

par **Thomas d'Ansembourg**
Auteur et conférencier

POUR MIEUX LE CONNAÎTRE

Thomas d'Ansembourg est heureux de vous présenter son tout dernier livre :

Qui fuis-je? Où cours-tu?

À quoi servons-nous?

Éditions de l'homme



Il est également l'auteur de :
Cessez d'être gentil, soyez vrai!
Éditions de l'homme

Pour connaître ses activités :
www.thomasdanssembourg.com

Qui fuis-je? Où cours-tu? À quoi servons-nous?

Depuis 15 ans que j'accompagne les personnes à travers les cycles, saisons et intempéries de la vie, il me semble que tôt ou tard chacun se pose ces questions, ne serait-ce qu'en boutade :

« Qui fuis-je, où cours-je et à quoi sers-je? »

En m'observant moi-même dans mon propre cheminement et en observant toutes les personnes que j'ai accompagnées, il m'est apparu de plus en plus clairement que si nous trouvons une réponse personnelle et vivante à ces trois questions, pratiquement toutes les autres questions de la vie, même les plus matérielles et concrètes, semblent avoir une ou des réponses. Inversement, si nous ne trouvons pas au moins une réponse à ces trois questions – peut-être simplement parce que nous ne nous les sommes jamais posées... – il semble qu'un bon nombre de questions pratiques de la vie se révèlent problématiques! Nous devons relier l'intérieur à l'extérieur, l'intériorité à la citoyenneté.

Prendre un recul salutaire

Ce que j'appelle *intériorité*, c'est la capacité de « faire recul » à l'intérieur de soi-même pour pouvoir observer son propre fonctionnement, pour développer la capacité à se remettre en question et à discerner les vrais enjeux au-delà des apparences, pour apprendre à écouter la sagesse intérieure dont toutes les traditions nous parlent, qu'elles l'appellent la Conscience, l'Esprit, l'Être ou Dieu. Je l'appelle « l'intériorité transformante », c'est-à-dire un état de discernement qui nous aide à transformer notre vie pour l'aligner sur notre élan propre. Au fond, notre chemin de vie ne constitue-t-il pas un parcours qui va de la dispersion à l'unité, de la division à la réconciliation, de l'opposition à l'action et de la réaction à la création? C'est le parcours qui nous mène de l'égo à l'Être. La démarche d'intériorité n'enferme pas les êtres à l'intérieur d'eux-mêmes, mais les ouvre, au contraire, à la responsabilité sociale.

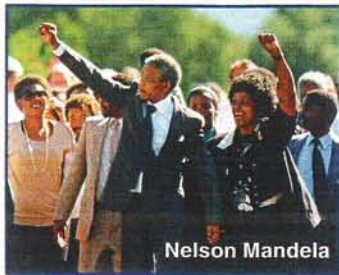
De plus en plus d'hommes et de femmes s'en rendent compte : sans vie intérieure,

nous sommes voués à vivre une vie possédée par mille préoccupations extérieures, une vie aliénante et non une vie libre, une course à la survie plutôt qu'un accomplissement joyeux. Pourquoi historiquement, culturellement et par notre éducation nous sommes-nous coupés de notre intériorité? Même nos cultures religieuses, malgré leurs bonnes intentions, nous ont rarement donné les clés d'accès à l'intériorité transformante. En comprenant mieux ce qui freine et ce qui bloque (nos amarres qui nous tiennent attachés au quai), nous pouvons davantage retrouver notre élan. Mais comment « travailler » notre intériorité?

L'engagement face à soi, l'engagement face à tout

Dans toutes mes années d'accompagnement, à commencer par celles consacrées aux jeunes de la rue (expérience d'une dizaine d'années qui m'a fait passer de la vie d'avocat à celle de thérapeute), j'ai compris que **la transformation et l'évolution personnelle sont la clé de la transformation et de l'évolution sociale**. Aujourd'hui, de plus en plus de nos contemporains prennent conscience que nous ne pourrions pas faire face aux défis planétaires que sont – pour ne citer que ceux-là – la fracture économique croissante entre ceux qui ont de moins en moins et ceux qui ont de plus en plus. Que faire avec la violence qui en découle (car ceux qui n'ont plus rien à gagner n'ont aussi plus rien à perdre) ainsi que le réchauffement climatique, sans remettre individuellement en question notre rapport à nous-même, aux autres, à l'Univers et à la vie.

Pouvons-nous envisager de changer collectivement notre rapport à la Nature et aux ressources naturelles sans revoir nos rapports à



Nelson Mandela

notre propre nature et à nos ressources personnelles? Dès maintenant, l'intériorité est citoyenne parce qu'elle est la clé de la transformation sociale. Il s'agit d'apprentissages à faire. Nous sommes capables d'apprendre une langue étrangère, l'informatique ou un nouveau sport, parce que nous le décidons, nous acceptons les efforts à faire, le temps à y consacrer et même les coûts reliés au matériel ou aux cours nécessaires. Si nous voulons accéder à nos ressources personnelles et découvrir la force et la créativité de notre intériorité, nous pourrions y arriver. Mais curieusement, il est rare que nous en fassions une priorité

Une vie plus simple, plus inspirée

Conscience et responsabilité ne me semblent pas être deux conditions qui favorisent les valeurs de la vie en société : respect et écoute mutuels, partage, solidarité, souci du bien commun, engagement et action sociale, etc. L'intériorité est la clé de l'action juste, car elle permet d'éviter, autant que possible, les pièges de l'ego et de la dispersion. Je cite Gandhi, Vaclav Havel, Nelson Mandela dont le charisme transformateur a bouleversé l'organisation politique et sociale de leurs pays. Est-ce par hasard qu'ils ont chacun nourri une profonde vie intérieure? Tous ont vécu de longs moments d'emprisonnement et tous ont dit à un moment ou l'autre que cette expérience de dénuement et de solitude a été décisive pour leur apprendre à entrer dans leur intériorité et à se centrer dans leur élan propre. Je ne souhaite l'emprisonnement à personne, bien sûr, mais je souhaite à tous le bénéfice de l'intériorité et d'une vie plus simple et plus inspirée.

Déployer notre voile

Le mot spiritualité vient de la racine « spir » qui signifie souffle. L'intériorité est l'espace où le souffle peut nous inspirer. C'est la voile qui peut capter le vent. Sans voile le voilier reste à quai et le souffle passe sans rien porter ni transformer. Bien sûr, chacun appelle le souffle comme il l'entend : la vie, la conscience, l'esprit, l'absolu, l'Être ou Dieu. Mais apprendre à ouvrir sa voile n'est pas suffisant si nous maintenons nos amarres attachées! L'intériorité passe par une double démarche : quitter l'enfer - mement dans nos habitudes de fonctionnement, nos croyances et préjugés, nos jugements et automatismes de pensée (pouvant effectivement se révéler infernaux) et entrer dans l'ouvert - ure.

Au fond, notre chemin de vie ne constitue-t-il pas un parcours qui va de la dispersion à l'unité, de la division à la réconciliation, de l'opposition à l'action et de la réaction à la création? C'est le parcours qui nous mène de l'ego à l'Être.

Toutes les traditions proposent des processus de transformation. Il n'y a pas de formule magique, mais des apprentissages à faire petit à petit. C'est le cheminement de toute une vie. Et, au fond, y a-t-il quelque chose qui donne plus de sens à notre vie que d'aller de plus en plus vers la paix et la joie intérieure et d'en rayonner au bénéfice de tous? Aujourd'hui, dans notre société de sa-

tisfaction immédiate de tous les désirs, nous négligeons la plupart du temps nos vrais besoins. Ainsi, nous fuyons la solitude qui permet cependant l'ouverture à la transformation intérieure. Bien sûr, la solitude est une ennemie pour la société de consommation et de loisir. Pour celui qui chemine vers la paix intérieure, elle est une amie, une alliée.

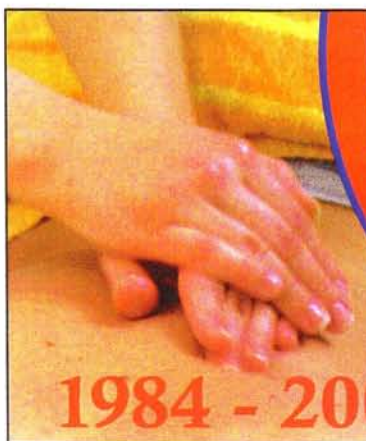
Fréquenter notre intériorité

Il ne s'agit pas de partir en ermitage loin du monde, mais de se ménager – comme les traditions de tout temps le recommandent – de réguliers moments de solitude et de silence, car c'est dans cet état que nous pouvons, avec le plus de discernement, fréquenter notre être profond, l'être que nous sommes vraiment, bien au-delà du personnage construit par l'éducation et le milieu. Ce personnage, malgré ses bonnes intentions, est souvent piégé par l'ego. En rencontrant l'être en nous, nous touchons à l'Être. Si nous fuyons la solitude, c'est la plupart du temps que nous avons peur de nous-mêmes : nous ne savons pas qui nous sommes et rester avec cet inconnu en silence nous paraît effrayant. Cette peur de soi est une étape courante. Je l'ai bien connue moi-même et la rencontre tous les jours dans mon travail dans l'accompagnement des personnes.

Cela demande un peu d'apprentissage pour découvrir qu'au cœur de soi-même il y a un trésor. Lorsque nous découvrons notre trésor et apprenons à le partager, nous changeons définitivement de regard sur l'autre : nous le voyons comme quelqu'un portant lui aussi un trésor. Nous quittons alors la méfiance et l'individualisme pour entrer dans la bienveillance et la solidarité. N'est-ce pas citoyen? ■

VIVRE, C'EST... Vivre en intimité avec soi en premier

Pour vivre pleinement sa vie, le premier pas à faire, c'est un pas à la rencontre de nous-mêmes pour découvrir qui on est vraiment, dans tous les recoins de notre être, dans toutes les aspirations que l'on porte. Le second pas à faire, c'est celui en direction de l'autre et de la société dans laquelle on vit!



1984 - 2009

Association des Massothérapeutes Professionnels du Québec

Un ou une massothérapeute près de chez vous !

Les professionnels possédant l'une ou l'autre de ces disciplines peuvent être acceptés comme membre de l'association :

la Kinésithérapie, la Naturopathie, la Réflexologie, l'Orthothérapie et la Polarité ; si, après un examen théorique et pratique, ceux-ci se qualifient et acceptent de suivre un cours avancé de 150 heures en massage thérapeutique.

Info : (514) 727-5444 - 1-888-434-6914 Fax: (514) 727-6555
admin@amtmc-ampq.qc.ca + www.amtmc-ampq.qc.ca/

