

Je m'exerce à la zénitude...

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

J'ai parfois (*parfois seulement*) un caractère de cochon. Je veux dire par là, que j'ai des impatiences, en particulier pour tout ce qui touche à des aspects de ma vie qui me paraissent précieux et essentiels, quand ils sont maltraités ou niés par autrui. Comme dirait un des mes fils, « *quand on vient te chercher... tu montes vite au créneau* ». Il y a parfois dans mes comportements relationnels toute une dimension réactionnelle qui est en désaccord avec mes choix de vie, avec ce que je tente d'enseigner ou de transmettre. Je souffre par exemple de me laisser trop souvent envahir par des problèmes mineurs, qui, si j'avais eu plus de recul, n'auraient même pas effleuré trop longtemps ma conscience, ni perturber ma joie de vivre. Je suis donc capable, avec beaucoup de sincérité et d'enthousiasme de me polluer, de me gâcher une soirée ou tout un week-end, en remâchant mon indignation, en refaisant cent fois le scénario d'une situation, pour montrer qu'il aurait été possible de dire, de ne pas dire, de faire ou de ne pas faire autrement, si seulement on avait pris un peu de temps pour en parler, pour échanger, pour faire autrement quoi !

Tout cela m'a paru durant très longtemps normal, je veux dire que c'était, comme on dit, dans mon caractère, mais je découvre aujourd'hui que cela pose des problèmes, non aux autres, mais à moi-même, à l'intime de moi-même. Car cela réveille ma vieille structure paranoïde (*vous savez celui qui se sent persécuté pour un rien et qui se sent alors en droit d'être à son tour pénible, hargneux voire persécutant à son tour !*) structure qui ne lâche pas prise, solidement chevillée à ma personnalité de base !

Je croyais pourtant au cours des dernières décennies l'avoir jugulée, calmée et apaisée, cette composante paranoïde récurrente, qui même si elle n'a pas une dimension pathologique grave, reste trop envahissante, polluante et pénible. Je pensais que j'avais parcouru, après tant de travail sur moi, un chemin suffisant au point de ne plus me laisser envahir par elle. Mais comme disait ma grand-mère, qui semblait en savoir beaucoup sur la faiblesse humaine « *où qu'on se tourne et aussi vite qu'on aille, on a toujours son derrière, derrière soi !* » Ainsi mon avatar paranoïde semble toujours susceptible de se réveiller à l'arrière plan de mes pensées, de mon imaginaire, de mes rêves de vie, pour peu qu'on le stimule, qu'on le provoque !

Pourtant aujourd'hui, mon aspiration la plus profonde c'est d'être moins réactionnel, plus cool, plus souple, en un mot plus zen ! Alors je m'exerce à la zénitude attitude, chaque matin un peu, et puis dans la journée... quand j'y pense ! J'essaie de m'apaiser, de me vider, de chasser les parasites, de déloger les pensées nocives, d'exmerder, je devrais dire d'expectorer les ressentiments, de relativiser, de dédramatiser, de ramener à des proportions normales, digestes ce qui pourrait ressembler à des tempêtes dans le saladier de mes pensées.

Il y a du volontarisme dans tout ça, de la bonne volonté, de la compassion envers moi-même (*un peu envers ceux qui me fréquentent et qui auront moins à supporter !*)

Je ferme les yeux, je médite, je fais le vide, je me lave au dedans, je me passe au jet d'eau des vibrations positives, je me charge d'énergie vierge, je m'active, je me branche, bref je turbine dur, je me violente fort pour être doux et calme.

Et bien vous n'allez pas me croire, ça ne marche pas. Enfin pas toujours, pas à tous les coups. Alors je continue.

Qui a dit qu'on ne se refait pas ? Mais peut-être peut-on... se faire, tout court.