

avec la maturité...

© Dmitri Zakovorotny - Fotolia.com

La maturité est comparable à une longue marche jalonnée d'arrêts qui nous font repartir autre et plus loin. En ce sens, il s'agit de l'aventure de toute une existence...

Au départ de la vie, le bébé ne fait pas de différence entre lui et le monde représenté par la mère. Lorsque la mère ne répond pas immédiatement à ses besoins, lorsqu'elle n'est pas dans la fusion, il souffre. Il souffre parce que le monde est différent de lui. Durant toute sa vie, l'être humain se trouve dans un état similaire. Il projette sans discontinuer son «moi» sur le monde et souffre lorsque le monde ne répond pas à ses attentes. Il souffre lorsque les autres ne sont pas conformes à ses demandes. Il souffre lorsque les événements lui résistent. Il souffre lorsqu'il ne se sent pas «heureux», tout simplement.

Sans faire tout tourner autour de soi...

La plupart du temps, il fait dépendre son bonheur d'un ensemble de circonstances extérieures : le travail les amours,

les enfants, la santé, l'argent. Bref, il estime, consciemment ou inconsciemment, que tout devrait aller dans le sens de sa sécurité et de son contentement. Tout devrait être fait pour contenter son «moi». Cette projection du «moi» sur le monde dure longtemps, très longtemps, jusqu'au grand âge pour la plupart. Elle donne lieu à beaucoup de frustrations et de mécontentements. Car non, tout ne tourne pas autour de nos petits nombrils ! Les événements ne se déroulent pas toujours à notre avantage. Il y a parfois la poisse, la maladie et les inconvénients de tous types. Le monde n'est pas un prolongement de notre «moi». L'acceptation totale et irréductible de ce fait est un signe de maturité.

Cette acceptation se joue évidemment dans plusieurs domaines, dont les relations. Il importe d'accepter que l'autre soit différent, d'accepter qu'il ne pense ni ne ressente les choses comme moi, d'accepter que son monde et le mien ne soient pas semblables. Exprimé ainsi, cela semble tellement évident !! Mais ça ne l'est absolument pas, pour la plupart d'entre nous.

C'est ce qu'exprime en termes simples et directs Anne, 56 ans, mère de deux filles, auteur de textes et militante :

«La vie est faite de plaisirs et de contraintes, de gens chouettes et de gens insupportables et il faut naviguer là dedans sans faire tourner tout autour de soi, en remettant les choses dans leur contexte et en relativisant. C'est, me semble-t-il, un des signes de la maturité».

Ne pas vouloir changer l'autre...

Lorsque le verbe «aimer» et les relations interpersonnelles sont en jeu, les projections fonctionnent à plein rendement. Et cela avec de très bonnes motivations. C'est ce qu'explique Pierre Vanier, fon-

dateur des communautés de l'Arche où vivent ensemble des personnes ayant un handicap mental et des assistants :

«On voit quelquefois de braves personnes qui arrivent dans la main des autres et marcher comme cela dans la rue... C'est charmant tout plein, mais c'est un manque de respect incroyable. C'est ne pas respecter l'espace des autres. Aimer, ce n'est pas caresser. Ce n'est pas pénétrer dans l'espace secret de quelqu'un pour lui faire soi-disant du bien. Aimer, c'est aider la personne à être elle-même et à découvrir sa propre beauté.»

Il y a quelque chose de terriblement égocentré et infantile dans le comportement de certaines personnes qui croient savoir où se trouve le bien de l'autre, qu'il soit psychologique, spirituel ou matériel. Elles se croient dotées d'un savoir pour l'autre. Elles s'érigent en absolu et se comportent comme étant toutes-puissantes [elles «connaissent» le remède, la vérité, la voie à suivre, pensent-elles...]. Or, nous sommes tous relatifs. Nos avis, nos sentiments, nos sensations, nos croyances sont relatives car elles n'appartiennent qu'à nous. L'autre est habité de croyances et de ressentis tout à fait différents. La reconnaissance profonde de cette différence entre soi et l'autre amène à une saine humilité, dans la plus belle acception du terme.

En amour, relativiser en revient à renoncer aux idéaux, ceci sans amertume. Il y a, dans la maturité, des deuils nécessaires. Croire que l'on va faire «évoluer» l'autre, le changer en est un [c'est, en outre, un comportement bien présomptueux]. S'il y a changement en l'autre, il n'appartient qu'à lui.

La discothèque, ou pas ? ...

La reconnaissance de la différence va de pair avec la reconnaissance de l'autono-

J'épargne auprès d'une banque durable, et j'en suis fière.

« Je ne suis pas une sainte,
mon argent doit aussi rapporter.
Mais à la Banque Triodos, je sais
que mon épargne sert uniquement
à financer un monde meilleur
pour mes petits-enfants.
Un avenir sans abus ni pollution,
où la culture rapproche les gens.

Grâce à la Banque Triodos,
je dors sur mes deux oreilles. »

*Catherine De Haene,
fière d'épargner auprès
de la Banque Triodos depuis 2005*

**Vous aussi, ouvrez un compte
d'épargne durable**

Rendez-vous sur www.triodos.be
ou appelez le 02 548 28 52

Banque  Triodos

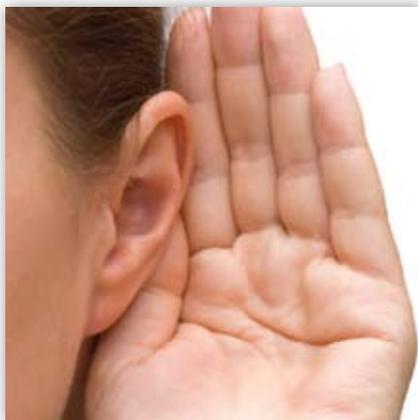
La banque durable



mie et la tentative d'accéder pour soi-même à l'autonomie. Celle-ci n'est pas donnée d'emblée, mais se conquiert. Mûrir, c'est devenir peu à peu de plus en plus autonome. C'est être libre de ses conditionnements, aussi lointains soient-ils. C'est, du reste, la définition du sage, il est «libéré vivant»....

Il est de belles histoires de prises de conscience qui participent grandement à l'entrée en autonomie. Catherine sacrifiait à l'habitude hebdomadaire de se rendre avec ses amis à la discothèque. Elle n'aimait ni l'ambiance, ni la musique assourdissante de ces soirées, mais s'y rendait néanmoins depuis l'âge de 19 ans.

A 23 ans, la voici en vacances en Espagne avec une amie. Elles font la connaissance de deux garçons très sympas qui les invitent. Elle se rendent avec leurs deux amis à la discothèque. A un certain moment durant la soirée, Catherine se dit tout à coup : *«Cela ne me ressemble pas. Qu'est-ce que je fais ici ?»*. C'est comme une évidence. Elle ressent un grand calme en faisant ce constat : *«Je n'aime pas la discothèque. Cela fait des années. Je n'ai jamais aimé cela»*. Puis : *«Je vais partir, il n'y a aucune raison que je m'inflige cela»*. Catherine se tourne vers ses nouveaux amis et leur signifie sa décision de partir. Eux réagissent vivement et insistent pour qu'elle reste : *«Mais non, reste, on s'amuse ! C'est super ici ! Pourquoi veux-tu partir ?»*. Catherine répond alors très sereinement : *«Ça fait trop de bruit. Je ne me sens pas bien. Et puis, je n'aime pas les discothèques»*.



© Vladimir Voronin - Fotolia.com

Pour qu'il dispense jus, arômes et sucres...

surtout mieux me respecter».

Il y eut alors cette réponse de l'un des jeunes espagnols : *«Hay placa para todo el mundo en la viña del Señor»* [*«il y a de la place pour tout le monde dans les vignes du Seigneur»*].

L'expérience fut double pour Catherine. D'une part, elle prit la mesure de son pouvoir. Elle pouvait tout simplement dire : *«Non, cela ne me convient pas, je sors de ce formatage»*. Par ailleurs, la réaction du jeune espagnol était de reconnaître son droit à la différence et lui confirmait qu'elle avait ce droit. A 46 ans, Catherine se souvient de cette soirée comme d'une révélation. Et conclut : *«La maturité, c'est mieux me connaître et*

mieux se connaître, on en revient toujours à cette maxime universelle, que l'on peut décliner à tous les niveaux de notre intériorité, allant du «Qui suis-je ?» à «Quelle est ma personnalité ?». Toujours est-il que comme un fruit qui doit mûrir, notre personnalité a des demandes. Un fruit reste vert parce qu'il reste au frigo. Il ne peut mûrir, il reste immature. A nous donc d'essayer, dans la mesure du possible, de «nourrir» ce fruit pour qu'il dispense jus, arômes et sucres. Nous sommes responsables de ce dont nous sommes dépositaires. Notre consentement au processus de maturation qui donnera naissance à une potentialité dont nous sommes porteurs est un acte de sagesse et de lucidité. Françoise, 55 ans, divorcée, 3 grands enfants, soprano et professeur de musique à l'académie, reprend la comparaison

avec le fruit : *«Je tâche d'accomplir ce qui me mène à m'accomplir et à me sentir bien à ma place. Je crois bien que, tout comme un fruit, un humain devient mûr quand il peut donner son plein».*

Identifier, accepter, réaliser

Tout ce qui a de la force en nous, tout ce qui a de l'énergie en nous, demande à prendre forme, demande à s'incarner dans la matière et dans la collectivité. C'est ce qu'on appelle généralement le besoin de se «réaliser» qui est, avant tout, le besoin de mettre au monde ses potentialités. Nous percevons cette aspiration à la croissance par le biais de nos

Claude ne parvienne pas tout de suite à identifier, à accepter et à réaliser ses dons d'amuseur et de clown. S'il veut «jouer la comédie» et «faire de la scène», cela lui demandera du courage, de la persévérance, du travail, des luttes... et des conquêtes. Et pourtant, c'est en rompant avec ses conditionnements qu'il fera preuve de maturité.

...et assumer les conséquences de ses actes...

Mais cette rupture doit être mise en perspective. Si ce jeune homme veut devenir clown, il est nécessaire qu'il analyse ce qui est possible et qu'il demande

avis aux personnes adéquates pour tester la faisabilité de son désir tel qu'il le rêve. Son aspiration est-elle réellement le signe d'un talent ?

Si la maturité est une meilleure connaissance de soi-même, elle ne fait jamais fi des réalités concrètes, ni du principe de réalité. Si l'on prend des risques, on les assume totalement, en connaissance de cause et après avoir évalué le

danger. Si Claude rompt avec la sécurité, il est tout à fait en droit de le faire. Du moment qu'il l'assume totalement, conséquences comprises.

En effet, la maturité a un rapport au temps. Il s'agit d'anticiper les conséquences de ses actes. Tout acte posé aura une conséquence. C'est d'une logique absolument imparable. Ce que nous faisons n'est jamais sans portée. Ce que nous disons non plus, du reste. Tout a une portée, tout porte son fruit. Un proverbe courant exprime très justement cette logique : on récolte ce que l'on sème.



© Galyna Andrushko - Fotolia.com

envies profondes et de nos désirs récurrents. Il est d'abord nécessaire d'écouter ces appels. Écoutons-les et essayons ensuite de faire croître les potentialités qu'elles expriment, avec intelligence.

Il n'est pas toujours donné à tout le monde d'épanouir de façon optimale ses potentialités afin de les mener à maturité. Il faut d'abord en être conscient et les accepter, ce qui n'est pas une mince affaire. Ainsi, Claude, 19 ans, est doué pour «amuser» les gens, il a réellement un don de clown, mais la sécurité financière est omniprésente dans le discours des parents. Il se peut que

Rando-atelier désert Tunisien

du 25 février au 3 mars 2012

Voyage à cœur ouvert...

Environ 4 heures de marche par jour, parfois en silence.

En début et fin de journée, mouvements, méditation, temps de partage et d'échange, ateliers, musique, chant, convivialité avec les chameliers.

Anne-Cécile Annet vous accompagnera dans ces moments privilégiés, inoubliables ; elle mettra au service du groupe son amour du désert et des univers intérieurs, son expérience d'animatrice de groupe, d'accompagnatrice en psycho-corporel et de formatrice en communication. Son rire et son humanité aussi.

Pour tous ceux qui veulent s'offrir un temps de rencontre avec eux-mêmes, avec d'autres et avec la nature.

... à la rencontre de soi
et des autres



avec Anne-Cécile Annet

Tél. +32(0)81 21 62 43

ou +32 (0)497 022 344

Email : annet.ac@belgacom.net

Renseignements et inscriptions

www.lamiduvent.com

Salon BIO foodle

ENTRÉE GRATUITE*

* à imprimer sur notre site WWW.BIOFOODLE.BE

02.12 ► 04.12.2011
HALLES DES FOIRES • LIÈGE

VENEZ DÉCOUVRIR UNE LARGE GAMME DE PRODUITS BIOLOGIQUES SÉLECTIONNÉS DIRECTEMENT CHEZ LES PRODUCTEURS

**ALIMENTAIRE • BIEN-ÊTRE • VIE SAINTE
COSMÉTIQUE • SANTÉ • HABITAT VERT
RELAXATION • COMMERCE ÉQUITABLE**

**ANIMATIONS
CONFÉRENCES
RESTAURATION BIO**

**DE NOMBREUX EXPOSANTS DE QUALITÉ
DES CONFÉRENCIERS DE RENOMMÉE INTERNATIONALE**

**PROGRAMME COMPLET DU SALON ET DES ANIMATIONS
ET TÉLÉCHARGEMENT DE VOS ENTRÉES GRATUITES SUR
WWW.BIOFOODLE.BE**

twizz SHARE YOUR WINE Banque **Triodos** La banque durable **BIO info** **Agenda**

De l'instrumentalisation d'une belle notion...

Le mot «karma» vient immédiatement en tête des personnes qui s'aident des concepts orientaux dans leur essai de compréhension du monde. Le «karma» peut s'avérer être une notion utile, mais trompeuse si on l'utilise à tout crin et n'importe comment. Ainsi, il est trop facile de dire : «*Il est malade, pauvre, seul, c'est son affaire, c'est sa faute*». Non, mille fois non. Nous ne pouvons utiliser le concept de karma en le réduisant, tous les sages préviennent de sa complexité. La phrase «*On récolte ce qu'on sème*» ne peut être pensée de façon simpliste. On récolte ce que l'on sème, certes oui, mais sur certains plans nous ignorons quand aura lieu la récolte et, surtout, de quelle récolte il s'agit. Aussi si nous pouvons anticiper certains actes et qu'il est sain de le faire, nous ne pouvons pas instrumentaliser tout ce qui est de l'ordre du cœur. Autrement dit, il ne sert à rien d'être bon pour obtenir une récompense. Il ne sert

à rien d'être généreux pour avoir un surcroît de chance. Car dans ces bontés-là se cache seulement l'avidité et le profit pour soi-même. Il n'y a pas de recettes «spirituelles» simplistes. Le savoir, c'est aussi être matures, non infantiles, autonomes. «*Dieu seul sonde les cœurs et les reins*», dit le psalmiste, souvenons-nous-en continuellement....

L'honnêteté la plus rigoureuse...

Tout n'est pas toujours possible, mais certaines choses le sont. Soyons clairs : il ne s'agit pas de viser un idéal irréaliste. Autrement dit, si une personne sent profondément qu'elle veut danser et rêve de devenir danseuse, si sa personnalité a cette demande récurrente, elle peut accomplir ce besoin à un certain moment de sa vie, peut-être à 40 ans plutôt qu'à 15, en devenant danseuse dans les festivals folk où chacun est bienvenu. Il n'est pas indispensable de devenir danseuse étoile chez Béjart !

Testez la Grotte de Sel
1 séance payante (24 €)
= 1 séance GRATUITE

Offre valable sur présentation de ce bon
AGENDA Plus jusqu'au 30/11/2011

la Grotte de Sel

Centre de bien-être à l'air marin gorgé d'oligo-éléments, de sels minéraux et d'ions négatifs

1 séance de 45 minutes dans La Grotte de Sel vaut les bienfaits de 3 jours à la mer !

Renforce l'organisme en cas de fatigue, stress, sinusite, asthme, bronchite, hypertension, manque d'iode,...

Séances & activités :

Conteuse - Massage assis - Sonologie - Didgeridoo
Sophrologie - Relaxation sonore avec Bols en cristal et tambour

Boutique :

- Grand choix de lampes de sel de Pologne
- Sels thérapeutiques pour bronches, peau, rhumatismes, ...
- Purificateurs d'air Salin® - Cristaux - Macérats de graines germées

Psycho-Astrologie & Coaching
Massages thérapeutiques & relaxants

Réservations : 02 742 19 92

Rue des Atrébates, 20 à 1040 Bruxelles - www.lagrottedesel.com

Par ailleurs, nous ne pouvons pas faire fi du passé et de tout ce qu'il a déposé en nous. Mais nous avons toujours la possibilité, à un certain moment, de se positionner autrement : «*Il y a ce que la vie a fait de moi et il y a ce que je fais de ce que la vie a fait de moi*»¹.

Se réaliser simplement pour se réaliser, si c'est essentiel pour le sentiment de satisfaction et de plénitude que cela procure, n'est pas un objectif en soi. Ce n'est pas l'étape ultime de la maturité. Malheureusement, certaines personnes renoncent prématurément à des désirs profonds en les qualifiant de «*non spirituels*». Il est difficile, il est vrai, de concevoir et d'accepter que certains désirs forts demandent à être honorés et font intégralement partie d'un chemin de ce type. Et pourtant, le mot «vérité» n'est pas sécable. Si l'on recherche LA vérité, soyons vrais dans tous les secteurs de notre vie. Car si la vérité et l'honnêteté la plus rigoureuse ne sont pas en oeuvre, la méditation aussi belle et suave qu'elle soit, peut rester souterrainement marquée du sceau de désirs non accomplis. Rares, très rares, sont ceux qui peuvent directement se trouver d'emblée au stade d'un réel non-attachement.

D'état en état...

Il y a des étapes et aucune, sauf pour des personnes d'exception, ne peut être évitée. La maturité est le résultat à chaque étape d'évolutions successives. Toute étape nouvelle s'édifie sur ce qui précède : «*Le progrès se fait d'état en état, chacun constituant une structure parfaite, régie par ses lois propres, sur laquelle s'édifie l'organisation suivante, aussi parfaite que la précédente*» [Encyclopédie].

Peut-on parler de maturité dans le cas d'un enfant ? On serait tenté de répondre «non» à priori. On serait tenté de dire que la maturité s'applique au grand



Par Anne Givaudan



• RENCONTRE
AVEC LES ÊTRES
DE LA NATURE

NOUVEAUTE
NOUVEAUTE

242 pages – 21 €

Que sont les lutins devenus ? Les sylphes, les ondines, les gnomes, les elfes et les Dévas ? Étaient-ils juste sortis de l'imaginaire des poètes ? Sont-ils repartis aux oubliettes dans notre monde matérialiste, où le subtil n'a pas sa place ?

Anne Givaudan nous entraîne dans un étonnant périple au cœur d'une réalité que nous redécouvrons aujourd'hui : celle des êtres de la Nature.

Stages 2011 en Belgique

Animés par Anne Givaudan et Antoine Achram

• **Naître à la vie pour un nouveau départ**

du 1^{er} au 3 décembre 2011

à la Ferme Saint-Pierre à Glabais – 0032 (0) 67 77 32 50

• **Les Formes-Pensées**

du 5 au 7 décembre 2011

à la Ferme Saint-Pierre à Glabais – 0032 (0) 67 77 32 50

Organisation : Aura-Sois Formations

**Editions
S.O.I.S.**

24580 Plazac – Tel (France) : +33.(0)5 53 51 19 50

E-mail : aura@sois.fr — Site : www.sois.fr

âge. Or, il n'en est rien. Lorsque le petit enfant commence à marcher, il dispose de toute une série de structures neuromusculaires et psychologiques dont il fait usage. Ce qui précède ses premiers pas est nécessaire et arrive à maturité lorsqu'il marche. Une nouvelle organisation se met en place en lui. Ainsi en est-il pour chacun d'entre nous et pour d'autres organismes. Le bébé donne lieu à l'adulte, la fleur donne naissance au fruit, le têtard à la grenouille, la chenille au papillon. Et ainsi de suite, en passant par des étapes intermédiaires qui sont autant de processus qui débouchent sur la maturité d'une forme, c'est-à-dire sur une nouvelle organisation physique autant qu'intérieure.

Autrement configurée...

La maturité se vit à chaque âge de la vie, elle concerne autant le nourrisson que le petit enfant, l'adolescent, l'adulte, la personne mûre, la personne de grand âge. Ce qui vient en tête de Bénédicte, formatrice, lorsqu'elle pense au mot «maturité», c'est son expérience à 13 ans : *«Mes premières règles, je les attendais depuis longtemps. Le jour où elles sont venues, à 13 ans, je me suis sentie d'un coup faire partie du monde des adultes, je faisais enfin partie de la cour des grands, en l'occurrence des grandes...»*. Bénédicte se sent autre, autrement organisée, autrement configurée, pourrait-on dire, lorsque ses premières règles sont apparues. La maturation a eu lieu, du corps d'enfant au corps de femme à venir. Bénédicte s'est sentie avancer dans le monde des femmes adultes, des «grandes», alors que jus-

que là elle se sentait encore une enfant.

Bref, la maturité n'est pas atteinte une seule fois au cours de la vie, mais de multiples fois. Nous sommes sans cesse en train de mûrir pour arriver à une forme de maturité à chaque étape : *«Chaque âge, chaque état de la vie a sa perfection convenable, sa sorte de maturité qui lui est propre»*².

Chaque chose a sa place ?

A chaque étape de notre histoire, des chapitres s'écrivent, se terminent et donnent lieu à d'autres chapitres. A un certain moment, nous pouvons clairement



relire ces chapitres en fonction les uns des autres et nous apercevoir, souvent avec étonnement, combien la cohérence de notre déroulement - je préfère «déroulement» plutôt qu'évolution - est fonction des chapitres qui s'enchaînent. Tout a été nécessaire pour en arriver où nous sommes, à l'étape

actuelle de notre vie qui est elle-même un processus en cours qui aboutira à son plein épanouissement... pour donner lieu à l'étape suivante.

Dès lors, il est vrai que chaque chose de notre vie a sa place et qu'aucun événement, rencontre, chute, accident, bonheur et succès confondus n'est inutile. Tout avait donc sa place. Même ce deuil épouvantable, même cette rupture qui nous a déchiré le cœur. Tout cela a eu lieu pour que l'expérience arrive à maturité, pour que l'intérieur croisse dans le meilleur des cas. A moins qu'il ne se casse. Et même alors, cela ferait partie du chemin de notre vie... C'est, du

**Dame
Nature**

la Santé au Naturel

**FAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE
AVANT L'HIVER**

**+40%
GRATUIT
= 16 JOURS***

Le Ginseng Imperial Dynasty pour :**

- Créer un regain d'énergie
- Augmenter la résistance et la vitalité
- Stimuler les défenses naturelles
- Lutter contre le stress



* Offre valable jusqu'au **30 novembre 2011** dans les limites du stock disponible

** Ginseng Imperial dynasty n'est pas un médicament, mais un complément alimentaire à utiliser dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré et varié.

HERBORISTERIE ALIMENTATION BIOLOGIQUE COSMÉTIQUES NATURELS

Renouvelle les cellules
Anti-Allergie
Améliore la concentration
Déshydratant
Effet sur varices



Régularisation
du cholestérol
Vaisseaux propres
Circulation optimale
Vitalité à tout âge



+Omega 3

Ligne info: **052/21 72 39**



SANTUREL INTER
Santé et vitalité au premier plan!

Vlasbloem 14 - 9200 Grembergen
Tél.052 21 72 39 - Fax.052 20 36 69
info@santurel-inter.com
www.santurel-inter.com

moins, ce que disent les sages et les spiritualités de tous temps. Certes. Mais il n'est pas dit que c'est sagesse d'accepter toutes les paroles des sages. Ainsi, si certains d'entre nous relisent leur vie et ne voient pas la cohérence des étapes qui la composent, pourquoi accepter des paroles qu'ils n'expérimentent pas ? Laissons-là les paroles, les croyances, les préceptes et les phrases dont nous n'avons pas le sentiment intime ou l'expérience. Osons accepter pour vrai ce qui est vrai dans notre expérience. Et non ce que l'on voudrait qui soit.

Dans toutes les spiritualités, il est dit que l'acceptation de la réalité est un signe d'avancement. Elle est sans cesse en devenir, les choses sont, croissent et puis meurent pour laisser place à d'autres choses, d'autres expériences et aussi d'autres personnes. La réalité est impermanente. Impermanence. Précepte bouddhiste intégré dans notre culture. Tout change sans cesse. Cela, nous devons l'accepter. Lâcher prise, comme on dit. Peu à peu, au cours du temps.

C'est mûr, ça tombe...

Lâcher prise. Y consentir est déjà un pas en avant. Mais nous ne contrôlons pas toutes les données de notre déroulement. Nous sommes travaillés par un processus de maturation qui se fait, à certains égards, par-devers nous. Nous vieillissons et c'est sans notre accord. Et nous avançons aussi intérieurement. Avec notre «travail», bien entendu. Mais aussi sans.

Nous sommes un jour prêts à lâcher. C'est mûr, ça tombe. On se sent plus fort, plus centré, plus plein. Un

© sonia cervantes - Fotolia.com

processus de maturation est à l'oeuvre de façon souvent souterraine, se nourrissant de ce que notre vie nous fait rencontrer et que nous avons, d'une façon ou d'une autre, intégré.

Il y a une très belle phrase dite par Arnaud Desjardins, ou par son maître, je ne me souviens plus : «*Le silence, c'est ce qui se révèle quand tous les bruits ont cessé*». Quels sont nos bruits ? Que générons-nous qui couvre le silence ? Comment colorons-nous le monde ? Quels sont nos conditionnements ? Quels sont nos «empêcheurs» ? Un des chemins de maturité consiste à identifier, connaître et expérimenter tous ces bruits de notre monde intérieur, puis de les changer en musiques, puis entre les phrases musicales de notre partition, d'entendre le silence. Ce silence où repose le sentiment du «je suis». Là, il n'y a pas de pensées qui font du bruit, fût-il intelligent. Il n'y a plus de tensions. Il y a juste le sentiment d'être.

Marie-Andrée Delhamende

¹ Sartre

² Rousseau

