



Positive attitude

Je fais la paix

avec moi-même !

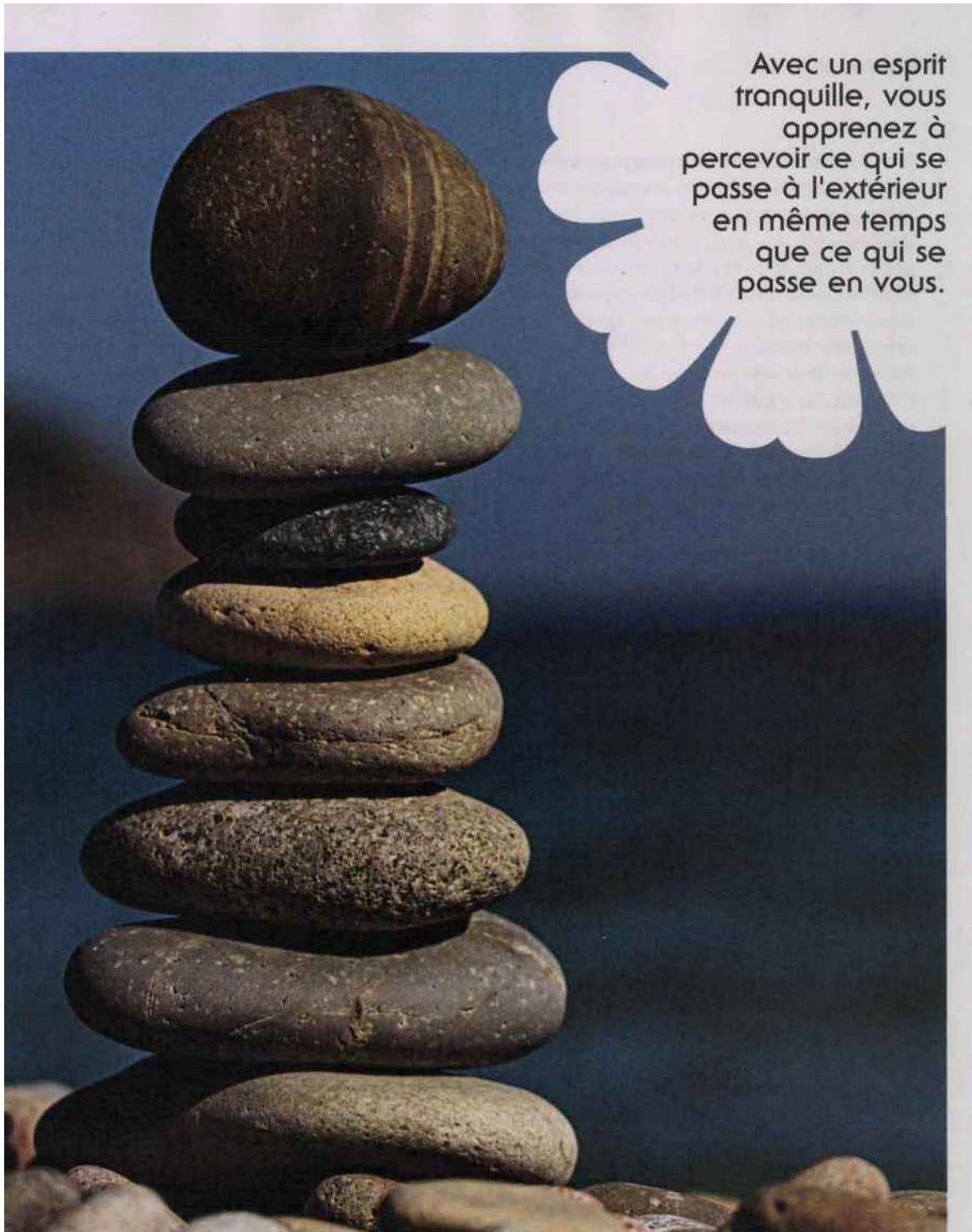
Entre les pensées négatives qui nous encombrant le cerveau, la culpabilité qui

abîme nos relations et les heures occupées à réfléchir pour régler des problèmes que nous avons l'impression d'avoir provoqués, difficile de nous sentir en paix... **Jean Vanier**¹, **Bruno Lallement**² et **Denise Kikou Gilliland**³ vous aident à retrouver la sérénité.

Être en paix avec soi-même, qu'est-ce que c'est ?

Jean Vanier : Quand je me penche sur ma propre vie intérieure, sur ma croissance humaine et spirituelle, je constate que la recherche constante d'un accomplissement humain, d'une forme de plénitude aura été, à certains moments, mon moteur essentiel. Il me semble que ma vie spirituelle s'est approfondie à mesure que les barrières autour de mon cœur s'effritaient. Plus ces contreforts tombaient, plus mon vrai " moi " jaillissait. Ma personne profonde commençait à s'éveiller. Je me découvrais vulnérable sans avoir

peur. Je sentais ma liberté s'éveiller. Tout s'est passé progressivement, avec douceur même. J'étais conduit par la main de la tendresse des pauvres et des personnes fragiles vers quelque chose de toujours neuf. Comme s'il s'agissait de me dépouiller lentement de mes certitudes, de tous ces désirs, de toutes ces postures qui m'emmuraient. Moi aussi, je suis vulnérable, j'ai soif de relation. À mon âge, je vois clairement combien ces désirs, apparemment légitimes, sont tous habités par



Avec un esprit
tranquille, vous
apprenez à
percevoir ce qui se
passe à l'extérieur
en même temps
que ce qui se
passe en vous.

des tendances captatrices, aussi bien vis-à-vis
de moi-même que vis-à-vis des autres.
Ces brèches m'ont permis de cheminer vers un
autre désir, paisible celui-là, mais de plus en plus

brûlant. Désir d'unité plus grande en moi et de
pacification. Désir d'unité autour de moi, entre
des personnes de différentes religions et cultures
et de capacités différentes. Pour la paix.



Bruno Lallement : Être en paix avec soi-même, à mon avis, c'est arrêter de se bagarrer avec soi-même. Au quotidien, nous avons tous l'habitude d'afficher une image de nous qui correspond à ce qui est attendu de nous par les autres. Nous souhaitons continuer à paraître important, nous avons peur de ne plus être aimé... De ce fait, nous créons une forme de conflit avec nos émotions. N'avez-vous jamais entendu des personnes qui culpabilisent d'être en colère ou qui sont malheureuses d'être tristes ? C'est une manière d'être en conflit avec ses émotions. Si vous êtes triste, que vous admettez que vous êtes triste, vous prenez ce sentiment avec bienveillance, vous ne refoulez pas votre tristesse, vous vous familiariserez avec votre émotion et surtout, vous la regardez passer comme un nuage, plus ou moins orageux. Alors que si, à l'intérieur de vous-même, vous vous interdisez cette tristesse (et c'est valable pour tout autre sentiment négatif), vous vous rendez triste ou en colère d'être triste, vous restez dans une forme de conflit intérieur.

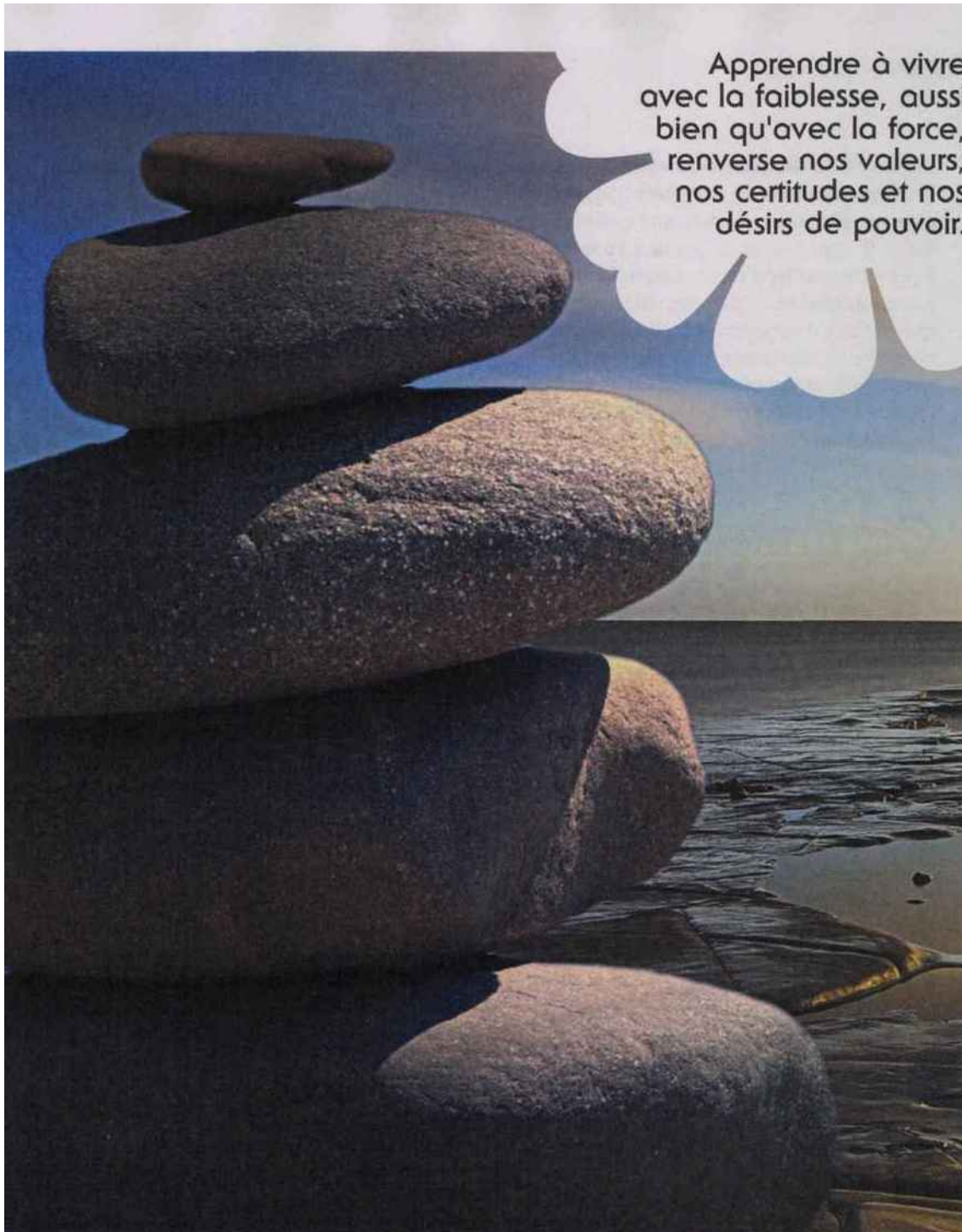
Denise Kikou Gilliond : Faire la paix ou être en paix que ce soit avec soi ou les autres, c'est, pour moi, aimer et vivre l'instant présent. L'amour est l'énergie qui nous re-lie au "tout" et à notre âme. Ouvrir son cœur, aller dans la compassion et la bienveillance envers soi et l'autre, est, j'en suis convaincue, l'unique chemin d'évolution possible. Dans l'amour profond, celui inconditionnel avec lequel nous aimons le monde spirituel, il n'y a que paix. Nous pouvons cultiver ce sentiment en nous. Et vivre l'instant présent, c'est d'abord cesser de "mentaliser". Ce sont nos pensées qui amènent la discorde, la culpabilité, le regret. Nous ressasons le passé et souvent ce qu'il a de négatif. Nous envisageons l'avenir de la même façon car notre cerveau cherche à nous protéger. Il est fait ainsi, il anticipe ce qui pourrait nous nuire et ces pensées induisent de la peur. Si nous vivons et respirons l'instant présent, en général juste là, à cette seconde précise, tout est paisible. Non ?

Comment être en paix avec soi-même ?

Jean Vanier : Pour trouver la paix, j'ai écouté ma petite voix intérieure, cette petite voix intime qui a guidé mes choix les plus décisifs, depuis mon entrée dans la marine de guerre jusqu'à la création de l'Arche. J'irais même jusqu'à dire qu'elle est mon chemin de liberté. J'ai appris à renoncer aux autres voix qui s'opposent à elle : le désir de reconnaissance, la volonté de se conformer aux normes et aux apparences, l'appât du pouvoir, l'obsession de la victoire, la paresse, les peurs... Tout ce qui fortifie mon ego. Pour cultiver cette petite voix, il faut beaucoup d'écoute, de silence et de travail sur soi. Découvrir mes propres fortifications, mes peurs, a fait naître en moi le désir d'avancer. Des compulsions jaillissaient de mes angoisses et de cer-

taines blessures profondes cristallisées en moi, provoquant l'impatience, la précipitation, l'ennui, voire le fait de critiquer certaines personnes. J'ai appris peu à peu à reconnaître les moments où ces peurs se réveillent en moi, pour vraiment accueillir le don des personnes humiliées. Il faut soi-même devenir plus humble pour devenir plus libre.

Bruno Lallement : Pour sortir d'un conflit intérieur, il est bon dans un premier temps de se libérer de ses premières émotions et de ses tensions. Cela peut passer par une expression artistique ou par la rédaction d'un journal, par exemple. Mais rapidement, il faut entrer dans un processus de mûrissement. Vous ne pouvez pas dire que, la semaine prochaine, vous allez



Apprendre à vivre
avec la faiblesse, aussi
bien qu'avec la force,
renverse nos valeurs,
nos certitudes et nos
désirs de pouvoir.

changer votre manière d'aborder les émotions. Il n'y a pas de miracle dans ce domaine.. Par contre, la méditation, ou certaines techniques de relaxation naturelle permettent d'acquérir des réflexes - physiques - qui participent à cette

démarche. À travers la méditation, qui est très active, même si elle se pratique de manière immobile, l'esprit apprend à se tranquilliser, à se pacifier, pour accepter les émotions et les accueillir avec bienveillance.



Denise Kikou Gilliland : Avec la parution de mon dernier livre *L'au-delà sans peur*, j'ai voulu justement aider tout un chacun à cultiver cette aptitude à aimer avec un grand A. J'ai créé pour y parvenir une méditation guidée - que j'offre à tout un chacun - qui s'appelle " amour " et qui permet d'apprendre à générer et à faire rayonner ce sentiment. L'amour émet une fréquence vibratoire unique qui est à la fois guérissante et apaisante, et qui permet, de surcroît, le contact avec les guides spirituels. Cette médi-

tation est en téléchargement libre sur mon site : atelier-infini.com.

Pour vivre l'instant présent, j'utilise la respiration profonde et l'affirmation : " Juste là maintenant : tout va bien." Il suffit souvent de quelques respirations et récitations de cette phrase pour trouver la paix. Essayez ! C'est tout simple et très efficace ! Plus nous pratiquons ces méditations et ces respirations en conscience, mieux nous avons accès à cette paix intérieure si agréable. Elle finit par être notre état naturel.

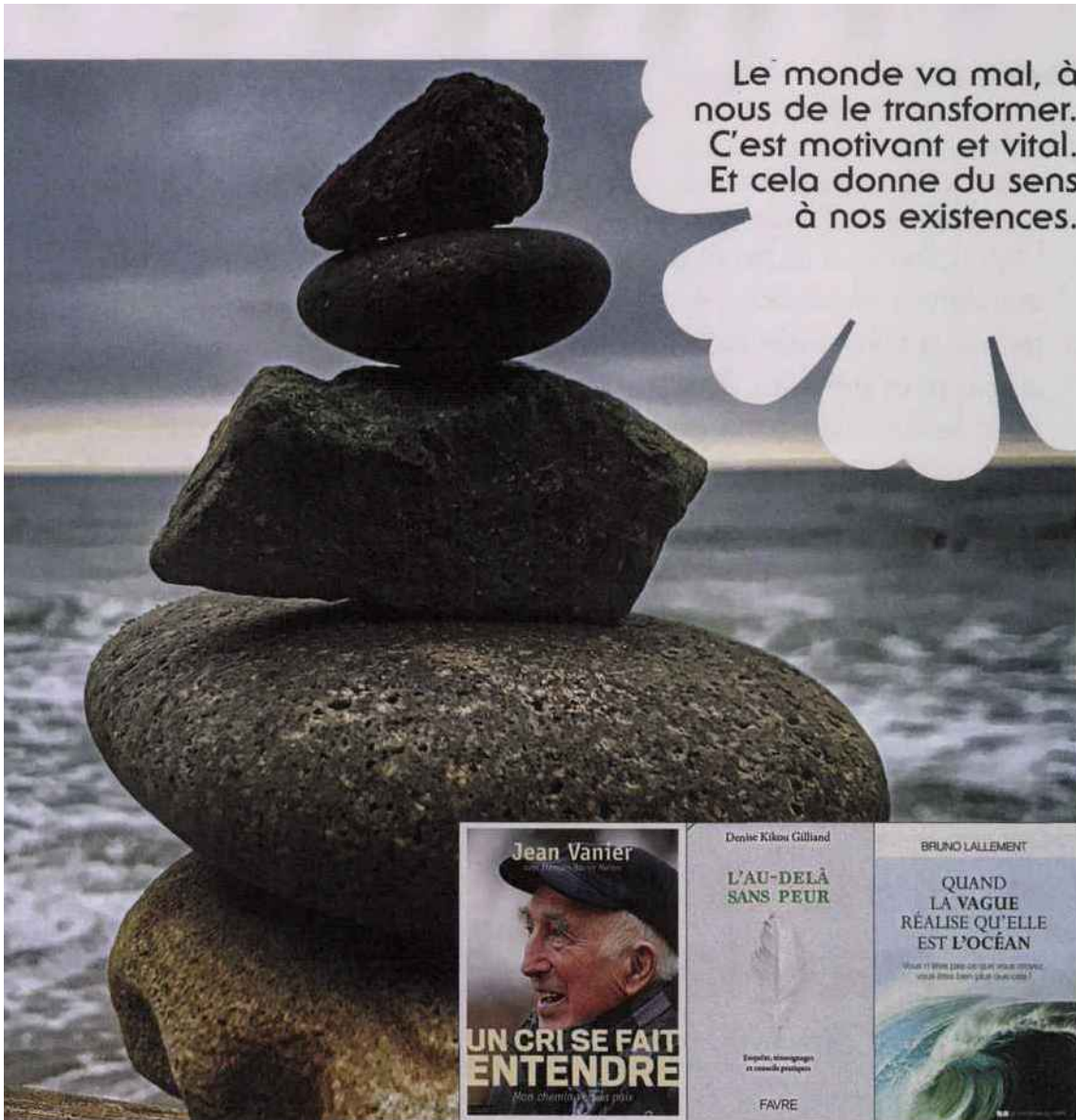
Comment vivre **sa vie pleinement,** même si elle a une fin ?

Jean Vanier : Quand j'ai créé l'Arche et que la première communauté s'est installée à Trosly, je suis passé d'une existence plutôt austère à une vie de joie, cette joie contagieuse et bruyante, qui a attiré de plus en plus de monde autour de notre aventure. Ces moments font remonter l'enfant enfoui en moi. Celui qui aime rire et plaisanter, se réjouit des petites choses, ose faire des bêtises. Une communion de cœurs, dans une liberté nouvelle, nous est révélée. Nous vivons ce qui constitue aujourd'hui le fondement de l'Arche : la célébration et la joie.

J'ai aussi beaucoup appris des plus faibles. C'est au contact de leur fragilité que j'ai pu commencer à accueillir la miènerie. Ainsi parvenais-je à rejoindre mon cœur profond, sans avoir besoin de me cacher derrière un masque de force ou de bonté. Apprendre à vivre avec la faiblesse, aussi bien qu'avec la force, renverse nos valeurs, nos certitudes et nos désirs de pouvoir. Et cela constitue, j'ose le dire, un puissant ferment pour relever nos sociétés. Au cœur de nos existences, n'est-ce pas notre faiblesse originelle qui nous fait courir vers toujours plus de nouveauté et nous presse à repousser nos limites ?

Bruno Lallement : Plus une personne est présente à ce qu'elle fait, plus elle bénéficie de la vie. Vivre pleinement, c'est tout à fait ça : être présent dans l'activité pratiquée, dans l'instant, dans les sensations, et à la personne qui nous accompagne, même et surtout si c'est seulement nous-même. C'est l'inverse de cette expression terrible : " Je passe à côté de ma vie." Avec un esprit tranquille, vous apprenez à percevoir ce qui se passe à l'extérieur en même temps que ce qui se passe en vous. Vous devenez à la fois acteur et spectateur. Une fois que ce (long) apprentissage a eu lieu, vous ne vous laissez plus facilement déstabiliser. Vous apprenez à focaliser votre attention au point que vous pouvez vous interrompre sans perdre le fil de votre concentration.

Denise Kikou Gilliland : C'est justement parce qu'elle se terminera, que la vie est d'autant plus précieuse. Chaque seconde vécue a une saveur unique. C'est comme un rendez-vous amoureux : parce que vous savez qu'il aura une fin, vous en profitez pleinement. Pour moi, la mort est une transformation et nous sommes sur Terre pour



apprendre à aimer, notamment. Honorer le vivant, c'est préserver une capacité à s'émerveiller. Les extraordinaires beauté et créativité de la nature nous y aident. La méditation. La conscience que le temps passe.

Il y a à prendre le risque de vivre à chaque instant. Vivre vraiment, c'est oser. Oser dire, rire, danser, jouer, rayonner d'amour, être solidaire, écolo, droit : toutes valeurs qui cultivent l'amour et nous rendent fiers d'être qui nous sommes. Il y a urgence à nous réveiller. Le monde va mal, à nous de le transformer. C'est motivant et vital. Et cela donne du sens à nos existences. Nous sommes contagieux. Plus

que nous le sentons ou pensons. Chaque geste ou pensée laisse une empreinte dans l'univers. Nous sommes les cocréateurs de la réalité qui nous entoure. Aussi osons vivre pleinement, aller à contre-courant lorsque nos valeurs l'exigent. Risquer l'inconnu que représente la seconde suivante sans peur mais avec curiosité et gratitude.

Stéphanie Bujon

1/ Philosophe, écrivain et humaniste reconnu, Jean Vanier est notamment le fondateur de l'Arche (communauté de personnes ayant une déficience intellectuelle) et le coauteur avec François-Xavier Maigre d'*Un cri se fait entendre, mon chemin vers la paix*, Ed. Bayard, 200 pages, 14,90 euros. 2/ Bruno Lallement est l'auteur de *Quand la vague réalise l'océan, vous n'êtes pas ce que vous croyez, vous êtes bien plus que cela*, Ed. Le Courrier du livre, 320 pages, 21 euros. 3/ Denise Kikou Gilliland est l'auteure de *L'au-delà sans peur*, Ed. Favre, 270 pages, 22 euros.