

Rompre le charme (2^e partie) : Sortir de son sommeil

« Rompre le charme » de nos multiples couches de conditionnement social n'est pas si difficile qu'il y paraît : il s'agit avant tout d'être conscient. La première étape consiste à nous avouer que notre personnalité est en partie faite d'un ensemble de constructions sociales issues d'une large gamme d'incidences extérieures qui nous affectent en grandissant. Le mois dernier, ma « réflexion » s'est portée sur la maîtrise de nos énergies quotidiennes tout en ayant cette conscience de soi. En un sens, revitaliser nos capacités énergétiques et créatives c'est être vigilant avec soi-même, comme l'explique cet article.

L'auto vigilance

En étant vigilant avec soi-même, on apprend à devenir plus conscient de nos multiples interactions avec notre environnement extérieur, ses forces et ses effets. Une méthode pour développer notre vigilance consiste en la prise de conscience des « pas » que nous faisons au quotidien. Cela demande d'observer et d'être attentif à ces moments où l'action comme l'inaction s'impose ; et de toujours viser une amélioration. En effet, il se peut qu'une passivité positive soit de mise. Lorsqu'une personne peut observer, sentir et choisir avec justesse entre action et inaction, alors elle exerce une utilisation correcte de son énergie. Dans la vie de tous les jours, il est crucial que chaque personne fasse usage de son stock d'énergie correctement. Cela sous-entend une pensée juste et/ou la bonne action au bon moment. Il ne s'agit pas de s'autocritiquer ou de s'observer en attendant la faute. L'auto vigilance cherche davantage à créer un état où vous restez en harmonie et en alerte. En effet, c'est en étant plus ouvert aux influences et situations positives que l'on est plus à même d'en tirer bénéfice. De tels moments peuvent être davantage exploités ; leur énergie prolongée. Toutefois, nous devons aussi faire attention à ne pas inventer ou fabriquer de toutes pièces des conditions qui ne sont pas en véritable harmonie avec notre état ou nos priorités profondes.

Etre vigilant incite au naturel, à se sentir à l'aise avec soi-même. Autrement dit, nous devons nous habituer à cette observation de soi tout en prenant confiance. Cet état de vigilance permet d'observer ses propres processus de pensée et d'avoir une meilleure emprise sur eux – c'est-à-dire de ne pas les laisser courir dans tous les sens comme des animaux sauvages semant le chaos et la misère à l'intérieur de nous. Cette attention disciplinée sur ses propres actions et pensées ainsi que sa participation générale et quotidienne ne cherche pas le jugement critique ou l'autopunition. Nous pouvons bien sûr critiquer gentiment mais il est trop facile de devenir son propre ennemi, de chercher à qui la faute. Il est essentiel de s'assurer que nous sommes à l'aise avec cette observation de soi-même – de façon passive ou en critiquant de façon constructive.

L'intérêt de l'auto vigilance est de stimuler un certain niveau de conscience afin d'être dans une meilleure position pour observer ses formes de conditionnement qu'ils soient physiques, mentaux ou émotionnels. Il est ensuite possible de s'appuyer sur ce savoir pour mieux se comprendre soi-même. Aiguiser son attention requiert une certaine discipline qui aide à son tour à canaliser ses énergies personnelles. Ces dernières ne sont pas sans effet sur la qualité de vie d'une personne, son environnement et son entourage. Par conséquent, ce que chacun « dégage » est de sa propre

responsabilité. Ainsi, dans un univers conscient, chacun d'entre nous doit apprendre à « bien se tenir » ! Pour autant, nul besoin d'être un « surhomme » ; il nous suffit d'être plus humain.

Etre vigilant implique également d'être à l'affût de la négativité lorsqu'elle est présente chez une personne ou agit contre elle. En soi, la négativité n'a aucun pouvoir ; elle ne cherche qu'à exploiter des situations et des circonstances vulnérables. Par exemple, sans un état d'esprit parfaitement stable, l'énergie négative essaiera de s'infiltrer pour repousser davantage l'énergie positive. C'est pourquoi chaque individu a besoin de s'auto discipliner et d'être sur ses gardes quant aux intrusions d'énergies négatives. Lorsqu'une personne détecte de la négativité, elle doit agir vite pour contrer la situation car l'énergie positive est plus longue à la détente. En temps normal, tout le monde n'a qu'une infime portion de négativité en lui. Cependant, le positif est moins réactif que le négatif. Ainsi, une personne peut être momentanément emportée par des impulsions négatives si elle n'est pas attentive. L'énergie positive a besoin de plus de temps pour faire effet et contrôler la situation. C'est pour cela qu'être vigilant est si important : se préserver contre les impacts, les intrusions et les pertes d'énergie personnelle involontaires. Plus l'environnement social est exposé aux incidences négatives (professionnelles ou humaines), plus il est impératif d'être sur ses gardes. Le négatif n'est pas à craindre pour autant. On a tendance à lui donner plus d'importance qu'il n'en mérite. Rappelez-vous que toute expérience négative contient son propre facteur d'apprentissage. En général, la négativité cherche la confusion ou à réagir contre les énergies qui s'y opposent : l'équilibre et l'harmonie. L'énergie négative agit donc pour perturber une réflexion harmonieuse et productive. En revanche, elle ne peut pas vous contrôler – sauf si vous lui donnez tous les pouvoirs. Aussi est-il question de la manière de percevoir la situation en jeu. Nous avons tous, à un moment donné, été confrontés à un problème. Cependant, la plupart du temps nous rencontrons des situations journalières. Chaque problème est une situation mais chaque situation n'est pas forcément un problème. Nous devons donc d'abord nous demander si la situation rencontrée pose véritablement un problème. Ceci étant fait, une personne est plus apte à gérer les choses avec un investissement plus approprié de son énergie.

Etre vigilant est un outil pour composer avec la matrice sociale quotidienne, ses influences et ses impacts perturbateurs. L'autre technique consiste en une « prise de distance ».

La prise de distance

Cette technique implique d'être capable de se détacher des situations qui peuvent être jugées gênantes, bruyantes ou dérangeantes. Cela suppose d'être capable de rentrer en soi pour un court laps de temps et si l'on en ressent le besoin. On crée ainsi un espace sans tension ; sans événement en opposition avec son état ; ou perturbant. Par exemple, lorsque vous êtes tranquillement assis vous n'avez pas besoin d'avoir tous vos sens complètement en éveil. Une personne doit savoir quand reconsidérer ses engagements physiques mais également son attachement émotionnel et autres implications des sens. Cela peut se pratiquer à différents moments de la journée : 5 min par-ci par-là ; en allant travailler, dans le métro ou dans le bus. Vous n'avez pas besoin de vous détacher au point d'être inconscient des circonstances extérieures – a fortiori si vous êtes dans la rue ! Il est simplement question de revoir ses priorités et ses participations internes et externes.

Chacun d'entre nous peut réussir à s'insonoriser des bruits et à se protéger des impacts extérieurs accessoires par un retrait adapté et organisé, avec calme. Pas besoin de boules Quiès ! Cette technique peut être utilisée si besoin est – il n'y a pas de règle absolue. Comme pour tout, cela dépend des circonstances rencontrées par chaque individu et son état d'être. Cela permet également à chacun de créer des moments au fil de la journée pour une réflexion posée ; se soustraire au brouhaha. Ce sont des moments à savourer car ils nous rafraichissent mentalement et physiquement. En un sens, c'est comme faire une pause ; sauf que cette pause se fait en plein milieu du quotidien. Par exemple, vous prenez le métro ; la voiture est bondée, les passagers tous serrés les uns contre les autres, journal gratuit en mains. Vous entendez le crissement des freins, le bruit de roulement, la musique à peine perceptible émanant des écouteurs. Cette situation est à la fois gênante et stressante. Pourquoi devriez-vous commencer votre journée ainsi ? Rentrez en vous... Attirez votre attention à l'intérieur de vous, fermez certains de vos sens, remémorez-vous des moments agréables ou répétez-vous certains mots. Ne permettez pas aux impacts extérieurs de vous affecter ou d'entrer dans votre espace.

Il n'est pas nécessaire de délaissier entièrement le monde : vous devez toujours être un tant soit peu présent au cas où un fou montrait dans le métro. Vous n'avez qu'à vous écarter de l'agitation, des influences et des impressions extérieures. En réalité, vous contenez une partie de votre investissement social. Vous conservez votre « moi » et vos énergies. Une certaine retenue doit également se manifester, et cela impose de l'autodiscipline dans le sens où vous évitez les réponses conditionnées et des pulsions brusques. Tout comme pour l'auto vigilance et après une phase d'observation, on peut décider de réfréner ses réponses conditionnées. Ainsi, tout type d'impulsions, de jugements ou d'attitudes préconçues sont mis de côté. C'est une pause – ou prise de distance – pour éviter de rentrer dans un modèle de référence social particulier. Une personne apprend donc à se maîtriser à un moment donné.

Donc, prendre ses distances implique de faire preuve de patience et de retenue dans de bonnes conditions jusqu'à ce que la situation soit mieux comprise. L'autre issue étant d'agir sur un coup de tête s'appuyant sur des couches de conditionnement. Si vous n'êtes pas sûr de la réaction à adopter face à une situation particulière, prenez un peu de recul et faites preuve de retenue. En faisant cela, vous prenez soin de vous ; vous apprenez à vous défaire des conditionnements inutiles, qu'ils soient mentaux ou émotionnels. C'est aussi une protection contre la mesquinerie et l'attachement injustifié. En effet, ces derniers pompent rapidement l'énergie d'une personne et l'empêchent de s'en défaire.

Pour résumer, dans un monde de globalisation et de modernité qui cherche de plus en plus à distraire notre attention et notre conscience, ces techniques présentées sont simples mais utiles et ont un effet significatif. Après tout, alors que nous suivons chacun notre chemin, nous devons connaître nos pouvoirs innés afin de changer notre regard sur le monde. En fin de compte, nous baignons constamment dans une mer d'impacts, d'influences et d'évènements. N'oublions jamais que nous avons à notre disposition un grand réservoir d'énergie humaine. Nous devons tous assumer la responsabilité de prendre soin de nos états intérieurs d'harmonie et d'équilibre afin de le refléter dans notre vie quotidienne.