

Psychologie d'une conscience adaptée à la société actuelle



**INDISPENSABLE À L'ÉQUILIBRE DE SOI
ET À LA DIMINUTION DE L'ANXIÉTÉ**

DU MÊME AUTEUR

Petit manuel des lois de la vie
La Science de l'Esprit
La déconstruction de la société moderne

© Éditions Vivre autrement 2020
St-Sauveur (Québec), Canada
Tous droits réservés

Dépôt légal : Troisième trimestre 2020
Bibliothèque Nationale du Québec
ISBN : 978-2-9816781-3-3

Toute reproduction en partie ou en totalité est
complètement interdite, à moins d'en avoir reçu
l'autorisation de l'auteur.

e-mail : information@marcdelasalle.com
Site internet : www.marcdelasalle.com

Table des matières

Chapitre 1.....	15
Le développement du moi	15
De l'adolescence à la vie adulte	31
Chapitre 3.....	46
Les rapprochements et le passé	46
Chapitre 4.....	60
Les valeurs émises	60
La sensibilité n'est pas une émotion	74
Chapitre 6.....	88
Les besoins réels	88
Chapitre 7.....	103
La morale.....	103
L'anxiété.....	110
Chapitre 9.....	118
Comment vivre la psychologie d'une conscience adaptée à la société actuelle ?	118
Conclusion	122

Introduction

Tout part de la pensée. Si bien que la psychologie d'un individu en résulte intégralement, selon ce qui entre dans sa tête.

Pour comprendre la psychologie de l'individu, il est incontournable d'accepter comme principe fondamental que la pensée influence tous les conditionnements de l'Ego chez une personne.

Au-delà même des mœurs et des coutumes, il y a l'assi-se prépondérante de liens intrinsèques perceptibles entre les émotions vécues et ce qu'une personne pense. Chaque émotion amène une ou plusieurs prises de décision qui, elles, sont aussi jointes à certaines mémoires. Vous pouvez appeler cela des comporte-ments appris ou innés, selon une activité cérébrale et psychique X ou Y de la pensée.

L'activité consciente ou inconsciente de la pensée conduit inévitablement à la construction de la personnalité du *moi* – soit l'Ego. Par conséquent, l'Ego s'attribue aussi à travers la pensée des positionnements pour refléter des valeurs X ou Y qu'il considère prioritaires à l'équilibre de ce qu'il croit ou pense être la bonne chose pour lui. Ce sont ces valeurs qui, de fait, assurent la progression de l'identité personnelle que nous avons principalement tous aujourd'hui. Par exemple, on dira d'une personne généreuse qu'elle a de l'altruisme et d'une personne égocentrique qu'elle a un gros Ego.

Bien entendu, des pensées il y en a aussi de toutes sortes. Certaines agissent comme un réconfort pour appuyer le *moi* dans ce qu'il croit et veut. Et il y en a d'autres qui tiraillent davantage la réalité de ce que vous êtes, car elles obligent le support de valeurs contrariantes ou divisibles au sein de votre personnalité. Par exemple, c'est comme s'il y avait, d'un côté, un petit bonhomme qui vous disait ceci ou cela pour que le bien agisse en vous au lieu du mal.

Bref, qu'on le veuille ou non, nous ne contrôlons donc pas toujours aussi facilement qu'on le croit les pensées qui entrent dans notre tête. En outre, les pensées ou les idées sombres, associées à de la culpabilité, à des insécurités financières ou à la honte de soi, sont toujours plus difficiles à gérer que des pensées reflétant des plaisirs vécus.

Cela établit, le monde de la pensée agit bel et bien concrètement sur l'humeur d'une personne. Autant elle peut augmenter, dans la personnalité du *moi*, la confiance en soi d'une personne envers elle-même, autant cela peut devenir l'opposé, selon ce que nous pensons de nous-mêmes.

À bien des égards, ce livre a pour but d'illustrer que nous avons tous une personnalité X ou Y, modelée très précisément par les pensées auxquelles nous accordons des valeurs X ou Y. Par exemple, une personne peut croire que Dieu n'existe pas, car elle y a été confrontée très jeune selon ce que ses parents disaient. La personnalité de l'Ego est colorée de cette réalité, car enfant, on suit de très près ce que nos parents pensent. Par exemple, la valeur d'acquiescer à la volonté de défendre l'avortement pour l'enfant,

devenu adulte, sera plus facile à accepter que si on lui dit que Dieu décide de tout.

Ceci dit, les événements vécus au cours d'une vie interagissent distinctement aussi sur la capacité d'une personne à remettre en question certaines valeurs au cours de cette vie. Pour être plus précis, tout ce qui influence la psychologie d'une personne va souvent au-delà des discours connus de la psychologie actuelle de notre société. Un viol vécu à 18 ans, marquera davantage la psychologie d'une personne que celle de la vie d'une autre qui, au cours de son adolescence, n'aura pas vécu de bouleversements majeurs.

Enfin, ce livre veut démontrer qu'il n'y a pas un chemin qui soit unique pour se connaître dans sa psychologie. Et, bien qu'il y ait des milliers de livres écrits qui expliqueront, rationnellement ou intellectuellement, le fonctionnement de la psychologie d'une personne, l'idée de départ de ce livre est d'asseoir la réalité des hauts et des bas de la vie sur une sensibilité plus nette, que simplement sur la vision psychologique que la personnalité dicte tout.

Chapitre 1

Le développement du *moi*

Au premier degré de l'existence de l'Ego, qu'on appelle en psychologie classique le *moi*, il y a la volonté unique d'une personne à se construire une per-sonnalité représentative de sa sensibilité.

Mais, selon ce qu'une personne a à vivre comme expérience, il y a des apprentissages incontournables qui se font par le biais de l'imitation. Plus particulièrement, l'enfant avant l'âge de 7 ans apprend beaucoup à se connaître dans ce qu'il est, par le jeu. En utilisant tel ou tel apprentissage, il développe alors un comportement X ou Y. Certains comportements viseront à ce qu'il obtienne raison sur son entourage, et d'autres le pousseront à reconnaître qu'il doit aussi faire preuve de sensibilité pour respecter l'autre, qu'il s'agisse d'un enfant avec qui il joue ou d'un parent.

Tout compte fait, l'enfant exerce son autorité sur son environnement à partir de traits de caractère dominants. De sorte que l'enfant arrive à l'âge de 7 ans, avec une personnalité qui tranquillement, lui permettra de se construire une identité singulière de son *moi*, propre à son caractère.

Mais aussi, il y a toutes les pensées que l'enfant vit inté-rieurement, qui seront appuyées, comme pour l'adulte, d'un mélange de sensibilité ou de rationalité. Et, comme l'enfant à partir de l'âge de 7 ans peut com-

mencer à mieux rationaliser et à comprendre le rapport avec son environnement, il ne fera plus qu'imiter ce qu'il voit. Intuitivement, il commencera à comprendre l'impact qu'une manière de se comporter aura sur ceux avec qui il peut exercer son autorité. Visiblement, un enfant se définira principalement en marge de la sensibilité qui le traverse, mais aussi d'avant-tage par celle qu'on veut lui transmettre comme valeur.

À bien des égards, il n'y a personne en société qui possède la même sensibilité. Et même si nous sommes au cours de l'enfance appelés à vivre dans une partie consciente notre personnalité, il y a plusieurs situations où la sensibilité vécue n'a été qu'un reflet des émotions que nous vivons. Par exemple, l'enfant qui se fait corriger peut parfois avoir la sensibilité de comprendre pourquoi on le punit, alors qu'un autre ne verra que papa ou maman n'est pas content. Les apprentissages vécus par l'enfant ne débouchent donc pas toujours sur une manière intelligente de l'Ego d'agir avec sensibilité sur son environnement. Cela est dû au fait que, selon le caractère qu'ils ont, certains enfants ont besoin de plus d'encadrement que d'autres.

Disons ainsi qu'après l'âge de 6 et 7 ans, l'enfant sort graduellement d'un monde imaginaire pour entrer dans un monde de la pensée plus concret. Il passe de l'abstrait au concret, pour désormais se construire une personnalité qui le soutiendra dans ses décisions et la défense de ce qu'il est. C'est forcément alors toute la dimension du caractère que l'enfant s'est forgé qui devient en lui une personnalité unique, avec un Ego X

ou Y, à travers une sensibilité unique, définie ou très peu définie.

Il ne faut pas s'étonner que l'autorité exercée par les parents pour encadrer l'enfant joue un rôle prépondérant sur la sensibilité et la personnalité à développer de cet enfant. En termes simples, jusqu'à l'adolescence, l'enfant saisit très bien ce qu'il peut faire et ce qu'il ne peut pas faire. Tout comme s'il agit d'une certaine manière négative plutôt qu'une autre plus positive, on le punira pour son comportement.

Indissociablement, la réponse de l'enfant sera selon son caractère et sa personnalité, soit une opposition intelligente et sensible à ses parents, ou à l'inverse, un jeu d'émotions diverses pour faire exercer son autorité face à ses parents. Cela aboutissant souvent à une forme subtile de manipulation pour obtenir ce qu'il veut.

Tout ceci veut dire en gros que l'enfant manifeste, selon ce qu'il sait, dès le début de la formation de sa personnalité à 7 ans, la totalité de ses expériences acquises par imitation, selon ce qu'il perçoit de lui en tant qu'ego. Notamment, qu'un comportement X ou Y équivaut au contrôle parfait de son entourage selon l'émotion qu'il entend faire subir ou vivre à quiconque se met en opposition face à lui.

En utilisant des pleurs ou du boudage, l'enfant sait donc qu'il n'a pas à être sensible pour exprimer ce qu'il veut. Il n'a qu'à exprimer, selon son caractère et sa personnalité, l'émotion qui pourra le servir afin d'obtenir ce qu'il veut.

Naturellement, bon nombre de parents ne toléreront pas ces comportements, et agiront pour amener l'enfant à se rapprocher de sa sensibilité. Ils le forceront alors à exprimer clairement le point de vue qu'il défend et lui expliqueront aussi si cela est respectueux, ainsi que les raisons soutenant leur point de vue. Certes, par-fois, les enfants n'ont pas toujours à se faire expliquer une décision prise par les parents. Singulièrement, la capacité de raisonner de l'enfant, tout comme la di-mension émotive et personnelle de sa personnalité, n'inviteront pas toujours l'enfant à développer une sensibilité qui lui servira dans le futur.

Cela relève du fait que la pensée qui agit sur lui peut autant être chargée émotivement d'un désir que d'un besoin réel qui parfois lui, ce besoin, ne se précise pas suffisamment dans la tête de l'enfant. Ne sachant pas alors l'exprimer clairement en paroles ce besoin, cela devient réciproquement un comportement X à corriger, parce qu'il interfère avec ce que nous voulons que l'enfant développe comme valeur pour se définir en tant que personne intelligente.

C'est donc tout cela qui, au bout du compte, fait en sorte que nous développons au cours de l'enfance et de la vie, une manière d'être X ou Y, selon une sensibilité X ou Y. D'ailleurs, tout enfant qui craint l'autorité de ses parents, que ce soit à 7 ou 11 ans, n'agira pas aussi spontanément qu'il se doit, en comparaison avec la réalité de vie, soit celle qu'ils avaient et vivaient intérieurement à l'âge de 5 ans. La spontanéité de jouer et de s'amuser est moins grande dans l'enfant vers cet âge de 7 à 11 ans, puisqu'il est en mesure

désormais dans son for intérieur de rationaliser et d'analyser son environnement plus subtilement.

Disons qu'il sait davantage dans la vie, à la maison ou à l'école, ce qu'il peut faire ou ne pas faire. Et c'est surtout cela qui le fera davantage souffrir, car du moment qu'il sait s'il sera puni ou non, il est comme tout être humain. Il est prompt à défendre ce qu'il pense savoir de lui, parce qu'il ne veut pas perdre la face en raison de qui il est. Il ne veut certainement pas se faire malmener dans sa sensibilité, qui est celle qu'il aura intuitivement développée intérieurement, face à son monde extérieur.

Mais, comme le monde de l'imaginaire qui consistait, quand il était plus jeune, à simplement égayer sa vie par l'amusement ou le jeu, l'enfant qui grandit vers l'adolescence se verra jour après jour mis face à un monde à intégrer qui sera lui, plus grand que sa sensibilité. Ainsi, les attentes seront plus grandes.

Qu'il puisse prendre ses responsabilités et se parfaire dans sa personnalité, selon une sensibilité qui correspond en tout point à celle que son entourage lui dictera, est souhaitable. Puisqu'au gré de conventions sociales ou d'une autorité morale X ou Y à suivre par obéissance ou par rébellion, est ce qui fera de l'enfant adolescent une personne X ou Y.

Globalement, la sensibilité que l'enfant possède avant le début de l'adolescence, est puissamment soumise aux attentes concrètes de la part de ses parents, des éducateurs qui lui enseignent, et autres, car le monde dans lequel il évolue n'est plus le même. Et, comme ce monde de l'enfance qu'il chérissait a littéralement

changé, du fait qu'il y a des réalités que l'enfant ne peut plus exprimer vers 7 ou 8 ans, celui-ci se retire progressivement lui-même de son passé, en oubliant aussi une partie de lui-même.

Ce qu'il laisse derrière, c'est souvent une sensibilité en équilibre ou une sensibilité qui l'aura bousculé dans son monde intérieur en raison d'une vitesse trop grande ou trop vive ne lui permettant pas de se retrouver dans ce qu'il perd. Autrement dit, certains points de repères, servant à le garder en équilibre plus tard dans sa sensibilité, auront été tus ou abandonnés contre son gré.

Subtilement, l'enfant reconnaît donc qu'avoir à 5 ans des conversations avec des amis imaginaires, est une activité qu'il doit délaisser malgré lui quand il vieillit. Ce qui revient à dire que tranquillement, il sait que ce qui était abstrait et utile à sensibilité, ne sera plus le bienvenu. Ainsi, soutenir après 7 ans que le Père Noël existe, est une réalité qu'il doit oublier ou bien taire, même s'il aimerait que celle-ci puisse subsister encore un bout de temps, pour lui permettre de ne pas avoir à grandir trop vite ou trop rapidement.

Forcément, comme il devient aussi conscient que l'environnement immédiat, ses pairs, le ridiculiseront dans sa manière d'être, l'enfant choisira toujours de grandir puisqu'il sait que cela il doit le faire pour continuer d'être ce qu'il est. Mais, cela ne veut pas dire qu'il sera pour autant en équilibre dans sa sensibilité.

Entre autres, ses parents pourraient justement dire à leur enfant qu'ils sont conscients de ce qu'il doit vivre comme deuil face à ce qu'il a été, et de lui préciser

que cela ne se fait pas toujours d'une manière qui le respecte. Sachant cela, l'enfant retiendra qu'il n'est pas hors champ dans sa manière d'être et que, malgré la souffrance vécue, il peut poursuivre son chemin sans trop s'inquiéter du monde futur vers lequel il se dirige. L'enfant appréciera d'être sécurisé, parce que cela est ce qui le gardera en équilibre devant la vie et sa vie.

En résumé, l'enfant dans sa sensibilité commence à saisir que d'exprimer des réalités contraires à ce que la société ou ses parents attendent de lui, n'est donc pas souhaitable. Mais, lorsqu'on lui explique d'une manière intelligente ce qu'il vit, il lui est possible de ne pas se soustraire à la prochaine étape de sa vie. Ce qui fait que l'enfant entre indirectement, sans nécessairement le vouloir, dans un monde où la partie rationnelle et analytique de la pensée en lui doit être le facteur dominant pour le conduire vers les décisions qu'il doit prendre.

Cette partie, appelons-la l'intellect, prend désormais plus de place dans la conscience de l'enfant. Mais, du fait qu'il est ajusté dans sa sensibilité, il ne s'oublie pas dans ce qu'il est présentement et dans ce qu'il a été à l'âge de 5 ou 6 ans. Toutefois, est-ce que l'on peut dire que l'intellect d'une personne est toujours en opposition avec la sensibilité que celle-ci développe avec les années ? Oui, et cela est selon le mode de fonctionnement concret sur lequel une personne, ou l'enfant, assoit sa personnalité pour se définir auprès de son entourage.

Or, à défaut de ne pas avoir été encouragé à exprimer et à comprendre sa sensibilité ouvertement, une

personne adulte, tout comme l'enfant, verra bien souvent que celle-ci ne lui sert que très peu. Par exemple, un enfant qui aime s'amuser avec des jeux contraires à son genre, masculin ou féminin, sera davantage ciblé que celui qui adhère aux attentes souhaitées. Rationnellement et intuitivement, l'enfant ou un adulte concerné voudra toujours faire la bonne chose qui lui est dictée par l'environnement, pour ne pas déplaire.

Autant dire que l'enfant apprend donc comme l'adulte à échapper à la moquerie qu'on pourrait avoir envers lui, selon un besoin, non pas d'identité, mais de protection. Si bien que l'enfant, triste de ne plus pouvoir jouer avec certains amis dans la cour d'école, essuiera ou refoulera ses larmes, par peur qu'on le dise trop sensible. Est-ce que cela minimalise la sensibilité de l'enfant ? La réponse est oui, si on n'a pas présenté à l'esprit de cet enfant, qui est sa partie intelligente et personnelle, des réponses intelligentes qui lui permettront de se définir.

Ainsi, si on lui a dit que croire au Père Noël à 6 ans était auparavant une bonne réalité pour lui, il faut maintenant lui dire pourquoi, désormais, cela risque de l'isoler dans une sensibilité qui ne lui servira pas en société. En outre, que la spontanéité quand il était plus jeune, qui était celle de croire au Père Noël, était une manière pour lui d'explorer et d'égayer la partie d'émerveillement en lui. Simplement dit : l'enfant ne doit pas perdre sa capacité de s'égayer dans sa sensibilité, et qu'il doit plutôt percevoir comment celle-ci peut continuer à le garder ouvert à la spontanéité de ce qu'il est. Chose certaine, l'enfant doit reconnaître là les situations dans lesquelles sa

sensibilité doit continuer de le servir, et non le desservir.

La sensibilité, cela ne s'enseigne pas. Elle se développe au fil des années et correspond à des décisions prises, selon des besoins inconnus ou connus de son Ego. Ainsi, on peut dire que tout événement qui rend l'enfant triste, doit dans un besoin réel connu et perçu par l'Ego, ramener l'enfant plus près de ce qu'il doit être dans le futur. En outre, un enfant a besoin d'être sécurisé émotionnellement par ses parents, car un enfant – et cela peut aussi s'appliquer à l'adulte – que l'intérêt premier de savoir pourquoi on est triste fera en sorte qu'une situation X ou Y ne se reproduise plus.

Selon la personnalité des enfants, certains se battront pour défendre ou protéger ce qu'ils veulent, et d'autres ne feront qu'encaisser au fil des ans leur environnement, sans bien le gérer. Autrement dit, un enfant qui est amené à écouter sa sensibilité s'exprimera dans sa réalité d'une manière plus personnelle, ce qui lui servira plus tard pour mieux se connaître lorsqu'il sera adolescent et adulte.

Il sera toujours préférable, pour le développement du *moi*, que les parents encadrent l'enfant dans sa sensibilité et de la lui expliquer. Par exemple : s'il pense pouvoir toujours contrôler son environnement par des crises ou du boudage que cela lui nuira un jour, et aussi lui dire pourquoi cela lui nuira. En quelque sorte, l'enfant s'éduquera de sa personnalité et verra que tel comportement X, c'est de la manipulation de sa part et non de l'intelligence, pour gérer ce qu'il vit ou son environnement.

Peu d'enfants auront une idée très précise de ce qui leur nuira dans la vie plus tard. Toutefois, il leur est utile de savoir que la sensibilité unique qu'ils ont, doit continuer de les servir. Elle doit s'exprimer, même si celle-ci se fait sous le couvert de l'intuition ou d'une spontanéité X ou Y. Par exemple, si un enfant veut acheter une paire de souliers qui ne correspond pas à son genre, masculin ou féminin, il doit être éclairé dans ce qu'il veut et non tué dans sa sensibilité. Que les souliers soient roses ou bleus, cela importe peu. Bref, de lui parler et de lui expliquer ce qu'il vivra, est en mots clairs, toujours mieux que de lui faire la morale.

D'un point de vue rationnel, il est très facile pour un adulte de comprendre que les événements qui bouleverseront la vie d'un enfant sont des éléments naturels qui le pousseront à grandir. Mais, pour l'enfant, cela n'est pas si évident, car pour qu'il réussisse à gérer son environnement et son développement personnel sans trop le subir, on doit lui laisser le temps de poursuivre ses apprentissages, sans jeux de pression ou de comparaison. Certains enfants, disons-le, prennent plus de temps à venir à maturité que d'autres. Conjointement, lorsque cela se résume à faire pression sur ce que l'enfant peut et doit réussir à l'école, il y a des grands pans de la sensibilité de l'enfant qui sont étouffés et oubliés dans l'exercice.

Du moment que la sensibilité de l'enfant lui permet de composer avec le monde de la pensée, selon un certain discernement, car il y a des pensées auxquelles il ne doit pas donner d'importance, l'enfant peut alors se construire sobrement. Cela veut dire qu'en termes

de structure mentale, il y a des pensées qui le pousseront davantage vers la compétition et la comparaison, plu-tôt que vers l'égaiement de sa sensibilité; comme par exemple : si j'ai une bonne note au test de math à l'école, papa sera content. Et, réciproquement, si j'ai une mauvaise note, il est possible que papa ou maman me dise que ce n'est pas la note qui compte, mais ce que tu apprends sur toi qui importe.

Ce qu'il faut saisir ici dans ce processus d'apprentissage, c'est la valeur que les parents enseignent à l'enfant par leur propre besoin de se situer eux aussi par rapport à l'enfant. Pour certains parents, la compétition et le succès à l'école font partie du développement de la psychologie du *moi*, et que cela prime sur le reste.

Forcément, l'enfant s'approprie aussi, dans le processus d'un développement X ou Y, son propre langage personnel de la vie, selon les échecs, les déceptions et les essais répétitifs vécus. Mais, surtout de part et d'autre, selon les explications qu'on peut lui fournir, il se rapprochera soit de ses parents dans sa sensibilité ou encore, il s'en éloignera sans réellement comprendre ce qui se passe.

Tout individu qu'il soit, apprend intérieurement dans sa personnalité à exprimer ce qu'il aime et ce qu'il n'aime pas, selon une sensibilité lui appartenant. Toutefois, quand on apprend à codifier son environnement immé-diat uniquement selon des expériences agréables, il est difficile aussi de savoir

quelle est aussi la sensibilité qui nous habite quand une réalité perçue comme désagréable s'oppose à ce qu'on veut et désire.

Par exemple, nous serons plus attentifs aux mots que nous choisissons lorsqu'il s'agit d'une personne qu'on aime afin de ne pas la brimer, parce que cela nous a été enseigné ainsi. Mais du coup, il se peut qu'une personne qui s'oppose à nous ait raison de le faire, et que nous soyons davantage dans une personnalité du *moi*, qui cherche à se défendre, plutôt que de comprendre par sa sensibilité ce que l'autre essaie de nous dire.

En l'occurrence, l'enfant qui se fait rabrouer ou corriger par son entourage à cause de certains comportements liées à sa sensibilité, ne comprendra pas nécessairement pourquoi ce qu'il vit, constitue en soi à des enfantillages. En résumé, tout apprentissage vécu à la dure aux dépens d'émotions non comprises, laissera des marques profondes sur la sensibilité d'une personne ou de l'enfant. Et c'est ce qui amène cette personne, l'enfant devenu adulte, à être dans sa personnalité ceci ou cela.

Ainsi une personne, pour s'approprier une identité la servant, envisagera d'emprunter des comportements X ou Y pour asseoir son autorité, quelle que soit la raison. Car finalement, l'individu est toujours un mélange d'émotions, de mémoires et de pensées qui se sont mises en place consciemment ou inconsciemment en lui, pour défendre ce qu'il est aujourd'hui dans sa personnalité.

Paradoxalement, un enfant ne dira que rarement qu'il n'aime pas la vie qu'il vit. Il sait peu de choses d'elle,

même si parfois il la trouve difficile. Cela étant dit, la personnalité n'est pas une mauvaise réalité en soi, car elle sert à protéger et à construire dans sa personne une autorité nécessaire à l'Ego pour passer à travers les moments difficiles.

Incidemment, l'enfant de 8 ans qu'on met toujours de côté à la récréation, le remarquera lui aussi. Et cela provoquera chez lui des remous et des émotions qu'elles soient intentionnelles, ou non. Ce qui le brimera, tout comme l'adulte, ce sera la réalité de ne pas avoir accès à sa sensibilité, pour saisir ce qui se passe et ce qui intuitivement est bien pour lui.

Brièvement, c'est la disposition de l'enfant à toujours en venir à saisir que la sensibilité par laquelle son Ego s'exprime doit être celle qui le sert le mieux. En grande partie, il doit apprendre à s'éclairer lui-même sur sa sensibilité, plutôt que d'agir selon ce qui semble raisonnable, ou bon pour lui, parce que cela est bon pour nous.

En quelque sorte, l'enfant qui apprend à gérer son environnement uniquement pour se faire aimer, plutôt que de se connaître lui-même, ne profitera que très peu de sa sensibilité pour faire son chemin à l'adolescence.

Naturellement, il y a plusieurs manières de se développer en société. La capacité de gérer son environnement par imitation et par essai-erreur ne tient pas toujours la route pour plusieurs individus. Certains comportements viennent d'apprentissages innés et appris, alors que certaines réalités viennent aussi des événements difficiles vécus. Un abus sexuel,

physique ou autre, change bien des éléments concernant ces apprentis-sages, et puisqu'il ne s'agit pas ici de développer davantage sur ces sujets, sachez que rien n'est coulé dans le béton lorsqu'on parle du développement d'un individu.

Ce qu'il faut retenir, c'est le principe directif, soit qu'il n'y a rien de fonctionnellement acceptable ou intégral comme vérité pour définir une personne. Et que le principe de la sensibilité est un principe peu reconnu va de soi aussi, puisqu'il a été associé trop souvent à une émotion vécue par le *moi*. Alors qu'en fait, la sensibilité n'est pas une émotion, mais bel et bien un état d'être qui interfère ici et là dans le parcours d'une personne pour l'amener à regarder la vie dans une direction plu-tôt qu'une autre.

De convenir intellectuellement qu'il y a des valeurs X et des croyances souhaitables Y dans la vie, qui sont mieux que d'autres, ne fonctionne pas ainsi. Pour certains enfants et pour certaines personnes, adolescents ou adultes, la société est un terrain de jeu invitant, tout comme étant aussi un univers à conquérir si on ne veut pas se perdre, dans les décisions que l'on se doit de prendre pour manifester sa volonté de se connaître intégralement.

Et cela est rassurant autant pour la société que pour le devenir de celle-ci, de s'exercer continuellement dans sa volonté à prendre des décisions qui nous servent, parce que la vie n'est pas linéaire. Elle n'est pas basée sur la pensée unique que tout ce qui se passe sur Terre relève d'une même réalité. Qu'on soit bon à l'école n'est pas nécessairement un exercice garant pour se donner une belle sensibilité. De préférence, tout

adulte concerné par le besoin que leur enfant s'exprime dans sa sensibilité selon ce qu'il est, doit pouvoir envisager de l'écouter totalement dans ce qu'il vit.

L'enfant qui affirme que la vie de garçon qu'il vit n'est pas celle qu'il veut, ne se comprendra guère plus dans sa sensibilité si on lui dit que cela passera possiblement avec le temps. Qui plus est, dans le développement de la personnalité, on demandera toujours inconsciemment à l'enfant d'être conforme à son environnement, car cela est moins souffrant pour lui ou pour nous.

De sorte qu'on dira très tôt à l'enfant qu'il est préférable qu'il puisse dans sa personnalité avoir une autorité X ou Y, car cela lui permettra d'exprimer sur son entourage sa volonté personnelle. Que l'enfant soit un être qui performe dans le sport est sensiblement mieux que celui qui laisse à l'occasion les autres gagner par altruiste. Alors qu'en fait il ne faut qu'une once de communication et de sensibilité à l'autre, qui sera différente entre les valeurs que nous défendons et que nous exprimons, pour nous connaître intégralement dans ce que nous pensons et voulons devenir.

Du moment que nous saisissons le comment, nous voulons être en action face à une réalité ou à une société, qui parfois ne nous correspondent pas, notre sensibilité s'ajuste alors et se développe selon ce que nous sommes personnellement. Pourquoi ? Parce que cela est le moteur même de toute intelligence qui définit une personne, soit d'être individuellement dans sa volonté seule à agir sur sa vie, selon ce que

l'on sait de soi-même et non selon ce que la société pense que l'on doit être.

Bref, cela sera toujours en définitive et en bout de ligne plus important que ce que nous désirons être pour satisfaire ou plaire aux autres. Car, à ce jeu des com-paraisons et de la volonté de se normaliser pour continuellement répondre aux attentes des autres, il n'y a personne qui y gagne.

Chapitre 2

De l'adolescence à la vie adulte

Toute psychologie de l'enfant et de l'adolescent repose sur la capacité des parents à éviter qu'il y ait un trop grand déphasage entre ce qu'ils vivent et ce qu'ils ne veulent pas vivre. Le but est d'amener l'enfant ou l'adolescent à mettre des mots sur ce qu'il vit et d'éviter de rationaliser ce dont il fait l'expérience.

L'Ego, quand il se rationalise, a tendance à croire qu'il l'a l'affaire, et que tout ce qui tourne autour de lui, il peut facilement le contrôler. Alors qu'en fait, nous ne contrôlons que très peu de choses dans la vie. Un accident est si vite arrivé, comme tout événement tragique qui soit, parce que la vie est généralement imprévisible à bien des égards. Ce qu'il faut donc à l'adolescent comme à l'enfant, c'est la sensibilité de l'adulte à le laisser s'exprimer à sa manière dans ce qu'il vit, car cela nous en dira aussi beaucoup sur nos propres perceptions et nos propres limites.

Ce qui est à saisir dans ce chapitre, c'est qu'on ne traverse pas toujours la vie avec l'éveil qu'il se doit. Nous ne sommes pas tous préparés à gérer la vie de la même manière.

Pour asseoir un équilibre de départ entre l'Ego adolescent et l'Ego devenu adulte, il faut regarder les valeurs

qu'on donne à sa vie pour la vivre. S'il n'y a pas dans ces valeurs le développement d'une psychologie contradictoire, qui cherche à nous amener à toujours faire plaisir à notre entourage, cela veut dire que nous sommes sur la bonne voie.

Tout part de soi et seule une communication rapprochée avec ce qu'on vit doit servir. L'établissement de structures mentales – voire des réflexions inutiles qui peuvent nous nuire, tant à l'âge adulte qu'à l'adolescence, doivent être absolument connues. Par exemple, un enfant qui s'amusait seul à 5 ans ou 6 ans dans sa chambre, ne souffre pas de la solitude. Le temps n'existe pas pour lui. Il y a donc une réelle communication entre sa sensibilité et ce qu'il vit par le jeu, car il s'exprime librement à sa manière dans ce jeu. On ne le censure donc pas, ce qui le garde possiblement plus intuitif et spontané. Quant à l'adolescent qui a tendance à s'isoler au rythme de son cellulaire, c'est un indicatif représentatif souvent de ce qu'il fuit. Paradoxalement, cela fera en sorte qu'il sera tôt ou tard en contradiction avec sa sensibilité, parce qu'elle ne lui permet pas de prendre une distance avec ce qu'il vit et de s'intérioriser calmement.

L'adolescent est toujours plus susceptible de s'éloigner en permanence de ce qui l'équilibre, parce que souvent il est imbu de l'autorité qu'il veut développer face à ses parents pour se faire respecter. C'est à ce temps, lorsqu'il s'isole davantage, qu'il doit être encadré, et aussi amené à communiquer malgré lui pour qu'il ne s'en-ferme pas dans une autorité de rébellion face à ses parents. Pour ce qui est des moyens, il y a des exemples simples. Le retrait du

cellulaire aux heures des repas et un panier dans lequel il déposera celui-ci à une heure préétablie, créera des protestations. Toutefois, si vous lui expliquez que ce que vous entendez réaliser par ces mesures – qui ne sont pas disciplinaires, mais simplement normales pour vivre en famille – il comprendra un jour que cela est mieux que de lui dire avec autorité que c'est vous qui décidez.

Vu autrement, pour l'adolescent, tout est souvent une question d'images et d'une dose d'autorité à établir qu'il doit apprendre à ajuster selon les situations dans lesquelles il vit. Nous n'avons donc pas à chercher à compliquer inutilement la réalité d'une situation en souhaitant la changer par la conviction profonde qu'on a raison. En son temps, l'adolescent sensible à ses parents comprend pourquoi il est bon de laisser son cellulaire dans le panier au moment du souper et de privilégier l'harmonie à table, afin de favoriser les discussions.

Pour l'adolescent, c'est donc et plutôt au niveau de sa sensibilité qu'il doit arriver par lui-même à saisir toute l'importance de l'encadrement qu'on lui impose, afin qu'il se rapproche par lui-même de ses parents par la communication. Car, il ne faut pas oublier que tout est en mode d'expansion pour l'adolescent, et non de solidification comme c'était le cas pour l'enfant de 8 à 11 ans.

À l'intérieur d'un environnement très changeant, il faut que les parents l'éduquent de sa sensibilité, en lui montrant et en lui expliquant ce qu'on décide. Une réalité n'est pas comprise seulement parce qu'on lui explique. Cependant, quand un environnement ne

répond pas d'abord aux besoins de la sensibilité captée et émise par les parents à créer de l'harmonie entre les mem-bres de la famille, il revient aux parents de trancher.

Le plus grand lien de définition et d'équilibre avec la vie vient de la communication. Même s'il ne l'accepte pas toujours, l'adolescent doit être amené à communiquer. Le filtre premier avec le monde des adultes, ce sont ses parents. Et, comme ce n'est pas lui nécessairement qui ira vers eux, il est de l'intérêt de ceux-ci de l'y amener d'une manière délicate, soit de par sa sensibilité à re-connaître lui-même qu'établir une discipline souple est aussi une marque de la confiance qu'on a envers lui.

Aussi, une plus grande proximité avec le monde de la pensée est très précisément ce qui définit le plus l'adolescent, tout autant que l'adulte, lorsqu'il s'aperçoit que celui-ci agit sur ses humeurs. Indirectement, entre ce que l'adolescent veut croire de lui-même, et ce qu'il ne veut pas voir, le fossé est plutôt grand. Souvent, il y a des pensées malveillantes qui le feront changer graduellement vers une identité très peut constructive.

Et cela est compréhensible, car dans un univers très changeant et sous l'influence de ses pairs, l'adolescent est parfois incapable de nuancer l'intelligence qui doit le définir pour affronter la vie avec solidité. Parfois et souvent, tout est soit blanc ou noir pour lui. À moins que vous lui expliquiez le contraire, soit qu'il y a dans la vie, et selon des réalités plus difficiles que d'autres, d'infimes parties colorées de gris.

Bref, pour que se forge en lui l'esprit de la nuance, ce qui fait partie de sa sensibilité future, il faut l'y habituer. L'adulte doit tout autant éviter de croire à ce qu'on appelle l'idéalisation progressive du vrai ou du faux pour asseoir sa vision linéaire ou personnelle de la vie, car celle-ci ne correspond pas toujours à ce que l'ado-lescent vit. La société est en mutation profonde, et parfois elle requiert de nouvelles manières de l'abor-der. Donc, une personnalité qui n'est pas en mesure de se construire une sensibilité permettant la nuance, est une personnalité à sens unique. Elle ne croit que ce qu'elle croit, et cela est tout ce qui compte pour elle.

Tout positionnement de l'adolescent, comme pour l'adulte, envers une réalité X, doit préférablement se situer dans le centre. L'expertise de pouvoir parvenir à une étude des deux pôles, se situe dans le centre et non dans la perception qu'il n'existe qu'une réalité pour expliquer un sentiment.

Le besoin de plaire chez l'adolescent ne peut que le contraindre à des convictions profondes. Par exemple, de croire que, parce qu'il est bon à l'école, c'est ce qui le rend intelligent de sa vie, n'est pas une affirmation complète de ce qu'il doit savoir de lui-même. Plutôt, si l'adolescent apprend à reconnaître dans sa sensibilité que, pour certains étudiants, l'école n'est pas facile, il évitera de penser que c'est parce qu'ils n'y mettent pas l'effort requis.

En gros, il est contradictoire de penser que l'adolescent n'a pas besoin des yeux de l'adulte pour se forger, dans sa personnalité X ou Y, un regard serein sur la vie. Des réalités de pensées qui isolent l'adulte

ou l'adolescent dans des convictions profondes, il y en a des centaines.

Mais du coup, les individus ne possèdent pas non plus tous, le même niveau de sensibilité pour communiquer ce qu'ils reconnaissent de difficile ou de désagréable. Et possiblement qu'il y aura des réalités vécues qu'il faudra revivre souvent pour réaliser qu'il y a des alternatives autres et des solutions autres, pour ne pas asseoir sa personnalité sur des valeurs qui sont essentiellement là pour nous convaincre qu'on a raison.

Outre la gestion de ce que nous devenons à l'adolescence ou à l'âge adulte, il y a le monde de la pensée qui interagit depuis l'enfance sur la personnalité. Apprendre à reconnaître qu'il y a des pensées malveillantes, qui auront une emprise néfaste sur sa sensibilité, n'est pas un discours commun et qui fait plaisir. Alors que ce discours est très important, car la psychologie de tout individu qui soit, en dépendra finalement énormément toute sa vie.

L'adolescent saisit très jeune de la vie que celle-ci se complexifie, plus on avance en âge. Les choix et les tournants à réaliser, sont aussi jumelés souvent à des pensées qui lui feront croire qu'il ne peut pas réussir. Le doute, lorsqu'on n'a pas confiance en soi, c'est très difficile de le gérer ou de le faire taire par une psychologie linéaire.

De la psychologie de l'enfant qu'il avait jadis, l'adolescent aspire à devenir dans sa volonté ceci ou cela. Plus précisément, il entrevoit que la vie n'est pas aussi facile qu'il le souhaitait. Elle est faite d'émotions

diverses et d'événements décisifs qui affectent continuellement sa volonté et son discernement. Les premiers sentiments amoureux vécus, même s'ils sont parfois démesurés, l'amèneront à accorder une importance magnanime à ce qu'il vit. C'est à ce temps que se cristallise une psychologie parfois linéaire pour entrer dans le monde des adultes.

Indiscutablement, qu'importe l'âge que nous avons, il faut percevoir dans ce que nous devenons avec les années si cela nous convient toujours ou non. De l'enfant enjoué ou taciturne qu'il était, l'adolescent, tout comme l'adulte, se renforce lui aussi avec le temps dans ce qu'il voit de lui-même. Et, si ce qu'il veut devenir plus tard ne lui permet pas de gérer les pensées malveillantes avec nuance, qui pourra le faire à sa place?

À bien des égards, sa vie se complexifie, car le regard qu'il posera sur lui-même est un mélange de décisions difficiles à prendre et d'autres qui lui faciliteront la vie. Ce sont les décisions difficiles qu'il saura prendre avec nuance, qui l'éloigneront de l'incertitude ou des inquiétudes profondes l'obligeant à douter de lui-même. Si le château-fort de sa sensibilité pour déterminer les valeurs qu'il veut défendre pour se définir, est nuancé, cela voudra dire qu'il est en confiance devant la vie.

À l'inverse, les comportements refoulés et les traits de caractère désagréables, plus dominants dans la personnalité d'une personne quand elle n'a pas confiance en elle, ressortiront davantage. C'est donc à travers une assurance modérée, absente ou grande en lui, que l'adolescent entrera dans le monde adulte. Et,

comme le stade d'essai-erreur dans lequel l'adolescent pouvait naviguer jadis n'est plus, c'est désormais l'image qu'il a de lui-même qui fera le reste. Si bien que la sensibilité d'agir sur son environnement sera peu présente pour intercepter et désavouer les pensées niaises qui vou-dront le manipuler. Principalement, comme le doute, la culpabilité ou l'impression de ne pas être intelligent, c'est de la manipulation, il est possible que ses senti-ments prennent plus de place qu'il se doit dans sa tête plutôt que la confiance et la certitude de foncer dans la vie, non pas pour la subir, mais pour la gérer avec nuance et sensibilité.

Beaucoup a été dit sur la pensée, disant qu'elle est un produit pur et unique de l'imagination. Cela n'est pas tout à fait exact. La pensée est beaucoup plus une résultante d'images et de constats qu'on se fait de la vie, à partir des énergies qu'elle véhicule, en marge aussi des réalités personnelles qui nous auront marquées. Par exemple, l'adolescent qui croit avoir une bonne image de lui-même, parce qu'il performe bien à l'école, n'est pas à l'abri de pensées qui lui mettront plus de pression sur les épaules pour réussir. La spontanéité d'être sans crainte devant l'avenir peut céder la place au doute, du moment qu'il ne gère pas avec aisance son environnement.

L'étudiant qui découvre qu'il n'a pas les notes scolaires suffisantes pour accomplir un programme X ou Y à l'Université, n'est pas rare. Et à ce moment, quand on craint d'échouer lors d'un test important ce qui nous apparaît essentiel à son devenir, c'est tout le monde de la pensée négative qui s'emballe.

C'est alors à travers la sensibilité de voir ce qui ne va pas en soi-même et d'un regard nouveau sur ce qu'on vit, que peut se désamorcer la pensée négative de nous faire croire qu'on doit donner une importance démesurée à ce qu'on souhaitait au départ. Enfin, la crainte d'échouer, c'est une façon que la personnalité du *moi* se donne pour éviter l'échec.

En fait, il faut plutôt mettre l'accent sur la réalité de ce qu'on a comme acquis et dire par la suite qu'on verra ce qui se produira. Somme toute, à l'adolescence, il arrive régulièrement qu'on entrevoit la vie comme une certitude, alors que la vie nous amène plus souvent qu'autrement, ailleurs et loin de ce que l'on pouvait imaginer au départ.

Le jeu psychologique de l'analyse et du calcul mental, est un mauvais outil pour cadrer le monde de la pensée, selon un univers que nous pouvons contrôler. Car à l'intérieur de structures psychologiques rassurantes et rationnelles, une personne se donne souvent la pensée magique de croire qu'elle peut décider de tout ce qu'elle veut dans la vie. Et cela n'est pas tout à fait réel, parce que l'avenir est très souvent loin de ce que l'on veut qu'il soit.

Mais, ce qu'il s'agit d'établir pour l'adulte et l'adolescent ici, c'est le coffre à outil qu'elle ou il dispose pour mener à bien ses projets. Par exemple, si lorsque vous étiez plus jeune vous n'avez pas appris à vous défaire des pensées défaitistes que vous aviez envers vous-mêmes, celles-ci ne disparaîtront pas plus à l'âge adulte. En ces termes, il faut connaître son talent et sa sensibilité pour assurer dans le futur une valeur que nous voulons garder intacte.

Notamment, un test échoué est porteur de deux messages. La perte d'un emploi a elle aussi deux messages. Le premier, est ce que cela nous apprend sur nous-mêmes. Et le deuxième est de savoir si nous avons maintenu notre positionnement de départ ou non, en ne nous laissant pas affecter dans notre confiance et perception personnelle face à ce que nous sommes. Car, il se peut très bien que vous ayez à changer d'emploi, parce que cela vous équilibrera davantage dans votre vie, plutôt que de maintenir le statut d'être ceci ou cela.

Principalement, cela veut dire que le lot d'inconvénients et d'insécurité qu'on pourrait vivre dans le développement de notre psychologie respective, est incontournable. On ne peut pas s'inventer dans la vie une personnalité X ou Y à tout épreuve. Les mécanismes de protection pour protéger l'Ego de certaines craintes possèdent eux aussi leurs limites, car un événement imprévu (une rupture amoureuse, la perte d'un emploi), chamboulera tout ce qu'on pouvait penser d'intouchable.

Ce qui veut dire qu'une mesure prise pour esquiver l'inévitable n'est qu'un passage temporaire. Tôt ou tard, chaque individu est confronté face à ce qui le traverse, comme vitalité et expériences de la vie. Et, ce n'est pas plus l'analyse que l'espoir en des jours meilleurs qui amènera une personne à se connecter à sa sensibilité. Les émotions vécues possèdent toutes une résonance. Elles sont pour la personnalité du *moi* soit des manières d'être ou des évitements.

La raison de cela est simple, l'individu peut nier ou croire que c'est parce qu'il vit ou ne vit pas des émo-

tions X, qu'il est insensible à ceci ou cela. Alors qu'en fait, même si aujourd'hui nous acceptons progressivement l'homosexualité, l'avortement et autres mouvements progressifs comme acceptables, cela ne veut pas dire que ces réalités ne suscitent pas de contradictions en soi.

Enfin, des croyances pour se convaincre qu'on est ceci ou cela, ce n'est jamais bon pour se rapprocher de sa sensibilité. En ce sens, pour les adolescents, leurs plus grands alliés seront toujours les parents, et non les émotions qu'ils vivront à fleur de peau. Et si celles-ci servent à enfouir par le déni ou la fuite ce qu'ils sont, cela conduira à des comportements X ou Y.

Avec discernement, une émotion qui fait triompher une valeur qui répond uniquement à la morale du bien ou du mal, c'est un mirage autant pour l'adolescent que pour l'adulte. Toute réalité X ou Y, qui est idéalisée par des croyances absolues, éloigne tôt ou tard une personne d'un regard distinct. Par exemple, lorsque l'adolescent exprime qu'il n'aime pas trop les maths à l'école, ou même qu'il déteste l'école, on ne doit pas le rabrouer. Si on lui dit qu'il en aura besoin plus tard parce que les maths c'est ultra important, on ne l'écou-te pas. Si on lui propose par contre un regard non moralisateur, ce serait celui-ci : « Qu'est-ce que cela te fait vivre d'avoir de mauvaises notes en maths ? Est-ce que tu penses alors que tu n'es pas intelligent ? »

Toute sensibilité qui oblige une personne à se rapprocher de sa propre sensibilité, est une réponse adéquate. Cela protège l'Ego des pensées niaises qui voudront dire exactement le contraire de ce qu'on est.

Par exemple, se faire dire par une pensée qu'on n'est pas intelligent parce que nous ne sommes pas bons en maths, c'est un conditionnement. Ce n'est pas réel. C'est une fausse sensibilité.

Quand il s'agit de sensibilité, il faut nécessairement parler d'écoute de soi. Toute conversion possible d'un vécu X à l'adolescence, en une émotion et un comportement X et Y, et qui ne sert pas l'individu, l'éloigne de sa personne. Il s'agit là d'une sensibilité refoulée dans l'Ego par la personnalité pour nous amener à vivre et à subir dans notre tête des croyances futiles.

Intérieurement, quand la personnalité du *moi* se replie sur l'émotion de la compétition pour prouver par un comportement Y son autorité, cela ne veut pas dire que c'est ce qui fera qu'on n'est pas dans du conditionnement.

Le conditionnement, c'est de s'en remettre au passé pour fonctionner dans ce qu'on est. À long terme, cela devient de l'autodestruction. Il y a une fermeture de soi à sa sensibilité, si bien que la réponse à une réalité deviendra soit une rébellion envers soi-même ou l'autre, son entourage immédiat, ou une conviction presque malade.

Par exemple, est-ce qu'il faut toujours croire qu'on a raison, ou est-il préférable de voir que le positionnement qu'on tient est une valeur à exprimer librement ou à défendre ? Des gens se disent du jour au lendemain véganes et, du coup, tous ceux qui ne le sont pas sont dans l'erreur.

Il revient à chacun de se connaître et de préciser la sensibilité dans laquelle ils veulent grandir et se déve-

lopper. Qu'est-ce que la sensibilité ? C'est la certitude inconditionnelle que nous pouvons rester nous-même tout le temps, malgré tout ce que les autres pensent. C'est aussi l'assurance d'être ce qu'on est, sans l'imposer.

Savoir se soustraire à la méfiance des autres, parce qu'on dit toujours oui, c'est une émotion, et non une sensibilité. Visiblement, c'est la crainte de déplaire qui nous amène à dire oui, et non sa sensibilité. Autrement dit, on ne devient pas sensible du jour au lendemain à ce que l'on est.

Et en résumé, l'adolescent qui arrive à l'âge adulte avec un coffre à outil qui lui permet dans des formes con-crètes de saisir comment il doit agir et gérer son environnement intelligemment, est ainsi bien équipé pour entrer dans le monde adulte de la pensée.

Le point de repère le plus simple qui amène un regard éclairé pour savoir si nous avons réussi ce passage est le suivant : « Est-ce qu'adolescent, vous étiez enjoué par la vie et rieur devant elle, ou étiez-vous plutôt sur vos gardes, avec le pied sur les freins pour ne pas déplaire ? »

On ne passe pas de l'adolescence à la vie adulte sans avoir à revisiter un jour ce qu'il faut aujourd'hui recons-truire comme structure mentale afin de se positionner différemment devant la vie, ses accomplissements et les résultats obtenus. Certains résultats sont plus satisfaisants que d'autres. Et ceux-ci n'ont pas à être revisités. Ceux qui ont à l'être sont ceux qui ramènent encore dans une pensée profonde,

de la culpabilité ou du regret, pour ce qu'on est devenu.

Une personne peut très bien se refaire une santé mentale équilibrée. Rien ne sert de donner au passé une valeur sur votre vie qui vous déséquilibre. Ce qui est arrivé est arrivé. Ce qu'on est aujourd'hui, c'est aussi ce qu'on arrache au passé pour ne pas se culpabiliser. La culpabilité, le doute et le regret ne font qu'ajouter une couche supplémentaire à l'anxiété vécue au départ.

Par exemple, si adolescent, vous aviez tendance à vous renfermer dans des jeux vidéo ou en utilisant la nourriture pour vivre votre sensibilité, jadis, reconnaissez-le. Ensuite, établissez que cette forme d'isolement était possiblement à ce moment le seul moyen de ne pas vous détruire complètement.

Autre réalité, la valeur qui vous servait jadis n'a pas à être défendue, parce que sinon on ne devient jamais un adulte apte à se créer de nouvelles valeurs pour se définir aujourd'hui dans ce qu'on devient.

Chapitre 3

Les rapprochements et le passé

Une personne peut très bien avoir une santé mentale équilibrée et donner à sa vie des valeurs qui la servent. Ce que nous sommes devenus aujourd'hui est toujours en lien avec ce que nous arrachons au passé, soit pour ne pas nous culpabiliser et douter d'une réalité, ou le contraire.

La culpabilité, le doute et le regret ne font que vous restreindre dans votre liberté à pouvoir placer le passé à sa place. Par exemple, si adolescent vous aviez tendance à vous mettre en colère pour obtenir ce que vous vouliez, prenez-en note. Ne fermez pas les yeux sur cela tout en étant présent à ce que vous voulez devenir. Ensuite, établissez que la colère vécue était possiblement aussi une réponse à des émotions vécues, dont la résonance malheureuse vous échappait totalement.

Distinctement, le seul moyen de ne pas se détruire ou de s'auto-mutiler, revient à remplacer une réalité par une valeur qui vous sert. Nous ne devenons jamais un adulte apte à se créer de nouvelles valeurs pour se définir quand tout dans sa vie va plutôt bien. Et tout aussi, la notion habituelle de se dire que tout ira mieux demain, n'est réelle que selon les rapprochements intelligents qu'on fait avec soi-même.

On ne peut jamais faire taire sa sensibilité et ce qu'on vit en y accrochant ici et là de belles phrases. À tout âge, il est très facile de se détacher de la souffrance qu'on vit en utilisant des comportements qu'on considère utiles pour soi sans jamais les questionner, parce que ceux-ci nous conviennent émotivement. Cela peut être la nourriture, le shopping ou la dépendance à certaines substances.

Selon des mécanismes de défense appris et connus de sa personnalité, on fera toujours ce qu'on pense être le mieux, sans pour autant que cela soit réel.

Sommairement, il est d'usage et de bon conseil d'aban-donner toutes valeurs qui ne nous servent plus. Parfois, l'image qu'on a de soi-même, n'est peut-être pas celle qui nous donne le plus grand des réconforts au niveau de notre besoin de nous connaître réellement. Par conséquent, seule la transposition intelligente et concrète d'une valeur qui nous servira dans notre sensibilité, peut réorienter le passé vers un pôle d'équilibre plus ajusté à ce que nous devenons.

Et cela est un passage obligé, selon les oppositions de la vie qui frappent avec étonnement notre réalité actuelle ou future, sans que celle-ci n'ait pu être à la fois prévisible ou perceptible. Par exemple, la crise humanitaire vécue actuellement via la pandémie d'un coronavirus, aura obligé beaucoup de personnes à faire un retour sur leur vie. Ce retour, c'est ce qui doit amener des nouvelles valeurs à étudier selon le besoin personnel de reconnaître ce qui se passe sous ses yeux et des décisions qu'on n'a pas prises dans le passé pour X ou Y raisons.

Tout ajustement du passé en soi est le fruit d'une introspection approfondie sur les souffrances vécues, quant à savoir ce que désormais vous ne voulez plus vivre ou défendre comme valeur. Il ne faut donc pas que ces valeurs nouvelles soient appuyées sur un conditionnement de l'Ego. C'est alors cela qui amène l'Ego à ouvrir son champ de vision et à voir que les valeurs transmises par la famille, ses parents, la société ou les institutions, ont forgé ici et là, dans la personnalité du *moi*, autant des réalités agréables que désagréables.

Symboliquement, il faut donc que les décisions à prendre respectent des besoins qui sont près de notre sensibilité, plutôt que de celle de nos parents.

La liberté de se réinventer quand sa vie va bien, c'est un chemin qu'on se permet peu. Il y a une grande proportion dans la personnalité du *moi*, de l'image qu'on veut projeter, qui nous sécurisera toujours en tant qu'Ego, parce que cela nous a bien servi dans le passé. Mais, il n'en reste pas moins que, malgré une vie qui nous a semblée en équilibre à un temps donné, peut ne plus l'être dans un futur lointain ou rapproché.

La réalité est que tout environnement immédiat sécurisant qu'on connaît aujourd'hui peut changer rapidement dans les années à venir. Et sensiblement, cela apporte aussi succinctement une dimension distincte et totalement inconnue à notre vie, comme l'illustre si bien la pandémie actuelle. De sorte que c'est très souvent dans un événement inconnu surgissant soudainement, que l'on découvre que le discours tenu qui nous servait de sécurité mécanique pour se croire au-dessus de tout, doit aussi être changé.

Enfin, ce sont souvent des « non » qu'on prononce plutôt que des « oui », pour ne pas déplaire, qui nous permettront alors de chasser le passé, pour être plus conscients à ce qu'on devient. De ne pas souscrire à des comportements appris pour se donner une nouvelle et réelle liberté de laisser le passé de côté afin de se réinventer, fait partie de ne pas rester prisonnier de ce qu'on considère être la vérité absolue.

À titre d'exemple, une personne qui se forge une identité selon le besoin de défendre des idées environnementalistes, issues de sa génération (qu'elle soit née en 1950 ou en 1990) le fera toujours selon la réalité suivante : « Ou bien vous êtes avec nous ou contre nous ». C'est une forme de certitude en soi et une sécurité émotive, pour ne pas avoir à dire « non » finalement, par rapport à ce qu'on énonce.

Ce jeu de la certitude qui procure en soi une sécurité émotive, n'est qu'en fait que ce qu'on appelle le conditionnement. Celle-ci, la certitude, sécurise alors l'Ego dans ses valeurs, en ne tenant compte qu'ultimement d'un revers de la médaille.

Alors qu'en fait, l'équilibre d'une vie, ça ne se bâtit pas que sur la construction de ce qu'on veut défendre comme valeur environnementaliste ou philosophique, mais sur la compréhension de saisir ce qu'on est face à des réalités contraires, ou similaires à ce qu'on est.

Le rapprochement à réaliser entre le passé et ce que nous sommes aujourd'hui, est d'autant plus inévitable, parce que la société dans laquelle on vit présentement est en mutation profonde. Les années à venir pour une

personnalité X figée sur le besoin de garder le passé intact, seront très perturbantes.

À l'instar de se créer une psychologie de la personne selon un Ego apte à se développer un coffre d'outils adéquat, pour que la réalité d'une identité X qu'on se donne soit réelle, il faut remplacer le passé par de l'intelligence. La culpabilité ou la conviction émotive que le passé était mieux hier qu'aujourd'hui, n'est pas une sensibilité lucide pour équilibrer sa vie.

En ces termes, des valeurs près de soi, soit celles qui doivent triompher sur les comportements appris ou des réalités arbitraires transmises par ses parents pour se donner une image de soi convaincante, ce n'est pas un gage d'intelligence. Qu'un enfant, à 8 ou 9 ans, ose défendre à l'école un discours environnementaliste, est un discours que les parents tiennent bien souvent à la maison. Par exemple, maman dit que ce n'est pas bien de tuer des animaux pour se nourrir, et papa pense que les pétrolières sont les seules et uniques responsables de la détérioration de l'environnement – sont des valeurs qui sont imposées à l'enfant.

Pour l'adolescent, le discours lui, sera préférablement axé sur une perception unique de sa part pour défendre des valeurs qui sont siennes. Parce qu'il vivra aussi sa vie dans la volonté de défendre ce qu'il croit, et non ce que pensent ses parents, il dira plutôt : « Je considère qu'il est très malsain de ne pas se soucier de la santé des animaux pour X ou Y raisons ».

En somme, il est reconnu que tout développement de la psychologie d'une personne n'est pas linéaire, mais que souvent il est vécu linéairement. Parce qu'il n'est

point naturel pour l'Ego de se questionner sur sa vie et ses agissements en tout temps, le besoin de se connaître est alors tout un défi en soi. Bien que cela doit aussi un jour devenir une étude naturelle de la vie en soi, il faut parfois des souffrances vécues par l'individu pour se rapprocher d'une vision non linéaire de la psychologie qui l'habite.

Ce qui rapproche le plus la vie de la personnalité à celle de son passé c'est, sans étonnement, le réflexe instinctif et émotif de se protéger de son passé, quoi qu'on en pense. Par l'évitement ou l'évacuation des souffrances passées qu'on aura souvent subi jadis, enfant ou ado-lescent, il est possible de nier ou d'étouffer ce qu'on vit dans le présent. En niant le passé, on réussit alors bien souvent à se convaincre que tout va bien, même quand ça ne va pas bien.

Disons qu'à ce stade de la vie, c'est le passé qui décidera alors de notre présent. Et parfois, c'est autant une combinaison de facteurs émotionnels qui recourent dans la personnalité le besoin de défendre une valeur collective, que la portée de croire qu'on doit avoir raison qui enclenche le déni du passé en soi.

Le facteur le plus déterminant dans tout le processus des valeurs limitatives qu'on donne à sa vie et à des réalités passées, est aussi et souvent fondé sur des pensées qui nourrissaient en soi de la crainte. Autrement dit, ce qui, à l'adolescence, étaient des formes de pensée liées à la défense de ses intérêts, tend souvent, à l'âge adulte, à devenir des convictions et des croyances profondes pour édifier un état mental X nous sécurisant dans ce que l'on veut croire émotivement. Pour certaines personnes, le besoin de

défendre en société une cause X ou Y qui leur est chère, équivaut alors à dire qu'elles sont dans la certitude de savoir ce qui est bon pour eux et pour les autres.

Principalement, cette certitude de vérité d'un savoir vivre plus grand qu'on suppose être le sien, n'est qu'une réponse à des insécurités vécues inconsciemment ou consciemment pour se sécuriser soi-même face à l'avenir en tant que tel. Ainsi, il est plus facile de se dire que ce sont les autres qui sont dans l'erreur, pour ne pas avoir à aller plus loin dans l'étude que l'on fait de son passé.

Bref, pour toute crainte qui tend à nourrir le besoin de convaincre les autres par des gestes symboliques afin d'avoir raison ou de démontrer que l'on est équipé pour faire face à l'avenir, c'est une défense de soi qu'on fait. Ce sera toujours de se prouver à soi-même qu'on appartient à quelque chose de plus grand. Alors qu'en fait, il s'agit encore là d'idéaliser ou d'élever sa perception de la vie à celle d'un niveau de vérité absolue, pour mieux défendre encore et encore ses intérêts ou ses convictions.

En ce sens, il n'est pas étonnant qu'une personne en visite chez des inconnus impose son régime santé à ses hôtes. Parce qu'elle veut croire qu'elle est dans la vérité d'une santé plus grande, elle fait passer sa perception personnelle de la vie pour de l'intelligence, bien qu'il ne s'agisse à nouveau que de conditionnements appris, et non de sensibilité réelle envers ses hôtes.

À vouloir défendre émotivement un bien-fondé, parce qu'utile à la défense d'une image de soi immaculée, l'Ego fera alors et toujours du surplace dans la compréhension de ce qu'il est. Incidemment, les prises de position de la société pour certaines valeurs, qu'elles soient constructives ou non, ne sont pas tout à fait représentatives de la sensibilité des individus.

Elles peuvent très bien ramener et protéger le passé, au détriment de la possibilité à sortir des sentiers battus pour changer réellement une réalité. Car personnellement, chaque individu aura à se confirmer lui-même un jour dans les valeurs qu'il donne à sa vie, s'il veut les savoir intelligentes et personnelles à sa sensibilité, pour le soin de son développement futur.

Le conditionnement à croire que tout ce que disent les autres est un facteur important, est un pas à contre-courant pour se respecter dans sa sensibilité. À l'âge adulte, la sensibilité qu'on a doit toujours nous servir comme un radar pour esquiver les prises de position X et Y, qui sont parfois qu'une manière de défendre le passé. Parfois, lorsqu'on réalise qu'on agit par conditionnement, il se peut que la réponse X à notre réalité se trouve dans la valeur d'une réalité nouvelle qu'on aura à explorer, faute de souffrances vécues. Bien souvent, pour que le passé remonte le temps venu à la surface, il faut un élément déclencheur. Et cela n'est pas toujours agréable à vivre, car il faut aussi s'adapter rapidement à ce que l'on vit. Quitte à faire table rase avec le passé et à changer un comportement du jour au lendemain, sans avoir à réfléchir sur son passé, cela vaut mieux que de s'appuyer sur ce qu'on connaît pour défendre encore là un futur sécurisant.

Certes, autant enfant qu'adulte, on se donne toujours les moyens qu'il faut pour traverser la vie. Et beaucoup de ce que nous évoquions par le passé, résultait de ce qu'on avait appris. Concrètement, cela demeure ainsi encore aujourd'hui, car une personne peut toujours se surprendre dans sa vie à être autre chose que ce qu'elle pensait d'elle-même. En autant que l'on cesse de se soucier des pensées qui conditionnaient un comportement X ou Y sécurisant, il est possible alors d'ouvrir sa vie sur d'autres avenues.

Quelles sont les pensées auxquelles nous accordons de la valeur, et quels sont nos besoins réels en lien avec ces valeurs, est déterminant dans le processus d'une vie. Il est cependant inutile de se convaincre qu'on a absolument raison de penser d'une manière et d'agir comme on le souhaite, si on ne se connaît pas dans sa sensibilité. En somme, la consolidation des valeurs qu'on considère importantes pour soi, passe toujours par une sensibilité X ou Y face à la vie.

Que ces valeurs soient décidées selon notre passé, inconsciemment ou consciemment, est un enjeu à investiguer, sans toutefois lui donner trop d'importance. Par exemple, si vos parents avaient des insécurités face à l'argent, soit qu'ils disaient qu'il faut épargner pour assurer son avenir, il est possible qu'à l'âge adulte, à 30 ou 40 ans, vous réalisiez que vous agissez exactement et toujours selon ces valeurs qui inconsciemment vous ont été inculquées.

D'ailleurs, ce sur quoi il faut insister au cours de tous les passages et rapprochements qu'on fait dans la vie, c'est la capacité de toujours nous baser sur des valeurs qui viennent de nous. Se poser la question : « Est-ce

que les valeurs émises répondent au besoin de ma sensibilité ou à celles qu'on m'a enseignées au départ ? »

La plus grande des valeurs qui soit, pour sa sensibilité, c'est de toujours s'arranger pour avoir la paix à la fin du processus. Les émotions qui inconsciemment surgissent alors ici et là pour dicter les valeurs qu'on place au premier plan de sa vie, c'est-à-dire le besoin d'être aimé ou reconnu, l'emporteront toujours sur sa sensibilité si on panique.

Il ne faut donc pas paniquer, mais savoir que c'est un processus long et que la réalité est de changer une valeur qui ne sert plus par une autre plus ajustée à sa sensibilité. Quoi qu'il en soit, une personne doit toujours en arriver à se rapprocher d'une sensibilité qui la sert. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises manières pour traiter avec la vie. Tout comme il n'y a aucune personnalité qui soit à l'abri d'une souffrance vécue qui l'exposera davantage à des difficultés imprévues.

Lorsque les stades et les passages de la vie se font naturellement, l'Ego s'ajuste continuellement dans sa sensibilité. C'est ce qui le rapproche d'une identité plus stable et précise, par rapport à ce qu'elle était auparavant. Sinon, si cette identité n'était que le résultat malléable de toutes les émotions inconnues ou connues que nous vivons, nous ne serions en fait que le produit de nos convictions et de nos impulsions animales. Alors qu'il y a plus. Car, à chaque époque que nous traversons, les valeurs de la société changent. Elles évoluent. D'une société pieuse qu'elle était sous le joug de la religion, la société québécoise

s'est ouverte à des valeurs impersonnelles et plus universelles.

À remarquer, le déphasage le plus marquant qui s'installe entre la personnalité et la vie qu'on mène, vient toujours du besoin de reconduire le passé pour expliquer le présent. À la suite d'un événement difficile, il y a des personnes qui voudront rester collées à ce qu'elles étaient. Par exemple, il y a des personnes qui ont la certitude absolue de penser qu'elles sont à l'abri de tout. Parce qu'elles ont un type de personnalité extraverti, plutôt qu'intraverti, elles auront tendance à mettre en valeur ce qu'elles peuvent penser contrôler au-devant de ce qu'elles sont réellement. Ainsi dit, une personnalité forte est bien souvent mieux perçue qu'une personnalité effacée.

Mais ce qui protège une personne dans sa sensibilité face à un choc de la vie, ce n'est pas une personnalité forte. C'est plutôt d'établir sur le tas si une réalité nous bouscule ou non. De perdre la face est parfois très bon pour une personne, cela l'amène à voir autre chose.

Ceci revient à dire qu'on ne sera jamais émotionnellement préparé pour vivre ce que la vie nous réserve. Et que, finalement, le rapprochement de notre sensibilité avec nous-mêmes est une intelligence beaucoup plus près de nous, plutôt que les diverses émotions vécues ou celles que nous voulons vivre pour nous sentir de notre temps.

Selon la sensibilité qu'on a, certaines émotions auront plus d'emprise que d'autres sur la personnalité du *moi*. Et c'est là l'enjeu clé, soit de savoir ce que la

personnalité cherche à défendre. Et le discours de dire qu'il existe des types de personnalité particuliers, mieux adaptés que d'autres dans l'Ego, pour assurer au *moi* qu'il ne trébuche pas, ça n'existe pas. Il n'y a, en réalité, que des valeurs à défendre ou des valeurs à préciser, pour se donner un équilibre serein face aux pensées à gérer. Soit celles qui voudront nous inciter à être le contraire de ce qu'on est, ou celles qui nous gardent intelligent dans ce qu'on devient.

Pourquoi en est-il ainsi ? Parce que principalement, une personne peut avoir dans la vie la plus belle des personnalités et être disposée, selon une volonté X ou Y, à réussir ce qu'elle entreprend, et cela ne tient pas la route lorsqu'elle est confrontée par la vie pour se tenir seule debout dans sa vie.

Par exemple, lorsqu'une personne est en déséquilibre devant la mort d'un être cher, parce qu'elle affirme qu'il est mort trop jeune, cela cache une dimension personnelle qui l'amènera davantage vers le déni. Après des mois et des années, cela ne la sert plus. Elle aura à confronter avec intelligence la mort de la personne chérie, en utilisant l'intelligence. Cela la rapprochera inévitablement d'une sensibilité qui ne la gardera pas dans le passé et qui l'amènera dans le présent et le futur de sa vie.

La vie est toujours marquée par des rapprochements concrets pour se situer dans sa sensibilité. Un passage de la vie qui n'est assumé que par le *moi* au sens strict de la personnalité, soit où l'Ego se cantonne dans le passé pour défendre le présent, ne lui sert pas. Donc, ce qui facilite le plus le rapprochement d'un stade de vie difficile vers un autre, se résume pleinement à

l'ajustement progressif de sa sensibilité. Mais, on n'enseigne pas à l'école que la sensibilité que nous devons avoir aujourd'hui est le fruit d'une identité personnelle. On enseigne plutôt que la sensibilité est une affaire de perception et d'idées à débattre pour mieux se connaître face aux autres.

En résumé, l'enfance est une mise en valeur de la capacité de l'Ego à se construire une sensibilité X, par le biais des essais-erreur faits ici et là. L'adolescence, elle, se veut la solidification du processus d'identité de l'Ego à maximiser l'obtention d'une confiance assumée pour que la sensibilité d'être ce qu'on est soit un radar pour nous faciliter la vie. À l'âge adulte, c'est le raffinement de ce radar, jumelé aux souffrances vécues, qui donnera à sa vie une direction plus claire.

L'Ego, dans son développement, peut s'ajuster et se changer. Du moins, si la consolidation de la personne qu'on est devenue, reste ouverte et malléable. Pour ce faire, les valeurs qui sont ancrées sur des orientations pré-personnelles, doivent aussi être universelles dans leur réalité d'expression. Par exemple, pour un adolescent, le passage à la vie adulte se fait relativement bien quand on lui permet de composer avec une liberté lui permettant de ne pas avoir à obtenir l'approbation de ses parents pour se définir. Ses valeurs doivent être siennes, tout en étant aussi teintées de nuances.

Il ne faut pas non plus que nos valeurs soient un ramassis de croyances. Que le petit Jésus me punisse si je n'agis pas ainsi, c'est de la manipulation. Ce sont des pensées qui ne changent que très peu chez une per-sonne au cours d'une vie.

Chapitre 4

Les valeurs émises

À l'âge adulte, le rapprochement de sa sensibilité vers des valeurs et des besoins réels passe par la sensibilité de savoir ce qu'on ne veut surtout plus vivre. Strictement parlant, le processus d'essai-erreur est terminé en soi, car une personne devient très consciente que ce que l'Ego protège, ce sont souvent des mécanismes de défense associés à certaines craintes.

C'est quand on est conscient de ce qu'on est, que la parole pour faire grandir les valeurs qu'on veut réelles pour soi sont plus faciles à vivre. Sinon, dans une situation inverse, une personne qui ne peut faire un rapprochement serré entre ses valeurs et ses besoins réels, aura à vivre d'autres événements pour se situer dans sa sensibilité. La résolution de cette situation est cependant à condition que ces émotions ne prennent pas le dessus, et aussi, que la personne puisse se rapprocher d'une prise de conscience pouvant la sortir d'une personnalité qui la garde insécure devant la vie.

Par exemple, il ne faut pas chercher inutilement à trouver des formules magiques à sa vie. Ce qu'il faut, c'est de comprendre, chacun pour soi, comment on fonctionne en tant qu'Ego dans la vie et dans sa sensibilité. Certaines personnes auront toujours une sensibilité à fleur de peau, qui en fait découlera d'une spirale d'émotions, difficiles à gérer. Elles auront alors comme impression que ces émotions les servent.

Notamment : se culpabiliser voudra dire qu'au minimum cela nous affecte, que cela est bon, parce qu'on est sensible à l'autre.

Tout ce qu'on vit possède une valeur. Et, les événements difficiles sont ceux qui ont le plus d'autorité pour nous faire souffrir. Ainsi, on ne peut jamais rejeter la souffrance qu'on vit sur le dos de sa sensibilité ou sur le dos des autres. Si vous dites que c'est parce que vos parents agissaient comme ceci ou cela avec vous, que vous êtes aujourd'hui compétitive dans tout ce que vous faites, il y a là une part de contradiction. Car on devient compétitif, parce qu'on l'a aussi décidé.

Il n'y a pas d'âge pour se rapprocher de soi-même et de sa sensibilité. Et, quel que soit le passé qu'on a vécu, il n'y a pas de temps limite prescrit par la vie pour être intelligent dans sa sensibilité de la vie, des valeurs qu'on lui donne. Une conscience élargie de la psychologie qui habite une personne est un chemin sans fin. Cela équivaut à dire qu'il n'est jamais trop tard pour remettre les pendules à l'heure et voir ce qu'on craint. En autant qu'on puisse être ouvert à autre chose que ce qu'on connaît et qu'on croit.

À l'âge adulte, entre 21 et 35 ans, il y a dans la personnalité du *moi* une plus grande perception de ce que la vie représente. Toutefois, l'absence d'expériences difficiles peut aussi amener une personne à avoir été épargnée par la vie et à donner telle ou telle valeur X à sa vie. Ainsi, une personne qui aura vécu des traumatismes importants ne vivra donc pas la vie d'une manière identique à une personne qui obtient ce qu'elle veut de la vie.

À l'âge adulte, tout individu possède un passé qui influencera l'ensemble des décisions qu'il prendra. Selon les expériences vécues, la présence mémorielle d'une souffrance est enregistrée dans les comportements et les agissements de la personnalité. Un père violent aura laissé des traces sur la psyché et la psychologie de n'importe quel enfant ou adolescent. Le besoin de l'adulte de se soustraire à des souffrances vécues est ainsi plus grand que l'enfant ou l'adolescent, du simple fait qu'il est plus difficile pour un adulte d'accepter la souffrance qu'il vit.

Naturellement, l'adulte peut autant refouler ce qu'il vit que l'enfant ou l'adolescent. Ce qu'il faut saisir, c'est qu'il y a dans l'Ego à l'âge adulte plus de mécanismes inconscients pour ce faire. En outre, la croyance ou les vérités qu'une personne se donne pour se justifier face à ce qu'elle vit, sont beaucoup plus élaborées que ce qu'un enfant peut amener. Derechef, l'argumentaire de l'adulte est plus enclin à le soustraire d'une sensibilité unique pouvant le rapprocher rapidement de valeurs nouvelles pour le définir. Les divers mécanismes rationnels pour défendre ce qu'il vit, auront plutôt pour effet de remonter à la surface.

Il est très rare qu'à l'âge adulte on assume pleinement ce qu'on souffre. À tout âge adulte, de 30 ans ou 60 ans, la personnalité du *moi* s'est souvent réfugiée dans ce qu'elle peut contrôler. Par exemple, une personne préférera boire jusqu'à perdre conscience, plutôt que de se livrer dans un discours ouvert qui la mettrait à nu pour assumer sa souffrance.

Essentiellement, ce qui démarque la construction ou le développement de la personnalité à l'âge adulte de

celle de l'adolescent, c'est la capacité de s'en remettre à soi-même pour s'expliquer rationnellement ce qu'on vit. Pour l'adolescent, la sensibilité qu'il avait au départ est toujours possible, car elle n'est pas loin de la surface.

Pour l'adulte, c'est plus compliqué, car sa sensibilité peut être étouffée aussi bien par une montagne de dénis que par une de fuites. Avant qu'il exprime ouvertement qu'il souffre de ceci ou cela, il préférera une stabilité mentale et émotive qui le réconforteront dans les valeurs rassurantes qu'il a toujours défendues.

Le développement de la personnalité est donc principalement un mouvement ou un produit inconscient des valeurs subjectives que nous défendons. À cela s'ajoutent des pensées X ou Y qui embrouilleront votre sensibilité pour l'obtention de réponses intelligentes ou non, de votre part au gré de vos actions. Évidemment, tout cela se fait pratiquement toujours inconsciemment, car sinon, il serait assez facile dans son quotidien de pouvoir se situer clairement dans ce que nous vivons et d'agir intelligemment l'environnement qui nous entoure.

Simplement, tout ce qui éloigne petit à petit une personne d'une compréhension ferme de ce qui la pousse à agir d'une façon plutôt que d'une autre, sera dépassée par ce qui se passe bien souvent dans son environnement immédiat. En outre, une pensée qui vous culpabilise de quoi que ce soit, doit être reconnue et dévoilée. Tout comme une pensée qui vous fait croire que vous êtes meilleur qu'une autre personne, ne peut pas non plus être perçue comme

une réalité permettant à votre sensibilité de se construire sur la base d'une valeur Universelle.

Toute pensée qui suggère à une personne qu'elle a mal agi ne conduit nulle part, tout comme une pensée qui fait croire à une personne que l'autre n'est pas intelligent.

La pensée suggère toujours deux réalités, ou conduit précipitamment l'individu vers un penchant énergétique favorable, suite à un comportement X ou Y de sa part. Dans la tête d'une personne, il y a ce qu'elle est réellement et ce qu'on veut lui faire croire en pensée, soit qu'elle est plutôt ceci ou cela.

Par exemple, une personne qui est défaitiste ou en manque d'estime de soi, peut très bien être amenée à se déprécier par rapport aux valeurs qu'elle se donnera. Sur le coup de l'émotion, elle se pense incapable de réussir une chose. Et ainsi de suite. L'anxiété vient par la suite, parce que, dès le départ, nous envisageons énergétiquement comme favorable ce que la pensée X nous suggère d'être dans ce qu'elle exprime comme orientation négative face à soi-même. Du fait l'événement vécu devient lui aussi grossi et c'est à ce moment que l'obstacle à gérer est démesurément grossi.

En quelque sorte, la pensée devient une action concrète accomplie par soi et qui ne fera que concrétiser bien malheureusement ce qu'on craint de soi-même. Cela dit, il faut voir que la pensée est en elle-même un cercle vicieux.

Une personne avec une estime de soi fragile est plus susceptible d'attribuer de l'importance à des pensées

qui la diminuent, plutôt qu'à celles qui pourraient l'amener à voir qu'elle n'est pas si pire ou même mieux que d'autres personnes. Le coffre à outil à utiliser dans la gestion de la pensée est le suivant : « Il ne faut jamais laisser une pensée nous discréditer ou nous abaisser. »

Certes, il aurait été d'usage que cela soit enseigné, au fil du développement de l'adolescence. Cependant, comme le terrain de jeu des émotions est plus grand parfois que la sensibilité et l'intelligence qui doivent être enseignées dans les écoles, le travail à faire reste individuel. Incidemment, une personne apprendra, la plupart du temps sur le tard dans la vie, qu'elle n'a pas à être en compétition avec quiconque et que les pensées qui la définissent, elle peut les gérer plus adéquatement. Par exemple, une personne qui veut être la meilleure, osera même croire qu'elle a toujours raison.

L'ouverture de reconnaître qu'il y a des pensées en elle qui nourrissent cet esprit de compétition dans sa personnalité, n'est réellement pas ce qui la rapprochera de l'écoute et du respect de l'autre, tôt dans sa vie. Car à l'école, on a recours quotidiennement à la compétition, pour ainsi amener la jeunesse à se définir ou à suppo-sément se dépasser. Celle-ci est si présente que la société ne la voit parfois même plus dans les enseignements prescrits. Et aussi et surtout, que cette mise en compétition de l'Ego avec une autre personne pour déterminer qui est le meilleur, est une conséquence directe de la hausse de l'anxiété en soi, tout autant pour l'enfant que pour l'adolescent.

Ainsi, quand l'adolescent est dans le cycle de découvrir que certaines pensées peuvent lui nuire plus que d'autres, il est assuré que la valeur du leadership qu'on lui enseigne, doit pouvoir l'amener à voir que l'autre n'est pas une menace face à lui. Dans le leadership, il ne sert à rien de défendre ce qu'on croit. Le leadership, c'est plutôt et toujours de remédier à des situations selon un angle qui rassemble, selon des valeurs qui font que personne n'est supérieur ou plus intelligent que l'autre.

Il y a toujours eu des pensées très précises qui font en sorte qu'une personne considère que les autres sont moins intelligents qu'elle. En ce sens, si vous n'avez pas la sensibilité d'étudier les pensées qui entrent en vous, jamais vous n'aurez l'ouverture de voir qu'il y a aussi des pensées non-intelligentes qui passent en vous. Ce sont ces pensées qui, dans leur capacité à vous trahir dans votre sensibilité, vous feront plonger dans la conviction de toujours avoir raison.

La plupart des pensées qui gravitent autour d'une personne suscitent aussi des désirs et des émotions. Et bien sûr, il y a des milliers de personnes qui ne se questionneront que très peu au sujet des valeurs qu'elles défendent. Parce qu'ils sont chefs d'entreprise et qu'ils gagnent énormément d'argent, la valeur de l'argent sera pour certains d'entre eux aveuglante. Symboliquement, cela leur convient, parce que les valeurs qui les ont vu aussi grandir, y sont toutes reliées. C'est-à-dire, que ce soit le succès ou la gloire, qu'il y a dans ces valeurs une réalité qui n'est pas universelle. Universelle voulant ainsi proposer ceci,

que si c'est applicable pour tout un chacun, cela est nécessairement intelligent.

Considérons donc qu'on ne peut pas tous être riches dans la vie et, que cela se fasse en plus sur le dos des pauvres, illustre à quel point la société s'est construite sur des valeurs égoïques. Bien entendu, ce n'est pas le cas pour tout le monde d'être capable de voir que, dans la valeur du succès, il y a la perversité suivante : qu'elle est aussi un couteau à deux tranchants.

Tout aussi réel, il y a des gens qui se déprécieront dans leur sensibilité par des pensées naïves, parce qu'ils seront dans le désir d'une réalité qu'ils ne pourront jamais accomplir. Notamment, ce n'est pas tout le monde qui peut avoir en lui le talent intelligent de leadership pour être chef d'entreprise. Pour une autre personne, ce sera son caractère organisationnel constructif qui la mettra en valeur. À ce temps, cette personne doit le savoir bien avant de penser ou de croire qu'elle est perfectionniste.

Somme toute, selon ce qui se passe dans la vie d'une personne, il y a le monde de la pensée. C'est un monde que l'Ego doit regarder de près en étant attentif à l'importance qu'il tend à donner à certaines pensées, qui elles, débouchent sur des positionnements temporels ou permanents. Concrètement, une valeur devient alors le positionnement qu'une pensée intelligente nous suggère, ou une réalité contraire à sa sensibilité. Parce que la pensée reçue dans sa tête peut toujours se cacher sous une certaine forme de vantardise venant

de sa part, il est parfois impossible sur le coup de voir réellement ce qui nous pousse à agir.

Certes, un politicien qui dira aimer son travail et un entrepreneur qui affirmera qu'il est satisfait de sa vie, parce qu'ils arrivent tous deux à bien faire vivre leur famille, ne sont pas, contrairement à ce qu'on pense, à l'abri de pensées qui les feront douter d'eux-mêmes. Les valeurs qu'ils défendent, ont autant la capacité de les placer en équilibre qu'en déséquilibre. Quand la famille passe au deuxième rang, car le devoir d'amener de l'argent pour soutenir la famille est favorisé au détriment de mener à un équilibre sain pour concilier le travail et la famille, la valeur émise, la notoriété de vouloir être important, n'a d'autre choix que d'être de nouveau confrontée.

Cela dit, une personne peut axer la totalité de sa vie sur le besoin unique de s'accomplir dans ce qu'elle désire ou de s'en remettre à la gestion de ses pensées, pour assurer à coup sûr son équilibre mental, basé sur des valeurs qui l'amènent à être toujours près d'elle-même.

Du haut de la pyramide des besoins de Maslow, l'accomplissement de soi était désigné comme le plus important. C'était là, certes, une bonne idée en son temps. Parce que cela orientait les individus à œuvrer dans ce qu'ils souhaitaient comme épanouissement. Mais, dans une société aussi complexe que celle d'aujourd'hui, avec téléphone cellulaire et une compétition féroce pour réussir à décrocher un travail, l'accomplissement de soi, c'est de l'utopie. Préférablement, l'étude de ce qu'on vit et des pensées qu'on nourrit pour associer à sa vie des valeurs Y ou X, est

plus approprié que de vouloir s'accomplir en tant qu'Ego et ainsi se croire important dans ce que l'on est.

Naturellement, l'éducation reçue et le milieu social dans lequel on se développe n'est pas le même en Amérique que celui d'une personne vivant en Afrique rurale. La pensée de l'accomplissement de soi n'est réelle que si cela ne nous soumet pas à vivre éperdument de l'anxiété. Pourtant, il y a plus que jamais dans les écoles des jeunes qui souffrent d'anxiété. L'accomplissement à naître est préférablement, celui de les amener à avoir moins d'anxiété aujourd'hui, qu'hier. Pourquoi ? Parce que cela affecte aussi directement leur santé mentale.

Tout aussi pertinent, comme nous ne choisissons que très peu les événements que nous voulons voir s'accomplir, il est inutile de croire que ce sont des pensées dites positives qui auront permis à une personne de réaliser ses désirs. Certes, une personne peut essayer de se convaincre qu'elle est la seule et unique responsable de ce qu'elle veut dans la vie, cela n'est pas une garantie en soi pour autant. Il y a les éléments de la vie qu'on ne prédit pas, qui aussi font en sorte qu'on en arrive à finaliser une réalité ou non.

Et naturellement, si le chemin parcouru pour accomplir ce qu'on voulait, était si facile, il n'y aurait évidemment aucune sensibilité autour de nous à écraser pour obtenir ce qu'on veut. À juste titre, les valeurs enseignées, vécues, assimilées ou décidées selon la liberté de penser qu'il faut réussir dans la vie, sont un conditionnement et un discours qu'on sert communément.

Comme si accomplir son destin n'était que la seule et unique grande valeur à écouter dans une vie. Alors que tout ce qu'on veut accomplir peut subitement être interrompu par une maladie importante.

Enfin, disons qu'une approche équilibrée pour étudier ses pensées, c'est de voir aussi la valeur qu'on défendra par la suite. On ne peut pas défendre des valeurs qui nous contredisent. Symboliquement, la vie de toute personne peut changer du jour au lendemain. Un grave accident de voiture change une vie du tout au tout. Rapidement, les valeurs défendues pour s'accomplir, auront à être reformulées. Et assurément, la première des valeurs à retenir sera celle de retrouver la santé.

Inconsciemment, nous savons que la santé est souvent incontournable pour avoir une vie équilibrée. Pourtant, il faut parfois que l'Ego soit placé dans une situation sans issue, pour qu'il puisse revisiter sa vie et les valeurs qu'il lui accorde. Sans étonnement, les agissements de la pensée dans la maladie vont toujours dans le même sens, soit : « Je ne guéris pas assez vite », ou encore : « Les médecins qui s'occupent de ma santé ne sont pas compétents. »

De défendre une cause pour la gagner, est souvent la route vers le succès que l'Ego choisit toujours de défendre en premier. Indirectement, tout ce qui entre dans la tête d'une personne peut la conduire à un équilibre et à la santé, ou au contraire à vivre des moments d'anxiété et d'angoisse.

La préoccupation première d'une personne en équilibre est simple : prioriser des valeurs qui lui

permettront de cadrer mieux les pensées qui l’envahissent dans sa tête. Accomplir cela dans sa tête est possiblement le plus grand défi, car ultimement, ce qui compte le plus, c’est votre équilibre mental.

Prendre soin de soi par le haut, la pensée, et non par le bas, les désirs, c’est le chemin le plus efficace vers l’harmonie. Cela ne veut pas dire qu’on y arrive sur le tas, mais au mieux, on ne donne pas à la pensée insécurisante – construite sur le doute, la crainte, le rejet, ou la culpabilité – une valeur plus importante que ce que notre sensibilité nous évoque.

Par exemple, si vous avez la perception de prendre un produit X pour vous guérir d’une réalité, cela est mieux que de croire que ce produit X doit vous guérir absolument. Pourquoi ? Parce que toute psychologie X qui vous suggéra que vous l’avez l’affaire pour vous guérir, n’est peut-être aussi qu’un placebo. Une façon d’idéaler encore un désir pour une réalité.

En résumé, tout bagage intellectuel de la vie orienté vers la science de croire qu’on fait toujours dans la vie ce qu’on veut et ce qu’on désire, tout en obtenant ce qu’on veut, est un mirage. Comment expliquer cela ? Parce que l’Ego, le *moi*, n’appartient pas à ses pensées – positives ou négatives – pas plus qu’il n’appartient aux valeurs qu’il donne à sa vie avec la certitude que celles-ci seront éternellement toujours celles qu’il souhaite. Toute valeur qui défend des choses auxquelles on croit, dur comme fer, est un danger de déséquilibre.

Une personne passionnée ne voit peut-être pas sur le tas que ce qui la passionne la déséquilibrera un jour.

Elle pourra même y laisser sa vie, sans qu'elle puisse voir que la plus grande des valeurs, aurait peut-être été de protéger sa vie. L'idée derrière cela, c'est de savoir que quand tout se met à aller mal, cela ne dépend pas de soi.

Ainsi, si les décisions prises pour accomplir sa volonté – ses rêves, sa passion ou sa réalité, vont dans la direction de croire qu'on est à l'abri de choses qui peuvent mal tourner, cela est une valeur non souhaitée. En tout et pour tout, l'accomplissement du *moi* ne dépend pas vraiment de soi. On ne fait pas toujours tout ce qu'on veut dans la vie.

Il y a des gens qui sont tous les jours mis à rude épreuve dans leurs valeurs face à ce qu'ils pensaient pouvoir accomplir ou réaliser. Et qu'ultimement, la plus grande des valeurs qui soit pour les remettre en équilibre, sera possiblement celle de mettre un terme à ce qu'ils vou-laient accomplir ou réaliser, afin de ne pas y laisser leur santé.

Il n'y a personne d'intouchable dans la vie, car il n'existe aucune personnalité du *moi*, qui puisse protéger un Ego, par une valeur qui soit supérieure à celle de faire une lecture intelligente des événements opposition-nels que la vie amène pour nous faire changer de voie. Cet équilibre est un tour de force, et possiblement la seule des valeurs dans une vie qui ne nous discrédite jamais.

Pour faire front commun contre des pensées envahissantes qui voudront vous dire que vous n'êtes pas bon, pas à la hauteur, trop égocentrique, etc., il n'y a que votre sensibilité à vous qui puisse abattre des valeurs

niaises à défendre. Si un jour vous vous autorisez à créer dans votre vie de tous les jours, des valeurs qui la respecteront cette sensibilité, vous verrez que votre vie s'améliorera grandement en peu de temps.

Chapitre 5

La sensibilité n'est pas une émotion

La crainte est une émotion. Elle est une source d'énergie de défense et de contrôle puissante face à toutes les insécurités que nous vivons. Toute personnalité du *moi*, vaillante, courageuse ou très ambitieuse, ne fait que très peu le poids devant une émotion de crainte qui la malmène dans sa tête.

Et pourtant, des gens diront que la crainte peut aussi servir. Ce qui sert l'individu, ce n'est pas la crainte, mais bien la manière réconfortante et sécurisante qu'une personne se donne pour envisager la vie. Par exemple, une situation malencontreuse comme la maladie, évoque toujours un instinct de survie.

Mais cette vitalité de défendre la vie, ce n'est pas toujours un instinct. C'est ce que nous sommes, la sensibilité de vouloir vivre notre vie avec dignité et fierté, parce que l'individu, l'être humain, aspirera toujours, même au seuil de la mort, à la conquête de ce qu'il a été. Une personne ayant pu, quand elle le pouvait, ne pas craindre la vie. Et quand il le fallait, être digne devant elle en se tenant debout aussi, lorsque nécessaire. Cela, c'est la dignité, parce qu'elle permet de rester humble dans ce que nous pouvons accomplir pour rester en équilibre, et du coup la dignité annihilera aussi tout sentiment de crainte en soi dans une pensée qui cherchera à nous dévaloriser.

Qu'est-ce que la personnalité ? C'est ni plus ni moins une construction inconsciente du *moi* pour établir par des mécanismes de défense, conscients ou inconscients, ce que nous désirons être et défendre comme projection de soi en société.

Par extension, cela équivaut donc à la nature même des insécurités vives que nous vivons au quotidien dans une vie, pour défendre à tout le mieux consciemment ou inconsciemment ce qu'on craint. À brûle pourpoint, une personnalité ce n'est donc pas dans sa totalité l'ex-pression de la sensibilité d'une personne.

La sensibilité, c'est plutôt une constituante d'une identité unique, qui se construit tranquillement au cours d'une vie. C'est un raffinement, une légèreté qu'on se donne à tous les jours, soit d'une manière pré-personnelle et individuelle pour se protéger de la vie afin de n'être prisonnier d'absolument rien. Par exemple, une personne qui craint une réalité, doit combattre ce qu'elle craint dans le respect de sa sensibilité. Ainsi, si vous craignez un patron, il est assuré qu'un jour vous aurez à vous élever dans votre sensibilité pour arracher l'autorité qu'il se doit afin de vous faire respecter.

Avoir de l'autorité dans sa sensibilité, c'est une reconnaissance de ce qu'il nous faut comme bouclier pour abattre les craintes qu'on vit. C'est une transmutation profonde de soi qui agit sur sa personnalité, en l'assujettissant tôt ou tard à ce que l'on veut voir accomplir, comme valeur et liberté de vie dans sa réalité individuelle. C'est en soi être intelligent de sa vie dans un

Ego conscient de ce qu'il doit accomplir pour rester en équilibre dans sa vie.

La sensibilité, ce n'est donc pas une émotion. Car une émotion, c'est opposé à un équilibre permanent de sa volonté à se créer dans la vie de l'harmonie. L'émotion dans la vie est plutôt contraire à cela, car elle est un devenir à plusieurs visages, soit qu'il y a plusieurs embranchements négatifs à ce qu'elle invite comme lieu de ressourcement pour l'Ego.

C'est davantage de la sensiblerie que nous trouvons en société aujourd'hui, que de sensibilité. À tort, nous sommes souvent sensibles à l'autre, parce que nous pensons que cela nous servira le mieux pour contrôler notre entourage. C'est comme dire : « Si je pleure, les gens vont voir que je suis sensible. » Alors qu'en fait, la sensibilité est un moteur unique de discernement en soi pour vaincre et cadrer dans sa vie la beauté de toujours savoir ce qui se passe dans sa tête.

Ce qui nous rend prisonnier dans l'émotion, c'est l'exercice de ne pas les gérer efficacement. Plus souvent qu'autrement, ce qu'on craint, demeure l'émotion la plus dévastatrice. Quand on ne veut pas qu'une situation aille mal, l'Ego a tendance, au terme de l'ouragan d'émotions vives, à perdre le contrôle sur ses pensées. En n'étant pas au centre de soi-même, la personnalité du *moi* s'accélère dans les mécanismes de défense, pour brandir et protéger ce qu'elle ne veut pas perdre. Cela, ce n'est donc pas de la sensibilité, mais une réaction humaine à la crainte de ce que nous fait vivre une réalité ou un événement contrariant.

La sensibilité agit comme un antidote à l'émotion. Elle permet plus aisément à une personne de reconnaître que celle-ci ne ralentit pas les émotions qui l'envahissent, mais qu'elle peut à tout moment servir de point d'équilibre pour mieux gérer ce qu'on vit. Elle est donc comme un bouclier pour stopper l'émotion afin de ne pas être déstabilisé ou malmené plus qu'il ne le faut par une situation difficile qui est tout à fait nouvelle.

Par exemple, on n'est jamais préparé d'avance pour vivre des chocs de vie qui ont pour but de nous permettre de transmuter certaines craintes. La sensibilité est ainsi un raffinement de l'Ego dans sa tête, qui permet de se dire : « Ok, on prend une grande respiration et on regarde de face ce que la vie amène comme lot d'opposition. »

La sensibilité est le moteur de l'opportunité à saisir quand tout va mal. Elle est ce léger recul, qui permet de réaliser ceci : « S'il y a de la crainte vécue dans mon mental face à ce que je suis confronté, cela doit me servir. » Par exemple, à l'annonce d'une nouvelle X ou Y, il faut mettre des mots sur ce qu'on vit. S'il n'y a pas de mots qui viennent à l'esprit, c'est qu'il y a des émotions vécues au-devant de ces mots.

Incidemment, une annonce qui va à l'encontre de ce qu'on souhaitait, s'avère toujours quelque chose de difficile à gérer, car cela nous enlève quelque chose. En fait, c'est l'accent qui est d'abord mis sur ce qu'on perd. Mais ce qu'on perd, c'est aussi et souvent une forme de naïveté face à la vie. Un ami nous annonce qu'il remet en question sa relation avec nous, et cela peut engendrer de la crainte. Est-ce que je ne suis pas assez ceci ou cela ? Alors qu'en fait, il est souhaitable

parfois que nous puissions remettre en question des relations, pour les reconduire sur des valeurs autres ou plus ajustées à sa sensibilité. Se réalisant, celle-ci continue de se développer afin de s'affermir dans un climat sain de vie qui ne peut que nous respecter davantage dans ce que nous devenons.

En l'occurrence, c'est toujours ce qu'on apprend sur soi-même qui doit être mis de l'avant, dans l'opposition et non ce qu'on perd.

Notamment, pourquoi se fait-il qu'un tel événement ou qu'une telle situation nous fasse réagir si fortement ? Disons donc que tout ce qu'on a appris et ce qu'on nous a enseigné dans le passé, ne suffit que rarement devant des réalités auxquelles nous ne sommes jamais absolument préparés. Bien sûr, ce n'est pas uniquement dans la réalité de la vie lorsque tout va bien, que la sensibilité nous sert. C'est surtout quand cela va mal, et qu'il faut rapidement se promouvoir d'une ligne d'opération de gestion de la pensée qui ne nous détruit pas, mais qui nous sert.

Le vase communiquant de la culpabilité, de l'auto-destruction, du doute, et de l'anxiété, ce sont des émotions qu'on doit apprendre à gérer en rejetant les pensées qui nous les suggèrent. Et essentiellement, derrière toutes ces pensées qui surgissent pour nous emprisonner dans une seule vision de ce qui se passe, se dressent toujours les énergies de la crainte de ceci ou cela. Par la suite, ce qui se présente dans la tête d'une personne, c'est un circuit fermé d'émotions qui bloquera fort possiblement son accès à une sensibilité devant la servir.

Disons que la sensibilité, est tout ce qui vous permet d'entrevoir que, derrière ce qui se produit, il y a la capacité de mettre de côté l'émotion à un point donné, pour regarder avec discernement, la vision ou la direction que vous voulez donner à votre vie.

À noter que les pensées négatives circulent et s'accrochent toujours plus librement dans la conscience mentale d'une personne, avec fixation et répétition. Quand des événements déstabilisent la personnalité, il est difficile de décrocher de ce qu'on vit. Il y a dans ce qu'on vit, des vérités ou des valeurs à défendre que la personnalité ne souhaite pas, inconsciemment ou consciemment, perdre ou laisser aller.

Ce qu'il faut saisir, c'est que la personnalité n'aime jamais se faire corriger. Et cela peut très bien venir d'un accident d'auto, parce qu'on conduisait imprudemment sur la route. De sorte qu'une personne dira au policier que c'est l'autre qui n'a pas fait attention, alors qu'en fait nous savons fort bien que si nous avions conduit avec moins d'empressement, cela ne serait pas arrivé.

C'est normal qu'un Ego qui ne se connaît pas dans sa sensibilité voudra toujours et avant tout se défendre au lieu de reconnaître son tort. Tout comme se préparer émotivement contre la vie, ça n'existe pas, et que la seule réalité, c'est la normalité que tout passe par soi pour définir ce qu'on veut ne plus vivre.

Se reconnaître dans sa sensibilité pour assumer ce qu'on doit vivre, c'est réalisable. C'est une route à suivre qui est possible pour chacun, si on sait aussi regarder ce qu'on a cherché dans le passé, inconsciem-

ment, à défendre. Car, tous les liens qui unissent une personne à des valeurs et à des manières d'être dans une personnalité, qui l'auront servi jadis, s'écrouleront tôt ou tard, quoi qu'elle en pense.

Pourquoi ? Parce que la vie n'est pas faite que de bons moments. Il y a possiblement et davantage de moments oppositionnels et difficiles dans une vie qui surgissent, que de bons coups qu'on réalise comme personne. La vie est une série d'événements qu'il faut gérer. Un simple choc peut suffire pour qu'on soit déstabilisé à court ou à long terme. Par exemple, un appel nous signalant la mort d'un proche suffit parfois à nous faire perdre tous nos points de repère pour plusieurs jours.

En quelque sorte, les émotions entrecoupées de ressentiment et de craintes, ne sont jamais garantes d'un avenir ou d'un monde solide pour le *moi*. Le monde des émotions est une myriade de connexions mentales qui se font, selon souvent ce qu'on désire ou ce qu'on craint. Elles sont soutenues mentalement par des besoins que souvent on croit réels et aussi à des valeurs qu'on se donne pour assurer sa sécurité émotionnelle.

Une personne qui souhaite que ses enfants prennent le relai de son entreprise à sa retraite, peut facilement être très déçue. Le rapprochement entre le besoin réel et la valeur qui doit protéger une personne dans sa sensibilité serait celle-ci : « Si l'un de mes enfants veut prendre à sa charge l'entreprise, je serai content. Mais, s'il veut faire autre chose dans sa vie, cela est aussi plus important pour moi, que ce que je veux et désire. » Parce que principalement, la valeur d'éduquer un enfant repose toujours sur l'absolue

constance de lui laisser la liberté de faire ses propres pas dans la vie à l'âge adulte.

Le besoin de laisser l'autre libre est une valeur. Et la valeur réelle dans cela, c'est aussi de le dire à ses enfants qu'ils sont libres de choisir leur chemin dans la vie. Autrement dit, la sensibilité, c'est cela. Autre exemple, si vous dites que vous aimeriez un jour avoir une vie tranquille, il faut nécessairement que vous posiez des gestes en conséquence. Le besoin ne devient réel que s'il est appuyé par une valeur qui supporte d'une manière claire l'équilibre de ce qu'on est, ou simplement, de celui que l'on veut voir se concrétiser.

Une maison à la campagne peut possiblement être plus appropriée qu'une maison à la ville, si votre besoin est d'avoir la paix. Ce n'est donc pas la grosseur de la maison (la valeur financière ou la fierté de la posséder) qui comptera, mais l'environnement qui vous fera du bien dans votre sensibilité. Est-ce qu'on doit aussi envisager de changer de travail pour assurer ce qu'on veut accomplir ? Parfois, cela est possible et parfois non, si bien que le temps est aussi une source d'évaluation en lui-même. On ne peut pas, en soi, forcer un mouvement ou le précipiter, sans qu'il y ait parfois un prix à payer.

Incidentement, il n'y a pas de besoin réel qui puisse rapprocher une personne de sa sensibilité, si elle ne sait pas exactement ce qu'elle ne veut plus vivre. Notamment, que le prix à payer pour qu'un besoin réel s'actualise, repose sur la sensibilité de pouvoir cerner avec le temps, et avec certitude, ce que nous ne voulons plus vivre. Tant que cette certitude n'est

pas assez grande, des émotions s'immisceront dans votre mental pour vous faire craindre ce que vous voulez décider.

En gros, vous aurez peut-être peur de manquer une bonne occasion et vous précipiterez votre geste. Par extension, le stress vécu dans cette réalité, ce n'est pas de la sensibilité. C'est un manque de confiance en soi. C'est la crainte de penser qu'il n'y aura pas ce que nous voulons plus tard, au moment opportun, selon nos conditions et notre sensibilité. Enfin, tout besoin réel passe d'abord par la sensibilité de se rapprocher de soi. S'il s'agit de l'émotion de perdre une opportunité, il faut alors parler ici d'un désir qui fait vibrer ce qu'on souhaite, sans savoir si cela est bon pour soi ou non. C'est donc un besoin qui n'est pas assez défini, à moins que vous en ayez une bonne idée et surtout, de savoir ce que vous ne voulez plus vivre, dès maintenant.

Sans la sensibilité, la personnalité se résume à exprimer une forme d'attirance pour ce qu'on pense vouloir aimer. Symboliquement, ce qui est souhaité c'est le dé-sir qu'une réalité change les difficultés présentes qu'on vit. C'est une forme d'empressement de la personnalité ou de fuite qui active dans sa tête un mécanisme de défense, qu'il soit conscient ou inconscient.

Naturellement, entre ce qu'on pense être et ce que les émotions nous font vivre comme réalité, diffère toujours légèrement, lorsqu'on regarde celles-ci quelques jours plus tard, à tête reposée. Symboliquement, il y aura toujours des écarts importants selon les mémoires vécues, conscientes ou inconscientes, qui

nous amènent à soutenir un besoin plutôt qu'un autre. Par exemple, vous aimeriez rencontrer quelqu'un, et l'émotion qui apparaîtra en premier, ce sera de quitter la solitude que vous vivez. C'est une mémoire. Ainsi, l'action posée est une réponse subite à une émotion qui est en fait un désir.

Le besoin, qui est en soi un désir, c'est ce qu'on poussera en premier. Parce que peut-être que la personne qui se présentera à nous, lors d'une rencontre, on voudra que ce soit la bonne. Incidemment, la personne rencontrée n'est, sans égard avec ce qu'on ne veut plus vivre, que le prolongement de la personnalité, qui est liée à la présence de la solitude, et l'ennui. Donc, en elle-même, l'ennui est une pensée et parfois une émotion mémorielle qui vous poussera sans le savoir, à vous sortir de la solitude. Et cela est malencontreusement, un piège pour éloigner que davantage, ce que vous ne voulez plus vivre. Tout compte fait, vous êtes prisonniers de mécanismes mentaux dans votre personnalité, qui ne font que reconduire le passé.

Pour plusieurs individus, l'Émotion vient d'une partie de soi, selon la sensibilité qu'on a de sa vie, on doit la vivre plus ou moins intensément. C'est le discours connu sur la passion, l'enthousiasme, etc., qui prime. Alors que la sensibilité, c'est davantage la compréhension de ce qui se passe autour de nous en tout temps qui amène un élargissement de notre compréhension de nous-mêmes dans les décisions que nous prenons.

Pourquoi l'émotion n'est-elle pas de la sensibilité finalement ? Parce que l'émotion ne nous rapproche pas précisément de ce que nous vivons, alors que la

sensibilité, c'est une énergie claire et nette qui nous rend plus conscient de nos besoins réels. Vous avez les larmes aux yeux parce que vous écoutez un beau film, cela revient à dire que ce que vous voyez dans ce film est aussi une partie de vous-mêmes. Une belle chanson peut avoir le même effet. Elle vous connecte à la sensibilité de l'autre. Pensez à Félix Leclerc, Charles Trenet, Édith Piaf, avec le Tour de l'Île, la Mer ou Je ne regrette rien. Ces chansons ont une résonnance simple et rafraîchissante, elles sont synonymes d'harmonie, de douceur et de tendresse.

La sensibilité, c'est aussi cela, le retour de la légèreté en soi. Et cela s'explique simplement, soit qu'on a toujours voulu être sensible à la beauté, sans savoir comme la faire vivre en soi. Croire que la sensibilité est une émotion, soit donc : « Si je pleure, je suis sensible », n'est pas tout à fait ajusté comme discours. Alors que, si parfois et souvent je pleure, c'est parce que je vibre à la beauté de ce que je vois, il n'y a alors pas de prix à payer. Parce qu'on sait que si on pleure, il y a quelque chose de profondément harmonieux qui agit en soi. C'est ce qu'on peut nommer la liberté d'être toujours libre de vouloir en société être ce qu'on est.

Bien entendu, cette liaison entre la beauté et la sensibilité, l'individu doit la faire lui-même, et seulement pour lui-même. Ainsi, avec le temps, une personne s'habitue à sa sensibilité et verra alors que celle-ci n'appartient pas à la personnalité de l'Ego, mais bien à ce qu'une personne est depuis toujours. Par exemple, essayez ceci : Vous êtes devant une impasse et vous cherchez une solution. Est-ce que c'est l'émotion qui

vous servira le mieux pour la décision que vous avez à prendre ? Ou c'est plutôt votre sensibilité à reconnaître que la décision que vous voulez prendre doit surtout et avant tout tenir compte de ceci : ce que vous ne voulez plus vivre comme stress ou anxiété dans le travail, la famille ou en amitié.

Autre exemple. Vous souhaitez faire l'achat d'une voiture. Vous pouvez émotivement être excité par l'achat de la voiture, comme vous pouvez plutôt regarder, selon votre sensibilité, celle qui vous convient le mieux, non pas pour épater la galerie, mais pour combler un besoin réel que vous aurez ciblé. Le but, c'est de s'éviter le stress inutile dans le processus. Et aussi de s'amuser, soit d'exprimer sa sensibilité en étant con-scient de son besoin réel.

Comment savoir si on est dans l'Émotion ou dans la sensibilité ? Dans la sensibilité, on s'évite les stress inutiles. Ainsi, la décision que vous prenez est avant tout un besoin à combler qui aura pour finalité de vous faire vivre un état de paix, sans qu'il y ait d'excitation démesurée de votre part par rapport à la décision que vous prenez. Au centre de ce que vous vivez, il y a la paix avec votre choix, parce que vous savez que la décision vient de vous et non du vendeur.

Ce n'est donc pas le besoin du vendeur ou de faire bonne impression dans sa personnalité qui aura déterminé votre décision, mais bien votre sensibilité en étant assuré que votre décision vient de vous et que vous assumez sans crainte votre choix.

Est-ce que la sensibilité est un calcul ? Non, elle ne répond pas aux bons coups que l'Ego peut se donner,

parce que celui-ci croit qu'en ayant déboursé un prix moindre pour l'achat d'une montre ou d'une voiture, qu'il en sort gagnant.

La sensibilité ne procure aucun avantage, sinon celui de la certitude qu'on a agi pour soi afin de combler un besoin réel. La sensibilité va toujours aussi à l'encontre de tout rôle que la personnalité se donne pour être en compétition en cherchant subtilement à vouloir sortir gagnant d'une situation.

Dans la sensibilité, il n'y a ni gagnant, ni perdant. Il n'y a que la beauté de se connaître dans tout ce qu'on vit, tout le temps. Et, lorsqu'il s'agit de beauté, il est utile de rappeler que celle-ci est une valeur universelle. Pour peu qu'il en soit, rares seront les enfants de la mater-nelle à 4 ou 5 ans qui choisiront de colorer une fleur en noir. L'émerveillement de l'enfant est spontané. Il imitera naturellement ce qu'il a vu. La mémoire vive d'avoir visité un jardin avec des milliers de fleurs, trois semaines auparavant, se transposera aussi librement dans ce qu'il colore.

Tout compte fait, la beauté fait partie de la sensibilité de l'individu, dès un jeune âge. Certes, celle-ci ne traverse pas et n'accompagne pas une personne dans toutes les épreuves qu'elle peut vivre. Il n'en demeure pas moins qu'il y aura toujours, dans la beauté de ce que l'individu est devant l'émerveillement, la valeur d'une mémoire vive qui transperce de lumière et de liberté ce que nous pouvions être possiblement enfants, des êtres enjoués.

Conséquemment, c'est cela qui doit servir une personne dans la conquête et l'établissement de ses besoins

réels, parce que sinon, l'étincelle lumineuse de départ, qui était jadis présente plus souvent qu'autrement dans les yeux de l'enfant face à la vie, s'éteint inévitablement avec l'âge adulte. Bref, il ne s'agit pas de s'émouvoir pour le passé, mais de réunir à l'intérieur de sa sensibilité, les valeurs nécessaires qui assureront la présence d'un Ego ou d'un *moi*, pour qui la beauté de se reconnaître sera sans effort, dans ce qu'on poursuit comme objectif et comme équilibre devant la vie.

Chapitre 6

Les besoins réels

Comment s'établissent-ils ?

D'un point de vue psychologique, il est d'usage de prétexter que la vie qu'on vit est, dans le regard de ce qu'on est, une image mémorielle éclairée et libre de ce que nous avons vécu. Si on croit que le succès qu'on a dans la vie vient réellement de soi, c'est qu'on a une idée très égocentrique de ce que peut représenter la vie à bien des niveaux.

Alors qu'en réalité il vaut mieux reconnaître très tôt qu'il y a possiblement eu des circonstances favorables et d'autres non favorables qui auront déterminé ce qui a fonctionné par rapport à ce qui n'a pas été un succès. Pourquoi cela ? Parce que le besoin réel ce n'est pas un désir. C'est un accomplissement de soi à être libre devant la vie et dans sa vie, selon la nature même de ce qu'on ne veut plus vivre dans la vie, afin que la paix de la beauté d'une décision règne sur ce qu'on entend protéger et établir comme mémoire vivante de liberté.

Un besoin réel, c'est une position inséparable entre sa sensibilité et la liberté qu'on décide de se donner. Celui-ci établit clairement ce qu'on ne veut plus dans sa vie à partir de ce qu'on sait en lien avec une

situation très précise, rattachée à sa vie et à son besoin de liberté totale pour être bien dans sa tête et dans sa peau. Par exemple, vous voulez vivre l'harmonie dans un couple. Sachez donc qu'au départ, celle-ci sera toujours menacée par la présence d'un *moi* axé sur soi. Autrement dit, si l'autre partie, la femme ou l'homme avec qui vous voulez être, n'est pas apte dans une journée à vous égayer par sa générosité ou sa sensibilité, cela veut dire qu'il y a possiblement un effet d'errance de la part de l'autre face à ce que lui a aussi comme besoin.

Lorsque le courant manifesté dans le couple n'est pas orienté vers le besoin de ne pas casser les pieds de l'autre et d'être aussi présent jour à jour aux besoins de l'autre, en raison d'une certaine égocentricité de l'un envers l'autre, aussi bien le dire clairement, le couple bat déjà de l'aile. Et assurément, il est très difficile de le voir ce rayon d'égocentricité dès le début d'une rencontre. Mais, une fois que le besoin d'être en couple se précise sur la volonté d'avoir la paix, le but recherché avec l'autre est obligatoirement celui d'avoir du plaisir et de l'agrément. Tout compte fait, le désir d'être en couple n'est jamais plus grand que la nécessité du besoin réel d'être en couple pour les raisons énumérées ci-haut, que la paix et l'harmonie soient au rendez-vous quotidien en tout un chacun, tout le temps.

Le but recherché dans un besoin réel étant celui de répondre à sa vie personnelle d'une manière qui nous différencie selon notre sensibilité des autres. Pour peu qu'il en soit, afin de pouvoir avancer dans un couple qui nous respecte, la sensibilité de l'autre à ses besoins

réels sera indispensable. Peut-on avancer dès lors, qu'un besoin réel c'est une conception personnelle pour soi de voir la vie ? Oui, en autant qu'elle est libre de morale, cette conception. Entre autres, si vous vivez un couple, il n'est pas dit que chacun aura à faire ce qu'il se doit pour s'équilibrer. L'un choisira le ski et l'autre peut-être une sortie au théâtre.

Par exemple, certains individus ont comme besoin réel de croire en Dieu. Cela les rassure et les garde en équilibre. Pour d'autres, ce sera le besoin de savoir si Dieu existe réellement qui les incitera à s'orienter vers un besoin de connaître davantage ce qu'ils sont.

Bien évidemment, un besoin réel est fondateur de la liberté de se connaître à divers niveaux. Si bien que cela ne permet pas à la personnalité de se donner, pour se définir, d'autres avenues que des valeurs uniques, non égocentriques, mais universelles. Notamment, qu'une personne sache au départ que la vie n'épargne personne, sera plus constructif que de s'imaginer que la vie fait en sorte qu'on est mieux qu'un autre. Qu'une personne pense que la pauvreté d'un enfant en Afrique est une réalité qui ne doit pas être corrigée par la présence d'une plus grande intelligence des hommes et femmes à la tête des gouvernements, aura mal saisi ce que veut dire la beauté et l'universalité.

Enfin, certains individus voudront davantage être informés de ce que veut dire la vie, la sensibilité et la beauté alors que pour d'autres cela n'a aucun intérêt. Pour comprendre pourquoi un très grand choc de vie dans son enfance aura subtilement et inconsciemment façonné toute son adolescence et sa vie adulte, il faut

voir que l'absence de la beauté envers soi-même et la sensibilité de se connaître, n'ont pas toujours été au rendez-vous. La capacité de se réinventer sans cesse dans sa compréhension de la vie, n'est pas donnée à tous.

Toutefois, pour chacun d'entre nous, cela devrait être le plus grand des besoins réels. Qu'on s'ajuste ou qu'on se réinvente dans une relation amoureuse, c'est ce qui garde en soi la valeur unique de la beauté. Et, qu'une personne doit être en équilibre avec ce qu'elle vit, est aussi ce qui l'oblige à regarder attentivement les valeurs qu'elle donne à la vie et sa vie.

Jadis, les gens du Québec allaient à l'Église le dimanche pour se faire pardonner leurs péchés. Aujourd'hui, la valeur d'aller à l'Église est de moins en moins grande, parce que la croyance que l'Église possède, à elle seule, la capacité de grandir une personne en intelligence et à se pardonner de ses péchés, passe moins bien. C'est tout comme lorsqu'une personne vivant une rupture de couple, ne peut pas défendre la valeur que son couple était ou représentait toute sa vie ou sa joie de vivre et que, désormais, elle n'a plus qu'à tristement terminer sa vie jusqu'à la fin, sans plaisirs pour s'égayer alors seule de sa nouvelle vie.

Et naturellement, la réponse à ce qu'une personne vit, diffère selon chacun, parce que la sensibilité et le regard que chacun détient pour subvenir à ses besoins réels est une réalité prolongée de la souffrance personnelle qu'on a pu vivre. Sans se laisser emporter par la souffrance, qui est une émotion se devant de mettre aussi en relief notre sensibilité, l'individu doit saisir

que cette souffrance s'éternisera toujours si on ne rem-
place pas ce qu'on a vécu par un besoin réel de
liberté et de renouveau. Car, pour entrer dans un
besoin réel, il faut gérer avec discernement et
intelligence ce que le passé veut nous rappeler ou, en
sourdine, nous enseigner ou nous imposer
subtilement.

Du moins, il ne faut pas ressusciter la mémoire inutile
de la tristesse d'un échec qui fait en soi que nous
oublions la beauté à travers la décision de nous réin-
venter. En somme, il y a des gens qui refont toujours
les mêmes voyages émotifs dans leur tête avec le
passé de ce qu'ils ont vécu, parce que cela les noue au
passé.

Ce mouvement inconscient de garder le passé intact,
c'est de la mémoire qui ne sert à rien. Une femme qui
doit quitter son conjoint pour des raisons X ou Y, doit
aussi rapidement se positionner dans son besoin réel.
De même pour une personne qui ne veut plus vivre au
travail des affronts à sa sensibilité. Évidemment, si une
personne, femme ou homme, sait voir rapidement que
ce qu'elle ne veut plus vivre dans un couple ou au tra-
vail, c'est la domination ou la manipulation, il est
assuré que dans son futur présent, elle aura plus de
lenteur et de tranquillité à savoir ceci : « Mieux vaut
être seule longtemps que mal accompagnée » ou
encore ceci « Mieux vaut quitter un travail
irrespectueux que de le garder pour gagner plus
d'argent afin de répondre à mes insécurités
financières. »

La beauté de se connaître dans ses besoins réels
réside singulièrement dans la volonté qu'on bloque les

mau-aises pensées sombres qui depuis toujours nous discréditent. D'échapper mentalement à des pensées sombres et pernicieuses qui nous maintiennent dans une spirale quelconque d'indécision, est un tour de force. Cela demande de la volonté à se connaître dans ses besoins réels.

On ne décide pas d'entrer dans un besoin réel sans l'avoir identifié et authentifié. Cela peut prendre des mois, ou même une simple journée, selon l'événement qui fera déborder le verre. Et, ce sera en accord avec sa sensibilité, parce que pour une énième fois nous vivons les mêmes ressacs émotifs, un jour on fait un trait sur le passé, parce qu'on ne peut plus supporter une énième insulte de son patron à son égard.

Pour être bien dans sa peau, il faut être omniprésent à tout ce qui est important pour soi, et non à ce qui est important pour l'autre. Sans vouloir invalider l'autre, il est nécessaire que la base de nos besoins réels soit de respecter l'autre, sinon l'authentification de sa liberté reste menacée par l'écart qui existe entre l'autre et nous. Un boss qui ne peut pas apprendre à nous respecter, c'est un mauvais boss, point à la ligne.

Tout ce qui est donc important dans l'authentification d'un besoin réel, c'est la liberté de la décision que celle-ci nous procure sur le tas. Puisque la vie n'est jamais linéaire, la sensibilité d'identifier ses besoins réels vient toujours de la paix qu'on veut se donner pour être en équilibre, maintenant ou dans le futur. Principalement, cela ne prend pas une éternité à se réaliser, si on ne craint pas trop l'avenir ou la vie.

Et, heureusement, les décisions à prendre dans la vie ne sont pas toutes difficiles et liées à des enjeux émotifs très énormes. Ainsi, si vous avez besoin d'acheter de nouveaux souliers pour être en paix, cet équilibre sachez bien l'encadrer. Sachez acheter ce que trop longtemps vous avez refusé de vous payer pour des raisons X ou Y. Et, si à l'achat des nouveaux souliers que vous achetez, vous découvrez que ceux-ci ne vous conviennent pas, agissez à nouveau. Non pas en achetant sur le coup de nouveaux souliers, mais en identifiant plus clairement ce qui vous a échappé au premier essai.

Était-ce de l'empressement, le manque de discernement qui surgit ou le besoin de combler un vide pour chasser l'ennui ? Pourquoi cela est-il essentiel et particulièrement difficile à reconnaître ? Parce qu'un besoin réel, ce n'est jamais unidimensionnel. C'est un mouvement continu jusqu'à ce qu'on soit en paix avec ce qu'on décide pour trouver son équilibre. Et cela peut très bien être par la suite de ne pas hésiter à acheter ce qui représentait en tout et pour tout une paire de souliers que vous n'osiez pas vous permettre, en raison de pensées négatives face à l'argent ou à ce que vous méritiez ou non.

Précisément, il n'y a jamais d'erreur commise à avoir acheté ce qui nous a amené vers une réalité X, plutôt qu'une autre. Tout ce qui compte, si cela peut vous rassurer, c'est qu'il y a parfois plusieurs mouvements essai-sensibilité à vivre avant qu'un centre de discernement unique se dessine en soi. Notamment, pour décider ce qu'on ne veut pas ou plus, cela prend de la volonté. Une pensée peut rapidement vous faire

bifurquer par le biais d'un désir. Alors que dans la volonté de rester très collé à soi au niveau de sa sensibilité, on se dit toujours : « Est-ce que j'en ai réellement besoin, de ces souliers griffés Gucci à 300\$, alors que ceux à 200\$ semblent beaucoup plus près de ce que je suis ? »

Vous ne pouvez jamais rationaliser un besoin réel, parce que cela ne se réfléchit pas. C'est ce qui vibre en vous-même, selon la sensibilité et la direction de la vie et des décisions qui vous apparaîtront les plus aptes ou probables à vous gratifier et à vous honorer, en tant qu'individu unique, d'un certain équilibre mental vous appartenant entièrement. Toutefois, ce n'est jamais une garantie totale qui compte dans la rencontre d'un besoin réel, mais bien la certitude que, dans son geste, on assume ce qu'on fait.

La peur de ne pas se tromper est quelque chose qui regorge d'une émotion qui nous disculpe. Entre vouloir ne pas se tromper et faire un mouvement, il y a cette réalité incontournable, soit à quasi 100% que ce qu'on fait, c'est pour soi et non pour les autres. Parce que cette réalité, que tous nous devrions vivre un jour l'absence absolue de ne jamais se taper sur la tête, sera toujours ce qui doit ressortir le plus dans l'expression et la découverte de sa sensibilité. L'absence totale de réflexion ou de ce besoin émotif de douter de ce qu'on a le plus besoin dans sa vie pour être bien. En fait, ce besoin est celui d'être toujours grand dans ses décisions devant elle, pour simplement ne pas se sentir petit en se rabaisant constamment.

Assurément, il faut à l'individu un cadrage suffisant, constant et continu, dans la beauté du regard qu'il a sur lui-même, pour s'assurer qu'il ne se tape pas sur la tête. Pour que les pensées sombres qui traversent une per-sonne, lors d'épreuves plus difficiles, n'embrouillent pas tout le reste, il est nécessaire d'éveiller dans sa con-science et sa psychologie de tous les jours sa capacité à ne pas trop s'énerver dans la vie face à ce qu'on vit. Que derrière les nuages, il y a toujours le soleil, est un regard qu'on doit actualiser en soi.

Brièvement, nous sommes pour la plupart, des êtres en évolution et non des êtres de régression visant à simplement sombrer, faute volonté, dans le désordre d'une vie qui ne nous sert pas. Indirectement, si nous devons évoluer vers un mieux-être, il nous revient seuls de l'activer cette réalité. Mais cela est ardu, car plu-sieurs personnes douteront toujours et constamment de ce qu'elles sont.

Pourquoi cela ? Principalement, c'est qu'elles n'ont pas appris à se sécuriser elles-mêmes, et cela à tous les jours, par rapport aux décisions qu'elles prennent. Par exemple, dans le processus d'apprentissage de la vie ou d'une vie qui doit nous servir, une personne doit aussi se voir dans son talent, tout le temps. Dans le sens que cette personne possède une réalité innée qui lui est propre depuis toujours. La souvenance des coups intel-ligents que vous avez réalisés dans le passé pour vous trouver un travail X, est un rappel que vous n'avez pas toujours connu l'échec dans votre vie. Et, une personne qui travaillera de façon minutieuse, afin de se générer dans son talent, n'aura pas non plus à

penser qu'elle est perfectionniste, à moins qu'elle le soit.

Distinctement, au cours d'une vie, le besoin réel de toute personne sur la Terre est possiblement d'augmenter la beauté finale de ce que nous pouvons créer et arracher à la vie. De cesser de se culpabiliser, de douter, de se diminuer sans voir que cela est inutile, vaut mieux que tout. Enfin, une personne ne doit pas se minimiser pour ce qu'elle est. Ce n'est pas en pensant qu'on ne vaut rien, ce qui est toujours une réalité propre à des pensées sombres qui jettent un regard mensonger sur soi, qu'on perd petit à petit l'essence de la beauté de ce qu'on veut créer.

Chaque personne a donc un talent unique. L'enfant qui dit à ses parents : « Maman, moi je veux être ceci ou cela plus tard », est soit dans l'expression de son talent ou dans la présence d'un désir. Qu'il ne le réalise pas, qu'il n'accomplira jamais ce désir, ce n'est pas grave quand on est un enfant. Car, en gros, trois jours plus tard, l'enfant ne s'en souciera guère, puisqu'il ne s'en rappellera pas.

Toutefois, ceci n'est pas pour autant le cas des adultes ou de l'adolescent, qui peuvent rester des jours à contempler ce qu'ils ne peuvent pas obtenir. Tomber en amour avec une personne déjà mariée, ce n'est pas rare.

Au bout du compte, la nuance à faire ici sur le talent est la suivante : soit qu'il est déjà dans le centre mental de ce qu'une personne est déjà à un très bas âge au niveau exclusif de ce qui l'éveille à se mouvoir dans la vie. Un enfant qui prend soin des autres quand

il s’amuse avec eux, possède déjà en quelque sorte l’intelligence sociale de respecter les autres. L’enfant sera-t-il avo-cat, enseignant, infirmier, docteur ? Possiblement, sans que cela soit réellement important. Pour ainsi dire, le talent est une réalité innée, collée à la sensibilité de l’individu si on le cultive ce talent. Et c’est aussi pour cela qu’il est très intimement lié au besoin réel, si bien qu’on fait toujours les choses qui nous font du bien, parce qu’il n’y a que nous dans le fond pour savoir ce qui nous fait du bien.

En ce sens, l’enfant qui s’approche de l’âge de 10 ans, doit être en mesure de savoir ce qu’il peut faire de bien et ce qu’il ne peut pas faire mieux qu’un autre. C’est cela qui le sécurisera et non la pensée magique qu’il peut être aussi bon que son frère s’il y met l’effort. Concrètement, un enfant qui éprouve de la difficulté à se souvenir des dates et des informations sur les bancs d’école, ne doit pas en venir à penser que son talent lui est caché. C’est plutôt qu’on ne lui a pas montré, ou qu’on n’a pas renforcé ce talent chez lui en le félicitant lorsqu’il s’évertue à être bien dans ce qu’il aime.

Entre autres, qu’un enfant aime bricoler plus que tout à l’école, fera davantage de lui quelqu’un de talentueux avec ses mains plutôt qu’une personne possiblement douée pour l’informatique. On doit donc dire à l’enfant ce qu’il fait de bien, tout comme aux adultes ou aux adolescents.

Avoir de la mémoire pour des dates peut aussi être un talent, soit celui d’avoir une capacité inductive utile pour accomplir son métier. Mais, à l’intérieur d’un Ego pensant qui voudra être médecin un jour, l’individu ne

doit pas en venir à penser qu'il est meilleur que les autres. Cela n'est pas un besoin réel. C'est une image floue de ce qu'on est, parce qu'on accorde à ce qu'on est plus d'importance que ce que parfois la vie décide, pour nous amener vers une réalité X ou Y.

Or, si vous croyez que votre talent vous l'avez décidé, détrompez-vous. Il a plutôt été amené à votre conscience pour vous équilibrer et parfaire votre sensibilité. Ainsi, un enfant plus doué avec le fait de construire des images concrètes, si bien qu'il aime dessiner en bas âge des maisons, est dans la construction de son talent et dans le prolongement éventuel de ses besoins réels.

En conclusion, le besoin réel, c'est là où la vie veut nous conduire, sans effort de réflexion. La réalité scolaire que les maths c'est un besoin absolu pour tout le monde, c'est de l'arnaque. Parce que l'adolescent qui veut conduire des camions, un point c'est tout, n'en aura jamais besoin. À tout le moins, pas au niveau du savoir-faire de maîtriser l'algèbre pour vivre sa vie librement.

Comme adulte, il faut voir que la construction d'un *moi* équilibré provient de la vitalité à être en mesure de ne pas figer le passé dans sa tête. D'être un partenaire efficace entre le besoin de décider sans crainte des réalités, vaut mieux que les mécanismes de défense qu'on a à se soumettre toujours à une fausse identité de soi.

La plus grande des réalités sera, dans le mouvement de son équilibre mental, la liberté de ne jamais douter

de soi. Le doute est un mécanisme inconscient qui porte ombrage sur ce qu'on décide. En outre, c'est une obses-sion continue de l'Ego qui cherche à se sécuriser en tout temps dans ce qu'il fait. C'est penser constamment sa vie, en terme incessant, de déséquilibres et d'une hyper-sensibilité destructive.

L'hyper-sensibilité n'est guère un besoin réel. C'est une insécurité déconstruite de la réalité de se créer un monde utopique afin de donner à sa personnalité des moyens de se convaincre que tôt ou tard on est correct dans sa manière d'être et d'agir si on est émotif. Et, il ne faut pas penser que l'hyper-sensibilité est ce qui sert une personne. C'est de l'Émotion qui résulte toujours à vouloir vivre sa vie selon ses désirs. On dira alors à un enfant qu'il est le produit de ce qu'il désire, s'il le veut vraiment.

Bref, ce qu'on lui enseigne dans cette manière de désirer et d'obtenir ce qu'il veut, c'est de l'hyper-sensibilité et un besoin de croire que la vie est donc possiblement qu'une volonté à s'exécuter dans une force de pensée liée à un certain positivisme. Cela ressemble beaucoup au slogan « Ça va bien aller », lié à la Covid19.

Outre les pensées et les rêves qu'une personne veut réaliser, la vie s'accomplira aussi en soi selon ce qui doit être fait. Les forces qu'une personne possède pour mesurer un besoin réel, à partir d'un besoin venant d'une sensibilité ajustée, est le suivant : ce qui met le plus une personne en équilibre dans sa vie, c'est toujours et toujours, le devoir de demeurer dans sa tête, présent à ce qu'on appelle la nuance. Par exemple, le fait de savoir qu'une carrière politique

signifie aussi de longues heures de travail, peut très bien se jumeler avec un besoin réel. Tant que le besoin de s'accomplir demeure un outil de rapprochement de soi, la sensibilité qui habite l'individu reste intacte.

Certes, la politique est une réalité accaparante. Mais, en autant qu'elle ne vous déséquilibre pas, vous êtes dans votre besoin réel. En retour, l'hypersensibilité équivaut ici à donner des valeurs plus grandes à ce que nous sommes, si bien que le politicien qui prétendra vouloir sauver le monde, y laissera un jour sa santé.

Bref, la voyance et le discernement de saisir qu'un besoin réel ça ne se construit pas du jour au lendemain, est nécessaire en tout temps pour ne pas verser dans de l'hypersensibilité. Et, comme il faut parfois des événements et des décisions prises pour que vous puissiez vous rapprocher de votre sensibilité, c'est l'assurance que vous aurez à savoir que ce que vous faites, vous ne le faites pas pour sauver qui que ce soit, mais pour vous-même. Cette assurance, ce n'est pas une émotion en soi, mais plutôt le besoin intelligent de rester dans sa vie en construction, face à sa volonté intégrale d'être libre et bien dans sa peau tout le temps.

Soyez donc assuré que, si vous êtes intelligents dans ce que vous faites, cela sera aussi nécessairement intelligent pour le bien commun. Et, de plus, vous ne négligerez jamais votre santé mentale et physique, parce que vous êtes hypersensible à une réalité. De ce pas, vous resterez dans la nuance et saurez toujours ce qui est bon pour vous, votre couple ou pour vos enfants.

La psychologie que possède une personne doit devenir la portée intrinsèque de ne pas être intransigeante envers elle-même, et aussi de ne pas se placer au-dessus des autres. Cela veut dire qu'un jour dans votre sensibilité vous apprendrez dans la nuance à savoir totalement ce qui est bien pour vous, si vous restez présent à ce que vous ne voulez pas vivre.

Cet état d'être est comme une consécration de ce que vous êtes, une personne qui ne doute plus finalement, parce que ce que vous accomplissez, c'est aussi et toujours la réalité que vous n'avez pas à être un exemple moral pour les autres. Vous êtes, vous, parce que cela est déjà en soi une générosité et une beauté libres d'être et d'accepter tout le temps ce que vous êtes, sans jamais vous culpabiliser et ni douter de ce qui est bon pour votre équilibre.

Somme toute, un besoin réel c'est cela. Se garder en équilibre et, dès qu'on sent dans sa sensibilité qu'une situation non nuancée nous échappe, il faut attendre que la direction se place clairement, au lieu de faire exactement, dans la précipitation, ce qu'on ne souhaite pas. Ainsi, on se protège de ses propres faiblesses, en restant bien assis dans la volonté d'établir la nuance qu'il se doit, pour que l'identité de la vie qu'on se donne vienne bel et bien de soi et non d'une quelconque morale associée à son passé ou à ses inquiétudes.

Chapitre 7

La morale

Elle vient de ce qu'on croit. Par exemple, que les valeurs qu'on développe au cours d'une vie, sont généralement là pour rester. Alors qu'en réalité, il y a un énorme fossé entre formuler une valeur émotive pour expliquer ce qu'on vit, et ce que nous aurons un jour à reconnaître chacun pour soi comme réalité inconditionnelle.

Par exemple, si vous éduquez un enfant ou un adolescent selon la valeur exceptionnelle qu'il doit croire en Dieu, vous concéderez toujours plus d'importance à ce que la morale dit, qu'à ce que vous devez dire. Si vous dites à l'adolescent que vous savez ce qui est bon pour lui, c'est aussi et encore à ce moment se donner une fausse générosité à son égard.

Par contre, si vous lui dites qu'il peut toujours vous parler de ce qu'il vit, et que vous serez pour lui un regard différent de celui qu'il porte sur sa vie, vous l'éclairerez alors dans ce qu'il vit.

Ce que la morale enseigne généralement, c'est une conduite linéaire. On le voit beaucoup avec la religion et dans des coutumes anciennes. Un être croyant se dira être ceci ou cela, sans que pour autant il puisse identifier ce que lui est devant la vie, les imprévus et les décisions à prendre pour s'amener à être dans un équi-libre de nuances face à la vie.

Réciproquement, la morale va à l'encontre de besoins réels qui répondent uniquement à la sensibilité de l'individu. La morale, c'est la sensibilité collective qui dispose chez une personne de l'effacement de sa volonté individuelle. À croire que ce sont les autres, ou une forme de conduite précise dans un pays X ou Y, qui sont bons pour soi, c'est vivre sa vie selon l'essence d'une intelligence moralisatrice. Ainsi, il y a des gens qui considèrent encore aujourd'hui que l'homosexualité est un péché. Selon ce qu'ils désirent et croient, ils ont nettement l'impression d'être plus en équilibre que d'autres face à la vie.

La défense de la morale a toujours de bons arguments pour convaincre. Selon certains, si Dieu avait souhaité l'homosexualité, il n'y aurait pas, à bien des égards, deux sexes sur Terre pour procréer. Et ainsi de suite.

Les énoncés de la morale sont nombreux. C'est un besoin de l'Ego de se sécuriser sans être un mouvement qui dirigera une personne vers une sensibilité unique pour déjouer les émotions parsemées de croyance. Entre autres, croire profondément dans la vérité c'est une émotion.

C'est un positionnement rempli de certitudes basées sur des réalités qui sécurisent. Pourtant, il est évident qu'au siècle présent, toute vérité ancienne est désormais et rapidement confrontée, plus qu'hier, par un regard nouveau. Qui aurait dit il y a 50 ans, que 1000 emplois bien rémunérés ça serait mal vu, parce que les émissions polluantes émises par ce qui entoure ces emplois sont élevées. Ou encore, que les statues du passé de certains personnages politiques feraient l'objet d'une certaine inquisition idéologique.

Forcément, tout aujourd'hui est en mouvement. Les sensibilités des gens changent, parce que la société change. Le processus de nouer des croyances aveugles à ce qu'on veut croire est mis à rude épreuve, plus que jamais. Par choix ou par imposition, les besoins réels des sociétés de demain changeront. Des valeurs qui ramènent éperdument la culpabilité, le doute, l'ignorance et l'obéissance dans la religion, on a connu cela au Québec.

En somme, dans ce court chapitre, il est bon de centrer l'image qu'on a de soi sur une générosité plus dimensionnelle que le simple fait d'avoir la volonté d'aider l'autre. Se soucier de son entourage est intelligent, tant qu'on n'en devient pas prisonnier. Singulièrement, l'enfant qui évoque en bas âge le fait de ne pas avoir d'attrance pour le sexe opposé, doit être amené avec générosité à ne pas nier ce qu'il ressent.

Que l'homosexualité puisse être un besoin intrinsèque d'identité, requis et nécessaire à vivre pour certains individus, ne doit jamais être remis en question. Le respect de l'autre, c'est de l'intelligence. Alors que la morale, c'est du conditionnement pour se donner des valeurs qui nous conviennent. Cela sécurise et éloigne de soi l'autre, l'enfant, l'adolescent ou son partenaire en couple.

Pour avoir une identité personnelle qui traverse les années à venir, il y aura la reconnaissance absolue que sa sensibilité et celle des autres ne seront jamais identiques. Librement, les valeurs qu'on entretiendra avec la vie, et les réalités X ou Y, seront rudement mises à l'épreuve. Avoir une identité personnelle ouverte sur

la société serait donc d'assumer qu'il y a des comportements ou des agissements qu'on assumait dans le passé, qui ne le seront plus bientôt.

Par conséquent, les valeurs qui jadis nous mettaient en équilibre après la mort d'un proche, auront possiblement à être revisitées collectivement en tant que société. Par exemple, adhérer et dire que le temps fait son œuvre, ne nous dit pas pour autant ce qu'est la mort en tant que telle.

L'ouverture est toujours ce qui protégera un individu dans une société changeante. L'individu de demain ne sera pas plus à l'abri des pensées noires ou sombres qui reviennent sans cesse, que nous le sommes aujourd'hui. Dans sa psychologie respective, une personne doit toujours pouvoir remettre en question la validité des pensées qui l'amènent à agir d'une façon, tout comme celles qui tendent à l'amener à se diminuer.

L'idée n'est pas de chercher à donner un sens à sa vie. C'est surtout celle de lui donner une direction.

Parfois, la vie se veut, sans étonnement, un défi en soi. Et vous pouvez analyser autant que vous le voulez un événement tragique, que celui-ci ne changera en rien la réalité qu'il faudra un jour se reconstruire pour avoir une direction nouvelle à donner à sa vie.

Le soutien idéal pour une personne est de s'attarder, à tous les jours, à ce qu'elle pense. Une psychologie de l'Ego qui vous rapproche d'une proximité intelligente avec les pensées qui entrent dans votre tête, est plus viable pour votre sensibilité que d'accorder à des réalités des phrases morales.

Par extension, il est mieux de traiter ses émotions avec parfois un grain de sel, au lieu de leur accorder une importance démesurée. Pourquoi ? Parce que la culpabilité, le doute, la honte, le regret, le ressentiment et autres mémoires émotionnelles divisibles qu'on vit depuis des siècles, n'ont pas conduit l'individu plus loin que la morale de ceci ou de cela.

Par exemple, s'intéresser tout le temps à la volonté de libérer la femme de tout endoctrinement qui soit au Québec c'est intelligent. Ce n'est pas de la manipulation ni de l'abus de pouvoir, quoi qu'en dise une personne qui immigré d'un pays où la femme doit agir comme ceci ou comme cela.

Dans la réalité du cours d'une vie, on ne peut jamais dire à une personne ce qu'elle doit penser, parce que cela va à l'encontre de la sensibilité de cette personne et de sa liberté. Non pas morale, religieuse, philosophique ou spirituelle, mais universelle du fait que la générosité d'aimer l'autre pour ce qu'il est, c'est plus qu'une émotion. Une personne qui porte le voile, ne doit pas être jugée. Elle doit être comprise dans son besoin réel à elle, de vivre sa réalité selon ses besoins à elle.

Mais, qu'elle n'impose pas par la suite sa volonté aux autres, car cela ce n'est pas de l'intelligence. Il faut plutôt y voir une manipulation émotive d'imposer par la morale son bien-être, pensant que celui-ci est universel.

Par exemple, un enfant qui se fera du mauvais sang parce que le professeur lui a dit qu'il ne doit pas échouer un test, n'est pas un segment d'une intelli-

gence qui le sert s'il croit subtilement ou pas à ce que le professeur lui dit. Aussitôt, par le biais de la crainte, on impose sur sa sensibilité l'imagination qu'il pourrait échouer. La réalité qu'on lui transmet est alors que l'école est et sera toujours plus importante que lui.

Et, si nous vivons le présent comme le fruit d'un succès ou d'un échec, c'est uniquement en raison de la morale. Il y a le faux et il y a le vrai. C'est tout.

Principalement, pour être intelligent, il serait plus pertinent d'amener l'enfant à voir ce que lui fait vivre l'anxiété qu'il a ressentie en raison d'un test qu'il pense pouvoir échouer. Dans les circonstances, on ne dit pas à l'enfant que l'école il n'en a pas besoin. On lui dit que la vie est plutôt une étude de lui-même, selon ce que la société dans laquelle il vit cherche à lui transmettre.

L'enfant qui n'aime pas l'histoire, ne doit pas en venir à penser que cela n'est pas important pour d'autres personnes. Il doit réaliser que même si cela est difficile pour lui de mémoriser des événements, il n'a pas à dénigrer celui qui aime l'histoire. C'est ce qu'on appelle de la générosité.

L'intérêt, autant pour l'adulte que pour l'enfant, c'est de ne pas se laisser bernier par un monde imaginaire où tout sera mieux demain. Tout défi des parents face à l'adolescent ou à l'enfant, et autant pour eux-mêmes, c'est de croire qu'on peut être dans la vie ce qu'on veut, si on le croit vraiment. À proprement parler, c'est la pire ligne directrice à se donner pour se construire une identité adaptée à ce qui s'en vient.

C'est là une promesse directe pour vivre de l'anxiété, car s'il n'y avait qu'un seul chemin pour vivre sa vie ou une vie, nous serions décidément tous en harmonie les uns avec les autres. Dès lors, du moment que vous croyez qu'un événement vécu a plus d'importance que le respect de l'autre, vous aurez énormément de difficulté, après coup, à éliminer de votre conscience des pensées de supériorité.

Et pourtant, il ne s'agit pas d'être supérieur et de croire que la morale qu'on se donne est divine ou intelligente. Il s'agit de reconnaître que le stress et l'anxiété que nous vivons, proviennent toujours des besoins non réels, ou des valeurs illusives qu'on s'est octroyées par le passé, en pensant qu'ainsi on pouvait mieux vivre sa vie, parce que cela on nous l'a enseigné ou inculqué contre notre gré et contre notre volonté.

Dans l'éventualité de reconnaître que ce que nous devons changer dans notre vie est souhaitable à tous les égards, il est naturel que nous puissions réduire grandement notre niveau d'anxiété vécu face à la vie. Pourquoi ? Parce que nous sommes alors plus près de nous.

Chapitre 8

L'anxiété

L'anxiété vient de son incompréhension à savoir qu'il faut se donner des valeurs qui correspondent à ce qu'on veut accomplir comme bien être pour soi. Ce qu'on accorde comme priorité dans sa vie est sensiblement jumelé à ce qu'on croit et à ce qu'on veut être, sans réellement ni parfois saisir tout ce qui se passe dans sa vie.

Votre conjoint vous annonce une possible rupture de couple, et aussitôt, l'autre personne s'enferme dans sa capacité à contrôler l'autre. « Je vais changer », est aussitôt une phrase connue qui surgit.

L'anxiété est nécessairement une disproportion mentale et inconsciente du *moi* envers ce qu'il craint le plus. Par exemple, vous craignez de perdre votre emploi, parce qu'il y a des mises à pied à venir au bureau. Du coup, vous y pensez tellement que, quotidiennement, cela crée un déséquilibre entre ce que vous vivez, ce que vous ne voulez pas vivre, et ce que vous croyez avoir à vivre.

Bien entendu, la réalité froide c'est que vous avez toujours votre travail. Mais aussi qu'émotivement vous gérez très mal le changement. En quelque sorte, il y a un décalage entre ce que vous avez à gérer dans votre

tête et ce que vous ne pouvez pas gérer, faute de neutralité émotive, dû à des conditionnements passés.

Pour qu'une réalité ne devienne pas disproportionnée, il faut possiblement l'étudier froidement et avec discernement. Par exemple, il serait intéressant de dire à l'étudiant qui fait de l'anxiété répétitive, parce qu'il a peur d'un échec à un examen : « C'est quoi le pire qui peut arriver ? »

Certainement, ce qu'on veut générer comme sensibilité ici, c'est de percevoir que de grossir une situation à son désavantage est et sera toujours destructif. Et aussi, alors que l'examen s'écrira dans trois jours, l'étudiant ou l'individu X ou Y ne doit pas non plus empoisonner sa vie au quotidien dans les jours qui le précèdent.

Brièvement, l'étudiant, tout comme le travailleur, l'infirmière ou le peintre, doit saisir qu'il n'y a rien de pire que ce qu'on se dit intérieurement pour se diminuer, en nourrissant par surcroît des pensées inutiles et invivables. « Je dois réussir cet examen, sinon mon avenir est foutu. » – Ce n'est pas une étude objective et froide pour réaliser qu'on se pourrait soi-même la vie.

Disons qu'il s'agit ici d'un exercice de sabotage à cause de la propension de votre Ego, le *moi*, à vouloir toujours trouver refuge dans ce qu'il connaît de mieux, soit le défaitisme, la panique ou l'angoisse existentielle de penser ne pas être intelligent.

À bien des égards, la personnalité du *moi* est une machine à rationalisation. Pour certains, celle-ci n'arrête jamais. Disons donc que l'anxiété qui s'installe dans

la tête d'une personne est une activité très sournoise. C'est d'abord une pensée qui est liée à de l'incertitude et à de la crainte – voire à des formes subjectives de pensée – plutôt qu'à une seule et unique manière de s'exprimer.

Même si une personne veut croire que toute sa vie ira bien, parce qu'elle le veut et qu'elle le souhaite pour rester en contrôle, cela n'est pas réel comme approche ni comme ligne directrice. Par exemple, un autre virus planétaire peut très bien changer vos finances pour le pire du jour au lendemain, et il n'est pas dit que vous ne souffrirez pas dès lors d'anxiété, mais plutôt d'angoisse existentielle.

La nuance est assez simple, vous angoissez parce que l'intelligence qui vous a toujours défini par le passé, est éteinte sous le joug de la crainte. Et bien entendu, par le passé, à vouloir tout contrôler, la personnalité du *moi* est devenue une experte de ce qu'elle veut croire être des valeurs sûres. Mais, sans étonnement, il n'est pas rare que nous soyons tous un jour ou l'autre obligés à une étude plus approfondie de ce qu'on est devant la vie. Certaines personnes qui craignaient être atteintes d'un cancer voient souvent leur crainte se manifester, parce qu'il y a un excès d'angoisse et d'anxiété qu'elles n'arrivent pas à gérer proprement.

Bref, la vie est très simple en soi au niveau de ce qui doit arriver à une personne, soit qu'il arrive exactement à chacun ce qui doit arriver. Par exemple, la sensibilité de ne pas avoir connu son père lorsqu'on était enfant, peut très bien nous affecter à 40 ans comme à 50 ans, selon ce qu'on a à vivre. Tout dans la vie peut rattraper une personne. Cependant, si elle est

en équilibre dans sa sensibilité et dans ses valeurs, et qu'elle peut identifier librement son besoin réel lorsque la vie se fait changeante, elle peut simplement ralentir les pensées vaines qui tenteront de la pénétrer.

C'est déjà pas mal en soi. Car, tout événement qui nous ramène en arrière, est issu d'une réalité qu'on a escamotée ou fui. Recevoir l'appel d'une personne qui nous annonce le décès d'un parent qu'on a ignoré pendant longtemps, ne veut pas dire qu'on est en gestion de soi.

Au-delà des émotions vécues, après un choc, il faut de l'équilibre. Et, l'équilibre vient de ce qu'on sait de la vie et non de ce qu'on ignore.

Voici. Premièrement, on ne décide que très peu des événements de la vie. Deuxièmement, si on décidait de tous les événements qu'on ne veut pas vivre, on ne s'accomplirait que très peu dans une sensibilité qui nous soit personnelle. Troisièmement, si la vie nous force à développer une relation différente avec la vie qu'on mène, selon des événements vécus spécifiques ou ignorés, cela entraîne toujours réciproquement un recadrage de sa vie et de sa sensibilité. On ne peut pas escamoter le passé, on ne peut que le recadrer dans un monde mental en équilibre qui n'influe que très légèrement sur sa psychologie.

En résumé, il ne sert à rien mentalement de s'exercer à développer des scénarios néfastes, car ceux-ci n'auront peut-être jamais lieu. Et, évidemment, la plupart des gens savent cela, bien qu'il soit difficile

d'empêcher la pensée qui veut qu'on y pense à ce scénario néfaste.

Pourquoi ? Parce que l'anxiété est aussi une émotion néfaste. C'est ce qui fait en sorte que ce qu'on vit de l'intérieur nous ronge. La peur de ne pas être à la hauteur et de tout faire pour réussir n'est pas qu'une surdose d'adrénaline inutile pour la psychologie d'une personne. C'est un poison qui envenime tout le reste, pour mener l'Ego ou l'individu à de l'angoisse.

L'angoisse est une perte d'énergie qui s'opère dans sa santé mentale. Même si de la peur, ça ne se rationalise pas, il n'empêche pas moins qu'il faut gérer l'anxiété d'une manière très saine. Et comment cela se réalise-t-il ?

En sachant ceci : « L'anxiété est une énergie de la pensée qui connecte directement l'Ego à de la crainte. » Ces craintes sont démesurées parce qu'elles utilisent votre bagage mémoriel pour générer une émotion plus grande qu'il se doit. Dans l'émotion, vous perdez ainsi votre capacité à rester froid ou à gérer avec discernement, comme bon vous semble, ce que vous vivez. Que l'émotion génère une situation problématique plus grande que la normale, est lié au fait que votre sensibilité ne remet pas en perspective ce que vous vivez. Le portrait est sombre, parce que vos lumières, votre intelligence, votre sensibilité et votre beauté individuelle sont éteintes.

L'émotion non gérée noie toujours une personne dans ce que l'émotion veut réaliser pour l'éloigner d'une reconnaissance absolue. Par exemple, vous pouvez être émerveillé par ceci ou par cela. Il ne sert à rien d'en

mettre plus épais qu'il le faut. Considérer quelque chose comme étant beau, c'est un besoin de reconnaissance de soi et de l'autre, si on partage l'événement selon un même regard. C'est un échange de sensibilité.

Que faut-il donc gérer dans un événement ou une situation contrariante ? C'est la pensée. Il faut qu'une personne puisse se dire ceci en tout temps : « Je suis conscient qu'on essaie de me manipuler dans ma manière de penser. »

Ensuite, il faut laisser aller la pensée sans tenter de la contrôler. Plus on la combat, plus on lui donne de l'importance. Ainsi, selon l'effet de son intensité sur nos émotions et notre sensibilité, la pensée malveillante, ce qu'elle cherche c'est ceci : « Nous diminuer dans notre sensibilité et notre intelligence pour s'approprier notre conscience par le doute, la culpabilité, etc. »

L'anxiété est finalement une mise à mal de la manière d'une personne à gérer ses pensées avec discernement, intelligence ou nuance. Utiliser le mot que vous voulez, selon ce qui vous convient. Lorsqu'on accorde trop de valeur à ce qu'on pense, comme le fait de peut-être perdre son emploi, on ne vit plus sa vie. La relation directe de l'anxiété avec une fausse valeur, c'est que cela s'amplifie aussi par des mémoires particulières et envahissantes.

Par exemple, vous avez perdu votre emploi dans le passé et il vous a fallu 20 semaines avant que vous en trouviez un autre. La valeur à édifier dans son mental pour contrer cela, c'est de se dire que, dans la vie, tout

est possible. Que même parfois l'impossible est encore mieux que ce qu'on peut imaginer.

S'il y a autant de jeunes aujourd'hui dans les écoles qui vivent de l'anxiété, cela est lié à des valeurs de performance qui sont transmises sournoisement. Alors qu'apprendre à gérer sa vie intelligemment, ça ne se résume pas à réussir un test. Il est assuré que, si on porte une attention démesurée à une réalité, celle-ci ne nous conduira nulle part.

En somme, la sensibilité d'une personne à gérer sa vie selon des valeurs qui lui serviront de tremplin, est une source inévitable de construction pour gérer l'anxiété. Bref, il faut regarder ce qu'on craint, pour voir la valeur qu'on y associe le plus. La peur permanente et abusive de l'échec, du rejet ou de décevoir ses parents ou son employeur, ce n'est pas un besoin réel. C'est de l'ignorance.

Chapitre 9

Comment vivre la psychologie d'une conscience adaptée à la société actuelle ?

La connaissance de soi, c'est toujours le début de l'étude d'une vie, à partir de la dimension psychique où votre sensibilité sera toujours mise à rude épreuve, quel que soit votre niveau d'intelligence pour gérer vos émotions.

Jadis, c'est comme si la religion, la science ou la philosophie avaient suffi à nous conditionner à la réalité que, pour s'expliquer la vie, certains étaient mieux équipés que nous pour le savoir. On a beau vous dire que Dieu veille sur vous, qu'un nouveau médicament viendra à bout de votre cancer, ou que la vie n'est qu'un passage servant à devenir un être bon et généreux, cela ne vous informe pas plus sur ce que vous êtes.

S'inventer des scénarios gagnants ou se raconter des histoires, ce n'est pas une psychologie très révolutionnaire. C'est lier sa vie à la dimension inconsciente que nous allons tous mourir de toute façon, sans y voir que la vie est aussi plus grande que cela. L'apanage involutif de dire que la vie se résume un jour à la mort, ce n'est pas très porteur de nuances.

Tout illuminée ou écervelée qu'une personne puisse être, elle n'arrive pas à la fin de sa vie en se disant que celle-ci était incohérente. À la mort d'une personne, dans les minutes précédant son décès, il y a une psychologie personnelle qui se déroule dans ce qu'elle a été. Sommes-nous en paix avec nous-mêmes, ou non ?

Est-ce là une réalité évolutive de la vie, celle notamment de faire un constat continu sur ce qu'on devient au cours d'une vie ? Oui, pour équilibrer sa vie. Principalement, ce n'est que lorsqu'un événement bouscule solidement une personne dans sa vie, qu'elle en arrive parfois à se remettre en question. Et déjà, souvent, il est trop tard, car les forces vitales nécessaires pour résoudre des conflits intérieurs non résolus ne sont pas disponibles.

Tout événement quel qu'il soit, peut être porteur d'une fracture psychique. Lorsque les larmes qui coulent sur un visage découlent d'une incapacité à pouvoir mettre en mots simples ce qu'on a vécu pendant des mois, c'est qu'il se passe quelque chose d'important dans sa sensibilité.

La conscience de soi à sa psychologie personnelle est somme toute l'Éveil le plus marquant qu'une personne puisse faire dans son Ego, *le moi* de la vie. Autrement dit, il faut possiblement aussi considérer ceci : « La conscience de savoir que la vie répond possiblement à des lois et à des principes de vie précis n'est pas une mauvaise direction pour orienter sa vie. » Cela permet l'étude de soi, de sa sensibilité et de sa générosité, en permanence.

Autrement dit, peut-on uniquement se nourrir des pen-sées qu'on veut belles et éliminer illico toutes celles qu'on trouve niaises, aussi facilement qu'on le prétend ou qu'on le dit ? La réponse est non.

En conclusion, au-delà de la personnalité et de la psychologie qui façonne la vie de l'Ego, il y a une sensibilité qui doit être en équilibre. Cet équilibre est foncière-ment juxtaposé à une capacité d'élever l'Ego à une plus grande conscience de la vie. Ce qui revient à dire que les valeurs qu'entretiennent les individus sont principalement ce qui les gardera devant la vie en équilibre ou non, et aussi et parfois, des psychologues avertis pour gérer adéquatement leur propre vie.

Conclusion

Toute personne qui attribue à la vie des valeurs insuffisantes en conscience pour la grandir, se réfugiera dans une sensibilité qui renforcera toujours ce qu'elle veut croire.

Ainsi, la dimension psychologique et mentale de ce qu'elle vit lui appartient, parce qu'elle veut que cela lui serve de sécurité pour équilibrer son Ego.

Une personne se dira être le fruit de ses pensées et qu'elle peut vivre sa vie comme elle l'entend, puisque cela est sa décision. Dans ces circonstances, la vie vécue qu'une personne avance, n'est que le produit de son passé réfléchi.

Cet équilibre en est un qui est fragile parce qu'on peut très bien vivre un choc de vie, où tout ce qu'on chérissait jadis, s'évapore.

Pour se déprogrammer d'une psychologie de l'Ego désuète, qui jadis nous aura servi parce qu'elle permettait un certain équilibre, sans pouvoir s'expliquer la vie et sa vie, il faut faire appel à un plus grand Éveil de soi à ces pensées qui nous empoisonnent la vie.

Principalement, tant et aussi longtemps que l'Ego ne connecte pas dans une pleine mesure avec la valeur ou les valeurs qu'il donne à une réalité et à ce qui le fait souffrir, il ne peut se réinventer dans sa psychologie.

Faire du surplace est une résistance naturelle de l'Ego à ne pas saisir, enfin, que la vie ne répond pas simplement à ce qu'on veut, mais à ce qu'on doit savoir pour aller plus loin dans celle-ci avec conscience, intelligence et sensibilité.

