



## ***Qui suis-je ? par Kim Nataraja***

« Qui suis-je ? » Voilà une question à laquelle nous sommes confrontés à différents moments de notre vie, surtout lorsque la vie prend soudain un tournant dramatique. C'est particulièrement douloureux lorsque notre sentiment d'identité dépendait d'un seul aspect important dans l'appréciation de ce que nous sommes et de notre valeur. Un licenciement, un départ à la retraite ou le départ des enfants du foyer sont des circonstances qui peuvent alors avoir un effet dévastateur. Perdre ce que nous avons considéré comme notre rôle dans la vie nous donne le sentiment d'être mis à nu et de ne plus rien avoir de réel sans ce rôle. Un changement brusque peut alors provoquer confusion et dépression.

Nous avons oublié qui nous sommes vraiment, au fond. Qui pensez-vous être ? Nous ne savons pas vraiment qui nous sommes. Nous avons fondé notre identité uniquement sur des facteurs superficiels et externes. Nous sommes comme Nasrudin, le personnage d'une histoire soufie, qui entra dans une banque pour encaisser un chèque. Lorsqu'on lui demanda son identité, il sortit un miroir, s'y regarda et dit : « Oui, c'est tout à fait moi ».

Tout comme notre environnement précoce, notre conditionnement culturel et les images qui y sont associées ont également une influence sur ce que nous pensons être. Nous cherchons à définir notre identité à travers tout ce qui nous entoure : les réactions des autres, notre environnement culturel, nos relations, nos pensées, nos émotions et les rôles que nous jouons dans la vie. Tout cela nous apporte un sentiment précis de notre identité. Si cette image de soi est clairement définie, nous avons un sentiment de maîtrise, de permanence et de sécurité. Pour ce qui est de l'influence culturelle, ce n'est que lorsque nous quittons la culture et la société dans lesquelles nous avons grandi et que nous rencontrons des personnes différentes, que nous prenons conscience de l'influence omniprésente de notre éducation sur nos pensées et notre comportement. C'est ce qui détermine ce que nous valorisons ou rejetons. Même le sens que nous donnons à notre vie est souvent forgé par notre culture. Freud a nommé « surmoi » les contraintes imposées par le conditionnement familial et social. Une pratique régulière de la méditation aide à réduire cette mainmise sur notre mental et à nous ouvrir à d'autres interprétations. Au cœur de notre être, dans le calme et le silence, nous entendons la voix de notre vrai « moi », et cela nous donne la lucidité et l'énergie de remettre en cause nos préjugés et nos certitudes.

Mais l'image que nous avons de nous-mêmes, des autres et du monde dans lequel nous vivons se modifie constamment et est façonnée par des pensées et émotions toujours changeantes - pas seulement nos propres pensées et émotions, mais souvent celles des autres que nous avons inconsciemment adoptées. Tout ce qui nous arrive est filtré par nous au travers de cette trame étroite. Les neurosciences contemporaines ont identifié la zone précise du cerveau gauche où se trouve le centre qui fabrique, à partir

des faits perçus, un sentiment d'identité plausible mais pas nécessairement vrai : c'est notre expert intérieur en communication.

Si son empreinte a été positive, nous avons confiance en nous et le courage d'affronter les défis de la vie. Mais si elle a été négative, parce que d'autres nous ont dit que nous étions un raté, médiocre, incapable, nous nous sentons victimes du comportement des autres et n'avons aucune confiance dans nos propres capacités, quels que soient les efforts qui nous montrent par la suite le contraire. Les fausses images peuvent en fait être très destructrices. En outre, en projetant ces fausses images et l'énergie qu'elles dégagent, nous provoquons des circonstances qui confirmeront aux autres cette mauvaise opinion que nous avons de nous-mêmes ; c'est une prédiction qui s'accomplit.

Lorsque nous commençons à prendre conscience de la façon dont nos pensées conditionnées peuvent déterminer totalement la vie que nous menons, cela peut nous donner le sentiment que nous ne sommes que le produit de la génétique et du conditionnement, en d'autres termes, de la nature et de l'environnement, et notre liberté semble être un mirage. Mais l'important est de garder à l'esprit que cela concerne que l'ego ; le moi profond reste libre.

Par ailleurs, nous avons le choix de ne pas réagir selon nos habitudes. L'un des fruits de la méditation est la prise de conscience que nous sommes beaucoup plus que ce que nous pensons être. Nous nous rendons compte que l'ego n'est pas le tout de notre conscience. Nous comprenons qu'il n'est que la surface consciente de l'ensemble bien plus vaste de notre être. Lorsque nous arrivons à entendre notre voix intérieure profonde plutôt que le bavardage superficiel de l'ego, nous sommes éclairés sur l'origine de notre conduite actuelle. Une fois que nous en devenons conscients, nous sommes un peu plus enclins à relâcher les liens qui nous entravent. Nous amorçons une attitude de détachement par rapport aux tendances de l'ego, un léger pas de côté qui crée un écart entre le stimulus et sa réponse, écart qui permet de choisir comment réagir. Nous prenons conscience que nos réponses aveugles étaient déterminées par un moment donné et un lieu particulier et ne sont souvent plus pertinentes. C'est là une vraie liberté. Nous pouvons dépasser ce qui avait toujours été inévitable ; le modèle figé peut se relâcher, les structures défensives habituelles peuvent être supprimées et une réponse libre et créative est possible.

P.S. - Plusieurs lecteurs m'ont contactée pour savoir de quel livre proviennent les aspects psychologiques dont je viens de parler. Ils sont issus de mon livre *Dancing with Your Shadow*, publié par Medio Media.