous ceux qui ont existé avant soi – depuis Adam – : le *péché originel*. Toute cette charge de récriminations devenait porteuse de honte, de culpabilité et d'hypocrisie; et cela rendait psychologiquement vulnérables l'ensemble des populations catholiques. La domination politique n'en était que plus aisée.

Pour les mêmes motifs de validation morale, toutes les églises chrétiennes protestantes qui ont émergé de l'Église catholique, ont maintenu la même rigueur normative en ce qui a trait à la sexualité. Si bien que depuis l'époque de la fondation de la première Église de Rome jusqu'à aujourd'hui, la morale judéo-chrétienne a dominé la culture occidentale. Elle a instillé dans les strates profondes de l'inconscient collectif des diverses nations, les fondements d'une vision esthétique particulière du monde. Cette vision marquée par l'austérité sexuelle a des ramifications observables dans la majorité des sphères d'activités sociales. Elle y détermine divers codes sociaux primaires : elle accentue la division générique et la discrimination sexuelle, elle influence la norme vestimentaire, circonscrit le concept du mariage et celui de la famille.

### **Le grand tabou : ses diverses fonctions**

#### **Disparités entre normes morales et réalité**

Certaines conclusions tirées des archives historiques relatives à la sexualité – recoupant largement celles qui découlent de recherches empiriques sur le sujet – réaffirment le net décalage existant entre la sexualité, telle que pratiquée dans l'intimité de la sphère privée, et sa codification normative et légale. C'est entre autres ce que dévoilait le Rapport Kinsey en 1948, alors que la société américaine traversait un cycle de grand conservatisme social – et sexuel –. Dans les sociétés où la sexualité est réprimée, l'activité sexuelle est globalement confinée à la clandestinité. Les interdits et les tabous agissent le plus souvent comme des adjuvants au plaisir, ce qui promeut leur internalisation et leur reproduction au sein des populations.

Pour bien saisir le rôle du tabou sexuel dans la vie sociale, nous n'avons qu'à imaginer à quoi ressemblerait un monde qui en serait totalement exempt.

Premièrement, la vie parentale commencerait vraisemblablement dès l'avènement de la puberté. Il ne fait aucun doute que pour les jeunes couples, la charge de responsabilité liée à l'éducation et à la gestion familiale représenterait un obstacle majeur à la scolarisation avancée et à l'acquisition de métiers ou de carrières viables.

Cette précarité des chances, conjuguée à une précarité des connaissances parentales, ajouterait à la précarité vitale et éducative des enfants issus de ces unions précoces.

Deuxièmement, dans ce scénario de totale anarchie sexuelle, la difficulté à identifier les pères biologiques ajouterait à la volatilité sociale. Cela est, du reste, un problème existant aujourd'hui dans certains pays marqués par l'extrême pauvreté et la désorganisation politique. En plus de contraindre bon nombre de femmes à élever seules leurs enfants, l'anonymat des géniteurs contribue à la déresponsabilisation sociale de ce dernier. Ce sont encore une fois, les enfants qui font les frais de cette lacune systémique.

Troisièmement il y a de fortes chances qu'une société dont les bases familiales seraient à ce point désarticulées, soit elle-même désarticulée. Depuis toujours, la famille a été le principal pilier de la société. C'est à travers elle que cette dernière s'est toujours épanouie et reproduite. Ce n'est donc pas un hasard si la promiscuité sexuelle – laquelle évoque l'éclatement de la cellule familiale *biparentale* – continue de représenter l'un des plus grands dangers qui soient pour la société.

Le premier corollaire que l'on peut tirer de ce simple exercice de visualisation modélisé, c'est que toute cette tension, tous ces tabous existant autour de la sexualité procèdent essentiellement de la fonction première – et biologique – de cette dernière : la procréation. Et pourtant, force est de constater que dans les sociétés occidentales, depuis les cinquante dernières années, les préoccupations liées à la promiscuité sexuelle – du moins quant au spectre de la démographie galopante – se sont considérablement atténuées. On doit ce tournant crucial dans l'histoire de l'humanité à deux phénomènes principaux – lesquels sont étroitement liés –: l'avènement des diverses technologies contraceptives, et la libéralisation de la femme. Il n'en perdure pas moins, au sein de la société moderne un conflit palpable entre une réalité qui se projette libre et progressiste, et des valeurs morales millénaires toujours profondément ancrées dans les imaginaires collectifs.

### **Le rêve et le fantasme**

Réfractaire au bâillonnement que peut provoquer le tabou, la pulsion sexuelle individuelle trouve sa voie de reconduction à travers les créneaux les plus inusités. Le *rêve* en est certainement le plus universel : il constitue un excellent *exutoire* au trop plein hormonal. Le fantasme (éveillé) est un autre succédané à l'acte sexuel : il peut faire de tout objet, de toute personne et de toute action un *symbole* sexuel. Cette forme sublimatoire de la sexualité devient cependant problématique lorsque l'objet de désir devient si absorbant sur le plan psychique et émotionnel qu'il fait fléchir la volonté d'y

résister. Une résistance prolongée à l'objet fantasmatique peut conduire à des troubles névrotiques, engendrant un sentiment permanent d'incomplétude et de manque. Le passage du fantasme à l'acte peut, dans certaines situations, signifier un glissement dans la sphère délictuelle, avec tout ce que cela comporte comme charge anxiogène – tant pour les transgresseurs que pour leurs victimes –.

### **La sublimation**

La sexualité refoulée peut également investir des domaines d'activités qui n'ont aucun rapport direct avec la sexualité. On parle alors de *sublimation*. Elle peut ainsi servir de combustible à n'importe quelle activité, qu'elle soit en lien avec le travail, le loisir, le sport ou n'importe quel autre projet humain. Elle s'incarne également dans la création et la consommation artistique et musicale, dans les plaisirs de la table; mais aussi à travers toute une culture romantico-platonique : avec des fleurs, des cadeaux, des dîners en tête-à-tête, des séjours dans des paradis exotiques... Conçus au départ comme des sourdines aux instincts primaires, ces mêmes mécanismes limitatifs deviennent ainsi, tôt ou tard, des agents de dynamisme social. Ils permettent de *recycler* les énergies réprimées en ressources humaines brutes et facilement exploitables. Toutefois, lorsque les substituts sociaux de *transfert* font défaut, la pression sexuelle peut s'accumuler à un point tel qu'il s'ensuit des troubles du comportement (compulsion, agressivité physique ou verbale, cruauté, mélancolie, anxiété, dépression, suicide).

### **Dans les sociétés plus permissives**

En revanche, dans les phases sociales plus permissives, la sexualité a tendance à sortir de l'ombre et à réapparaître dans sa forme naturellement hétérogène. Certaines exclusivités sexuelles redeviennent même admissibles à la table des grands débats sociaux, de sorte que petit à petit, ils finissent par constituer de nouveaux marqueurs identitaires, voire même, des *droits fondamentaux*. Ce phénomène, on le retrouve de façon constante dans l'histoire de toutes les grandes civilisations. Il n'y est cependant jamais question d'anarchie sexuelle, où tous les fantasmes auraient les mêmes droits de cité. Dans toutes les sociétés de l'histoire, peu importe le niveau du libéralisme sexuel, il a toujours existé un minimum de codes moraux pour canaliser la sexualité. Il semble que cela constitue un préalable minimal à la cohésion et à la survie des communautés humaines.

### **Les dangers liés au laxisme sexuel**

#### **- Maladies sexuellement transmissibles**

Outre le problème de la démographie débridée, l'un des premiers dangers que pose la promiscuité sexuelle est d'ordre purement sanitaire : les maladies transmises sexuellement, telles que le VIH-SIDA, l'hépatite C, la syphilis, l'herpès, et une kyrielle d'autres infections plus ou moins graves. Pour contourner ce danger, il importe de s'informer adéquatement sur la réalité de ces maladies, de connaître leur mode de transmission et leur impact sur la santé; et surtout de s'en prémunir par l'usage assidu des instruments de protections appropriés. Outre le condom, cela peut également signifier un certain nombre de vaccins (hépatite A et B), ainsi que des tests réguliers de dépistage. Dans les pays où ces instruments sont inaccessibles, le respect des normes sexuelles, c'est-à-dire le célibat jusqu'au mariage – et les plaisirs autoérotiques – demeurent la voie la plus sécuritaire.

### **- Des sanctions sociales et pénales**

Un autre danger lié à l'anarchie sexuelle est la sanction pénale. Comme nous l'avons vu plus haut, dans certains régimes tyranniques la déviance peut être sanctionnée par des peines extrêmes, sans commune mesure, du reste, avec la nature des préjudices commis. Mais même dans les pays les plus progressifs sur le plan de la sexualité, la diversité sexuelle continue de susciter de l'ostracisme et de la violence. Il y a dans toutes sociétés, un noyau dur d'individus attachés à la tradition, et farouchement opposés à toute ouverture dans ce domaine. Ce sont ces mêmes individus qui prescrivent des traitements haineux et violents envers les personnes identifiées aux communautés LBGT (lesbienne, bisexuel, gai et transgenre). Chaque année dans les pays occidentaux, des milliers de personnes se font agresser et même tuer à cause de leur orientation sexuelle. Malgré ces crispations tenaces, on doit saluer l'énorme avancée juridique qu'ont connue ces mêmes pays, depuis deux ou trois décennies sur la question de l'orientation sexuelle. Leur charte de droits nationaux entérine aujourd'hui – pour la plupart – celui de l'orientation sexuelle. De plus, bon nombre de ces pays ont même légalisé le mariage gai, ainsi que le droit à l'adoption pour parents de même sexe. Cela aurait été impensable il y a seulement cinquante ans. Je ne crois pas qu'il soit déraisonnable de voir dans cette ouverture les prémices d'une nouvelle révolution universelle : celle de la *liberté d'orientation sexuelle*.

Au-delà de l'orientation sexuelle, il existe une foule d'autres particularismes sexuels considérés comme socialement déviants et décriés par certains comme décadents ou pervers. Certains, comme l'échangisme, l'usage d'accessoires érotiques, le fétichisme, la pornographie ou – même – l'autoérotisme, suscitent moins la sanction pénale que l'opprobre d'une certaine opinion publique conservatrice. L'ostracisme, le mépris, et les troubles de l'estime de soi peuvent parfois en résulter. La pédophilie, la prostitution

et certaines formes de sadomasochismes provoquent quant à eux, à la fois la sanction pénale et le discrédit public.

### **- L'auto-sanction**

Un troisième danger lié à une sexualité considérée *déviante*, est l'auto-sanction. Cela vient d'une difficulté à concilier ses particularismes sexuels et ses valeurs personnelles, lesquelles sont largement modelées à celles de son groupe identitaire. Les conditionnements culturels et religieux peuvent ici devenir si accentués qu'ils opèrent une sorte de blocage ou de déni de ses tendances sexuelles. Très souvent ces personnes se positionnent d'ailleurs ouvertement en homophobes, et militent contre toute alternative sexuelle qui puisse contrarier leur propre définition de la sexualité. Nul n'est besoin de dire combien cette situation est difficile et douloureuse, non seulement pour les personnes en proie à ces contradictions internes, mais également pour celle qu'elles persécutent. Pour ces personnes, tout fléchissement des valeurs morales est généralement adressé par de l'auto-sanction, laquelle est alimentée par la frustration et la colère, et parfois, la culpabilité et la honte d'avoir cédé à « l'abominable tentation ».

### **- La dépendance sexuelle**

L'un des plus pernicious – et des plus courants – problèmes liés à la sexualité demeure la dépendance ou la compulsion. En fait, ce problème a une dimension quasi universelle puisqu'il affecte la vie de presque tous les humains, à tout le moins durant une certaine partie de la vie. Cette sorte de délire des sens est foncièrement la conséquence de poussées hormonales spécifiques<sup>16</sup>, lesquelles ont un impact direct sur les désirs et la libido. Le degré de compulsion sexuelle varie sensiblement d'une personne à l'autre, et d'une phase de la vie à une autre. Il peut également être catalysé par l'environnement social : les représentations et mythes culturels, les dynamiques relationnelles, la force de la sollicitation, etc.

On parle de dépendance sexuelle lorsque la seule idée de pénurie ou d'arrêt de ses activités sexuelles évoque le même potentiel d'anxiété que s'il s'agissait d'un danger grave et imminent; et que cette anxiété est telle qu'elle entrave l'exécution normale des activités quotidiennes, mine l'appétit, perturbe le sommeil et altère la santé. La problématique s'exacerbe lorsque la dépendance sexuelle est doublée d'une dépendance affective. Cette affection, communément appelé « *passion amoureuse* », apparaît toutefois comme une étape quasi incontournable de la vie. Une expérience tantôt – candidement – souhaitée par ceux et celles qui ne la connaissent pas encore, et tantôt déplorée par ceux et celles qui en ont subi les morsures. Comme toute autre forme de dépendance, la sexualité compulsive constitue un obstacle au bonheur, à

l'amour, à la paix, et, de toute évidence, à la liberté. Elle est une source d'anxiété, d'inquiétude, d'impatience et de déception. Même s'il est parfois extrêmement difficile de brider ses ardeurs hormonales – surtout à l'adolescence et au début de l'âge adulte, alors que les hormones sexuelles circulent à grand flot dans les artères –, notre équilibre mental, physique et social en dépend. Il nous est impérieux de développer les outils volontaires adéquats pour maintenir en permanence un minimum de contrôle sur notre libido. Par ailleurs la société ne nous offre guère le choix : toute incartade aux règles de droit s'appliquant à la sexualité entraîne une sanction plus ou moins sévère.

### **La judiciarisation de la sexualité**

La notion de tabou sexuel renvoie exclusivement à la sphère morale : elle évoque ce qui, dans une société spécifique, est communément considéré comme inapproprié et répréhensible en termes de pratique sexuelle. Ses fondements sont le plus souvent d'origine religieuse et relèvent de la croyance ou du mythe. Par tabou, un comportement sexuel sera considéré mauvais et condamnable, simplement parce qu'il s'inscrit en faux avec la tradition ou les préceptes religieux. Mais ce même comportement ne pourra être jugé mauvais et sanctionné comme tel par la loi, que s'il contrevient à certaines dispositions explicites de la loi. La judiciarisation de la sexualité représente justement ce dispositif formel de règles et de lois, départageant les pratiques sexuelles acceptables de celles qui ne le sont pas. Cette démarcation normative existe dans toutes les sociétés et a jalonné toutes les époques de l'histoire. Sa rationalité invoque toujours des motifs de cohésion sociale, ceux liés à la conservation, à la démographie, à la prévention et à la lutte antiépidémique, ou à la simple fierté nationale. Mais bien qu'elle se veuille formellement rationnelle et pragmatique, la judiciarisation sexuelle n'en tire pas moins un grand nombre de ses racines dans les croyances et les mythes, tout comme les tabous.

### **Cohésion sociale**

À l'instar du tabou, la judiciarisation sexuelle agit également comme catalyseur dans à peu près tous les champs sociaux. Elle a la même propension à juguler certains penchants sexuels décrétés inappropriés, dont elle recycle les énergies refoulées afin de les rediriger vers des secteurs productifs de la société. Mais cette déprédation des potentialités sexuelles n'a pas qu'une portée pragmatique : elle assure, entre autres choses, le respect et la protection des personnes, et cela en défendant l'intégrité de leurs volontés et de leurs préférences individuelles – et spécifiques –. En criminalisant le viol, par exemple, et toute autre forme d'abus sexuel, la loi protège certains groupes vulnérables : les enfants, les femmes, les personnes physiquement ou mentalement

diminuées... Elle prévient également toutes sortes d'échauffourées désastreuses entre personnes sexuellement discordantes.

Pour mieux saisir l'utilité de la judiciarisation sexuelle dans nos sociétés, nous n'avons qu'à invoquer le bien triste phénomène de guerre traditionnelle d'invasion, et principalement le vacuum juridique qui le caractérise, exposant les femmes et enfants du pays conquis à des assauts sexuels indiscriminés et systématiques par les soldats de l'armée conquérante.

### **Régulation démographique**

Dans les pays à forte densité démographique tel que la Chine ou l'Inde, la judiciarisation sexuelle intègre également des mesures anticonceptionnelles contraignantes. Ici, le motif principal derrière ces mesures drastiques relève moins du tabou ou de la morale que d'une préoccupation sociale cruciale : freiner une croissance démographique menaçante.

### **Judiciarisation despotique**

Lorsque la judiciarisation sexuelle déborde du domaine de la salubrité publique essentielle, c'est-à-dire le respect de l'intégrité physique et psychologique des personnes – et dans de rares cas, l'endiguement démographique – il y a de fortes chances que nous ayons affaire à un régime foncièrement despotique. Il y a despotisme lorsque des peines excessives sont infligées pour des offenses bénignes, c'est-à-dire pour lesquels aucun préjudice physique ou psychologique ne peut être raisonnablement corrélé. Le critère central invoqué pour juger et condamner tout délit relève alors d'une position strictement morale. Dans les régimes à forte idéologie politique ou religieuse, la moindre idée pouvant questionner ou contredire un dogme officiel est généralement reçue comme une atteinte à l'intégrité vitale de toute la communauté. Dans de tels régimes, les principes politiques, les lois et valeurs communes sont élevés au rang de *sacré*, et l'existence de ces derniers devient plus importante encore que l'existence des personnes.

Encore aujourd'hui, dans plus de soixante-quinze pays, l'homosexualité est considérée comme un crime odieux et punissable d'emprisonnement pouvant aller jusqu'à dix ans. Pour l'adultère et l'homosexualité, la loi islamique – comme du reste la loi torique et chrétienne – prescrit la mort. Heureusement il semble que ces dispositions rigides de la *Charia*, comme cela a été le cas avec leurs équivalents juifs et chrétiens – soient aujourd'hui jugées caduques par la majorité des gouvernements musulmans, puisqu'aucun – sauf l'Iran – ne les ont mises en application depuis les dix dernières années. Ces mêmes gouvernements continuent néanmoins de fermer les yeux

devant la violence homophobes, et même parfois, le lynchage meurtrier. Il va sans dire que dans ces pays, une personne attirée sexuellement par une personne de même sexe, n'a d'autre recours que le célibat et la sublimation; ou alors, la clandestinité la plus totale. Que les accusés soient majeurs; qu'ils soient raisonnables et consentants, et qu'ils s'échangent du plaisir dans la plus stricte intimité de leur domicile, cela ne constitue aucunement un poids favorable dans ce type de balance juridique. La prison – ou le lynchage – est vraisemblablement ce qui les attend.

L'ironie, c'est que ce genre d'imposture politique – omniprésente durant toute l'histoire de l'humanité – puise sa force à même le bassin d'anxiété, de frustration et de colère collectives qu'engendrent de tels régimes. Connaissant la malléabilité inhérente aux masses humaines, les idéologues de ces gouvernements savent trop bien qu'avec le temps, les lois les plus iniques et les plus cruelles peuvent être avalisées par l'opinion publique et s'inscrire en valeurs individuelles, autant que démocratiques. Avec le temps, c'est souvent l'ensemble de la société qui se pose en gardien et défenseur de ces valeurs barbares.

## **Des alternatives à la sexualité conventionnelle**

### **Le célibat et la sublimation**

Toutes les sociétés exercent une pression plus ou moins grande à l'endroit de leurs membres, afin que ceux-ci, à un moment donné de leur vie, s'établissent en couples et fondent une famille. Il en va de l'existence même de ces sociétés : cela participe au cycle naturel de survie et de reproduction tant des sociétés que de la race humaine dans sa globalité. Mais la nature a parfois « *ses raisons que la raison ne connaît pas* » et sans doute, répondant à des impératifs – insondables – d'équilibre universels, celle-ci permet des « exceptions à la règle ». Cela produit des gens pour qui l'instinct de reproduction biologique, et l'attrait pour la vie de couple sont peu prononcés; ils peuvent être même complètement inexistantes. Pour ces personnes l'option maritale n'a donc pas beaucoup de sens.

Cependant, dans les régimes politiques centralisateurs et autoritaires, la pression normative ne laisse généralement que très peu de choix. Tous doivent embrasser le mariage hétérosexuel et avoir des enfants, même si vous penchez vers le célibat ou êtes homosexuel. Ou alors vous optez pour la vie monastique, avec l'obligation de vous soumettre à des disciplines de vie religieuse rigides pouvant également discorder avec votre nature profonde.

Dans les sociétés libérales la pression normative, plus souple, permet des choix de vie plus diversifiés. Le statut de célibataire y est généralement considéré comme tout à

fait respectable. Et pour accommoder l'amour entre personne de même sexe, de plus en plus de pays occidentaux leur reconnaissent aujourd'hui le droit au statut d'union civile, et certains même, au mariage.

### *Désérotisation de la sexualité*

Nous avons vu que l'un des principaux facteurs liés au désir sexuel est d'origine hormonal. Aussi, il semble raisonnable d'inférer qu'une diminution ou une interruption de la production des hormones sexuelles soit accompagnée d'une diminution ou interruption du désir sexuel. Dans la réalité c'est loin d'être toujours le cas. La sexualité n'est pas qu'hormonale. Une foule d'autres facteurs importants interviennent dans sa manifestation, autant que dans la manifestation du désir sexuel. L'aspect psychologique joue un très grand rôle. L'attachement à la sexualité peut être motivé par un réflexe tenace, un fort attachement affectif, une manie irréprouvable, ou un culte voué au plaisir. Bien qu'il ne soit pas rare de voir une libido et un niveau de production hormonal relativement constant et optimal depuis la puberté jusqu'à un âge très avancé, bon nombres personnes expérimentent néanmoins, tout au long de leur vie, des altérations plus ou moins importantes de ces fonctions – et de leur appétences sexuelles –, avec parfois, une diminution marquée à la ménopause ou à l'andropause. De nombreux facteurs, autres que l'âge, peuvent également expliquer ces modulations. Mais quoi qu'en soit la cause, ce qu'il importe de réaliser, c'est que la *désérotisation* de la sexualité, généralement vécue comme une crise existentielle, est tôt ou tard compensée par l'érotisation d'autres centres d'intérêt. Plus vite on accepte comme naturels ces fléchissements des capacités sexuelles, plus vite on découvre le potentiel érotique d'objets, de personnes ou d'activités qui jusque-là, n'avaient à nos yeux aucun rapport direct avec la sexualité.

Indistinctement des divers référents éthiques ou moraux, toute chose (objet, personnes, activités...) acquiert une valeur érotique dès lors que celle-ci contribue à ajouter à notre *motivation à vivre*. Ainsi, on peut continuer à aimer érotiquement son ou sa partenaire de vie, sans que cet amour soit mesuré à l'aune de l'attraction et de la gratification sexuelles, mais beaucoup plus à celle de la qualité de tendresse, de bien-être et de complicité que les années ont contribué à façonner. Lorsque ce transfert érotique n'est pas possible – pour toutes sortes de raisons – au sein d'un couple, ou avec des partenaires occasionnels, d'autres objets de désirs peuvent apparaître comme porteurs de grands plaisirs. Cela peut être une grande variété de choses : une amitié, une relation parent-enfant, un animal de compagnie, un hobby, une activité de travail, une activité sportive, artistique, musicale; la nature, la spiritualité, le voyage, le bénévolat, un oiseau, un arbre... Il n'y a que soi, ultimement, qui puisse véritablement juger de l'authenticité et de la force de l'intérêt que l'on porte à l'endroit de ces

« substituts » sexuels. Ce que l'on découvre, lorsqu'on accepte les impératifs de notre évolution biologique et hormonale, c'est qu'il y a, de toute évidence, une *vie après le sexe*! On découvre même parfois, que notre engouement démesuré pour la sexualité nous a maintenus à l'écart de tout un univers de bons plaisirs qu'on avait tout intérêt à connaître. Lorsque l'appel de la chair se fait moins pressant, nous gagnons spontanément en disponibilité et en attention vis-à-vis de la vie, et de « tout » ce qu'elle a à offrir.

Cela est cependant loin de signifier qu'il faille attendre l'étiollement naturel du flux hormonal régissant notre sexualité pour s'intéresser à autre chose que le sexe. L'intérêt pour une diversité d'activités, de personnes ou d'objets non sexuels participe à l'équilibre de la vie, tant sur le plan individuel que sociétal. Comme nous l'avons vu plus haut, la sublimation sexuelle peut être un agent de grand dynamisme social : l'énergie transférée se trouvant recyclée en ressources humaines mises au service du bien commun. L'effet de cette sublimation devient nocif – tant pour l'individu que pour la société –, uniquement lorsque le cadre moral social est si répressif sur le plan sexuel, que la sublimation apparaît comme la voie privilégiée de la recherche du plaisir. À l'instar de la fable d'Andersen « *Les habits neufs de l'Empereur* », c'est l'ensemble de la société qui finit alors par reléguer à l'illusion et la prétention, à l'indolence et au déni, les sommations naturelles et concrètes de leurs sens.

### ***Un choix murement réfléchi***

Lorsqu'il n'est lié à aucune déliquescence hormonale, le célibat absolu, c'est-à-dire l'absence totale de gratification sexuelle, est loin d'être une option de vie anodine et facile. Il peut arriver, suite à une rupture amoureuse amère, ou à un épisode d'intense dépendance sexuelle, ou tout autre perturbation profonde de vie, que l'on soit tenté de l'adopter définitivement. Cette réaction, bien que tout à fait compréhensible, n'est cependant pas exempte de conséquences néfastes. Il se peut également que l'idée du célibat absolu émane d'une orientation spirituelle pressante, ou d'une prescription religieuse. Mais peu importe le motif invoqué, le choix du célibat ne doit pas être fait à la légère puisqu'il peut conduire à l'effritement du goût de vivre. L'engagement sur cette voie particulière doit être murement réfléchi : il doit surtout inclure l'option de plaisirs alternatifs, suffisamment intenses pour compenser la perte du plaisir de la chair, de sorte que la vie humaine ne perde jamais complètement sa face lumineuse. Alors seulement, le célibat absolu, comme mode de vie, peut acquérir ses lettres de noblesse.

### **Homosexualité - auto-érotisme - promiscuité sexuelle**

Il est relativement facile de saisir pourquoi une société ne chercherait pas spécifiquement à faire la promotion du célibat, de l'homosexualité ou de la masturbation. Techniquement, une société fondée l'une ou l'autre de ces pratiques, verrait tôt ou tard sa masse démographique décliner, ce qui signifierait à long terme sa disparition complète. On peut également comprendre pourquoi la promiscuité sexuelle, elle aussi, rarement validée par la norme sociétale, pourrait être néfaste si elle constituait un modèle privilégié de reproduction humaine. En plus de ses effets désorganisateur, elle mènerait vraisemblablement à une accélération effrénée du rythme démographique. Dans les deux cas de figure, il y aurait – en principe – destruction : le premier par implosion et le second par explosion. Selon une perspective strictement rationnelle, la vigueur d'une société se mesure à la force d'adéquation entre son équilibre démographique et sa cohésion interne, ces deux conditions étant du reste, étroitement liés. C'est la raison pour laquelle, dès lors que l'on souhaite santé et longue vie à sa propre société, tout discours sur la déviance sexuelle devrait privilégier l'aspect informatif plutôt que prescriptif. C'est précisément ma position en abordant ces particularismes sexuels. Je ne cherche nullement à les élever en modèles, au détriment de représentations sexuelles plus conventionnelles, mais simplement à en exposer les attributs distinctifs : à dédramatiser – ou démystifier – ces *exceptions à la règle* qui perturbent bien inutilement les paysages sociaux. Je cherche à promouvoir la paix avec la diversité et la singularité, beaucoup plus qu'à promouvoir la diversité et la singularité. La raison de cette initiative est toute simple : les particularismes sexuels, et notamment le célibat, l'homosexualité et l'auto-érotisme relèvent essentiellement de la sphère privée et individuelle : ils illustrent des besoins instinctuels exclusifs. C'est à ce niveau qu'il y a stigmatisation, lorsque ceux-ci ne peuvent minimalement s'exprimer. En d'autres mots, c'est l'individu qui souffre réellement, alors que la société, en tant qu'entité, n'a aucune raison justifiée d'en souffrir, puisque ces comportements ne constituent aucunement des modèles dominants de reproduction sociale. Dès lors que ces particularismes sexuels ne lèsent en rien la liberté et le bien-être d'autrui – ou les siens – il devient parfaitement absurde d'attendre l'aval de la société pour revendiquer le droit de les exprimer. C'est une question de jugement, de responsabilité et de liberté individuelle.

### **Homosexualité (et l'impact du web)**

Aujourd'hui en Occident, le concept d'homosexualité est devenu générique et englobe tout ce qui implique un désir sexuel entre deux hommes ou entre deux femmes. Michel Foucault a judicieusement porté à notre attention le fait que l'homosexualité, en tant que statut identitaire, est non seulement un concept relativement nouveau (née en 1869), mais constitue également un construit social

propre à la modernité et à l'Occident. « Homosexualité » et « pratique sexuelle entre personnes de même sexe » – traditionnellement appelé *sodomie* ou *bougrerie* – sont donc deux notions différentes dont la première peut intégrer la seconde sans pour autant que l'inverse ne soit vrai. L'étude généalogique du concept<sup>17</sup> nous révèle en amont, un phénomène universel et panhistorique, généralement homologué à une perversion dont les sanctions vont de l'emprisonnement à la mort; et en aval, un phénomène également universel mais circonscrit à certaines cultures nationales occidentales, et caractérisé par la revendication d'une pleine reconnaissance identitaire et du statut de citoyens libres et égaux en droits.<sup>18</sup> Ainsi, le concept moderne d'homosexualité ne représente que la fine pointe d'un iceberg dont la l'énorme partie submergée illustre le phénomène plus courant de la sexualité entre personnes de même sexe, tant à travers le monde qu'à travers l'histoire. Cette nouvelle « excroissance » identitaire est du reste, perçue dans une large portion du monde comme l'expression même de l'arrogance et de l'incongruité, non seulement par la majorité hétérosexuelle mais par ceux et celles-là même qui dans l'ombre s'adonnent avec honte, angoisse et passion, aux pratiques décriées<sup>19</sup>.

Dans la foulée de l'analyse des principales courroies de diffusion identitaires, tant au Nord qu'au Sud, nous voyons aujourd'hui comment l'avènement de la technologie de communication *Internet* a révolutionné les modèles de formation identitaire. Les grandes théories de l'identité – individuelle et collective – (Kant, Hegel, Marx, Durkheim, Freud, Mead, Adorno, Stryker,...), toutes fondées sur les prémisses d'interactions et d'espaces « physiques », de discours et de rapports de pouvoir, sont de moins en moins aptes à traduire et à expliquer cette nouvelle forme de *publicité* virtuelle et éclatée, mais non moins productrice d'identité. Depuis l'invention d'Internet, les revendications pour l'affirmation et la reconnaissance politique et juridique des droits des homosexuels se sont multipliées de manière exponentielle. À travers ce *réseau* global, des individus de tous les pays *branchés*, liés de près ou de loin au phénomène homosexuel, ont désormais la possibilité de se regrouper au sein d'une fraternité *gaie* virtuelle, locale, nationale ou globale. Aussi, cet espace inusité constitue un terrain normatif des plus fertiles, non seulement pour l'élaboration d'une identité homosexuelle formelle à l'échelle globale, mais également pour la diffusion du mode « déviant » et underground des pratiques sexuelles entre personnes de même sexe (sodomie).

### *Menaces « imaginaires » posées par l'homosexualité*

Le problème que pose l'homosexualité est surtout d'ordre moral. Il ébranle certains principes fondamentaux profondément ancrés dans les inconscients collectifs,

notamment celui du danger associé à la perversion et à la promiscuité sexuelle (celles-ci étant généralement associées à l'homosexualité). Traditionnellement, dans toute société – essentiellement hétérosexuelle –, cette appréhension renvoie à la menace d'explosion démographique, laquelle évoque le spectre du chaos sociopolitique. Voilà la raison première des mesures disciplinaires strictes prévalant chez tous les parents du monde à l'endroit de leurs adolescents (et surtout de leurs adolescentes); celles-ci ayant comme but premier celui de prévenir les risques de grossesses juvéniles. Voilà également la raison de ces sanctions extrêmes – pouvant aller jusqu'à la mort dans certains régimes religiocentriques –, contre l'adultère et la naissance d'enfants « illégitimes ».

Bien que tout le monde s'entende pour dire que la promiscuité homosexuelle va dans le sens contraire de la démographie rampante, le réflexe de l'amalgame – et de la désapprobation – perdure. Logiquement, le malaise devrait plutôt découler du danger de pénurie démographique. Mais ce danger n'a en soi qu'une signification virtuelle, dans la mesure où les homosexuels (véritables) ne représentent jamais qu'une portion minime de toutes les populations humaines. L'homosexualité n'est pas un choix idéologique ou philosophique, mais avant tout, une particularité génétique concernant une minorité sociale. Elle est bien loin de constituer une menace à l'hétérosexualité et aux capacités reproductives de la race humaine.

### **L'auto-érotisme**

L'auto-érotisme s'avère un excellent régulateur libidinal – et démographique –, et par surcroît, préserve des frustrations et autres malaises conséquents à une trop longue abstinence sexuelle. Cela dit, il va de soi que lorsque les hormones et le désir sexuels sont inexistantes, la pratique de la masturbation perd pratiquement tout son sens. Mais il importe d'extraire de la notion de masturbation ses préjugés populaires, lesquels sont le plus souvent négatifs. L'auto-érotisme offre un potentiel de plaisir formidable, et constitue un substitut parfaitement légitime à la sexualité partagée. Elle conduit à l'orgasme : ce précieux cadeau de la nature; cette *étincelle de paradis* ! Autant de raison pour l'accueillir avec gratitude et jubilation. L'univers érogène de chaque individu s'étend bien au-delà des zones et des pratiques conventionnelles. Dès lors que l'on observe la première règle de la sexualité : le respect de soi et des autres, il devient parfaitement légitime, et même hautement souhaitable, d'en explorer librement le plein potentiel. Il importe toutefois de s'assurer que l'auto-érotisme ne devienne pas une échappatoire permanente à la sexualité partagée, et qu'elle n'entrave aucunement notre capacité d'entrer en relation avec les autres. Il importe surtout, comme cela est le cas en ce qui concerne toutes les autres formes de sexualité, de ne pas y perdre

complètement la raison. On doit lui fixer les balises nécessaires pour éviter qu'elle ne devienne un obstacle à notre liberté, notre paix et notre bonheur intérieurs, mais plutôt une alliée.

### **La promiscuité sexuelle**

Il y a cinquante ans, dans la grande majorité des sociétés occidentales, la famille nucléaire et le mariage hétérosexuel « pour le meilleur et pour le pire, et jusqu'à ce que la mort nous sépare » représentait la pierre angulaire de la majorité des paradigmes sociaux de la planète. Aujourd'hui cette *pierre sacrée* affiche des signes d'érosion. Une autre institution sociale lui fait désormais obstacle : le « divorce ». Subrepticement, la famille traditionnelle est remplacée par la *famille éclatée*. Dans la foulée du recul politique qu'ont subi les diverses religions au sein de ces États modernes durant cette même période, le mariage traditionnel a perdu de son lustre et de ses vertus protocolaires. L'étiollement du pouvoir religieux sur les politiques d'État n'est toutefois pas l'unique cause de l'étiollement du mariage traditionnel. On doit ajouter à l'équation, les aspirations émancipatoires de la femme dans ces sociétés occidentales. Cette dernière a fait le choix de ne plus être la subalterne ou la servante de son conjoint; de ne plus être considérée comme une mineure ou une citoyenne de seconde classe. Elle revendique les mêmes droits de participation à la gestion économique et politique de sa société que ceux qui échoient traditionnellement à l'homme. Elle aspire à une nouvelle identité dans le processus de reproduction de l'espèce humaine.

### ***Transition paradigmatique épineuse***

La transition sociale est cependant loin de se faire sans heurts. Premièrement, avec l'affaiblissement de l'institution du mariage traditionnel – lequel incarne dans l'inconscient collectif l'*engagement par excellence*, servant de modèle pour toutes les autres formes d'engagements sociaux –, c'est la notion même d'engagement qui se trouve ébranlée dans nos sociétés modernes. Toute communauté humaine est fondée sur un noyau de principes sacrés. Ces principes s'incarnent à travers un certain nombre de croyances, de mythes et de rituels communs. La désacralisation d'un seul de ces principes centraux peut être source de profondes perturbations sociales. Le vacuum juridique est toujours source de déstabilisation. Tant que le principe ou l'objet sacré n'aura pas été remplacé par un autre, il y aura malaise. En quelques décennies seulement, plusieurs de ces principes millénaires se sont effrités. Outre le mariage traditionnel, il y a le statut de supériorité de l'homme qui, pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, est remis en question avec l'avènement du féminisme. On peut aussi penser au paradigme nationaliste, qui a dominé le monde depuis les premières civilisations, qui se voit aujourd'hui menacé par la poussée des différentes formes de

multiculturalisme : phénomènes issus des conjectures sociales d'après-guerre, et exacerbé par une économie de marché mondialisée.

Deuxièmement la notion de *promiscuité sexuelle* a perdu de son caractère sacrilège et incriminable. Petit à petit, dans ce nouvel ordre familial éclaté, la nécessité de l'exclusivité sexuelle ne se fait plus aussi pressante : une notion qui devient, du reste, encore beaucoup moins importante lorsque les enfants ont atteint l'âge adulte et quitté le giron familial. Le culte de la beauté, propagé par la publicité, conjugué à la normalisation des nouveaux médias sociaux et des innombrables sites internet de rencontres, ne font qu'exacerber ce désir d'aller tenter sa chance *ailleurs*. Dans cet univers virtuel, la chasse à l'amour finit souvent par devenir un « art de vivre » en soi. Tout le temps qui y est investi en fait une habitude difficile à secouer une fois que la personne *idéale* a été trouvée. Sans un minimum d'outils volontaires et spirituels, le sentiment de solitude résultant de ce mode de vie, peut devenir insoutenable.

Troisièmement, le divorce demeure aujourd'hui une expérience traumatisante et culpabilisante pour les enfants issus d'unions traditionnelles. Cet impact a des ramifications sur les générations qui suivent, de même que sur l'habileté des parents à demeurer stables et engagés durant les tumultes de la vie quotidienne. Pour les individus qui le vivent, le divorce n'est pas seulement le symbole d'une rupture familiale, mais celui d'une rupture culturelle et historique. Cette double blessure rend la cicatrisation parfois si difficile, que beaucoup d'anciens époux ne s'en remettent jamais tout à fait. Ils se laissent plutôt insidieusement envahir par les sentiments néfastes, tels que la rancœur, l'amertume, le cynisme, la colère, l'échec et la victimisation.

## **Sexualité et harmonie : quelques règles de base**

### **La règle d'or : le respect**

La règle d'or de la sexualité, je le réaffirme, n'est autre que le « respect ». C'est respecter l'autre autant que soi-même. Cela peut sans doute sembler banal, ou aller de soi, mais dans le jeu de la séduction sexuelle, la frontière entre le respect et le non-respect est parfois très mince. Cela tient de la grande diversité des conceptions et des perceptions sexuelles, ou, si l'on veut, des « préférences et des affinités » personnelles. Cette diversité dépend elle-même d'un certain nombre de facteurs. Parmi ces facteurs, le plus important relève du domaine génétique et renvoie à la nature particulière des schèmes sexuels individuels. Ces particularismes sont étroitement liés au développement du système neuroendocrinien et de ses impondérables configurations. L'influence sociale – en l'occurrence celle de notre entourage immédiat, et plus

particulièrement des personnalités fortes et influentes – constitue un autre facteur important de cette grande pluralité des perceptions sexuelles. Intimement associé à ce second facteur, on peut également en invoquer un troisième : l'histoire personnelle, englobant la dynamique familiale, les événements marquants, et notamment le contexte des premiers rapports avec la sexualité.

Tout cela explique pourquoi un *signal* sexuel peut être perçu par la personne convoitée, tantôt comme un geste tout à fait acceptable, voire même opportun, et tantôt comme une offense odieuse, digne de réprimandes sévères. Nul doute que l'acte de séduction, lorsqu'exécuté dans les plus strictes normes du respect, comporte sa part de dilemme. Mais qu'on se console, cette exigence de la nature est loin d'être propre à l'être humain. Il existe dans le règne animal une infinité de codes de la séduction amoureuse, dont certaines sont éminemment plus compliqués et plus fastidieux que ceux qui sont de mise chez nous humains.

La même règle d'or qui prévaut pour la sexualité en général prévaut également pour l'auto-érotisme, la promiscuité sexuelle et l'homosexualité. C'est le même respect de soi et des autres : un respect fermement ancré dans les *quatre valeurs essentielles*. La sexualité ne devient un réel cadeau de la vie que lorsqu'elle ne constitue aucun obstacle à notre paix intérieure, à notre capacité à aimer, à notre bonheur et à notre liberté. Par respect et amour pour soi et des autres, on se doit d'accueillir positivement ses propres traits particuliers, comme on doit accueillir ceux des autres, même si ceux-ci sont réprouvés par la majorité. Le jugement favorable de son ange intérieur éclipse tout jugement humain réprobateur. Cela ne doit pas nous faire oublier la prudence et la discrétion : de savoir faire la différence entre la connaissance (et la reconnaissance) de soi, et l'expression affichée de ses certains particularismes personnels. Rien ni personne ne peut nous empêcher d'être qui on est réellement, ou de penser ce que l'on pense réellement; mais il existe encore des situations et des endroits où l'afficher ouvertement, ou de manière indiscriminée, n'est pas l'option idéale. La plus grande partie de l'humanité demeure toujours réfractaire à toute ouverture face à la différence sexuelle.

Le dévoilement doit être précédé d'un diligent travail de connaissance de soi, et surtout de « reconnaissance » et « d'estime de soi ». De sorte que lorsqu'on se sent soi-même, totalement libéré des préjugés populaires face à notre nature distincte; lorsqu'on a évacué toute la charge de colère, de honte et de culpabilité et de peur que l'on traîne au fond de soi, parfois depuis l'enfance; lorsqu'on se considère totalement digne d'être qui on est, on acquiert alors les meilleurs outils possibles pour se gagner la sympathie et l'ouverture de l'*autre*. Cette attitude de paix positive avec soi-même participe à la dédramatisation et banalisation de notre singularité aux yeux des gens identifiés à la

*normalité*. Mais cette force individuelle a ses limites : il y aura toujours des gens qui peu importe votre grandeur d'âme, réagiront négativement à votre différence.

### ***Les travestis et transgenre dans la lutte pour la libération gaie***

À ce propos, on doit saluer le périlleux travail normatif qu'ont accompli les pionniers et pionnières des mouvements de libération gaie, et notamment ceux et celles de *Stone Wall*<sup>20</sup>. Il faut saluer tout particulièrement le courage des travestis et des transgenres dans cette audacieuse bataille, dont ils représentent la première ligne de combattants. À cause de leur *visibilité*, ils ont été aussi les premières victimes. Ils ont été les premiers à oser braver l'opprobre et défier une loi millénaire cruelle et discriminante. C'est à eux et elles que les nouvelles générations LGBT du monde occidental doivent les vastes percées juridiques qui leur assurent aujourd'hui, un minimum de dignité sociale et humaine.

### **Distance / détachement**

Pour déjouer le dilemme du respect dans le jeu de la séduction sexuelle, il faut d'abord apprendre à conjuguer ce concept avec ceux de « distance » ou « détachement ». Une telle attitude peut sembler paradoxale en soi, puisque notre société moderne nous exhorte depuis l'enfance au courage, à la compétition et aux plus hautes ambitions. Celle-ci nous dit qu'à force de détermination, de volonté et de patience, nous pouvons venir à bout des plus grands défis. Et cela s'applique évidemment à la convoitise amoureuse. Pourtant, lorsque l'on se trouve sous l'influence des *quatre valeurs essentielles*, les règles de la séduction amoureuse acquièrent une toute autre signification.

Quand on est connecté à l'*Amour essentiel*, le bien-être de l'autre, c'est-à-dire sa paix, son bonheur et sa liberté, devient alors intimement lié au nôtre; et l'idée que notre désir sexuel puisse lui être source de vexation ou d'affliction est en total contradiction avec l'*essence* même de ce sentiment qui nous anime. C'est pourquoi il importe de bien s'assurer de la réciprocité du désir.

Quand on est connecté à l'amour essentiel, toute aspiration humaine cesse d'être consumante et source d'anxiété : chacune portant dans son filigrane sa juste dose d'analgésique. Il s'agit ici, de la même *distance* que l'on ressent, du reste, à l'endroit de toute autre chose; celle qui facilite le lâcher-prise lorsque celui-ci s'avère nécessaire.

Dans cette perspective amoureuse où l'on se sent déjà comblé par la vie, la relation sexuelle apparaît alors comme une forme de partage, de prière à deux, où l'exultation du corps rejoint celle de l'esprit.

## Espoir

Nous assistons aujourd'hui, à une révolution sociale mondiale. Concrètement, le monde où nous évoluons tous est en profonde crise. Nous avançons sans repères précis, à tâtons. L'individualisme et l'égoïsme y sont devenus intenable. Ce qui est positif toutefois, c'est le fait que nous *avancions*, même si c'est à petits pas et en trébuchant. Nous avançons – sans trop en être conscient – vers un nouvel ordre social mondial, vers un nouvel équilibre, où seront réconciliés à coup sûr, diversité et communauté, singularité et collectivisme. Une société où il nous incombe plus que jamais, à chacun de nous, d'y participer pleinement et personnellement. Mais il faudra, de toute évidence, encore quelques décennies avant que ne se recompose cette humanité nouvelle, porteuse d'espoir et de joie de vivre.

## CHAPITRE VINGT-DEUX

### Le pouvoir

#### La loi du plus fort

Je ne peux terminer ce livre sans me pencher sur un autre grand obstacle aux quatre valeurs essentielles : le « *pouvoir* ». J'entends ici, prioritairement le pouvoir au sens de « domination » et de « rapport de force ». Dans son sens le plus strict, c'est l'entrée en compétition d'au moins deux entités vivantes (individuelles ou collectives). Cette forme de pouvoir caractérise à la fois la tension relationnelle existant entre les individus d'un même groupe, celle existant entre les groupes, ou entre l'individu et le groupe (qu'il soit d'appartenance ou étranger). Ce phénomène est une constante universelle, c'est-à-dire permanente et omniprésente. Le même principe de compétitivité qui régit les rapports humains, régit également les rapports intercellulaires et intergalactiques. Tout est inéluctablement soumis à la « loi du plus fort ».

#### L'angle positif : équilibre des forces

Pour tout être vivant, la volonté de domination fluctue en fonction des ressources biologiques – et homéostatiques – associées aux différents stades de l'existence. Elle fluctue également en fonction des conjonctures externes (la vigueur de la compétition). La supériorité biologique d'une entité vivante – et notamment chez l'homme – n'est pas toujours le meilleur gage de domination. Comme le postulait le penseur Thomas Hobbes, « *le plus faible [des hommes] a assez de force pour tuer le plus fort, soit par une machination secrète, soit en s'unissant à d'autres qui sont menacés du même danger que lui-même.* »<sup>21</sup> La nature est particulièrement ingénieuse dans sa façon de dispenser ses outils de survie.

Considéré sous l'angle strictement énergétique, le pouvoir est loin d'être nocif. Il représente le substrat même de la vie physique. Il est la réfraction atomisée du grand faisceau de vie universel, offrant à chaque entité vivante la possibilité d'être, c'est-à-dire d'émerger dans le monde physique selon les paramètres spécifiques. Ce même pouvoir assigne à chaque entité un potentiel énergétique exclusif et évolutif au sein de son espace physique – à travers les multiples réseaux d'interaction qui s'y forment –. C'est l'hétérogénéité de ce potentiel énergétique, d'une entité à l'autre, au sein d'un même regroupement, qui crée le phénomène compétitif. Mais dans la grande arène universelle de la vie et de la mort, point de vainqueurs et point de perdants réels : seulement un scénario étonnant, et prodigieusement bigarré, dont l'origine, comme la fin, est la même, à savoir la *Vie*.

Le pouvoir est garant de la stabilité de l'univers dans son ensemble, et pour l'infinité de sous-systèmes qui le compose. « *Rapport de force* » se conjugue toujours avec « *équilibre des forces* ». Dans le jeu global des interactions au sein d'un même collectif, c'est le plus souvent l'entité dominante (individuelle ou collective) qui détermine et fixe l'équilibre de ce collectif (couple, famille, espèce). En ce qui a trait à la société humaine, l'idéal démocratique libéral – notamment celui prôné par Rousseau – rejette cet axiome en prescrivant la « *Loi* » comme entité suprême de pouvoir. Mais dans la pratique, cette noble aspiration demeure largement virtuelle, dans la mesure où les institutions dirigeantes continuent d'être l'apanage d'individus souvent ambitieux et qui ont le goût marqué pour le pouvoir (présidents, premiers ministres, maires, ministres, députés...). Et même lorsque ce n'est pas le cas, ces leaders ont toujours un ascendant individuel marqué sur l'ensemble de la gouvernance, et cela à cause de la culture du « leader charismatique » qui domine toujours le paradigme politique moderne.

Il est à noter cependant, que la notion d'équilibre des forces ne coïncide pas forcément avec équilibre éthique ou moral. La tension interne peut être parfois extrême, et s'avérer destructrice pour certains individus et certains groupes, comme cela se voit généralement dans les régimes autoritaires ou despotiques, ou en périodes de *guerre*. Bien qu'une turbulence interne puisse durer très longtemps, l'entité spécifique de pouvoir qui en est la source n'est jamais permanente : elle ne dure toujours que le temps qu'il faut à une autre entité de pouvoir antagonique à celle-ci, pour consolider un nouveau foyer de pouvoir, supérieur au précédent, et assurer ainsi un nouvel équilibre collectif.

### *Pouvoir officiel*

Dans les sociétés humaines, ce sont *officiellement* les gouvernements qui occupent le sommet de la hiérarchie des pouvoirs. Ceux-ci ont pour tâche de réguler l'ensemble des rapports de forces existant au sein d'un même système politique, c'est-à-dire tous les impératifs dictés par les conjonctures socioéconomiques nationales, internationales et mondiales. Ils sont pour cela, dotés de pouvoirs législatifs, exécutifs et judiciaires supérieurs. Dans les régimes démocratiques, lorsque ces dispositifs ne parviennent plus – ou parviennent mal – à assurer l'équilibre social, la confiance collective s'effrite, et peu à peu émergent des discours théoriques et idéologiques antagoniques au pouvoir en place pour en dénoncer les failles et inaptitudes. Il y a alors crise au sein du système : une crise aboutissant soit sur des réformes législatives, soit sur un déclenchement d'élections par le gouvernement en place, et cela dans le but de consolider plus de pouvoir au sein du parlement – afin de se maintenir au pouvoir –, ou sur le renversement et substitution du gouvernement par le biais d'élections populaires.

### *Pouvoir officieux*

Divers pouvoirs plus officieux peuvent également jouer un rôle majeur dans l'équilibre social. Certains dépassent même, dans les faits, celui des gouvernements. Leur principale force leur vient de leur profonde infiltration dans l'inconscient collectif. Ils sont partie prenante de l'espace culturel global. Certains sont de nature économique : ce sont les puissants lobbies commerciaux et les grands oligopoles financiers. Certains sont plus explicitement idéologiques : ce sont les grandes organisations religieuses. Certains sont clandestins et illégaux : ce sont les groupes criminels de type mafieux. Tous ces pouvoirs ont un impact réel – parfois central – dans la gouvernance des sociétés. La présence de ceux-ci est souvent si bien intégrée à l'ordre des choses qu'on peut dire qu'elle participe en quelque sorte, à la stabilité sociale. Cette réalité de fait démontre clairement à quel point les règles relatives à l'équilibre social peuvent diverger des grands valeurs éthiques universelles.

### **L'angle négatif : une perspective égotique**

Le *pouvoir négatif* découle de cette même force brute universelle, au service de toutes formes de domination – qu'elle soit naturelle, transmise ou saisie arbitrairement –. Celui-ci devient nocif pour la personne humaine, lorsqu'il constitue l'ultime priorité de la vie : que le désir pour l'atteindre est obsessif, extrême et permanent. Cette soif insatiable de pouvoir peut être motivée par l'appât du gain (matériel et/ou financier) ou par la volonté d'influer ou de dominer au sein de son groupe. Elle peut se manifester de multiples façons : par le biais de la séduction, de la manipulation, de l'autorité, de la coercition ou de la violence. Par ailleurs, il est intéressant de souligner que le concept de pouvoir social et celui d'*ego* (*chapitre 16*) partagent virtuellement la même grille d'analyse. À l'instar de l'*ego*, le pouvoir peut avoir comme ferment la force physique, la beauté/charme, l'intelligence supérieure, l'érudition, la supériorité culturelle, le statut social, la fortune personnelle, le prestige, la rectitude morale, etc.

Dans cette perspective égotique, pouvoir et compétitivité sociale sous-tendent contre-pouvoir et inégalité des forces. La discipline sociométrique jette une lumière particulière sur ces rapports de forces incessants au sein des groupes. Elle en mesure et en classe les différents statuts. Selon cette typologie spécifique, le pouvoir peut être *sectorisé* (la forme la plus courante), c'est-à-dire variable selon les divers domaines d'interactions au sein du groupe (ou du couple). Ici, un des partenaires domine dans un domaine alors qu'il est dominé dans un autre. Le pouvoir peut être également *centralisé* : lorsqu'une majorité des domaines est dominée par un seul et même partenaire. Parmi les statuts relationnels de pouvoir au sein des groupes, la sociométrie distingue entre autres, le *meneur positif* et le *meneur négatif* (ou *caïd*), lesquels sous-entendent la participation de *suiveurs* (ou adhérents). Elle distingue également l'*isolé*, le *négligé* et le *rejeté*.

La virulence du désir de pouvoir conduit très souvent à fermer les yeux sur les moyens d'atteindre les objectifs poursuivis. La quête du pouvoir *par tous les moyens* devient alors ce cercle vicieux inéluctable, où chaque action déloyale contribue à alourdir la conscience, et par là même, à inhiber l'aptitude à la paix, au bonheur, à l'amour et à la liberté.

### Méprises sémantiques

Ce qui rend le pouvoir aussi nocif – du point de vue des quatre valeurs essentielles – tient principalement à deux méprises sémantiques largement répandues. La première est celle qui amalgame le concept de *réussite sociale* et celui de *réussite personnelle*. On associe souvent en effet, à ces deux formes de réussite les mêmes prémisses (ambition, courage, résilience physique et volontaire, aptitudes intellectuelles...), mais surtout les mêmes finalités, c'est-à-dire l'épanouissement suprême, à travers la conquête du bonheur, de l'amour, de la paix et de la liberté.

La seconde méprise est celle qui confère au concept d'épanouissement une dimension strictement matérialiste, réductrice et néfaste. Comme nous l'avons vu aux chapitres 6 à 9, le mot « amour » renvoie tantôt à un engagement intéressé, tantôt à une passion consumante et égoïste. De même, l'idée de bonheur ultime est souvent confondue avec celle de plaisir ultime. La paix idéale est habituellement perçue comme étant celle qui nous isole des irritants ambiants et de tout danger potentiel. Et la liberté se résume trop souvent au choix illimité des objets sublimatoires de nos frustrations.

Les gens de pouvoir, lorsqu'ils sont le moins lucides et honnêtes envers eux-mêmes, sont les premiers à découvrir et comprendre l'ampleur de ces méprises. Tôt ou tard ils se rendent compte que toute cette attention et admiration qu'ils recueillent en vertu de leur statut de pouvoir, ne fait guère le poids avec le contingent d'envie, de duplicité, de méfiance, de mépris ou d'intimidation que leur procure également leur statut. Ils se désolent de constater que le pouvoir promet rarement l'amour. Cette infortune résulte du reste, du dilemme que pose l'implacable et incessant questionnement sur l'authenticité des sentiments des personnes, et en particulier, ceux gravitant autour d'eux. S'agit-il d'un intérêt sincère pour leurs valeurs humaines, ou d'un intérêt cupide pour leurs valeurs matérielles? À cette question, il est le plus souvent impossible de répondre avec une certitude absolue.

Les gens de pouvoir finissent également par découvrir que la paix et la liberté réelles sont avant tout des attributs du cœur et de l'esprit; et que le vrai bonheur est dans la simplicité. Ils découvrent – parfois tardivement – que lorsqu'ils sont monnayés, ces sentiments ne peuvent être authentiques ou *essentiels*, mais constituent plutôt une source de déception et d'amertume.

## Un « secret » dangereux

Dans l'environnement social, nous l'avons vu, l'ambition et la compétitivité sont des atouts indispensables au développement individuel autant que collectif. En effet, la nature, aussi bien que les conjonctures éducatives, favorisent chez certains individus le développement d'attributs physiques, intellectuels ou artistiques exceptionnels. Dès lors que cela participe à alimenter une saine estime de soi, et que ces aptitudes supérieures sont mises à profit de son bien-être et de celui de la communauté, on ne peut que s'en réjouir, et en être reconnaissant à la vie. Mais cet exceptionnalisme devient nocif lorsque celui-ci suscite chez la personne qui en est dotée, suffisance et mépris à l'égard de ceux qui, à ses yeux, en sont dépourvus. Aujourd'hui, plus que jamais, le *développement* des aptitudes personnelles est à la mode. On nous invite à découvrir et à exploiter ce trésor illimité, et terme de pouvoir, qui se cache au fond de chacun de soi. Cette nouvelle philosophie est éminemment positive à condition de ne pas être orientée strictement vers la recherche du gain matériel personnel. C'est pourtant précisément ce que fait le livre « *Le secret* », de Rhona Byrne. Il fait miroiter l'idée que quiconque le veut bien, peut rejoindre le rang des *puissants* de ce monde, et cela moyennant la libre exploitation de certaines ressources intérieures ignorées. Il nous suggère également que si nous nous satisfaisons d'une activité de travail qui n'offre pas comme finalité, la réalisation des plus hautes ambitions en termes de prestige, de pouvoir et de richesse, nous appartenons alors à la catégorie des *losers*. Pour ma part, ce procédé est pernicieux dans la mesure où ce qui est promu dans ce livre, ce n'est pas le bonheur, mais bien plutôt l'ivresse du pouvoir personnel à travers l'enrichissement matériel – lequel est supposé correspondre au bonheur –. On peut déjà imaginer à quoi ressemblerait le monde (de Rhona Byrne), si tous décidions en même temps d'exploiter ces aptitudes lucratives occultes. Tôt ou tard il y aurait saturation de PDGs et autres puissants actionnaires, et pénurie de main d'œuvre.

L'exploitation commerciale d'aptitudes personnelles est légitime et louable dès lors que celle-ci contribue à assurer le bien-être de sa personne. Mais lorsqu'elle ne sert qu'à la poursuite effrénée et égoïste du pouvoir matériel, non seulement elle ouvre la porte aux plus grandes désillusions, mais elle exacerbe, par l'ostentation de l'opulence, le sentiment d'infériorité et de médiocrité aux yeux des moins bien nantis. Elle contribue à éroder le plaisir sain que l'on peut ressentir à exercer un travail noble et utile tant pour soi que pour sa communauté.

Aussi, dans ce grand jeu universel de tous les pouvoirs, il est essentiel de savoir faire la part des choses. Il importe de réaliser qu'à l'instar du concept social de liberté, celui de pouvoir est toujours et inéluctablement *relatif*. Relatif d'abord par sa précarité temporelle. Personne en effet, n'est à l'abri de la maladie, du vieillissement et des autres conjonctures défavorables de la vie, lesquelles sont autant de menace au pouvoir. Relatif également par les contraintes qui s'y rattachent. Le pouvoir, lorsqu'il est

*égotique* a toujours un prix : celui d'entraver l'authenticité des rapports humains, et surtout, celle du bonheur, de l'amour, de la paix et de la liberté.

Corolairement, on peut affirmer, selon une perspective philosophique divergeant radicalement de celle du « *Secret* », que peu importe la position qu'occupe un individu au sein de son groupe – et sur l'échelle des perceptions générales –, dès lors que celle-ci est indispensable à l'équilibre global de la société, elle est digne du plus haut respect. Dans ce gigantesque foyer énergétique humain que constitue la société, la cohésion est tributaire de la plus humble des positions. C'est ce que l'on découvre pleinement, lorsque l'on parvient à s'extraire du jeu des miroirs : celui des statuts et des mythes, et que l'on accueille avec fierté sa place relative, unique, et parfaite dans l'univers.

Le véritable pouvoir, du point de vue de l'expérience humaine, est celui prodigué par les quatre valeurs essentielles. Rien ne saurait mieux garantir la pleine réussite d'une vie que la conquête de cette paix, de cette liberté, de ce bonheur et de cet amour fondamentaux, simples et authentiques.

## LE MOT DE LA FIN

Du point de vue de la conscience angélique, ce qui apparaît comme l'une des plus méprises parmi les croyances humaines, est celle de croire que le véritable bonheur est *conditionnel* : qu'il est ailleurs, qu'on doit le chercher et surtout, le mériter. En effet, la majorité des gens croient que pour être heureux il faut d'abord résoudre les grandes énigmes du monde qui nous entoure, il faut lire énormément, étudier, voyager et apprendre, énormément. Pour eux, le bonheur s'acquiert comme on décroche un diplôme, un bon emploi, un titre social. C'est aussi avoir une vie sexuelle riche et satisfaisante, une vie familiale dynamique et exemplaire, une bonne santé physique, un bon emploi, etc. Du point de vue de la conscience sociale, cette « méprise » est tout à fait justifiable, dans la mesure où notre identité humaine et sociale, c'est-à-dire l'ensemble de nos traits sociaux (notre personnalité, nos goûts et préférences, nos potentiels sociaux), découle de conditionnements socioculturels. Nous ne faisons que réagir aux dictats d'une vaste et complexe mécanique sociale, dont les racines pénètrent notre inconscient individuel.

Ce que ce livre nous rappelle, c'est qu'il existe une dimension parallèle et alternative, où les forces sociales se trouvent totalement inopérantes. Cette dimension est le soi individuel essentiel : ce lieu de bien-être pur, disponible en tout temps et pour tous, sans exceptions. Cette réalité angélique – une fois découverte – transforme la réalité physique. Elle l'illumine, la dédramatise, l'embellit.

Il est clair qu'aucun thème abordé dans ce livre ne prétend être exhaustif : cela aurait exigé la rédaction de vastes et fastidieux tomes dont le contenu serait du reste, constamment à mettre à jour, vue la nature inéluctablement changeante et évolutive de la réalité sociale, planétaire et cosmique. L'idée derrière cette longue analyse thématique était beaucoup moins de démontrer l'importance de la connaissance conceptuelle du monde que d'en dévoiler la relativité et la subjectivité. L'un des objectifs premiers de ce livre a été de souligner que l'épanouissement humain optimal, c'est-à-dire une vie riche en terme de bonheur, de paix d'amour et de liberté, est un don de la vie autant qu'un droit individuel fondamental. Il se saisit sans condition ni permission. Personne d'autre que soi-même ne peut nous l'adjuger. Dans sa globalité, le livre se veut une amorce à une réflexion objective sur la vie en général, et surtout, sur *sa* vie personnelle. Il tient également un rôle de filtre : d'une part, à la myriade de concepts sociaux qui nous bombardent et nous façonnent depuis notre naissance; et d'autre part, au tapage incessant – parfois assourdissant – que produisent nos émotions, nos pensées et nos sentiments. Les quatre *valeurs essentielles* qui sont montées en

épinglé ici, font office de gouvernails dans l’océan trouble et agité que représente inéluctablement la vie humaine : transformant des pérégrinations hasardeuses en aventures joyeuses et sereines.

Ces simples principes qui ont émergé d’un *flash* unique « au seuil de la mort », sont devenus pour moi une clé maîtresse universelle permettant de dénouer mes propres énigmes existentielles. Une clé qui a ouvert la voie, la passerelle dorée menant à la conscience de l’ange – ou du *divin* en moi –. Les multiples révélations découlant de ce *flash* unique ont trouvé une voie de reconduction symbolique dans mon parcours personnel. Des sentiments *extrasensoriels* qui m’ont servi de modèle pour des équivalents *sensoriels*; et qui ont ajouté de la dimension et de la vie aux concepts humains (*d’amour, de paix, de bonheur et de liberté*) correspondants.

Comme je l’ai écrit précédemment<sup>22</sup>, jusqu’à ce que ne survienne la mort physique, la conscience d’ange sert de portail ponctuel entre la dimension humaine et la dimension divine. Elle représente ce *refuge*, ce lieu de ressourcement toujours prêt à accueillir. Elle est ce processus ininterrompu d’allers-retours entre son humanité et sa *Source*. Cela est assurément le cas en ce qui ma vie personnelle. En effet, ma vie continue d’être soumise à la loi universelle des *contrastes*, avec son perpétuel chapelet d’obstacles, mais le cadeau inestimable du « ressourcement à volonté » permet un désamorçage accéléré de tous ces obstacles, peu importe leur ampleur.

L’écriture de ce livre a été l’un des plus beaux cadeaux que la vie a pu m’offrir. D’abord, elle m’a permis de mener à terme un projet qui me tenait à cœur depuis cette nuit inoubliable dans les Monts Kootenays. Cette réflexion soutenue a avivé en moi la mémoire de cet événement sublime, et en a transposé les contours à ma raison et à ma vie personnelle. Au fil des douze mois qu’a duré l’aventure, j’ai pu voir s’affermir le précieux réflexe de l’attention sur *l’instant vivant*, de même que celui des quatre valeurs essentielles. J’ai vécu comme un immense privilège, celui de participer tout ce temps à l’expression d’une réalité infiniment plus grande que moi. Ce plaisir est exacerbé aujourd’hui par la perspective de pouvoir le *partager*.

Ce livre prescrit une aventure spirituelle qui, loin de critiquer le monde matériel et social, en fait l’éloge à sa manière. L’un des messages centraux du livre, c’est que le monde tourne comme il se doit : que dans l’immense chorégraphie universelle, qu’on soit étoile, plante, virus ou humain, nous jouons le même rôle essentiel. Nous avons tous le même droit d’être, et surtout d’être tel que nous sommes. Nous avons également le droit de transformer ce que nous sommes, non pas sur la base du rejet ou du mépris, mais sur celui de *l’évolution*, de l’expansion de sa conscience. Cette transformation

qualitative de soi n'est possible que lorsqu'on parvient à établir la paix entre sa nature humaine et sa nature divine.

Nous devons toujours garder en mémoire que l'accès aux valeurs essentielles est avant tout un *choix*. Ce choix c'est la vie qui nous le donne en permanence, et ce jusqu'au bout du parcours humain. C'est le choix de dire « non » à tout ce qui constitue une entrave à ces valeurs, et de dire « oui » à tout ce qui les nourrit. Mais il est tout aussi important de se rappeler que le choix dont il est question ici, renvoie beaucoup plus à la sphère des attitudes que celle des actions. Nous devons d'abord nous transformer intérieurement, avant de transformer le monde. Il faut éviter le piège de la facilité et du faux-fuyant en se dédouanant trop vite à ses responsabilités sociales, familiales, conjugales et autres. Tant que nous vivons dans un corps, nous connaissons des obstacles à notre bien-être physique et émotionnel. Certains de ces obstacles peuvent être extrêmement difficiles, voire impossibles, à surmonter. Mais aussi coriaces fussent-ils, aucun ne peut entamer le pouvoir des quatre valeurs essentielles, dans la mesure où, comme nous l'avons vu précédemment, transcender ne signifie pas systématiquement « éliminer » l'objet irritant, mais plutôt, éliminer l'irritant émotionnel qu'évoque tel ou tel objet. Cette précieuse nuance offre une toute autre perspective à la vie. Notre quotidien, avec tout ce qu'il comporte de tâches et d'obligations, acquiert une nouvelle vocation : les contraintes peuvent subsister sans qu'elles ne fassent obstacles aux sentiments intérieurs d'amour, de paix, de liberté et de bonheur qui nous animent. Ce changement d'attitude est toujours en soi une source de transformation positive des dynamiques sociales dans lesquelles nous évoluons. On s'aperçoit après un moment que même la source physique de certains obstacles peut disparaître sans pour cela qu'on ait eu à poser le moindre geste pour l'éliminer.

Les obstacles que nous impose la vie ne sont en réalité que des défis que cette dernière nous invite à relever, et dépasser. Lorsque le choix positif devient un réflexe inconditionnel, peu importe la teneur des difficultés de parcours, nous retrouvons aussitôt une jouissance accrue des valeurs essentielles, et de la vie en général. Nous marchons alors main dans la main avec notre ange intérieur, et l'expérience humaine redevient magique. Peu importe où l'on se trouve et ce que l'on fait, on ne peut alors imaginer être plus heureux qu'*ici et maintenant*.

Comme pour tous les livres qu'on prend la peine de lire jusqu'au bout, la trame réflexive s'arrête rarement avec le point final. Elle se prolonge, selon l'impact produit, à travers les prises de conscience, les perspectives et attitudes nouvelles que nous a inspirées le livre. Il reste, de toute évidence, un grand nombre de questions d'ordre moral et existentiel qui n'ont pas été abordées dans ce livre, mais je crois que les quatre

clés proposées ici (se résumant à quatre valeurs essentielles), devraient néanmoins permettre de les résoudre toutes : leur portée est universelle. Lorsque fusionnés et portés au sommet de toute autre valeur personnelle, ces quatre principes deviennent un phare incandescent qui rend toute chose claire et limpide. Nous n'avons plus alors à chercher ailleurs qu'en soi-même les réponses à nos questionnements fondamentaux.

La conquête des valeurs essentielles conduit à la *conscience de l'ange*. Elle sonne la fin de la nuit perpétuelle et le retour du soleil dans sa vie personnelle. Par leur pouvoir lénifiant sur les *blessures* et les traumatismes du passé, ces quatre valeurs transforment le cynisme en optimisme; et toute vie, quelle qu'elle soit, devient aussitôt une aventure lumineuse. Cette nouvelle lumière affranchit des pires aliénations et servitudes que peuvent entraîner les aléas de la vie sociale. La gestion et le contrôle de son destin personnel n'y sont plus dictés ou avalisés par d'autres volontés que la sienne propre.

La conscience de l'ange, c'est l'accueil bienveillant, la compassion et la parfaite magnanimité à l'endroit de sa personne humaine, comme à l'endroit de tout être vivant. Cela n'a rien à voir avec la vertu ostentatoire ou la religiosité affectée. C'est, je le réaffirme, à la fois, le plus précieux cadeau que la vie puisse nous offrir, et le droit individuel le plus légitime qui soit.

*Pour rejoindre l'auteur*

[4valeurs@gmail.com](mailto:4valeurs@gmail.com)

## NOTES

- 
- <sup>1</sup> Shushan, Gregory (2009), *Conceptions of the Afterlife in Early Civilizations: Universalism, Constructivism and Near-Death Experience*, New York & London, Continuum ISBN 978-0-8264-4073-0
- <sup>2</sup> Platon : « *L'allégorie de la caverne* », Livre VII de la République
- <sup>3</sup> Évangile - Actes 9
- <sup>4</sup> Montaigne : Essais, Livre II, ch 6, « *De l'exercitation* »
- <sup>5</sup> Croissance confirmée, notamment par l'augmentation alarmante du taux de prescription de médicaments antidépresseurs ces deux dernières décennies. (Marcelo Otero et Dahlia Namian : « *Vivre et survivre avec des antidépresseurs : ambivalences du rapport au médicament psychotrope* », *Frontières*, vol. 21, n° 2, 2009, p. 56-69.  
<http://www.erudit.org/revue/fr/2009/v21/n2/039459ar.pdf>
- <sup>6</sup> McKay CP (2004): "What Is Life—and How Do We Search for It in Other Worlds?" *PLoS Biol* 2(9): e302. doi:10.1371/journal.pbio.0020302. Published on September 14, 200. Doc internet: <http://10.1371/journal.pbio.0020302>
- <sup>7</sup> Avila, Vernon L. (1995). *Biology: Investigating life on earth*. Boston: Jones and Bartlett. pp. 11–18.
- <sup>8</sup> Amnesty International. *Condamnation à mort et exécution en 2012* (Rapport), Londres, Royaume-Uni 2013. <http://www.amnesty.org/fr/library/asset/ACT50/001/2013/fr/6e406f29-03ee-4243-a94a-01444dbff67a/act500012013fr.pdf>
- <sup>9</sup> Emmanuel Kant, *Métaphysique des Mœurs*. Œuvres philosophiques, Bibliothèque de la pléiade, tome 3 pp 664-667
- <sup>10</sup> Benjamin Constant. Conférence de 1819 : « De la liberté des Anciens comparée à celle des Modernes ».
- <sup>11</sup> En intégrant dans leur grille spéculative de plus en plus de produits vivriers de base, tels que le maïs, le blé, le riz, le soja ou le colza, les *maîtres* de la finance internationale prennent en otage des populations entières. L'explosion des prix, consécutive à ces jeux cupides, rendent ces denrées littéralement inabordables pour ces populations.
- <sup>12</sup> Aristote. *Politique*, 1255 a 1 (« *Il est donc manifeste qu'il y a des cas où par nature certains hommes sont libres et d'autres esclaves, et que pour ces derniers demeurer dans l'esclavage est à la fois bienfaisant et juste* ».)
- <sup>13</sup> Ibid. *Politique*, 1254 b 26-31. (« *La nature tend assurément aussi à faire les corps d'esclaves différents de ceux des hommes libres, accordant aux uns la vigueur requise pour les gros travaux, et donnant aux autres la station droite et les rendent impropres aux besognes de ce genre, mais utilement adaptés à la vie de citoyen (qui se partage elle-même entre les occupations de la guerre et celles de la paix)* »)

- 
- <sup>14</sup> Jean-Jacques Rousseau. *Discours sur l'origine et les fondements de l'inégalité parmi les hommes*, Paris, Gallimard, 1965. (« *L'égalité rompue fut suivie du plus affreux désordre : c'est ainsi que les usurpations des riches, les brigandages des pauvres, les passions effrénées de tous étouffant la pitié naturelle, et la voix encore faible de la*
- <sup>15</sup> Jonh Rawls. *Théorie de la justice*. D'abord publié en 1971 (en anglais, sous le titre : *A Theory of Justice*, Harvard, HUP), il fut réédité en 1975 et 1999 ; une traduction française par Catherine Audard est parue en 1987, aux éditions du Seuil.
- <sup>16</sup> Parmi les plus importantes : la testostérone et les œstrogènes (œstrone, œstradiol, œstriol).
- <sup>17</sup> Michel Foucault 1976, Weeks 1989, Halperin 2002
- <sup>18</sup> Kosofsky Sedgwick 1991, Butler 2000, 2004
- <sup>19</sup> Jeffrey Weekes 1989
- <sup>20</sup> Émeute historique dans le quartier de Greenwich Village à New York, durant la nuit du 28 juin 1969, et impliquant un groupe d'homosexuels (majoritairement transgenres et travestis) protestant contre l'oppression policière. Stonewall est le nom de l'un des seuls bars gais de l'époque à New York (*Stonewall Inn*). C'est suite à raid policier dans l'établissement qu'a démarré l'émeute. Stonewall est ainsi entré dans l'histoire et devenu emblème de la lutte pour la liberté des homosexuels.
- <sup>21</sup> Thomas Hobbes, *Léviathan* (XIII)
- <sup>22</sup> Au chapitre 5