

## Je m'exerce à la zénitude...

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

Je m'exerce à la zénitude et c'est dur. Depuis le temps, cela devrait couler de source, être acquis quand même avec tout le travail que j'ai fait sur moi !

Mais comme j'ai parfois (*parfois seulement*) un caractère de cochon, alors ma zénitude s'envole, disparaît et me laisse nu, démunis devant la vie. Je dois dire que j'ai des impatiences, en particulier pour tout ce qui touche à des aspects de ma vie qui me paraissent essentiels et quand ils sont maltraités ou niés par autrui ou, comme dirait un de mes fils, "*quand on vient te chercher... tu montes vite au créneau*", je deviens alors irritable, tranchant et pour tout dire quelquefois blessant pour ceux qui m'entourent.

Il y a parfois dans mes comportements relationnels toute une dimension réactionnelle qui est en désaccord avec mes choix de vie, avec mes valeurs et surtout avec ce que je tente d'enseigner ou de transmettre. Je souffre par exemple de me laisser trop souvent envahir par des problèmes mineurs, de me laisser atteindre émotionnellement par des questions qui me semblent dans l'après-coup, puériles ou sans aucun intérêt et qui, si j'avais eu plus de recul, n'auraient pas effleuré trop longtemps ma conscience. Je suis donc capable, avec beaucoup de sincérité et d'enthousiasme, de me polluer, de me gâcher une soirée ou toute une fin de semaine 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 me consulter, pour m'en parler, pour échanger, pour faire autrement quoi !

Tout cela m'a paru durant très longtemps comme faisant partie du lot quotidien de la vie, mais je découvre aujourd'hui que cela pose plus de problèmes non aux autres, mais à moi-même, à l'intime de moi-même. Car cela réveille en moi une structure paranoïde que je connais bien (*vous savez celui qui se sent persécuté pour un rien et qui alors se sent en droit d'être à son tour pénible, hargneux voire persécutant à son tour !*) Cette composante de ma personnalité est une vieille connaissance, qui m'accompagne depuis longtemps et qui serait risible, si elle n'était douloureuse...

Je croyais pourtant au cours des dernières décennies avoir jugulée, calmée et apaisée, cette dimension persécutoire récurrente, qui même si elle n'a pas une dimension pathologique grave, reste trop envahissante, empoisonnante ! Je pensais que j'avais parcouru, après tant de parcours thérapeutique, tant de formations aux relations humaines, un chemin suffisant pour 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, malgré mes efforts, toujours présent à l'arrière plan de mes pensées, de mon imaginaire, de mes rêves de vie.

Pourtant aujourd'hui, mon aspiration la plus profonde c'est d'être moins réactionnel, plus cool, plus souple, en un mot plus zen ! Plus zen, c'est-à-dire être capable d'accueillir sans être déstabilisé les frustrations inévitables de la vie, de pouvoir "*encaisser*" des incompréhensions, voire des injustices sans "*grimper*" tout de suite aux sommets de l'indignation, d'accepter les déceptions ou tout au moins d'être plus capable d'entendre le vécu de l'autre.

Être zen, dans mon imaginaire, ce serait de ne plus me persécuter avec des pensées parasites, de ne pas m'angoisser pour des futilités, d'éviter de bloquer ma respiration, de ne plus entendre dans ma tête la répétition en boucle de ce qui m'a été fait et qui n'aurait pas dû m'être fait ! Bref d'être capable de relativiser, de prendre du recul, de garder le sourire, le regard clair et une impression de bon, de chaud tout à l'intérieur.

Être zen serait de rester présent au présent. Simplement cela : être vivant, entier, en paix, là où je suis, quelque soit avec qui, quelque soit l'endroit où je suis !

Jacques Salomé est l'auteur de

**"Pourquoi est-il si difficile d'être heureux"**. (Ed Albin Michel).

**"Et si nous inventions notre vie"**. (Ed du Relié).

**"À qui ferais-je de la peine si j'étais moi-même"**. (Ed de l'Homme).