

SOYEZ VOUS-MEME ET LES FRUITS APPARAITRONT D'EUX-MEMES

"N'est-il pas évident, cher Xénophon, que les hommes ne sont jamais plus heureux que lorsqu'ils se connaissent eux-mêmes, ni plus malheureux que lorsqu'ils se trompent sur leur propre compte ?"

Cette interrogation de Socrate, qui se considérait comme un accoucheur d'âmes, illustre un principe fondamental cher à la Grèce antique : le « Connais-toi toi-même ». Cette injonction à la découverte de soi est le préambule à la réalisation personnelle, tant pour la philosophie grecque que pour certaines traditions orientales.

En observant la société actuelle, il apparaît que notre monde moderne manifeste un désir de se connaître qui n'a semble-t-il jamais été aussi fort. Un des signes de cette évolution est notamment l'édition d'une pléiade d'ouvrages dans les domaines des sciences humaines et du développement personnel.

Mais au delà de ce phénomène, peut-on affirmer que les êtres humains se connaissent davantage ? Et que signifie réellement se connaître ?

Les expériences accumulées depuis notre naissance suffisent-elles pour affirmer à l'âge mûr : "oui, je me connais bien, je sais comment je fonctionne" ?

La connaissance de soi est en effet souvent réduite à la connaissance de ses qualités et de ses défauts, le tout ficelé à l'aide d'une croyance paralysante : "c'est ainsi : que veux-tu que j'y fasse... je suis comme ça, c'est pas à mon âge que ça va changer". Interroger le fonctionnement psychologique, creuser dans ses nombreuses couches qui se protègent les unes des autres, percer l'origine d'un dysfonctionnement, faire face à sa violence, son insuffisance, son égoïsme, son absurde peur de l'inconnu... demande un travail d'introspection minutieux et courageux. Le vrai courage est en réalité celui de faire face à soi-même, d'oser regarder la part d'ombre en nous sans chercher à la combattre ni à la nourrir.

Souvent une aide extérieure de la part d'un professionnel est indispensable... car mettre en lumière nos dysfonctionnements, notre héritage ne se fait pas sans résistance. Ce travail consiste à se libérer de ce qui n'est pas soi : les projections parentales, les croyances qu'elles soient familiales ou collectives, les liens transgénérationnels pathologiques... Cette phase de "nettoyage" permet l'émergence d'une conscience plus acérée de nos qualités, de notre valeur et de

nos faiblesses. Ces dernières n'étant en réalité que des qualités non développées, encore en gestation.

Malheureusement, on constate encore aujourd'hui que de nombreuses personnes vivent dans l'ignorance de ce qu'elles sont, peinent à donner un sens à leur vie, se retrouvent enlisées dans des schémas d'échecs répétitifs et de peurs profondes qui paralysent leurs actions.

L'ignorance ou l'aveuglement quant à soi-même rend l'homme dépendant et esclave de ses croyances, opinions et mémoires. En revanche, la connaissance ou l'observation de sa nature, de ce qu'il est, le rend libre, libre d'être soi-même.

Cet aveuglement quant à soi-même est néanmoins primordial quant à l'équilibre psychique. Sans cette protection naturelle face à notre ombre, l'image de soi serait tellement détériorée que cela serait insupportable. Le travail progressif de prise de conscience se fait parallèlement au renforcement de la personnalité qui devient peu à peu apte à faire le prochain pas, apte à accepter de se voir telle qu'elle est et non telle qu'elle se projette, qu'elle se croit être. De ce fait, il est dangereux et destructeur de mettre autrui face à lui-même s'il n'est pas prêt et s'il ne manifeste pas le désir profond de se connaître.

Qu'en est-il dès lors des fruits de ce travail ?

Le premier fruit est un sentiment de liberté psychologique. Conscient de ne plus agir mécaniquement sous l'autorité de ce qui n'est pas résolu en lui, l'être humain choisit consciemment ce qu'il souhaite. Autrement dit, l'identification de sa mécanicité psychologique lui donne le pouvoir conscient de choisir de se désidentifier de ce qu'il considère comme inadapté pour lui et la société dans laquelle il évolue.

D'autres fruits apparaissent naturellement au cours de ce travail. D'abord la confiance en soi qui rend la personne moins anxieuse face aux situations de la vie. Et puis, vient le sentiment d'être à sa place. Découvrir ses aptitudes, ses qualités amène à s'orienter dans une activité en adéquation avec notre être. Le sentiment d'être à sa place engendre à son tour un état de bien-être. Accomplir au quotidien un travail, des tâches que l'on sait conformes à nos valeurs, nos objectifs, notre identité est source de joie et participe au changement de regard que nous portons sur le monde, autrui et la société.

L'être perçoit également plus facilement la valeur intrinsèque de chacun. Des qualités comme le respect, l'aptitude à valoriser et l'humilité se développent car il prend conscience du fait que chacun est capable de découvrir ses talents et de les faire fructifier. Cet état d'esprit favorise la coopération au détriment de la compétition.

La connaissance de soi apparaît en définitive comme étant fondamentale tant par ses implications au niveau personnel que social. Le plus important est que chacun soit réellement lui-même. C'est le terreau fertile qui ouvre toutes les possibilités de croissance et de développement personnel et professionnel.

Contrairement à ce qui est parfois répandu, il ne s'agit nullement d'imiter, de faire comme, de modéliser comme le font spontanément les enfants mais bien d'intégrer des savoir-faire à un savoir-être, fruit d'une solide connaissance de soi.

C'est ce processus et ce cheminement que nous vous proposons au sein de l'Espace Cassiopée à travers l'ensemble de nos activités. Le point commun de nos efforts quotidiens est de favoriser la connaissance de soi et sa mise en pratique au niveau personnel et professionnel.

Nous vous invitons à oser faire ce voyage extraordinaire à l'intérieur de vous, à oser vous voir tel que vous êtes, à oser définir ce que vous souhaitez devenir.

Alors, soyez vous-même et les fruits apparaîtront d'eux-mêmes !

Sandra et Olivier Stettler