

La conscience de soi

Pierrette et Lucille

Par : Remi Tremblay et Nicole Ollivier

Lorsque j'ai ouvert un dialogue avec Rémi lors du webinaire, je lui ai d'abord demandé pourquoi il avait eu envie de visiter ce thème.

Dans l'exploration du grand thème de la confiance, m'a-t-il répondu, on a souvent parlé de confiance en soi, en l'autre, en la vie. Ce sont les leaders qui ont ouvert la voie en ouvrant la conversation à la connaissance de soi, à l'estime de soi et à la conscience de soi. Comment toutes ces dimensions sont-elles liées? Je ne suis pas un expert, a-t-il ajouté, mais voici quelques pistes.

Si l'estime de soi est liée au sentiment que je mérite d'être aimé, à ma valeur, la confiance en soi me permet de faire les choses, de les réaliser. J'ai confiance en ma capacité à traverser les choses, j'ai confiance dans mes compétences. La connaissance de soi est aussi importante. Elle me permet de connaître mes rêves, mes valeurs, mes forces, mes limites.

Quand je deviens capable d'observer mes fragilités d'estime, de confiance, de connaissances et de compétences et que je peux rester calme par rapport à tout ça, quand s'installe l'observateur et l'observé, j'entre dans ce que je crois être la conscience de soi.

Cette brève introduction à notre dialogue a été marquante pour moi, mais aussi pour plusieurs leaders. Intuitivement, je savais que la conscience de soi était vaste et bienveillante, mais je n'avais pas réalisé à quel point elle était si accessible, pour peu que je m'entraîne à la cultiver. Écoutons Rémi nous raconter la suite ...

Nicole

Paul n'a pas une haute estime de lui-même, mais il n'en est pas trop conscient. Il doute de sa valeur et n'est pas certain qu'il mérite d'être aimé. Il a du mal à conserver une relation intime. Pour compenser ce manque, il se lance dans l'action pour réaliser de grands défis qu'il réussit avec brio. Comme il ressent toujours un vide intérieur, il continue jusqu'à s'épuiser. Tous ces succès n'ont eu aucun effet sur son estime de lui, mais ont grandement contribué à sa confiance en lui, dans sa capacité à réaliser des choses. De mon côté, j'ai toujours manqué de confiance en moi. Ça m'a empêché de faire bien des choses, d'oser certains sports.

Nous avons toutes et tous une estime ou une confiance en nous-mêmes plus ou moins fragile. On a tous eu des patrons plus ou moins confiants ou solides dans leur estime d'eux-mêmes. Les premiers fuient les défis, les changements. Les deuxièmes sont de gentils patrons qui font tout pour être aimés.

Je découvre que ces deux problèmes, sous le regard bienveillant de la conscience, ne deviennent que des réalités avec lesquelles je peux naviguer dans la vie.

Pour ma part, quand j'ai pris conscience de mon manque de confiance en moi j'ai réalisé que j'avais besoin des autres, je me suis mis à m'entourer davantage de gens meilleurs que moi. Et comme on a tous besoin qu'on ait besoin de nous, mes collègues se bousculaient pour collaborer avec moi. J'ai appris à partager mes doutes et mes peurs. Ensemble on a réussi de grandes choses.

Une de nos leaders m'a raconté que depuis qu'elle est consciente de sa peur de ne pas être aimée, elle est capable de la transcender et d'oser des rencontres malgré sa peur. Ça s'appelle du courage! Quand je repense à mes expériences, je me souviens me sentir davantage en sécurité avec un *leader conscient* qu'avec un *confiant, inconscient*. Quand un dirigeant n'a peur de rien et qu'il fonce sans conscience de soi et de l'impact de ses choix sur les autres, on est en danger.

Mais comment notre conscience de nous-mêmes peut-elle se dévoiler?

Par notre capacité à nous observer, à ressentir. La conscience est comme un témoin qui nous voit tels que nous sommes.

La vie m'a permis de rencontrer l'été dernier la mère d'un de mes amis. On se retrouvait pour un lunch du midi. Elle avait préparé une bonne lasagne et un gâteau aux carottes. Je lui ai dit, en arrivant, combien j'étais heureux de la rencontrer enfin. Les siens m'avaient beaucoup parlé d'elle, de sa douceur. À ma surprise, elle m'a avoué: "Je suis heureuse de t'accueillir, mais je ne me sentais pas aussi bien hier." Je suis devenu curieux de ce qui s'était passé entre hier et aujourd'hui. Nous sommes alors entrés dans un espace de rencontre suspendu dans le temps. On en a même oublié les autres autour de la table. Je rencontrais Pierrette: une femme simple, humble et libre. Une âme de mère au service de sa famille et pendant des années au services d'enfants à besoins particuliers ayant une déficience intellectuelle. Une femme de l'ombre, discrète et bienveillante. Aujourd'hui, une femme d'une lucidité par rapport à elle-même désarmante.

Elle m'a parlé de sa pratique qui lui a permis de marcher vers plus de conscience et plus de liberté. Une heure de pratique chaque matin depuis 15 ans, 365 jours par année, sans que personne ne soupçonne ce qui se passait dans ces instants de silence et d'écriture. Sa pratique vous intéressera, car elle permet de rencontrer ses inconforts et d'en dévoiler leurs sources. Je vous raconte:

Chaque fois que Pierrette rencontre une sensation négative ou positive, elle respire un bon coup. Puis, elle lui promet qu'elle lui donnera (à son inconfort) toute l'attention nécessaire le lendemain matin. Si le malaise est trop grand pour lui permettre de poursuivre sa journée sereinement, elle n'attend pas au lendemain et lui offre alors tout de suite son attention.

Pierrette nous propose une voie nouvelle à adopter devant l'inconfort. On n'aime pas l'inconfort. On le voit comme une menace à notre survie. Alors, on a développé de supers stratégies pour ne pas le rencontrer: Soit on le met sous le tapis, soit on se déverse sur les autres comme des *drama queen*. Dans les deux cas, on évite de ressentir... et de se rencontrer. Pierrette choisit pour sa part une troisième voie, celle de rencontrer ses inconforts, de rester là avec eux pour ressentir et laisser la vie lui dévoiler des parts d'elle-même enfouies dans l'inconscient.

Après s'être trouvé un endroit tranquille, elle sort son crayon et se met à écrire.

Elle choisit une sensation à revisiter. Elle décrit brièvement la situation qui a suscité un inconfort chez elle, ou une grande joie. Elle poursuit ensuite son exploration en commençant par: "Je me sens..." Puis elle laisse le crayon déposer sur le papier ses sensations, tout ce qui monte en elle sans réfléchir, sans filtre et sans jugement. Le fait qu'elle brûle toujours ses écrits le même jour, elle se sent plus libre et sans retenue. Elle laisse le crayon aller et tout à coup, presque à tout coup, quelque chose apparaît à sa conscience. Elle appelle ça un cadeau. Tout à coup la conscience vient de s'élargir. Parfois, une compréhension du pourquoi de sa réaction, souvent une mémoire de l'enfance.

Elle termine alors dans la gratitude. Reconnaisante d'avoir saisi un autre petit bout d'elle-même. Elle appelle ça un nettoyage. Pierrette est donc devenue, au fil des ans, autonettoyante! Elle se laisse nettoyer à mesure, de l'intérieur avec des petites brassées et parfois des grosses.

Elle m'a avoué que parfois le cadeau est douloureux à recevoir, car il lève le voile sur une peur, par exemple. Mais elle bascule tout autant dans la gratitude, car en étant maintenant consciente elle peut agir avec lucidité.

Après plus de 10 ans de pratique, elle a ajouté une deuxième heure à sa pratique: Deux heures, 365 jours par an. Elle a réalisé que les jours où elle partageait ses découvertes avec sa sœur Lucille, la conscience s'ouvrait encore plus grande. Le seul fait de le nommer, d'être entendue et reçue sans jugement ajoute au nettoyage. Sa sœur lui fait parfois des reflets qui lui dévoilent un aspect qui lui a échappé... et voilà une troisième couche qui se lève. Depuis plus de trois ans, Pierrette et Lucille pratiquent religieusement. Elles appellent ça des analyses de sensations. Elle s'adonne à l'écriture pendant une heure et s'appellent ensuite pour partager leurs découvertes pendant une autre heure.

Nous avons reçu Pierrette dans chacun de nos groupes et elle nous a enseigné sa pratique. Elle nous a fait pratiquer et plusieurs poursuivent la pratique, car les découvertes sur nous-mêmes sont précieuses.

J'ai rencontré plusieurs personnes dans ma vie qui faisaient ce genre de pratique, mais qui, selon moi, n'ont pas atteint ce niveau de liberté intérieure. J'ai donc continué à être curieux tout au long de notre tournée des groupes. Je l'avoue, je l'ai épiée et écoutée pour saisir sa recette. Ce que je retiens de Pierrette est encore une fois son humilité. Elle ne parle jamais d'elle, mais de la vie qui circule en elle, en l'autre, entre nous. Elle laisse vraiment la vie lui parler et s'abandonne à recevoir. Elle dit que ça vient du cœur et que ça passe à travers elle. Elle ne s'enorgueillit pas de ses découvertes. Elle les reçoit comme des cadeaux.

Ma mère m'a enseigné à faire des relectures de mes journées, de mes états d'âme et ça m'a beaucoup aidé à me comprendre. C'est pourquoi la pratique s'est ancrée à la Maison. Je découvre que d'y ajouter l'écriture permet de laisser passer la vie à travers soi. J'ai pris conscience que quand mon attention se porte sur les lettres à écrire sur le papier, ça crée un espace, comme un silence qui permet à autre chose de me traverser. La preuve est quand mon intellect est surpris de la découverte.

Après des années de silence dans nos familles, on nous a enseigné à nommer les choses et c'est parfait. Il m'apparaît par ailleurs utile en pratiquant, qu'un petit nettoyage avant de partager à l'autre est bien utile. Pierrette nous dit qu'une fois nettoyé, on n'a même plus besoin d'en parler avec l'autre. De toute façon, comme elle nous le partage: "Ce n'est jamais l'autre le problème. L'autre ne fait que réveiller en moi ce qui a besoin d'être mis en lumière."

Pierrette conclut qu'elle n'arrêtera jamais de pratiquer, car les cadeaux sont trop précieux. Sa pratique est sa méditation. Elle fait l'expérience que toute l'intelligence du monde, tous les savoirs sont déjà là, en nous, accessibles. Elle continue à avancer sur ce chemin de liberté, car devenir conscient c'est aussi devenir libre. Elle réalise que sa paix intérieure, que sa joie sont de moins en moins dépendantes des conditions extérieures.

Il y a probablement dans nos familles, dans nos milieux, des mystiques comme Lucille et Pierrette, qui dans l'ombre s'éveillent, sans bruit.

Après cette première ronde d'exploration, la conscience de soi m'apparaît finalement comme une mère bienveillante; cette mère qui voit son enfant tel qu'il est, qui sourit parfois à ses maladresses, mais qui continue de l'aimer inconditionnellement. Ce n'est que maintenant que je comprends pourquoi c'est de Pierrette, cette *mère-veilleuse*, dont nous avons besoin pour apprivoiser ce thème.

Je me sens très ému à vous écrire, à vous parler de ma nouvelle amie Pierrette. J'irai visiter cette émotion demain matin.

Je vous aime !

Rémi