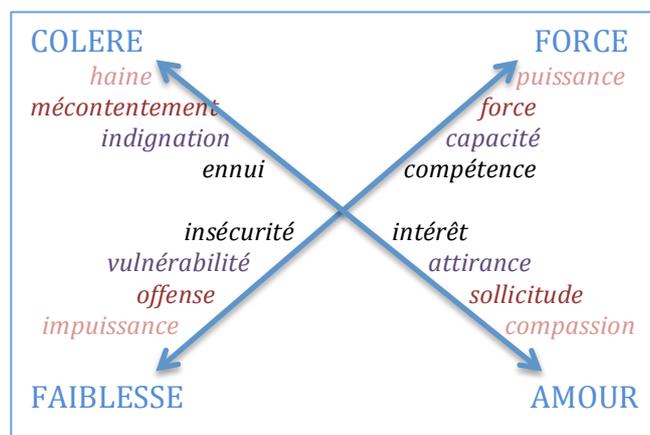


# Les paires d'opposés : du déchirement à l'intégration

Dans le yoga comme dans la psychologie moderne, on est conscient de la pensée bipolaire, facteur de déchirement et d'instabilité. Les polarités, comme on les appelle en occident, sont dénommées *dvandva* ou paires d'opposés en orient. Ce sont ces tendances en nous qui nous font passer de l'espoir au désespoir ou de l'amour à la haine. Elles prennent leur source dans une pensée duelle, une pensée d'alternance non inclusive. Cette conception du monde en noir et blanc empêche de percevoir l'infinie variété des couleurs de l'expérience humaine. Pour éviter la logique de bascule d'un pôle à l'autre, il s'agit de stabiliser le mouvement par l'intégration des opposés d'une part et par le centrage dans la présence d'autre part.

## La bascule polaire

La psychologie occidentale mentionne régulièrement ce qu'elle appelle les polarités, à savoir ces traits de caractère opposés ayant tendance à se substituer à leur contraire. Ces traits sont naturels, mais exacerbés ils deviennent la manifestation d'un narcissisme, d'une *asmitâ*, selon le yoga. Et du moment où ils s'érigent en tyrans et causent de la souffrance, yoga et psychologie s'y intéressent. Il s'agit par exemple des complexes d'infériorité ou de supériorité : il peut y avoir des jours où l'on se sent gonflé 'à bloc', sûr de soi et fort, puis le lendemain, suite à une légère égratignure psychique ou à un biorythme en baisse, c'est le contraire qui émerge. On a l'impression que l'on ne vaut rien et l'on voudrait plutôt disparaître. Le désir de briller comme celui d'être invisible proviennent de la même source : la fracture psychique causant un effet de bascule d'un extrême à l'autre. Qu'en est-il vraiment ? Sommes-nous nuls ou capables ? Lequel des deux côtés a raison ? Aucun vraisemblablement, tant la réponse à cette question doit être trouvée hors d'une logique de confrontation. Le tableau ci-dessous donne un aperçu des polarités force/faiblesse et amour/colère, en gradation d'intensité.<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Jacques Chalifour, *L'intervention thérapeutique*, éd. Gaëtan Morin.

Les polarités sont évidentes dans le cas de personnes victimes de violence. Elles se voient abusées, mais elles portent en elles aussi la marque de l'abuseur. C'est ce qui explique qu'involontairement, elles reportent cette violence plus tard sur les enfants ou leurs proches. On peut commencer à sortir du cercle infernal au moment où les deux extrêmes se parlent et se rencontrent. Si un cadre thérapeutique est presque toujours nécessaire à un tel travail, il ne faut pas perdre de vue un autre élément primordial de la réconciliation : le centrage.

Les pratiquants de yoga le savent bien : une séance permet de s'établir dans une distance face à notre agitation. Les pensées roulent encore à la surface, tandis que le pratiquant concentré s'établir en eaux profondes, présent à son corps, au souffle et à l'instant présent. Connecté à lui-même, il est suffisamment centré pour observer les mouvements de bascule avec une vision claire : les exagérations dans un sens ou dans l'autre ne sont que des illusions créées par un moi tout aussi illusoire. Le sentiment d'identité se défait des constructions mentales pour s'attacher au vécu réel de la présence. L'enseignant peut par les consignes qu'il propose, faire travailler sur la notion de polarité intégrée : inspir/expir, donner/recevoir, stabilité/détente. De tels thèmes attirent l'attention du pratiquant sur les paires d'opposés, vécues dans la complémentarité et apparaissant au sein de l'espace de l'être qui peut tout contenir.

### **Les paires d'opposés**

La tradition indienne est pétrie de la conviction qu'à moins d'un travail intérieur, l'être humain est condamné aux fers du plaisir et de la douleur, désirant l'un et rejetant l'autre. *Pain and pleasure* forment ainsi un *dvandva* célèbre, l'un contenant le germe de l'autre.

Le *dvandva*, c'est aussi un terme grammatical, qui indique la corrélation de deux mots composés, soit en opposition, soit en complémentarité. *Sukhaduhkha*, le bonheur et le malheur, sont en opposition, montrant qu'ils ne sont pas aboutis du point de vue de l'intégration. L'un des buts du yoga et de la tradition indienne en général, est de complètement transcender en soi-même les paires d'opposés. Cette transformation mène plus loin qu'on ne pourrait l'imaginer, puisqu'elle ouvre carrément la porte vers l'infini. « La posture [doit être] ferme et aisée. Grâce à l'absorption dans l'infini et à la diminution de l'effort, [on n'est] plus assailli par les paires d'opposés.<sup>2</sup> » Dans ces trois aphorismes se trouve la célèbre définition de la posture : *sthirasukha*, ferme et aisée, tonique et confortable. C'est l'exemple par excellence des opposés vécus en complémentarité. Dans le yoga-sûtra, un autre *dvandva* vient pointer du doigt cette intégration : *abhyâsavairâgya*<sup>3</sup>. Le terme porte la marque du duel (ni singulier ni pluriel), confirmant encore son caractère de paire. *Abhyâsa* est la pratique intense, nécessitant la focalisation de la volonté dans un but, la répétition, la constance. *Vairâgya* au contraire indique la qualité inverse : le détachement, le lâcher-prise dans la détente de la volonté. L'un ne peut aller sans l'autre, comme les deux côtés d'une même médaille. C'est une indication importante sur l'orientation du travail intérieur : trouver la juste tension entre désirer et accepter, entre agir et ne pas intervenir. Si l'on sait que l'on a tendance à tout contrôler, on peut travailler dans le sens de laisser être, laisser faire. Si au contraire, on a tendance à tout remettre au lendemain ou à trop se laisser porter sans que les objectifs soient atteints, un brin de volonté supplémentaire s'impose.

---

<sup>2</sup> Yoga-sûtra II.46-48.

<sup>3</sup> Yoga-sûtra I.12.

## Les traits de caractère paradoxaux

Dans son livre *L'art de la survie mentale*<sup>4</sup>, Al Siebert fait le point sur les traits de caractère qui permettent le mieux de survivre à des situations dramatiques. Comment réagiriez-vous si votre vie s'écroule ? Si vous perdez votre travail ou si on vous déclare une grave maladie ? Certains se sentent victimes de la situation ; d'autres sont tellement révoltés qu'ils tentent de se venger. Et puis il y a les autres, ceux qui trouvent en eux-mêmes la force de traverser la crise. Ils restent stables dans des situations extrêmes, récupèrent vite leur équilibre émotionnel. Ils s'en sortent parce qu'ils tirent une force des épreuves et qu'ils transforment facilement le malheur en bonheur. Comment font-ils ? D'abord, bien sûr, ils apprennent activement de chaque situation. Ensuite, ils donnent un sens aux difficultés. Enfin, et c'est ce qui nous intéresse ici, les personnes qui 'survivent' plus facilement que les autres aux drames ont des traits de caractère paradoxaux. Avant d'aller plus loin, regardez l'encadré ci-dessous et cochez les qualités que vous reconnaissez en vous-mêmes :

<input type="checkbox"/> sensible	<input type="checkbox"/> dur
<input type="checkbox"/> fort	<input type="checkbox"/> doux
<input type="checkbox"/> lâche	<input type="checkbox"/> courageux
<input type="checkbox"/> mûr	<input type="checkbox"/> aimant jouer
<input type="checkbox"/> humoristique	<input type="checkbox"/> sérieux
<input type="checkbox"/> distant	<input type="checkbox"/> amical
<input type="checkbox"/> sûr de soi	<input type="checkbox"/> auto-critique
<input type="checkbox"/> confiant	<input type="checkbox"/> prudent
<input type="checkbox"/> dépendant	<input type="checkbox"/> indépendant
<input type="checkbox"/> impulsif	<input type="checkbox"/> organisé
<input type="checkbox"/> heureux	<input type="checkbox"/> insatisfait
<input type="checkbox"/> fier	<input type="checkbox"/> humble
<input type="checkbox"/> égoïste	<input type="checkbox"/> altruiste
<input type="checkbox"/> paresseux	<input type="checkbox"/> zélé
<input type="checkbox"/> logique	<input type="checkbox"/> créatif
<input type="checkbox"/> tranquille	<input type="checkbox"/> émotionnel
<input type="checkbox"/> fâché	<input type="checkbox"/> aimant
<input type="checkbox"/> désordonné	<input type="checkbox"/> ordonné
<input type="checkbox"/> optimiste	<input type="checkbox"/> pessimiste
<input type="checkbox"/> spirituel	<input type="checkbox"/> iconoclaste
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....

Les 'survivants' ne sont pas toujours très bien compris par leur entourage, parce qu'ils ont intégré des traits de caractère complémentaires qui peuvent être perçus comme de l'instabilité. Une fois ils sont tristes et renfermés ; une autre ouverts. Ils sont capables lors du deuil d'un proche de vous accueillir avec un large sourire et de vous dire comme ils sont *heureux* (de votre présence, de la fin d'une souffrance etc). Ils ne sont pas toujours faciles à décoder, à la fois très sûrs d'eux-mêmes et très critiques aussi. Ils ne sont pas l'un ou l'autre : ils sont les deux. Il faut dire aussi qu'à chaque époque, certains comportements sont encouragés et d'autres pas. Une partie de nos conditionnements limite la marge des réactions possibles à ce qui est 'politiquement correct'. D'autre part,

<sup>4</sup> Al Siebert, *Mentale overlevingskunst*, éd. Elmar 1996.

l'intégration harmonieuse de traits qui peuvent avoir l'air paradoxaux peut prendre un certain temps.

Les personnes qui traversent les aléas de la vie mieux que les autres disposent toutes de flexibilité et d'une grande capacité d'adaptation. Mais qu'est-ce qui rend la flexibilité mentale et émotionnelle possible ? Il semble que ce soit la possibilité de mettre en place des schémas d'adaptation polaires, qui trouvent leur origine dans notre organisme. L'appareil locomoteur est fait de muscles agonistes et antagonistes, qui permettent d'exécuter des actions opposées. Ils fonctionnent en complémentarité, garantissant la liberté de mouvement qui est la nôtre. Au niveau du système nerveux aussi, l'opposition fonctionne en complémentarité. Le système parasympathique permet de réagir dans la détente et un contentement tranquille ; le système sympathique donne de la force pour faire face aux situations de danger. Grâce à cela, nous pouvons le cœur ouvert nous rendre dans un lieu ou au contraire le fuir plein d'anxiété. Comme les deux sont à notre portée, nous avons le choix de réagir d'une façon ou d'une autre.

Ce qui est vrai dans le corps l'est souvent dans le psychisme. L'équivalent de ces systèmes de fonctionnement opposés, ce sont précisément ces traits de caractère paradoxaux. Si vous avez coché dans l'encadré plusieurs paires d'opposés, cela implique que vous avez des capacités pour rebondir lors de situations difficiles. Les gens qui réagissent toujours de la même manière dans toutes les situations sont moins susceptibles de répondre de manière adéquate aux événements changeants de la vie. Ils risquent davantage de se trouver envahis, dépassés, emplis de résistances. Chaque jour, nous devons faire face à beaucoup de pressions venant de tous côtés. Pour y parvenir, il s'agit de réagir de façon créative envers chaque personne rencontrée dans chaque circonstance.

### **Un *turīya* psychologique**

Le thème des polarités est à la charnière entre thérapie et spiritualité. L'aborder sous ces deux angles est d'ailleurs essentiel. L'aspect thérapeutique consiste à complètement entrer dans le problème de l'égo souffrant ; l'aspect spirituel à observer à partir de la présence en soi qui n'est pas de l'ordre de la personnalité. On cherche ainsi des solutions à la fois au dedans du problème et au dehors.

D'un point de vue psychologique, comment intégrer les polarités de façon à ne plus subir leurs montagnes russes ? D'abord très simplement par le principe du ceci ET cela. On peut être faible et fort, puissant et impuissant, offensé et capable de pardon, sociable et asocial. Pour que cela puisse avoir lieu, il s'agit de sortir d'une logique où certains de nos traits de caractère seraient bons et d'autres mauvais, convictions héritées de l'éducation ou de l'environnement.

Ce travail d'acceptation permet de devenir plus créatif et plus libre dans ses réactions et c'est déjà énorme. Continuant la démarche à un niveau spirituel, autre chose entre en jeu. Après l'intégration, il y a aussi la possibilité de la désidentification : les polarités vivent en moi mais ne sont pas moi. Connaître l'espace silencieux du Soi, intime cœur de l'être, permet à des réponses non conditionnées d'émerger. Venant tout droit du point d'unité, ces réponses sont libres de volition, spontanées et impersonnelles. C'est un autre mode d'être, celui qui né du vide plein s'actualise et s'incarne dans le relatif.

Il y a plusieurs façons pour les polarités de se manifester :

- En alternance non choisie, c'est-à-dire quand on les subit, passant d'une excellente image de soi à une bien piètre idée;
- De façon intégrée, mais toujours en alternance, en tant que réponse adéquate à une situation ;
- En conjuguant les deux en même temps, par exemple en restant très ferme mais dans la douceur, valable au quotidien comme sur le tapis de yoga ;
- En sortant de la dualité complètement : établi dans le Soi et de la présence non conditionnée, les réponses sont créatives, libératrices et source de joie. Elles tiennent toujours compte de la totalité d'une situation et de ses acteurs et pourtant ne passent pas par le mental. C'est la proximité avec le Vrai de qui nous sommes véritablement qui fait naître des actions qui ne laissent aucune trace autre que la légèreté.

*Anoula Sifonios*

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