

YVES ROBERT

PRENDRE PLEINEMENT

PART À LA VIE

Nous réconcilier avec le vivant

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :
<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de
simply-crowd.com qui ont permis à ce livre
de voir le jour :

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation
interdits pour tous pays.*

ISBN 978-2-38441-004-0

Dépôt légal : avril 2022

L'attention portée au *vivant*

L'absence de réponse institutionnelle

L'économie, qui puise entièrement ses ressources et son énergie de la nature, affirme pourtant ne pas dépendre de son sort. Les dirigeants des institutions économiques sont trop souvent aveuglés par leur pouvoir illusoire. Ils conduisent, sous l'empire du déni, un bateau lui-même ivre.

L'espoir n'est pas de ce côté-là ; en tout cas, pas encore...

Mais, **aux échelles locales et individuelles, des transitions sont déjà engagées, depuis plusieurs décennies**¹.

La reprise en main de notre existence

Face au gigantisme de l'impact des activités humaines destructrices, les actions individuelles bénéfiques n'ont pas d'effets très visibles, de prime abord.

Cependant, **le nouveau collectif passe inévitablement par un changement individuel profond : une *transition intérieure***. Par un retour dans les réalités au sein de notre existence et dans notre rapport aux autres, humains et non-humains.

La manière dont je vis cette crise, qui s'intensifie depuis que je suis sur terre, m'a amené à me questionner sur ma propre existence. J'ai interrogé divers points de vue, écologique, anthropologique, philosophique, psychologique et spirituel, qui m'ont conduit à converger vers cet objectif : *reprendre pleinement part à la Vie*.

1. Voir notamment le mouvement, décliné dans presque tous les pays du monde, des *Villes en transition*. (Toutes les notes sont de l'auteur.)

L'enjeu est considérable

Sans consacrer suffisamment de temps à clarifier la situation, pouvons-nous espérer ouvrir de nouvelles perspectives humainement heureuses ?

Les propositions qui suivent se veulent très abordables et résolument optimistes.

Je m'appuie sur de nombreuses pistes largement explorées. J'en propose une synthèse claire, pratique et non dogmatique.

Tous les êtres vivants sont « programmés » pour prendre pleinement part à la vie.

Cependant, chez l'être humain, cela requiert un choix conscient pour y parvenir, comme nous allons le voir.

Porter de l'attention à la vie qui nous anime

« La beauté vient de l'amour ; l'amour vient de l'attention. »
Christian Bobin, *Le Très-Bas*, 1992.

Questions abordées dans cette partie :

- Portons-nous de l'attention à ce qui se passe en nous-mêmes, à notre source d'énergie vitale dans l'existence ?
- Portons-nous de l'attention aux autres ?
- Protégeons-nous notre intériorité des incessantes invasions extérieures ?
- Avons-nous trouvé en nous la joie et l'amour que nous attendons des autres ?
- Que peut bien être l'*écologie intérieure* ?
- Prenons-nous soin de nous-mêmes, sans attendre que cela vienne des autres ?
- Avons-nous l'impression que nous ne parvenons pas à être heureux ?
- Savons-nous que les seuls états intérieurs soutenables sont l'amour et l'optimisme ?
- Comment trouver l'aide dans la démarche de la voie de la *transition intérieure* ?

Allumer la lumière intérieure

Porter de l'attention à la vie n'est pas une évidence dans le contexte culturel actuel. Pourtant...

Nous portons la vie en nous. Mais, en retour, lui portons-nous vraiment de l'attention ?

Que connaissons-nous de notre vie intime et de celle des personnes avec lesquelles nous sommes en relation ?

Nous ne sommes pas animés uniquement de pensées opérationnelles et rationnelles... Mais, aussi, de rêves, d'émotions subtiles ou rudes, de désirs profonds et d'envies sans cesse renouvelées. Ne laissons pas si aisément des jugements hâtifs et de détestables idéologies briser nos espoirs, troubler notre conscience et émousser nos sens.

En somme, ne laissons pas s'éteindre irrémédiablement notre flamme intérieure ; ne laissons pas, du fait, réduire nos existences à des versions pathétiques et dérisoires.

Je vis avec ce mot d'ordre depuis toujours. J'en ai, maintes fois, mesuré toute la portée.

Un simple regard porté sur les bijoux ordinaires de l'existence peut suffire à vous en persuader.

Quand nous voyons les enfants s'émerveiller, nous pensons le plus souvent en tant qu'adultes que cela ne nous concerne plus... Hélas !

L'attention portée à notre psychisme peut éclairer d'une manière incroyablement puissante toute notre existence, qui n'a absolument rien de banal, quels qu'en soient les périples, les insuffisances et les déboires, même !

Il ne faut absolument pas attendre la situation idéale – qui d'ailleurs n'existe pas – pour s'écouter. Car, dans ce cas, aucun bonheur ne pourra jamais être au rendez-vous !

Protéger notre source de vie

Avez-vous remarqué comment la vie prend naissance dans la chaleur ?

Toute manifestation de vie est d'abord sous protection, à l'intérieur.

Or, nous apprenons soit à laisser notre *cœur*, totalement exposé aux rigueurs des sollicitations extérieures, soit à l'enfermer dans une cuirasse. Compromettant le fonctionnement de notre source de joie, d'idées fécondes, de motivations et de satisfactions. Cette situation est d'autant plus néfaste que ce qui provient de l'extérieur est bien trop souvent absurde, violent et dévastateur.

Des préjugés absurdes et faux sur ce qui constitue la

dynamique de l'existence humaine sont socialement imposés et nous enjoignent à nous désintéresser le plus possible de notre intériorité.

Le potentiel de développement de notre existence est ainsi tué dans l'œuf !

Les énergies de vie restent souterraines tant que leur *source intérieure* n'a pas été découverte et amplement explorée. L'ombre, c'est-à-dire la part de préhumanité – voire d'inhumanité – qui est tapie dans l'inconscient humain, a, dans ce cas, totalement le champ libre !

L'introspection permet à chacune et chacun d'entre nous de développer un véritable pouvoir dans l'existence. S'émouvoir de l'expérience de la vie ne relève ni de la mièvrerie ni de l'artifice. À l'inverse, l'absence d'attention portée aux émotions relève sans conteste du pathologique.

S'obstiner à ignorer ce qui anime notre for intérieur relève d'une tragique erreur, d'un triste préjugé. Instituer en modèle le *déni d'intériorité* scelle la triste destinée dans laquelle nous cheminons pieds et poings liés : une marche macabre.

Prendre soin de nous-mêmes se décline, très concrètement. D'abord, par une forme d'écoute patiente et continue de nos besoins et de nos désirs. Non égoïstement, mais dans la perspective d'une mise en relation avec les autres. Dans le respect des besoins et de la sensibilité des autres. On voit bien qu'il ne s'agit pas d'une vision étriquée. Bien au contraire !

Par exemple, le retour à la perception des *Émotions de la Terre*² pourrait nous remettre en contact avec le cadre général du vivant, duquel nous nous sommes extraits d'une manière si spectaculaire. Avant la formulation de toute pensée, l'observation de nos émotions, qui montent en nous au contact de la nature, nous donnerait de précieuses informations sur les changements que nous devons opérer dans notre comportement avec notre environnement.

Par peur de paraître trop émotifs ou de souffrir pour des causes qui en partie nous échappent, nous pouvons nous enfermer dans « *un engourdissement psychique* », selon les termes de Joanna Macy, écologiste et militante féministe.

2. *Les Émotions de la Terre : Des nouveaux mots pour un nouveau monde*, Glenn Albrecht, éd. Les Liens qui libèrent, 2020.

L'insensibilité ne nous procure aucun pouvoir, sinon destructif.

La première des tyrannies s'exerce sur nos propres émotions. Nous reviendrons, par la suite, à la notion de pouvoir, qui suppose, toujours selon Joanna Macy, « *une ouverture, de la vulnérabilité et une disposition à changer* ».

La sensibilité est une force ; elle a donné naissance au genre humain. Mais elle a aussi besoin d'être protégée pour se développer pleinement.

« *Une personne forte, c'est quelqu'un qui essaie de ne pas faire de mal aux plus fragiles*³. »

Les mesures de restrictions de mouvement, durant la vague de pandémie, ont certes restreint les interactions sociales, mais ont involontairement libéré du temps à consacrer à nous-mêmes et à des activités plus personnelles.

Un fossé s'est creusé plus largement entre des impératifs extérieurs, trop souvent absurdes et négatifs, et des sensations et intuitions⁴ intérieures franchement fortes et positives.

Développer la fibre artistique

Contrairement à ce qui est communément admis dans la pensée convenue, la démarche artistique relève d'un grand *réalisme*.

Elle peut nous guérir et nous ramener au-dessus du seuil des émotions et des pensées destructrices ; et nous hisser jusqu'à la joie. C'est la démarche de l'écrivain et poète, Christian Bobin, cité en introduction. C'est la démarche de tous les artistes sincères, célèbres ou non.

L'art est officiellement méprisé et combattu ou bien encore récupéré par le système, car il a un côté franchement *subversif*. Pour poursuivre malgré tout leur œuvre, les artistes⁵ doivent le faire de manière habile vis-à-vis des puissants qui veillent à éradiquer toute rébellion⁶.

3. Paroles dans la bouche d'une maman qui rassure son fils, dans une citation extraite de la série coréenne *My ID is Gangnam Beauty*.

4. Voir, en annexe, le vocabulaire de l'intériorité.

5. Comme toutes les personnes qui restent sincères quoi qu'il en coûte...

6. Voir la pitoyable tentative de récupération par les instances de pouvoir de la très subversive chanson d'Orelsan : *L'Odeur de l'essence*.