

# Causerie introductive à la première rencontre du GSMP 16 novembre 1997.

## **Qu'est-ce que la mise en pratique?**

En préparant cette causerie, je me suis demandé : « Par quel biais est-ce que je peux aborder cette question, qu'elle est l'approche qui sera la plus utile pour vous ? »  
Après réflexion, j'ai choisi d'essayer d'aller directement au coeur de la mise en pratique, en tout cas au coeur de la mise en pratique telle que je l'ai comprise jusqu'à aujourd'hui. Et ce que je souhaiterais, c'est que chacun reparte de cette première rencontre avec une compréhension la plus claire la plus lumineuse possible de ce qui est réellement demandé. Même si nous ne sommes pas immédiatement capables d'appliquer cet enseignement tout de suite, tout le temps, au moins que nous sachions bien d'emblée quel type d'effort nous est proposé. Ensuite, nos prochaines rencontres seront là pour venir éclairer les difficultés, les préalables et les conditions qu'il faut mettre en place dans nos existences pour parvenir à cette mise en pratique.

Je partirais d'une première notion qui me semble être le point de départ obligé de cet enseignement : c'est la notion de refus. Dans l'enseignement de Swamiji, tel que j'ai pu le comprendre peu à peu, la notion de refus est la clé de voûte de l'édifice. Quand Arnaud a cherché à faire parler Swamiji sur le Christianisme, puis qu'il a cherché à transposer en langage chrétien son enseignement, ce qui est apparu d'évidence c'est que la notion de refus chez Swamiji a la même importance philosophique que la notion de péché originel dans la pensée théologique chrétienne. D'un certain point de vue, et je ne suis pas du tout un spécialiste, toute la pensée et la théologie chrétienne repose sur le dogme du péché originel. On ne va pas rentrer ici dans la discussion de savoir si c'est sain ou pas, mais le fait est que si vous ne tenez pas compte de cette notion, vous ne pouvez pas comprendre la doctrine chrétienne. Eh bien, dans la pensée de Swamiji, si vous ne partez pas de la notion de refus, vous ne comprendrez rien à ce qui est proposé.

Ainsi, pour Swâmiji, tous nos problèmes existent à cause de notre conditionnement à refuser. Et l'analogie avec le péché originel est intéressante parce que, comme le péché originel, notre propension à refuser est quelque chose d'inné, quelque chose que nous n'avons pas choisi, et qui nous surdétermine depuis toujours à notre insu. Selon Swâmiji, le refus est le propre de l'ego, c'est-à-dire de l'existence individuelle, et, plus cette existence individuelle est élaborée dans l'échelle des êtres, plus la capacité de refuser est elle-même élaborée et complexe. Par exemple, un escargot, puisqu'il a une existence individuelle, refuse. Il refuse en particulier d'être annihilé en tant qu'escargot. Mais son système de refus est moins élaboré que le système de refus d'un chat par exemple, qui, dans l'échelle des êtres vivants, est plus évolué, et est donc capable de mobiliser des stratégies plus complexes pour préserver son existence. Or, dans l'ordre de la création, celui qui a la palme de la capacité à refuser, c'est l'être humain, parce qu'il a le cerveau le plus évolué et qu'à ce titre il est capable, pour préserver son existence individuelle (et pas seulement son existence physique, mais aussi son existence psychologique), d'élaborer des stratégies de refus extrêmement sophistiquées, certaines très utiles et d'autres très nuisibles.

A cet égard, Swamiji part de l'idée que ce refus a quelque chose de normal, que c'est ça qui fonde l'être humain par rapport à l'animal, que la culture humaine est un sous-produit de la

capacité du cerveau humain à refuser que le réel continue à être ce qu'il est à l'instant « t ». Pourquoi est-ce que, contrairement aux animaux, nous n'allons pas tout de suite à la satisfaction la plus simple et la plus immédiate de nos désirs ? Et bien c'est parce que nous avons la capacité à refuser un certain nombre de choses, et donc d'élaborer des plans pour nous protéger du froid, de la famine, de l'inconfort physique et aussi de l'inconfort psychologique, de la solitude, de l'angoisse, de la peur etc. Donc, nous sommes fondamentalement des êtres de refus. Ce qui explique, en quelque sorte, l'universalité du refus dans la condition humaine. Ça, c'est vraiment le point de départ de la pensée de Swâmiji.

En allant un peu plus profond dans ce thème, on va dire qu'il y a en fait deux grandes catégories de refus : les refus ordinaires, communs à tous les êtres humains et les refus spécifiques, appartenant à tel ou tel d'entre nous. Tout être humain, même celui qui a eu des parents qui l'ont aimé, qui l'ont bien éduqué etc, a quand même une existence fondée sur le refus, c'est-à-dire que fondamentalement il a envie de continuer à exister comme individualité séparée et ce qui menace son existence individuelle, il le ressent comme négatif et donc il s'en protège. Mais en plus de ça, un certain nombre d'entre nous ont vu des refus particuliers se cristalliser en eux, liés à des difficultés affectives spécifiques. On peut donc dire qu'il y a deux couches de refus en nous. En tant qu'être humain nous refusons ce qui, de près ou de loin, menace notre intégrité physique ou psychologique, et en plus, en fonction de notre histoire personnelle, nous refusons d'une manière spéciale tel ou tel type de situation ou de personne, ce qu'on peut appeler notre névrose. Mais de ce point de vue, notre névrose n'est qu'un cas particulier ou qu'un prolongement du refus fondamental de l'être humain. Donc cet enseignement va, bien entendu, prendre en compte nos refus névrotiques, mais son projet est beaucoup plus vaste que celui de la simple psychothérapie, puisqu'il nous propose de travailler sur notre propension naturelle à refuser, notre conditionnement de base, notre loi en tant qu'ego !

Et c'est en fait de ça dont je souhaite parler essentiellement aujourd'hui. Les refus névrotiques demandent un traitement un peu particulier ; ils demandent d'aller explorer notre passé personnel, ce qui renvoie à l'aspect de cet enseignement qui traite de l'inconscient. Cette dimension de l'enseignement est très importante, et on aura forcément aussi l'occasion d'en reparler. Mais même si nous n'avions pas de névrose, nous serions quand même sujet à ce "péché originel" de l'ego, c'est-à-dire que nous serions de toute façon mus par l'attitude naturelle qui consiste à refuser ce qui nous déplaît et à nier ce qui nous limite, ce qui nous entrave. Donc, le coeur de l'enseignement, c'est de travailler sur ce refus naturel, initial, fondamental.

Mais pourquoi travailler sur ce refus ? C'est parce que chaque fois que nous refusons un élément dans la réalité, *nous souffrons*. Le refus génère nécessairement un malaise émotionnel (ce n'est pas le thème d'aujourd'hui, mais ce sera nécessairement celui d'une autre de nos rencontres). Chaque fois qu'il y a refus, notre affectivité cesse de suivre le cours des choses, se trouve en décalage par rapport au cours des choses, et ça, c'est le principe même de la souffrance. Le fait que notre affectivité n'épouse pas le cours de la réalité se traduit toujours par une forme ou par une autre, d'émotion. Voilà pourquoi on peut considérer l'émotion comme le deuxième élément clé dans l'enseignement de Swâmiji. *L'émotion, c'est le produit du refus*. Chaque fois que nous refusons quelque chose, nous nous retrouvons perturbés émotionnellement. Notez que jusqu'à présent, il n'est pas encore question de mise en pratique mais seulement d'une description quasi scientifique de la manière dont nous fonctionnons. Mais l'intérêt pour la mise en pratique n'arrive qu'à partir du moment où on s'aperçoit qu'avoir des émotions parce qu'on refuse le cours des choses c'est douloureux, et que notre vie

est gâchée par ces mécanismes. Je ne suis pas, du matin au soir, paisible, serein, ouvert, disponible. Donc je ne vis pas la qualité de vie à laquelle j'aurais droit parce que, à mon insu, je refuse une petite chose, plus une autre, plus une plus grosse, plus une moins grosse etc... et que ces refus accumulés font que mon affectivité est de plus en plus déconnectée du cours de la réalité. Au final, comme le dit Arnaud, plus le décalage est grand entre mon affectivité (mes attentes) et le cours réel des choses et plus ma souffrance est importante. Donc, nous ne pouvons être convaincus de la nécessité de la mise en pratique qu'en nous rendant bien compte de combien nous ne sommes pas heureux en fonctionnant de cette façon ordinaire. Nous sommes peut-être très entreprenant, nous faisons beaucoup de choses, nous agissons parfois intelligemment, mais sans un enseignement précis sur la cause première de notre souffrance et sur la manière de supprimer cette cause, nous n'arriverons pas au vrai bonheur.

L'enseignement est donc là essentiellement pour nous apprendre à ne plus refuser autant la réalité, et, petit à petit, découvrir qu'il y a une autre manière de fonctionner qui fait qu'on pourrait ne plus du tout refuser le cours des choses. C'est ça la bénédiction ultime, c'est ça la sagesse, c'est ça l'accomplissement le plus haut qui soit possible à l'être humain : être totalement réconcilié avec le cours de la réalité. Parce que dans cette réconciliation complète, il y a l'ouverture, la porte d'accès à la dimension transcendante de l'existence. Si je ne suis plus du tout et plus jamais en conflit avec le monde relatif, le monde relatif me révèle sa dimension absolue...

Maintenant que j'ai fait ce petit rappel théorique, qu'est-ce que c'est concrètement que la mise en pratique, telle que je la comprends aujourd'hui et telle que je peux la résumer pour vous le plus synthétiquement et le plus simplement possible ?

Premier point : La mise en pratique commence avec la prise de conscience de nos refus ou encore, avec la prise de conscience de nos malaises émotionnels. Les deux sont quelque peu synonymes. Selon votre tournure d'esprit, soit vous faites attention à vos refus, soit vous faites attention à vos émotions; ça revient grosso modo au même. Le travail que je vous propose dans le cadre du GSMP va nécessairement commencer par là. Pendant très longtemps (tant que nous ne sommes pas sur un chemin), nous vivons dans le refus mais nous n'en avons pas conscience. Et quand on commence à s'intéresser à cette question, une grande partie de nos refus, pendant très longtemps, va échapper à nos efforts de vigilance tant l'habitude de refuser nous est familière, comme une seconde nature. Donc la mise en pratique commence par augmenter la conscience de nos refus ou de nos émotions. Et quand même, pour un certain nombre d'entre vous qui êtes familiers de la Bertais, cela constitue une étape que vous avez à peu près assimilée. Vous avez, en gros, plus conscience que la moyenne des gens de vos refus ou de vos émotions. Mais il faut bien voir que cette conscience améliorée de nos émotions, ça n'est pas encore, à proprement parlé, la mise en pratique, ça n'en est que la première condition préalable...

La seconde condition préalable, c'est d'avoir compris et d'avoir développé en soi la conviction suivante : nos refus ne sont jamais justifiés, ils ne produisent jamais rien de positif, mais, sont au contraire la clé de notre prison. Alors cette conviction, je ne vais pas vous la transmettre aujourd'hui en cinq minutes. Tous les ouvrages d'Arnaud en parlent. Donc, si vous n'êtes pas encore convaincus que refuser est fondamentalement stupide, et fondamentalement pathogène, c'est-à-dire cause de votre souffrance, relisez vos classiques jusqu'à en être convaincus. Car si vous n'êtes pas convaincus de l'inutilité du refus et de l'émotion, il n'y a pas de mise en pratique possible, parce que, tant que vous n'êtes pas sûrs que vous avez tort

de refuser, pourquoi vous arrêteriez vous ? Si vous n'êtes pas sûr que boire ou fumer est mauvais pour votre santé, pourquoi arrêteriez-vous de boire ou de fumer... Il faut donc vraiment arriver à la conviction suivante : « Mais c'est complètement stupide de refuser ; ça ne change strictement rien sur le plan de la réalité. La réalité se fout éperdument des refus qu'on lui oppose, continue à suivre son cours. Donc, celui ou celle qui est perdant(e) quand je refuse c'est uniquement moi. La réalité, elle, ne varie pas d'un chouia ! Par contre, moi, plus je refuse et plus je souffre ». Donc quand vous arrivez à cette compréhension et que cette compréhension est vivante en vous, la mise en pratique devient possible. Il va s'agir, à chaque fois que je vois un refus, de me rappeler que c'est stupide de refuser et donc de me retourner intérieurement, de me convertir et de ré-épouser le cours de la réalité. La réalité ou le courant de l'existence va dans un certain sens, et pendant un certain temps, je vais avec. Et puis il y a un moment où le courant de l'existence prend un certain virage et moi je voulais qu'il tourne en sens inverse. Donc je refuse la tournure des choses. Mais la réalité continue à suivre son cours à elle et moi, tant que je continue d'aller de l'autre côté, je souffre, je souffre, je souffre ; plus je refuse et plus je souffre !

Et la pratique commence au moment où je me rends compte que je suis en train de faire une erreur monumentale, puisque je suis en train de cesser de suivre le cours des choses. A ce moment, je peux tenter un retournement : revenir au cours des choses telles qu'elles sont, donc opérer une sorte de conversion intérieure. J'étais parti à droite alors qu'il faut aller à gauche, je m'en rends compte et décide de faire un retournement à 180° pour me remettre dans le sens de la Vie. La mise en pratique, c'est ça du matin au soir. Pour les petites choses d'abord, parce qu'il faut d'abord se tester sur les petites choses, voir que ça fonctionne et voir que c'est bénéfique, pour ensuite avoir l'audace et l'énergie de tenter cette attitude pour des plus grosses choses.

Voilà, d'un certain point de vue, ça y est, j'ai fini mon exposé ! C'est simple la mise en pratique proposée par Arnaud à la suite de Swâmiji. C'est extrêmement simple ! Il s'agit seulement de regarder quand est-ce qu'on refuse, de se rendre compte qu'on est perdant, fondamentalement perdant et de prendre en conséquence la décision irrévocable : j'arrête de refuser, je reprends le cours des choses tel qu'il est...

Présenter ainsi, la pratique paraît abrupte et ne semble pas laisser la place au questionnement sur le pourquoi du refus. Est-ce que c'est parce que ma mère ne m'a pas donné le sein assez longtemps, ou parce que mon petit frère m'a volé l'affection de mon père ou etc... Ça, c'est vraiment de longs détours que l'on sera peut-être obligé de faire dans un certain nombre de cas, si la pratique « en directe » ne donne pas le résultat escompté. Mais je vous propose que dans ce groupe, nous ne prenions pas le problème sous cet angle de notre éventuelle névrose personnelle, mais que nous le prenions au niveau de notre habitude "standard", si je puis dire, à refuser tout ce qui nous déplaît. Essayons déjà de voir, avec nos refus "standards", combien il est stupide de les maintenir et expérimentons combien il est bénéfique d'avoir une autre attitude. Ainsi nous allons pouvoir développer une conviction et une force pour mettre en pratique. Ceci fait, nos refus névrotiques nous apparaîtront autrement et nous pourrons alors travailler dessus, en ayant recours si nécessaire à des outils complémentaires.

Je voudrais vous donner une image pour essayer d'enfoncer encore le clou et vous toucher davantage; c'est une image qui m'est venue déjà depuis un certain temps suite à mes propres tentatives de mise en pratique. Elle illustre le mot "conversion" que j'ai utilisé précédemment. Et l'image qui me parle, c'est ce que je fais un certain nombre de fois pour mes enfants : c'est de retourner leurs vêtements. Quand on a des enfants petits et qu'ils se déshabillent tout seuls, très souvent ils se déshabillent en mettant leurs vêtements à l'envers et donc il m'arrive un certain nombre de fois, le soir, de prendre le pull de mon fils ou les chaussettes de ma fille, de mettre ma main dedans et de retirer le vêtement en question dans l'autre sens. Et bien ce geste,

pour moi, est exactement l'image de ma mise en pratique. Refuser, c'est partir à contre sens du Réel et la mise en pratique c'est : « je me rends compte que mon pull est à l'envers, je le prends, j'enfonce le bras dedans et je retire le tout dans l'autre sens ». Ce qui implique une force (le pull ne va pas se retourner tout seul) et un désagrément (le pull ne proteste pas, mais le mental qu'on retourne, lui, va souvent « râler » avant de lâcher prise!). Donc la mise en pratique est un mouvement de retournement de notre énergie vitale qui doit être retirée d'une direction fautive pour être réinvestie dans la bonne direction. Ce qui ne se fait pas, au moins au début, sans grincement de dents. Au moment où je me rends compte que je fais une erreur et que ce serait juste de prendre les choses dans l'autre sens, ça implique que je me prenne et que je me retourne psychologiquement pour changer de sens. Dans l'instant de la pratique, c'est une forme d'arrachement : je m'extirpe d'un certain mode de fonctionnement mécanique et je reprends un mode de fonctionnement plus conscient. Lors du passage, il y a un moment plus ou moins bref qui ressemble à l'acte de dépiauter un lapin quand la fourrure passe en dessous de la peau et vice versa ! *Donc le moment même de la mise en pratique, c'est un moment d'une qualité très particulière, qui s'accompagne d'une certaine intensité, d'un certain désagrément passager, presque d'une certaine violence qu'on se fait à soi-même.* Mais la conclusion à cette mise en pratique, si elle est bien menée, c'est toujours un apaisement et une qualité de conscience plus grande. Très certainement, dans ce groupe, la question viendra à un moment ou à un autre : « Oui, mais alors, la mise en pratique est-ce que ça n'est pas une manière de refouler ses désirs, ses attentes ? »... Nous verrons qu'en effet, dans certains cas et pour certains d'entre vous, la pratique sera initialement mal comprise et vous conduira à refouler au lieu de neutraliser (rendre neutre) le refus.

Le critère pour apprécier la qualité de notre pratique est pourtant simple : si celle-ci est juste, tout d'abord vous sentirez en la faisant une sorte de « dé clic intérieur » qui accompagne ce que j'ai appelé le « retournement du pull-over » et ensuite, vous constaterez après coup, que ça vous met dans un état intérieur d'une plus grande qualité, ça vous rend plus léger, le cœur plus ouvert, plus disponible. Ce double constat (le dé clic + la qualité de ressenti qui y fait suite) sera ressenti de façon plus ou moins marquée, selon l'importance du refus initial et de l'effort de conversion. Mais c'est là un critère simple et sûr. Si vous n'avez pas l'impression d'avoir un plus d'être, un « plus d'âme » ai-je envie de dire, après votre mise en pratique, c'est que celle-ci est imparfaite, qu'il faut y revenir, qu'il faut la reprendre, éventuellement par un autre biais. Si votre soi-disant pratique vous laisse plutôt triste ou plutôt amère etc, c'est que quelque chose ne va pas dans votre façon de vous y prendre !

Donc, ce mouvement intérieur de conversion ou de retournement n'est pas quelque chose de naturel. La sadhana, de ce point de vue, est quelque chose qu'on doit faire contre une certaine nature, contre un certain penchant. Il s'agit d'aller à contre-courant de la pente de l'habitude et de la facilité. C'est pourquoi, même parmi ceux d'entre nous qui sont déjà familiarisés avec cet enseignement, il n'est pas certain que beaucoup en aient une pratique multiquotidienne ! Et c'est bien pour ça que nous avons décidé de mettre en place ce groupe dit « de soutien à la mise en pratique ». Mon idée, c'est que si nous mettons en commun notre intention de mettre en pratique, il y a des chances pour qu'individuellement nous soyons aidés par la synergie collective du groupe. Tout à l'heure, on a pu voir que pour un certain nombre d'entre vous, le simple fait de savoir que d'autres personnes de ce groupe méditent quotidiennement était une aide qui allait leur rendre la méditation plus accessible. Ma conviction, c'est que de la même manière, si nous décidons en commun de faire cet effort de conversion de nos refus, nous allons être aidés parce que nous saurons : « tiens, quelqu'un du groupe, à ma place, ferait certainement quelque chose de cette émotion, alors pourquoi pas moi ? » C'est pourquoi dans la seconde partie de cette causerie, je vais faire appel au témoignage d'un petit nombre d'entre vous qui s'exercent déjà à cette mise en pratique et qui,

par leur propos vont, du moins je l'espère, vous « donner envie » de vous y mettre à votre tour...

Peut-être qu'il y aura des échantillons qui seront très forts et qui vous toucheront, peut-être qu'il y en aura d'autres où vous vous direz : ça, il le présente comme une mise en pratique, alors que moi je le fais spontanément, pourquoi est-ce si difficile pour lui?... Mais peu importe, puisqu'il va y avoir plusieurs témoignages, l'idée étant que chacun d'entre vous soit au moins personnellement touché une fois ou l'autre par l'un des échantillons évoqués...

Voilà à mes yeux l'intérêt de ce groupe. Et pour ouvrir le feu, je vais vous raconter un premier échantillon, qui n'est pas de mon cru, mais qui illustre cette idée qu'entendre d'autres personnes témoigner de leur mise en pratique, ça peut être aidant. En fait dans le cas présent, ce qui a été encore plus aidant pour moi, c'est d'assister aux premières loges à la mise en pratique d'un « frère sur le chemin ». Comme je vais vous le raconter en détails, j'ai vu un jour un ami mettre en pratique dans une circonstance qui, à l'époque, dépassait ma propre capacité d'acceptation, et ça m'a profondément touché, ça m'a réveillé. Alors j'espère que petit à petit, nous aussi nous aurons dans ce groupe des occasions de nous voir mettre en pratique « en direct ».

J'en viens à cet échantillon tout simple, mais qui, en ce qui me concerne, a beaucoup compté pour mon propre chemin.

Il y a quelques années, je devais projeter une cassette-vidéo à mes élèves de yoga de la TA. Cette cassette-vidéo m'avait été prêtée par l'ami en question, et c'était une cassette qui lui était très précieuse, parce que c'était l'enregistrement d'une démonstration de Yoga faite par B.K.S Iyengar. Ce film n'existait pas dans le commerce et mon ami n'avait pu se le procurer qu'avec de grandes difficultés et par un circuit parallèle. Iyengar est un maître en Hatha-Yoga très connu dont la pratique posturale est tout à fait remarquable. D'abord elle est esthétiquement spectaculaire, mais en plus elle est vraiment très intéressante pour quelqu'un qui s'intéresse au travail corporel du Yoga. Cet ami est quelqu'un qui s'intéressait depuis longtemps déjà à l'enseignement d'Arnaud et qui, j'avais déjà eu l'occasion de m'en rendre compte, avait une certaine habileté à mettre en pratique. Donc il me prête cette cassette, et le jour de la projection, il décide de venir y assister avec mes élèves. Un peu avant le début de la soirée, je mets la cassette dans le magnétoscope que la TA avait mis à ma disposition et je fais un essai pour voir si ça marche. Vous savez, un appareil qu'on ne connaît pas, on aime bien vérifier son fonctionnement avant la séance proprement dite... Mais comme c'était un magnétoscope que je ne connaissais pas, j'appuie par mégarde sur un mauvais bouton, très précisément sur le bouton « enregistrement » et non pas sur celui « lecture ». Ne voyant rien apparaître sur l'écran, je dis à mon ami : « mais qu'est-ce qu'elle a ta cassette, on ne voit rien, etc? »

Bon, on vérifie les branchements, on discute comme on peut discuter autour d'un magnétoscope quand il n'y a pas d'image, et pendant ce temps là la cassette tourne, tourne, en mode enregistrement, bien entendu... D'un seul coup, on s'en rend compte : gros refus commun avec un « Ah merde! » retentissant de ma part.

On arrête aussitôt la cassette ! On la rembobine puis on appuie sur le bouton de mise en marche cette fois-ci (et pas d'enregistrement), évidemment, tout le début de la cassette s'est effacé!

Moi, j'étais très mal, bien conscient de l'énorme boulette que je venais de commettre. Mais, quelque peu incrédule, je vois soudain cet ami en train de mettre en pratique sur le vif. Au lieu de la réaction attendue (engueulade, voire insultes « méritées »), j'ai senti qu'il se « posait » consciemment devant l'évidence : oui, les premières minutes de sa cassette étaient effacées, et son seul souci était de se réconcilier avec ce fait. J'ai senti son mouvement intérieur de retournement et quand, quelques instants plus tard, il s'est enfin adressé à moi, j'ai été éberlué par la qualité de son rayonnement à mon égard, fait de détente et d'humour. J'ai réalisé que je

m'en voulais alors que lui ne m'en voulait pas ! Ce qui s'est confirmé quand il m'a dit, « ouais, bon, les premières minutes sont effacées, mais tu vas voir la suite est vraiment intéressante! ». C'est vrai, la cassette durait une heure et demi et il n'y en avait tout au plus que cinq ou six minutes de supprimées. Mais tout de même, à sa place et à l'époque, je n'aurais pas été capable d'un tel retournement et c'est resté un exemple qui m'a longtemps inspiré. Etre un jour capable, face à une circonstance analogue, de neutraliser mon refus et de manifester de la bienveillance non feinte pour la personne « responsable » d'une erreur semblable, quel défi !

Bien sûr, dans cet échantillon, l'enjeu n'était pas, objectivement, majeur. Mais en même temps, pour moi cela a été inoubliable et vraiment lumineux... Cet ami m'a totalement convaincu de l'authenticité de sa mise en pratique, par ce que j'ai senti qui émanait de lui à mon égard dans les secondes puis les minutes qui ont suivi : uniquement de la bienveillance, de l'ouverture, de la sympathie et une qualité de présence, qui m'a vraiment fait envie.

Eh bien je souhaite que nous soyons capables, au cours de cette année, de nous donner les uns les autres de nombreux témoignages de ce type et je passe à présent la parole à Anne-Marie puis aux quelques personnes qui ont accepté dès aujourd'hui « d'ouvrir la voie » à mes côtés<sup>1</sup> !

---

<sup>1</sup> La suite de la réunion avec ces témoignages supplémentaires n'a pas été dactylographiée...