



Chair corporelle et chair psychique : les voies du bonheur

Le petit de l'homme, une graine de bonheur...

Depuis les temps immémoriaux, le bonheur est inscrit au cœur de la vie. L'aspiration au bonheur est en nous, bien enracinée et sans doute innée. Sans la joie de vivre, sans la simple jubilation d'être, le mot vivre aurait-il encore un sens ?

Observons les enfants dans la spontanéité de leurs jeux : leur enthousiasme est stupéfiant. D'un rien ils font une fête, une explosion de joie, une source de rires complices et partagés...

Les enfants sont des champions de la gaieté.

Le moindre prétexte les transporte dans une frénésie d'amusements. Cela fait chaud au cœur !

N'est-ce pas un indice fiable qu'ils sont programmés pour le bonheur ?

Ils ont cette faculté de savoir cueillir l'instant dans son exubérance, dans sa formidable légèreté. Leur regard est neuf : ils savent le saisir dans ce qu'il a de plus joyeux. De plus vital aussi, car l'énergie de la joie est une sève qui nourrit la vie.

L'enthousiasme et la joie nourrissent. Ils sont une force d'expansion.

Rien n'est plus attendrissant qu'un visage d'enfant illuminé par un sourire. Ce sourire porte un message essentiel. Il nous dit que le petit de l'homme est une graine de bonheur, une graine qui ne demande qu'à grandir.

Pour grandir selon les promesses de son potentiel, la graine doit être encouragée, entourée de bienveillance et d'amour. Ses fragilités et ses vulnérabilités demandent une attention particulière.

Quand le corps est meurtri

Dans un monde idéal, la vie nous comble de richesses. Elle nous gratifie de ses beautés, si nombreuses et si variées. Mais ce monde n'existe pas, et la vie ne se prive pas de nous envoyer des épreuves. Elle nous inflige des blessures, elle nous marque par des expériences plus ou moins douloureuses.

Au fil du temps, nous devenons tous plus ou moins cabossés, tous un peu meurtris par nos expériences de vie.

C'est notre lot commun : la réalité est ainsi faite.

Parfois, c'est le corps qui est meurtri. Il peut souffrir de handicap, de maladie ou de toute autre forme d'invalidité qui réduit ses possibilités et limite son autonomie. Il est diminué, et ne donne pas toutes les possibilités dont jouissent les gens "normaux".

Le handicap physique impose une autre façon de vivre ; mais il n'empêche pas de trouver la voie du bonheur et de la sérénité. Celle-ci sera seulement différente. Différente, mais tout aussi belle ...

Nos vécus difficiles, corporels autant qu'émotionnels, s'impriment de façon durable dans notre chair psychique. C'est une loi générale.

D'ailleurs, même la lune porte les stigmates des coups qu'elle a reçus, tout au long de son histoire. Ils se sont imprimés sur sa "chair" minérale, sous forme des fameux cratères que, par une nuit dégagée, on voit même à l'œil nu.

Ces cratères sont les traces des météorites qui la heurtèrent violemment, jadis, il y a des millions voire des milliards d'années ! Ces traces sont encore visibles aujourd'hui, si longtemps après leur création. Elles semblent gravées pour l'éternité.

Les blessures du passé nous accompagnent. Elles sont un poids, un poids d'insatisfactions, de manques et de souffrances qui, si nous le laissons dominer notre vie, écrase notre aptitude au bonheur.

Heureusement, nous avons la possibilité de *décider* que nous sommes plus forts que nos blessures.

La cicatrice restera, mais au plus profond de nous-mêmes nous serons guéris, affranchis, libres et disponibles pour une vie belle et sereine. Une vie à créer, dont nous sommes le héros, parce que tel est notre choix ...

Quel que soit notre passé, quel que soit l'état de notre corps, le pire n'est jamais une fatalité. Nos ressources intérieures sont immenses ! Elles peuvent accomplir des miracles, tant que l'espoir vibre en nous.

Cette alchimie de l'espoir sera d'autant plus efficace que nous bénéficierons d'aide et d'encouragements adaptés.

Déjà, dans l'Antiquité, les romains l'avaient compris. Ils savaient que l'espoir peut vaincre les obstacles. Ils disaient : *Dum spiro spero*. C'est-à-dire : "*tant que je respire, j'espère*".

Les ressources cachées du monde

L'être en construction n'est pas seul. L'univers entier est avec lui ! L'univers - et ses liens invisibles.

Je n'écris pas cela "gratuitement", mais en m'inspirant des connaissances scientifiques actuelles. Je m'explique.

La physique contemporaine, depuis qu'elle a découvert le monde insolite de l'infiniment petit (grâce à ses puissants outils), a totalement changé notre vision du monde. Elle commence même à se rendre à une nouvelle évidence, une évidence simple mais difficile ; car contraire aux modes de pensée traditionnels.

A quoi fais-je allusion ? A ceci.

La physique a rencontré, au plus profond de la matière, dans l'infiniment petit, la source de notre liberté. Cette source a pour nom l'endo-causalité. Elle l'a rencontrée, mais n'a pas encore su clairement l'identifier pour ce qu'elle est. C'est je crois ce qu'elle est sur le point de faire.

Qu'est-ce que l'endo-causalité ? C'est une causalité endogène, flexible, qui jaillit de l'intérieur. Contrairement à la causalité usuelle, déterministe, elle n'est pas subie, imposée de l'extérieur.

Cette forme de causalité concerne tout être qui a la faculté de décider et choisir par et pour lui-même, sans que ses comportements ne soient totalement dictés par des lois extérieures. Ses comportements dépendent en partie de ses initiatives internes, ou endogènes.

Nous sommes un exemple d'êtres (partiellement) endo-causaux. Nous sommes en partie libres, en partie affranchis de la causalité déterministe qui enferme.

Pour preuve : nous pouvons décider d'offrir des fleurs, de fredonner quelques notes, ou de sourire à la première personne qui passe ...

A la source de cette forme souple et variable de causalité qu'est l'endo-causalité, se trouve du psychisme (c'est mon hypothèse).

A l'inverse, la causalité déterministe est celle, par exemple, du verre qui tombe et se brise quand on le lâche. Ou de l'eau qui se transforme en glace, quand on la refroidit. Dans l'un et l'autre cas, l'objet concerné n'a pas d'autre choix que de subir – ici les effets de la pesanteur terrestre, là de la perte d'énergie thermique...

Cette forme de causalité est aussi nommée l'exo-causalité (exo, comme exogène).

Elle est la plus répandue, la plus habituelle. Mais ceci n'autorise pas à confondre l'exo-causalité (ou la causalité déterministe) avec la causalité tout court, comme les scientifiques - curieusement - le font généralement !

L'endo-causalité – c'est-à-dire, la liberté intérieure – qui est en nous est notre trésor. C'est elle qui contient nos vraies richesses. La nourrir, c'est nous aider à grandir vers notre futur de plénitude.

C'est par l'épanouissement de son talent de liberté que le petit de l'homme deviendra un jour un adulte équilibré et responsable. Qu'il sera en pleine possession de son potentiel de vie. Qu'il habitera son corps, quel que soit ce corps, parfois marqué par la mutilation ou le handicap.

Nos pensées créent notre monde

Nos pensées créent le monde. Elles créent notre monde, subjectif en tout cas. En modifiant délibérément nos pensées, nous pouvons changer notre monde. Nous pouvons améliorer la qualité de notre vécu. C'est aussi simple que cela !

Évidemment, cela ne peut aboutir que dans le cadre d'un travail de transformation intérieure.

Ce travail s'inscrit dans la durée. Il demande patience et bienveillance : bienveillance dans notre propre regard sur nous-mêmes. C'est ce que démontrent de façon éloquente des études faites sur des personnes qui pratiquent la méditation régulière. (1)

Notre aptitude au bonheur n'est pas figée. Elle est modulée par ce que nous décidons d'être, elle est influencée par nos choix délibérés. Alors, pourquoi ne pas faire les choix qui apporteront joie et plénitude ?

Qui ignore, d'ailleurs, que le bonheur dépend du regard que nous décidons de porter sur l'existence ? Qui ne connaît de ces individus négatifs qui, en toutes

circonstances, seront amers et insatisfaits ? Ceux-là s'inventent eux-mêmes une vie de misère. Ils ont oublié que la vie peut être tout autre chose...

Qui, au contraire, n'a pas la chance de connaître des personnes résolument positives et gaies ? Quoi qu'il leur arrive, leur enthousiasme persiste. Cet enthousiasme est une force. Il est sain, contagieux, et il nourrit.

Ces personnes s'attirent des amis. C'est un vrai plaisir d'être en leur compagnie ! Et n'allez surtout pas croire que leur vie est un conte de fée. C'est souvent l'inverse. Leur secret est d'avoir décidé, une fois pour toutes, d'être plus grands et plus forts que leurs épreuves.

Depuis, ils ne laissent plus les obstacles et difficultés entamer leur joie de vivre ...

Une telle attitude est le plus précieux cadeau que l'on puisse s'offrir à soi-même.

Il est à la portée de tous, et ne coûte rien !

Il n'est pas facile, cependant, de surmonter les coups du destin. Car ces coups nous marquent malgré nous, et parfois pour longtemps (comme la lune et ses cratères).

L'enfant, particulièrement vulnérable, n'a pas toujours les moyens de faire face. Pour éviter que ses blessures du corps par exemple ne deviennent des blessures de l'âme, un accompagnement professionnel peut devenir indispensable.

En revanche, cela même qui rend l'enfant vulnérable est aussi sa chance. Sa "chair psychique", encore malléable, peut s'imprégner de nouveaux réflexes, de nouveaux espoirs, de nouveaux souvenirs qui nourrissent et aident à grandir. Tout s'apprend. La vie est apprentissage !

L'être jeune, en construction, n'est pas encore figé. Il est moins prisonnier d'habitudes et de schémas comportementaux répétitifs. Avec tact, respect et amour, il est possible de favoriser l'apparition d'une attitude positive, qu'il y ait ou non handicap physique ou quoi que ce soit.

Les neurosciences, fortes de leur connaissance des mécanismes cérébraux, aident à saisir pourquoi notre "chair psychique" perd progressivement de sa souplesse. Elles nous expliquent que la plasticité du système nerveux central diminue au fil des ans. (Par exemple, nos convictions politiques à vingt ans ont tendance à rester les nôtres par la suite, même si elles ne correspondent plus du tout au contexte.)

La nouvelle physique offre un éclairage complémentaire pour mieux comprendre certains de nos mécanismes mentaux, d'apprentissage par exemple. Voici, en quelques mots, ce dont il s'agit.

Je rappelle que cette théorie voit dans la matière une substance plus riche et plus complexe que la matière inerte usuelle. Elle l'enrichit d'un germe de liberté, qui en est la dimension endo-causale. (2) Cette substance est la *psychomatière*. Son endo-causalité renvoie à un élément de psychisme, généralement inconscient.

Ainsi, la présence d'endo-causalité au cœur de la matière implique celle de psychisme (C'est pourquoi elle devient une *psychomatière*).

Pour elle, un psychisme très rudimentaire serait présent, dès le niveau infime des particules subatomiques, tels l'électron et le grain de lumière, ou photon. Pour la nouvelle physique, c'est ainsi que la nature est faite ! Cela permet, au passage, de comprendre l'origine de la vie consciente sur Terre.

La nouvelle physique donne un substrat précis à nos pensées, à nos émotions et sensations. Elle les rattache aux "suprels", qui sont des structures psychiques particulières qui se forment dans la *psychomatière*. (3)

Ces "suprels" sont comme des cellules porteuses d'informations, cellules dont l'assemblage forme notre tissu mental. Elles sont l'élément constitutif de notre chair psychique, où se vivent et s'enregistrent nos vécus conscients et inconscients.

Nos "suprels" apparaissent au gré de la diversité de nos expériences de vie et des pensées qui les accompagnent, dont ils sont les témoins puis les mémoires. (4) Ainsi, plus nos pensées sont positives, plus nous sécrétons des "suprels" chargés de joie et de positivité. Leur cumul imprègnent notre "aura psychique" d'un bain de positivité !

Accompagner l'être en construction

L'enfant, très malléable, est d'autant plus vulnérable. Il est connu que les expériences vécues dans la petite enfance sont déterminantes pour le reste de l'existence. Nos traumatismes infantiles tendent à rester gravés à tout jamais dans notre "chair psychique".

Quelle en est la raison ? Voici l'explication que j'en propose.

En modifiant durablement l'aptitude du cerveau – très plastique ou malléable au départ, plus rigide ensuite – à fabriquer de préférence tels types de "suprels" plutôt que tels autres, le vécu de nos premières années introduirait un biais durable dans notre vie psychique.

Par cette alchimie, il "reprogrammerait" notre aptitude spontanée au bonheur et à l'épanouissement personnel.

Cette analyse rejoint la thèse d'Arthur Janov, célèbre pour son cri primal. Dans l'un de ses ouvrages, il étudie la manière dont l'amour parental influence directement la physiologie de l'enfant et affecte ainsi son existence. (5)

Il soutient l'idée que l'amour, reçu ou non dans notre petite enfance, détermine par la suite notre goût ou dégoût pour la vie. Cet amour influencerait sur la biochimie du cerveau, laquelle préside à la formation de nos "suprels" (grâce notamment aux "hormones de l'amour", ocytocine, vasopressine et autre sérotonine ?).

L'être jeune, encore en construction, bénéficie d'une grande plasticité cérébrale qui est un atout. Elle facilite son évolution.

Après, les choses peuvent devenir plus difficiles. Car notre chair psychique s'endurcit avec l'âge, à la manière d'une pâte à modeler qui se dessèche et devient dure en vieillissant. Elle résiste, souvent à notre détriment.

Cependant, rien n'est jamais perdu. Un désir de s'en sortir, renforcé par un entourage qui apporte son soutien, peut réorienter notre cerveau vers la production de "suprels" favorables à notre épanouissement.

Ainsi, le passé devient plus léger. Les cicatrices laissées par nos blessures sont amoindries, sinon effacées.

Nous avons tous droit à un petit coin de ciel

Le petit de l'homme, quel qu'il soit, naît avec un potentiel immense qu'il aspire à développer. Quand ce potentiel se réalise, l'enfant puis l'adolescent puis l'adulte est gratifié d'une vie de plénitude qui vaut la peine d'être vécue. Son existence a du sens. Elle est fructueuse.

Pour l'aider dans ce chemin, nous avons deux dons : notre présence et notre cœur. Nous avons la qualité de notre écoute, nous avons le respect et la confiance. Nous pouvons proposer des façons ludiques de se libérer et de se dire. De trouver sa voix et sa parole (verbale ou non-verbale). De s'ouvrir aux ressentis, pour ne plus être coupé de soi-même ni muré dans sa souffrance.

Nous avons tous un petit coin du ciel. Pour le découvrir et en profiter, il suffit de souffler les nuages...

Pour nous y aider, deux grands thérapeutes sont à notre disposition. Ils sont toujours disponibles !

Le premier est le plus grand guérisseur de tous les temps. Ce guérisseur est l'amour, l'amour qui est donné sans compter. Celui qui n'attend rien en retour.

Le second thérapeute est la présence : la qualité de présence et la qualité relationnelle. Jacques Salomé nous l'a appris par ses nombreux ouvrages.

Quelles que soient les épreuves qu'il nous a été donné de traverser, l'espoir est toujours justifié. Car, sur tous les chemins de vie, chacun d'entre nous rencontre toujours le plus grand guérisseur de tous les temps.

D'ailleurs, nous avons toutes les fantastiques ressources de l'inconscient collectif, découvert par Carl Gustav Jung et repris par Milton Erickson (célèbre pour son hypnose), qui y voyait un "immense réservoir de ressources".

Cette vision très encourageante est confirmée par la nouvelle physique; car la *psychomatière* est riche de liens invisibles qui tissent dans l'univers une grande toile. Cette toile, inconsciente, nous relie au sein de l'univers.

La nouvelle physique est à la fois une physique du lien et de l'unité ! Elle met de la liberté et de la créativité dans notre monde et dans nos cœurs.

Quel que soit notre passé, quels que soient nos conditionnements, nos limites et nos circonstances de vie, nous avons le pouvoir de décider. Nous pouvons choisir de dire oui à la vie, oui au bonheur !

Emmanuel RANSFORD

Physicien, épistémologue

Auteur du livre : **La Nouvelle Physique de l'Esprit**
(éditions Le Temps Présent, 2007)

- 1 Le moine bouddhiste Matthieu Ricard, proche collaborateur du Dalai Lama, s'est prêté à de telles expériences, avec des scientifiques spécialistes des neurosciences et de l'imagerie médicale. Voir par exemple son interview dans le numéro d'automne 2007 du magazine Vivre (Vol. 7, N°1, pp 24-25); ou encore son livre : Ricard, Matthieu (2004), *Plaidoyer pour le bonheur*, Pocket
- 2 Je rappelle que l'endo-causalité, parce qu'elle implique une faculté de choisir, se manifeste sous forme d'une rupture ou d'une transgression des lois déterministes de la matière. Cette transgression est aléatoire. Ainsi l'aléatoire vrai – s'il existe dans la nature – n'est pas, pour la nouvelle physique, du hasard pur, vide de contenu, sans queue ni tête. Il est l'indice et le révélateur d'une endo-causalité sous-jacente. Or justement, des comportements aléatoires ont bien été observés chez les particules élémentaires. Ce hasard quantique serait dû aux choix que, dans certaines circonstances, les particules subatomiques, protons, photons et autres électrons, font ! Ce nouveau regard permet de mieux comprendre ce qui se passe au royaume de l'infiniment petit... (Pour plus d'explications, on pourra se reporter à mon livre.)
- 3 La notion de "suprel", que j'appelle aussi un "pixel de l'esprit", est expliquée dans mon livre.
- 4 À nouveau, pour plus d'explications, on se reportera à mon livre ***La nouvelle physique de l'esprit***.
- 5 Voir : Janov, Arthur (2002), *La biologie de l'amour*, Le Rocher