

COLLECTION : CONNAISSANCE DE SOI

Vivre sans conflits

Etienne DENIS

© 2010 - Tous droits réservés pour tous pays

Les conflits sont-ils inhérents à la vie ?

Depuis la nuit des temps, l'Homme a toujours généré des conflits de toutes sortes.

Qu'il s'agisse de conflits entre des personnes, des familles, des communautés ou des nations.

La violence et la guerre sont considérées comme des actes inéluctables et font partie du lot quotidien d'un grand nombre d'habitants de la Terre.

Même si par principe nous condamnons ces actes, nous acceptons l'idée qu'ils sont inhérents à la nature humaine, puisque cette même violence existe soit disant chez les animaux sauvages, dont nous sommes issus.

Mais peut-on réellement comparer la violence des animaux à celle des hommes ?

Les animaux tuent par pur instinct de survie afin de se nourrir, tandis que l'Homme exerce sa violence pour bien d'autres raisons.

En effet, si les hommes préhistoriques devaient chasser pour se nourrir, ils s'entretuaient également, contrairement à la plupart des animaux qui sont solidaires au sein d'une même espèce.

Les animaux tuent sans haine, tandis qu'elle est souvent source de violence chez l'Homme.

Nos conflits sont de tous ordres et souvent permanents tout au long de notre vie.

On entre en conflit avec nos voisins, nos collègues, nos parents, notre conjoint et même nos propres enfants.

Pourrait-il alors en être autrement et quelles en sont les causes ?

La division source de conflits ?

Avez-vous remarqué, comme nous avons souvent tendance à accuser l'autre d'être à l'origine d'un conflit, qu'il s'agisse d'une nation ou d'un individu.

On a rarement le courage ou la lucidité d'admettre que le conflit est avant tout intérieur. Que nous sommes nous-mêmes, la plus part du temps, la cause du conflit.

Dans le monde instable dans lequel nous vivons, les conflits sont généralement provoqués par des puissances qui agissent par pur intérêt, comme par exemple, garantir leur approvisionnement en pétrole.

Il en est de même concernant les conflits entre personnes.

Nous agissons presque toujours violemment, pour protéger nos intérêts.

Moi d'abord, les autres ensuite...

S'il en est ainsi, c'est parce que l'Homme a oublié qu'il est partie intégrante de toute l'humanité et que sans l'autre, nous ne pouvons pas grand chose.

Sans le boulanger, le patron de l'entreprise de BTP ne mangerait pas de pain, sans le maçon de cette entreprise le boulanger n'aurait pas de boulangerie pour faire son pain et sans son patron, le maçon n'aurait pas de salaire pour acheter son pain.

Nous devrions tous être solidaires les uns des autres et cependant, nous passons notre vie à nous opposer.

Le salarié est contre le patron, la gauche est contre la droite, les riches ignorent les pauvres, etc...

Mais comment pourrions-nous ne faire qu'un, alors que nous créons sans cesse des divisions ?

Supprimer ces divisions serait un bon début pour espérer vivre sans conflits.

Cela implique avant toute chose, de changer notre état d'esprit, afin d'effacer de notre pensée psychologique, des idées comme la nation, le village, la famille et le « moi ».

Le seul fait de se nommer Européen, Américain, Africain ou asiatique crée la division et donc, un conflit potentiel.

Vivre sans conflits, signifie donc opérer en nous-mêmes une véritable transformation intérieure, de manière à visualiser l'autre comme son alter ego.

Quand le « je » l'emporte sur le « nous »

Il serait bien sûr faut d'affirmer que l'individu en tant que tel n'existe pas.

Avec ses origines, sa culture et ses expériences, chaque être humain est unique.

Mais dans le fond, le chinois n'est pas tellement différent, psychologiquement parlant, du français ou de l'indien d'Amazonie.

Nous sommes tous mû par le désir de vivre en sécurité et en paix, en harmonie avec nos proches et notre environnement.

Nous connaissons tous le sentiment de peur, la recherche du plaisir, le désir d'être heureux et l'espoir de rester en bonne santé le plus longtemps possible.

Le problème vient de notre ego, qui nous fait croire que nous sommes séparés du reste de l'humanité.

Il y a « moi » et les autres.

Imaginons un instant que la loi de l'Univers soit la division plutôt que l'unité.

Il en résulterait que chaque galaxie serait indépendante les unes des autres et que le chaos régnerait en permanence, produit par les nombreuses collisions qui s'opéreraient entre-elles.

Passons maintenant de l'infiniment grand à l'infiniment petit et observons notre corps au niveau cellulaire.

Grace à notre ADN, notre corps se forme d'une manière très précise et chaque cellule joue un rôle important pour son bon fonctionnement.

Mais que se passe-t-il lorsqu'une cellule est défectueuse ?

Elle peut, par exemple, créer une tumeur qui peut se transformer en cancer et engendrer la mort.

De la même manière, une civilisation dans laquelle chaque membre vivrait d'une façon totalement individuelle, serait vouée à disparaître.

Il est donc primordial de bien prendre conscience de l'importance du « nous » car en privilégiant le « je », on se sépare du reste de l'humanité et on participe à son déséquilibre.

Ce qui est vrai au sein de l'humanité, l'est aussi au niveau planétaire.

En considérant, depuis deux siècles, que nous sommes au-dessus des lois naturelles grâce à notre soi-disant intelligence, notre savoir et notre technologie, nous avons dérégulé notre équilibre environnemental, avec tous les risques que cela comporte pour notre survie sur la Terre.

Il est grand tant d'agir en harmonie avec notre planète, avant que les effets dévastateurs du changement climatique ne viennent assombrir notre avenir.

Chacun d'entre-nous est comme une cellule du corps céleste et nous devons vivre en gardant à l'esprit que nous

faisons partie du tout, sans quoi notre division risque de déstabiliser l'ensemble.

Le « je » est une illusion créée par la pensée, qui est source de divisions.

Cette pensée est créatrice d'images de nous-mêmes, des autres et du monde en général et participe ainsi à l'idée de la séparation.

L'image source du conflit

Pour bien appréhender le processus de l'image produite par notre pensée, prenons deux exemples significatifs.

Le conflit dans un couple :

Votre conjoint vous blesse, en vous apprenant qu'il vous a menti sur un sujet quelconque.

Immédiatement votre pensée va créer une image de menteur que vous lui associez.

Par la suite, à chaque fois qu'il vous dira quelque chose, l'image resurgira, mettant immédiatement en doute sa parole.

Votre confiance en lui sera rompue, même si celui-ci n'a menti qu'une seule fois et votre comportement à son égard sera de plus en plus agressif au fil du temps.

Votre conjoint finira, lui aussi, par avoir une image de vous comme étant une personne agressive, avec qui on ne peut pas parler, sans comprendre que cette agressivité découle de son mensonge qui a eu lieu parfois plusieurs mois ou années auparavant.

Tant que ces images perdureront, elles auront pour conséquence de rendre de plus en plus difficile tout dialogue entre vous et votre relation risquera un jour de prendre fin.

Le conflit entre parents et enfants :

Vous avez une image de vous-même comme étant un parent modèle qui sait parfaitement bien éduquer vos enfants.

D'ailleurs vos amis ne manquent jamais de vous le rappeler, à chaque fois qu'ils s'entendent répondre un « bonjour » ou un « merci » avec entrain.

Un jour pourtant, votre petit dernier pique une colère et vous mène la vie impossible pendant un déjeuner, chez ces fameux amis.

Votre image, de parent parfait, vient sérieusement d'en prendre un coup et votre petite merveille se transforme soudain en un vilain petit monstre coléreux qui vous fait honte.

Si vous n'y prenez garde, cette étiquette que vous allez coller sur votre enfant, finira par devenir pour lui une réalité et lui qui d'habitude était d'un tempérament plutôt calme et joyeux, va correspondre de plus en plus à cette image.

Votre éducation risque de se transformer en un conflit permanent avec votre enfant, parce que vous lui en voudrez d'avoir terni votre image de parent modèle et que vous ne supporterez bientôt plus ses colères que vous attiserez vous-même par vos réactions trop autoritaires.

Ces deux exemples nous montrent le rôle important que jouent les images dans la naissance d'un conflit.

Qu'il s'agisse des images que nous avons des personnes qui nous entourent, ou de celles que nous avons de nous-mêmes, elles sont bien souvent à l'origine d'un conflit du fait qu'elles ne correspondent pas à la réalité.

Ce n'est pas parce qu'une personne vous a menti à un moment donné, qu'elle passera sa vie à vous mentir.

Bien sûr, en cas de récurrence, il est probable que la confiance en l'autre puisse définitivement s'anéantir.

Mais bien souvent ce n'est pas le cas et le mensonge, s'il est exceptionnel, ne devrait pas enclencher une succession de conflits.

Si nous prenons conscience, au moment où elle prend forme, que l'image qui résulte du mensonge est le fruit de notre pensée, alors nous serons aussitôt capables de l'effacer de notre mémoire afin qu'elle ne vienne pas s'immiscer dans nos relations futures.

De la même manière, si nous n'avons pas d'image de nous-mêmes en tant que parent modèle, nous n'aurons pas besoin de justifier l'attitude de notre enfant en lui collant une étiquette d'enfant coléreux et nous chercherons plutôt à comprendre son comportement, afin de l'aider à résoudre son problème et retrouver son calme.

Peut-on voir la réalité à travers les images ?

Notre cerveau crée sans cesse des images afin de se représenter des objets, des individus ou des événements.

Malheureusement ses images sont rarement le reflet de la réalité.

Elles n'en sont bien souvent qu'un fragment.

En effet, si vous pensez par exemple à votre voiture, vous pouvez en visualiser sa couleur, sa forme, un certain nombre de détails extérieurs et intérieurs, mais vous ne pourrez avoir une image parfaitement exacte de sa totalité, car vous n'avez jamais vu par exemple toutes les pièces situées à l'intérieur du moteur.

Il en est de même pour les individus qu'il est absolument impossible de connaître parfaitement puisque chacun d'entre nous évolue en permanence.

Celui que j'étais hier n'est pas le même que celui que je suis aujourd'hui, ni celui que je serai demain.

A chaque nouvelle pensée, action ou prise de conscience, nous évoluons.

Lorsque nous créons une image de quelqu'un, c'est en réaction à une parole qu'il prononce ou un geste qu'il effectue à un moment donné.

Non seulement l'image correspond à un moment précis mais elle ne représente qu'un aspect de la personne.

N'étant pas globale, cette image ne peut qu'engendrer une vision déformée de la réalité et donc entraîner une incompréhension de l'autre, suivie d'un conflit.

En ce qui concerne des évènements, le principe est identique et notre réaction est souvent mal adaptée pour y faire face, étant donné que l'image qu'on s'en fait est partielle.

On ne peut donc pas agir correctement face à une situation dont on ne perçoit pas la totalité des tenants et aboutissants.

Si notre vision était globale, nous n'aurions pas besoin alors d'avoir recours aux images et notre attitude, vis-à-vis des autres ou des situations, serait toujours juste.

Cette vision globale nécessite que nous appréhendions notre vie et tout ce qui nous entoure dans ce monde, comme un tout.

À force de divisions, nous avons fini par avoir une vision parcellaire des choses.

Mais comprendre les autres implique avant tout de se comprendre soi-même.

Or pour se comprendre, il est nécessaire de se connaître.

On ne peut se connaître qu'en observant ses pensées, ses paroles et ses actes et en prenant pleinement conscience de leur fausseté ou de leur justesse au moment où ils ont lieu.

Observer ses propres mensonges et les rejeter parce qu'on en perçoit le faux, permet de mieux accepter ceux des autres et avoir ainsi à leur égard, une attitude compassionnelle plutôt que conflictuelle.

Il n'y a plus dans ce cas là, le menteur d'un côté et nous de l'autre, car nous ne faisons plus qu'un, en regard du mensonge.

Lorsque la division n'existe plus, le conflit n'a plus lieu d'être.

Le « je » est alors remplacé par le « nous » et de cette unité règne la paix.

L'illusion de la possession

Depuis notre naissance, on nous a appris qu'il y a « moi » et « toi » et « eux ».

On nous a fait comprendre que ce « moi » pouvait posséder des choses.

En devenant adulte, nous avons gardé dans notre subconscient le désir de posséder.

Nous travaillons pour gagner de l'argent afin de posséder une voiture, une maison, un chien, etc...

Et bientôt nous possédons une femme ou un homme et même des enfants.

Ne dit-on pas ma maison, ma femme, mon mari et mes enfants.

C'est également ce sentiment de possession qui crée la division et donc le conflit.

Il y a un « moi » ou un « je » qui possède des biens ou des personnes.

De ce fait, on a l'impression d'exister par nos possessions.

Nous avons le sentiment d'être comblé et, en un sens d'être éternel, car nos possessions pourront sans doute nous succéder.

Mais si on nous retire une seule d'entre-elles, la violence et le conflit surgiront instantanément.

Nous percevrons subitement que, dépossédé de nos biens ou de nos proches, nous ne sommes plus celui que nous pensions être.

C'est l'ego qui nous fait croire que nous sommes des entités à part, que notre existence peut être séparée de celle du reste de l'humanité et que le bonheur sur Terre se trouve dans nos possessions.

Ainsi, se connaître implique de voir la vacuité que produit l'ego.

On ne perçoit le sentiment de plénitude, que lorsque l'ego a cessé d'exister.

On ne vit plus alors pour soi, mais avec les autres.

* * *

Collection :

« CONNAISSANCE DE SOI »

Le choix délibéré de vous proposer des eBooks d'un format réduit, est de vous permettre de les relire facilement afin de bien vous imprégner de leur contenu. Par expérience nous savons que peu de gens ont le courage de relire les eBooks plus conséquents.