



La confiance

Lors d'un cours d'exploration yogique réunissant des pratiquants très engagés dans leur recherche, une question surgit : « comment pouvons-nous entrer dans l'inconnu en toute sécurité » ? Une réponse fuse : « en ayant confiance ! » Je leur demande alors : « qu'est-ce qui éveille la confiance en vous ? » Quelqu'un propose : « en répétant les pratiques et en remarquant que rien de fâcheux ne se produit ». Un autre : « quand je prie, je suis en sécurité ». Quelqu'un encore ajoute : « en acceptant de perdre le contrôle ». Le dernier : « sentir que nous sommes plus vastes que notre individualité ». La confiance est un état d'être, évident pour certains, absent pour d'autres. Elle est difficilement transmissible. Pourtant, en y regardant de plus près, il y a des compréhensions qui favorisent le lâcher-prise et l'acceptation, ferments de la confiance.

Accueillir nos peurs avec bienveillance

Avez-vous déjà remarqué comment les perturbations intérieures sont des maîtres ? Si l'on connaît le noyau rayonnant de l'être, si on l'a déjà expérimenté un tout petit peu, les fonctionnements anciens de peur et de crispation ne sont plus ni normaux ni bienvenus. A cette même époque, j'ai dû brusquement chercher à déménager. En pleine pénurie du logement, les premières semaines furent laborieuses : tous les endroits intéressants étaient attribués à d'autres ; les appartements étaient beaucoup plus chers que ce que j'aurais pu imaginer et nous ne trouvions rien. Attaquée dans mon besoin de sécurité, la confiance m'a quittée. Mon esprit en proie à la peur envoyait des messages pessimistes où j'allais finir dans une cave sombre au sous-sol. Attrapant cette instabilité au lasso, je l'ai questionnée : « Pourquoi est-ce que la confiance est partie ? » Dans un éclair, je vis la cause du problème. Je ne pouvais pas accepter que l'inverse de mon désir se produise. C'était comme si je m'étais cramponnée à la moitié seulement de la réalité potentielle. Il fallait absolument que j'aie tel appartement et il était exclu que ce soit autrement. Pourtant, mon esprit savait qu'il n'y avait aucune certitude que ce soit le cas. Ce doute, mélangé au refus d'accepter autre chose que la projection de mon désir, avait créé une scission, cause de méfiance et de peur.

A la lumière de cette clarté, revenons aux conditions nécessaires pour vivre dans la confiance. D'abord, il y a de la fluidité, pas de la fixation. Bien sûr, en tant qu'êtres humains, nous avons des espoirs, des aspirations. Nous voulons que notre vie se déroule avec le moins de heurts possible et que nos enfants se développent harmonieusement. Nos désirs de paix sont légitimes, mais si nous n'acceptons pas la présence du conflit et des difficultés de tout ordre, le déchirement source de peur va revenir. En filigrane derrière nos désirs doit se trouver inscrite la possibilité de son contraire : « j'aimerais tellement avoir tel appartement, mais si je ne l'ai pas, ce n'est pas grave. Il y en aura un autre. » « J'aimerais tant qu'on reste toujours ensemble. Mais si ce n'est pas le cas, je suis déjà très reconnaissant d'avoir pu vivre ce bonheur. » « Je ne m'épanouis pas dans mon travail, mais je l'accepte tout en cherchant des alternatives. » Cette confiance-là revient à accueillir en amis les objets de nos peurs ; à réaffirmer la primauté du contentement présent plutôt que la projection d'un avenir négatif. Le lâcher-prise est possible quand on peut regarder l'inacceptable face à face.

Quand on s'installe dans le noyau rayonnant de l'être peut naître une certitude que *dans l'absolu* tout est parfait. Cela n'est pas une projection positive. Les événements ne sont pas toujours parfaits, loin de là, mais l'espace de l'être à partir duquel nous regardons le monde possède la qualité de la perfection et entoure chaque instant de la certitude que fondamentalement tout va bien.

Sortir du contrôle

Ensuite, la confiance est liée à un haut degré d'intimité avec le tissu de la vie. L'être humain se perçoit généralement comme un individu séparé, doué de libre-arbitre, de la capacité de choisir et de contrôler. Un soir, une pratiquante a fait remarquer : « Par qui sommes-nous agis ? » Une phrase très simple aux implications énormes. Le bloc monolithique de notre individualité contrôlante s'émousse au contact de telles réflexions. Nos ancêtres agissent-ils encore à travers nous ? Il y a des proches et amis que nous avons intériorisés et dont nous répétons les gestes et les habitudes. Que dire des valeurs véhiculées par la société ? Résistons-nous vraiment à leur influence ? Quand on examine avec soin la notion de contrôle, on s'aperçoit assez vite que bien des choses nous échappent. Le climat et la météo sont hors de notre portée. Les deuils et les séparations surgissent sans que l'on puisse agir pour les empêcher d'advenir. Quant à notre façon de guider notre vie, est-elle vraiment sous contrôle ? A bien y regarder, il semble que chaque instant est une convergence de forces diverses d'où émerge ce que l'on appelle un événement. Quelle est la place de la volonté là-dedans ? Dans le mode d'être contrôlant, la volonté cherche à tout régler. Dans le mode d'être confiant, la volonté injecte des impulsions dans le tissu de forces en mouvement autour de soi. Ce sont des impulsions détendues, des suggestions faites au monde et non des impositions. Un jeu musical où l'on joue sa partition en écoutant ce que l'orchestre entier nous renvoie comme mélodie. A ce stade, certains sont tentés par cette façon d'agir en synergie, en collaboration avec le monde. D'autres sentent encore les résistances du noyau dur de l'individualité, celui qui s'accroche et ne fait toujours pas confiance. Peut-être alors faut-il pratiquer la méditation ou le *nidrâ* afin de percevoir que

nous sommes plus vastes que notre corps et nos pensées. Cela ajoute à notre existence individuelle le sentiment que nous participons à quelque chose qui nous dépasse dont nous ne sommes qu'un maillon. Se laisser porter amène beaucoup de confort. Au lieu de tout devoir régler soi-même, on demande puis on écoute ; on reçoit des indications dont on suit les développements avec émerveillement. Rappelons-le parce que c'est important : cela se produit naturellement pour celui qui connaît l'espace de clarté à l'intérieur de soi. On n'obtient pas ce mode d'être par des exercices appropriés mais simplement par la connaissance du noyau non conditionné de l'être. En s'établissant au centre de soi, simultanément on se trouve au centre du Vivant. C'est parce qu'ils sont identiques que cette danse entre l'individualité et le tout peut avoir lieu.

La confiance en soi

D'où vient le manque de confiance en soi ? Souvent, la personne *s'approprie* ses qualités et ses défauts – ces derniers selon elle plus nombreux bien entendu. Ce faisant, il y a un manque, comme si on ne possédait pas assez de qualités pour être digne de s'épanouir. Spirituellement parlant, la valorisation de l'ego est un palliatif qui ne fait que masquer le manque. Pour que la confiance en soi ne passe pas par l'orgueil, il faut qu'elle découle de la confiance dans cette totalité qui nous porte. Les qualités et défauts que nous nous attribuons sont-ils nôtres ou les avons-nous hérités ? Cherchez en vous une seule qualité dont vous ayez le mérite. Je vous mets au défi de la trouver : car tout a été donné, par la biologie de nos corps, l'éducation, l'expérience. Si rien ne nous appartient en propre, nous sommes libres de détermination. Aucune caractérisation positive ou négative ne nous fait justice. A partir de là, vos 'qualités' sont celles de la vie et vous pouvez les offrir en service ; vos 'défauts' sont des occasions de grandir et des cadeaux qui font avancer. Chacun de nous a sa raison d'être au sein du tout et chacun manifeste ce qu'il est, unique émergence au sein du cosmos. Pour remplir sa raison d'être, c'est très simple : il n'y a rien à prouver, rien à atteindre. Un chemin cependant se dessine sous nos pieds. Être soi-même, sans arrogance ni dévalorisation, est ce qui mène à la plénitude, au sentiment d'accomplir le but de son existence.

Anoula Sifonios

Article paru dans *Les Cahiers du yoga* n° 11,
mai-août 2012