

L'IDENTITÉ DANS L'ABONDANCE

Source: VICTOR, Maggie. *Elle Québec*, Septembre 1997.

«Qui suis-je?» La réponse à cette question fondamentale, nous la cherchons souvent dans les reflets de nous-mêmes que nous renvoie le miroir du monde. Mais c'est par le don que nous trouvons un sens à la vie et découvrons les riches pouvoirs de transformation de notre nature profonde. Place à l'épanouissement.

Avec la venue des mois d'été et leur cortège de journées longues et chaudes, les parfums de la terre, de l'herbe et des fleurs tardives pénètrent par la voie des sens jusqu'en ce lieu intérieur que nous sentons en chacun de nous et qui brûle d'apprécier notre épanouissement. Les champs et les plages magnifiques, les sentiers ombragés des boisés, l'asphalte des vastes autoroutes sont autant de chemins faciles à emprunter pour explorer ce monde merveilleux, si riche de possibilités. La fonte des neiges et des glaces qui naguère s'étendaient à perte de vue nous révèle la richesse d'horizons superbes qui comblent nos yeux assoiffés de beauté.

Après les périodes d'intense activité de la pollinisation, de la fertilisation, de l'ensemencement et de la naissance, les cycles de la nature parviennent au point où se réalisent les plans qui, il n'y a pas si longtemps, n'étaient que désirs et desseins embryonnaires. Les petites fleurs jaunes délicatement attachées aux minces tiges vertes deviennent des tomates vigoureuses et odorantes. Les fleurs roses et blanches parfumées qui annonçaient le début du printemps durcissent et se transforment en pommes croquantes aux couleurs voyantes. Les petites fleurs cachées à l'ombre des tiges rampantes s'étirent et se métamorphosent en concombres bien verts. Dans les champs, les plants de maïs croissent et se tendent vers le soleil, réfléchissant les rayons dorés absorbés par les épis de grains sucrés qui percent leur verte enveloppe protectrice.

L'été, l'abondance des offrandes de la nature nous incite à prendre contact avec notre propre abondance naturelle, l'offrande de tous les fruits de nos labeurs. C'est la saison où la nature prodigue des nourritures pour le corps mais aussi pour l'âme, nous comblant tous les niveaux. Cette abondance nous apporte aussi les leçons à retenir dans notre recherche d'un sens et d'une place, d'une identité et d'une mission.

La quête de l'identité, l'éternelle question «Qui suis-je?» interpellent depuis quelque temps la conscience d'un nombre croissant de personnes. Découvrir sa véritable essence, puis trouver une façon de la vivre et de l'exprimer, voilà qui soulève constamment des questions dans l'esprit de ceux qui explorent différentes avenues pour trouver des réponses. Les paradigmes philosophiques et psychologiques se sont soudés autour de ces questions, alors que les stratégies des médias et du marketing ont cherché à exploiter ce sentiment de soi parfois fragile qui existe tant que la quête n'est pas achevée.

Nous nous tournons vers nombre de modèles et d'images pour voir et apprendre comment nous sommes censés être, comment être acceptés, aimés, comment pouvoir nous exprimer. La signification de la réussite et du bonheur nous est enseignée par les valeurs de nos parents et de la société, et nous cherchons sans cesse des reflets de nous-mêmes dans le monde. Notre sens de l'identité est façonné par les points de vue de la famille, des camarades d'école, des amis, des êtres aimés, et par toutes nos expériences, négatives ou positives.

Instinctivement, nous adoptons des modèles et des mentors que nous sentons capables de nous guider et de nous enseigner, des personnes qui dégagent un aspect du moi que nous éprouvons le besoin d'intégrer à notre identité. Nous étudions les théories psychologiques actuelles sur la croissance et le développement humains pour nous évaluer, ainsi que nos enfants, en regard des normes définissant les étapes et les tâches développementales établies par les «experts». Nous nous tournons vers les images médiatiques, les vedettes pop, les héroïnes plus grandes que nature et les idoles pour trouver comment élargir le champ étroit de la lunette qui nous a été donnée pour voir le monde et notre place dans celui-ci.

Nous nous laissons modeler par les notes que nous accordent nos professeurs, les critiques de nos collègues, les louanges de nos pairs et le salaire que nous touchons. Nous nous adaptons sans cesse à des exigences et des attentes tantôt subtiles, tantôt explicites, jusqu'à ce que nous cristallisions notre perception de nous-mêmes autour de notre capacité de réagir à ce qui est présent dans notre vie et de le refléter.

Lorsque nous fixons le miroir du monde pour trouver notre propre reflet, des images acceptables pour notre identité, nous éprouvons souvent le sentiment troublant de ne pas aimer ce que nous voyons. Devant ces reflets, nous pouvons éprouver un certain malaise, douter de nous-mêmes, avoir une impression de médiocrité ou de vide. Si nous tentons de changer un tant soit peu cette image ou de l'atténuer, nous risquons de nous engager dans une bataille futile contre des ombres. Parfois, il nous semble impossible d'apercevoir un reflet, tant nous avons l'impression d'être invisibles et non existants. Ce phénomène est courant chez les femmes, qui peuvent alors prendre conscience du temps et de l'énergie qu'elles consacrent à se regarder dans ce miroir pour accepter l'image que celui-ci leur renvoie, et se demander s'il vaut la peine de scruter cette surface réfléchissante pour se trouver.

Le miroir n'a rien de magique, après tout. Il est dérisoire de lui demander «Qui est la plus belle?» et d'espérer obtenir une réponse qui satisfasse la soif d'expression de l'âme. Désillusionnées, nous tournons le dos à cette glace embuée pour amorcer le véritable travail de recherche intérieure, la quête des réponses essentielles aux questions fondamentales. Les images intérieures deviennent alors le point focal de notre attention et de notre étude. Les reflets du monde sont laissés à celles qui persistent à chercher à l'extérieur d'elles-mêmes les signes de leur véritable nature.

Cette période peut souvent être ressentie comme une expérience dévastatrice dans la vie des femmes. Les efforts investis pour plaire et satisfaire un besoin d'appartenance coûtent parfois très cher sur le plan de la santé et du bonheur. Avec le sentiment de médiocrité qui accompagne cette période de réévaluation, les femmes éprouvent souvent une profonde sensation de privation, de manque de soutien et de vide qui les effraie. L'épuisement, une fatigue éprouvante, une maladie mentale ou physique peuvent représenter des symptômes aux yeux du thérapeute ou du médecin que l'on consulte pour obtenir de l'aide et guérir.

Les femmes peuvent considérer comme un échec le fait de ne pouvoir être à la hauteur des attentes qui leur ont toujours été reflétées. Toutefois, l'incapacité de renvoyer au monde l'image de ces valeurs marque une réussite de l'âme et signale que le temps est venu de mûrir et de s'épanouir.

En psychothérapie, l'approche courante consiste à commencer par scruter l'enfance et le passé pour comprendre le présent. Cette approche peut certes être utile pour évaluer l'histoire personnelle et le développement d'une perception de soi qui ne peut plus être assumée. Cependant, elle n'aide aucunement les femmes à accéder au savoir intérieur nécessaire pour découvrir leur véritable nature. Peu importe la compassion avec laquelle les techniques thérapeutiques actuelles sont appliquées, elles laissent toujours le même message à celle qui cherche: vous êtes devenue la personne que vous êtes à cause de ce qu'on ne vous a pas donné, des images erronées qui vous ont été reflétées, des échecs sur le plan de l'amour et de la vision.

Ce message laisse à la cliente la conviction encore plus profonde d'avoir été victime du «miroir magique» que lui montraient les êtres aimés, ceux en qui elle avait le plus confiance. Ce constat d'une double trahison soulève les questions fondamentales. Est-ce la responsabilité de quiconque de nous renvoyer notre image? Est-ce dans le miroir du monde que nous devons regarder pour trouver notre identité, ou y a-t-il un autre lieu où chercher le moi inhérent, la nature divine qui porte en elle l'accomplissement de notre finalité et de notre destinée? Comment entreprendre l'exploration de ce lieu de l'âme, par quel moyen avoir accès aux germes de l'identité véritable?

Dans la petite graine de la tomate, il y a le potentiel pour faire pousser un grand plant avec des feuilles vertes, et aussi pour produire des fleurs et, ultimement, des fruits. Elle prend racine et croît, nourrie par le soleil, par la terre et les nutriments, et par la pluie. Elle ne juge aucunement son environnement ni ne compare sa croissance à celle de ses semblables. La présence d'autres espèces végétales dans le potager ne la trouble pas. Elle ne cherche pas à devenir un concombre ou une rose. Elle prend tout ce qu'il lui faut et, après avoir traversé les cycles de la croissance, elle exprime les matières premières tirées de la terre, du soleil et de la pluie. Grâce aux pouvoirs de transformation que recèle son identité propre, elle nous fait don d'un fruit rouge. De même, la rose éclôt à son heure, pour danser au bout de sa tige épineuse, rayonnant de toutes ses couleurs et de sa beauté géométrique. Elle a absorbé bon nombre des mêmes nutriments que la tomate, elle a cru grâce aux mêmes éléments de la terre, du soleil et de la pluie. Mais elle a exprimé ces éléments sous la forme d'une fleur plutôt que d'un fruit.

La rose ne se préoccupe pas de ne pouvoir, comme la tomate, nourrir un corps humain. Elle nourrit l'âme de son parfum et de sa beauté. De l'abondance propre à sa nature, chaque espèce offre sans discernement un présent unique, pour nourrir et ravir, et ainsi s'exprime et accomplit sa finalité. Et chacune laissera la semence pour que cette finalité se perpétue au prochain cycle. Chacune reçoit

en retour l'appréciation et les soins nécessaires à son rôle et à sa beauté. Chacune est connue par la fleur qu'elle produit, par le fruit qu'elle porte. Un pommier ne produit pas de poires, un plant de tomates ne donne pas de roses. Les êtres vivant dans la nature sont connus pour ce qu'ils offrent: il en va de même pour nous.

Notre sens de l'identité est clairement reflété parce que nous offrons au monde et à notre entourage. Comprendre que nous sommes ce que nous donnons, c'est commencer à retirer notre investissement dans le miroir du monde et les images qu'il renvoie. Dans un premier temps, il faut examiner consciemment ce que nous donnons à notre entourage. Le plus souvent, il s'agit d'une étape difficile à entreprendre, surtout si nous avons l'impression de ne rien donner ou d'offrir quelque chose de négatif. La majorité d'entre nous se sont fait dire très clairement que nous *devions* donner. Aussi, nous déployons des efforts héroïques pour satisfaire aux exigences qui nous semblent imposées.

Ces attentes intériorisées à l'égard de notre vie et de ce que nous devrions offrir finissent par engendrer la confusion et l'épuisement. La colère qui s'ensuit empoisonne graduellement notre environnement. Ce serait une erreur que d'essayer de convaincre une tomate d'être une rose. Ce serait faire preuve d'incompréhension que de juger une poire parce qu'elle n'est pas une pomme. Ce serait frustrant d'essayer de faire pousser un bouleau à partir d'un gland.

L'analyse honnête de ce que nous donnons peut nous aider à comprendre pourquoi, en tentant de mieux nous connaître, nous avons ressenti un sentiment de privation et de perte, de médiocrité et d'échec. Si le don nous apporte moins que la joie à l'état pur, ce peut être un signe que nous essayons de donner ce que nous n'avons pas. Il s'agit d'un moment de prise de conscience, et non de désespoir, si nous l'envisageons comme l'occasion d'apprendre qu'il y a une autre façon de faire.

Que les dons que nous avons faits aient servi à quelque chose ou qu'ils aient été vains, cette analyse nous amène tôt ou tard à une prise de conscience aiguë de nos besoins. Si celle-ci nous semble confirmer une carence, nous éprouverons vraisemblablement encore moins d'espoir face à l'avenir. En psychothérapie, l'identification des besoins conduit souvent à une exploration des moyens de les satisfaire. Cependant, au-delà de ce paradigme, l'écoute de nos besoins peut nous apporter des indices de grande valeur dans la quête de notre identité.

C'est une loi universelle que ce dont nous avons le plus besoin est également ce que nous avons le plus besoin de donner. Si nous percevons nos besoins comme des panneaux de signalisation sur le chemin de la vie, et non comme des indications qu'il nous manque quelque chose, nous pouvons retrouver l'abondance inhérente qui permet le don naturel.

À titre d'exemple, je pense à une femme que j'ai connue et qui avait perdu son fils de neuf ans à cause d'un coup de feu accidentel. Dans un premier temps, en état de choc, anéantie, elle n'avait d'autre recours que de pleurer et s'interroger. Deux ans plus tard, elle ressentait une solitude et une aliénation profondes, car son mari assumait sa propre douleur en se repliant complètement sur lui-même, tandis que ses enfants essayaient tant bien que mal de renouer les fils de leur propre vie.

En explorant ses sentiments et le sens à tirer de ces expériences, elle s'est rendu compte qu'elle avait avant tout besoin de soutien. Plutôt que d'en vouloir à sa famille incapable de satisfaire ce besoin, elle a décidé de créer un groupe d'entraide pour les parents ayant perdu un enfant dans des circonstances analogues. Elle est en voie de devenir non seulement une animatrice de groupe dynamique, mais aussi une enseignante auprès du personnel médical et des travailleurs sociaux qui interviennent dans ces situations. En offrant le support dont elle-même avait si désespérément besoin, elle a recouvré l'usage d'une abondance de talents et de dons qu'elle a su mettre au service d'une finalité plus élevée.

Pour celles d'entre nous aux prises avec des problèmes peut-être moins tragiques, le cheminement reste le même. Il existe des moyens simples mais significatifs pour entrer en contact avec notre abondance intérieure. Avons-nous besoin d'être apprécié? Nous pouvons offrir un compliment. Besoin d'affection? Nous pouvons serrer quelqu'un dans nos bras chaleureusement. Besoin de beauté autour de nous? Nous pouvons apporter une fleur au bureau. Besoin de jouer? Nous pouvons amener un enfant dans un parc.

En revoyant nos besoins sous cet angle créatif, nous prenons contact avec la même abondance que renferme une graine de tomate. Nous alimentons le potentiel de destinée divine, et nous pouvons observer avec fascination et gratitude ce que nous sommes capables de devenir.

À la recherche de ma destinée

J'ai chanté la chanson que j'avais toujours souhaité entendre
J'ai composé la musique sur laquelle j'avais toujours voulu danser
J'ai préparé et offert la nourriture dont j'avais toujours eu faim
J'ai offert les paroles de réconfort que j'avais toujours voulu entendre
J'ai donné la compassion que je savais depuis toujours capable de me guérir
J'ai écrit le livre que j'avais toujours voulu lire
J'ai produit le film que j'avais toujours souhaité voir
J'ai peint la toile que mes yeux avaient toujours cherché à contempler
J'ai tenu l'enfant que j'avais toujours voulu être
Je suis devenue la mère que j'avais toujours souhaité avoir
Je suis devenue l'amie dont j'avais toujours eu besoin
Je suis devenue le guide vers qui j'avais toujours voulu me tourner
Je suis devenue