

Le droit d'être

Jules Bureau
février 2009



Table des matières

Introduction

La nature du droit d'être

Se donner la permission d'être
Occuper tout l'espace de la conscience
Une solide présence à soi-même
S'accepter tel que l'on est
Ouverture d'un espace
 dans notre vie intérieure
Une acceptation inconditionnelle
 de nous-même pour nous même
Habiter le processus de la vie
C'est un droit d'être et non de faire
Juste être et cela suffit
Accéder à toute la conscience

Les sources du droit d'être

Le courage d'être
Malgré, en dépit
Confronter l'inertie et l'adversité
Solitude et droit d'être
Moment présent et droit d'être

Les obstacles au droit d'être

Vouloir avoir plutôt qu'être
Délaisser le contact tranquille avec soi même
Culpabilité d'être
 une bonne culpabilité?
 recherche d'un contenu
Synthèse

La responsabilité, antidote à la culpabilité
Le poids de l'image
La crainte de «déranger»

Conclusion: les conséquences de se donner le droit d'être

Bibliographie

Le droit d'être! Se donner le droit d'être! Voilà l'affirmation de ce que nous sommes face aux vents contraires qui naissent en nous, éteignent notre spécificité et rendent frileuse notre individualité ou encore des vents qui viennent de situations qui tentent de nous enfermer dans la masse, dans la collectivité dés-individualisante. Qu'est-ce que ce droit d'être? Quelles sont les conditions pour l'exercer? Et ses obstacles?

La nature du droit d'être

1. Le droit d'être consiste à **se donner la permission radicale d'être ce que l'on est**, tout simplement d'être celui ou celle que l'on est. Ce droit s'enracine dans la totalité des dimensions de l'existence, dans la structure de l'être lui-même. Parce que nous existons tel que nous sommes, nous avons le droit d'être ce que nous sommes. Le droit d'être est donc l'acte par lequel la personne, l'être humain affirme son propre être.

Se donner ce droit **sans s'obliger à être le meilleur**, le premier, le plus fort, le plus « quelque chose »! Se donner le droit d'être « tout nu » devant les regards des autres sans besoin de porter un masque, sans s'enfermer dans un rôle, sans s'appuyer sur un accomplissement glorieux mais en étant bien campé « dans ses propres bottines ».

Je viens de faire une rencontre bouleversante. J'ai rencontré en faisant mon épicerie une ancienne préposée à la quincaillerie, une personne toute carrée, toute masculine, déambulant calmement dans les rangées du super-marché et prenant ici et là sur les étagères des ingrédients, avançant ou reculant dans ces rangées selon ses besoins sans se soucier des autres si ce n'est pour à l'occasion de leur croisement, lever le regard vers eux et les saluer. Quelle présence! Quelle calme sérénité! Or cette personne toute carrée, toute masculine est une femme : n'en déplaise à qui que ce soit. Elle est femme, et carrée et masculine et elle se donne le droit d'être qui elle est et comme elle est! Et cela transpire dans ses manières d'être au monde, dans ses rencontres et nous entraîne dans son élan d'authenticité.¹



¹ Pour illustrer ces thèmes et ces idées, j'ai choisi d'utiliser tantôt des histoires personnelles, tantôt des rapports de personnes-en-thérapie, rapports que j'ai modifiés pour assurer la confidentialité.

Il est vrai que la conscience d'être juste ce que nous sommes et rien d'autre, de ne pas être « nos avoirs », nos conquêtes mais ce que simplement nous sommes, ordinaire et humain, c'est encore ici **se donner le droit d'être**, le droit d'être juste ce que nous sommes. Nous cessons alors ces efforts persistants de nous grimper sur nos propres épaules pour rencontrer les autres, de toujours nous « gonfler » de nos glorioles pour être assuré d'exister aux yeux des autres et même s'il le faut, de nous arroger de l'humilité en nous faisant croire que nous sommes humbles, plus humble que les autres et tout ça pour nous réconcilier avec nous-mêmes.

Le droit d'être c'est aussi le droit de délaissier la « petite personne », de ne pas se laisser distraire par notre image . C'est le droit de **plonger dans tout l'espace de la conscience**, le droit de tout prendre en conscience, d'être un tout plutôt qu'une ou des parties de nous-même. C'est un droit de ne pas se sentir obligé de secourir la «petite personne», ne pas s'astreindre à tenter de la protéger ou à la dorloter. Le droit d'être est **le droit d'être libre de prendre toute la vitalité** de chaque moment présent et cela dans la paix, le calme et la sérénité. La capacité d'être conscient d'être, conscient de vivre et d'être authentiquement soi-même constitue la vraie et essentielle nature de l'homme en comparaison de laquelle tout le reste n'est qu'accessoire.

Le droit d'être, de juste être, juste être ordinaire, juste être ce que nous sommes sans aucun de nos masques et **sans aucune de nos images** pour rencontrer et échanger avec les autres, que cela est bon et satisfaisant!



Le droit d'être est **une solide présence à soi-même** qui fait que l'on se réfère à soi pour diriger sa vie, que l'on contacte sa propre expérience vivante pour se guider dans la vie. Cette acceptation totale et profonde d'être juste ordinaire, juste ce que l'on est et que cela soit bien approprié, bien correct, c'est se donner le droit d'être. S'accepter vraiment dans tout ce que l'on vit et avec tout ce qui émerge de nous est souvent, pour plusieurs d'entre nous, une expérience neuve sans aucun passé. Depuis très tôt dans la vie, nous nous sommes branché sur la relation avec les autres et sur le besoin d'être accepté par eux tout en négligeant ce qui devait être à la racine, s'accepter soi-même.

M'accepter comme je ne l'ai jamais fait de ma vie et comme je ne l'ai jamais été depuis ma toute jeune enfance. Jamais je ne me suis accepté tel que

j'étais. Je me blâmais et me « blastais » pour rester en ligne et pour me tenir droit. Là je veux vraiment en tout et de toutes les manières m'accepter, de ma plus petite nausée jusqu'à mon flagada paresseux du matin et avec tous mes autres défauts. M'accepter comme une nouvelle expérience de vivre, de me vivre surtout avec et devant les autres.

L'acceptation de ce que l'on est, de ce que l'on est avec toutes nos petites faiblesses et toutes nos petites misères est cruciale dans la libération de cette bataille intérieure avec l'image, entre l'authentique personne que l'on est et l'image que nous portons et qui veut que l'on soit parfait, toujours en maîtrise, toujours correct ou comme il se doit d'être. Le **droit d'être** et non le **doit être**.

Ce matin, je me sentais tout croche par le manque de sommeil et les problèmes avec mes freins et la dernière gourmandises des sucreries et tutti fruitti. Puis j'ai plongé dans deux thèmes. Le premier : Accepte toi mon «chum», tu es comme ça, facilement anxieux quand des problèmes de descente de ta pente et d'auto se présentent, gourmand de sucreries. Tu n'as pas à justifier cela et surtout tu n'as pas à te blâmer d'être ainsi. Et le Je M'accepte a fait son chemin et j'ai dégagé bien des lourdeurs.

Un deuxième thème est celui de la difficulté à distinguer cette anxiété d'être du stress positif qui nous fait créer et avancer. Ce stress positif ne doit pas être négligé même si celui qui est négatif est vraiment dommageable. Devant une situation stressante, il faut combattre ou fuir

mais ne pas rester là à tout recevoir en n'étant pas actif, en n'agissant pas, en étant pas «au volant» de sa vie. Mais l'attitude de départ toutefois se nomme **S'ACCEPTER TEL QUE L'ON EST**. Cesser de se blâmer, de s'en vouloir, cesser d'être coupable de ne pas être un super-héros. Toute cette souffrance que l'on se donne en voulant paraître bon, compétent, fort et posséder toutes les autres qualités. Et surtout cette anxiété que plusieurs portent devant leur insistance à être extraordinaire.



3. Le droit d'être se ressent comme l'**ouverture d'un espace dans notre vie intérieure** pour nous-mêmes devant toute la vie, et surtout devant les autres. Si on ressent cet espace et si on l'occupe pleinement, on se donne alors le droit d'être. Le droit d'être est **celui qui fonde tous les autres droits de l'être humain**. Il est supérieur à la puissance de la présumée destinée. Ce

droit est silencieux mais il ne cesse de continuer à se ressentir qu'il ne soit enraciné en nous. Mais il s'agit d'être dans son être profond et non dans les images de nous-mêmes, d'être au niveau de l'expérience vivante que nous avons des situations et des autres humains. Il s'incruste dans cette dimension au delà du banal de l'humain mesurable, là en quelque sorte sous le paraître au vif de la conscience.

4. Se donner soi-même la permission et le droit d'être ce que l'on est en tout et partout est bien en contraste avec le sentiment d'être inappropriée, inadéquate et incorrecte qu'éprouve si fortement une personne trop anxieuse. **Se donner le droit d'être adéquat selon ce que nous sommes** et non pas selon ce que les autres attendent de nous, non pas non plus selon les *dictats* de l'image ou de l'idéal que nous portons tous. **Nous donner nous-même la permission d'être ce que nous sommes** et cesser d'attendre cette permission de l'extérieur de nous, de l'autorité, des différents symboles que nous avons construits. Choisir de se donner soi-même ce droit d'être avec toute la puissance de notre « Je veux ». Voilà ce qu'est le droit d'être!

Patrice qui avec ses mauvaises jambes s'oblige à courser avec des filles pour faire plaisir à son père. Dans cette course pourtant facile, il trébuche, tombe et par son père, il est méprisé de chuter. Pourquoi ne s'est-il pas donné le droit d'être ce qu'il était, un garçon qui a de mauvaises jambes et qui ne course pas sans s'en demander plus? Parce qu'il voulait être estimé par son père! Il s'est humilié lui-même en voulant plaire à l'autre.



5. Le droit d'être est ce ressenti si pleinement tranquille² d'être ce que l'on est; la calme assurance qu'il est tout à fait correct, approprié, adéquat de ressentir ce que l'on ressent : ses désirs, ses besoins, ses émotions et tout le reste³.

² Une « stillness » que dirait Tolle 2003

³ Ce qui importe et ce qui explique tout (depuis les crises de culpabilité jusqu'au parti pour lequel voter) c'est le ressenti et non les réflexions et les pensées. Les pensées ou réflexions ne sont souvent que des justifications après coup. Le ressenti est le guide, le radar (n'en déplaise à tous les bien-**pensants**) de nos actions, de nos comportements, de nos pensées. (J'aime beaucoup cette force que je ressens dans le ressenti, comme radar pour ma propre vie mais aussi comme chemin vers l'expérience de l'autre devant moi : que ressent-il? Comment ce ressenti peut le guider vers la découverte de ce qu'il est et ce qu'il a à devenir?) Ressentir est donc le chemin à utiliser pour sortir de la culpabilité névrotique ou de toute autre émotion qui dépasse les bornes.

Dans ce dialogue d'une personne avec elle-même, on peut saisir le grand contentement de se donner ce droit d'être ce que l'on est : **une acceptation inconditionnelle de nous-même pour nous-même** se déroule comme le serait la rencontre d'un thérapeute avec son client. Le T. étant le thérapeute et le C. la personne elle-même. Le personne se parle comme si elle était un thérapeute et elle répond comme si elle était une personne-en-thérapie:

T. « *Qu'est-ce qui se passe en toi? Qu'est-ce que tu ressens juste là? »*

C. *répond « un mélange d'élan et de goût de finir ma session de travail »*

T. « *tu te sens en balance? »*

C. « *Non le goût d'avancer est plus fort mais le mal de tête, les agacements du chien impatient me font penser arrêter.»*

T. « *Continue avec ce que tu es; je t'accepte tel que tu es! Que tu penses cela paresseux ou vaillant ou quoi que ce soit, je t'accepte. »*

C. « *J'aime me sentir accueilli comme ça; j'ai le «motton» dans la gorge, prêt à pleurer d'être accepté à ce point ».*

T. « *C'est vrai mon «chum», tu as droit d'être ce que tu es juste là! »*

C. « *Et tu es mon «chum», tu m'acceptes même si je ne suis pas « productif, vaillant et brillant!» Que cela me fait du bien! Je sens déjà de la détente dans mon corps. Je me sens comme libéré, dégagé et je veux encore plus déployé cela. »*

T. « *Je suis content que t'accepter te fait un tel bien; je suis content que tu te sentes mieux »*

C. *« Et ça continue, je ressens en moi comme un bassin de vie, comme une matrice de vie qui dans ce temps-ci ne produit pas du brillant et du flamboyant mais qui est là comme en attente. Je sens qu'à un moment donné je me mettrai en créativité et des formes sortiront de moi. Ah que je suis content de cela! Ça me fait tellement de bien. Je suis mon propre ami. »*



6. Le droit d'être consiste à **habiter le processus de la vie** en nous et à ne pas nous enfermer dans des contenus comme nos pensées ou nos actions, ce que nous pensons, ce que nous faisons. Les contenus sont indifférents parce que tout vivant est processus, tout est être, tout est existence et continue sans cesse.

7. Le droit d'être fonde et permet le droit de vivre, de ressentir et de prendre sa place-au-monde malgré la perception de ses limites, de ses défauts et d'être bien ordinaire. C'est ça : *« ne pas me laisser avoir par mes manques et les autres frontières de ce que je suis. Me donner ou prendre le droit d'être malgré ces contraintes. De cela, je dois m'imbiber jusqu'à ce que cela soit une seconde nature en moi. C'est ça le droit d'être! **Je suis et j'ai droit d'être malgré mes petitesesses et mes failles.** »*

Il est vrai qu'au départ, il y a le fait fondateur de notre condition humaine : tout être humain a le droit d'être ce qu'il est vraiment et cela dans son authenticité; en un mot, à devenir ce qu'il est. Ce devenir authentiquement ce qu'il est n'est pas la justification de n'importe lequel laisser-aller ou caprice, ou déviation, ou perversion. Être authentiquement ce que nous sommes se joue au niveau d'être c'est-à-dire au niveau de la source de ce que nous sommes dans notre existence. **Vraiment être ce que je suis et encore plus le droit de devenir ce que je suis prend en compte les horizons de la condition humaine.** Devenir ce que je suis veut dire amener à l'existence des pensées, des émotions, des images, des actes, des gestes qui naissent de mon expérience profonde et radicale d'être, d'exister et de vivre⁴ .

Or toute personne humaine amène à l'être, à l'existence, fait exister des pensées, des émotions ou des actions selon un mode d'épanouissement comme en un déploiement de l'expérience et non selon un ordre logique ou rationnel ou encore selon des caprices ou des névroses. En effet les « choses » naissent en nous dans

⁴ voir Bureau 2008. La joie d'être chap. 1, p. 15 et ss.

notre expérience vivante, premier relais de la mise en existence, selon les lois du vivant et non selon les lois de la logique. Le vivant naît petit à petit en s'assurant le plus possible de continuer soit par la diversité de son paraître, soit par la quantité de sa production, ou encore par la complexité qui lui assure de continuer. **Ce qui importe pour le vivant, c'est de continuer.** Ce qui importe pour l'être vivant que nous sommes, c'est de continuer à être ce que nous sommes et à le devenir encore plus quelle que soit la forme que prend cette continuité.



8. Le droit d'être est bien le droit **d'être** et non le droit de réfléchir, de penser, de se définir. C'est le droit de plonger dans l'être plutôt que dans d'autres facettes de ce que nous paraissions ou de celles de la « petite personne » ou même de se laisser bercer des bruits

mentaux qui nous envahissent. C'est le droit de demeurer dans l'être et de s'en laisser imbiber plutôt que de faire, de vouloir faire, de se sentir productif. C'est le droit de contacter l'être en nous et non de contacter les pensées ou les réflexions ou nos actions. Ce n'est pas de dire, de faire, c'est le droit de juste être et qu'être suffit.

*Mais oui encore faut-il qu'être ce que l'on est, suffise! Il n'est pas ou n'est plus nécessaire d'exiger de soi-même mers et mondes, de se réclamer des accomplissements, des glorioles, des honneurs, de vouloir jouir d'une supériorité d'intelligence ou d'une infinie beauté. Ce sont là toutes des caractéristiques de l'image idéale et du masque que nous portons pour nous mettre au monde. **Juste être et cela suffit**, sans image et sans masque. Se donner le droit d'être, c'est ça!*

Il y a tout un changement dans l'émotion que je ressens quand je me dis qu'il est fini le temps de l'hésitation, du « ratatinage » sur moi comme si je n'étais pas correct et que je demandais la permission pour être ce que je suis, c'est-à-dire juste là et comme il se doit d'être. Je sens alors une mobilisation dans ce temps-là pour rencontrer l'autre, pour être devant lui, pour interagir avec lui. Je veux reprendre cela comme le droit d'être et non pas comme le droit de gagner, d'impressionner ou de quoi que ce soit d'autre que d'être avec, devant, ou sans les autres. C'est bon de ressentir cela!



Le droit d'être mais **qu'est-ce qu'être?** Être signifie spécifiquement pour la personne humaine, être conscience. **C'est le droit d'accéder à toute la conscience** de ce que nous sommes et de ne pas demeurer prisonnier de la « petite personne », enfermer dans les images de nous-mêmes que l'on veut projeter aux autres. Cela veut dire de prendre toute la place de la conscience, utiliser le plus possible toute sa conscience pour être et pour vivre. Être, c'est laisser monter dans cette conscience tout ce qui est sans le filtrer et le diriger vers la petite personne. Être et être conscient, c'est large, c'est libre, c'est vivant et quand nous sommes élargis à tout l'être en nous, une grande paix s'installe. En effet, pour reconnaître que nous sommes vraiment dans le territoire de la conscience, dans l'espace du Je, **nous ressentons cette PAIX, une sérénité pleine** et

même à l'occasion une immobilité intérieure, le « stillness »⁵.

Le droit d'être, c'est aussi le droit de continuer d'être et d'être conscient jusqu'à la mort. Il est vrai que la crainte devant la mort et la crainte devant la vie dépendent l'une de l'autre comme le courage de mourir et le courage de vivre. Pour prendre tout l'être du vivant que nous sommes, il importe de prendre aussi que nous sommes autant des mourants; c'est notre nature. Certains ne veulent pas vieillir et ne savent pas non plus se donner le droit de mourir finalement au bout de leur chemin d'être ce qu'ils sont. Se donner la vie, c'est aussi accepter qu'elle est limitée, qu'elle cessera un jour.



⁵ voir Tolle 2003

Les sources du Droit d'être

D'abord le courage d'être.

Chaque personne humaine peut se dire : « parce que je suis, parce que j'existe et que je ne suis pas néant, j'ai droit d'être ». Or **toute affirmation de soi a en elle-même d'une façon immanente un « malgré »**. La personne humaine se donnera ce droit si elle assume le courage d'être⁶ à savoir celui d'être « en dépit de »⁷, malgré les éléments de l'existence qui sont contre son affirmation essentielle. C'est le thème du « malgré »⁸. **S'affirmer malgré, en dépit de tout** ingrédient qui peut empêcher de le faire. Le courage d'être consiste à devenir ce que l'on est profondément *en dépit* de nos sois, de nos images, de nos misères à la surface. Ce courage de notre nature essentielle d'être un JE, un auteur de vie, un auteur de nous-mêmes se conquiert malgré nos faiblesses⁹, en dépit de nos petitesse et de tous nos trop grands soucis. Ce « malgré » ou « en dépit » des éléments de notre existence qui sont en lutte avec l'affirmation essentielle de soi-même. C'est le courage d'être de cette nature presque¹⁰ « divine » de créateur de vie *en dépit* des images susceptibles et ombragées de notre « petite personne ». Et si en plus l'estime de soi fleurit, s'aimer et s'apprécier soi-même

⁶ Paul Tillich (1952), un des plus grands théologiens protestants de notre époque, a écrit plusieurs ouvrages importants, dont l'un s'intitule Le courage d'être. Comme il a dit un jour dans un entretien privé, il a écrit ce livre pour ceux qui sont possédés par le doute.

⁷ Voir Tillich dans le Courage d'être (1952)

⁸ Voir Bureau (1993) Le goût de vivre, p. 195 et ss.

⁹ Gilles Archambault dans une entrevue à Radio-Canada suite à la publication de son livre «De l'autre coté du pont» dira « je ne crois qu'à une seule force, la force des faibles, ceux qui continuent, malgré la douleur ».

¹⁰ analogiquement

sans plus, sans s'en demander plus, s'estimer tout simplement parce que l'on est, parce que l'on vit, fait bondir à la conscience le droit d'être.

Se donner le droit d'être « malgré » sa timidité; se donner ce droit, cet effort de l'élan à être malgré les freins, les retenues surtout celles qui viennent de nous.



Dans toute prise en conscience du droit d'être, surgit l'immanence et la nécessité de l'affirmation dans le droit d'être parce qu'**il y a toujours adversité pour exister**, comme si l'existence ne voulait pas que d'autres êtres adviennent et qu'il faille s'y confronter. Tout droit d'être naît du fait que nous existons, nous sommes là dans l'être. Or si nous existons, nous avons le droit d'être. Cela est clair et c'est là dans la manifestation, dans la mise au monde de l'être que nous sommes que le «en dépit» arrive, que le besoin de l'affirmation d'être se fait

sentir. Tout se passe comme si l'univers s'opposait à ce qu'on dise que l'on existe et qu'on est ce que l'on est et particulièrement tel que l'on est. Comme si l'existence était menacé dans sa généralité par la spécificité et l'individualité d'une personne, comme si notre individualité enlevait de la place aux autres qui existent. Et c'est bien à ce niveau que l'on doit se battre, dans la manifestation de l'être qu'on est, tel qu'on est. **«Que l'univers sache que j'existe et tel que j'existe!»**

Qu'est-ce bien ce « malgré » et quelles sont encore plus précisément les motivations qui nous dynamisent pour confronter les obstacles? Ce « malgré » est l'effort pour la conservation de soi-même, ou l'affirmation de soi, qui fait qu'une chose est ce qu'elle est. Demeurer, « malgré » toute adversité, soi-même, ce que l'on est.

Ce « malgré » doit d'abord se préciser; il nous poursuit partout : c'est le refus de se mobiliser quand nous ressentons une certaine gêne ou un obstacle désagréable à franchir. Nous sentons alors comme une émotion alourdissante et nous laissons tomber notre intention (notre « *in* » vers; « *tendere*» tendre: tendre vers) ou nous trouvons une excuse pour ne pas mettre au monde notre intention, notre projet. Le «malgré» alors peut advenir et jouer son rôle pour mettre au monde, mettre dans la réalité notre intention.

Le « malgré » se retrouve aussi dans des moments de grand désespoir : alors il faut continuer malgré le désespoir, malgré la blessure atroce. Il ne s'agit pas seulement de continuer, mais de continuer avec ce poids écrasant sur l'âme.

Paul au tournant d'un corridor, vient de surprendre sa femme en interaction intime, encadrée par un autre homme. Il doit continuer sa marche pour aller donner son cours. Quel coup au cœur! Quelle souffrance! Continuer et donner son cours pour subvenir aux besoins de sa famille et de sa femme frivole qui polarise ailleurs. Malgré son désespoir, il continue et il vainc la désespérance et plonge dans son cours à donner.



Sénèque souligne qu'il n'y a pas de plus grand courage que celui qui provient de l'absolu désespoir. Le désespoir de constater qu'il n'y a pas d'issue autrement qu'en passant par l'expérience vivante. Cela rappelle le ver de René Char : «La lucidité est la brûlure la plus proche du soleil.»¹¹ **Tout comme le goût de vivre naît souvent du côté le plus éloigné du désespoir;** il sourd du

¹¹ voir : <http://www.evene.fr/celebre/biographie/rene-char-199.php?citations>

contraste avec le désespoir de mourir, de notre finitude, condition de notre humanité¹².



Il y a bien assurément un équilibre à trouver entre se respecter, écouter et respecter son expérience vivante et affronter en face l'obstacle pour mettre au monde notre droit d'être. L'obstacle est toujours dans l'expérience vivante et le contact de celle-ci pourrait ou devrait permettre de défaire l'obstacle.

Par exemple, ressentir pleinement ce que je veux atteindre dans l'amour pour ma famille à exprimer permet que la douleur de mes jambes pour marcher devient moins conscientisée et elle perd ce malgré.

¹² Voir Bureau (1993) Le goût de vivre p. 195

Le « malgré » s'installe quand la personne éprouve un sentiment intérieur d'arrêt, de « peur » imprécise, d'émotion lourde qui empêche qu'elle se mobilise. Cet arrêt est la plus souvent parce que la personne est figée sur le devenir, sur ce qui arrivera, beaucoup plus que sur le moment présent. Juste dans le moment présent, les thèmes qui surgissent de son expérience peuvent faire fondre la plupart du temps, ce « malgré ».

Cette affaire d'assister à ce séminaire, et le nouveau, le bon du nouveau qui sourd de mon expérience vivante à mon éveil ce matin alors que cette nuit tous les obstacles surgissaient : «Ce séminaire sur le narcissisme et la rencontre d'anciens collègues et j'ai tenté de fouiller tous les obstacles, les gênes, les méprises et aussi étonnant que cela soit, durant ma nuit, je suis revenu sur ce thème du séminaire et j'ai conquis un repos en me disant de vivre le moment présent, le présent fait du bonheur de mon lit, mais aussi quand le séminaire sera là, son présent tel qu'il est, pas plus, pas moins. Puis ce matin à mon réveil un autre thème m'a sauté à la conscience, celui du bon de rencontrer des personnes connues (je pensais particulièrement à mon confrère de Laval spécialisé avec les adolescents) et aux autres personnes. Et tout le thème du nouveau me revenait et s'installait en moi. Ça sera neuf, l'expérience comme telle; puis les rencontres interpersonnelles intéressantes de gens curieux de connaître. »

Se donner le droit d'être est aussi **un courage de confronter directement les situations provoquant l'anxiété.** Admettant ses appréhensions, ses peurs

vagues et malgré ses inquiétudes, la personne se déplace vers le devant pour rencontrer la situation plutôt que de la fuir ou de l'éviter. Le courage de se donner le droit d'être consiste non pas dans l'absence de peur ou d'anxiété mais dans la capacité de continuer vers l'avant, de se déplacer vers le devant *malgré* la peur, *en dépit* de l'anxiété.

L'anxiété silencieuse et sans objet et l'énervement éprouvé quand je quittais mon bureau le soir après ma journée d'entrevues et que je mettais tout rapidement dans ma serviette pour quitter le plus rapidement possible en me demandant : « Mais qu'est-ce que c'est ça, cette anxiété sans objet, sans raison? » Et v'lan « Il n'en est plus question : malgré elle, je prendrais mon temps, calmement prendre chacun de mes dossiers et lentement me préparer à partir » .

Un obstacle fréquent au droit d'être est celui d'être envahis par l'anxiété, par la peur et l'inquiétude plutôt que se laisser vivre moment par moment et seulement le présent. Figé sur le futur, l'anxiété envahit et peut même éliminer les forces mobilisées pour passer au travers du « malgré ».

Aujourd'hui, je viens de communiquer avec le secrétariat des anciens pour avoir les coordonnées des gens de ma classe et pour voir ceux qui peuvent être rejoint. Et je suis un peu inquiet, me disant qu'est-ce qu'ils diront ou voudront de ma demande de les réunir et je me demande si je devrais passer par ce collègue particulier qui

pourrait faire toutes ces démarches pour moi. Et ainsi vont les choses. Le 23 mars puis ensuite le 14 mai. Puis je me dis que je voudrais arriver là à cette réunion avec tous mes diplômes déployés et avec tous mes succès pour avoir une place devant eux; puis de l'autre côté, il y a être juste ce que je suis, simplement cela, un vieil homme à la retraite ou presque et le droit d'être ce qu'il est. Si je pouvais vivre ainsi, que je serai délivré de mes inquiétudes!

Ainsi le plus fréquent usage de l'opposition du « Malgré » c'est lorsque je ressens ce mélange de peur et d'inquiétude devant des choses à faire comme rencontrer mes collègues de l'université ou de mon dernier travail.



Ce « malgré » trotte en tout et il est presque partie prenante du Droit d'être par le Courage d'être nécessité pour l'exercice de ce droit. Il faut **nous mobiliser pour**

nous arracher à l'inertie fondamentale qui nous fige à l'inaction, pour faire face au « vent » contraire à notre démarche vivante, et pour aller quérir ce qu'il y a à quérir « malgré », « en dépit de » de tout. Et se mobiliser est au cœur même si ce n'est pas tout. **Se confronter à l'adversité et continuer vers le devant** est le lot de notre nature de vivant. Puis il y a aussi des thèmes comme la peur et ses proportions selon les situations, puis la fatigue selon les situations. Mais le «en dépit...» demeure central même pour les petites choses de la vie, comme s'engager pour faire ce qui est bon à faire, comme écrire et travailler ses textes ou encore comme aller à tel endroit, visiter telle personne. Que c'est difficile par bout et que le « malgré » est bien là, s'objectant! Il ne s'agit pas de n'être que stoïque et volontaire; il s'agit d'être fidèle à soi-même, radicalement fidèle à sa nature fondamentale.

Deux états émotifs peuvent dans un premier temps se ressentir : l'un fait d'élan et de vouloir aller « malgré » les retenus et l'autre état, une augmentation de l'inquiétude et du souci qui amène la personne à invalider la percée vers ce qu'elle veut, ou ce qui est approprié selon elle. Et là, dans ce deuxième état, elle défait tous les beaux principes qui la motivaient dans le premier état. En prenant toute l'expérience vivante sous ce deuxième état, on y retrouve souvent des accompagnements ressentis comme celui d'avoir reculé en quelque part (*ne pas être aller à un rendez-vous*), comme ne pas avoir respecté une facette de soi-même (*ne pas être sortis dehors à l'air frais, de n'avoir pas bougé son corps dans un exercice sain ou comme un plus*

grand souci de sa « petite personne » tel ne pas être content de soi, de sa parole, de ses idées ou d'autre chose). Or il est possible de cheminer entre les deux états émotifs, de les éprouver l'un ou l'autre ou à tour de rôle (je cheminai assis à l'arrêt dans mon auto dans le stationnement entre foncer et me recroqueviller et je sentais tellement clairement cette ambivalence). Et si la personne revient au premier état, à aller vers, se mouvoir vers l'avant «MALGRÉ», le contenu de ce « malgré » est par moment trop fort. Il s'agit de trouver alors la clé pour redonner au courage d'être l'énergie pour percer ce « malgré ». Comment ressentir cette énergie? Bien sûr qu'il y a le phénomène de la tête baissée et de foncer sans s'occuper des retenus et se lancer de toute façon; mais il y a une autre attitude, celle d'aller en dedans de soi et de voir ce qui fait la retenue que le « malgré » précise. Il y a aussi des thèmes comme d'être fatigué ou de ne pas l'être pour nous situer d'un côté ou de l'autre. Il importe d'accepter sa condition ou sa fatigue.



Si je prends la situation d'organiser un conventum avec mes collègues, il y a un « malgré » bien pesant. Qu'aurais-je l'air dans cette organisation? Un imposteur? Un dérangeant? Puis il y a le courage que me donne le contentement de moi, ce contentement trop facilement défait par ne pas faire attention à moi ou autre insatisfaction. Si je suis content de rejoindre ce que je veux comme cette affaire de perdre du poids, comme bouger mon corps, alors le côté positif prend du « chien » et je fonce dans le « malgré ». Dans ce temps-ci ne pas être content de moi, c'est bien sûr le contraire des lignes précédentes et c'est aussi aller trop vite sur les autoroutes et dépasser ma condition de mon âge; c'est ne pas reconnaître et accepter et intégrer cette condition. Si je continue sur la même lancée en prenant en moi l'organisation du conventum. Et il y a bien sûr la fatigue

qui m'envoie d'un coté ou de l'autre, puis il y a aussi que je vois cela dans plusieurs situations de ma vie comme ce matin, il s'agit de faire mes entrevues avec mes clients et d'un bord, me sentir bien, d'attaque et présent; de l'autre de me sentir fatigué, recroquevillé, inquiet de porter l'entrevue. Et d'un état; puis de l'autre. Mais qu'est-ce que cette ambivalence? Etre bien, c'est être content de moi. Bien sûr que si ce que je suis n'est pas apprécié par moi, je n'ai pas le goût de le présenter, de le montrer, de « grimper vers l'autre » avec lui. Or alors il se ratatine, il se recroqueville. Il y a comme un élan qui manque. Voilà!

Un de ces «malgré» très présent et subtil pour déjouer l'élan vers le devant, le goût vital, est celui qui n'est fait de ce que communément on étiquette comme «**Ça ne me tente pas!**» Ce dernier est sournois parce qu'il s'associe fréquemment subtilement avec l'attitude de vraiment prendre soin de soi et empêche la marche vers le devant. Il exige une persistante confrontation avec ces «malgré». Persistante parce que tellement de facettes de l'élan vital sont camouflées sous l'absence d'enracinement dans son intention, son «je tends vers» (in tendere). Ces différentes déficiences de l'intérêt sont vraiment polyvalentes: elles se retrouvent en déficit pour faire un travail exigeant de réflexion ou d'écriture, pour accomplir une tâche quotidienne comme faire la vaisselle, faire du lavage, pour partager une idée, et a fortiori pour convaincre quelqu'un.

Pierre est toujours surpris de voir que la confrontation de son hésitation, de son doute à se mettre au travail le conduit à franchir ces obstacles malgré ces doutes et ces

hésitations et à vraiment s'impliquer dans son travail et à ressentir toute sa créativité qui ne serait pas au monde s'il n'avait pas confronté son hésitation. Puis à la suite de cette première confrontation, il en fait d'autres à plusieurs niveaux et dans plusieurs situations: déneiger son balcon, laver son auto, rencontrer ce fournisseur. Toutes des «actualisations» qui ne seraient pas n'eut été sa première confrontation. Il voudrait se donner cette facilité à confronter comme en un style de vivre. Il sait qu'il devra répéter celles-ci en gardant en conscience de répondre à ses authentiques besoins.



En somme aller vers l'avant « malgré »! Comment se donner ce droit d'être comme en une manière d'être? comme en un style de vivre? En somme trois conditions sont nécessaires. D'abord il importe de reconnaître et d'accepter profondément qu'être suffit et qu'il n'est plus question que nous cherchions comme par le passé les

vaines considérations, les reconnaissances futiles, les valorisations inutiles par les autres. Être et cela suffit!

Ensuite la simple joie d'être¹³ doit primer sur toutes les recherches de plaisir et sur toutes les satisfactions de sa vie. La joie profonde d'être, celle qui est enracinée dans nos caractéristiques humaines et dans les données de notre existence, peut nous combler si nous nous donnons la peine de la contacter.

Enfin il convient comme troisième condition de garder notre regard de valorisation tourné vers notre intérieur et cesser nos attentes ou nos préoccupations de celui des autres : il n'est plus question que ce soit les autres qui nous considèrent approprié, correct, adéquat. Dans ce « **il n'est plus question** » se logent une fermeté et une affirmation qui vont permettre au droit d'être ce que nous sommes, de faire son passage jusque dans notre affectif, jusque dans «notre ventre et nos viscères » afin que s'installe ce style de toujours et en tout, **se donner le droit d'être** ce que nous sommes.

Philippe n'ose re-téléphoner au sableur alors qu'il sait toute l'inquiétude que lui infligeait le fait de glisser dans la descente glacée de son entrée et le souci ne pas être assuré du service du sableur. Et v'lan il se lève en se disant : « Ça suffit! » et il signale le numéro du sableur et s'enquiert de sa venue.

¹³ Voir Bureau (2008) La joie d'être



Solitude et droit d'être

Toute personne est seule pour prendre la responsabilité de se donner le droit d'être ce qu'elle est. Elle s'appartient et elle est responsable d'elle-même. Sa force pour se donner ce droit d'être est inversement proportionnelle avec celle de laisser aux autres cette responsabilité de lui donner la permission d'être ce qu'elle est. « Moi-même, et seul, juste être me suffit! »

Tellement souvent dans sa vie, la personne a laissé aux autres le soin de la valoriser, de lui donner une place que cela est devenu pour elle une manière d'être, un style de vivre. Pourquoi? Parce que dans le passé, elle a tout fait pour être considérée par les autres. Elle était prête à tout pour avoir cette reconnaissance, même à leur laisser le pouvoir sur elle. Elle n'a jamais pris la charge de se donner elle-même le droit d'être ce qu'elle était. Et

maintenant, à elle de prendre cette responsabilité et de se donner la permission d'être, le droit d'être ce qu'elle est, tout simplement, sans chercher à être ou à devenir un idéal, un modèle, une parfaite, une sans-reproche. Être juste ce qu'elle est et c'est tout. Cela suffit!

La prise en compte que **l'être fleurit et donne sa pleine présence dans la solitude, conduit vers plus de vitalité.** Cela permet de faire toute sa journée, d'être content de soi, de confronter les misères de toutes ces personnes rencontrées et il y a dans cela deux attitudes primordiales : Vouloir, et aussi le Vivant, la Vie à se donner. Parce que c'est à soi-même dans sa pleine solitude de vouloir et c'est à soi aussi de se donner la vie, sinon rien ni personne ne nous la donnera.

Je sais que la fatigue nous joue des tours. Éveillée et douchée, je suis plus d'attaque et moins avec toutes les inquiétudes sur tantôt, sur demain, sur le futur et je reste plus dans le présent. Et cela est crucial : demeurer pleinement dans le présent, moment par moment, pas l'un avant l'autre et toute ma conscience. Et malgré la fatigue, malgré la lourde journée, malgré mon manque de sommeil, malgré le risque que ma sieste soit escamotée, malgré tous les irritants corporels du manque de sommeil et malgré l'affaire du déneigement de mon toit, je veux, je DÉCIDE, je polarise, je me donne d'être bien. Je me donne d'être bien, d'aimer ma journée, d'aimer chaque petite minute de cette journée. Bien d'être la femme que je suis, bien d'être dans ma journée et cela dans chaque moment, dans chaque seconde du moment présent. C'est ma vie, c'est à moi cette vie que je vis, que je sens, que je suis et personne

d'autre, rien d'autre ne peut prendre charge de ce bonheur de vivre. Je suis contente d'être vivante et d'être celle qui me rend vivante.

Nous enracinons ainsi en nous-mêmes, ce bien d'être dans notre peau. Mais attention plusieurs obstacles, comme nous le verrons, viendront éprouver cette détente de vivre simplement comme nous sommes. Il importe d'être vigilant et de garder notre conscience bien en prise sur notre expérience vivante.



Le droit d'être se ressent dans le moment présent, juste là

Se donner le droit d'être se vit dans le présent, juste là.

Le droit d'être ce que je suis là, maintenant. Et moment par moment me répéter et redire que je me donne le droit d'être ce que je suis. Puis je me le donne en me définissant le plus en détails possible, dans des exemples de toute ma vie quotidienne, en précisant la nature du ressenti (qui souvent dans un premier temps nous arrive tout de go, frustré et global) ce que je ressens, ce que j'éprouve dans telle ou telle situation particulière.

Et reprendre ce droit d'être sans cesse, reprendre l'élan du droit d'être quand il risque de nous quitter parce que le souci de se faire accepter est trop grand, le souci de nous faire inclure dans le monde des autres.



Les obstacles au Droit d'être

Un grand obstacle à nous donner le droit d'être nous vient d'une attitude devant les autres, particulièrement certaines personnes particulières et significatives, et cette attitude nous a conduit à **vouloir être aimé**, à vouloir et chercher à être apprécié, reconnu, considéré. Et même devant certaines personnes: vouloir gagner l'autre, vouloir la conquérir, vouloir l'avoir plutôt que de **simplement être devant elle**. Ne pas vouloir avoir l'autre, ne pas vouloir conquérir et laisser les gens être ce qu'ils sont. Pour conquérir et gravir cet obstacle, il importe de couper le trop spontané, la trop facile recherche d'être aimé, considéré, reconnu. Couper cette quête et la mettre au rancart.



Autre obstacle à se donner ce droit d'être est celui de **délaissier le contact tranquille avec soi-même**, avec son propre regard pour se mettre dans et sous le regard de l'autre sur nous. Quel obstacle présent et omniprésent! **«Dehors, le regard de l'autre! Dehors le souci de ce regard au détriment de son propre regard!»**

La résistance au droit d'être provient aussi d'une recherche de contenus, d'actions, d'images de nous-mêmes qui pourraient donner de la satisfaction alors que le droit d'être nous loge dans le processus d'être et de vivre et non dans la performance et dans l'accumulation de biens et de choses.

L'enfermement dans une « réputation » : Philippe s'est « forcé » sans cesse. Le sans cesse « le plus possible » en tout, dans ses études, dans ses travaux, dans ses activités. Puis enfant, on disait de lui que c'était « une bonne fourchette ». Il y voyait comme un compliment et de là, il mangeait et mangeait plus qu'à sa faim et il développa des troubles d'estomac : la recherche de confirmation du compliment était plus importante que sa santé corporelle.



Enfin le dernier et plus important obstacle au droit d'être est la culpabilité d'être. **Le droit et la culpabilité d'être.** La culpabilité d'être est l'opposé « naturel » au droit d'être. Elle existe cette culpabilité d'être avant même la mise en conscience de tout contenu: **Je suis et je suis coupable. Mais de quoi me dis-je? Je sais que je suis coupable mais de quoi?** La facilité à se sentir coupable, tout autant que le droit radical d'être, se fonde sur le fait radical d'être. Juste être et je suis coupable. Cette culpabilité dépend de notre grande sensibilité capable de nous prémunir de l'erreur, de la faute, de la gaffe. Notre vulnérabilité et notre finitude exigent d'être porteur de cette exigeante sensibilité au blâme pour assurer davantage notre survie.

De plus, et précisons encore pourquoi ce blâme? Parce que nous ne sommes pas assuré d'être valable juste pour

soi, juste parce qu'on est là, seul « dans nos bottines », juste parce que nous avons le droit d'être. Qu'il nous faut l'autre qui nous aime pour nous donner ce droit d'être! Pourquoi ne nous le donnons pas nous-même cet amour, cet estime? Parce que nous croyons que nous ne valons pas notre peine, nous ne valons pas cet effort de nous arracher du blâme fondamental d'être, de nous extraire du blâme de simplement exister, et de précisément prendre notre place dans l'existence.

En effet la facilité à se blâmer, de s'en vouloir pour toutes sortes de raisons tant des peccadilles comme le fait «de ne pas s'être arrêté pour porter secours à un automobiliste qui semblait en difficulté sur une route solitaire le soir, d'avoir choisi de renoncer de grimper à pied une côte difficile, celle d'avoir annuler des entrevues en raison des chemins glissants.» Alors le blâme envahit aussitôt qu'on laisse la garde consciente de maintenir et protéger son droit d'être malgré nos limites.

La honte d'être ce que nous sommes, **juste ordinaire** et d'être regardé alors que nous ne sommes pas glorieux, vainqueurs, triomphants nous fait nous recroqueviller devant ces «gros yeux du public», devant le regard de l'autre.

Hier en travaillant en thérapie, ce feeling de culpabilité que je ressentais tout d'un coup et qui venait éteindre mon élan vers les vacances, je fouillais les nuances de cette culpabilité et mon thérapeute m'a parlé de lui comme thérapeute. Il me dit qu'il avait une bonne moyenne au bâton et il se disait « un excellent thérapeute ». Mais une moyenne au bâton, que je me

disais, c'est autour de 325 et cela veut dire de 6 à 7 fois «qu'on passe dans le beurre.» Donc c'était la même chose pour moi, je pouvais passer dans le beurre 6 à 7 fois et demeurer un bon frappeur ou avoir une bonne moyenne. Je n'ai pas à être irréprochable, sans limite. Et cela me délivrait de mon sentiment de culpabilité qui saute sur moi aussitôt que je ne suis pas parfait, que je n'ai pas un 10 sur 10 sur un thème quel qu'il soit. Cela me fait du bien de chasser ainsi la culpabilité et de retrouver mon droit d'être malgré «mon 325 au bâton». Je peux avoir ou être d'un certain manque, d'avoir conduit cette affaire avec cette personne ou encore de ne pas être si productif mais cela n'empêche pas que je sois valable et correct et que la culpabilité peut aller faire son tour ailleurs. Que cela fait du bien et surtout quand c'est relié à prendre et souffrir de mes pertes mais de tourner ensuite le regard vers le devant de la vie et polariser la réalité!



Existe-t-il une bonne culpabilité?

Plus en profondeur comment expliquer davantage cette culpabilité spontanée d'être? Peut-elle être juste et appropriée? Reprenons en détails les ressentis de cette culpabilité qui nous alourdit: c'est une émotion envahissante faite d'anxiété et de sentiments divers comme celui d'être mauvais ou d'être inapproprié ou méchant ou trop peu ceci et pas cela et chacune de ces facettes peuvent s'appliquer à tout ce que vit l'être humain. Sournoisement, la culpabilité se glisse souvent même dans notre quiétude d'être et alors peut envahir ou se coller aux gestes et comportements, aux pensées et émotions, aux choix et décisions et en fait contaminer toute la personne par sa lourdeur lugubre.

Et pourtant **la culpabilité** comme toute émotion qu'une personne peut ressentir **est en soi aidante** et peut profiter au développement de la personne. Étonnante n'est-ce pas comme affirmation! En effet la «bonne vie» à vivre est la vie authentique à savoir, celle qui est en accord avec les données fondamentales de notre condition humaine : nous sommes des êtres mortels d'une durée limitée et cela fait partie de notre **finitude** à savoir que nous sommes des êtres limités. Puis nous sommes seuls, radicalement seul pour vivre et mourir et cela malgré tous les liens que nous pouvons tisser autour de nous: c'est notre radicale **solitude**. Nous sommes aussi des êtres libres et cette **liberté** nous conduit à sans cesse choisir alors que nous aimerions que notre nature, notre biologie, notre société choisisse pour nous. Puis nous sommes **des êtres corporels**, caractéristique qui teinte toute notre manière d'être au monde. Enfin nous sommes **des êtres d'action**. Nous sommes condamnés à agir. Ces grandes caractéristiques de la condition humaine ne peuvent pas être camouflées ou déformées. Or notre authenticité de vivre repose sur la confrontation et l'intégration de ces données à notre manière d'être au monde. Conduire une bonne vie repose sur une vie authentique. L'inauthenticité est une maladie de notre être, c'est vivre sa vie d'une manière tordue en relation avec notre être, une manière menteuse de notre réalité.



Or dans ces horizons de la condition humaine, la culpabilité peut se ressentir selon sa face existentielle ou selon sa face névrotique.

La culpabilité est **existentielle** lorsque liée à notre condition humaine de finitude, de solitude, de liberté et de fragilité. Elle se ressent lorsque nous allons au delà de notre finitude, et de nos autres données existentielles pour nous prévenir de ne pas sortir de nos limites et de nos responsabilités. Sous cette face, la culpabilité est saine et elle sert notre développement. Elle sert de guide à notre cheminement. Elle contribue à nous perfectionner en permettant l'intégration des données de

notre condition et souvent en les dépassant et en les transcendant.

Sur sa facette **névrotique**, la culpabilité se ressent lorsque la personne non seulement dépasse et refuse les frontières de sa nature existentielle, mais se loge à l'extérieur de celles-ci. La personne cherche alors à fuir sa solitude, sa finitude, sa liberté ou une autre dimension de son authentique existence plutôt que de les confronter et les intégrer. La culpabilité névrotique de ne pas réussir à effacer sa finitude ou sa solitude ou ses autres données envahit alors la personne et entrave souvent sa continuité et sa vitalité. Cette culpabilité « dépasse les bornes » et poursuit la personne dans tout ce qu'elle fait, pense, imagine et vit. Elle ronge la paix de son âme et la sérénité de son esprit jusqu'à mettre en question son droit d'être ce qu'elle est. Pour s'extraire de la culpabilité névrotique, la personne doit d'abord reconnaître ses données de finitude, solitude, liberté, d'action, de corporéité et ensuite tenter non pas de les nier mais de les transcender.

Puis sous une autre dimension, en dehors de ces considérations existentielle et névrotique, il y a la culpabilité d'être que nous avons définis. Répétons-le: La culpabilité d'être est ce sentiment envahissant et intrusif de ne pas être correct, d'être inapproprié et fautif sans qu'il y ait un objet sur lequel porte ce sentiment.

Maryse était à son bureau et elle va à la cuisine se préparer un café quand une collègue l'apostrophe calmement en lui demandant si elle est en entrevue et tout à coup elle est mal à l'aise et comme nerveuse, pas

dans ses bottines et cela sans aucune raison. «Comme si je n'ai pas le droit d'être là, de prendre une pause. Et comme si je ne pouvais pas me faire un café en toute tranquillité. Et de la même façon quand je pense que la propriétaire pourrait monter pour me voir ou moi qui hésite à descendre en bas, au cas où elle y est» dit-elle. Toutes des situations sans raison de misère intérieure, d'anxiété qu'elle n'aime pas vivre. Et même un homme arrive à son bureau et lui demande d'acheter son livre et elle est comme mise en question. Pourtant ce sont ses livres et c'est bien correct de les vendre. «Je veux me débarrasser de cela et me sentir bien» dit-elle.



Voilà un constat bien réel : celui d'une culpabilité commencée par le « ressenti » sans contenu, le ressenti d'être coupable, puis bien après un autre ressenti, celui de chercher ici ou là des raisons de l'être.

Flottent dans ma tête ces petits événements: ce courriel non-envoyé, ce rapport non présenté ou quoi que ce soit qui peut me servir de contenu à un sentiment généralisé, confus et imprécis d'être coupable de quelque chose. Et là en me rendant à l'extérieur de la ville samedi, je pensais à ce qui m'habitais dans cet atmosphère de culpabilité. Et je l'associais, je le trouvais semblable au même état primitif lors de mes moments d'insomnie la nuit quand je suis exagéré, disons dans mes hostilités envers certaines personnes ou encore dans mes peurs de la maladie ou quoi que ce soit. Puis en regardant tout ça en contact avec mon expérience hier, j'ai d'abord trouvé que le contenu, c'était moi. JE N'ÉTAIS PAS CORRECT D'ÊTRE, tout simplement. J'ÉTAIS COUPABLE D'ÊTRE CE QUE JE SUIS. Que cela me peine et que cela est misérable! Je suis coupable d'être ce que je suis. Ça n'a pas de bon sens; être coupable de ce que l'on est. Et ne pas être correct d'être ce que je suis, de là, je suis coupable d'être ce que je suis. Et j'étais coupable d'être qui j'étais et je n'étais pas correct d'être depuis tellement longtemps, depuis ma toute petite enfance, peut-être que j'avais deux ans et demi quand je me collais à ma mère dans l'escalier chez ma grand-mère maternel et que ma mère repoussait ma tentative d'être proche d'elle et que je l'entendais dire ou affirmer à sa mère, je crois au bas de l'escalier, que j'étais collant et achalant. Je n'étais pas correct mais je ne savais pas de quoi. J'étais coupable d'être. Et pourtant! Un p'tit gars comme moi, vivant et curieux et sensuel, qui était coupable d'être ce qu'il était. Coupable d'être, coupable de juste d'exister comme il existait, coupable et pas correct d'être ce qu'il était. Ce ressenti restait un sentiment vague et imprécis

sans contenu mais tellement présent. Et puis tellement d'autres attitudes de ce que j'étais spontanément comme enfant qui n'étaient pas correctes et cela sans savoir de quoi je n'étais pas correct, pas correct de juste d'être ce que j'étais.

Et le bal a commencé et s'est continué: le bal du danger de me faire dire que je n'étais pas correct et de chercher sur quoi ou en quoi je ne l'étais pas. Puis un beau jour, j'ai trouvé comment réparer tout ça, comment ne pas avoir ce ressenti d'être coupable, de ne pas être correct. J'ai alors tenté de combler ce creux en moi en mettant la quantité d'actions de mon bord; en faire le plus possible pour être accepté et surtout pour ne pas être blâmé.



Puis là, par ailleurs, me reviennent en mémoire de si beaux moments d'être avec moi, par exemple, cet épisode où un beau matin tôt tout le monde est endormis

chez moi et je suis seul sur le toit du garage en ce samedi glorieux et je suis bien, je suis content d'être ce que je suis, je suis correct et personne ne peut me reprocher quoi que ce soit, parce qu'ils dorment tous. Je suis seul avec une belle journée de samedi devant moi et tous les jeux avec mes amis et les activités agréables qui viendront. Juste être et cela suffit alors. Mais les autres doivent dormir, ne doivent pas être là pour que je puisse me sentir correct, pour ne pas être coupable, pour être ce que je suis. C'est vraiment devant les autres, à propos des autres que le danger de ne pas s'assumer survient. Sans les autres, pas de culpabilité et j'ai droit d'être ce que je suis.



Ce qui est à retenir de ces anecdotes, c'est la difficulté bien humaine que tellement de personnes vivent : **ressentir le «pas correct», la culpabilité et n'avoir pas de contenu.** Alors elles cherchent tout le temps à expliquer ce sentiment, à le meubler par des contenus. Puis il y a même un soulagement que certaines personnes peuvent éprouver quand on les accuse de quelque chose de précis enfin; au moins, elles peuvent expier et ensuite tenter d'oublier.

Pourtant comme tout être vivant, comme toute personne humaine, il est bien correct cet être humain vivant et conscient. Bien sûr que comme toute personne, il doit aussi vivre avec ses petites choses, ses erreurs, les accepter tout comme ses bons coups. Il est bien correct d'être ce qu'il est et il n'a pas à demander la permission à qui que ce soit.

Ressentir profondément que je ne suis pas coupable d'être, que je ne suis coupable de rien, que je suis correct d'être ce que je suis. Ressentir le droit d'être, le droit d'être ce que je suis et comme je le suis. Ressentir le bonheur d'être, juste cela. Être et cela suffit. Et comment se donner ce droit (que je peux ressentir pour les autres, pour certaines personnes en particulier, par exemple les personnes narcissiques) que des gens se donnent de toujours au fond se sentir correct quoi qu'il arrive. J'ai le droit d'être, ça veut dire que j'ai le droit de ne pas être parfait, de ne pas tout faire, de ne pas être meilleur que les autres, de laisser traîner quelques travaux.

Une autre facette de cette culpabilité fort présente est celle de ne pas faire les choses selon un ordre approuvé socialement ou politiquement. Par exemple lire alors qu'il faudrait écrire, écrire un texte de réflexion alors qu'il faudrait faire un rapport attendu, être avec des amis plutôt qu'avec sa conjointe et tellement d'autres petites situations où l'on ne se donne pas la liberté de meubler notre temps comme il se doit tout en restant fidèle à nos responsabilités. La conquête du droit d'être exige de confronter cet ordre des choses pour laisser monter l'être et la vie à l'existence et à la conscience.



Maintenant, il convient d'exposer **une synthèse des conditions** pour que le droit d'être se ressente dans toute sa fraîcheur et sa spontanéité :

1. Défaire l'emprise des autres sur soi-même et sur sa conscience; «ils penseront ce qu'ils veulent, moi je suis libre d'être.»
2. Le silence et la solitude afin de retrouver cet atmosphère de paix et de sérénité.
3. Plonger dans l'interaction avec l'autre en étant pleinement présent à soi-même, à son droit d'être et en voulant rejoindre l'être de l'autre sans chercher à se défendre contre lui ou de lui, sans vouloir l'impressionner, sans vouloir le rendre content, juste et simplement en étant ce que l'on est. «Plonger en prenant toute la responsabilité d'être ce que je suis, en l'assumant et l'affirmant.»
4. Dans cette interaction avec la situation, ressentir la fraîcheur d'être, la nouveauté de la fraîcheur de s'inventer seconde par seconde selon ce qui est, ce qui interagit, sans se préparer à l'avance pour être assuré ou pour impressionner. Se donner le liberté de la fraîcheur d'être présent selon la situation. Que cela est rafraîchissant! Et le cœur c'est le goût de la liberté; le vouloir être libre et non enfermé, non piégé ou prisonnier de plaire, de réussir, d'épater les autres. Se laisser libre de vivre, se rendre libre de ressentir et d'interagir «comme je suis». Se ressentir libre, et dégagé mais pour que cela soit «je dois ouvrir la porte de ma prison et sortir». Toute personne doit se dépenser (agir, faire, et se mobiliser) pour trouver cette liberté et cet air frais et dégagé. La fraîcheur d'être ce que nous sommes.

Comment maximiser le ressenti de cette fraîcheur, comment augmenter ce sentiment de nouveauté de chaque situation en y puisant toute la vitalité de cette

nouveauté? Le ressenti augmente par une description fine de ce qu'est une situation i.e. toutes ces interactions entre la personne et le milieu et particulièrement, l'autre personne dans cette situation. Le ressenti augmente quand on puise toutes les caractéristiques de cette situation sans en escamoter certaines pour ne pas en avoir le déplaisir. Donc une attitude voulue d'accueil, d'écoute, de réception. Dans cet accueil, **ce qui prime c'est la nouveauté**, i.e. rechercher la nouveauté et ne pas se figer sur le même, sur le connu, sur la sécurité du connu. Ça sera ce que ça sera et c'est bien correct. «C'est bien correct parce que j'ai les ressources nécessaires pour faire face au nouveau.»



Retenons qu'aussitôt que la personne s'engage dans la fraîche liberté d'être ce qu'elle est, comme elle est, alors souvent sort de l'ombre pour sauter sur sa conscience, le besoin d'être parfait, le besoin d'être irréprochable afin

de ne pas recevoir de blâme de personne. Et là la moindre petite tâche à faire, le moindre petit défaut «comme une tache sur une chemise, un cheveu défait ou autre chose» et la personne se sent mal et surtout elle perd de son assurance, de sa fermeté d'être et de s'abandonner à l'être qui émerge d'elle, qui émerge de son expressivité. Et encore là, sa manière d'être au monde sera de se surveiller, de se demander des performances hors pair, de perdre la douce sérénité de paraître au monde. Et elle peut alors se cacher, s'enfouir, fuir les autres et tout autre comportement d'évitement.

La responsabilité, antidote à la culpabilité d'être

Vendredi le 9 mars 07, chez ma douce amie en me levant de ma sieste, elle m'apprend qu'une invitation m'est lancée pour aller à une fête d'enfants pour sa petite fille qui célébrait son anniversaire de naissance. Sur le moment j'étais comme en colère et je me demandais bien comment réagir. Cette invitation ne m'intéressait d'aucune façon. Je sentais toute ma journée défaite, tous mes projets défaits et je me disais que je ne pourrais pas aller faire une longue marche seul (Mais pourquoi donc, je ne me suis pas donné cette possibilité?). J'étais en colère. Moi qui avait laissé en plan à mon domicile mes affaires pour venir voir ma blonde et elle qui maintenant me laissait pour une fête d'enfants. J'étais de mauvaise humeur et rapidement coupable d'être de mauvaise humeur et j'ai alors touché cette culpabilité que je questionnais. Mais quoi donc être

coupable? De quoi, de déplaire à ma douce? de ne pas être à la hauteur de l'attente de l'invitation? d'avoir peur de me placer encore dans des interactions avec les autres? Et tellement d'autres petites sources de culpabilité. Puis je me suis ravisé en me disant que ce qui était clair c'est que je n'aimais pas ces rencontres sociales. Puis c'est bien moi ça, celui qui n'aime pas les rencontres sociales. J'ai pris appartenance de ce trait de moi : celui qui n'aime pas les partys. Et si c'est moi c'est correct! Je n'ai pas à être coupable d'être moi. Puis la paix du cœur m'est revenue. C'est moi ça, ne pas aimer les rencontres sociales. Puis j'ai ressenti que dans cette paix du cœur montait un élan de tendresse pour la petite fille qu'on célébrait. J'ai pensé envoyer une petite carte avec des sous pour lui souhaiter bonne fête. Et avec l'aide de ma douce, je l'ai fait. Je me sentais bien et ma blonde a senti que cela la soulageait parce qu'elle était en conflit entre demeurer avec moi et aller à la fête de sa petite fille, ce qu'elle a toujours fait antérieurement. Et son fils et sa femme et la petite fille étaient tous bien contents de ma participation et n'en demandaient pas plus. Et moi j'étais moi et content d'être malgré mes petites tendances défectueuses bien à moi.



En somme de la colère, advint ensuite la mauvaise humeur devant une situation, puis une culpabilité de cette mauvaise humeur et de mes choix, puis une appartenance de cette décision et de ce choix, puis une responsabilité (une capacité de répondre) de moi, de mes affaires, de mes choix et une paix qui revient devant la responsabilité d'être qui suit la culpabilité d'être et la paix du cœur et la créativité qui s'ensuit.

La responsabilité d'être est l'antidote à la culpabilité d'être. Etre responsable, signifie prendre la responsabilité de ce que l'on pense, de ce que l'on ressent, de ce que l'on fait, et tout le reste. Or cette responsabilité naît du fait de la **prise en conscience de l'appartenance** de nos pensées, de nos émotions et actions. Elles nous appartiennent et nous en sommes

leur propriétaire¹⁴ . De là en étant leur propriétaire, nous en sommes responsable; nous les assumons et nous les prenons à notre compte. Cesser de prendre possession et cesser l'appartenance par toutes sortes d'excuses («ce n'est pas moi, c'est lui; c'est mon corps, c'est la société»), nous prive du ressort de la responsabilité et nous installe plusieurs fils à la patte qui nous empêchent d'agir, de penser, de ressentir. **Nous sommes les seuls responsable de notre être;** nous ne pouvons passer à d'autres ces responsabilités. **Être debout, devant et responsable** défait ces fils à la patte et permet de nous assumer et d'assumer ce qui vient à l'être par notre agence. On sait bien que les autres sont très importants dans notre devenir ce que nous sommes et dans la culpabilité que nous éprouvons pour ne pas être nous-mêmes, pour ne pas devenir ce que nous sommes. Sartre n'écrivait-il pas : « *Nous ne sommes nous qu'aux yeux des autres, et c'est à partir du regard des autres que nous nous assumons comme nous* »? Mais malgré cette affirmation, nous ne pouvons pas nous en sortir: nous sommes les seuls responsables de notre être et de notre mise au monde de notre être.

Puis il existe un lien entre le sentiment de culpabilité d'être et son anxiété inhérente avec la crainte de l'affirmation, et la non-utilisation de l'agressivité saine pour rencontrer les autres.

En somme pourquoi ce blâme sous-jacent suscitant la culpabilité laquelle refuse le droit d'être?

¹⁴ Chap. 3 Vivre pleinement, chap. 3 p. 61 et ss

1. Parce que l'image que l'on porte n'est pas comblée, n'est pas rejointe. Ainsi l'image est plus exigeante que le simple droit d'être.
2. Parce que l'estime que l'on se porte n'est pas suffisante pour nous protéger de l'influence de l'autre et de ses attentes.
3. Parce que notre idéal ou notre sur-moi est cruel et exigeant.

Par ailleurs, pourquoi sommes-nous bien et détendu et relaxe et confiant?

1. Parce que nous ressentons que nous valons la peine, que nous méritons d'être bien,
2. Parce que nous sommes apprécié, aimé par les autres (que cela est difficile à accepter),
3. Parce que nous savourons et aussi que nous désirons le bon, le beau et le bien.



Revenons sur **un obstacle grandement présent à se donner le droit d'être: celui de tenir à porter l'image** que l'on veut donner aux autres ou même nous donner à nous-même, image qui cache et masque notre authenticité. Ainsi nous sommes mal à notre aise quand nous sentons que l'image qui émerge et que nous offrons n'est pas celle que nous voulons offrir, n'est pas à la «hauteur» de l'idéal que nous portons. Ainsi se révéler hésitant alors que nous voudrions paraître affirmatif et solide; se montrer travaillant alors que nous nous sentons paresseux. Ainsi l'image que nous cherchons à nous donner devient un obstacle à nous donner le droit d'être comme nous sommes, et non plus à la hauteur l'image, plutôt comme nous sommes dans notre vérité.

Et enfin un autre obstacle réside dans la **peur de suivre la conscience**, de loger pleinement dans la conscience

pour protéger quelque paraître de « la petite personne », pour ne pas trop la déranger, pour ne pas perdre la face, pour ne pas avoir mal d'être mal à l'aise ou un peu anxieux. Pourtant c'est la «petite personne» qui est mal à l'aise et non pas la personne authentique dans l'espace de sa conscience.

Une facette particulièrement présente, celle de **craindre de «déranger»** les autres en étant ce que nous sommes, en ayant des besoins, en interagissant avec les autres joue fortement dans nos attitudes de personnes distinguées et soucieuses des autres: nous avons peur de «déranger» les autres.

Toute ma vie je me suis débattu pour ne pas déranger les autres. Je ne voulais pas que l'on me taxe d'achalant. J'ai un vague souvenir qui remonte bien loin quand mon habituelle douce mère, me repousse en me disant que j'étais collant, achalant et m'enjoint de décoller. Et j'ai bien compris la leçon: je me suis décollé des autres. J'ai toujours tout fait pour ne pas déranger, pour ne pas achaler les autres. Mais là aujourd'hui, c'est fini! Je vais me battre pour faire cesser ce recroquevillage, cette retenue dans l'expression de mes besoins. J'accepte d'achaler; je veux même achaler si cela est pour mon bien, si achaler me permet de répondre à mes besoins. Intéressant ce virage en moi: parce que j'ai nommé cela achalant et je réalise que ça vire en moi. Je sens que je peux me permettre d'achaler les autres, de me donner mon droit d'être malgré cette crainte-peur-brume de ne pas achaler les autres. C'est un thème que j'ai peu nommé dans ma vie, que je n'osais même pas nommer. Mais là, c'est clair avec l'affaire de réaliser que je n'ose

au petit matin de mettre mes phares hauts de crainte de déplaire aux autres conducteurs à ma rencontre même si j'accepte de les descendre aussitôt que je vois une auto venir. Mais je ne me porte plus en crainte aussitôt que mes phares sont mis en hauteur. J'achale et c'est correct d'achaler quand on a des besoins et que les autres peuvent y répondre ou en être gênés. J'accepte de déranger pour mon droit d'être. Je peux déranger les autres : c'est approprié et normal. J'ai tellement mis de l'énergie à ne pas déranger. Mais maintenant, c'est fini: j'accepte et je veux l'enraciner cette acceptation, j'accepte de DÉRANGER. Au fond, j'ai retenu un élan naturel en moi, celui de rejoindre les autres avec ce que je suis et comme je le suis. Ça c'est le fait premier, celui que j'ai toujours tenté de ne pas déranger les autres. Je l'ai fait maintes et maintes fois et j'ai tellement installé en moi de ne pas déranger que d'une part j'ai comme réflexe de me retirer devant le dérangement que je peux faire et d'autre part, je me sens facilement coupable d'avoir dérangé si je doute l'avoir fait.

Je sens bien lorsqu'il y a risque de déranger, un vague sentiment de crainte ou de peur ou de brume qui m'empêche de me sentir bien alors devant les autres. Je sens que cette peur-crainte-brume m'habite tellement souvent et la présence des autres réelles ou escomptées vient dynamiser cette mixture : et que cela soit de ne pas faire de bruit quand j'enlève mes bottes et les déposent par terre, que ce soit quand j'arrive. Puis je sens aussi l'antidote de ces émotions, comme cette dose d'agressivité : « Il n'en est

plus question que je me tasse sans cesse pour ne pas déplaire. » Parce que c'est ça le principal écueil : ne pas déplaire, continuer à être aimé par les autres. C'est ça le moteur de la peur-crainte-brume, le moteur de « ne dérange pas », le moteur de « débrouille toi tout seul pour répondre à tes besoins et n'achale pas les autres ». Puis quand c'est clair que je veux plaire (et surtout pas déplaire) comme c'est le cas devant cette demande, alors je retiens mon élan, je n'ose avancer, je recroqueville en me centrant sur l'autre et sur ce qu'il est ou elle est, ce qu'il ou elle aimerait. C'est vraiment comme une prolifération de cellules que ce cancer de ne pas vouloir déplaire et il commence avec ce thème de « Ne dérange pas! », « N'achale pas les autres! »



Une dimension qui importe en présentant cette histoire, est celle de voir comment un concept, un thème bien nommé réussit à nous mettre en changement intérieur et à nous motiver au changement.

De là comment favoriser plus **le vouloir qui fait passer l'intention plutôt molle d'une action ou d'une nouvelle attitude à un engagement dans l'action** : cela veut dire d'aller du « j'aimerais bien » à « Je veux » et basculer dans le réel; et plus encore aller d'un « je n'ai pas tellement le goût; ça ne me tente pas » à « Mobilise toi, démarre et fonce! » et réaliser l'intention. Il est bien clair que ce virage se vit à l'intérieur de la personne. Dans les trois pôles ressentis devant une action ou une attitude, trois pôles nommés : *Je dois, J'ai le goût, Je veux*, il y a un choix à faire. Dans la présente situation de nos vies, c'est le passage du « Je n'ai pas tellement le goût » à « Je veux et je démarre, je me mobilise » qui doit être engagé. Les obstacles sont plus de l'ordre de la fatigue, de l'absence de fermeté dans le projet (par exemple, *est-ce que je veux vraiment maigrir? Ou mettre de l'ordre sur mes bureaux?*) La force de Vouloir, c'est aussi la force de nommer quelque chose de valable et ensuite de le poursuivre.

En somme pour habiter l'être et se donner le droit d'être, il importe de nous défaire d'abord de l'image, ensuite de se débarrasser de la « petite personne » et finalement de loger pleinement dans l'espace du Je¹⁵, dans l'espace de toute la conscience. La «petite personne» veut s'accaparer de toute la conscience, de tout l'être, de tout l'espace du Je et ne pas laisser de

¹⁵ voir La joie d'être chap. 4, p. 83 et ss

place pour le JE, pour son espace et pour la place de la conscience, là où s'enracine le droit d'être. Alors pour passer de la « petite personne » à l'espace du Je, au grand territoire de toute la conscience, un virage répété de la conscience importe : « je ne suis pas ma petite personne » et encore « je veux toute ma conscience; je veux ma pleine conscience ». En effet l'énergie, l'élan pour se donner le droit d'être est dans l'espace de conscience autour du Je, agent, acteur et non dans la « petite personne » objet et réaction. Tant que nous pouvons contacter tout l'espace possible de conscience et que nous cessons de nous loger et même de nous figer dans «la petite personne», nous arrivons à mieux ressentir cette énergie et c'est alors que nous nous donnons le droit d'être. Conscient du biais d'aller si facilement loger dans «la petite personne», il importe de savourer en profondeur le détachement de celle-ci, de savourer longtemps la fraîcheur de la liberté d'être toute la conscience que nous sommes.



En conclusion, les conséquences de se donner le droit d'être

Tout en droit d'être, sans « petite personne », **sans cet ego envahissant, il n'y a pas de tristesse**; il n'y a pas de langueur et d'ennui. Il y a que ce qui est là et tout ce qui est là dans l'être juste là. La tristesse est attachée à la « petite personne » et non pas à la conscience, non pas à l'espace du Je là où loge le droit d'être.

Il est vrai que je perds et que je perdrai bien du monde avec cela. Des gens que j'ai toujours tenté d'impressionner, ou même que je ne connais pas du tout. C'est moi cela qui perd le souffle en attachant mes bottes, qui a toutes ces limites et j'ai droit d'être.

Bien en droit d'être, sans « petite personne » qui nous emprisonne, la personne écoute davantage les autres. **C'est la vitalité qui vient des autres.** Elle profite plus de ce qu'ils sont et ce qu'ils apportent à la vie. Ainsi si elle se loge dans toute sa conscience, elle ne se sent pas mal de rencontrer les gens. Elle se donne le droit d'être «ce que je serais sans me soucier à l'avance de l'impact que j'aurais et celui que je voudrais avoir.»

Bibliographie

Bureau, Jules. 2008. *La joie d'être* Montréal : MNH/Groupéditions. 291 p.

Bureau, Jules. 2002. *Vivre pleinement: à la conquête de soi-même.* Montréal: Les éditions du Méridien, 185 p.

Bureau, Jules. 1993. *Le Goût de Vivre. Essai sur la nature et les sources de l'intérêt à vivre et sur ses relations avec le désir sexuel.* Montréal: Les éditions du Méridien, 356 p.

Tillich. Paul 1952. *The courage to be*. New Haven: Yale University Press, 197 p.

Tolle Eckhart. 2003. *Stillness speaks*. Vancouver : Namaste publishing, 129 p.