

**ATELIER VERT LUMIERE**  
**G. QUITAUD Art Thérapeute**  
**24, rue Bernard PALISSY**  
**42100 SAINT ETIENNE**

**MEMOIRE DE FIN DE FORMATION**  
**D'ART THERAPIE ANALYTIQUE et D'ARTOLOGIE**

**Promotion 3 - 2006 / 2008**

# **ENTRE IDEAL et REALITE**

**Présenté par :**

**Rosemonde RICHARD-BAUD**

**[rosemonder@hotmail.fr](mailto:rosemonder@hotmail.fr)**



**Formateur et maître de stage : Gérald QUITAUD**

*« Ne pas faire de l'idéal sa réalité  
mais parvenir à faire de la réalité son idéal »*

Gérald QUITAUD

# Sommaire

<b>INTRODUCTION</b>	<b>1</b>
<b>CHAPITRE I : FAIRE DE L'IDEAL SA REALITE !</b>	<b>4</b>
I-1. L'IDEAL : DEFINITION	4
I-1.1. <i>Synonymes d'idéal</i>	4
I-1.2. <i>Développement : Un idéaliste espère toujours que les autres vont avoir la même ferveur que lui pour ce qu'il « croit » être la réalité !</i>	5
I-2. LA REALITE : DEFINITION.	6
I-2.1. <i>Synonymes de réalité</i>	6
I-2.2. <i>Développement : Pour un idéaliste, sa réalité est la réalité de tous, il ne se rend même pas compte qu'il vit dans un « autre monde » que le monde !</i>	7
<b>CHAPITRE II : L'ART THERAPIE</b>	<b>8</b>
II-1. QU'EST CE QUE L'ART THERAPIE TRANS-PERSONNELLE ?	8
II-1.1. <i>La médiation, l'art thérapeute, l'expression picturale</i>	8
II-1.2. <i>L'inconscient créateur</i>	10
II-1.3. <i>La prise de conscience</i>	11
II-2. DES MOYENS POUR TENTER DE CLARIFIER CETTE IDEALISATION	11
II-2.1. <i>Prendre la décision de se découvrir, l'engagement</i>	11
II-2.2. <i>Le processus d'individuation</i>	12
II-2.3. <i>Travail sur l'ego, le mental, les besoins, le désir, les pulsions, les émotions</i>	13
II-2.4. <i>L'acceptation de l'idéal / l'acceptation de la réalité</i>	15
II-2.5. <i>Poser l'acte juste dans le réel, le lâcher prise</i>	16

<b>CHAPITRE III : FAIRE DE LA REALITE SON IDEAL</b>	<b>18</b>
III-1. TRAVAIL SUR L'IDEALISATION CONSCIENTISEE AVEC UNE VIGILANCE ACCRUE	19
<i>III-1.1. Revoir ses idéalizations à la baisse et se dés-éduquer</i>	20
III-1.1.1. Domaine relationnel en famille, en couple, en société	23
III-1.1.2. Domaine affectif, amoureux : émotions/sentiments	25
III-1.1.3. Nos différents rôles de sa vie	27
III-1.1.4. Le domaine de la communication, de la sexualité	28
III-2. RESTER LE PLUS PRET POSSIBLE DE SA NATURE PROFONDE	32
<i>III-2.1. Etre enfin le Soi, c'est à dire se ré-éduquer</i>	33
<i>III-2.2. L'évolution personnelle</i>	35
<b>CONCLUSION : L'EFFICACITE DE L'ART THERAPIE</b>	<b>37</b>
<b>REMERCIEMENTS</b>	<b>38</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>	<b>39</b>

## Introduction

Entre idéal et réalité.

En juillet 2005, j'ai suivi un stage d'été d'une semaine sur « l'individuation » avec Gérard Quitaud, à Notre Dame de Grâce. Lorsqu'il a prononcé cette phrase, « *Ne pas faire de l'idéal sa réalité, mais faire de la réalité son idéal* », quelque chose s'est passée en moi. Je n'ai pas su tout de suite quoi ! J'ai ressenti comme du déjà vu, déjà vécu, déjà connu et pourtant rien de palpable. Probablement une intuition inconsciente avait été effleurée.

Depuis cette période, cette phrase est toujours rester en moi comme un leitmotiv. Chaque fois que j'entends les mots « idéal » - « réalité » mes sens sont en éveil...

Un événement de mon enfance a certainement été à l'origine de mon choix de vivre dans « un monde idéal » plutôt que dans celui de « la réalité ». Je faisais souvent des pirouettes. J'essayais de me persuader et d'imposer aux autres, avec sincérité et en toute bonne foi, ma façon de penser. J'en faisais vraiment trop ! Les autres étaient trop réalistes, trop « terre à terre, pas assez léger, je ne comprenais pas leur façon d'être. Je me sentais incomprise, rejetée.

Cette semaine intense, m'a permis de commencer à prendre du recul, d'acquérir un nouveau savoir, devenir plus apte à m'ouvrir vers d'autres horizons pour m'adapter aux nouvelles situations.

La Décision de suivre la formation pour devenir « Art thérapeute par l'expression picturale d'artologie à visée trans-personnelle » s'est imposée à moi comme une évidence.

En avril 2006, j'ai commencé à suivre cette formation qui m'a permis de cheminer vers mon être véritable.

Janvier 2008 : fracture de la cheville gauche. Pendant plus de trois mois ... je me retrouve seule chez moi, dans un nouvel appartement, submergée de douleurs, de tristesse, de solitude, dépendante des autres, confrontée à Moi, moi ... et une énergie nouvelle ! Les voies de la vie sont mystérieuses, mais la volonté de comprendre les messages qui me sont destinés me conduit vers l'intériorisation, l'introspection.

Un jour, il devient impératif d'accepter les épreuves dans tous ses aspects, je passe par ce chemin. La confrontation avec mes peurs a été nécessaire pour développer la confiance en moi. Ce processus non linéaire n'est pas facile à mettre en oeuvre. Il me suffit de relever la gageure, de me respecter, de vivre en étant à la hauteur de mes valeurs, pour rehausser l'estime de moi. La confiance et la compétence gagnées deviennent un sujet de fierté et un moyen de me revaloriser. Les actions entreprises m'ont fait redéfinir et respecter mes valeurs. Avec beaucoup de persévérance, de capacité d'oser, je me donne le droit, pour le moment, de faire des erreurs sans me juger.

Une tâche insurmontable ! Et pourtant un grand nombre de portes s'ouvrent. Je suis à l'écoute, vigilante. Si certaines attitudes sont propices pour être dans l'estime de soi, aucune n'est innée. Par mes choix et mes actes, j'ai le pouvoir de les améliorer. J'ai fait ce choix.

Je m'aime et je m'accepte exactement comme je suis.

<sup>1</sup> « S'accepter c'est s'accueillir dans ses peurs, ses limites, ses défauts et ses faiblesses. C'est se donner le droit d'être ce qu'on est dans le moment, même si on n'est pas parfait, ni même d'accord avec nos comportements et ce sans se critiquer, se juger comme étant faible

---

<sup>1</sup> Bourbeau Lise - Le grand livre de l'Être.

*ou autre mot négatif ou dévalorisant* ». Chaque expérience que la vie m'apporte me permet de grandir de jour en jour.

Après une période de chamboulement, de stagnation, de souffrances, j'ai pu voir des éclaircissements. <sup>2</sup>« *Accepter, c'est avoir la capacité de donner le droit aux évènements et aux personnes d'être ce qu'ils sont, de vivre toutes sortes d'expériences, sans vouloir les changer, même si on ne comprend pas tout, qu'on n'est pas d'accord* ».

L'acceptation est le grand vecteur de réussite pour moi. Elle me permet enfin d'écrire ce mémoire.

---

<sup>2</sup> Bourbeau Lise - Le grand guide de l'Être

## Chapitre I : Faire de l'idéal sa réalité !

Dès mon enfance, j'ai souffert et ressenti des émotions, vécu des peurs, des frustrations d'une façon très intense et violente. Comme la réalité ne me convenait pas du tout, je me suis inventée petit à petit, sans m'en rendre compte, un monde idéal, un monde tout rose ... Mon prénom Rosemonde, était prédestiné.

### *I-1. L'idéal : définition*

« L'idéal, c'est moi » pourrait poser, s'il savait parler, sa majesté le bébé. Création de l'esprit, l'idéal personnel s'est formé dans l'enfance, par identification aux personnes aimées et admirées, avec la capacité à s'adapter aux situations nouvelles. L'objectif à atteindre, peut aider à palier une frustration face à des attentes non comblées. Lorsque je vivais des émotions, des insatisfactions, je me mettais en colère contre moi. Apprendre à demander, formuler mon souhait m'aurait permis de ne pas avoir d'attentes. Je croyais que les autres autour de moi faisaient de la télépathie et lisaient dans mes pensées ! Je manquais de réalisme, je voulais toujours atteindre la perfection. Cette attitude avait développé en moi de nombreuses déceptions : je m'apercevais que la réalité était autre chose ...

#### *I-1.1. Synonymes d'idéal*

⇒ *L'illusion* : Enracinée dans l'inconscient, l'illusion est difficilement repérable. Les illusions sont les béquilles qui nous aident à supporter le poids de l'existence. Perdre ou se bercer d'illusions renvoient à notre incapacité à faire face au réel. Cette lumière aveuglante qu'est l'illusion nous empêche d'atteindre une certaine maturité, d'assumer nos responsabilités et de prendre dans une certaine mesure notre destin en main. Ces illusions d'absolutisme constituaient une réaction de défense face à ma détresse initiale.



⇒ *L'apparence* : Nous la connaissons depuis le moment même où nous avons ouvert les yeux. Elle n'épuise pas la réalité dont elle ne fait manifester qu'un aspect visible. L'apparence est l'aspect extérieur d'une chose ou d'une personne, ce qu'elle semble être, par opposition à ce qu'elle est réellement.

C'est le miroir des alouettes.

*I-1.2. Développement : Un idéaliste espère toujours que les autres vont avoir la même ferveur que lui pour ce qu'il « croit » être la réalité !*

Idéaliser signifie projeter sur la réalité « laide » la beauté d'une représentation interne, c'est imposer à sa personnalité un objet idéal qui est semblable à son créateur.

Accepter la réalité de l'autre signifierait accepter le manque et l'idéalisation vise à créer un état a-conflictuel d'où le manque serait absent. Elle enferme le sujet dans la fascination pour un objet leurre, qui instaure une dépendance proportionnelle à l'espoir qui a été placé en lui. Ce procédé bloque la possibilité d'investir autre chose et ne permet pas de mobilité.

L'idéalisation est une défense contre la souffrance qui est à l'origine de la perte.

L'idéaliste fini par revendiquer la transformation de son monde, l'accomplissement dans la réalité de son désir par rapport à la frustration ressentie. Il ne fait pas le premier pas, lourd en conséquence, vers l'acceptation de la différence, vers la tolérance de l'altérité, la conciliation du conflit entre ses « besoins » vitaux.

Mon côté idéaliste faisait que j'avais beaucoup d'attentes envers les autres !

Dis, c'est quoi la réalité ?

## I-2. La Réalité : définition.

<sup>3</sup>« Le mot *réalité* désigne le caractère de ce qui existe effectivement, par opposition à ce qui est imaginé, rêvé ou fictif ». Attribut de ce qui est réel, elle ne constitue pas seulement un concept, une idée, mais une chose, un fait, qui a une existence concrète, par opposition aux apparences, aux illusions...

La réalité est simplement une union d'opposés. D'ailleurs, ce que nous croyons antinomiques est simplement un aspect relatif d'une même réalité. Une vague est une crête et aussi un creux.

### I-2.1. Synonymes de réalité

⇒ *L'authenticité* : Selon le petit Robert, « *l'authenticité* est ce qui exprime une vérité profonde de l'individu et non des habitudes superficielles, des conventions ». C'est la vérité, l'exactitude, l'évidence qui sont conformes à la réalité. C'est véritablement, un fait indéniable, réel.

⇒ *Etre objectif* : C'est être en conformité exacte à une réalité donnée, l'objectivité d'un fait. Ce qui est indépendant de jugement ou d'attitude mentale par rapport à la réalité d'un fait qui s'appuie sur l'expérience de façon impartiale.

*Ici et maintenant* se révèle graduellement par l'expérience, c'est être proche du concret, de l'action et opposé aux idées abstraites.

Que l'expérience soit négative ou difficile s'avère bien souvent un tremplin pour de futures réalisations !

---

<sup>3</sup> Larousse - Encyclopédie en deux volumes.

*I-2.2. Développement : Pour un idéaliste, sa réalité est la réalité de tous, il ne se rend même pas compte qu'il vit dans un « autre monde » que le monde !*

Chacun crée sa propre réalité par ses désirs et son système de croyances. L'individu fait en même temps l'expérience de la vie, à son propre niveau de réalité, appartenant au petit « moi » qui est en train d'apprendre à évoluer.

L'idéalisme consiste en la croyance que le monde réel, le monde des choses lui-même est en définitif constitué par de pures idées, des états de conscience. L'être même serait idée, pensée, conscience, c'est-à-dire qu'il n'existerait pas de monde matériel et qu'il n'y aurait rien en dehors de ces préceptes.

Le réalisme est au contraire une doctrine selon laquelle l'être est, en nature, autre chose que la pensée et ne peut être tirée de la pensée. Dans cette perspective, la « matière » est la réalité objective qui existe en dehors de tout esprit et qui n'a besoin d'aucun esprit pour exister.

Inconsciemment par ses attitudes l'homme obtient un état perpétuel de manque d'objectivité avec la réalité, il est dans un autre monde qui ne correspond en rien à la réalité effective.

*Pour parvenir à accéder à la reconnaissance de l'idéalisation dans sa propre façon d'être, il faut avoir recours à une médiation.*

La re - connaissance de cet état d'idéaliste passe par une acceptation de sa personnalité dans sa façon d'être.

## Chapitre II : L'art thérapie

C'est un processus qui va permettre d'échanger, de clarifier, d'entrer en relation avec sa nature profonde. L'art thérapie est un précepte très puissant, touchant les profondeurs de l'être humain par l'émergence et l'expression de ses images intérieures. Il s'agit d'accepter de dialoguer avec son inconscient pour en saisir ses représentations. Il est nécessaire d'entamer une démarche personnelle de « connaissance de soi »

### *II-1. Qu'est ce que l'art thérapie trans-personnelle ?*

L'art thérapie trans-personnelle intègre la dimension spirituelle par une approche transcendante de la création toute entière. Elle désigne ce qui dépasse les limites du contrôle rationnel de la logique. C'est apprendre à recevoir, décoder et utiliser les messages reçus au quotidien pour le déroulement harmonieux de sa vie. Cet accompagnement avec notre être intérieur permet de se reconnecter consciemment avec notre propre guide, « le Soi » dimension spirituelle, pour changer notre vie en toute autonomie. Aller au-delà de l'ego et permettre d'accéder à la « co-naissance » du sage en nous, en connexion avec le cœur et non le mental.

<sup>4</sup> « L'essentiel est invisible pour les yeux, on ne voit bien qu'avec le cœur ».

#### *II-1.1. La médiation, l'art thérapeute, l'expression picturale*

⇒ *La médiation* s'oppose à l'immédiat, suscite un cadre spatio-temporel, propice à une liberté émotionnelle, lieu d'intimité où tout peut être dit. La médiation picturale est un moyen qui permet d'éclaircir les origines de la confusion individuelle. Elle génère une temporalité qui exprime une succession

---

<sup>4</sup> Saint Exupéry Antoine de – Le Petit Prince.

entre un avant et un après, une origine et une histoire. C'est dans cet espace-temps que s'inscrivent les enjeux des processus de transformation.

⇒ *L'art thérapeute* est le garant du contrat qui le lie avec le patient. Il devient le catalyseur de la création du sujet par l'émergence de l'objet transitionnel et celui de la transformation du patient en créateur. Avec empathie et humilité, l'art thérapeute accompagne, encourage, sollicite, valorise les individus afin de les aider à accepter l'aventure vers l'inconnu, de passer à l'action.

L'originalité de l'art thérapeute est son travail sur la reconnaissance et la « présence d'appartenance » à la réalité des formes pour renforcer la « vision panoramique » de la personne.

⇒ *L'expression picturale* : <sup>5</sup>« *L'expression picturale est une voie royale vers la quête spirituelle, tant se conjuguent en elle dimensions symbolique, psychologique et biographique. Chaque oeuvre créée devient la matérialisation de notre degré d'avancement ainsi que le marqueur sans concession de nos souffrances passées non résolues. Pour chaque oeuvre, nous pouvons savoir d'où nous venons, où nous en sommes de notre cheminement, et ce qui nous reste à parcourir pour atteindre le but. L'expression picturale ne permet ni tricherie, ni mensonge, car elle exprime la réalité vécue, la vérité débarrassée de nos illusions intellectuelles, ce que nous sommes réellement et non ce que nous aimerions être.* »

Peindre et dépeindre ses émotions grâce à l'expression picturale : un langage pour s'exprimer au-delà des mots. Que l'on soit attiré par les couleurs, les formes, l'abstrait, le réalisme ou le figuratif, la peinture est un moyen d'aller vers notre être, par la création. Lorsque la pulsion est là, le pinceau devient un moyen puissant, authentique, démonstratif, d'un savoir-faire qui se met en œuvre.

---

<sup>5</sup> Quitaud Gérald - *Crée se créer* - La réalisation par l'expression picturale.

La première phase de réalisation doit être absolument abstraite. La seconde consiste à utiliser les images pulsionnelles obtenues pour les transformer en des formes les plus figuratives possibles. Cet exercice demande une certaine forme de lâcher prise. C'est rendre visible l'invisible.

L'expression picturale permet des prises de conscience qui peuvent être source de libération, un révélateur ou un activateur à l'intérieur du processus d'évolution.

L'analyse est le départ vers l'écoute d'inconscient à inconscient. Le partage, l'échange, l'étude minutieuse et fouillée de chaque création passe par une triangulation entre le patient, l'œuvre « objet transitionnel » et l'art thérapeute. Ce dernier est attentif à chaque mot, geste, silence... Il reformule afin que le patient puisse s'entendre, et provoquer une interrogation qui l'entraîne vers ses propres profondeurs. A chaque rencontre, par une recherche implicite, il lui permet d'éclaircir une partie de son existence emmêlée.

### *II-1.2. L'inconscient créateur*

La totalité de la personnalité d'un individu ressemble à un Iceberg avec une partie émergente d'environ 20%, constituant la partie consciente de l'être humain avec l'imagination et une partie immergée plus vaste d'environ 80%, représentant la partie inconsciente de l'homme avec l'imaginaire.

Faisons-lui confiance en écoutons nos intuitions qui sont toujours bonnes.

L'inconscient créateur est le moteur essentiel et nécessaire à l'origine de toute création personnelle. C'est accepter de se transformer en gardant sa propre intégrité. C'est ce que nous « sommes ici et maintenant ».

<sup>6</sup> « *Connaître c'est être. Savoir c'est pouvoir* ».

---

<sup>6</sup> Swami Prajnanpad - L'Art de voir - Lettres à ses disciples.

Chaque obstacle rencontré dans notre vie est une expérience qui nous permet d'aller plus loin, de lâcher prise.

### *II-1.3. La prise de conscience*

C'est une étape qui permet d'être inconditionnellement dans la réalité de son vécu quotidien. Elle vise à identifier ses résistances et à résoudre ses ambivalences face au processus de changement. Sa qualité est directement reliée aux efforts déployés et au travail méthodique fourni, durant la démarche thérapeutique, pour accéder à un état durable de bien-être. Vivre dans le moment présent, c'est s'ouvrir à sa source profonde et c'est prendre conscience que le bonheur est un projet de toute une vie qu'on bâtit un jour à la fois.

### *II-2. Des moyens pour tenter de clarifier cette idéalisation*

Chacun possède ou s'est construit, une personnalité, qu'il va exprimer à chaque instant de sa vie, seul ou en relation avec les autres. Dans la plupart des situations, l'être humain ne montre qu'une facette de lui, en fonction de l'environnement, et de sa volonté ou capacité d'adaptation.

#### *II-2.1. Prendre la décision de se découvrir, l'engagement*

⇒ *Prendre la décision de se découvrir* doit se faire en conscience. Elle donne à la vie une nouvelle direction, les idées surgissent favorablement, les occasions se présentent. Tout se met en marche vers le processus de la réalisation des désirs. La décision engendre un courant d'évènements qui suscite sur son passage une variété d'actions imprévues et bénéfiques de rencontres et de soutiens multiples dont personne n'aurait osé rêver. Les portes s'ouvrent devant soi pour recevoir de

nouvelles idées, rencontrer les bonnes personnes, puiser dans ses réserves de courage pour s'en sortir. L'essence de la prise de conscience, de la sagesse est paix et joie.

⇒ *L'engagement* : <sup>7</sup>« S'engager, c'est se lier par une promesse verbale ou écrite suite à une entente, un accord clair avec quelqu'un ou avec soi même ».

Jusqu'au moment de l'engagement, il n'y a qu'hésitations, occasions de revenir en arrière et inefficacité. Savoir s'engager évite d'avoir inutilement des attentes et des émotions désagréables. En apprenant à bien le gérer, nous développons la notion de responsabilité, de liberté. Il nous fait toucher, reconnaître nos limites, par la satisfaction qu'il apporte lorsqu'on voit nos objectifs atteints, la solidarité qui se crée autour d'un projet commun. L'engagement nous apprend à prendre des risques, à découvrir un potentiel ignoré jusqu'alors.

## II-2.2. *Le processus d'individuation*

*L'individuation ou la Voie de réalisation de soi* consiste à prendre conscience expérimentalement du Diamant qu'il y a en nous et d'unifier nos éléments dualistes en particulier la peur et le désir, la lumière et l'ombre. <sup>8</sup>« Toute vie est la réalisation d'un tout, c'est à dire d'un soi, raison pour laquelle cette réalisation peut être appelée *individuation* ».

Le Soi correspond à l'esprit, la part divine en l'homme, il va vers une complétude. Le processus d'individuation est une clarification et un déconditionnement. C'est comme si la personnalité, une fois acceptée dans sa totalité, devenait transparente et laissait couler à travers elle une force plus grande, celle du Soi. L'unification de la personnalité conduit à l'harmonie de l'être et l'amène à se « laisser vivre » par une réalité bien plus vaste que lui, au travers de ses actes créateurs.

---

<sup>7</sup> Bourbeau Lise - Le grand guide de l'Être.

<sup>8</sup> Jung Carl Gustav - Psychologie et Alchimie.



Bien que Jung se défende d'une approche spirituelle ou métaphysique, le concept du Soi tel qu'il l'explique ressemble à l'idée de Dieu incarné dans l'homme.<sup>9</sup> « *Qu'on se représente comme on voudra la relation entre Dieu et l'âme, une chose est certaine : l'âme ne peut pas être un "rien que"; au contraire, elle a la dignité d'une entité à laquelle il est donné d'être consciente d'une relation avec la divinité* ».

### *II-2.3. Travail sur l'ego, le mental, les besoins, le désir, les pulsions, les émotions*

⇒ *L'ego* c'est le moi individuel + le mental.

Du latin « moi », le mot ego désigne en psychanalyse la part de la personnalité chargée d'équilibrer les différentes forces auxquelles est confronté le psychisme de l'individu. Elles incluent ses pulsions profondes, sa morale personnelle (surmoi) et la réalité du monde extérieur tel qu'il le perçoit. Par un processus d'introspection, il est essentiel de travailler sur l'ego, les peurs, une nouvelle conscience de soi, de se connaître, en œuvrant à cœur ouvert, en étant clair. En effet, à l'origine de tout, il gère ce qui se passe autour de nous.

⇒ *Le mental* est le maître d'œuvre de l'ego. Il est conditionné, programmé par deux influences : une extérieure, « la parentèle » constituée de l'ensemble des gens qui gravitent autour de moi lorsque je suis en apprentissage de la vie (bébé, enfant, adolescent ...) et une intérieure, le moi (l'ego).

« Remettre à sa place » mon mental est ma mission sur cette terre. Pour apprendre à me re-connaître et devenir ou re-devenir un « Être Humain » j'agis en fonction de ce que je suis profondément.

---

<sup>9</sup> Bourbeau Lise - Le grand guide de l'Être.

⇒ *Les besoins* et leur satisfaction s'effectuent selon un ordre prioritaire. La pyramide de Abraham Maslow précise la hiérarchie des besoins de l'homme.

① La satisfaction des besoins physiologiques est primordiale, ② suivi par un besoin de reconnaissance et de sécurité, ③ ensuite la recherche de la plénitude sentimentale, l'appartenance à un groupe, la vie familiale, ④ puis l'individu cherchera l'estime de soi au travers du regard des autres, ⑤ pour enfin atteindre la réalisation de ses buts les plus élevés.

Un travail régulier est à fournir pour définir si nous avons un besoin ou un désir !

⇒ *Le désir* est une tension issue d'un sentiment de manque, on ne désire que ce qui est absent de notre vie. L'être tend vers un but considéré comme une source de satisfaction. Le désir naît du choix de la cible d'une pulsion.

⇒ *La pulsion* est une force biologique inconsciente agissant de façon permanente. Corporelle, la source des pulsions est un état d'excitation et d'énergie qui conduit l'organisme vers un but pour réduire la tension.

Dans la conception freudienne, la pulsion est dite sublimée dans la mesure où elle est dérivée vers un nouveau but non sexuel et où elle vise des objets socialement valorisés.

Pulsion de vie, Eros, et pulsion de mort, Thanatos, sont toujours intriquées.

L'action propre d'Eros est de toujours chercher à assembler.

⇒ *Les émotions* : <sup>10</sup> « C'est le sel et le levain de notre vie, mais c'est également un ensemble de forces négatives qui génèrent des conflits, en nous-même et avec les autres ».

La plupart des émotions proviennent de nos attentes, de nos croyances mentales, de toutes situations non acceptées. Lorsque nous vivons de la peur, du ressentiment, de la colère, de l'injustice par rapport à un incident de notre passé,

---

<sup>10</sup> Desjardins Denise – Petit traité de l'émotion.

c'est l'ego qui dirige notre vie. Développer ses capacités d'observateur témoin permet d'identifier, de reconnaître d'accepter et d'accueillir chacune de ses émotions comme une alliée et à les laisser passer, sans les retenir. Cela permet, en pleine lucidité de les apprivoiser et de les démystifier.

#### *II-2.4. L'acceptation de l'idéal / l'acceptation de la réalité*

Dépasser l'idéal passe obligatoirement par la phase où l'idéal est alors considéré comme une réalité, à mes yeux. L'idéal est notre réalité, à nous les idéalistes. Progressivement, j'ai constaté que ma réalité était une irréalité. Avec des pensées d'idéal, je me suis coupée souvent de la réalité, inconsciemment.

Pour avoir accès à la réalité en conscience, j'accepte de me remettre en question. Oui, c'est vrai, j'avais idéalisé certaines situations, personnes... Maintenant, je vais me rendre vers plus de réalité concrète et véritable. Cette réalité est celle *d'ici et maintenant* que j'essaie de vivre dans le moment présent.

Depuis, je suis vigilante, clairvoyante le plus possible. Cette acceptation de la réalité est un pas en avant. L'idéal ne fait pas partie de ce monde, il fait partie du monde de l'Être. Ce chemin de l'acceptation passe par ma propre découverte. Les expériences traversées m'ont aidées à me dévoiler par paliers successifs. Je constate que des changements apparaissent dans ma vie.

*« Mon Dieu, donne-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer,  
le courage de changer les choses que je peux,  
et la sagesse d'en connaître la différence ».* (Auteur inconnu)

## II-2.5. Poser l'acte juste dans le réel, le lâcher prise

Cet acte se fait en pleine conscience et demande une parfaite adéquation entre ce que je pense, ce que je suis et ce que je fais. Tout se passe dans l'instant présent, juste au bon moment. <sup>11</sup>« Sentir la nécessité de l'action, alors je deviens présent ... ». L'absence de choix est le gage de cette nécessité qui devient une éthique personnelle. <sup>12</sup>« La véritable liberté c'est la soumission absolue et totale à la nécessité et à la volonté de Dieu ». C'est accepter ce qui se passe à l'intérieur de notre être, devenir beaucoup plus présent, attentif, le plus possible, dès que nous nous sentons affectés par une émotion qui peut nous aveugler.

C'est admettre ce qui est, sans décalage avec la réalité, une attitude intérieure différente. Pour y parvenir, le chemin est long et difficile.

Cet engagement n'est pas qu'une activité bénéfique ajoutée, c'est toute notre existence qui doit se confondre avec la voie spirituelle. Chaque moment de la vie devient alors un point d'appui sur lequel s'exerce la vigilance et la compréhension. Le lâcher prise nécessite la considération de nos limites et la capacité de faire avec ce qui est ici et maintenant, accepter la réalité de l'instant actuel afin d'être et d'agir sans le poids du passé et du futur.

<sup>13</sup>« Lâcher prise c'est agir sans être attaché au résultat, sans attente ».

L'acceptation et le lâcher élargissent notre champ de conscience, en étant totalement disponible à la découverte. Aller avec le mouvement de la vie, grâce au lâcher prise et la paix intérieure émerge, rayonne du plus profond de nous.

Rien n'est figé ! Il est donc nécessaire de garder l'esprit alerte, vigilant, critique, observateur, afin de s'adapter à chaque nouvelle situation.

---

<sup>11</sup> Swami Prajnanpad – Lettres à ces disciples.

<sup>12</sup> Desjardins Arnaud – Les Chemins de la Sagesse.

<sup>13</sup> Bourbeau Lise – Le grand guide de l'Être.

La réalité dans laquelle je vis n'est pas immobile et stable, elle est changeante difficile à apprivoiser. Pour moi, être en accord avec la réalité, la vérité ne veut pas dire rester de marbre et inflexible, au contraire cela me demande une très grande adaptabilité.

<sup>14</sup>« Fais de ta vie un rêve, et d'un rêve, une réalité ».

« Il faut autour de soi, pour exister, des réalités qui durent ».

« Connaître, ce n'est point démontrer, ni expliquer. C'est accéder à la vision. »

« C'est par le dépassement de soi que l'on devient un Homme ».

---

<sup>14</sup> Saint Exupéry Antoine de – Diverses citations.

### Chapitre III : Faire de la réalité son idéal

Faut-il donc choisir entre idéalisme et réalisme ? Il semble qu'il faille concilier les deux notions. Il y a des degrés divers dans chacune des positions idéalistes et réalistes, selon la plus ou moins grande propension à privilégier les idées ou les faits, les idéaux ou les observations, le monde invisible ou le monde visible. Kant a lui tenté de se situer à mi-chemin entre réalisme et idéalisme et s'est avéré être plus idéaliste que réaliste. Il faut à un moment donné, prendre position pour accorder la priorité au monde des idées ou à celui des faits.

La tolérance est de rigueur. Si les réalistes reprochent à l'idéalisme son caractère arbitraire, puisque rien ne prouve l'existence de ce monde d'idées parfaites indépendant du monde matériel. Par contre, les idéalistes reprochent au réalisme son manque de vision car, le monde des idées, de l'âme humaine est d'une nature spirituelle dans une sphère différente du monde matériel.

La sagesse ou le bonheur serait de se garder de cette forme d'idéalisme qui est autant source d'illusion que d'insatisfaction, à toujours tendre vers des conditions idéales, on ne vit jamais au présent, on espère le vivre.

<sup>15</sup>« *La réalité est sans cesse nouvelle. Le monde, l'humanité, l'existence ont un renouvellement incessant. Le mental a considérablement tendance à se figer alors que l'on ne trouve l'immuable, l'éternel que dans l'acceptation complète, sans aucune restriction, du changement. Le passé s'en va, le nouveau arrive, qui devient le passé, qui s'en va, comme un fleuve qui ne cesse jamais de couler. C'est en acceptant complètement cette non-fixité, ce glissement continu que les hindous et bouddhistes appellent le samsâra, que l'on peut découvrir en nous comme essence ultime de notre être, une réalité qui échappe au temps* ».

---

<sup>15</sup> Desjardins Arnaud - Confidences impersonnelles.

La pratique est essentielle. <sup>16</sup>« *Quand le disciple est prêt, le maître se révèle* ». Lorsque la rencontre se produit, c'est ce qu'on peut trouver de plus précieux dans l'existence. Il faut admettre, accepter humblement que la réalité peut devenir mon idéal de vie » <sup>5</sup>

« *Le sens de la vie réside dans l'être et non dans l'avoir.*

*Quatorze mots qui résument toute la Connaissance, toute la Sagesse. »*

Nous évoluons tous entre la réalité et l'idéal. Sommes-nous plus près de la réalité ou de l'idéal ?

Formons une chaîne d'union qui deviendra chaîne de force pour que la réalité soit beaucoup plus près de l'idéal et que notre idéal entre dans la réalité.

### *III-1. Travail sur l'idéalisation conscientisée avec une vigilance accrue*

L'acceptation dans l'amour est la plus douce des caresses. Tout changement véritable n'existe qu'avec des expériences nouvelles, de la curiosité. C'est en nous respectant que nous respecterons les autres. C'est en découvrant nos difficultés, nos faiblesses, nos souffrances, que nous reconnaitrons celles des autres.

Depuis longtemps, mon inconscient lui, savait que je n'allais pas dans la bonne direction, je me donnais toujours de bonnes excuses pour éviter de passer à l'action, de poser l'acte juste. Je me suis mentie à moi-même pendant des années, je voyais et percevais les choses comme j'aurais voulu qu'elles soient et non comme elles étaient. Je voyais la vie au travers d'un voile, et j'avais une vision fausse, déformée, floue, faussée.

« *Connais-toi toi-même* » disait déjà Socrate. L'injonction est plus que jamais valable pour moi qui essaie de mieux me comprendre.

---

<sup>16</sup> Desjardins Arnaud - Les Chemins de la Sagesse.

Je pourrai ajouter, prends le temps d'écouter l'enfant qui continue de vivre en toi, sois bienveillante à son égard pour ne pas le punir au travers de celle que tu as en face de toi. Accorde-lui sa place « juste ». Je suis aux aguets, j'OSE me confronter à ma propre histoire pour essayer d'en démêler les nœuds.

J'OSE me regarder dans le miroir et accepter de voir au-delà de mon visage, dans mon regard qui est le reflet de mon âme. Je vais à ma rencontre, explorer ce qui est à l'intérieur de mon cœur et m'engager dans une relation vigilante, lucide de chaque instant.

Avec ces prises de conscience successives qui ont émergé de mon inconscient, j'accepte enfin de reconnaître que j'étais une idéaliste. Je m'étais blottie dans cet objet de substitution pour éviter de souffrir. Je me suis marginalisée toute seule, et j'ai attiré à moi des êtres et des situations qui m'ont reflétés sans arrêt.

<sup>17</sup>« *Cette réconciliation avec le monde commence par la réconciliation avec notre passé, quel qu'il ait été pour pouvoir vivre instant après instant, en communion avec notre présent tel qu'il est dans la réalité de l'instant, de l'ici maintenant* ».

### *III-1.1. Revoir ses idéalizations à la baisse et se dés-éduquer*

Se dés-éduquer c'est abandonner les idées, opinions, préjugés, oui-dires, superstitions, traditions, croyances,...

Pour me dés-éduquer de cette idéalisation, je dois accepter d'être plus flexible, souple, de m'ajuster à la réalité. Je veux être capable de m'adapter aux diverses situations de la vie, faites de frustrations et de satisfactions, de moments difficiles à traverser et de problèmes à résoudre. Ce que je prenais pour « ma réalité » du moment n'était qu'une idéalisation par rapport à cette situation. Me dés-éduquer en conscience aurait été plus « facile » que le faire de façon contrainte et « forcée ».

---

<sup>17</sup> Desjardins Arnaud - La Voie de la réconciliation.



Maître d'œuvre de l'ego, le mental me faisait croire que j'étais dans la bonne direction. Pour accéder à mes désirs propres et voir qui j'étais vraiment, je devais être objective. Par contre, je n'étais pas véritablement centrée sur mes véritables besoins. Je demeurais inconsciente de mon pouvoir de créer favorablement.

La fracture de la cheville a été un événement fortuit qui a modifié le cours de ma vie. Il a été placé sur ma route pour attirer mon attention, pour m'arrêter afin de prendre conscience avec « la réalité ». Deux possibilités s'ouvraient à moi. Soit, c'était en lien direct avec une culpabilité que je vivais face à une direction que je voulais ou ne désirais pas prendre. Ou bien, cet accident pouvait me rappeler que c'était mon attitude intérieure qui était à réviser. Je croyais être en adéquation entre ce que je pensais et ce que je faisais, ce n'était pas le cas. Le pied permet d'avancer, d'aller de l'avant.

Pour avancer, un accident à la cheville qui m'immobilise pendant des mois n'est-il pas le meilleur des moyens qui existe sur terre, pour qu'enfin, pousser dans mes retranchements, je me rende compte que je m'étais fourvoyée ?

Penser une chose de façon consciente, n'est pas forcément une chose vraie, une chose réelle. C'est l'idéal de ma conscience que je prenais pour réel, mais pas la « réalité » que mon inconscient m'a manifesté. Si conscient et inconscient avaient été en adéquation totale, cet accident ne serait pas survenu.

J'examine attentivement ma manière de penser, d'agir, d'être. J'ôte ce qui se relève de la croyance, de la pensée et qui n'est pas fondé sur un discernement, sur une expérience, cette initiation. La voie consiste à sortir de mes habitudes de refus et d'appropriation. Cette dés-éducation sera longue et laborieuse, mais je sais qu'il n'y a pas d'autre issue.

Je me suis retrouvée meurtrie, seule, sans aucune autonomie. Pour me déplacer et avancer, j'ai dû prendre des béquilles. J'ai eu besoin de soutien en général, de personnes ressources.

J'ai dû d'abord le « réaliser » en pleine honnêteté, puis accepter de voir la réalité en face. **Je m'étais trompée.** Je l'admets, je vais de plus en plus sur le chemin de l'acceptation sincère. Cette décision de m'engager est le fil conducteur de ma vie et je me donne toutes les chances pour y arriver.

Reconnaître que c'est moi, inconsciemment qui ai attiré cet accident pour devenir consciente de mon attitude intérieure ! Cela m'a permis, après un certain laps de temps, d'œuvrer sur moi, d'accueillir un peu plus facilement ce qui m'était arrivé. Pour accepter de voir la réalité telle qu'elle était, je me dois d'être vraie, honnête, sincère, authentique, être moi-même. C'est à dire penser, dire, faire et sentir la même chose avec mon cœur et être identique à l'intérieur et à l'extérieur.

L'authenticité permet la communication profonde. Il n'y a plus de doute, de méfiance, je suis dans la confiance, la concentration, la clairvoyance et l'amour.

Ce processus graduel exige beaucoup d'observation, de courage, de patience, de discernement. Lorsque je constate que je ne suis pas vraie, je me donne le droit de revenir sur ma décision, en **osant** reconnaître mes propres peurs et/ou les révéler à l'autre. Par cette acceptation avec amour, de nombreuses contraintes s'éliminent et je commence enfin à respirer un sentiment de liberté. L'énergie circule un peu plus librement, j'ai moins besoin de paraître aux yeux des autres, je deviens progressivement celle que je suis vraiment.

La vie nous confronte tous à une série de grandes opportunités brillamment déguisées en situations qui semblent « impossibles ». Une pierre sur un chemin peut être considérée comme un obstacle, mais elle peut être aussi une opportunité. Changer, c'est se ramener à sa propre raison, à son fondement, à sa source.

Chaque tentative d'évolution doit être suivie d'un entraînement. Quand on connaît les notes de la gamme, il faut les répéter inlassablement.

Les bases acquises, il faut s'exercer sans relâche. Dans la voie spirituelle, cette loi de pratique s'applique également !

### *III-1.1.1. Domaine relationnel en famille, en couple, en société*

<sup>18</sup>« Toute relation a deux bouts, je ne suis responsable que de mon bout et je ne peux rien changer à l'autre extrémité. On ne peut pas gérer le bout de la relation de l'autre, on peut juste l'inviter à faire une demande humilité ».

J'ai fait des demandes claires, affirmé mes besoins et me suis confrontée aux réponses parfois négatives de mon entourage. J'ai le devoir de me respecter en osant mettre une distance provisoire avec ceux qui m'agressent d'une certaine façon. Chacun est libre de sa vie, j'affirme simplement mes besoins personnels sans attentes illusoires, tout en me confrontant à la réalité et aux limites des autres. J'OSE me prendre en charge et m'engager dans de nouvelles expériences de vie, en acceptant mes peurs. Au lieu de gaspiller mon énergie à essayer de changer les autres, je « rentre dans mes peurs » pour me réaliser, dans mon chemin de Vie (avec un soutien extérieur). C'est à moi de me donner ce qui comble mes nécessités. Je m'accorde des objectifs réalistes en fonction de mes limites actuelles.

Lorsque la crise a été présente, j'ai tout essayé et rien n'a marché. En réalité, il ne s'agissait plus d'essayer quelque chose mais d'accepter ! Ce que je croyais inacceptable était justement à accepter. Les bases de la relation dans mon couple devaient être remises en cause. Tout comme le cadre, les règles qui changent en permanence. Le jugement, la peur, la culpabilité, en moi ou en l'autre, m'empêchait d'accepter ces événements difficiles.

Je n'étais accrochée à d'anciennes valeurs, d'anciennes règles. La relation existante auparavant était définitivement finie. Je devais en faire le deuil.

---

<sup>18</sup> Salomé Jacques - Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE.

Une remise en question a été mise en place. Les expériences du passé servent de terreau pour les nouvelles « plantations » de l'avenir. Lorsque je serais prête, je rencontrerai la personne qui me conviendra. Il n'y a pas de hasard. On attire les êtres qui nous montrent ou nous en sommes sur notre chemin d'évolution. La relation sera différente, mais intéressante, enrichissante, pour chacun d'entre nous. Le travail effectué me permettra d'être plus attentive à ce que je n'avais pas compris jusqu'alors.

Dans la famille, lorsqu'il y a crise, il faut la considérer comme une chance d'arrêter les systèmes de croyances des parents. Leur rôle n'est pas d'avoir le pouvoir sur l'enfant mais seulement de lui donner tout ce dont il a besoin dans la plus grande des tendresses. C'est le père qui est le garant des limites, d'un cadre clair et précis à condition qu'il le propose en respectant les besoins de chacun.

A l'adolescence, l'enfant revit tous les conflits qu'il a enfouis en lui dans son enfance. Il bouscule tout ce que sa famille a essayé de lui inculquer et c'est bon signe pour sa santé, son individualité, son chemin de Vie. Cependant, il se heurte à ce que ses parents ont mis des années à enfouir en eux. C'est une solution pour que chacun aille au plus profond de son humilité. La réalité des faits peut devenir un idéal s'il est bien géré clairement à ce moment là.

Les parents doivent respecter le besoin immense de liberté de leur enfant, à l'extérieur de la famille. Il fera ses expériences personnelles, avec ses échecs et ses réussites. C'est indispensable pour qu'il assume son rôle d'adulte en devenir. Cette réalité devient tellement évidente avec le recul.

L'éclosion vers la maturité n'est pas seulement un dévoilement, elle est aussi une construction qui voit s'affronter diverses crises. C'est une affaire de famille, de société, de l'école et de l'Etat. <sup>19</sup> « *Tout travail intérieur (la relation à Soi) s'accompagne d'une bonne relation à l'autre (intimité à deux) et aux autres (dans la société)* »). Travailler ensemble, c'est aussi affronter ensemble.

---

<sup>19</sup> Salomé Jacques - Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE.

### III-1.1.2. Domaine affectif, amoureux : émotions/sentiments

L'affection est un sentiment tendre, une attirance, un besoin impliquant des attitudes de complicité avec une charge émotionnelle ou sentimentale. L'affection et l'amour que porte une mère à son bébé fait partie intégrante de son développement.

<sup>20</sup>« Aimer, ce n'est pas se regarder l'un l'autre, c'est regarder ensemble dans la même direction ».

Il y a une différence entre : l'amour emprisonnant « J'attends d'être aimé » et l'amour inconditionnel et réparateur « Je m'aime et je donne mon amour aux autres ». Pour grandir, nous avons besoin de recevoir et de donner de l'Amour.

<sup>21</sup>« Je m'aime comme j'aime les autres, les autres m'aiment comme je m'aime »

Aimer, c'est être ouvert aux émotions et sentiments, être libre de sentir, d'accepter sans jugement, sans honte, sans culpabilité et d'accorder aux autres la même liberté. C'est être moi-même et laisser les autres être ce qu'ils sont naturellement. C'est donner sans rien attendre en échange, pour le plaisir de donner. C'est respecter ma place et mon territoire tout en respectant celui de l'autre.

Sur quelle base concevons-nous nos idéaux ? Est-ce sur la base de nos désirs, de nos préférences, de nos goûts ?

Se rapprocher de son idéal serait alors non pas s'éloigner de la réalité mais se rapprocher de notre « réalité essentielle ». L'idée de Prince charmant correspond à une réalité ancestrale de rencontrer sa moitié parfaite. L'idéalisation qui est à l'œuvre au début de toute rencontre un peu investie, métamorphose l'homme le plus banal, en un personnage parfait. C'est ce qui fait le charme des débuts amoureux, une impression de plénitude, de perfection, de bien-être.

---

<sup>20</sup> Saint-Exupéry Antoine de - Terre des Hommes.

<sup>21</sup> Bourbeau Lise - Le grand livre de l'Être.

C'est une sorte de retour à la béatitude fusionnelle de la petite enfance, on trouve tout en l'autre qui trouve tout en nous. Le bénéfice narcissique est mutuel. L'état amoureux fait que l'on donne de soi l'image qui correspond le mieux aux attentes de l'autre et permet d'éliminer de l'image de l'objet aimé tout ce qui pourrait déplaire. Chacun renvoie à l'autre une image idéale de soi. Cet état ne dure qu'un temps.

Aimer ce n'est pas chercher à rendre l'autre parfait. Pour vivre ensemble, se marier et avoir beaucoup d'enfants, il faut accepter de sortir de l'illusion amoureuse du début, de voir et de se laisser voir dans ses imperfections, pour que la relation puisse s'inscrire dans le réel et dans la durée. Cette quête sans fin de l'idéal masque le plus souvent une grande angoisse. Parfois, la réalité fait barrage et aucune relation ne dure puisque l'idéalisation du début ne peut persister.

Il y aurait alors, un idéal différent pour chaque personne. Comment pourrions-nous juger de la réalité si l'idéal n'existait pas et réciproquement ?

Les émotions découlent du mental : Action compulsive, irrésistible et répétitive, excessive, impatiente, aveugle qui nous empêche de voir ce qui est. La réflexion n'a lieu qu'après le débordement. Cette aliénation crée la séparation, un clivage avec la réalité.

Les sentiments viennent du Cœur : Action consciente et délibérée, réfléchie. La maîtrise a lieu du début à la fin dans notre cœur. Que ferait Dieu à ma place ? Kairos est le dieu de la transformation de soi. Il s'agit d'être calme et neutre, stable (centré sur soi), lucide (avoir une sagacité panoramique), unifié (en accord avec l'objet de nos sentiments).

### *III-1.1.3. Nos différents rôles de sa vie*

Etre la fille de ses parents, être la sœur, devenir une adolescente, une jeune femme, une femme, une épouse, une amante, une maman, une mamy, une collègue de travail, une amie,... que de rôles pour une même personne. C'est une adaptation quotidienne en fonction de la situation que l'on traverse.

Avec l'arrivée d'un enfant les rôles changent, on n'est plus l'enfant de ses parents mais on devient les parents de son enfant. Durant la grossesse, c'est parfois difficile de se construire que l'on soit la maman ou le papa. Pour la maman c'est une période de fragilité, de sensibilité. Pour le papa, il n'est pas facile de conceptualiser un bébé que l'on ne sent pas bouger dans son ventre. Le bébé reste abstrait.

On est deux, un couple mais presque trois, pas tout à fait. C'est le début du rôle de parents. Quand le nourrisson arrive, il faut se repositionner de nouveau. La maman doit trouver son rôle de mère, de femme, d'amante. Le papa a tout à construire avec son bébé. Le couple s'en trouve généralement perturbé.

On se construit, on construit son enfant, on construit sa relation avec lui, on reconstruit son couple et on construit sa famille. Comme nos parents ont essayé de le faire avant nous ! Être parents c'est savoir se remettre en question chaque jour qui passe, avoir du discernement et savoir écouter les conseils des autres, avoir l'esprit ouvert et savoir s'adapter. Savoir apporter à son enfant, des valeurs, avec beaucoup d'amour en toile de fond.

C'est l'orgueil et la culpabilité qui nous empêchent de voir la réalité. Nous sommes des humains, avec nos limites, perfectibles, inconscients. Dire OUI à cela, c'est aller à la rencontre de notre vraie grandeur. Tout est dans la présence de Dieu à nos côtés. Nous ne sommes jamais seuls avec nos problèmes.

Malgré les liens profonds qui unissent les familles, les parents devenus, peuvent être interpellés par quelques projets lointains, au grand désespoir des grands-parents et des petits-enfants.

Heureusement, la technologie (Internet, dessin ou téléphone) n'a jamais offert autant de moyens de resserrer les liens. Cette réalité virtuelle aide beaucoup les familles.

#### III-1.1.4. *Le domaine de la communication, de la sexualité*

<sup>22</sup>« *L'apprentissage de la communication ressemble au jardinage, si nous acceptons de découvrir, d'entretenir, de laisser fleurir le jardin qui est en nous. Elaguer, débroussailler, retourner le terrain en profondeur, labourer encore, créer des relations vivantes, enrichir le terrain, ensemer, sarcler, clarifier, planter, préparer les pépinières pour l'avenir....* ». J'ai confiance quand je suis capable de m'abandonner, de lâcher prise sur des certitudes ou des croyances. Je me fais confiance quand j'accepte que la vie soit une succession de naissances. Naître au meilleur de mes possibilités, c'est renoncer à la dépendance pour accepter de grandir, de se séparer, de se différencier pour accéder à cette liberté intérieure faite d'autonomie et de liens, de solitude et de convivialité, de silences et de partages. C'est retrouver le respect et l'amour de soi pour avancer, évoluer.

<sup>23</sup>« *Je suis responsable de la façon dont je reçois ce qui vient de l'autre. C'est moi seul qui donne sens au message que je reçois. L'autre est responsable de la façon dont il reçoit ce qui vient de moi. C'est lui seul qui donne sens au message qu'il reçoit* ».

Je serai en harmonie avec moi-même quand je pourrai dire oui ou non sans me blesser ni me culpabiliser. Quand j'accepterai que ces mots soient reçus, déformés, rejetés par l'autre avec ce qu'il est à ce moment-là, quand je pourrai « les » entendre dire par l'autre sans m'effondrer. Accepter d'être partie prenante de tout ce qui m'arrive, c'est me donner accès à plus de liberté.

---

<sup>22</sup> Salomé Jacques - T'es toi quand tu parles.

<sup>23</sup> Salomé Jacques - Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE.



Je suis beaucoup plus attentive qu'autrefois en soulignant qu'un des enjeux possibles du développement humain est de retrouver ce pouvoir de vie, cette capacité d'agrandir l'énergie d'amour, pour l'offrir sans contrepartie autour de moi. Le respect devient source d'engagement et d'égard pour la vie, le monde qui m'entoure. Le mieux d'aujourd'hui n'est pas le mieux de demain, c'est une conséquence du changement.

La tendresse est la sève de la vie, si elle ne circule pas dans une relation, l'existence reste en jachère. Elle est une qualité de présence, d'écoute, de contact, d'énergie, de confiance qui passe entre les êtres. La tendresse est reçue et redistribuée dans le cycle de l'amour vivant. <sup>24</sup> « *La tendresse, c'est ce dont nous avons le plus besoin et, en même temps, ce dont nous avons le plus peur* ». En effet, qui dit tendresse dit proximité, lâcher-prise, ouverture, mais aussi, envahissement, intrusion.

On craint que l'autre nous dépossède de quelque chose. <sup>25</sup>« *Nous sommes trop souvent « des handicapés », car nous ne savons pas recevoir. Nous nous sentons obligés de rendre. Dès qu'on reçoit quelque chose, on a le sentiment d'être en dette* ».

Nous avons tendance à minimiser ou banaliser les marques d'attention. C'est un véritable apprentissage que d'accueillir ce qui vient de l'autre, de laisser germer et fleurir, de moissonner et de vendanger ces fruits de la confiance, de l'abandon. Si nous avons su recevoir, notre rayonnement redonnera le centuple à l'univers. Nous ne serons pas tristes de quitter quelqu'un de cher si nous avons su recevoir pleinement ce qu'il nous transmis et inversement. L'insatisfaction naît d'un manque de partage dans la rencontre.

Nous n'avons pas su, peut-être, accueillir et recevoir ce qui nous était venu en don, en offrande si gratuite ou si imprévisible. Nous avons tous reçus une dose

---

<sup>24</sup> Salomé Jacques - Guide Ressources.

<sup>25</sup> Salomé Jacques - Contes à guérir, contes à grandir.

d'amour, d'énergie de vie qu'il faut préserver et agrandir. L'existence est pleine de présents, mais nous ne savons pas toujours les recevoir.

<sup>26</sup> « *Le désir est un phénomène global qui investit la relation homme-femme. Et c'est le dilemme numéro un que posent les couples d'aujourd'hui* ».

Si actuellement six couples sur dix ont des difficultés sexuelles, c'est du côté de l'intimité qu'il faut regarder : <sup>27</sup>« *On ne peut pas s'abandonner sans intimité, et l'intimité est sans arrêt violente. Il y a une sorte d'hémorragie vers le virtuel, l'imaginaire ... On laisse donc un autre corps étranger envahir la chambre, hier le téléphone, aujourd'hui l'ordinateur... Il y a un décalage entre les hommes et les femmes* ».

♥ La puissance de l'intimité comprend la sexualité, la tendresse, la communication, l'amour. Cette création permanente de longue haleine demande une vigilance de chaque instant et n'est jamais acquise. Ce concept crée la fiabilité, le respect, la confiance, l'harmonie des deux êtres à l'origine du couple. L'expérience du vivant atteste sa bonne vitalité par une auto - régulation permanente. Avant de trouver le Soi du couple, il faut déjà arriver au Moi du couple. La conjugalité dispose de ces quatre valeurs magnifiques. Les deux partenaires doivent être dans cette dynamique avec *le désir conscient partagé*. Beaucoup de choses se passent au niveau de l'inconscient.

Sans intimité, le couple s'éteint ou se transforme en un partenariat entre deux personnes assurant de la gestion quotidienne. ♥ La puissance de l'intimité est consciente. en permettant l'évolution de la conscience de couple.

Je découvre que ma vraie force s'appuie sur ma féminité, ma vulnérabilité, ma sensibilité, ma tendresse, à condition que je comprenne, moi aussi, le magnifique cadeau que la vie me fait par l'intermédiaire de la femme qui est en moi, que je suis.

Ce n'est pas un hasard. Oui, c'est un cadeau divin.

---

<sup>26</sup> Pasini Willy - Le couple amoureux.

<sup>27</sup> Salomé Jacques – Guide Ressources.

Si j'accepte ce qui est, je prends la responsabilité de ma vie, je deviens adulte, je laisse chaque être vivant prendre la responsabilité de sa vie et j'admets que tout être ait ce divin en lui. OUI, je peux prendre alors conscience d'un plan céleste subtil qui m'amène à prendre ma place, défendre mon territoire, affirmer mes besoins et accepter mes limites. Je comprends ce qu'est l'amour divin et inconditionnel de tous et surtout de moi-même. Je ne renonce pas devant l'épreuve, j'accepte, je m'aime, j'aime la vie et je vis ma vie. J'aime et je suis aimée, au-delà de toute illusion égoïste que j'avais mise en place dans mon inconscient.

Tout débute par le respect avec la sensibilité de chacun. La sexualité c'est d'abord, rester à l'écoute de son partenaire, lui poser des questions, lui chuchoter des mots doux, écouter ses sensations et ses envies, rester dans une relation pleine de tendresse. L'objectif est de s'abandonner dans son corps, et de recevoir comme un cadeau divin le corps de l'autre. Sa tendresse et sa considération restent essentiels. J'accueille l'autre avec ses limites tout en acceptant les miennes. Nous ne sommes reliés que par l'esprit. Dans la matière, nous sommes complètement seuls. L'important, dans l'acte sexuel, c'est de se respecter avec ses propres limites.

La sexualité est l'union de deux être qui se donnent l'un à l'autre totalement, transcender pour vivre joyeusement, mouvement qui nous pousse à mourir, l'orgasme est appelé « petite mort ». Avec l'acte d'amour « un accomplissement de Soi » peut se faire à deux. C'est un équilibre entre le donner et le recevoir, c'est en faisant mes demandes, en osant prendre le risque d'accepter, celui de refuser, que je prends contact avec mon être.

### *III-2. Rester le plus prêt possible de sa nature profonde*

Dans le domaine spirituel, selon le soufisme on ne peut s'unir à la divinité qu'avec la connaissance parfaite, la volonté sublime et la bonté exemplaire. Il faut aller toujours vers l'idéal. Ce qui est vrai dans l'absolu, la non-dualité c'est que l'idéal est le réel. Mais se livrer à l'attente et ne pas réagir, est pour moi incorrect.

Nous sommes actifs. La non-dualité se base sur l'identification, s'accepter soi-même, l'autre et le monde tel qu'il est avec son bon et son mauvais, c'est une façon de vivre ou même un art de vivre.

Le processus de progression spirituelle mène à une extension de la perception de la réalité. Il est logique et naturel que le repositionnement de l'individu s'opère dans le cadre plus large que lui offre son ouverture de conscience. Cette situation doit être distinguée d'une réelle coupure de la réalité.

La spiritualité pourrait se définir par cette même phrase de Platon « *Connais-toi, toi-même et tu connaîtras les secrets de l'Univers* ». Le « *Connais-toi, toi-même* » implique donc un travail introspectif qui a pour objectif premier une meilleure connaissance de sa nature profonde. Il y a différentes voies pour l'effectuer en fonction de sa culture et sa sensibilité, on choisira celle qui convient. Tout au long de l'accomplissement de cette première étape, la relation à « l'autre », va radicalement se modifier et ouvrir un champ de perceptions plus vaste et plus profond, il est question ici des « secrets de l'univers ».

Cette conscience plus ouverte de l'environnement crée, sur celui qui l'approfondit, un certain nombre de changements comme une vision plus globale des événements et de leur interdépendance, un décodage particulier des situations à travers des outils et une grille de lecture propre à la voie choisie.

### III-2.1. Etre enfin le Soi, c'est à dire se ré-éduquer

Nous devons nous dés-éduquer pour pouvoir nous rééduquer. Se rééduquer calmement, c'est examiner ce qui est. Mettre de côté ce que je n'ai pas examiné moi-même. Je peux alors reconstruire sur des fondations assainies, une structure solide juste et ouverte à la connaissance directe. Faire la différence entre le vrai et le faux. Je constate alors que très peu d'informations sont vraies. Le moment se prépare progressivement et lorsque je serai convaincue de la nécessité qu'une telle transformation est devenue indispensable pour être dans l'amour réel avec moi-même et les autres, j'avancerai sur le chemin. Ainsi Soit il ! « *Le Soi universel est atman. Le Soi est sans ego. Nier le Soi n'est pas le fait du Bouddha mais du natthika* » citations tirées de Hindouisme et bouddhisme par Ananda K. Coomaraswamy-Gallimard.)

La ré éducation c'est être enfin le Soi. <sup>28</sup> « *S'il fallait l'atteindre, cela voudrait dire que le Soi n'est pas toujours présent, ici-même, et qu'il faut le récupérer* ». Ce que l'on récupère sera de nouveau perdu, tout est impermanent. <sup>26</sup>« *On n'atteint pas le Soi, on l'est déjà, mais le fait est que vous ignorez votre état réel de félicité* ». L'ignorance survient et tire un voile sur la pure félicité.

Tout le travail consiste à dissiper cette ignorance. Celle-ci consiste en une fausse connaissance qui est une identification erronée du Soi avec le corps, les pensées.

C'est cette projection qui doit disparaître. Il ne restera plus alors que le Soi, par la recherche du Soi. <sup>28item</sup>« *Comme votre perspective est extravertie, vous avez perdu de vue le Soi, et votre vision est tournée vers le monde extérieur. Le Soi ne se trouve pas dans les objets extérieurs. Renversez votre regard vers l'intérieur de vous. Plongez en vous et vous serez, le Soi. Le mental ne s'élève qu'une fois que la pensée « je » s'est élevée.*

---

<sup>28</sup> Râmâna Maharshi - Enseignements aux éditions Spiritualité vivante.

<sup>28item</sup> Râmâna Maharshi - Enseignements aux éditions Spiritualité vivante.

*Celle-ci est à la racine de toutes les pensées* ». Si vous arrivez à saisir cet adage, toutes les autres pensées disparaîtront. Alors il n'y aura plus de corps, ni de mental, ni même d'ego. Seul restera, le Soi dans toute sa pureté. La réalisation n'est pas un état à acquérir, elle est déjà là !

<sup>28item</sup> « *Le Soi est toujours perçu directement et à chaque instant de façon continue. Comment la vérifier? Découvrez le Soi, vous êtes cela. Etre le Soi, c'est voir le Soi. Il ne peut exister deux Soi, l'un regardant l'autre* ».

Notre corps, sentant une transformation intérieure, dans chaque cellule, nous apporte des douleurs de toutes sortes pour essayer de nous arrêter en chemin.

Nos maladies sont la conséquence de nos résistances qui sont parfois utiles pour nous éviter d'aller trop vite sur notre chemin, ce qui pourrait être dangereux, à condition, de ne pas rester bloqués indéfiniment.

Cela ressemble à une greffe d'organe étranger, le corps refuse ce changement, ces nouvelles cellules qu'il ne reconnaît pas et il fait tout pour les éliminer. Le prix à payer peut sembler très élevé, chacun aura à suivre le « chemin de sa passion » comme le Christ.

Mais au bout du chemin, et même à chaque étape, la récompense vaut largement tous les sacrifices. Le partage de nos difficultés, avec des êtres engagés comme nous, est essentiel pour nous soutenir et nous encourager sur cette route. Nous aurons besoin de beaucoup de patience, de détermination, en deux mots :

*LA FOI !*

---

<sup>28item</sup> Râmana Maharshi - Enseignements aux éditions Spiritualité vivante.

### III-2.2. L'évolution personnelle

Depuis 2006, j'ai suivi la formation « d'art thérapie par l'expression picturale et d'artologie à visée trans-personnelle » J'ai acquis des connaissances pointues. J'ai été amenée à une connaissance plus accrue de mon propre fonctionnement aux travers d'expériences personnelles de création. J'ai commencé à découvrir différentes facettes de ma personnalité. C'est le début d'une prise de conscience, de l'émergence de petites parties de mon inconscient. Celles que j'étais capable de comprendre à ces instants précis. Des caractéristiques de ma personnalité se sont dévoilées, des émotions enfouies se sont manifestées.

J'ai également découvert ma « réelle » difficulté à admettre que j'étais une « idéaliste ».

Cette formation m'a permis de :

- Accepter d'entrer en contact avec mon inconscient, d'analyser les créations
- Tenir compte des mécanismes de défenses que j'avais mis en place
- Prendre contact avec mon enfant intérieur, de le laisser s'exprimer en le respectant, lui accordant sa place véritable
- Mettre à jour des parties de ma vie qui m'était consciemment inconnues
- D'aller de mieux en mieux physiquement
- Constater les changements positifs qui se passaient en moi, autour de moi
- De me remettre en questions chaque fois que c'était nécessaire
- Mettre poser des actions et être responsable de mes actes en conscience
- Etre complètement moi-même, c'est à dire une adulte
- Accepter et reconnaître que je suis une « idéaliste »
- Être dans l'ici et maintenant, l'instant présent qui est source de réalité
- Prendre le recul nécessaire pour être complètement moi-même.

Je suis une pièce de monnaie avec ses deux faces. L'une représente la réalité, l'autre l'idéal. Je suis l'interface entre les deux. Idéal et réalité font parties de moi. JE SUIS cette pièce entièrement et complètement. Car je ne pourrais pas vivre s'il n'y avait plus d'idéal ou de réalité dans ma vie. Ces deux valeurs sont totalement intriquées.

Tôt ou tard, il faut bien se débarrasser de ses « méprises » et laisser tomber ses illusions. Le dévoilement progressif procure une joie, une compréhension, une transformation, une évolution, une acceptation de son être véritable.

Petite anecdote. Pendant la rédaction du mémoire, j'avais demandé à quelqu'un de confiance de m'imprimer ce que j'avais déjà mis en place sur mon ordinateur personnel. Et lorsque j'ai regardé le travail sur le support papier, j'ai constaté une grande différence. La configuration des imprimantes n'étant pas identique, il y avait un grand décalage sur la mise en page. Quelle déception ! Ce clin d'œil du destin voulait me « montrer » où j'en étais avec l'idéal et la réalité. J'avais encore à apprendre !

*Osez dire... Osez faire ... Osez être.*

Rosemonde : Le monde tout rose de l'idéal, peut se transformer avec vigilance et lucidité en *R'osemonde*, en allant progressivement de la réalité pour en faire un idéal...

La réalité est ce qu'elle est et pas ce que je voudrais qu'elle soit.



## Conclusion : L'efficacité de l'Art Thérapie

L'art thérapie est un processus de relation d'aide. Il s'agit d'accepter d'accueillir la personne à l'endroit où elle se trouve lorsqu'elle arrive à l'atelier, avec beaucoup de considération, de discernement, de disponibilité.

L'art thérapie permet :

△ une Reconnaissance de ce que le sujet est vraiment et non pas de ce qu'il aimerait être.

△ une Validation, par laquelle l'individu est reconnu comme un être à part entière.

△ un Chemin d'évolution par le biais de l'individuation qui permet de tendre vers une réalité, qui peut aboutir à une unification.

*<sup>29</sup>« L'individuation conduit progressivement la personne à découvrir la réalité fugace, les lois du changement et de la différence, en s'ouvrant peu à peu vers l'unité de la réalité suprême.*

*C'est par l'acceptation de cette évolution que l'on arrive à la seule réponse possible. Le Oui qui est total, décision, engagement. Le Oui qui conduit à la « Voie du milieu » bouddhiste. C'est à dire trouver l'équilibre, l'harmonie. Le sacré est en tout, l'œuvre elle-même devient sacrée. »*

Avec l'aide et le soutien de Gérard Quitaud, j'ai commencé et continue de parcourir mon propre chemin. Je découvre ce que je n'avais jamais perdu.

La Foi, le salut libérateur.

---

<sup>29</sup> Quitaud Gérard - Créer, se créer - La réalisation par l'expression picturale.

## Remerciements

Merci à Gérald Quitaud, mon formateur pour la qualité de sa pédagogie, sa disponibilité, son investissement. Avec son aide j'ai réussi à me poser « les bonnes questions ».

Merci à Corinne pour son naturel, son efficacité dans la gestion administrative.

Je tiens à remercier la direction du Centre Social de la Vivaraize pour son accueil lors des stages.

Merci à Chrytèle Aurora pour m'avoir fait découvrir son métier d'animatrice de jeunes enfants, et de la confiance qu'elle a su m'accorder pour l'implication avec les « petits » du centre.

Je tiens à remercier ma fille Séverine, son mari Christophe, pour leur soutien et leur aide tout au long de ce parcours.

Merci à mon fils Erick, sa femme Nathalie qui m'ont permis d'avancer.

Merci à mes petits enfants Julie, Renaud, Gabriel et Gaëtan qui m'ont permis de découvrir la spontanéité, l'adaptabilité, tout simplement.

Je remercie mes ami(e)s, Josépha, Anna, Frédérique, Michèle, Marine, Annick, Jean-Luc, Philippe, Maurice, Gilles,...pour leur compréhension.

Merci aux filles de la promotion pour leur soutien, leur écoute.

Merci à Gérard Pierre, Emmanuel Herrscher pour leurs aides pragmatiques.

Merci à mes relations, mes collègues, pour leurs aides fortuites.

Je remercie toutes ces personnes qui ont été sur ma route.

Je sais désormais que je suis à ma place dans la pratique professionnelle que j'ai décidée de faire « c'est à dire Être Art thérapeute pour jeunes enfants ».

## Bibliographie

- Bourbeau Lise - Le grand livre de l'Être, Editions E.T.C. Inc, 2003.
- Desjardins Arnaud - A la recherche du Soi, Editions de la Table ronde, 1978.
- Desjardins Arnaud - Confidences impersonnelles, 1991, réédition poche  
« Espaces Libres », Albin Michel.
- Desjardins Arnaud - La Voie de la réconciliation, Éditions Albin Michel, 1998.
- Desjardins Arnaud - Les chemins de la Sagesse, Intégrale,  
Editions de la Table ronde, 1999.
- Desjardins Denise - Petit traité de l'émotion, Editions de la Table ronde, 2005.
- Jung Carl Gustav - Psychologie et Alchimie, rééditée  
Editions Buchet Chastel, 1994.
- Le Larousse - Encyclopédie en deux volumes, 1994/2003.
- Pasini Willy - Le Couple amoureux, Editeur Odile Jacob, avril 2005.
- Quitaud Gérald - Le voyage vers l'œuvre, Editions Erès, 1993.
- Quitaud Gérald - Crée se créer - La réalisation par l'expression picturale,  
Editions Jouvence, 2001.
- Râmana Maharshi - Enseignement, réédition éditions Spiritualité vivante  
chez Albin Michel, 2005.
- Salomé Jacques - T'es toi quand tu parles, Editions Albin Michel, 1992.
- Salomé Jacques - Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE,  
Editions Albin Michel, 1999
- Salomé Jacques - Contes à guérir, contes à grandir, Editions Albin Michel, 1999.
- Salomé Jacques - Guide Ressources, Vol. 15 No. 8, avril 2000.
- Saint-Exupéry Antoine de - Le petit Prince, 1943, réédition Gallimard, 2003.
- Saint-Exupéry Antoine de - Terre des Hommes, Publié en décembre 1939
- Swami Prajnanpad - L'Art de Voir - Lettres à ses disciples. Tome 1,  
Edition Jean-Louis Accarias, Coll. L'Originel ", 1998.