

*"Embruns ... Ne laissez nulle part vos empreintes  
Pour que notre regard conserve entier sa saveur de larme et de sel -  
François Cheng - Le livre du Vide médian*

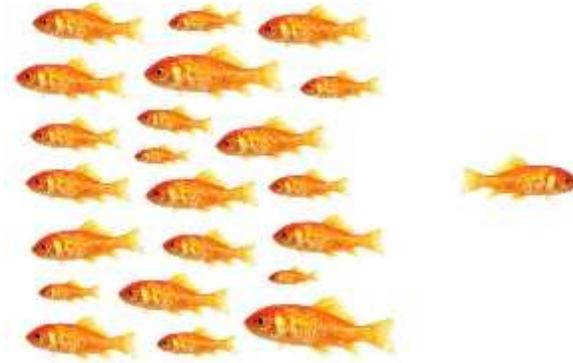
Voilà une bonne question posée de bon matin, alors que le train commence tout doucement à bercer ses voyageurs.

Cette réflexion, bien présente à mon esprit, depuis quelques mois, m'est donc posée, là !

Oui, qui suis-je ?

Une femme, un homme, un enfant ? Enfant, adolescent, adulte ou sage ... dans ma tête ! Manuel ou intellectuel ! Athée ou croyant ! Ascète ou esthète

Mon corps, lui, sait tout de suite me dire, me montrer où j'en suis et qui je suis : au repos ou en activité, malade ou en santé, stressé ou serein. Homme, femme ou enfant il sait me montrer qui je suis.



Mon cœur sait aussi répondre facilement et instantanément : sa vibration et son battement régulier ou accéléré répond à la question. En vie, oui je suis en vie car je le sens battre et changer aux moindres émotions, changer aux instants de mon quotidien, changer aux stimuli de ma vie, de mes réflexions, de mes échanges avec les autres, avec le monde extérieur quel qu'il soit. Il me donne une indication précieuse de mon état « vibratoire » du moment.

Mais ma tête oui, car il s'agit bien d'elle. Oui ! Que me dira-t-elle ? Quand tout va bien, elle ne s'agite pas : mon mental me sert, tout simplement à effectuer les tâches quotidiennes et à être dans le discernement. Et elle me dit que je suis une personne, sur qui je peux compter et sur qui mes proches peuvent compter s'ils ont besoin de moi.

Mais, quand un grain de sable (expérience difficile, douloureuse, évènement traumatisant, maladie, etc.) vient se mettre en travers, que fait ou que dit ma tête ou plutôt mon mental :

- ✓ Ne faudrait-il mieux courber face à l'adversité tel le roseau qui laisse courir le vent et profite ainsi de sa danse ?
- ✓ Ne serait-il pas judicieux de monter dans un arbre et de regarder la vie s'écouler d'en haut et ne pas prendre partie (oui ! mais regarder c'est déjà quelque part interférer sur la vie et le cours des évènements puisqu'il y a d'une certaine manière une prise de décision, un choix qui est présent : regarder) ?

- ✓ Serait-il envisageable de se tenir droit, fier et fort afin que tout le monde voit et sache qui je suis ?
- ✓ Etre un chêne : est-ce se mettre en danger ? se montrer, exprimer qui l'on est, dire ce que l'on fait, ce que l'on vit, ce que l'on mange, comment on s'habille, ce que l'on pense ou à quoi l'on croit !
- ✓ Quelles sont mes convictions profondes ? Ai-je le droit de les exprimer, de les dire, de les écrire, de les afficher, de les vivre !
- ✓ Ai-je le droit de montrer, de vivre, d'exprimer mes émotions ! Ou est-ce dangereux ? Pour moi bien sûr, mais également pour mon entourage ?
- ✓ Que vont-ils penser si je me mets à pratiquer tel sport dangereux ou novateur, tel métier où les débouchés sont illusoires mais qui me convient, à lire tel ouvrage, à fréquenter telles personnes, à dire ce que j'aime dans la vie, à faire ce que j'ai toujours voulu et que je n'ai jamais osé ! Oui, est-ce dangereux ou est-ce normal ?

### **Ma Liberté s'arrête où commence celle des autres !**

Oui, mais comment le savoir si personne ne dit et ne fait jamais rien de peur d'outrepasser la liberté de l'autre ?

Ah ! Peur de déplaire, quand tu nous tiens !  
 Ah ! peur de mal faire, peur de dire, peur de s'exprimer, peur d'être jugé, peur du regard des autres, peur d'être exclu, peur d'être abandonné, peur de se tromper, peur de ....  
 quand tu nous tiens !

Ah ! croyances .... Quand tu nous tiens !  
 Croyances nocives ou structurantes ?  
 Auxquelles vais-je donner mon choix ?

Oui ! Qui suis-je ?

*Et vous, qui êtes-vous ?*