

Danser avec... la dualité

Par : Rémi Tremblay

Quand notre esprit est occupé à composer avec les dualités dans notre vie, il nous est difficile d'être vraiment présent et donc de pouvoir agir avec justesse. On se sent déchiré, tiraillé, souvent confus. Voilà pourquoi cette réalité nous semble pertinente à explorer pour apaiser notre agitation mentale... Et être davantage présent, ici et maintenant !

Afin de pouvoir aborder cette question de la dualité avec intelligence, j'ai pris le temps d'y réfléchir de longs moments, de partager avec nos amis « sages » et de faire des lectures. Je vous partage ici mes découvertes.

Premièrement, j'ai tenté diverses stratégies pour sortir de dualités et de les faire disparaître. Premier constat ; Je n'ai pas eu de succès à vouloir les rayer de ma vie. Bien au contraire, tout ça engendrait une nouvelle dualité ; Être ou ne pas Être dans la dualité ?

Ne pas trop me prendre au sérieux et m'aimer tel quel!

Les vertus de l'accueil s'imposent donc à nouveau. Accueillir mes propres dualités, celles dans lesquelles je baigne et rire de mes paradoxes. Ne pas trop me prendre au sérieux et m'aimer tel quel ! L'humour peut parfois être un bon antidote à l'agitation, ne trouvez-vous pas ?



1. En comprenant où prenait naissance la dualité dans ma vie, j'ai réalisé que je me culpabilisais, inconsciemment, de ces tiraillements parfois ridicules et récurrents en moi. La dualité est apparue dans ma vie à mon insu, à un moment où j'étais bien trop petit et pas assez conscient pour le réaliser. Elle est apparue à ce fameux moment, quelques jours après ma naissance, où j'ai basculé dans l'illusion de la séparation entre moi et le monde. (Vision très personnelle ici, car la littérature parle davantage de « réaliser qu'on est séparé du monde »). J'ai quitté la pensée que je ne faisais qu'UN avec le monde, avec ma mère. Étant un avec le monde je ne me sentais pas menacé. Il y a maintenant moi, et le reste apparaît alors la dualité. Pour survivre en ce monde, je commence déjà à construire un égo, une identité. On pourrait dire que la dualité apparaît avec l'égo. Je n'en suis alors ni immunisé, ni responsable.

Aujourd'hui j'ai parfois la possibilité d'en prendre conscience et de pouvoir agir sur les causes et conditions qui engendrent la dualité : la solidité de mon égo notamment, ou cette croyance que notre survie dépend de la sélection naturelle et finalement la compétition avec l'autre.

J'ai aussi compris que les dualités sont apparues les unes après les autres dans nos vies avec la création du langage. Pour nous comprendre les êtres humains, nous avons inventé le langage et utilisé des opposés ; le ciel / la terre, le blanc / le noir, le jour / la nuit, moi / l'autre, le travail / la vie personnelle, la souffrance / la joie, ce que je veux / ce que je ne veux pas, etc. Notre langage a ainsi contribué à créer tout un tas de dualités. Tout ça nous a été très utile mais un jour on commence à ressentir une certaine limite à vivre comme des ordinateurs en « Zéro-un ». La vie nous apparaît plus complexe et nous prenons conscience que ces dualités, que nous solidifions, nous font souffrir. J'ai personnellement réalisé combien je manquais de subtilité que la réalité était plus souvent qu'autrement entre les opposés, plutôt différentes teintes de gris entre le noir et le blanc. Et que de concevoir le monde avec des « ou » tel toi ou moi ? par exemple, conduisait fréquemment à un duel, à de la souffrance.

2. Je m'efforce donc depuis à transformer mes « ou » en « et ». Moi et l'autre, la joie et la souffrance, ta vision et la mienne...

Cet unique changement de langage a considérablement modifié ma vie et mes relations avec les autres et avec la réalité. Cette nouvelle façon de percevoir a contribué à réconcilier beaucoup de paradoxes en moi. J'ai par exemple réconcilié le fait que je n'étais pas seulement extraverti mais que j'étais aussi introverti... Et je peux vous dire que l'introverti en moi était drôlement heureux que je lui donne enfin un peu de place. Tous les personnages en moi sont maintenant reconnus et accueillis.

3. Je découvre par ailleurs aussi les vertus de la présence ; quand je suis vraiment présent à ce qui est là, connecté à ce que je ressens dans l'instant, tout me semble parfait. Et dès que je quitte ce moment, les dualités réapparaissent, apportant avec elles leur flot d'agitation.

4. J'ai également réalisé qu'inconsciemment, je pouvais nourrir les dualités dans ma vie - par exemple, en cherchant l'équilibre entre ma vie personnelle et ma vie professionnelle. Je constate que subtilement c'était une façon de ne pas me connecter à mes besoins réels, être à l'écoute des élans en moi, de ce à quoi je me sens appelé à vivre, à réaliser. Étant davantage présent à qui je suis, de nouveaux possibles sont apparus et cette dualité a fondu dans ma vie. Il y a toujours toutes sortes d'activités dans ma vie qu'on pourrait qualifier de professionnelles ou personnelles mais pour moi, ce sont des activités de Ma vie et je ressens rarement ce tiraillement, sauf quand je m'éloigne de moi-même et que je me mets à m'étourdir dans toutes sortes de projets qui ne sont pas alignés avec mon essence. Notre ami Louis Roy m'aide à demeurer connecté. À développer une meilleure capacité à ressentir.

5. Explorer la question des modèles mentaux avec notre autre ami Mario Cayer m'a aussi donné une piste. Mes croyances ou ma vision du monde ne sont pas le réel mais ma perception du réel. Donc les dualités dans ma vie ne sont pas toutes vraiment réelles mais de simples modèles mentaux. Si par exemple je me répète que c'est bien important d'être responsabilisé mais que ça peut m'amener à me perdre et à trop en faire. Je peux alors questionner : « Est-ce qu'être responsabilisé engendre l'égarement à soi-même ? » ou c'est tout simplement un modèle mental que j'ai intégré en observant mon père s'épuiser au travail par exemple. Cette réflexion peut m'amener à me débarrasser de ce modèle mental et à quitter la dualité. Ou bien à confirmer ma pensée et alors développer ma vigilance à demeurer connecté à ce que je ressens quand je m'implique dans un projet.

6. Et la dernière découverte vous revient particulièrement car je réalise combien les autres, ayant un regard différent de moi m'aide à voir autrement et à sortir de mes tiraillements. Je suis trop souvent prisonnier de mes modèles mentaux, de dualités que je nourris en m'entourant de gens qui pensent comme moi. Mon amie et complice au boulot chez Adecco, Linda, a fait fondre une dualité dans ma vie. Pour moi, il y avait ceux qui écoutent et ceux qui parlent. Je trouvais que je parlais beaucoup trop (donc que je n'écoutais pas assez) ce qui est encore un brin vrai. Je travaillais très fort à moins parler sans beaucoup de succès. Chaque fois que je m'observais parler, je me sentais en échec et ça minait mon estime de moi-même. Un jour que Linda m'entendait me culpabiliser à ce sujet, elle me prend à l'écart et me dit : « C'est vrai que tu parles beaucoup Rémi et c'est d'ailleurs un de tes talents, mais tu as aussi une qualité d'écoute exceptionnelle. Jamais je ne me suis sentie écouter de la sorte ». J'ai été ému et quelque chose en moi a basculé. J'ai choisi à ce moment que plutôt que d'être occupé à moins parler, je tenterais d'écouter davantage. Plus tard alors que je partageais à mon ami Ronald que je ne ferais plus de conférence (toujours pas complètement guéri de mon paradoxe) il me répond : « Mais ce n'est pas de tes affaires ! Tu fais ce que la vie te demande et nous on a besoin de t'entendre. Tu nous casses les oreilles à nous dire qu'on a le devoir de son talent et tu souhaites te faufiler du tien. » Bang ! Je crois que si Linda n'avait pas préparé le terrain, je n'aurais pas entendu Ronald. Aujourd'hui je ne me pose plus trop la question si je dois parler ou écouter. Ça coule tout seul et les gens semblent constater que je parle moins qu'avant. Imaginez ce que c'était. Hi ! Hi !

En résumé voici ce que je retiens de notre exploration, de ce qui m'aide à mieux danser avec la dualité :

- Comprendre d'où elle vient, à quel moment elle a pris racine dans ma vie;
- L'accueillir est le premier pas, et ne pas se prendre trop au sérieux est le deuxième;
- Passer du « ou » au « et » ;
- Développer ma présence et me connecter à ce que je ressens ;
- Prendre conscience de mes modèles mentaux et du fait que je nourris les dualités ;
- Être clair par rapport à mes besoins, à mes élans, à mes appels ;
- M'entourer de gens qui voient autrement pour m'aider à être autrement.

Je prends une ligne de plus pour vous remercier d'être mes compagnons de marche sur ce chemin de la vie.
Les sentiers que nous explorons ensemble sont remplis de découvertes.

Merci pour votre présence, aimante !

Je vous aime