

Du Développement personnel au Développement Essentiel

Auteur: Charles Antoni

Le double objectif

Il existe deux formes de développement : un développement essentiel et un développement personnel. Le développement essentiel consiste à s'aimer très fort, et le développement personnel à savoir exactement ce que l'on veut. Quand on définit ses objectifs, on sort de la souffrance. Sans objectifs, notre vie ondulera comme une vague, sans aucune direction, de manière anarchique, dirigée par les seuls stimuli extérieurs. Le manque d'objectifs est en relation étroite avec la souffrance. Or l'intention d'un véritable travail interne est de séparer l'individu de l'idée même de souffrance ; toute la difficulté est d'arriver à définir ce que l'on veut.

Développement essentiel et développement personnel vont de pair.

S'aimer très fort

La première clef du développement essentiel est de s'aimer très fort. Il s'agit d'un sentiment, d'une sensation. Lorsqu'on aime quelqu'un on le sent, on éprouve cette sensation. On a une sorte d'attraction pour la personne, quelque chose nous pousse. L'accueil, en général, en ce qui concerne le développement essentiel, est que l'on tombe dans le " mysticisme ", la " religiosité " ou les choses dites " transcendantes " ; on essaie d'atteindre un but tout à fait vaseux, et on ne comprend toujours pas que le problème se situe ailleurs. En effet, dans certains groupes de " recherche sur soi " on se préoccupe particulièrement de centres dits " supérieurs ", mais, malheureusement, avec cette façon de faire, on ne s'en sort toujours pas dans sa vie quotidienne. Aussi faisons une chose très simple, commençons par éliminer tout ce qui est supérieur. Faisons une croix sur le " centre émotionnel supérieur ". Disons simplement : il existe un " centre émotionnel ", car de cela nous sommes sûrs. Nous verrons que le véritable travail doit s'effectuer au niveau de ce " centre émotionnel " ; lorsqu'il est parfaitement équilibré, tout devient possible. Toute l'erreur est de chercher des centres dits " supérieurs ". La difficulté avec le "centre émotionnel" est que nous n'avons aucun contrôle sur lui. Il nous est possible d'influer sur le "centre intellectuel" ou le " centre moteur ", mais sur le " centre émotionnel " c'est une autre paire de manches. Prenons l'image initiatique du cheval, de la voiture et du cocher. Nous pouvons constater notre incapacité à diriger notre émotion, qui est telle un cheval sauvage : si nous ne le dirigeons pas, il ira dans n'importe quelle direction. Une émotion négative en attire une autre par résonance, par association, et ainsi de suite. Aussi devons-nous inverser la négativité. Nous voyons bien, par conséquent, que nous nous heurtons à un véritable problème, car toute souffrance, quelle qu'elle soit, est toujours d'ordre émotionnel. Si nous parvenons à équilibrer ce centre, toute notre vie deviendra plus harmonieuse. C'est la raison pour laquelle nous disions qu'il faut s'aimer très fort, le plus possible. Tout développement essentiel se situe au niveau du " centre émotionnel ", et non pas du " centre intellectuel " ou du " centre moteur ", car toute souffrance vient de là. Lorsque l'émotionnel est devenu plus serein, plus équilibré, peu à peu s'installe une harmonisation. Quelque chose va commencer à se constituer en soi ; c'est ce que l'on appelle un " centre de gravité ", quelque chose de stable, qui ne bougera plus, quoi qu'il arrive, qui ne sera plus ballotté à droite ni à gauche, suivant les événements ou les situations. Lorsque ce centre de gravité est créé, les problèmes disparaissent ; on devient maître de la situation. Ensuite on est libre.

Les projections

Pour s'aimer très fort, il faut sortir des " projections ". Si l'on va au cinéma et que le film nous a plu, on se dit : " j'ai aimé ce film " ; c'est une sensation. Le problème est que cette sensation est toujours en projection, c'est-à-dire qu'elle nécessite un support, elle n'existe pas par elle-même. C'est, en quelque sorte, une charge que nous mettons sur l'objet. Aussi, enlevons ce support. Notre vie va ainsi devenir extrêmement riche et ne va plus dépendre de quoi que ce soit. Elle va être très riche parce que chaque instant que l'on vit, chaque chose, même les petites sensations, nous allons pouvoir nous en servir ; même le simple fait d'aller au cinéma. Quand nous éprouvons cette " sensation ", nous devenons maître de notre destin, nous commençons à créer notre vie, à devenir véritablement créateur. Nous arrivons à ce que l'on peut appeler : " créer son propre destin ", et ce ne sont plus de simples mots. C'est le processus alchimique : forger, inventer, créer. C'est-à-dire commencer à inventer sa vie. Il s'agit ici d'une analogie, l'alchimiste étant celui qui, justement, peut transformer la matière, transformer le plomb en or. Il est le créateur par excellence. La même chose peut être réalisée dans notre vie, sans plomb, sans or, sans rien ; juste " nous-mêmes ".

Les charges émotionnelles

Si ma mère m'offre un vase, il représente beaucoup pour moi car il y a toutes les images que j'y ai mises, que j'y ai superposées. J'y tiens énormément. Imaginons, à présent, que quelqu'un le casse par inadvertance. Même si le vase n'a, par lui-même, aucune valeur, la charge que j'y ai mise va me faire piquer une colère épouvantable, et je vais peut-être insulter ou frapper la personne ; non pas à cause du vase en lui-même mais en raison de la charge que j'ai plaquée dessus. Comment me libérer de cette charge ? En dissociant le vase de la charge, en effectuant une séparation ; que l'on casse le vase n'aura alors plus aucune importance ; je vais rester très serein. Il s'agit en fait d'une introjection. C'est une introjection des sentiments. Généralement, nous vivons en projection parce que nos objectifs ne sont pas clairs. Par conséquent, nous ne sommes pas maîtres de notre destin, nous n'avons pas la capacité de créer notre propre destin. De la même manière, si la personne que l'on aime cesse de nous aimer, nous devenons malheureux, affligé, parce que nous avons mis sur elle une certaine charge et que nous attendions beaucoup d'elle. Et si la personne ne répond pas à cette attente, à cette charge que nous lui avons accolée, nous sommes malheureux. Par contre, s'il n'y a plus de charge, il n'y a plus de problème. Habituellement, nous mettons énormément de charge sur les autres, aussi attendons-nous beaucoup d'eux. Dans notre vie nous serons toujours confrontés à cette problématique. La seule façon d'être libre est de sortir des projections. Il n'existe pas d'autre liberté, ou alors des libertés relatives. Si l'on peut s'en contenter, c'est parfait ! Mais si nous parlons d'une véritable liberté, il s'agit d'une autre exigence.

Se remplir soi-même

Ne plus dépendre de personne, que de soi-même.

Que personne n'ait plus aucun pouvoir sur nous. Commencer par se remplir soi-même, au lieu d'être toujours rempli par l'extérieur, c'est le but.

Cela veut dire combler ses manques sans le besoin des autres. N'avoir plus de manques. Etre en création permanente. Etre le créateur par excellence.

Ensuite, si une quelconque fantaisie nous traverse la tête, on peut jouer du piano, peindre ou danser.

Pourquoi pas ? Mais la véritable création est celle dont nous parlons.

Par la suite bien entendu, elle pourra se manifester de telle ou telle manière suivant nos propres idiosyncrasies.

Si l'on est Mozart, on compose, si nous possédons des qualités pour jouer du piano, nous jouons du piano. Si nous nous sentons des dispositions pour dormir, nous dormons. Sans aucune obligation. Sans culpabilité aucune !

Sortir totalement de la culpabilité.

La culpabilité

La culpabilité est quelque chose de très simple à comprendre : si l'on va chez les Papous, il s'agit d'une autre forme de civilisation que la nôtre, et en conséquence nous devons nous conformer à d'autres règles que celles auxquelles nous nous plions habituellement. Si nous sortons de ces règles, nous entrons dans une certaine forme de culpabilité.

Lorsqu'on vit dans un contexte social et qu'on sort de ce contexte, apparaît la culpabilité.

Il y a des personnes qui, sous prétexte de préserver leur individualité, sont en désaccord avec le social, et par conséquent se trouvent en état de culpabilité.

Le jour où on est en accord avec le social et que, dans le même temps, on est suffisamment fort pour préserver son individualité, la culpabilité disparaît.

La culpabilité vient du fait de n'être plus en accord avec la déontologie locale.

Etre totalement responsable de sa vie

La vie est très simple : définir ses objectifs, et c'est terminé. Quand on est très clair avec ses objectifs, tout devient plus facile, aisé. Mais pour cela, il faut être extrêmement déterminé ! Prendre sa vie en main et en être totalement responsable ; qu'on ne puisse pas dire : " Ah ! Mon passé a été comme ceci ou comme cela : c'est le destin ! " Non ! Au contraire : " Je ne crois plus à cette sorte de destin mais à mon destin ". Comprendons bien ! Beaucoup de gens croient au fameux hasard, aux bonnes choses qui tombent - ou aux mauvaises, telle la tuile sur la tête. Tout cela ne présente plus aucun intérêt pour nous. Personne ne se rend compte que toute notre vie - passé, présent, futur - est exactement ce que nous avons fait ; que le futur n'est pas un futur qui dépend des circonstances extérieures, des événements, mais de notre propre imagination. Toutes les erreurs faites précédemment, c'est nous qui les avons faites. Tout ce que l'on fait, c'est nous qui le faisons. Notre passé, nous l'avons construit, et le futur, par conséquent, c'est nous qui le décidons. Nous devenons entièrement responsable de notre vie. Dans ce type de travail, il y a toujours la porte ouverte à la liberté de l'individu. " C'est moi qui développe ma vie, et vis la vie que je décide de vivre ". Le plus remarquable dans cette démarche est que " c'est moi qui

décide, c'est moi qui fais, et, par conséquent, c'est moi qui suis responsable ; pas seulement pour les décisions que je prends mais également pour leurs conséquences. Pour cette raison, je suis libre ".

Goûter la vie

Pour que nous puissions arriver à nous aimer, il nous faut éprouver du plaisir, goûter la vie. Parce qu'il y a beaucoup de raisons d'être vraiment heureux et de vivre content. On ne doit pas avoir peur d'imaginer une bonne vie, avec de bonnes choses. Si on n'imagine pas cela on risque d'attirer autour de soi des choses moins agréables. Certaines personnes se sont interdit un plaisir, pour telle ou telle raison, en relation avec leur père, leur mère, etc. Nous avons des besoins dans notre vie, et rien ne s'oppose à leur réalisation, excepté, probablement, nous-même. Lorsqu'on s'aime soi-même, on éprouve du plaisir, on se sent heureux dans la fréquentation de soi. En réalité, les choses sont simples, mais la vérité est que nous sommes compliqués. Nous méritons tout, mais si nous ne définissons pas nos objectifs, nous ne pouvons rien mériter. C'est normal ! N'ayons pas peur de ne pas réaliser un objectif. Si on ne l'atteint pas, on en prépare un autre. Si nous ne préparons rien, la souffrance sera toujours là. Définir ses objectifs est quelque chose de totalement fictif. Plus c'est fictif, plus ce sera efficace et plus ça nous portera.

Auto-validation

Au lieu d'arriver à une " auto-observation ", travail intellectuel aboutissant à une analyse et ensuite à l'inhibition, celle-ci conduisant indubitablement à la souffrance, nous préférons parler d' " auto-validation ".

L'inhibition mène forcément à une invalidation de soi. Les personnes qui forcent dans ce sens-là tombent dans l'introspection, et, finalement, du point de vue du développement personnel, c'est négatif parce que l'on constitue une sorte de " censeur " personnel. L'analyse conduit inévitablement à un excès d'auto-critique ; c'est la raison pour laquelle l'auto-observation n'est pas bonne. Fatalement va apparaître un " censeur ". C'est pour lui échapper qu'il faut s'auto-valider.

Nous ne sommes pas des enfants, nous prenons la responsabilité entière de notre vie. La " conscience de soi " n'est pas quelque chose que l'on obtient par l'auto-observation. L'auto-observation est un travail du " centre intellectuel " ; la conscience de soi est un travail du " centre émotionnel ". Observer le " centre émotionnel " ne nous montrera qu'une situation chaotique, avec à la clé l'alternative suivante : soit la dépression soit la difficulté de s'aimer, parce qu'il y a une telle quantité de choses accumulées de type négatif dans le fonctionnement émotionnel, qu'on se demande si cela en vaut la peine. A observer ces choses si négatives chez nous que nous voulons les changer, on se livre là à un excès d'autocritique. A partir d'une autocritique exagérée, on arrive à une invalidation. Comprendons la différence entre auto-observation et auto-validation. L'auto-observation s'adresse à la tête, tandis que l'auto-validation fait appel au cœur. Aussi nous devons renverser tout cela et dire : auto-validation de soi. Au lieu de s'auto-observer, cherchons à nous auto-valider, à nous affirmer. L'évolution proposée est positive. Les aspects négatifs sont, petit à petit, recyclés. Nous ne devons pas mener une bataille coupable contre ces choses négatives. Non ! On recycle par un changement d'orientation qui produit un réalignement de ce type de définition. Il s'agit d'un travail d'auto-validation. Alors, sans rien toucher, au lieu de " s'auto-observer ", nous nous " auto-validons " : nous nous affirmons.

Créer son propre destin

L'objectif final de ce travail est d'arriver à : un, créer son propre destin ; deux, atteindre un bien-être qui ne dépend plus de rien. Apprendre à se remplir soi-même. Là est la clé. L'auto-validation est le moyen donné au départ pour pouvoir y parvenir. Nous ne pourrions pas atteindre l'état de bonheur si nous n'arrivons déjà pas un peu à nous aimer, c'est impossible. Et ensuite apprendre à savoir exactement ce que l'on veut. Quand on sait ce que l'on veut, les problèmes disparaissent. Parce que les problèmes n'existent pas ; en réalité, il n'y a que des solutions. Toute l'histoire est d'arriver à démontrer que les problèmes n'existent pas. D'habitude, nous pensons que nous avons énormément de problèmes. Malheureusement, découvrir que nos problèmes ne sont qu'illusion est assez douloureux. Eh oui ! C'est le paradoxe ! Se rendre compte que les problèmes n'existent pas, ce n'est pas si facile à admettre. En fait, il s'agit simplement de remettre les choses à leur place. Cela peut paraître provocateur, mais dans le véritable sens : éveiller quelque chose chez l'autre.

Par Charles ANTONI auteur du Livre « Développement essentiel »