

ESPRIT et MATIÈRE

*Il ne peut y avoir de guérison psychique sans une connaissance métaphysique
de ce qui constitue une personne*

Article rédigé par Dominique BAUMGARTNER...

... sur le thème de l'Acceptation ou cesser de rentrer en résistance avec ce qui est. L'acceptation n'est pas un concept, ni une pensée, ni un objet, ni une émotivité. Elle est un principe de guérison ignoré, car nous confondons acceptation psychologique et acceptation organique. En effet, seul peut se transformer ce qui est accepté.

Que signifie l'Acceptation ?

L'acceptation n'est pas un concept, ni une pensée, ni un objet, ni une émotivité. Elle est un principe de guérison ignoré, car nous confondons acceptation psychologique et acceptation organique.

L'une est dans la fermeture, l'autre est dans l'ouverture à ce qui est. Ce thème est un grand classique de la pensée philosophique et spirituelle. Il éclaire les mécanismes névrotiques de fermeture qui occultent la nature ontologique de l'être humain : l'ouverture.

Il correspond à « *l'Amor fati* » de Nietzsche, aimer ce qui vient. Cet atelier aborde les mécanismes intrapsychiques qui nous font rentrer en résistance avec ce qui est, comme l'attachement, l'avidité ou l'identification. Il interroge la vraie nature de l'être, qui est ouverture, disponibilité, détente, gratitude, santé ; et la réalité de nos oppositions, crispations, refus, tensions et récriminations à l'égard de la vie qui manquerait de bienveillance à notre endroit.

Quelques définitions de l'Acceptation

Elle est une sensation. L'accent est mis alors sur l'acceptation elle-même et non pas sur la chose à accepter ou pas. Elle correspond au « laisser la chose être » du Bouddhisme. Cesser de s'opposer à la sensation, fût-elle douloureuse, par nos pensées, nos commentaires et nos jugements pour échapper à la douleur.

Elle est une attention à ce qui est en train de se vivre et comment nous le vivons.

Elle est un principe de guérison, contrairement à l'interprétation, à l'explication qui consolide nos identifications.

Elle nous affranchit immédiatement de ce que nous acceptons. En effet elle nous délie de ce à quoi nous sommes attachés.

Elle est notre nature ontologique. Elle ne peut pas rentrer dans une structure mentale, car notre vraie nature est inscrite dans le « Oui ». Notre nature est expansion, et non restriction. Ce à quoi nous sommes identifiés nous restreint.

L'acceptation est inconditionnelle : elle dit « oui » à la rage comme à la tendresse. Elle n'est ni résignation ni abandon, juste acceptation. Il n'est pas question d'accepter la situation que nous réprouvons, il s'agit d'accepter de vivre ce que la situation que nous réprouvons nous fait vivre.

Elle est un processus alchimique de transformation. Le « solve et coagula » des alchimistes qui ont affirmé que seul se transforme ce qui est accepté.

Comment rentrons nous en résistance avec ce qui est ?

En nous livrant à un **trafic intrapsychique**, en toute ignorance de ses conséquences et de son existence même. Il s'agit de nos opérations de « blanchiment » ; de l'art que nous avons de transformer le vivant qui s'exprime en nous en quelque chose de

narcissiquement acceptable. Lorsque nous dépendons de notre idéal du Moi pour nous vivre comme quelqu'un de bien, nous allons retraiter en interne les sensations, les émotions, les sentiments, les pensées qui dérogent à cet idéal. Cette dépendance à l'image de la « bonne fille » ou « du bon garçon » est à l'origine de ce trafic intrapsychique.

C'est ce trafic qui fait obstacle à notre compréhension d'une situation. Il est une appropriation psychologique d'une réalité qui ne veut pas ou qui ne peut pas être vécue. Souhaiter, refuser, interpréter, redéfinir, étiqueter, imaginer, mentaliser, c'est tout le temps que nous passons à « bricoler » la réalité pour que l'événement devienne conforme à ce que nous voulons, pas à ce qui est. « Le vouloir qu'il en soit autrement » l'emporte sur ce qui est. Là est la source de nos conflits avec l'environnement et notre système d'auto-alimentation de nos représentations et croyances. Nous oublions la question essentielle : *« qu'est-ce que je vis au-dedans de moi, dans cette situation ? Suis-je en train de penser la situation ou suis-je en train de la vivre ? »* Coupés de l'impact que les événements ont sur nous, dépourvus des sensations qui y sont associées, nous nous sommes limités dans l'idée que nous nous faisons de nous-mêmes. Nous ignorons le plus souvent que nous sommes bien plus grands que la forme à laquelle nous nous sommes identifiés.

Nous disposons de trois façons pour répondre à une situation : l'état infantile, l'immaturité ou la maturité.

Nos émotions négatives nous submergent face à une situation que nous ne voulons pas. Cette décharge émotionnelle est souvent démesurée par rapport à la situation objective. La disproportion nous signale que l'enfant blessé en nous a pris les commandes. **C'est une réaction infantile.**

Nous rentrons en résistance avec la situation objective, en se débattant, en invoquant la faute à pas de chance tout en percevant ce qu'il est nécessaire de faire pour que quelque chose change. C'est la posture de l'obstiné qui par ignorance se complet dans son marigot et ne prend pas la responsabilité de

regarder que ce qui advient parle de lui. **C'est une réaction immature.**

La réalité extérieure est une occasion de voir où nous en sommes. En observant la situation objective, nous pouvons percevoir les émotions, les pensées et les sensations qui émergent en nous, pas de l'extérieur. C'est bien là la caractéristique d'une réaction. Ce qui réagit en moi c'est cela qui m'empêche d'accepter ce qui est. Je vois alors que le problème est en moi et que cette charge émotionnelle m'appartient, elle était là bien avant l'avènement de la situation extérieure. Elle ne fait que me révéler quelque chose de moi. **C'est la réponse mature.** Pour développer cette maturité en réponse aux événements, cela suppose que nous ayons soldé nos problématiques d'attachement.

L'idée-force est que seul ce qui est accepté peut se transformer

Il existe une issue à cette inhumanité que nous nous imposons en accumulant des « oui » psychologiques d'individus enclins à privilégier ce qu'ils voudraient qui soit, au détriment de ce qui est. L'acceptation est un oui organique à ce qui est. La vie s'exprime dans le corps et par le corps, et quand notre pensée s'approprie les sensations, alors le psychologique nous embrouille et avec lui la réalité s'efface devant des déductions imaginaires.

Pourquoi rentrons nous en résistance avec ce qui est ?

En raison de **nos problématiques d'attachement** et de **notre ignorance**. Comme il est dit dans le bouddhisme, nous refusons ce qui est pour rendre les choses parfaites.

L'attachement est un reliquat de la petite enfance. C'est un besoin vital pour le bébé entièrement dépendant de sa mère, qui a la responsabilité de lui assurer une sécurité de base. À défaut l'enfant développera des troubles de l'attachement tels que les troubles alimentaires, les addictions, les troubles de l'humeur, les angoisses et certains troubles de la personnalité.

L'attachement est une intolérance à la frustration.

Grandir demande de vivre la frustration, d'accepter le manque. Cette acceptation est le gage de l'autonomie psychique indispensable à la maturité de l'adulte. En l'absence de cette tolérance au manque, l'adulte va trouver la sécurité de base qui lui fait défaut dans la possession, la convoitise et donc la dépendance à l'objet.

L'attachement est un conditionnement très fort.

Car nous sommes identifiés à nos vécus, issus d'expériences réelles, mais dont l'appropriation subjective est devenue un impératif interne auquel nous obéissons sans être conscients de ce mécanisme. Nos modes éducatifs ont encouragé l'identification à nos émotions : ma peur, ma colère, ma souffrance. **L'identification s'oppose à l'acceptation.**

L'attachement est un refus ou une méconnaissance de la loi des polarités.

En raison de notre ignorance de la nature de la réalité qui est polarisée. Elle est l'une et l'autre polarité, et pas l'une ou l'autre. La condition humaine nous impose **une loi brutale, celle de la dualité**. Nos vies sont rythmées, y compris au plan psychique, par la loi des contrastes. Vouloir privilégier une polarité au détriment de l'autre, c'est manipuler la réalité objective au profit de ce que nous voudrions qui soit. Et à force de substituer notre vouloir à ce qui est, nous nous coupons de la réalité en nous privant de moyens d'action nécessaires. En somme, nous divisons ce qui devrait être vécu concomitamment.

L'attachement est une intolérance à l'impermanence

Nous trouvons notre sécurité dans la permanence, ce qui est fixe, établi, stable, voire rigide. L'homme, à qui la sécurité de base a fait défaut, se réfugie dans ses habitudes et asphyxie le vivant en lui, par peur de l'échéance non négociable qui est la mort. Il s'attache à ses représentations, ses croyances, ses valeurs, ce qu'il connaît de lui, à des objets d'amour, à des émotions, des

vécus qui lui donnent une consistance identitaire là où il se sent insignifiant.

Distinction entre la souffrance, la douleur et l'épreuve

La souffrance est le fruit du Moi identifié. Elle est un objet d'attachement pour trois raisons. Elle est devenue identitaire et m'inscrit dans la permanence ; elle me singularise et me définit dans mes relations à l'autre, elle m'attire l'attention et l'empathie des autres. Là où il y a attachement, il y a souffrance. Il entraîne avec lui l'angoisse de perte. La souffrance associée à la séparation, à la perte d'un objet ou d'une personne est proportionnelle au degré d'attachement c'est-à-dire d'absence d'autonomie psychoaffective.

La douleur est le fruit de la vie. Elle est une sensation physique d'abord. Un langage corporel qui attire notre attention là où il réclame notre présence.

L'épreuve est un rite de passage. Elle est destinée à donner accès à une conscience supérieure, à faire advenir une plus grande maturité psychoaffective.

Que nous enseignent les mythes, les contes et les légendes à ce sujet ?

Le mythe de Job restitue ce long apprentissage de l'acceptation qui ne porte pas sur la chose à accepter, mais sur l'acceptation elle-même. Le mythe biblique de Job fait état de l'homme accompli sur le plan de l'Avoir : il possède une famille, des biens matériels et immobiliers, une notoriété, un cheptel ; il est heureux au milieu des siens et voilà qu'il rencontre une série d'épreuves qu'il amène à être dépouillé de tout sans pour autant ébranler sa foi en Dieu. Job affirmera dans ce voyage initiatique éprouvant « *Nu je suis sorti du sein de ma mère, nu j'y retournerai. Dieu a donné, Dieu a ôté, que le nom de Dieu soit béni* ».

Dominique Baumgartner

cree



Si cet article vous a intéressé, vous pouvez consulter le site www.lapsychologiedeleveil.com/ et vous inscrire à l'atelier qui lui correspond : ***L'Acceptation***, ou *cesser de rentrer en résistance avec ce qui est*



Document sous licence creative commons — écrit par **Dominique Baumgartner**
www.cree-coaching.com - www.lapsychologiedeleveil.com

Ce document peut-être diffusé et copié librement sous réserve de conserver ce paragraphe.