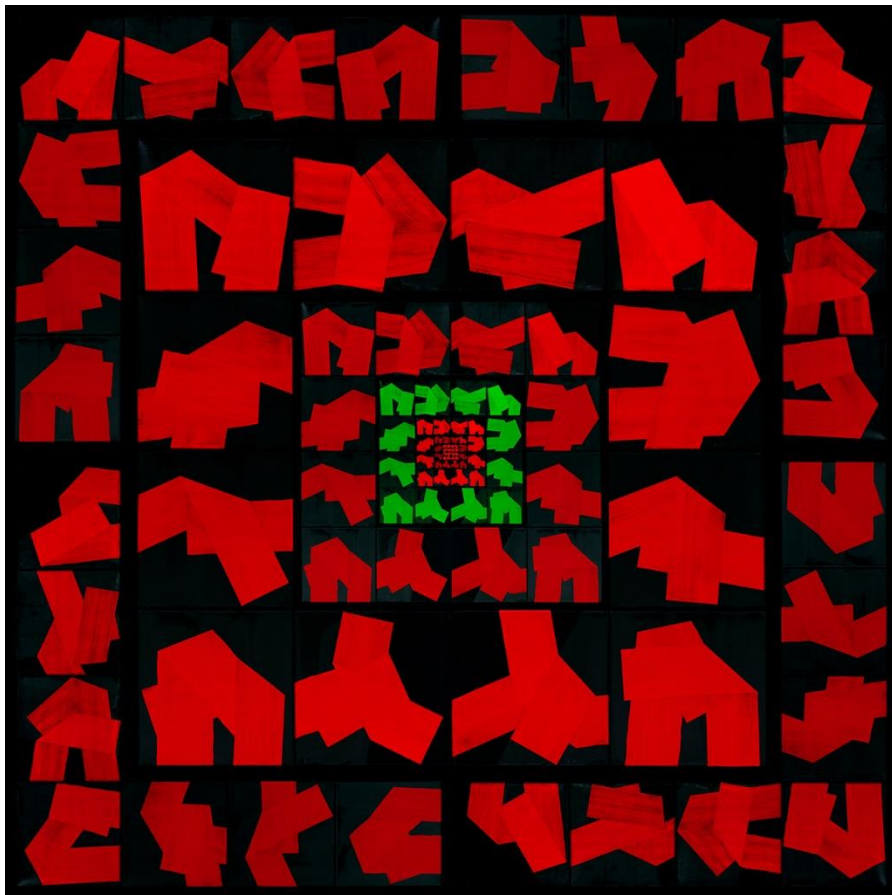


La Conscience

Edition numérique offerte par l'Association Rouge Levant



Kazu AK1

Edition Rouge Levant

MENTIONS LEGALES

Diffusion et usage

Cet essai est mis à disposition gratuitement par choix de l'auteur et de l'Association Rouge Levant. Il est destiné à une lecture personnelle et non commerciale.

Toute reproduction intégrale ou partielle, modification, adaptation, diffusion publique ou exploitation sous quelque forme que ce soit, en dehors de ce cadre, est interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Responsabilité et portée du texte

Cet ouvrage exprime un cheminement personnel, philosophique et sensible. Il ne constitue ni un conseil médical, thérapeutique, psychologique, juridique ou scientifique, ni une promesse de transformation ou de résultat.

Le lecteur demeure pleinement responsable de l'interprétation et de l'usage qu'il fait des idées présentées.

Respect de l'intégrité de l'œuvre

Toute citation est autorisée à condition d'être :

- Brève,
- Fidèle au texte,
- Accompagnée de la mention de la source et de l'auteur.

© Edition **Rouge Levant**, 2026
Tous droits réservés.

SOMMAIRE

Préambule : Qui suis-je ?

1. Notre histoire personnelle et notre destin

Un monde injuste et chaotique

Le destin : un état d'harmonie avec le monde, les autres et soi-même

2. Nos frustrations et traumatismes

La souffrance, origine du traumatisme

L'ignorance, origine de la souffrance

Le cycle de reproduction de la souffrance

3. Nos addictions

La souffrance, origine des comportements addictifs

Réduction des risques et des dommages

4. Notre état de conscience naturel

L'état de conscience dissociatif pour dépasser l'écart ontologique

L'état de conscience naturel

La dépression comme état de conscience

5. Notre équilibre, notre raison

Notre raison comme équilibre personnel

Pulsions génétiques, égotiques et noétiques

Arbitrage flexible et contextualisé

6. Notre conscience des autres et la morale

La conscience de l'autre de soi

Le cycle de la souffrance et la toxicité du parasite

Les normes et la morale comme outils de contrôle

7. Vie sociale : besoin et aspiration

Sédentarisation, citoyenneté et besoin de validation

L'altruisme choisi

Dépassement de soi et coopération

8. Développement de l'ego

L'ego naît d'une volonté de sortir de la souffrance

L'égoïsme comme vertu et nécessité

Un ego en harmonie avec le monde

9. Pleine conscience et non conscience

Coexistence de perspectives infinies de la réalité

Sources de connaissance illogique

L'état de vacuité

Conclusion

Bibliographie sélective

QUI SUIS-JE ?

Je m'appelle **Kazuaki**, mais tout le monde m'appelle Kazu, et c'est ainsi que j'aime m'appeler. Mon prénom signifie « **première Lune rouge** », ou plus poétiquement : premier rayon de Soleil. Mes parents, tous deux japonais, se sont rencontrés en France, où je suis né en 1991, à Paris.

一 晁

かずあき
Kazuaki

Dès mon plus jeune âge, j'ai eu des facilités pour me classer parmi les meilleurs élèves, quelle que soit la discipline. En effet, face à ma capacité à **apprendre et maîtriser la langue française sans aide familiale**, et à mon aisance aux calculs mathématiques qui me valaient un 20/20 constant en primaire, la question de ma singularité

s'est posée. Diagnostiqué HPI à l'âge de 7 ans, ce n'est pourtant que très récemment que j'ai pleinement pris conscience de la complexité de mes prédispositions génétiques. Comme pour ne pas brider mon développement à ce don, j'ai longtemps refusé de faire de l'intelligence la principale caractéristique pour me définir.

Le dépassement de soi a toujours été un élément moteur dans ma vie. La difficulté, le risque et l'incertitude m'ont constamment stimulé. J'ai ainsi sans cesse affronté mes peurs et repoussé mes limites pour élargir mes potentialités. J'ai parfois été transcendé par des quêtes qui se sont avérées vaines, mais dont la force est encore aujourd'hui le reflet de ma capacité d'adaptation et d'obstination.

Mes parents ne pouvant m'apporter d'informations sur une culture française fondamentalement étrangère pour eux, j'ai construit seul mon identité française. J'ai commis mes propres erreurs, que j'ai dû identifier et analyser, pour en extraire les informations qui ont nourri ma conscience. Durant tout ce processus, j'ai ravalé ma frustration en acceptant mes limites, que j'ai sans cesse repoussées, pour devenir libre et exprimer mon véritable moi. La première étape de ma construction existentielle repose sur le développement de ma conscience. Nourrie de valeurs françaises et républicaines, cette **conscience est intimement liée à ma patrie : la France.**

Ma plus grande richesse, c'est d'avoir les parents que j'ai. Ils ne m'ont jamais imposé aucune culture. J'ai baigné dans une ambiance familiale japonaise, mais sans cadre restrictif : symbole d'une émigration individuelle, éprise de liberté de chacun de mes parents. C'est ainsi que **j'ai pu me construire librement, en explorant la diversité culturelle qui compose l'Ile de France.** Bien aidé par les tarifs avantageux conférés par le métier d'hôtesse de l'air de ma mère, **à mes 26 ans j'avais déjà voyagé dans plus de 75 pays, dont une cinquantaine en solitaire.** Le but de mes voyages a toujours été la rencontre de l'autre, le partage sincère, les échanges authentiques

à cœur ouvert. Cette volonté d'aller vers la différence, avec une curiosité bienveillante, a été nourrie dès ma naissance par la richesse des rencontres multiculturelles.

Cette appétence pour l'altérité, combinée à mes capacités d'écoute, d'apprentissage et à mon envie de découvrir le monde, m'a conduit vers mon premier métier de vidéaste. J'ai réalisé près de 300 documentaires sur des sujets variés, publiés sur ma chaîne **YouTube** [AK1](#). **Je n'ai jamais cessé d'apprendre**, ce qui m'a permis de réaliser plusieurs de mes rêves. A la fin de l'été 2019, avec un ami, nous nous sommes lancés dans un format de documentaires de voyage destinés à la diffusion télé. Le budget était minime, nos publications ne réunissaient qu'une centaine de visionnages, mais ça n'avait aucune importance. J'étais alors pleinement conscient de vivre une période unique, où je m'étais donné les moyens de savourer, sans réserve, mon bonheur.

La covid-19 a mis un terme à ce projet. C'est en cours de production du 3^{ème} volet que le premier confinement est tombé. Les souffrances et épreuves qui ont suivi m'ont rendu plus fort. J'ai utilisé cette crise comme un tremplin. Au prix de nombreux sacrifices et d'efforts continus, j'ai pu surmonter ces souffrances pour réaliser une nouvelle paix intérieure. Ceux qui pensent que le bonheur est accessible sans effort se trompent sur la nature de la réalité : **le bonheur est à la hauteur des souffrances surmontées**. Si vous croisez une personne véritablement heureuse, c'est qu'elle a affronté des douleurs immenses pour en arriver là. **Si vous traversez actuellement une grande souffrance, vous êtes à un carrefour de votre vie, qui peut vous mener vers un bonheur profond, si vous le choisissez et agissez en ce sens.**

C'est durant l'été 2022, au Mexique, que j'ai pris conscience que j'avais en moi quelque chose à transmettre. Une œuvre artistique vit à travers le message qu'elle réussit à diffuser. Ce message est le plus

souvent implicite, caché et subjectif. Mon ambition est qu'il soit direct et accessible à tous, sans discrimination. C'est pourquoi j'ai toujours clos mes vidéos par la phrase :

« L'arme la plus dangereuse au monde est le : Savoir ! »

Je voulais sortir mes spectateurs de l'ignorance, pour leur donner les clés de survie dans notre monde cruel, où la désinformation règne en maître. Mon vœu a toujours été que la souffrance disparaisse, mais c'est une utopie, car elle est partout, y compris en chacun de nous. L'acceptation inconditionnelle de l'omniprésence de la souffrance, permet d'accéder à la paix intérieure.

Je souhaite rendre ma philosophie accessible à tous, c'est pourquoi ce premier essai est diffusé gratuitement par l'association Rouge Levant. Je souhaite qu'il puisse trouver l'attention de ceux qui, peut-être comme vous, traversent une période de doute. Ces personnes vulnérables sont la cible de prédateurs - tels les pseudo coach en développement personnel - qui cherchent à créer une relation de dépendance, pour alimenter leur propre cycle de la souffrance. Ils agissent pour leur propre survie, mais au mépris et détriment d'être qu'ils jugent inférieurs, exploitant leurs failles.

Je souhaite que mon expérience de vie, ainsi que le travail engagé dans l'écriture et la diffusion de cet essai, puissent guider ces âmes perdues vers l'acceptation et la compréhension de soi, des autres et du monde. Leur permettant de prendre conscience que le bonheur est singulier, spécifique à chacun, et que l'équilibre à atteindre se trouve en eux.

Nous sommes toutes et tous assez forts pour survivre et être heureux. Ça ne dépend que de vous. Si vous réussissez, ce n'est pas par chance mais uniquement grâce à vous-même. Vous seuls pouvez lire, comprendre, réfléchir, choisir, et agir en consentant à l'effort, et aux sacrifices.

La grande question existentielle à l'origine de ce projet est la suivante :

Qui suis-je ?

Cet essai constitue la première pièce d'une trilogie, une tentative de réponse à cette question intrinsèquement insoluble. J'ai identifié trois composantes de l'être : l'esprit, l'empreinte génétique et la conscience.

- La conscience

Cogito ergo sum. En 1637, le mathématicien et philosophe français René Descartes écrit pour la première fois cette locution latine, qui signifie : « *Je pense, donc je suis* ». Notre conscience est le principal moyen d'expression de notre être. Intimement liée à notre enveloppe charnelle, bien qu'intrinsèquement immatérielle, elle est la composante qui interagit le plus avec le monde extérieur. Elle naît et se développe au contact de notre environnement, dès la [gestation](#)¹. C'est ainsi que l'on peut déjà ressentir la musique ou le stress extérieur dans le ventre de notre mère.

La conscience se nourrit d'informations. Nos cinq sens permettent de les capter, et c'est ici que réside la singularité de chaque conscience : nous naissons tous avec une vue et une ouïe différentes. Même des jumeaux, malgré leur proximité génétique, ne verront pas leur conscience se développer de la même manière. C'est là qu'intervient : la loterie de la vie.

¹ Nature Publishing Group. (2009). *Fetal auditory evoked response testing: Evidence of awareness before birth?* Pediatric Research, 65(6), 700-706.

En mettant de côté les déterminismes qui la façonneront, nous partons tous avec une empreinte génétique unique qui conditionnera l'expression de notre conscience.

- **L'empreinte génétique**

Nous ressemblons à nos parents. Physiquement, nous héritons de certains traits et attributs, mais aussi de carences ou de prédispositions d'ordre psychologique. Je ne parle pas ici de l'influence que peuvent exercer nos parents à travers l'éducation, mais bien de notre ADN, de notre génome. La transmission génétique reste encore aujourd'hui le moyen le plus efficace de stockage d'informations. Selon une [étude](#)² publiée dans le magazine *Science* en 2017, l'ensemble du génome humain stocke environ 1,5 gigaoctets de données. Ça peut sembler modeste comparé aux disques durs modernes, mais la densité d'information contenue dans l'ADN est inégalée : un seul gramme d'ADN peut stocker jusqu'à 215 pétaoctets de données, soit 215 millions de gigaoctets. Ce disque dur biologique compresse si efficacement les informations que notre développement embryonnaire commence dès le stade cellulaire.

C'est une réalité à contempler avec beaucoup d'humilité, mais aussi de fierté, car nous sommes le fruit de cette évolution.

- **L'esprit**

Une énergie nous traverse en permanence, car nous sommes en évolution constante. La Terre tourne sur elle-même, tout comme les astres dans le ciel, et même les particules élémentaires de la matière,

² Erlich, Y., & Zielinski, D. (2017). Scaling up DNA data storage and random-access retrieval. *Science*, 355(6328), 950-954.

en perpétuel mouvement au sein des atomes. Or, toute matière sur Terre, qu'elle soit vivante, morte ou inorganique, est composée d'atomes.

Cette énergie contenue au sein même de la matière, celle-là même dont nous sommes faits, est pour moi l'expression, voire la matérialisation de l'esprit. Notre corps est connecté par des réseaux nerveux et sanguins, l'oxygène et l'électricité y circulent en continu. On dit d'une œuvre artistique qu'elle est issue de l'esprit de son auteur. Cette énergie créatrice, source d'inspiration parfois venue de « je ne sais où », nous traverse sans cesse. Nos ancêtres l'avaient probablement pressenti : le mot *esprit* vient du latin *spiritus*, qui signifie souffle, ou vent.

Le manque d'outils permettant d'identifier ou mesurer son activité rend son étude extrêmement difficile, et la laisse vulnérable aux dérives et affabulations du domaine spirituel. Son étude nécessite une déconnexion avec toute forme de logique, mais aussi l'acceptation sur le fait qu'on ne peut pas avoir de certitude sur lui. Les contradictions qu'il soulève ne sont pas à combattre, ni à fuir : elles sont une source de modestie, à condition de savoir les accueillir. C'est sans doute cela, la limite d'un esprit cartésien³.

³ Se dit de quelqu'un qui a adopté la doctrine de René Descartes, une personne rationnelle et rigoureuse dans sa démarche intellectuelle.

LA CONSCIENCE

A notre naissance, nous sommes telle une feuille blanche : vierge de tout, le monde à découvrir, notre réalité à construire, et libre d'y écrire notre destinée.

(Kazu, 2001)

La conscience d'exister, par opposition à la simple conscience d'être, signifie que notre existence n'est pas juste une vie *en soi*, mais une vie *pour soi*.

Notre capacité à exercer un pouvoir sur notre devenir et sur notre environnement est un acquis de notre évolution, qui dépasse le cadre de notre espèce. Cet acquis trouve son origine dans notre empreinte génétique, un génome en partie commun avec d'autres formes de vie peuplant notre planète, dont certaines sont elles-mêmes conscientes.

Dans son manuel d'éducation [Emile](#), Jean-Jacques Rousseau partage des règles éducatives, dont certaines sont encore aujourd'hui trop peu appliquées. Par exemple : lorsqu'un enfant pleure, il ne faut pas lui apporter l'objet de son désir, car il pourrait avoir l'illusion de la toute-puissance de sa volonté. Il pourrait croire, à tort, que les choses lui obéissent. Au contraire, il faut déplacer l'enfant jusqu'à l'objet afin qu'il prenne conscience des distances, et des efforts nécessaires pour obtenir satisfaction. On apprend à l'enfant que la réalité lui résiste, il peut ainsi prendre conscience de la différence entre le monde et lui. On lui enseigne que la réalité ne se plie pas à ses désirs.

Le nourrisson découvre par l'expérience les limites de son corps, en jouant avec ses mains et ses pieds, en observant et distinguant ce qui dépend de lui, de ce qui n'en dépend pas. Par laxisme, ou par une

bienveillante ignorance, de nombreux parents cèdent aux moindres caprices de leurs enfants. C'est souvent là que se situe la source de l'ignorance de nombreux adultes quant à la nature de la réalité.

J'ai moi-même traversé ce questionnement à l'âge de 12 ans, lorsque mon père m'a emmené voir *Matrix Reloaded* au cinéma. Dans la salle, j'étais assis derrière un homme qui me cachait l'écran. J'essayais de me déplacer, mais nos carrures respectives ne me permettaient pas de trouver un angle de vue satisfaisant. Je lui ai alors demandé s'il pouvait s'affaisser, chose qu'il a gentiment accepté de faire. Cependant, une dizaine de minutes plus tard, il se redressa, et je ne voyais à nouveau plus le film. Je me suis alors interrogé :

Qui suis-je pour exiger de cet homme qu'il se mette dans une position inconfortable afin que je sois à l'aise ?

N'a-t-il pas autant le droit que moi de vivre cette expérience artistique dans des conditions optimales ?

Quelles sont les solutions possibles à ce problème ?

A contre-cœur, je prenais conscience que ce ne serait pas le jour où j'allais pouvoir pleinement apprécier ce film. C'est une fatalité, une réalité. Le plus tôt je l'accepterais, le plus tôt je pourrais envisager l'infinité de perspectives différentes par laquelle vivre ce moment. Je n'allais pas vivre l'expérience pour laquelle je m'étais déplacé, mais quelque chose de différent, d'unique. En acceptant ma condition, j'ai compris que j'aurais pu arriver plus tôt, et emprunter un siège enfant pour m'agrandir. Mais alors :

N'aurais-je pas alors dérangé la personne derrière moi ?

Il aurait fallu qu'elle accepte et respecte mon existence en s'adaptant elle aussi.

Cette expérience m'a fait prendre conscience que **la liberté de l'un s'arrêta là où commence celle de l'autre**. J'ai appris à reconnaître

mes limites, à m'adapter, à renoncer à un objectif initial devenu caduque, pour mieux contempler l'infinité d'opportunités qui se dressent en permanence devant moi. Ces réflexions m'ont traversé sur le moment, sans être toutes traitées immédiatement, mais **cette expérience les a révélées à ma conscience**. C'est là une caractéristique essentielle de la conscience : **elle apprend, elle évolue, elle s'adapte**. Et plus encore : elle se nourrit de chaque expérience d'autant plus qu'elle est négative.

Le mot conscience vient du latin *cum scientia*, qui signifie *savoir avec*. **Elle est le centre de traitement de toutes les informations perçues par nos sens, et le siège des décisions qui en découlent**. Son développement a atteint chez l'homme un niveau pour l'instant jamais retrouvé chez d'autres formes de vie. Elle nous permet des raisonnements complexes, rationnels, mais aussi abstraits, imaginaires, poétiques. **Elle est le siège de notre raison, de notre morale, de notre intelligence, de notre inconscient, de notre subconscient, en somme d'une part de notre être, et de notre identité**. Elle contient en elle les informations collectées au cours de notre existence, stockées dans sa mémoire. Ces informations sont constituées de rapports entre les éléments de notre environnement, qui permettent une compréhension plus fine du monde qui nous entoure. En vivant chacune de nos expériences avec une plus grande **connexion au présent**, nous pouvons accéder à une infinité de facettes de notre réalité.

Cette prise de conscience du monde dans lequel nous existons ainsi que des autres formes de vies qui le peuplent, s'accompagne d'une acceptation inconditionnelle de **vérités, objectives, cyniques, et injustes**. En outre, **nous ne pouvons connaître qu'une infime partie de notre réalité. Nous devons accepter nos limites et nos imperfections, pour les assimiler et évoluer en les intégrant harmonieusement à notre existence**. Toute connaissance de notre monde est intimement liée à la conscience que nous avons de nous-

mêmes, des autres et du monde. J'espère que cet essai vous aidera à prendre conscience de perspectives de votre propre réalité, auxquelles votre attention ne s'était pas encore arrêtée.

Tout à commencer par une volonté de ne plus subir la souffrance, et du besoin de sortir de l'ignorance.

Il faudra prendre soin de ne pas se tromper de direction en cours de route et accepter que la ligne d'arrivée soit toujours plus proche de l'ignorance que de l'omniscience.

NOTRE HISTOIRE PERSONNELLE ET NOTRE DESTIN

Qui suis-je ?

Je vous propose dans un premier temps d'essayer de répondre vous-même à cette question.

Ecrivez sur cette page les mots qui traversent votre conscience. Rassurez-vous : cette conscience de vous-même va s'aiguiser. Nous allons entamer ensemble une longue réflexion sur cette composante essentielle de notre être.

Mon vœu est que cette première page devienne le souvenir d'une compréhension de vous-même que vous aurez dépassée à l'issue de la lecture de cet essai.

Naisons-nous égaux ?

Avons-nous accès aux mêmes opportunités ?

Les plus méritants sont-ils les plus récompensés ?

Je répondrais malheureusement par la négative à ces 3 questions. **La vie, prise dans sa globalité, est injuste, et il n'existe de justice que pour celui qui choisit de lui en donner le sens.** C'est dans cette réalité implacable que nous coexistons. Chacun doit y élaborer sa propre stratégie, et la traduire en actes pour survivre, se reproduire, mais surtout : trouver son bonheur.

Sinon, le monde ne s'adaptera jamais à vous. **L'aliénation de votre existence au profit d'un autre** sera un danger permanent. Le karma ne remplacera jamais la réalité matérielle de la survie. En absence de vie après la mort, les actions que chacun entreprend pour assurer sa survie et sa reproduction sont légitimes. Chaque jour, nous devons consommer des aliments organiques, eux-mêmes vivants jusqu'à nourrir cette fonction. **Une vie a continuellement besoin de mettre fin à la vie d'autres existences pour ne pas mourir.** Dans ce contexte : aucune vie n'est intrinsèquement supérieure à une autre, et tout le monde a le droit de survivre pour poursuivre son bonheur. Seuls vos choix, vos actions, vos efforts et vos sacrifices détermineront votre réussite.

Ce monde impitoyable, que les plus favorisés aiment dépendre comme harmonieuse et juste, n'est qu'un décor visant à maintenir un ordre social. Cet ordre ne bénéficie pas à tous, et les inégalités sont observables au sein de chaque espèce, quelle qu'en soit le lieu et l'époque. **Accepter ne signifie donc pas renoncer mais agir en s'adaptant. La force d'une vie se mesure à sa capacité d'adaptation**

à son environnement. Accepter c'est commencer à étudier le monde, les autres et soi-même pour ce qu'ils sont intrinsèquement. Une meilleure compréhension de la réalité permet d'élaborer de meilleures stratégies de survie. N'est-ce pas là, la définition de la conscience ? Cette étape correspond à la prise de conscience inconsciente de notre environnement, qui représente une sortie progressive de l'état d'ignorance dans lequel nous sommes tous plongés.

Nous avons tous un vécu singulier, dont le sens diffère selon la perspective que l'on adopte. Un changement sera perçu comme un malheur par les victimes et leurs alliés, mais comme une opportunité par leurs rivaux. La chute de l'un permettra l'ascension d'un autre. Les deux parties peuvent être autant légitimes l'une que l'autre, et la seule justice sera celle du plus fort. **Au final, la nature fait que le plus fort, celui qui se sera le mieux adapté au changement, disposera de la ressource.** C'est une vérité objective, qui coexiste avec l'infinité des vérités subjectives qui composent notre monde. Nous existons dans un univers multi-connecté. Nous sommes tels des grains de poussières, n'ayant aucun impact sur le mouvement de la Terre dans l'Espace. Cependant, nous avons la capacité, par notre conscience d'exercer un contrôle sur notre existence.

Nous pouvons agir individuellement pour devenir plus forts, et orienter la répartition des ressources à notre profit. S'en priver, c'est renoncer à une opportunité unique, qui ne se représentera plus jamais. **Notre existence est limitée à notre courte vie. Aucune marche arrière n'est possible. La mort est définitive.** Les souffrances sont bien réelles, mais elles ne sont pas une fin en soi. D'expériences douloureuses naissent des trajectoires nouvelles, des chemins d'évolution que la victime peut choisir d'emprunter. Celui ou celle qui choisit d'accepter la souffrance afin d'en tirer des leçons en ressortira

plus fort. Cette adaptation s'intégrera dans l'identité de l'individu. Elle pourra même être transmise à sa descendance via l'empreinte génétique. Nous avons tous déjà été victimes de grandes souffrances. Et nous le serons encore. En prendre conscience, c'est disposer d'une information vitale pour les éviter à l'avenir.

Chaque épreuve n'est objectivement qu'une certaine quantité d'informations extricable. Ces informations pourront être précieuses lorsqu'un défi similaire se représentera. Notre capacité à les identifier, à en prendre conscience, et à les utiliser à bon escient, déterminera nos succès ou nos échecs. Mais surtout, qui nous sommes.

C'est parce que les épreuves et les échecs nous font davantage évoluer que nos réussites qu'ils nous définissent plus profondément. Il est aisé pour tous d'endosser le rôle du gagnant. C'est la manière dont nous perdons qui révèle véritablement qui nous sommes.

Trop souvent, notre attention est distraite par des aspects de la réalité que nous ne pouvons pas contrôler⁴. Et nous négligeons notre capacité d'action, notre pouvoir d'adaptation. Faites attention car la conséquence est l'immobilisme et la stagnation. Notre environnement est **continuellement dynamique**, à l'image de notre conscience. Si nous cessons de nous y adapter, les conséquences peuvent être terribles. D'autres formes de vie qui se seront alors mieux adaptés, pourront utiliser cet avantage comparatif contre nous.

Notre conscience peut alors être « polluée » par certaines expériences traumatiques, qui forment une toile déterministe autour de notre existence. Lorsque vos pensées et vos comportements sont

⁴ Nos pensées et actes passés, nos besoins de survie, les autres formes de vie, la nature, le mouvement des astres, les lois de la physique par exemple.

orientées par une appréhension d'une souffrance déjà vécue, c'est le résultat d'un processus d'adaptation. Il sera nécessaire de prendre un pas de recul supplémentaire pour comprendre les **conditionnements de votre propre conscience**. Plus largement, si vous éprouvez des difficultés à maîtriser votre attention, il est probable que vos pulsions soient à l'origine d'une stimulation excessive de votre conscience. Nous apprendrons ensemble à identifier les déterminismes qui nous animent, pour discerner ceux qui relèvent d'une expression sincère de qui vous êtes réellement. Vous l'avez compris, c'est un travail conséquent en auto-psychanalyse qui nous attend dans cet essai.

Jusqu'à sa rédaction, l'existence d'un destin m'était inconcevable. Le destin implique une forme de fatalité, une perte de contrôle sur notre vie. Or j'ai toujours considéré qu'il était possible de tout réaliser, à condition de le vouloir vraiment. Dans cette perspective, l'idée même d'un destin dont nous serions prisonniers était impossible. Cela dit, en méditant sur notre monde, tissé de fatalités que nous devons apprendre à accepter, je suis sorti de cette ignorance.

Nous avons tous en nous un destin à matérialiser. Celui où nous sommes Un avec soi, les autres et le monde.

Malheureusement, la majorité des êtres humains ne connaîtront cet état d'harmonie qu'à leur **mort**, lorsque leur corps se décomposera pour redevenir **un avec la Terre**. Nous avons tous un point d'origine : notre naissance, caractérisée par une heure, une date, un lieu précis sur Terre, et un alignement particulier des planètes dans notre Système Solaire. Depuis que nous avons quitté le ventre de notre mère, nous sommes livrés à nous-mêmes, en constante évolution. C'est le principe même de la vie. Cependant, le point d'arrivée n'est pas nécessairement la mort : cet **état d'harmonie** est atteignable au cours de notre existence.

Quand un être humain parvient à être en harmonie avec le monde, les autres et lui-même, il exprime son identité naturelle, il rayonne de bonheur, de sagesse, de paix intérieure et d'amour. Il est connecté harmonieusement à son environnement et à ceux qui la composent. Il a accepté et dépassé la souffrance préexistante à son existence, qu'il a intégrée dans son équation harmonieuse de la vie.

Parmi les enseignements les plus fascinants que nous offre la **physique quantique**, la **superposition des états** me semble essentielle ici. Elle désigne le fait **qu'une particule existe dans une infinité de trajectoires possibles : son origine et sa destination sont connues, mais toutes les routes sont potentiellement empruntées en même temps**. Dans nos sociétés capitalistes, nombreux sont ceux qui se sentent perdus. Ils ne savent plus pourquoi ils vivent, ni vers quoi ils tendent. Dans des sociétés plus archaïques, les déterminismes étaient si forts, et les opportunités si limitées, que le destin était à portée de main, presque inévitable. En absence de réseaux d'apprentissage, de transport, et de communication suffisants, chacun devait trouver son bonheur dans un cadre restreint. Aujourd'hui, dans notre monde hyperconnecté, l'infinité des possibilités brouille le chemin. Le parcours, autrefois linéaire, est devenu un **labyrinthe fuyant**. La coexistence de routes multiples empêche nombre d'individus de trouver la leur, alors que chacune d'elle est à même de les conduire à leur destin, à condition de ne pas l'abandonner.

Les solutions ne se trouveront jamais ailleurs qu'en vous.

Nous avons tous quelque chose d'unique, et c'est par l'expression de cette singularité que nous réalisons notre destin.

Peut-être vos parents, ou vos grands-parents, n'ont-ils connu cet état que par éclairs. Mais vous, vous pouvez le vivre pleinement. Si vous avez perdu espoir, si vous pensez qu'il est trop tard pour faire marche arrière, détrompez-vous ! Vous limitez vous-même l'opportunité de

vivre pleinement votre existence. **Les seules limites sont celles que vous vous imposez.** Votre chemin peut être tortueux, semé de sacrifices, mais n'abandonnez pas, car la récompense sera à la hauteur de vos efforts.

Il n'est jamais trop tard : votre bonheur ne dépend que de vous. La vie est une expérience unique. **Il existe très peu de choses sur lesquelles nous avons un contrôle,** nous devons apprendre à accepter inconditionnellement cette vérité objective pour en prendre véritablement conscience et avancer. Cette vérité objective implique qu'il existe de nombreuses vérités comme elle contre lesquels nous ne pouvons combattre, et qu'il est nécessaire d'accepter. Le fait que **la survie est une condition préalable à tout bonheur** en est une autre. La survie a un coût, mesurable en nombre de vies sacrifiées pour nourrir la nôtre. Nous sommes dans l'obligation de nous nourrir quotidiennement de matière organique vivante, que notre corps transforme en énergie. Et pourtant, en changeant de perspective, nous ne pouvons qu'être honorés et reconnaissants d'être au sommet d'une chaîne alimentaire aussi riche. La cuisine, la gastronomie, la créativité humaine autour de l'alimentation sont une fierté, mais surtout des sources continues de plaisir, sublimées lorsqu'elles sont partagées avec des êtres chers.

Lorsque je suis submergé par la souffrance, je suis comme tout le monde victime de mes pulsions égotiques. En effet, le premier réflexe humain face à la douleur est de chercher une cause, plutôt qu'une origine. Nous devons combattre cette pulsion pour cesser de reproduire le même cycle que nous entretenons et subissons. La seule cause à la souffrance est la souffrance préexistante à elle. Notre monde est composé d'une immense souffrance, qui affecte l'existence de tous les êtres vivants sur Terre. J'apprends épreuve après épreuve à me détacher de l'illusion d'être le centre du monde,

et le centre de la souffrance qui la compose. Je focalise mon attention vers **la seule chose sur laquelle j'ai un réel contrôle : moi-même.**

Nous devons apprendre à maîtriser notre attention, notre temps et notre énergie, car ce sont les seules sources de notre souffrance.

Un échec ne représente qu'une opportunité pour apprendre par l'expérience. Les épreuves existeront toujours indépendamment de nous. Le monde est plein de souffrance. Nous ne pouvons qu'apprendre à devenir plus forts, plus aptes à nous adapter lorsqu'elle surgira. La souffrance n'est pas une fatalité. Si vous l'anticipez, elle devient une opportunité offerte pour vous dépasser. Sinon, les mêmes souffrances reviendront inlassablement. Votre capacité à appréhender, gérer et dépasser les dangers déterminera votre trajectoire vers votre destin. Vos souffrances actuelles sont une étape nécessaire à la réalisation de ce destin. La liberté de choisir le chemin à emprunter sommeille en chacun de nous. Vous pouvez même vous affranchir des souffrances futures en prêtant attention aux expériences de vos semblables. Anticiper grâce à l'autre, c'est réussir dès la première fois. C'est pour cela que vous devez constamment orienter votre attention, votre temps et votre énergie dans la bonne direction.

N'oubliez jamais que notre but premier, à nous tous êtres vivants, est - et doit rester - notre propre survie.

La réalisation de votre destin n'est pas une fin. Elle exige des efforts constants, des sacrifices continus, car la réalité est en perpétuel mouvement. **La plus grande difficulté sera de maintenir votre équilibre.**

Notre monde est chaotique par nature. Il y aura dans une vie, plus de déséquilibres que le contraire. Contrairement à l'harmonie céleste qui semble immuable, notre existence terrestre est toujours en tension. J'espère qu'à l'issue de cet essai, vous trouverez les

moyens de mieux équilibrer votre vie. Prendre conscience de soi, c'est accepter son passé et le transcender afin de devenir une version plus juste, stable et libre de soi-même. Prenez le contrôle de votre existence.

Maîtrisez votre présent.

Orientez votre futur.

Maintenant que la méthode est connue, à vous de choisir votre route. Ça tombe bien, il en existe une infinité parmi lesquelles choisir. A vous de ne pas rester immobile, de ne jamais abandonner, et de matérialiser votre destin.

NOS FRUSTRATIONS ET TRAUMATISMES

Les réseaux sociaux constituent l'une des inventions les plus révolutionnaires de l'humanité. Ils facilitent la création et l'entretien de liens sociaux à un coût temporel et économique dérisoire, comparativement à ce qui était la norme avant l'avènement d'internet. La téléphonie avait déjà permis un grand bond en avant, mais elle ne connectait que ceux qui connaissaient l'identité de leur interlocuteur. Les réseaux sociaux, eux, ont ainsi rendu possible l'émergence de talents et de personnalités qui, autrefois, auraient dû passer par des agents-intermédiaires, souvent peu scrupuleux, en quête d'existences à aliéner et exploiter. Comme pour tout progrès, le positif va de pair avec le négatif : ces plateformes sont aussi un terrain privilégié d'expression et de diffusion des frustrations humaines.

Les quêtes d'attention, de validation, et de performance par comparaison à autrui figurent parmi les moteurs - souvent inconscients - de la majorité des interactions sociales.

Ces pulsions ne datent ni de notre époque, ni de notre espèce. Elles s'expriment, par exemple, dans les processus de séduction au moment de la reproduction chez les animaux. Par notre conscience, prétendument supérieure, il est possible de s'émanciper de ce type de déterminisme génétique, à condition de les assumer, de les intégrer, et non de les refouler. **Ces pulsions génétiques étant issues de notre empreinte génétique, elles opèrent pour notre survie. Il ne s'agit donc pas simplement de les canaliser, mais de les maîtriser, pour les intégrer harmonieusement à notre existence.**

Toute frustration provient d'un sentiment de manque conscientisé. Ce manque peut ne pas être légitime. Prenons l'exemple d'une personne frustrée de ne pas pouvoir acheter un sac à plusieurs

milliers d'euros. On peut alors se demander : « *Pourquoi cette situation provoque-t-elle une frustration ?* »

La raison tient au symbole véhiculé par l'objet en question. Ce sac incarne des valeurs de réussite économique, et de prestige social. Exhibé aux yeux d'autrui, il devient une représentation de soi. Une identité que la personne souhaite projeter.

Est-il réellement nécessaire à son bien-être ? Est-ce une expression authentique de sa singularité ? Ou une manière de se différencier par la concurrence, et non par la sincérité ? L'expose-t-elle pour capter l'attention de ceux que l'objet impressionne, afin de déceler leurs propres frustrations, et peut-être manipuler cette attention pour obtenir d'autres ressources ? Cette frustration ne comble-t-elle pas plutôt un vide qui nécessitera des comportements déterministes en continu ? Cette personne, n'est-elle pas à son tour, victime de prédateurs ayant cerné ses failles, et appris à stimuler ses manques, pour la manipuler et l'asservir ?

Si vous identifiez en vous une frustration illégitime, **il vous faudra en rechercher les causes profondes.**

Les confronter.

Les accepter.

Les assimiler.

Pour vous en émanciper, et commencer à devenir libre et pleinement vous-même.

J'ai moi-même vécu jusqu'à mes 20 ans, dans un cadre déterministe nourri par des frustrations. J'étais en quête permanente d'attention et de validation. Je voulais me sentir aimé. Avec le recul, je perçois les prédateurs qui avaient cerné ces besoins, et appris à les stimuler, à travers des pulsions qu'ils savaient faire naître en moi. Par mon apparence, je cherchais à véhiculer ces valeurs de réussite, et de

prestige. Je souhaitais me différencier de mes semblables, pour exhiber une valeur prétendument supérieure. Et c'est seulement à 20 ans, lors de mon premier tour du monde, que j'ai pris conscience du **traumatisme qui avait nourri ces frustrations.**

Je définis le traumatisme comme l'événement, le choc, la lésion qui, par l'ampleur de la souffrance ressentie, laisse une cicatrice dans la conscience de la victime. Il peut se nourrir de frustrations pour renforcer son emprise, et ainsi matérialiser un cercle vicieux.

Mon traumatisme remonte à mon passage d'une école primaire publique de mon village du Val d'Oise à un renommé collège privé de Pontoise. Je ne m'y sentais pas à ma place, j'ai vécu une perte d'identité : je n'arrivais plus à exprimer qui j'étais intérieurement. Privé de repères, ce changement d'environnement m'a entraîné dans un torrent de questionnements et d'errements. Dans ce contexte : j'ai coulé. Il y avait des camarades de classe qui s'intéressaient à moi, qui tentaient d'établir un lien, mais je me suis replié sur moi-même, enfermé dans une **démarche autodestructrice**. J'ai rejeté ceux avec qui, au fond, je voulais interagir, et je me suis retrouvé entouré de camarades en qui je ne me reconnaissais pas. Je partageais peu de points communs avec eux. Et lorsqu'ils faisaient preuve de médisance envers les camarades plus populaires, je ne me retrouvais pas dans leurs propos. Cette expérience a aiguisé ma volonté de ne pas me laisser définir par mon intelligence, ni par mes notes, car eux, les instrumentalisaient pour se sentir moins inférieurs par elles. L'humour, et la prise de distance vis-à-vis des règles établies correspondaient d'ores et déjà plus à mon identité. Mais à l'époque, je n'arrivais tout simplement pas à les exprimer.

Il n'existe pas de hiérarchie dans la souffrance, étant donné la subjectivité des sentiments. Cependant, il existe des expériences traumatiques d'un tout autre ordre, que vous avez peut-être vous-

même vécues : l'absence ou la disparition d'un proche, la discrimination, la trahison, la manipulation, l'aliénation, l'asservissement... Autant de souffrances qui affectent en profondeur la conscience de celles et ceux qui les subissent.

Il est parfaitement naturel de ressentir après de tels épisodes, **du déni, de la tristesse, de l'injustice, de la colère, et de la faiblesse**. Je compatis à la peine de tous ceux qui ont senti, ou qui ressentent encore aujourd'hui ces sentiments. C'est inacceptable. Les événements qui les ont provoqués n'auraient jamais dû exister. Aucune personne innocente ne devrait se retrouver face à la volonté d'un autre de diffuser sa propre souffrance. Soyez cependant conscient, que l'auteur d'une telle souffrance, souffre bien plus en silence que vous ne pouvez l'imaginer. Sa volonté de masquer cette réalité cache un vide abyssal dans son cœur. Cela ne signifie pas que vous devez éprouver de la compassion à son égard, sauf si vous souffrez du syndrome de Stockholm, ou que vous êtes pleinement sorti de ce cycle de la souffrance. **N'oubliez jamais que notre but premier, à nous tous êtres vivants, est - et doit rester - notre propre survie.**

Face à de telles épreuves, nous traversons tous une succession d'états émotionnels et de sentiments similaires, qui forment un **processus de deuil** commun à nos esprits. Il faudra s'en servir pour grandir, car **le passé ne pouvant être effacé, il faut se reconstruire à partir de lui**. Tant que nous respirons, la vie continue. Nous avons le choix : rester au fond du gouffre, à insulter le sort, ou accepter, aussi injuste soit la cause, et faire en sorte de ne plus jamais subir les mêmes événements.

La conséquence positive, c'est qu'à l'issue de cette épreuve : vous serez une version plus forte de vous-même.

En 2004, à l'âge de 13 ans, **j'ai décidé d'agir pour ne plus subir ma souffrance**. Presque tous les soirs pendant deux ans, une centaine de boutons apparaissaient soudainement sur mon corps, manifestation somatique d'une détresse psychologique et émotionnelle. Mon corps me criait d'agir, et il m'a fallu deux années de souffrance pour répondre à cet appel. **J'ai commencé par faire des recherches** sur internet, c'était là ma seule source d'**informations** disponible. Etant fils unique, et ayant grandi entouré de champs dans un village francilien de 15 000 habitants, je n'avais personne à qui me confier, ni pour me guider dans la compréhension des relations sociales entre enfants et adolescents. **J'ai alors sélectionné et compilé les résultats de mes recherches** dans des domaines aussi variés que la psychologie, la sociologie, l'ingénierie sociale et la musculation. **Je voulais changer**, retrouver ma capacité à exprimer ma joie et mon bonheur, tels que je les ressentais en famille, ou avec les personnes en qui j'avais confiance. Après avoir surmonté cette expérience traumatisante, j'en ai extrait cinq vérités objectives :

Un changement d'environnement induit nécessairement un niveau de stress à maîtriser.

Le monde ne s'adapte jamais de lui-même à nous.

Notre adaptation passe par la prise d'informations.

Un changement ne peut survenir qu'à la suite d'actions.

Toute souffrance provient d'une forme d'ignorance.

J'ai alors entamé un processus de développement personnel, dont l'aboutissement s'est matérialisé à l'université. J'y ai enfin obtenu la validation et l'attention que je recherchais depuis tant d'années. Major de ma promotion, j'ai commencé à 19 ans ma vie indépendante dans un studio parisien. Le poker et les paris sportifs

me permettaient d'accéder aux marques de luxe que j'avais toujours rêvé de posséder. Mon intégration sociale et ma popularité étaient enfin à la hauteur des objectifs fixés cinq ans plus tôt. J'étais en couple, installé, et je pensais sincèrement être dans la bonne dynamique.

Cependant, à 20 ans⁵, à la suite de ma première rupture, j'ai compris que j'avais fait fausse route. Ce chagrin d'amour fut un électrochoc. J'ai pris conscience que ma vie était enfermée dans un cadre auto-imposé. En quête de renouveau, j'ai alors décidé - pour la première fois - de voyager seul. L'été 2011, en Asie du Sud-Est, sans les artifices que je m'appliquais à mettre en avant en France, des inconnus m'accordaient de l'attention, s'intéressaient à moi, et m'appréciaient pour mon **moi démasqué**. J'ai enfin pris conscience que toute ma démarche avait été initiée par un traumatisme remontant au collègue.

La frustration de ne pas m'y être senti aimer par mes camarades m'avait convaincu que l'attention d'autrui ne pouvait s'obtenir qu'à travers un travestissement de ma personne.

Pendant près de dix ans, j'ai cru à tort que je n'avais pas assez de valeur pour susciter l'amour d'inconnues du même âge. J'ai suivi tous les codes et valeurs de réussite sociale et masculine véhiculés par la société et ses médias, dans l'espoir de m'auto-convaincre qu'avec eux, j'allais exister, et être aimé. Cette **illusion de confiance en moi n'était qu'une façade. J'étais telle une coquille vide, exhibant des symboles sans valeur intrinsèque**. J'ai dû accepter que j'eusse en moi un **besoin d'être aimé**. J'ai compris que j'avais traversé toute cette période dans une ignorance profonde, qui m'empêchait de maîtriser mes besoins d'attention, de validation et d'amour.

⁵ Age de la majorité au Japon. Aujourd'hui c'est surtout l'âge légal pour l'alcool.

A l'image de cette expérience, où j'ai été transcendé par des quêtes qui se sont avérées vaines, leur matérialisation fut aussi le **reflet de ma force, et de ma résilience**. Je ne me serais jamais rendu compte de tout cela en lisant un simple article. Le temps et l'énergie sacrifiés dans ces épreuves n'ont pas été perdus : ils forment un chapitre de ma vie. Sans eux, je ne serais pas le moi d'aujourd'hui. Je ne dois qu'à moi-même le fait d'avoir remis en cause mes valeurs, d'avoir questionné ma conscience, et d'avoir continué à agir pour aligner mes actes à mon identité. Le chemin peut être long et tortueux, mais la récompense est toujours à la hauteur des sacrifices et des efforts consentis. **La sortie de l'ignorance est un processus sans fin**, mais elle comporte des étapes. A l'image de certains scarabées qui passent plus de trois ans sous terre, sous forme de larve, avant de ne vivre que quelques semaines dans la lumière, il sera toujours temps de sortir de l'ignorance.

L'erreur à ne surtout pas commettre, et qui constitue une fausse solution de facilité, est de commencer à reproduire autour de soi la souffrance que l'on a subie. Ce **comportement toxique** par nature incarne le **cycle reproducteur de la souffrance**, initiée par l'action (in)consciente d'une personne malade - qui reste néanmoins responsable de ses actes et de ses choix. La souffrance se démultiplie à travers cette répétition, et s'infiltrer profondément dans le cœur de son instigateur. C'est ainsi que se développent des troubles somatiques : douleurs musculaires, tensions nerveuses, troubles du sommeil... C'est ce que certains appellent **le karma**.

Tel un cercle vicieux : les prédateurs d'aujourd'hui sont les victimes d'hier, et les victimes d'aujourd'hui ont une forte probabilité de devenir les prédateurs de demain.

Alors que notre société véhicule des valeurs de performance et de compétition entre semblables, la seule ligne de référence doit rester

soi-même. Il ne s'agit pas d'être le meilleur face aux autres, ni d'écraser son prochain pour alléger sa souffrance, mais uniquement d'accepter notre imperfection, et de reconnaître que nous continuerons à faire des erreurs. **Les erreurs ne sont pas mauvaises. C'est la peur de faire des erreurs qu'il faut combattre. Cette peur est une pulsion que de nombreux prédateurs entretiennent, pour maintenir leurs victimes dans un état de passivité et d'ignorance.** Or, les erreurs possèdent une vertu immense : elles nous font évoluer par l'expérience et l'apprentissage, et nous rappellent que nous ne sommes jamais trop vieux pour changer.

L'être humain peut-il être intrinsèquement mauvais ? A sa naissance, un nourrisson peut-il être destiné à faire le mal ? Je ne peux répondre que par la négative. J'ai toujours pensé que c'est une conscience altérée, blessée, traumatisée, par des événements d'une violence monstrueuse, qui est à la source du mal. Au fond, tout réside dans l'interprétation que chacun choisit de donner aux événements dont sa vie est traversée. **Seule la souffrance engendre la souffrance.** Il n'est pas ici question de justifier ou de minimiser des atrocités telles que : le harcèlement, le viol, la pédophilie, le racisme... Mais de comprendre que son auteur est manipulé par sa propre souffrance. **L'instigateur de la souffrance n'est ni maître de ses pulsions, ni de leur expression.** Il reste néanmoins coupable de ne pas avoir été suffisamment fort pour les dépasser, et responsable de faire porter sa souffrance à des victimes dont le seul tort est d'être dans l'ignorance.

L'ignorance de ne pas avoir su anticiper cette souffrance préexistante. L'ignorance et de ne pas avoir pris les bonnes décisions pour s'en distancer. La prise de conscience de cette vérité cynique et objective permet de prendre les meilleures décisions et actions pour rester éloigné de ces profils toxiques.

La décision de ne pas se laisser définir par ses souffrances réside dans la liberté d'action de chacun. La société nous fait croire que nous ne sommes pas suffisamment forts pour affronter nos plus grandes peurs. C'est faux ! Nous sommes tous issus d'un long processus évolutif, qui remonte jusqu'à un dernier ancêtre commun universel. L'Histoire nous rappelle combien certains lieux et époques étaient bien plus hostiles que la nôtre. Reste que si nos ancêtres n'y avaient pas survécu, et surtout n'avaient pas procréé, nous ne serions pas là. **Nous sommes tous suffisamment forts pour affronter nos plus grands traumatismes. Nous sommes l'espèce dominante de notre planète pour une seule raison : notre capacité d'adaptation.**

Dans nos sociétés modernes, où la concurrence est exacerbée, et où les distractions sont omniprésentes, les victimes sont plus enclines à s'apitoyer sur elles-mêmes qu'à entamer un travail de psychanalyse en profondeur. Notre propension à vouloir donner du sens à des événements qui n'en ont pas doit être maîtrisée. **C'est un vice humain que de chercher de manière compulsive et obsessionnelle des réponses là où il n'y en a pas.** Au lieu de ressasser les conséquences personnelles des actions ou inactions des autres, prenez du recul. Essayez de comprendre objectivement ce qui a motivé leurs pensées ou leurs gestes. Identifiez les variables sur lesquelles vous auriez pu agir pour éviter cette souffrance. L'humilité est essentielle : nous ne contrôlons que très peu de choses chez les autres, et dans notre environnement. Cependant, **notre conscience, elle, est une variable sur laquelle nous pouvons exercer un contrôle. C'est pourquoi il est vital d'aller au cœur du problème. De faire remonter le traumatisme.** Sa présence dans l'inconscient est la source des troubles comportementaux que vous avez désormais identifiés.

Vous seul pouvez décider du moment où vous serez suffisamment prêt pour affronter vos plus grandes peurs. **Il n'existe pas de moment idéal, si ce n'est celui que vous choisirez vous-même.** Mais

attention : plus le temps passe, plus vous aurez de raisons pour ne pas explorer cette part de vous-même, et vous conservez close votre boîte de Pandore. Votre appréhension est légitime. Il faudra ensuite accepter le traumatisme, l'intégrer à votre conscience de vous-même, des autres, et du monde. Il faudra accepter que ces souffrances fassent partie intégrante de la réalité, et qu'à chaque seconde, de nouvelles souffrances naissent quelque part sur cette planète. **Il faut être suffisamment fort et armé psychologiquement pour assumer d'exister dans un monde rempli de souffrance, dans lequel nous pouvons, à tout moment, en être victimes.** A ce stade, ceux qui ne sont pas prêts commencent à dénigrer ceux qu'ils perçoivent inconsciemment comme supérieurs. Non parce qu'ils le sont, mais parce qu'ils ne se sentent pas encore capables d'évoluer eux-mêmes. Ce type de comportement m'est toujours apparu comme un signe profond de lâcheté et de faiblesse. J'ai toujours pris soin de repousser mes limites pour me rapprocher de ceux que j'admirais, plutôt que de les rabaisser à mon niveau.

Nous pouvons devenir maîtres de nos pensées, et de l'importance que nous accordons aux choses. Ne vous laissez pas frustrer par des éléments que vous ne pouvez pas contrôler. Dès que vous en prendrez conscience, vous pourrez focaliser votre attention sur des actions concrètes ayant un impact sur votre futur. Agissez en conséquence, et les résultats se feront sentir. Si vous ressentez une frustration liée à un manque d'amour, rappelez-vous : au-delà d'un besoin légitime, l'amour est une aspiration transcendante. Ce besoin d'amour a été à la source de mes frustrations passées, mais ce n'est pas en ni en le niant, ni en le refoulant que je l'ai dépassé. C'est en l'assimilant que j'ai trouvé ma paix intérieure. **L'origine d'une frustration est elle-même le but des troubles comportementaux.**

C'est uniquement parce que vous choisissez consciemment qu'une situation représente un manque, que la frustration naît. Plus vite vous accepterez le manque, plus vite vous pourrez vous questionner sur son origine et sa légitimité. Ensuite, vous pourrez soit canaliser ce manque, soit l'accepter en l'intégrant harmonieusement à votre existence. Vous gagnerez progressivement en maîtrise de vos pensées, de vos actes, et vous deviendrez progressivement plus libre - plus vous-même.

Les réseaux sociaux sont le reflet de notre société : dysfonctionnels, et sources de frustrations et de traumatismes. Cet environnement social virtuel prend une place croissante dans notre quotidien. Nos mots et nos actes y ont autant de valeur que dans le monde physique. Mon vœu est que le partage bienveillant, inconditionnel et désintéressé devienne la base davantage d'interactions sociales, sur internet comme dans la vie réelle. Nous avons, individuellement, un rôle à jouer pour modeler harmonieusement notre environnement commun. **Seules vos actions définissent qui vous êtes. Vos actes ont la même valeur dans le monde virtuel que physique.**

NOS ADDICTIONS

LE BUT DE CET ESSAI N'EST EN AUCUN CAS D'INCITER A LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES ILLEGALES. CELLES-CI SONT ENCADREES PAR LA LOI, ET LEUR USAGE PEUT FAIRE L'OBJET DE POURSUITES PENALES.

Qu'est-ce qu'une drogue ?

Une drogue est une pratique ou une substance qui modifie le fonctionnement normal de notre être – qu'il soit physique ou psychologique. C'est ainsi que dans cette catégorie, on retrouve les médicaments, le café, le sucre, l'alcool ou le tabac, mais aussi les jeux-vidéos, les sensations extrêmes, la lecture, les séries, la méditation ou le sexe. Toutes ces activités activent les mêmes **circuits de récompense** dans notre système nerveux central, et engendrent à terme les mêmes mécanismes de dépendance. Notre rapport à chacun de ces drogues est fortement influencé par la manière dont la société les perçoit et les encadre. Cette interdépendance entre contexte spatio-temporel et normes sociales nous éloigne de ce qui, pourtant, est fondamental : leur caractère profondément individuel. En effet, tout comme nous avons des allergies et une tolérance différente, notre métabolisme est unique. Pour certains un café après le repas ne les empêchera pas de dormir, alors que pour d'autres cette tasse sera synonyme d'insomnie. **La tolérance est le seuil à partir duquel les effets d'une drogue se font sentir dans l'organisme.** Elle varie considérablement d'un individu à l'autre. Pour ma part, par exemple, ayant une faible tolérance à l'alcool, un simple verre de vin suffit à m'enivrer.

Justement, l'alcool est la drogue la plus consommée au monde, alors même que ses propriétés addictives et toxiques sont scientifiquement reconnues. Il est pourtant légal, omniprésent, et activement promu par la publicité, associé à des valeurs de partage, de joie, et de détente. Une [étude](#)⁶ britannique publiée en 2010 dans la revue médicale *The Lancet* a évalué la dangerosité de 20 drogues selon 16 critères de dangerosité : 9 pour l'impact sur le consommateur, et 7 pour leur dangerosité sociale. Sur une échelle de 100, l'alcool est arrivé en tête avec 72 points, devant les ô combien destructeurs héroïne et crack qui scorent respectivement 55 et 54. Ce score s'explique notamment par les dommages sociaux causés par l'alcool, bien que d'autres drogues soient plus destructrices pour l'usager lui-même. Le maintien en vente libre d'une substance aussi toxique entre en contradiction avec les discours officiels de santé publique. **Les enjeux économiques et le maintien de l'ordre établi** sont des réalités qu'il faut nommer pour ce qu'elles sont : des vérités objectives. **L'acceptation inconditionnelle de cette contradiction, permet de prendre pleinement conscience du monde dans lequel nous coexistons.**

Si l'on dépasse le prisme des substances, et que l'on s'intéresse aux pratiques addictives, on prend conscience d'une chose essentielle : la dérive est quasi inévitable. Le travail, le sport, l'amour, les réseaux sociaux, le shopping, la performance... La liste est infinie. **Ce n'est pas la substance qui crée l'addiction, mais les accidents d'une histoire personnelle, ou des conditions de vie intenable.** C'est en partant de ce constat que dans les années 70, le psychiatre français Claude Olievenstein a développé un triangle de la toxicomanie pour représenter la multifactorialité de l'addiction. **L'addiction est une**

⁶ David J Nutt, Leslie A King, Lawrence D Phillips - Drug harms in the UK: a multicriteria decision analysis, *The Lancet*, Volume 376, Number 9752, 06/11/2010

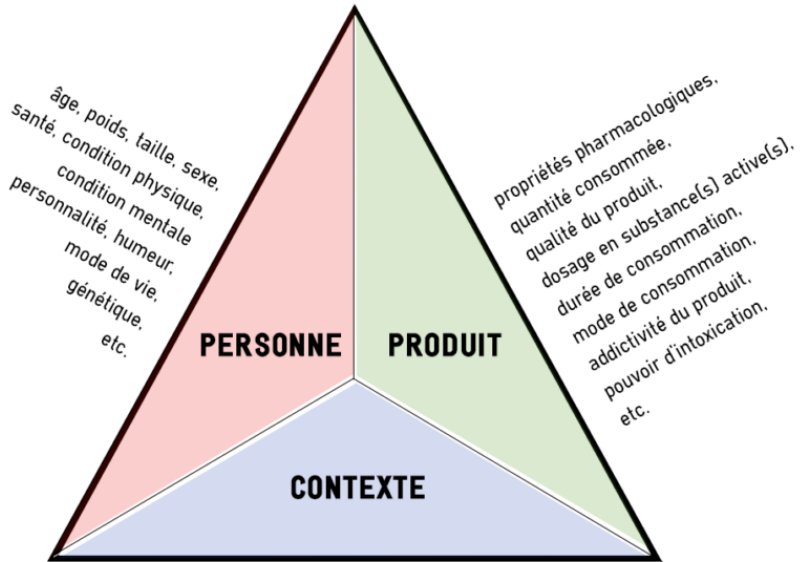
stratégie de survie temporaire, et souvent inconsciente, destinée à rendre supportable une souffrance en l'attente d'une éventuelle solution. Derrière chaque personne victime d'addiction, se cache une détresse. Il est facile d'en accuser la substance, ou de condamner la personnalité de l'utilisateur, mais il existe toujours une souffrance réelle, dont la personne est la première victime. Quand la dépendance concerne une substance illégale, nous avons tendance à émettre un jugement moral condescendant, oubliant que cette personne est avant tout un semblable qui souffre et ignore comment s'en sortir.

Le monde dans lequel nous évoluons est devenu de plus en plus addictogène. L'accroissement des inégalités, la multiplication d'informations contradictoires et de désinformations, la course effrénée au profit, le culte de la performance, la division du peuple, le changement climatique... C'est dans ce contexte que la drogue devient un outil : pour laisser retomber la pression, pour trouver de l'énergie, pour augmenter ses capacités, pour favoriser la concentration, pour atténuer la douleur, ou encore briser ses propres barrières mentales. Elle a donc un rôle fonctionnel, une utilité sociale, un but adaptatif, dans un environnement structurellement pathogène. Et ce rôle, aussi contestable soit-il, répond à une réalité : la souffrance est omniprésente.

Les drogues ont en commun de nous faire entrer dans un état de conscience modifié. Notre rapport à nous-même, aux autres, et au monde s'en trouve transformé. Il existe donc une question centrale à laquelle chacun devra répondre individuellement :

En quoi est-il nocif de choisir de modifier temporairement sa conscience ?

Plusieurs facteurs doivent être pris en compte pour comprendre
- les effets de la consommation
- le consommateur



La modification de la conscience par l'absorption de substances est l'une des grandes constantes de la condition humaine, et même de la vie, prise au sens plus large. En effet, des mammifères aux insectes, la quête d'ivresse - avec les moyens du bord - semble être la règle plus qu'une exception. Des mystères d'Eleusis⁷ au christianisme des origines, des plantes et champignons psychotropes ont été utilisés pour nourrir une expérience directe du spirituel. Dans la plupart des tribus indigènes, l'ivresse et la transe sont considérées comme une voie d'accès au monde spirituel, et aux forces de la nature. Ces rituels, encadrés par un chaman, agissent comme un puissant liant social, dans des sociétés tribales qui ne connaissent pas la toxicomanie. On peut voir dans l'échec de la prohibition américaine des années 1920, l'expression d'un instinct d'ivresse profondément inscrit dans notre espèce.

Faut-il s'interdire toute substance, ou activité addictive ?

La réponse est bien sûr négative. Un état de conscience modifié n'est problématique que si ses effets persistent après assimilation, ou s'accompagnent d'effets secondaires indésirables, ou encore entraînent une dépendance ou un sevrage difficile. Certaines personnes, en raison de leur parcours ou de leur métabolisme, gagneront toutefois à adopter une forme de vie ascétique, plus sécurisée. La pratique ou l'usage d'une drogue active dans notre corps une cascade d'interactions chimiques, notamment au niveau de notre système nerveux central. Là, des neurotransmetteurs sont libérés pour permettre aux neurones de communiquer. Ils jouent le rôle de messagers dans la régulation de nos états de conscience. Parmi eux, on trouve notamment la dopamine, la sérotonine, ou la

⁷ Culte à mystères de la religion grecque antique qui s'est développé dans le temple de Déméter à Eleusis, à côté d'Athènes.

noradrénaline. **Ces neuromédiateurs, produits naturellement par notre cerveau, interviennent pour réguler nos états de consciences, comme par exemple via notre circuit de récompense. Ce dernier est hérité de notre code génétique, et structuré pour nous motiver à boire, manger, dormir, en somme pour survivre et mieux se reproduire.** Ce sujet sera approfondi dans le second volet de ma trilogie sur l’empreinte génétique.

L’addiction perturbe notre circuit de récompense, un mécanisme ancestral, en introduisant d’abord une habitude, puis une routine, qui peut dériver en obsession. Et lorsque l’objet de cette obsession devient inaccessible, la personne est plongée dans un état de sevrage, souvent douloureux. Selon la substance, les dommages peuvent être collatéraux, voire irréversibles, et l’obsession peut persister à vie. Même les pratiques les plus bénéfiques — sport, méditation, alimentation saine — peuvent devenir addictives et dangereuses lorsqu’elles sont excessives. Toutes les bonnes choses ont une limite, une frontière à ne pas dépasser. Cette limite est propre à chacun. Elle est déterminée par notre état de conscience, notre empreinte génétique, et notre niveau d’éveil spirituel. En pratique, cela s’exprime par notre seuil de tolérance. D’où l’importance de se connaître, de tester progressivement, et de trouver son dosage optimal. 30 minutes de sport par jour est un niveau de tolérance courant. 1h30 par jour peut devenir un abus, sauf pour les profils hyperactifs, pour qui cela sera au contraire équilibrant.

La réduction des risques et des dommages passe par une meilleure information, une meilleure compréhension des effets, et une prise de conscience par les usagers eux-mêmes. A l’image des campagnes de sensibilisation à la dépendance aux jeux d’argent, il est essentiel d’être informé des dérives potentielles. **85 à 90% des consommateurs de drogues en font un usage récréatif, occasionnel, et non problématique.** Aussi fou que cela puisse paraître, [cette](#)

[statistique est commune à toutes les substances](#)⁸, y compris celles perçues comme des pièges immédiats, comme l'héroïne. Aussi fou que cela puisse paraître, **il existe une immense majorité silencieuse de consommateurs de substances potentiellement addictives qui sont bien portants, mais invisibilisés**, contrairement aux cas spectaculaires de dépendance.

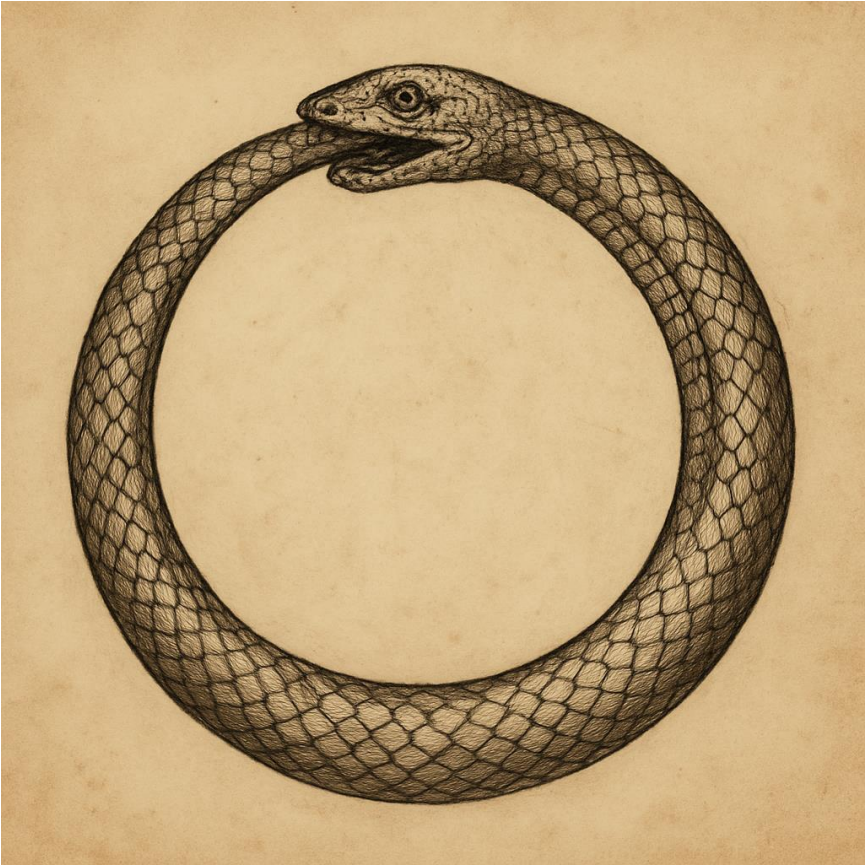
Les addictions sont néfastes parce qu'elles nous emprisonnent. Elles réduisent notre liberté intérieure. Nos pensées et nos actions deviennent ses marionnettes. On peut ainsi dire que nous devenons esclaves d'elles en perdant de notre libre-arbitre. Dans nos sociétés, de nombreuses substances, comportements et valeurs avec un fort potentiel addictif sont valorisés. Nous en sommes tous victimes, souvent à notre insu. C'est la métaphore du serpent qui se mord la queue.

Identifiez vos addictions.

Prenez du recul.

Interrogez-vous sur ce qu'elles représentent pour vous, sur ce qu'elles vous apportent, en positif comme en négatif. Gardez une feuille à proximité. Notez-y toutes les activités que vous aimeriez faire, mais que vous ne réalisez pas, faute de temps ou de moyens. Il est probable qu'une partie de ce temps ou de cette énergie soit absorbée par une addiction. Et qu'il soit possible de substituer cette pratique par une activité plus saine et plus enrichissante. Prenez le contrôle de vos choix, de vos actes, et de votre vie.

⁸ Anne Schlag, Percentages of problem drug use and their implications for policy making: A review of the literature, Drug Science, Policy and Law, 03/2020



Avoir la sensation de se maîtriser, d'être libre, et pleinement soi-même. C'est à cette fin que chacun devra combattre ses addictions. Et cette volonté de s'en libérer, ne pourra venir que de vous-même.

NOTRE ETAT DE CONSCIENCE NATUREL

Nous avons vu dans les chapitres précédents à quel point nos actions, nos pensées, mais aussi notre manière de penser, peuvent être déterminées par des facteurs extérieurs à notre volonté propre, tels que nos frustrations ou nos addictions. Il y a là une notion de liberté à définir, pour qualifier et quantifier ce qui, chez soi, ne serait déterminé par rien d'autre que par son propre **libre-arbitre**. Une existence exempte de déterminisme est une utopie ; nous sommes cependant capables d'arbitrer consciemment entre les différents déterminismes qui nous composent.

La liberté absolue n'existe que dans notre imagination.

C'est le mot **arbitrage** qui est important, car il est synonyme de choix. Parmi les différentes pulsions qui nous traversent, nous avons continuellement la possibilité d'orienter nos pensées et nos actions pour répondre à l'une d'elles. Nous devons accepter cette instabilité identitaire, car c'est précisément ce dynamisme qui permet de matérialiser notre liberté. En explorer les différentes potentialités permet d'en aiguïser la maîtrise. **Nous possédons tous un certain degré de contrôle sur notre vie. Il est essentiel de prendre du recul pour bien identifier le sien, et en prendre conscience.**

Avant de développer plus en détail le concept d'état de conscience naturel, il est important de définir ce qu'est un état de conscience. Il s'agit d'une **configuration globale de l'expérience subjective à un instant donné**. Cela désigne l'ensemble des phénomènes présents simultanément dans notre conscience, et dont la succession constitue l'activité cérébrale. Il existe ainsi deux états globaux qui englobent tous les autres états : **l'état d'éveil et de sommeil**. Une modulation interne de ces deux pôles permet la création d'une infinité d'états de conscience, tels que : **le rêve, la transe, le flow**

(immersion totale dans une activité créative), la vigilance accrue, la dissociation, l'excitation, la compassion, l'amour, la méditation...

A chacun de ces états correspond un ensemble de propriétés physiques (température corporelle, rythme respiratoire, fréquence cardiaque, pression artérielle, charge électrique cérébrale, tonus musculaire, etc.) et psychologiques. Mentalement, ce qui les distingue est purement subjectif, et bien abstrait à vrai dire. Il est pourtant fondamental de discerner les différents états de conscience qui nous traversent, car ils exercent une influence déterminante sur notre existence. Notre niveau de vigilance et le **mode d'orientation de notre conscience** font partie des critères d'évaluation psychologique. Notre conscience peut ainsi être orientée **vers soi (introspection), vers l'autre (empathie), vers le monde (perception) ou vers un objet (méditation)**.

Par exemple, lorsque je ressens la faim, mon attention est constamment court-circuitée par le besoin de m'alimenter. Je peux m'y opposer, car je suis conscient que mon corps peut tenir [plusieurs semaines sans nourriture](#) : il s'adaptera, et cette expérience pourra m'être dans le cas d'une catastrophe naturelle. En me questionnant sur l'intérêt et l'origine d'un tel état, j'ai pris conscience que ce sont les famines subies par nombre de mes ancêtres qui ont permis l'émergence en moi de cette capacité héritée d'eux. Comme si cette sensation de faim, qui se manifeste en moi avant que mon énergie ne devienne insuffisante, était une présence maternelle. La meilleure façon d'anticiper une famine est d'être suffisamment nourri lorsqu'elle survient. **L'état de conscience modifié induit par la faim est un instinct de survie.**

Mes ancêtres ont tous survécu et procréé pour m'offrir l'opportunité de vivre cette vie. Combien d'entre eux ont cru à tort que leur existence était insignifiante, regrettant d'avoir été mis au monde pour une vie de sacrifice et de souffrance ? Apportez-leurs la réponse

en matérialisant votre paix intérieure, car ils continuent d'exister dans votre patrimoine génétique, qui s'exprime à travers vous. La plus grande marque de reconnaissance que nous puissions leur offrir est de prendre suffisamment soin de notre corps, pour que notre esprit puisse s'y déployer avec fluidité. Le sentiment de joie et de bonheur que vous ressentirez alors se partage dans votre cœur avec vos **ancêtres, qui continuent de vivre en vous, à travers l'empreinte génétique circulant dans votre sang**. Cet état de conscience affamé, et notre rapport à la nourriture, diffèrent pour chacun. Une expérience marquée par la privation alimentaire entraînera souvent une quête d'accumulation, pour ne jamais subir cette souffrance.

Conclusion : lorsque vous ressentez la faim, vous devez agir pour vous nourrir. Dans le cas contraire, vous subirez l'état de conscience associé : diminution de la vigilance, irritabilité accrue, hypersensibilité, réduction des capacités de réflexion complexe...

A chaque instant de notre existence, nous sommes traversés par un état de conscience unique, qu'il est périlleux de définir, car dès que cette réflexion débute dans notre conscience, son état s'en trouve déjà modifié. Pour tenter de court-circuiter les limites qu'impose cet **écart ontologique**, j'ai élaboré une technique de méditation destinée à nous faire entrer dans un **état de conscience dissociatif**. En effet, la conscience réflexive implique un dédoublement qui rend impossible une connaissance directe de soi. Nous vivons certains états psychologiques, mais une partie de nous agit, tandis qu'une autre observe. La simple tentative d'énoncer une caractéristique de notre personnalité, de cerner un état d'âme, ou de formuler un sentiment modifie l'état initial. Tout ce que je peux dire sur moi est déjà faux, en raison de la distance créée par l'acte conscient. L'impossibilité pour l'homme de coïncider avec lui-même l'empêche de savoir ou de dire qui il est avec exactitude.

L'état dissociatif se définit comme un clivage de la conscience : **une partie de soi vit l'expérience, tandis qu'une autre l'observe à distance, comme si elle n'était pas concernée.** Il se manifeste naturellement lorsqu'un événement traumatique survient, et que nous ne ressentons pas, sur le moment, sa portée émotionnelle. Cette **distanciation émotionnelle** nous permet alors de concentrer toute notre énergie et notre attention à notre survie, au détriment d'une interprétation affective de l'événement. C'est comme si nous contemplions notre existence présente à la troisième personne, à travers le regard d'un témoin extérieur détaché de notre vécu immédiat. Tout comme pour l'état de faim, cette dissociation est une expression de notre instinct de survie. Mais ceux qui n'ont pas réussi à corriger les conséquences du traumatisme initial, à l'origine de ce réajustement de leur conscience, en deviennent prisonniers. **Je souhaite ainsi vous mettre en garde contre les effets potentiellement incontrôlables de la matérialisation volontaire d'un tel état dissociatif.**

Un travail méditatif profond est nécessaire pour débloquer sainement cette aptitude. A terme, un état de conscience que je nomme simplement éveil devient accessible. Attention : il ne s'agit pas ici d'éveil spirituel, mais d'un libre-arbitre permanent sur son propre état de conscience. Lorsque vous méditez, votre conscience est orientée vers un objet, qui dans ce cas précis est votre propre conscience, mais que vous avez dissociée de votre individualité. Il est primordial de ne jamais perdre le contrôle sur cette forme de **perte d'identité volontaire**. Si un doute ou une gêne se manifeste lors de la pratique, c'est peut-être que vous n'êtes pas encore prêt. Vous devriez alors faire un travail préliminaire d'introspection, consistant à orienter votre conscience vers vous-même pour identifier, comprendre, accepter et intégrer les causes de votre malaise.

C'est uniquement par la **pratique** que vous apprendrez à maîtriser cette technique. C'est lorsque vous vous trouvez dans un **état de**

conscience modifié, incontrôlable, que l'environnement devient paradoxalement le plus propice à l'exercice. Il s'agit alors de s'en détacher pour en contempler les mécanismes internes. Cette perte de contrôle s'accompagne souvent d'émotions elles-mêmes incontrôlées : ce sont elles que vous devrez accueillir pour ce qu'elles sont, non pour ce qu'elles représentent pour vous.

C'est de cette manière que vous parviendrez à instaurer la distance nécessaire entre l'action et l'observation. Peut-être êtes-vous, en cet instant, en train de prendre conscience du potentiel de vos futurs épisodes d'angoisse, de honte, de culpabilité, d'impuissance, de tristesse ou de solitude. Ce ne sont que des émotions sur lesquelles votre attention se focalise. Si vous parvenez à vous en détacher, vous pourrez alors contempler les vérités objectives qui composent cette expérience. C'est ainsi que vous apprendrez à agir plutôt que subir, à substituer ces émotions par de la sérénité, de la tendresse, de la confiance en vous, de la clarté, et de la joie.

Les différents états se combinent souvent entre eux, ce qui rend leur identification plus complexe. De nombreux déterminismes interagissent continuellement dans notre vie, et chacun exerce une influence singulière sur notre état de conscience. Apprendre à différencier et identifier chaque déterminisme, c'est aussi se questionner sur la légitimité des pulsions qui les déclenchent. C'est pourquoi le premier réflexe doit toujours être de se demander si l'état de conscience vécu est compatible avec notre état de conscience naturel.

C'est parce que le cadre est mouvant que j'ai souhaité introduire le concept d'**état de conscience naturel**. Il représente la continuité de notre existence à travers tous nos états. En d'autres termes, **tous nos états de conscience convergent vers un état central, garant de l'unicité de notre conscience. Notre conscience est avant tout un**

outil de survie. Il est le fruit d'un long processus évolutif. Les Homos sapiens constituent une lignée apparue il y a environ 300 000 ans en Afrique. Maintenir cet élan vital, ininterrompu depuis notre dernier ancêtre commun jusqu'à aujourd'hui, a requis que chaque forme de vie antérieure privilégie deux impératifs : survivre et se reproduire. L'échec étant synonyme de mort, notre présence actuelle repose sur une chaîne ininterrompue de réussites évolutives, remontant à [3,4 milliards d'années](#)⁹. **Plus que des objectifs, la survie et la reproduction sont des lois génétiques.** Il est impossible de s'en défaire sans porter atteinte à son intégrité. C'est pourquoi tous nos états de conscience doivent être évalués à l'aune de ces deux piliers. Si un état de conscience va à l'encontre de ces lois, un malaise s'installera. Ce malaise est l'expression de notre état de conscience naturel, qui entre alors en conflit avec un état modifié mettant en péril notre intégrité. C'est pour reprendre le contrôle sur de tels états de consciences modifiés que ce travail méditatif est précieux.

Déterminé par nos caractéristiques génétiques, l'état de conscience naturel facilite l'assouvissement des pulsions génétiques qui nous animent, tout en soutenant le développement des interactions métaboliques optimales, en fonction du patrimoine génétique hérité.

Il est telle une boussole intérieure, mesurant la compatibilité entre les états de consciences successifs qui nous traversent, et les conditions nécessaires à notre survie. Sa finalité est claire : assurer l'équilibre biologique et psychique indispensable à notre maintien en vie. Du grec ancien *metabolê*, signifiant changement, le métabolisme désigne, en biologie, l'ensemble des transformations moléculaires et des transferts d'énergie qui s'opèrent en continu dans chaque cellule d'un organisme vivant. Selon le [Muséum National d'Histoire](#)

⁹ Allwood AC, Walter MR, Kamber BS, Marshall CP, Burch IW. Stromatolite reef from the Early Archaean era of Australia. Nature. 2006 Jun 8;441(7094)

Naturelle, un homme âgé de 20 à 30 ans, mesurant 1,70 m pour 70 kg, possède environ 30 000 milliards de cellules humaines... et 38 000 milliards de bactéries.

Nous sommes un monde à nous seuls : notre corps est autant humain que bactérien.

Cet équilibre intérieur, que nous matérialisons sans même en avoir conscience, permet à notre organisme de respirer, de réguler la température corporelle, de faire circuler l'oxygène dans le sang. Tout cela n'est possible uniquement parce que nos interactions métaboliques fonctionnent harmonieusement. Lorsque nous tombons malades à la suite d'une infection d'origine extérieure, bactérienne ou virale, c'est cet ordre vital qui est chamboulé. Notre état de conscience naturel veille alors à ce que nos pensées et nos actes ne compromettent pas cet équilibre. C'est, selon moi, la réalisation ultime de notre empreinte génétique. **La santé avant tout.**

Respirer, manger, boire, dormir, se nettoyer et se reproduire sont autant de besoins vitaux et génétiques. S'y opposer, c'est non seulement porter atteinte à une part essentielle de notre être, mais surtout mettre son existence en péril. Lorsque ces besoins sont insatisfaits, ou qu'un danger menace leur accomplissement, une force intérieure s'éveille en nous sous forme de **pulsions génétiques**. Elles se manifestent par un état de conscience modifié, provoquant une focalisation de notre attention sur l'objet du besoin, une altération de notre perception, une réduction de nos capacités cognitives, voire une augmentation de comportements compulsifs ou instinctifs. Ces pulsions répondent à des **besoins légitimes**. Les identifier, c'est déjà les accepter, de manière inconditionnelle. Notre empreinte génétique est une composante fondamentale de notre identité, qu'il est impossible de renier sans se trahir, sans porter atteinte à son intégrité.

Ne désespérez pas, si malgré vos efforts, vous n'arrivez pas à prioriser ces pulsions. L'équilibre intérieur dont elles dépendent est le fruit de millions d'interactions métaboliques qui nous dépassent. Le monde dans lequel nous coexistons est chaotique. Si nous sommes encore en vie, c'est parce que nos ancêtres ont su s'y adapter. C'est à cette nécessité d'adaptation que répondent nos pulsions génétiques. Cet acquis de l'évolution se manifeste à travers l'autostimulation de nos instincts, afin de matérialiser - encore et toujours - notre survie et notre reproduction. Notre état de conscience naturel intègre l'ensemble des états qui nous traversent au sein d'un cadre dont la finalité est unique : notre survie. Cet état nous permet d'atteindre un équilibre intérieur, que nous avons alors la capacité d'harmoniser.

Les besoins génétiques ainsi que l'expression des pulsions associées diffèrent selon le patrimoine génétique hérité. Ce dernier, unique à chacun, nous dote de **prédispositions génétiques singulières**. Par exemple, la propension à la dépendance est influencé par le [gène *DRD2*, qui codent les récepteurs de dopamine](#)¹⁰ ; la sensibilité au stress par le [gène *NR3C1*, lié aux récepteurs des glucocorticoïdes](#)¹¹ ; l'empathie par le [gène *OXTR*, codant les récepteurs de l'ocytocine](#)¹² ; et l'intelligence par le [gène *CHRM2*, associé aux récepteurs d'acétylcholine M2](#)¹³ . Ces gènes régulent la synthèse des neurotransmetteurs, à l'origine de la succession de nos états de conscience. Nous ne naissons donc pas telle une feuille blanche. La citation par laquelle j'ai ouvert cet essai se trouve ainsi contredite.

¹⁰ Comings DE, et al. The dopamine D2 receptor gene: a genetic risk factor in substance abuse. *Drug Alcohol Depend.* 1994 Feb.

¹¹ Chubar V, et al. Mild daily stress, in interaction with NR3C1 DNA methylation levels, is linked to alterations in the HPA axis and ANS response to acute stress in early adolescents. *Psychoneuroendocrinology.* 2023.

¹² Gong P, et al. Revisiting the impact of OXTR rs53576 on empathy: A population-based study and a meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology.* 2017.

¹³ Gosso, M.F., et al. Association between the *CHRM2* gene and intelligence in a sample of 304 Dutch families. *Genes, Brain and Behavior,* 2006.

Jusqu'à sa rédaction, j'ai cru, à tort, que notre identité était uniquement définie par nos expériences. Le déterminisme génétique découle de l'information génétique stocké dans notre ADN, dont les frontières s'étendent aussi loin que la diversité de nos ancêtres. C'est ainsi que j'ai, pendant trop longtemps, rejeté mon empreinte génétique japonaise. J'ai vécu des années en pensant, à tort, que mes gènes étaient un fardeau m'empêchant d'exprimer mon identité française. Maintenant que j'ai accepté que cette composante comme partie intégrante de qui je suis, je constate que mon existence n'a jamais été aussi complète qu'à l'intérieur de ce cadre réconcilié. **Prendre conscience de ce déterminisme vous ouvrira la voie à une intégration harmonieuse de votre empreinte génétique dans votre existence.**

Ne limitez cependant pas votre développement à ces prédispositions ! Elles sont faites pour être comprises, puis dépassées. A chaque génération, [entre 60 et 100 mutations germinales sont transmises](#)¹⁴ : cela signifie que votre existence est déjà intégrée dans le patrimoine génétique inoculé à votre descendance. Votre existence vous appartient. Des **mécanismes épigénétiques** influencent tout au long de votre vie l'expression de vos gènes, en fonction de la manière dont vous vivrez vos expériences. Vous avez en vous la force de dépasser vos déterminismes génétiques, même face aux conditions les plus difficiles. Ne vous laissez pas définir par vos souffrances. Certains troubles psychologiques ont des composantes héréditaires, mais en cessant de vous identifier uniquement à eux, vous réaliserez pleinement votre existence singulière à l'aide de votre libre-arbitre. **Vous êtes plus que l'expression de vos gènes. Réduire votre conscience de vous à ce seul niveau grégaire freine votre développement intégral.**

¹⁴ Arnheim, N., Calabrese, P. Understanding what determines the frequency and pattern of human germline mutations. Nat Rev Genet 10, 478–488 (2009).

La **dépression** est un état de conscience modifié, caractérisé par la succession d'états de conscience pessimistes. Les pulsions à l'origine d'un tel état sont tellement ancrées dans la conscience de la victime qu'elles finissent par former un **filtre permanent**, apposé à tous les états qui se combinent à elle. Lorsqu'une personne dépressive ressent la faim, elle focalise son attention sur les efforts à fournir pour s'alimenter, au lieu d'envisager l'infinité d'options avec joie et excitation. Tel un patient malade qui subit ses états de conscience orientés vers la négation, la dépression exprime un abandon de la volonté de survie. **L'état dépressif n'est pas un état de conscience naturel.**

Pourtant, nous pourrions nous interroger sur sa légitimité, à l'instar d'autres états de conscience modifiés que l'on peut choisir de vivre car ils sont porteurs de bienfaits. Je pense à l'état amoureux, lorsque la vulnérabilité assumée ouvre à une connexion plus vaste que la conscience elle-même. Ou à l'état de flow, quand l'immersion totale dans un projet créatif nous fait oublier tous nos besoins physiologiques au profit d'une œuvre qui nous dépasse. **L'état dépressif n'est pas un état de conscience légitime.**

Pour filer une métaphore informatique : la dépression est un **système d'exploitation corrompu**. Elle naît d'une rupture brutale dans le cours de l'existence de la victime, généralement à la suite d'un traumatisme. Le travail d'introspection peut alors débuter. Il s'agira pour le malade d'acquérir les moyens d'accepter les événements à l'origine de cette dépression, de reprendre le contrôle sur son présent, et d'évoluer vers une nouvelle version de lui-même. Cette version sera différente, certes, mais elle sera plus forte, plus consciente, plus libre, et donc plus heureuse.

La dépression se manifeste par une perte de repères, de confiance, d'énergie, de volonté, et de clarté. L'isolement social dans lequel la

victime s'enferme rend extrêmement difficile la sortie d'un tel état. Un cercle vicieux s'installe, alimenté par l'inaction. Seule une **volonté sincère et consciente, couplée à des actions concrètes**, peut inverser cette spirale. Cette force ne peut venir que de l'intérieur. L'instinct de survie doit être stimulé pour libérer une force capable d'agir. Ne faites pas comme tous ceux qui ont abandonné, par peur d'échouer. Il est parfois nécessaire d'accepter de toucher le fond pour mieux rebondir. **C'est souvent lorsque l'on se rend compte que l'on n'a plus rien à perdre, qu'une énergie folle se réveille en nous tel un volcan. Je qualifie ce phénomène de Rouge Levant.**

Ne laissez personne vous faire croire le contraire : **vous avez en vous les ressources pour inverser la direction de la roue**. Le cercle ne sera plus vicieux, mais vertueux. Notre capacité d'adaptation est la raison pour laquelle nous sommes l'espèce dominante sur notre planète. **Être contraint de vous adapter pour survivre peut devenir une opportunité d'évolution unique**. Seul votre état de conscience détermine sous quel prisme vous interpréterez la réalité. En prenant le contrôle de vos états de consciences, vous matérialiserez à chaque moment, l'état optimal pour atteindre vos objectifs.

Notre capacité à avoir une maîtrise sur nos propres états de conscience est peut-être le plus grand pouvoir dont nous disposons. Par la pratique méditative, nous repoussons nos limites ontologiques, et devenons peu à peu, le **programmeur de notre propre système d'exploitation**. Nous devenons littéralement le créateur de notre existence. L'état de conscience naturel joue alors le rôle d'un antivirus, nous protégeant des dangers de notre environnement. **Il est ce que la nature nous a offert, par la génétique, pour assurer notre propre survie. Il est une expression pure de notre identité profonde**. La survie est une prérogative absolue l'expression du bonheur et de l'amour. Et vous y avez droit, tout autant que votre voisin.

Par l'expérience, mais surtout par votre capacité à méditer sur cette expérience, vous apprendrez à cerner vos états de conscience. Vous identifierez ceux, modifiés, qui présentent une tendance incontrôlable. **En remontant ensuite, à la pulsion à leur origine, vous serez en mesure d'arbitrer leur légitimité. Vous pourrez alors agir pour éviter leur survenue, ou, si leur apparition ne dépend pas de votre volonté, contrôler vos réactions.** N'attendez pas que le monde s'adapte à vous. C'est à vous de vous adapter à lui, en prenant conscience de vos pulsions.

NOTRE EQUILIBRE, NOTRE RAISON

Faculté considérée comme propre à l'être humain, **la raison nous permet d'exercer un arbitrage conscient de notre environnement, afin de faire les choix les plus propices à la réussite de nos objectifs.** Mais de quels objectifs parlons-nous ici ? La société nous impose des définitions communes, souvent présentées comme absolues, dont la finalité n'est pas la réalisation du bonheur individuel, mais celle d'une forme de paix sociale. Or, **la raison n'est pas universelle.** Lorsqu'une personne déclare : « *Fais preuve de raison !* », il fait souvent preuve d'un égocentrisme qui n'a d'égal que son ignorance. Comment prétendre connaître la raison d'un autre, quand notre propre raison ne cesse de nous échapper ? Il est vital de ne pas se considérer comme le centre de l'Univers, ni comme l'origine ou la cause de tous les événements qui nous entourent. Une telle posture reviendrait à vivre dans un mensonge nuisible à soi-même, aux autres, et au monde. L'ignorance n'est pas à blâmer, car nous en sommes tous victimes, à des degrés divers. En revanche, il nous faut **toujours relativiser les observations, les conseils, et les analyses d'autrui, de sorte à ne pas être contaminée par l'ignorance des autres.**

Le seul objectif de la raison doit être votre équilibre.

Il ne saurait exister de raison, ou de morale, qui soit en désaccord avec votre survie. Ces concepts, fondamentalement subjectifs, ne doivent être définis que par vous-même. Cela implique de construire votre propre équilibre, qui ne sera jamais exactement celui de votre voisin. Nous sommes tous uniques. Il n'existe aucune méthode miracle. Ce qui est vrai pour l'un peut être faux, voire destructeur, pour l'autre. C'est pourquoi votre équilibre dépend de vos propres expériences, mais surtout de vos sens, et de leur fiabilité. Vos perceptions sont façonnées par vos capteurs sensoriels, enrichies par votre intelligence et votre mémoire. Votre raison agit comme un

calque qui oriente votre conscience dans certaines directions. Si les informations transmises par vos sens sont fausses, toute votre prise de décision est compromise. Il est donc crucial d'identifier les sens les plus fiables pour vous, et de conserver une marge d'erreur constante. **N'abandonnez jamais le réflexe de remettre vos propres perceptions en question, avant celles des autres.**

Tous nos actes ont (in)directement des effets collatéraux, parfois non identifiables, ni conscientisables, mais bel et bien réels. C'est une vérité objective qu'il faut accepter et assumer, pour prendre pleinement conscience du monde. La liberté de l'un s'arrête là où commence celle de l'autre. En prendre conscience ne doit jamais vous faire sombrer dans l'immobilisme. **Ne laissez pas votre existence être aliénée par des causes illégitimes. Avant d'user de votre attention, de votre temps et de votre énergie pour vous interroger sur l'impact de vos actions sur autrui, concentrez-vous sur votre propre expérience. Vos erreurs auront des conséquences, mais la seule qui importe est l'évolution qu'elles vous permettront d'accomplir. Ne sacrifiez pas votre existence avant même de l'avoir commencé.** C'est uniquement par l'expérience que vous trouverez votre équilibre, et que vous l'affinerez au fil du temps. Il ne faut pas culpabiliser lorsque vos pensées ou comportements ne sont pas conformes à ce que votre raison vous dicte. De nombreux déterminismes et pulsions légitimes se combinent continuellement en nous pour guider nos choix. **L'identification de ces pulsions est la clé pour comprendre l'origine de nos dissonances internes.**

Je classe les pulsions qui nous animent en **trois catégories**. Les pulsions génétiques, issues de notre empreinte génétique, répondent à nos besoins élémentaires et vitaux. Leur insatisfaction menace directement notre équilibre interne. Les pulsions égotiques,

stimulées par notre conscience, traduisent un besoin d'affirmation de soi. Enfin, les pulsions noétiques, issues de l'esprit.

Les **pulsions génétiques** sont indispensables à notre survie et doivent être pleinement intégrées à notre existence. Elles sont l'expression de nos contraintes physiques et matérielles. Nous devons sans cesse nous alimenter en oxygène, en eau, en nutriments, en vitamines et en protéines pour ne pas mourir. Nous devons également nettoyer continuellement notre organisme en éliminant nos déchets métaboliques : expirer pour rejeter le dioxyde de carbone accumulé, uriner pour évacuer les toxines dissoutes, déféquer pour éliminer les déchets solides de la digestion, transpirer pour réguler notre température et éliminer les impuretés, et nous laver régulièrement afin d'éviter infections et maladies. Nous devons aussi recharger notre énergie par une exposition suffisante au Soleil, et par un sommeil réparateur. Nous devons enfin entretenir notre condition physique et mentale, par la pratique d'activités sportives et cognitives régulières. Leur satisfaction entretient une forme physique et mentale stable, fondement de l'équilibre intérieur. Le fait que notre corps continue à fonctionner, malgré les contraintes que nous et notre environnement lui imposons quotidiennement, est un exploit biologique sur lequel nous devrions méditer. Nous matérialisons inconsciemment un équilibre interne, car nous portons littéralement un Univers en nous. Ces pulsions incluent également un impératif fondamental : la reproduction. Notre survie individuelle ne suffit pas, nous sommes génétiquement programmés pour assurer la pérennité de notre espèce.

Si vos objectifs sont la soif de pouvoir, d'argent, de reconnaissance, d'abondance, ou encore de revanche et d'attention, je crains que vous ne soyez aliéné, et que votre raison soit guidée par vos **pulsions égotiques**. Ces pulsions sont constamment stimulées par des prédateurs sociaux, qui exploitent les individus en quête de sens, pour mieux les manipuler. Notre société les cultive, car elles offrent

une infinité d'opportunités de victimes à aliéner. Cerner les pulsions égotiques qui stimulent le plus un individu permet d'anticiper ses comportements, prérequis à sa manipulation « en douceur ». J'espère que vous avez déjà identifié celles dont vous devez vous émanciper pour retrouver votre identité propre. Ces pulsions ne sont que l'expression d'une tentative de la conscience de se donner un sens, de se hisser à l'égal de nos deux autres composantes fondamentales. **La conscience, devenue autocréatrice, fait de l'outil un créateur.** Elle tente ainsi d'occuper une place centrale, nourrie par un besoin d'affirmation de soi. Nous verrons plus loin comment s'affirmer non pas en écrasant l'autre, mais en s'adaptant à lui. La conscience est un instrument de survie, issu de notre empreinte génétique. **Ces pulsions répondent exclusivement à nos peurs (in)conscientes.**

Si vos pulsions ne sont ni motivées par des déterminismes issus de votre vécu, ni par votre hérédité génétique, alors il ne reste qu'une origine possible : **l'esprit**. Ce mot désigne une multitude d'idées, parfois mêmes contradictoires. Chacun en a une définition originale. Les dictionnaires, censés tracer les limites d'une réalité consciente commune, s'intéressent à ce qu'il permet de faire, mais rarement à ce qu'elle est. Le *Larousse*, par exemple, le définit ainsi : il est le siège de la pensée, de la conscience, et de l'intelligence d'un individu, l'esprit nous permet de raisonner, de mémoriser, d'imaginer et même de faire preuve d'intuition. Ma définition personnelle diffère dans le fait que je dissocie la conscience de l'esprit.

L'esprit est pour moi, une énergie infinie et universel capable de nous transcender. Dans ma philosophie, il représente le Yin, si l'empreinte génétique représente le Yang. Il est ce qu'il y a de plus pur, de plus beau en chacun de nous. **Malheureusement, son expression est souvent cannibalisée dans notre société, où il représente une vulnérabilité à être exploitée par des prédateurs qui en travestissent bien souvent le sens.** Quoi de plus simple, que de

détourner l'amour et la bienveillance naturelle d'autrui à son profit. Rien ne me dégoûte davantage que les « *I love you !* » hypocrites scandés par des artistes et des célébrités, que l'on répète mécaniquement en « *Je t'aime !* » creux et mimétiques. Méfiez-vous toujours de l'intention de votre interlocuteur lorsque celui-ci cherche à créer un lien émotionnel, en particulier dans des environnements concurrentiels, tel que le travail, où la survie reste la motivation première de la présence de tous vos collègues. Les « *Merci mon ami !* » ou « *Tu es comme mon fils !* » doivent toujours être **relativisés à la lumière de la souffrance préexistante de celui qui les prononce.**

Reprenons l'exemple du sac de marque, évoqué dans le chapitre sur les frustrations. Si ce n'est ni son prix, ni le symbole qu'il véhicule qui vous attire, mais une attraction inexplicable, qui défie toute logique consciente, alors c'est une **pulsion noétique** qui est à la source de votre désir d'acquiescer cet objet. Ce terme trouve son origine étymologique dans le mot grec ancien **noûs (νοῦς)**, utilisé pour la première fois par **Anaxagore** en 430 avant notre ère. Dans son traité *De la nature* (Περὶ Φύσεως), il le définit comme une énergie pure et illimitée, à l'origine du mouvement d'harmonisation qui structure notre équilibre cosmique. Il emploie également le mot *pneuma* pour désigner l'élément primordial, d'où dérive notre univers, en sus de son sens premier de souffle. Par ce double-sens, il a défini l'**air** comme étant à la fois un élément physique et une force vitale animant l'univers, tel un **souffle primordial**. De même que les pulsions génétiques expriment notre instinct de survie, les pulsions noétiques sont l'expression de nos **sources d'inspiration** profondes. Ce sont, certes, des distractions qui détournent notre temps et notre énergie de l'objectif fondamental qu'est la survie, mais à l'image du parcours d'un objet dans un espace : ce n'est jamais le chemin le plus court qui est le plus rapide, ni qui est le plus optimal.

L'esprit, tel que je le conçois, est une énergie universelle et multidimensionnelle, capable de nous transcender, source de notre

inspiration et de nos capacités artistiques, elle ne dépend ni de notre histoire consciente ni de notre empreinte génétique. C'est ce qu'il reste en nous une fois retirées toutes les autres composantes de notre identité. Immatériel, et d'une puissance incommensurable, l'esprit appartient à une dimension différente de la nôtre. Il nous traverse en continu, tel un champ électromagnétique, invisible mais présent. Alors que les microscopes et télescopes repoussent les limites de notre perception physique, tenter de percevoir la réalité dans laquelle agit l'esprit est une tâche d'une tout autre complexité. Pour moi, **notre flux respiratoire continu, du premier cri au dernier souffle, est l'expression la plus perceptible de notre esprit. L'esprit n'a pas de matière. Il n'obéit pas aux lois physiques. Et pourtant, il est là, présent à chaque instant. La conscience n'en saisit qu'un infime reflet. Mais en respirant, je prends conscience que mon esprit circule en moi.**

Ceux qui me connaissent personnellement savent à quel point je suis curieux et impulsif. Je suis constamment ouvert aux découvertes, aux prises de risques, aux rencontres imprévues. Ma personnalité fait que, tout au long de ma vie, je n'ai cessé de satisfaire des pulsions en désaccord avec ma raison. Et pourtant, je n'en ressens ni culpabilité, ni regret. Je referais les mêmes choix demain, parce que j'ai conscience des types de pulsions qui m'animent. Ce ne sont pas des pulsions égotiques que j'ai suivies, mais des pulsions noétiques. Ce sont elles qui me poussent à prolonger une soirée dansante jusqu'au lendemain après-midi, ou à partir seul rencontrer des inconnus à l'autre bout du monde. Des décisions que la raison aurait censurées, et que pourtant je revendique pleinement.

La raison opère souvent comme un frein à toutes prises de risque, comme une limite qui nous empêche de sortir de sa zone de confort. Les états de consciences modifiés induites par la satisfaction de

pulsions noétiques ont, à mes yeux, une valeur suffisamment forte pour justifier leur matérialisation. Le risque zéro n'existe pas. La vie est une succession d'événements entropiques. Accepter d'emprunter des détours au gré de ses inspirations, c'est reprendre le contrôle de son existence. **L'arbitrage dont vous ferez preuve dans ces moments est la véritable expression de votre liberté.** Cela dit, les risques doivent toujours être conscientisés, car ils sont réels. Si votre raison rejette une pulsion noétique, c'est certainement que les conditions de survie ne sont pas encore réunies pour vous permettre cette prise de risque. **Veillez à toujours prendre vos décisions en pleine conscience.** Cependant, une vie entièrement consacrée à la survie n'est pas une vie réellement vécue. Je suis certain que vous comprenez le sens abstrait de cette phrase, qui vous rappelle peut-être quelqu'un de votre entourage. C'est pour cela que **la satisfaction de nos pulsions noétiques est essentielle à notre équilibre intérieur.**

Adapter nos pensées et nos actes à notre raison n'est pas notre seule stratégie. Nous pouvons aussi **contextualiser notre raison**, en l'ajustant à notre conjoncture personnelle. Notre raison est une partie de nous que nous pouvons réguler, en fonction des **conditions de notre survie.** Je rappelle ici l'importance cardinale du libre-arbitre. Il existe des contextes dans lesquels la satisfaction de pulsions égotiques, pourtant nocives en apparence, peut répondre à des enjeux supérieurs. Savoir identifier ce type de contexte permet de rester ferme face à ses pulsions égotiques, tout en gardant une flexibilité face aux besoins ou aux opportunités qui dépassent notre cadre initial. Cette **flexibilité de la raison** est aussi cruciale lorsque notre survie est en jeu. Dans ce cas, vos pulsions noétiques devront être canalisées, pour concentrer votre temps et votre énergie sur l'essentiel : survivre. C'est dans cette équation chaotique, toujours mouvante, que nous devons trouver notre équilibre.

Notre parcours n'est ni tracé d'avance, ni sans obstacle. Les errances et les erreurs font partie du chemin. C'est le fait de parcourir pleinement notre existence, en matérialisant notre destin, qui constitue notre plus grande réussite. Vous l'avez maintenant compris : maintenir un équilibre est une nécessité, à la fois pour notre survie, et pour la réalisation de notre destin. De nombreux mécanismes, dont l'état de conscience naturel, nous permettent de survivre. Notre raison doit suivre en priorité la ligne dictée par la préservation de soi. Cependant, cela n'implique jamais l'immobilisme. **Il faut savoir parfois reculer pour mieux avancer, faire des erreurs pour pouvoir apprendre, échouer pour grandir.** Les enseignements transmis par la parole d'un sage ou l'encre d'un livre ne vaudront jamais l'expérience vécue dans sa chair. Nous partageons cette chance infinie de pouvoir être connectés, à travers l'interface de cet essai. Je souhaite que vous puissiez, grâce à lui, identifier votre équilibre personnel, celui qui maximisera votre bien-être. Pour cela, vous devrez vous questionner en continu, sur les ajustements à opérer à votre propre boussole intérieure : votre raison.

Remettez toujours en question la légitimité de votre raison. Notre existence est l'expression d'un savant équilibre, entre ce qui est au-dessus de nous - l'origine cosmique d'où provient l'énergie – et ce qui est en dessous de nous - la Terre nourricière qui compose notre matière. Nous sommes tiraillés par ces deux pôles que nous devons apprendre à maîtriser. Ils sont l'expression d'un monde chaotique, indescriptible, mais réel. Prendre conscience de cette vérité objective, c'est sortir de l'ignorance. C'est prendre en main son existence.

LA CONSCIENCE DES AUTRES ET LA MORALE

Dans notre conscience est inscrit le concept de l'autre : comment appréhender ces autres formes de vies avec qui nous partageons tant de points communs génétiques, qu'il devient légitime de parler de famille ?

Nous partageons 99,9% de notre ADN avec n'importe quel autre être humain. 98 à 99% avec les chimpanzés, 90% avec les chats, et 60% avec les tomates.

Et pourtant, dès l'enfance, nous érigeons des frontières : entre nous, les plantes, le bétail, les oiseaux, les animaux domestiques... et même entre humains, pour définir ceux que nous considérons comme nos véritables frères et sœurs. D'abord essentiellement familiers, ces autres deviennent nos camarades de classe, nos collègues de travail, nos partenaires de loisirs, nos amis, ou même un inconnu croisé dans la rue. En somme, tous ceux sur lesquels notre attention s'est un jour posée, ne serait-ce qu'un bref instant. **Le processus de définition de l'autre est subjectif et personnel. Nous avons la capacité de déterminer nous-mêmes les frontières de l'altérité.** Si ce n'est pas encore votre cas, il est temps d'en reprendre le contrôle.

Les représentations et les comportements varient selon les individus. Un végétarien, par exemple, considère que nous appartenons tous à une même famille avec les animaux. Cette définition permet l'émergence d'une relation inter-espèces nécessairement plus pacifique, par la déconstruction des hiérarchies établies. Cependant, il faut toujours veiller à préserver sa liberté d'arbitrage. **Être conscient que vous avez le droit d'évaluer, à chaque instant, la compatibilité d'une empathie avec votre situation actuelle, et votre bien-être personnel.** Un mode de vie végétarien implique des sacrifices réels. **La majorité de nos semblables n'ont même pas une seconde d'attention à consacrer à**

une autre cause que leur propre survie, ou celle de leurs proches.

Ceux qui ne reconnaissent pas cette vérité objective doivent réajuster leur propre boussole de l'altérité. Je ne parle pas ici de la communauté végane dans son ensemble, mais de **ceux qui revendiquent une supériorité morale, une conscience de l'autre supposée plus aboutie que celle des autres. Ce type de personnes, il faudra s'en méfier, s'en protéger, et vous en distancer si vous le pouvez.** Si vous accordez trop d'attention à leur conscience de vous, votre propre conscience de vous-même se reconstruira selon le prisme de leur regard. Or, ce prisme est souvent erroné, et ne mérite ni votre attention, ni votre énergie, ni votre temps.

Notre conscience interprète d'abord le regard d'autrui comme un simple reflet dans le miroir. Et c'est par ces regards successifs que se construit peu à peu notre conscience de soi. Prenons l'exemple d'une jeune fille qui, un jour, a arrêté de chanter parce que sa mère, débordée par les soucis du quotidien, lui a crié brusquement : « *Tais-toi !* ». Cette phrase, prononcée à un instant T, a été interprétée comme une vérité. Et, malgré un véritable don, cette jeune fille aura construit une conscience d'elle-même tronquée, influencée par une information subjective, au point de renoncer à ce qui aurait pu être sa vocation.

Comme bien souvent, il existe une relation duale : **nous nous définissons à travers la conscience de nous par l'autre, dont nous avons nous-mêmes pris conscience. Le regard de l'autre est un miroir déformant. C'est à notre propre conscience de reprendre le relais, pour corriger ses approximations et ses distorsions, afin de préserver une conscience claire, honnête, objective, bienveillante, et juste de soi.** Il est capital de toujours vous interroger en amont sur l'attention et le crédit que vous accorderez au regard d'autrui. **Reprendre le contrôle sur votre attention est un prérequis à une conscience de soi saine et stable.**



Les autres ont le droit de penser ce qu'ils veulent de vous.

Ils ont le droit d'en parler, et d'être médisants à votre égard.

Ce sont deux postulats que j'ai intégrés dès le collège, et auxquels j'adhère encore aujourd'hui, dans les limites de la haine et de la violence. En raison du développement des hormones et du choc environnemental, **le collège constitue pour nous tous, le premier contexte social antagoniste d'envergure**. Un moment où le regard de l'autre prend une tout autre ampleur. Il y a un véritable décalage entre des élèves de 3^e dont certains ont déjà 15 ans, et les nouveaux 6^e de parfois tout juste 10 ans. Avec la puberté, les plus grands ressentent un besoin d'affirmation de soi qui se manifeste par une quête identitaire, et la création d'un ego. Pour moi aussi, c'est à cette période pubère, que cette question a vu le jour dans ma conscience : *« qui suis-je ? »*.

C'est à ce moment que le prisme imparfait de la conscience de soi prend forme. Et cette conscience de soi, par l'autre, prend une place centrale. Qu'est-ce que l'autre voit en nous ? Un corps, des gestes,

une voix, mais surtout... un moyen de se sentir exister. La plupart des processus conscients en jeu visent, en réalité, à satisfaire les pulsions égotiques de la personne derrière le regard. Beaucoup surinterprètent la valeur objective du regard d'autrui sur leur personne. Cette tentation d'accorder le monde à sa propre existence est un réflexe anthropologique qui nous pousse à croire que l'autre nous regarde autant que nous nous regardons nous-mêmes. **L'effet miroir est valable pour tous, car chacun commence à prendre conscience de soi à travers la prise de conscience de l'autre.**

Lorsque nous croisons un inconnu dans la rue, la probabilité que cette personne nous veuille sincèrement du bien est malheureusement très faible. Bien sûr, chacun de nous pourra citer des contre-exemples, mais il ne s'agira là que de biais statistiques heureux. Vivre dans un environnement économiquement stable, ou socialement protégé, augmente les chances de croiser des individus sortis des impératifs de survie. Cela tranche avec le quotidien de la majorité des 8 milliards d'êtres humains. La souffrance est une réalité omniprésente sur Terre. Les existences qui en sont épargnées sont l'exception, non la norme. Pour la plupart des gens, porter un regard bienveillant et désintéressé sur autrui est tout simplement impossible. Leur propre souffrance déforme leur perception de l'autre, qui n'est plus vu que dans une **dualité proie/prédateur** : l'un représentant une opportunité de réconfort ou d'ascension, l'autre, un risque d'aggravation de la douleur.

Les cultes de la réussite et de la performance, couplés à une concurrence scolaire précoce, ont fait émerger une **conscience collective dans laquelle l'affirmation de soi passe par le mépris d'autrui**. Et lorsque cette dynamique se mêle à l'ignorance et à une faible estime de soi, alors **le rabaissement de l'autre devient un réflexe de survie**. C'est là l'expression d'une grande souffrance, mais

c'est aussi la source de sa **reproduction**, et de sa **contagion**. Leurs critiques, leurs jugements, leurs attaques ne sont que des décharges de souffrance intérieure, dirigées vers des individus qui n'ont rien demandé. Ce **comportement toxique** doit aussi être surveillé en nous-mêmes. Personne n'est imperméable à la souffrance. Même un cœur pur, animé des meilleures intentions, peut se retrouver submergé. **Nous devons garder à l'esprit qu'à tout moment, la souffrance peut nous atteindre, et que seule la manière dont nous l'accueillons détermine qui nous sommes vraiment.** Nous continuerons toute notre vie à faire des erreurs et à adopter sporadiquement des comportements toxiques malgré nos meilleures intentions. **C'est dans la souffrance que se révèle la vraie nature humaine.** Si aujourd'hui, vous n'êtes pas encore assez fort pour vous adapter à la souffrance, sachez que vous avez déjà grandi par le simple fait d'en avoir pris conscience. La souffrance est toujours temporaire. Elle n'existe que pour être surmontée.

La souffrance considérable qui inonde nos sociétés impose souvent l'intégration de **profils toxiques** dans notre vie quotidienne. Que ce soit au travail, dans un cercle social, ou même au sein de notre propre famille, il est probable que vous soyez amené à supporter des personnalités toxiques. Il est vain de croire que vous pouvez les guérir. **Si une personne est enfermée dans une dynamique de souffrance et de toxicité, sa seule présence est toxique pour vous. Et si cette personne ressent sincèrement de la bienveillance à votre égard, elle s'éloignera d'elle-même, précisément pour ne pas vous contaminer.** Vivre dans une conscience de défiance envers soi-même et le monde est un enfer quotidien. Or, le destin d'une existence est d'être en harmonie avec son environnement. Ce type de comportement suit la direction opposée.

Si votre bien-être est affecté par la toxicité d'un parasite, transformez cette contrainte en opportunité : celle de réunir les conditions nécessaires à votre bien-être et votre survie. Ne sacrifiez jamais votre

bien-être sans raison valable. Cette contradiction devient pesante dès lors que vous oubliez pourquoi vous la supportez. Le meilleur choix reste de s'en émanciper, mais peut-être n'avez-vous pas encore réuni les conditions nécessaires pour vous affranchir. Dans ce cas, il vous faut apprendre à vous adapter à cet environnement toxique par nature. **Commencez par cerner les mécanismes de défense du parasite. Souvent, sa souffrance l'a poussé à construire une identité refuge, basée sur des attributs supposés supérieurs. C'est cette façade qu'il vous impose comme critère d'interaction. En ciblant vos critiques sur ces éléments identitaires, vous saisissez son attention, et pourrez la manipuler pour faire naître en lui des pulsions ciblées. Rentrer dans la conscience de la victime en lui faisant croire que votre conscience d'elle est celle à laquelle elle doit se conformer est une technique de manipulation basique.** Il est parfois nécessaire d'adopter une stratégie miroir pour votre propre protection.

Par une meilleure prise de conscience des pulsions qui peuvent nous animer, nous pouvons aussi prendre conscience de l'état de conscience dans lequel se trouve autrui. En cernant les pulsions qui animent le parasite, vous comprendrez l'état de conscience dans lequel il est prisonnier. Les parasites souffrent. Ils sont dans une position de vulnérabilité constante. Leurs complexes d'infériorité sont leur moteur. Paradoxalement, les stimuler représente votre meilleure protection. **Le parasite a besoin de toucher le fond pour prendre conscience que ses choix et ses actions sont la source de sa propre souffrance.** En diffusant sa douleur sur des innocents, il empoisonne sa propre vie. C'est le **karma**. Ne culpabilisez pas à l'idée de faire souffrir le parasite : c'est la meilleure chose que vous puissiez faire pour son salut, mais surtout la matérialisation d'un monde meilleur. Seul l'échec de sa stratégie de survie l'amènera à en changer. Sinon, pourquoi abandonnerait-il une stratégie perçue comme gagnante ?

Je suis intimement convaincu qu'en chacun de nous réside la liberté de choisir. Choisir entre croupir dans une soumission immobilisante à sa propre souffrance, ou évoluer à travers ses actes vers sa propre guérison. Les déterminismes existent, mais replacer la liberté individuelle au niveau précité, implique que si vous choisissez d'emprunter la seconde voie, les louanges vous reviendront à vous, et vous seuls. Et ce, contrairement à ce que vous feront croire certains groupes, institutions, organisations, associations, communautés ou personnalités plus fourbes les unes que les autres. **Il n'est jamais trop tard pour décider de changer.** Certains scarabées passent plus de trois ans sous terre sous forme de larve, pour ne vivre ensuite que quelques semaines à la lumière. **La souffrance est une réalité, mais non une fatalité. Vous êtes, et serez toujours, le seul maître à bord !**

La **normalité** définit une norme, du latin *norma*, signifiant équerre ou règle. C'est une sorte de droite qui pondère le sentiment global d'une population à un instant donné. Les normes évoluent selon les lieux et les époques, mais restent toujours le reflet de la culture dominante d'une époque. C'est ainsi que, même aujourd'hui, certains se rassurent d'être « dans la norme ». D'être dans la masse. À l'abri des regards. Comme au collège, où beaucoup souhaitent simplement « être comme les autres ». C'est là l'expression d'une **volonté de non-existence** : annihiler l'expression de sa singularité, et donc nier son existence. Cette pulsion, pourtant bien réelle, doit être apprise, comprise, et maîtrisée. Elle agit comme un **frein à l'action, un obstacle au développement de votre identité personnelle**. Elle joue cependant un rôle important dans le maintien d'un ordre social établi. C'est, selon moi, l'information objective dissimulée derrière

l'existence de ce qu'on appelle la **morale**¹⁵. Tout comme les normes, la morale est dépendante de son temps. L'esclavage, par exemple, était-il considéré comme immoral à l'époque des grandes puissances coloniales ? Non. Aristote, Saint Thomas d'Aquin, Montesquieu, Hegel ou même Voltaire vous l'auraient tous confirmé. Cette morale, en réalité, bénéficie toujours aux plus forts. Elle n'est qu'un instrument de stabilité sociale, un outil pour maintenir l'ordre établi, et une force diffuse qui se propage grâce à ceux qui, par mimétisme, en deviennent les relais inconscients.

Le grand gagnant est toujours le passager clandestin qui promeut une morale qu'il ne respecte pas. Les hypocrites, opportunistes, et escrocs en tout genre, l'ont bien compris. Ils seront toujours les premiers à vanter les bienfaits de la vertu, à prêcher la générosité désintéressée, à se faire passer pour des êtres éveillés, tout cela pour mieux s'approprier les ressources abandonnées par les conformistes. N'oubliez pas dans le règne animal, le camouflage est une stratégie évoluée. Se rendre inoffensif aux yeux de ses proies pour mieux les capturer, est une stratégie bien développée chez nos cousins animaux et insectes¹⁶. Ces parasites ont tout de même le mérite d'avoir pris conscience de la cruauté du monde dans lequel nous coexistons par l'audace de leurs choix. **Le regard des autres, les normes, et la morale en vigueur, doivent être constamment pondérés avec discernement si vous souhaitez réellement construire votre bonheur. La nature ne soutient aucun objectif individuel.**

Votre conscience de l'autre est dynamique. Ne vous blâmez jamais si elle change avec le temps. Questionnez-en les causes, tout en acceptant et assumant vos contradictions. Si certains vous jettent la

¹⁵ De nombreuses cultures en Asie, en Océanie ou en Afrique promeuvent un effacement de l'individu au profit de la communauté

¹⁶ On peut citer les léopards, les crocodiles, les pieuvres ou les mantes religieuses.

pierre en soulevant votre incohérence, rappelez-vous qu'**une personne qui vous veut du bien ne vous incitera jamais à faire une chose dont vous n'auriez pas envie**. L'échange d'opinions et le partage de critiques seront toujours bénéfiques lorsqu'ils sont sincères. Cependant, dès lors que la manipulation s'invite dans l'interaction, n'hésitez jamais à verbaliser cette question essentielle :

Pourquoi mon interlocuteur souhaite-t-il me faire modifier mes choix personnels ?

Si des critiques vous affectent, qu'elles soient légitimes ou mensongères, il est utile de se pencher sur les causes de ce trouble intérieur. En effet, qu'est ce qui dans ce jugement extérieur, vous affecte si profondément ? Il s'agit ici d'anticiper la douleur, non de se justifier. L'enjeu est de vous épargner cette attention parasite. La **distance émotionnelle** se matérialise par une déconnexion avec les autres, pour recentrer son attention uniquement sur soi-même. Vous n'avez aucune raison d'investir autant d'énergie dans une information subjective.

Ne laissez jamais le regard d'autrui vous définir. Il est subjectif par nature. Le temps, l'énergie et l'attention que vous y consacrez sont perdus. Toujours.

Il existera toujours autant de critiques que de louanges. Cela ne vous appartient pas. Si vous êtes la cible de reproches ou de tentatives de manipulation, c'est que votre existence suscite un intérêt. Et cela, c'est une **information objective**. C'est cette vérité-là qu'il faut capter, pour bâtir votre confiance en vous. **Si votre attention a été captée par un parasite, reprenez-la immédiatement. Recentrez-la sur l'information objective, et détournez-la de suite de cette source toxique.** Vous existez, d'autres existences en ont conscience. C'est à vous d'agir pour votre bonheur. Vous avez la preuve que vous avez une influence sur les autres, puisqu'ils ont conscience de votre existence.

L'arrogance et l'égoïsme seront vos meilleures armes, non pas pour dominer, mais pour vous protéger des médisances, des critiques sans fond, et de ceux qui ne méritent ni votre lumière, ni votre attention.

VIE SOCIALE : BESOIN/ASPIRATION

Sans le regard des autres, sans cette conscience extérieure qui nous reconnaît et nous renvoie à nous-mêmes, nous finissons par douter de notre propre existence. Exister pour soi sans exister pour les autres, sans être regardé, écouté, touché, ou aimé, peut nous conduire à une altération profonde de notre conscience de soi. [Une étude de la Fondation de France](#) a estimé qu'en 2023 : 1 personne sur 3 était en situation de fragilité relationnelle¹⁷, et que 21% des personnes interrogées se sentaient seules. Ces chiffres peuvent être aisément extrapolés à d'autres pays, tant la détresse sociale contemporaine dépasse les frontières. L'isolement social et la solitude peuvent avoir des conséquences psychologiques sévères : dépression, anxiété chronique, voire [démence](#)¹⁸. La situation étant dans la grande majorité des cas subie, elle donne progressivement naissance à des frustrations profondes. Faute de solution apparente, elle peut engendrer du stress, des angoisses, voire des paniques. Des stratégies de compensation apparaissent alors : troubles de l'alimentation, usage de substances addictives, comportements compulsifs ou pratiques addictogènes. Une [étude](#) de l'Université de York publiée en 2016, a même conclu à une augmentation de 32% du risque d'AVC chez les personnes souffrant d'isolement social¹⁹.

¹⁷ La fragilité relationnelle se définit ici comme la présence d'un ou aucun réseau de sociabilité (amis, voisins, famille, collègues, milieu associatif).

¹⁸ Sutin AR, Stephan Y, Luchetti M, Terracciano A. Loneliness and Risk of Dementia. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci.* 2020 Aug

¹⁹ Valtorta NK, Kanaan M, Gilbody S, et al. Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke. *Heart* 2016.

Les besoins de validation et d'attention sont donc des impératifs psychobiologiques, indispensables à la réalisation d'un bien-être intérieur stable.

L'homo sapiens est apparu en Afrique il y a 300 000 ans. Nomade, chasseur-cueilleur, il s'est ensuite dispersé pour coloniser l'ensemble de la planète. Il y a environ **12 000 ans**, certains groupes humains se sont établis durablement dans la région du Croissant fertile, amorçant le passage vers la **sédentarité**. C'est là que l'histoire de notre vie sociale structurée commence. La sédentarité se définit comme le fait de vivre de manière continue au même endroit, pendant une longue période. La sédentarisation a permis la stabilisation des communautés humaines autour de lieux fixes. Elle a engendré le développement de l'agriculture, mais aussi l'intensification d'échanges sociaux, prélude aux différenciations et hiérarchisations. Avec l'essor du commerce, la mise en place d'institutions, et l'accroissement des inégalités, des strates sociales se sont constituées, conduisant à une véritable **hiérarchisation sociale**. Rien de tout cela n'aurait été possible sans une **coopération accrue entre les individus**. Ce processus a permis d'augmenter les chances de survie de chacun. Cette stratégie évolutive a été indépendamment adoptée par l'ensemble de notre espèce, comme en Amérique précolombienne, en Asie, ou encore en Afrique subsaharienne. Les premiers villages sont apparus, certains évoluant en villes, puis en cités-États. Les premières traces d'**écriture** connues ont été retrouvées en Mésopotamie, dans la région de Sumer, il y a environ **5 000 ans**.

Depuis, le développement de notre conscience s'est opéré à vitesse grand V. La multiplication des rapports sociaux a essaimé des axes d'apprentissage et de transmission inédits. A mi-chemin entre ces premières traces d'écriture et nous, se tient le **philosophe grec Aristote**. Précepteur d'Alexandre le Grand, il est la **figure majeure de la renaissance médiévale par la redécouverte par les arabes de ses**

textes au 12^{ème} siècle, de la logique à la biologie en passant par l'esthétique et la métaphysique, ses enseignements ont façonnés notre conscience occidentale du monde. Il a qualifié l'homme d'**animal politique** dans son ouvrage éponyme, en nous définissant non pas comme un politicien manipulateur, mais comme **un être dont l'épanouissement passe par la vie en société**. Déjà, à cette époque, **les notions de reconnaissance et d'appartenance étaient devenus indissociables de l'identité humaine**. Ces premières communautés intégraient la notion d'appartenance par le **critère de citoyenneté**. Cette reconnaissance et validation mutuelle des individus par leurs qualités propres et leurs valeurs partagées a permis une coopération renforcée, ouvrant la voie à la création des cités-États.

En parallèle, se sont également développés les systèmes d'esclavage et d'aliénation, qui ont offert à ces citoyens libres et autonomes une garantie de survie, aux dépens des autres formes de vie. **Les survivants de chaque époque ont toujours adopté la stratégie d'asservissement d'autres formes de vie : des végétaux aux animaux en incluant les êtres humains. Sans cette prérogative payée par leurs existences aliénées, nous ne serions pas nés**. Ce principe d'asservissement des autres pour protéger sa propre lignée, est une vérité objective de notre évolution, à ne jamais occulter.

C'est ici que prend racine nos besoins de validation et d'attention. Dans l'histoire récente de notre espèce, leur satisfaction coïncide avec une meilleure chance de survie et de reproduction. À défaut, apparaissent les sentiments d'inutilité, d'invisibilité, d'inexistence. La conscience de soi commence alors à s'étioler, tout comme la confiance en soi. Un cercle vicieux peut très vite prendre forme, précipitant la chute d'individus agissant par ignorance, incompréhension ou solitude.

Maintenant que nous avons pris conscience de l'importance de satisfaire ces besoins, il devient essentiel de mobiliser notre raison pour les intégrer harmonieusement à notre existence. Cela commence par **une sélection consciente des personnes qui composent notre entourage**. C'est en se rejoignant sur des valeurs communes que peut naître un véritable sentiment d'appartenance et de reconnaissance mutuelle. **Cette sélection est primordiale, certains profils toxiques ne sont pas encore prêts à entretenir des relations sociales saines.**

Dans son livre intitulé *Le gène égoïste*, Richard Dawkins distingue trois **stratégies d'altruisme** :

- Les Tricheurs (*Cheaters*) qui exploitent sans scrupules tout le monde.
- Les Epouilleurs (*Suckers*) qui aident tout le monde sans discrimination.
- **Les Rancuniers (*Grudgers*) qui aident uniquement ceux qui les ont aidés.**

Dans la nature, en l'occurrence chez les chauves-souris vampires d'Amérique du Sud, les épouilleurs disparaissent en premier. Les tricheurs, livrés à eux-mêmes, finissent également par s'auto-détruire, car les rancuniers refusent désormais de les soutenir. La nature sélectionne les rancuniers, car ce sont eux qui transmettent le plus de gènes à la génération suivante. Il y a une vérité objective et cynique à tirer de cet exemple :

L'altruisme pur et désintéressé mène son auteur à sa perte, car il y a trop de tricheurs dans notre société actuelle.

L'épouilleur précipitera dans sa chute son entourage, car l'instinct de survie sommeille chez lui comme chez nous tous. **Lorsqu'il se retrouvera sans rien, dépouillé par sa propre générosité, il cherchera de l'aide là où il peut en trouver. Et c'est vous qui risquez**

de payer le prix de votre altruisme à son égard. Sa chute tristement certaine n'est cependant pas une fatalité. **Le changement aura lieu lorsque l'épouilleur touchera le fond. Ce n'est que dans la souffrance extrême que son instinct de survie peut se réveiller.** Cependant, ce réveil prend souvent la forme d'un revirement vers la stratégie du tricheur, dans un réflexe de compensation des frustrations passées. Rare sont ceux qui évoluent ensuite vers la posture du rancunier conscient. Pourquoi ? Parce que le monde dans lequel nous vivons ne le favorise pas. **Les inégalités, les injustices, la précarité incitent de nombreux individus à l'opportunisme, à la manipulation, à l'aliénation de l'autre pour préserver leur propre survie.**

Pour que les choses changent, les épouilleurs doivent tous disparaître. Il est important d'éduquer nos enfants et nos proches, les plus innocents à adopter la stratégie du rancunier, la seule qui permette des relations saines, réciproques et équilibrées. Tant que les tricheurs trouveront des épouilleurs, ils n'auront aucun intérêt à changer. Le prédateur ne change que lorsque la proie disparaît. Nous ne pouvons pas contraindre la liberté d'autrui, même si cette liberté le conduit droit vers une impasse. C'est pour cette raison qu'il faudra vous méfier si vous rencontrez un épouilleur. Il est impératif de se protéger des relations où l'amour ou l'amitié vous font ignorer les signaux d'alerte. Il ne faut pas non plus entretenir des relations dans l'espoir de changer l'autre. **Pour des relations saines, nous devons respecter la liberté et l'intégrité de nos partenaires.** L'autre est maître de ses goûts, de ses choix, de ses décisions, de ses erreurs et en est le seul responsable. Personne ne souhaite être aliéné. Ne faites subir cela à personne. Dans ce cadre de protection individuelle, il est crucial de choisir consciemment qui compose votre vie sociale. Le sentiment d'appartenance va de pair avec le partage d'une même stratégie d'altruisme.

L'honnêteté, le respect, l'authenticité et la bienveillance dénuée d'intérêt, sont pour moi, des valeurs indispensables pour envisager une vie sociale saine et durable. C'est sur ces critères que je sélectionne les personnes à qui j'accorde mon temps et mon attention. **Tous les individus ne se valent pas.** Votre temps et votre attention sont précieuses. Prenez soin de sélectionner les personnes avec lesquels vous les partagez. L'adage « qui se rassemble s'assemble » s'est très souvent vérifié dans mes expériences. Beaucoup trop de personnes sacrifient quotidiennement leur énergie dans des **relations abusives**, par ignorance, par peur, ou par attachement conditionnel. Cette ignorance creuse un vide chez les proches qui se sentent abandonnés par la personne piégée ; et chez la victime, dont l'isolement s'accroît peu à peu. C'est ce type de profil que les manipulateurs, les prédateurs et les sectes ciblent. Ils offrent ce que la victime n'a jamais osé demander : de l'attention, de la validation, et une apparence de réciprocité. L'attention devient alors une drogue, et la validation du bourreau, une condition de l'existence même de la victime.

N'ayez jamais peur de verbaliser vos doutes sur l'intention de votre interlocuteur. Si vous avez des difficultés à le faire, c'est qu'une forme de pression est exercée pour vous en empêcher.

Dans ce cas, rompez immédiatement l'échange pour l'analyser à tête reposée, sans influence extérieure.

Être seul est toujours préférable à être mal accompagné.

J'ai moi-même connu une solitude profonde durant mon enfance. Je connais la souffrance, la détresse, le manque de lien. Mais ces épreuves m'ont fortifié, elles ont forgé la personne que je suis devenu. Et pour rien au monde, je ne souhaiterais effacer cette expérience. J'en ai tiré ma force et ma résilience, après avoir expulsé la frustration, et je suis seul responsable de cette transformation. En m'évitant des interactions avec des profils toxiques, j'ai réorienté mon énergie

économisée vers les gens que j'aime, et qui m'aime véritablement. Cela m'a libéré d'un poids inutile, et m'a permis de consacrer mes forces à mes passions. J'ai ainsi toujours eu de l'énergie à consacrer à ma famille, mes amis, ou mes passions.

La notion d'altruisme choisi va certes à l'encontre de l'idéal d'amour universel.

Cependant, dans notre monde chaotique, elle représente la seule stratégie d'altruisme viable, durable et juste.

Lorsque j'ai la chance de partager des moments avec des personnes avec qui je suis connecté, je me sens véritablement heureux. Lorsque mes besoins d'appartenance et de validation sont comblés de cette manière, la meilleure version de moi-même peut s'exprimer. La récompense est incommensurable. **L'amour et l'amitié sont des sources de dépassements de soi sans commune mesure. Le sens du sacrifice que font naître ces sentiments s'oppose à l'égoïsme de la survie.** C'est par amour et par amitié que je suis prêt à me sacrifier, parfois au détriment de ma propre chance de survie, mais avec l'intime conviction que c'est la décision juste. C'est en échangeant ensemble que mes meilleurs idées et réflexions surgissent comme par magie. C'est ce même élan qui pousse les néo-parents à se sentir poussés par des ailes invisibles. Ce sentiment est universel, car nous sommes tous issus d'un dernier ancêtre commun unique.

Entretenir une vie sociale dépasse le cadre du besoin : c'est une aspiration à nous dépasser nous-mêmes, à transcender notre condition individuelle. **Les différences à rejeter ne concernent que certaines valeurs incompatibles avec une relation saine.** Une vie sociale riche ne se mesure pas à la quantité de relations, mais à leur qualité. Et cette qualité se mesure en diversité. **La diversité est à rechercher en rapport à soi. Tout comme la diversité génétique**

augmente nos capacités d'adaptation, de résilience, d'évolution et de survie, s'entourer d'individus différents de nous permet de répondre à un large spectre de défis. Au-delà de cette force collective, le partage d'expériences étrangères à notre environnement personnel représente une richesse intérieure considérable.

Certains ne sont pas encore prêts. Ce sont ceux qui ne maîtrisent pas encore leur propre souffrance, ni celle du monde. Il faut avant tout, un travail individuel, un temps d'introspection, pour aspirer à des relations sociales épanouissantes. C'est pour cela que la quête d'une vie sociale épanouie passe par un **travail de développement personnel authentique.** Avec le recul, je réalise combien mon moi d'avant n'était pas encore prêt à nouer des relations saines. Notre monde est dur, cruel, et injuste, mais c'est justement dans la prise de conscience inconditionnelle de cette réalité que se cache le véritable sens de la vie. **Certaines phases égoïstes seront nécessaires. Elles sont des passages pour pouvoir, in fine, diffuser un amour vrai, profond et pur.**

Aujourd'hui vous n'êtes peut-être pas prêt, mais demain vous le serez. Ça ne dépend que de vous ! Il n'y a aucune fatalité. Il n'appartient qu'à vous, de faire les efforts et les sacrifices nécessaires libérer votre véritable essence. Celle délestée des déterminismes, celle qui exprime la version la plus pure de vous-même. Ce vous n'attend qu'à s'émerveiller à nouveau, comme un enfant dont la pureté et la candeur ont été altérées par les souffrances du monde. **A vous de matérialiser votre destin.**

Si vous ne vous aimez pas vous-même, il vous sera impossible d'aimer l'autre, et encore plus de lui demander de vous aimer en retour.

Un environnement social dans lequel chacun se réalise dans un respect mutuel est une forme de bonheur pur. Peut-être en avez-

vous déjà fait l'expérience, même brièvement, même à deux, même juste une fois. Si oui, j'espère que vous avez mesuré ce qu'un tel instant représente. C'est la naissance d'un esprit commun. Un esprit qui dépasse les identités individuelles, capable de transcender les limites anthropologiques. Cette coopération est visible au sein de petites structures, comme dans certaines familles, ou groupes sociaux. Dans ma propre famille, depuis ma naissance, nous avons appris à penser non pas chacun pour soi, mais pour nous. Chacun pense en fonction de l'ensemble. Ce n'est pas un effacement, mais une transformation : nous nous **dépouillons volontairement de notre ego, pour permettre l'émergence d'un « Un »**. Une entité collective dont la force et l'harmonie dépassent de loin nos simples existences individuelles. Cet équilibre n'est jamais acquis, il repose sur des efforts et des sacrifices constants. Il ne tient ni du hasard, ni du miracle, mais est seulement le fruit d'un engagement libre et conscient, renouvelé chaque jour, par chacun de nous. J'ai transposé cette même recette dans la construction des groupes sociaux, auxquels je souhaite appartenir.

C'est uniquement par la coopération que nous réalisons des exploits.

C'est uniquement par l'amour que l'on accomplit des miracles.

DEVELOPPEMENT DE L'EGO

Issue du pronom personnel *je*, en latin comme en grec, **l'ego désigne la représentation et la conscience que l'on a de soi-même**. S'il semble à première vue, impossible à définir, tant notre conscience est dynamique, mouvante et insaisissable, il est pourtant impératif de distinguer un modèle dans tout développement. **Malgré qu'il s'avère désuet à terme, et qu'il représente un mensonge fait à soi-même, l'ego reste indispensable dans notre monde chaotique**. L'ego est un masque, que l'on porte pour soi comme pour les autres. C'est un point de fixation de notre propre conscience, une balise temporaire qui permet de mesurer nos évolutions à venir. Il sera aussi vaste que le récit qu'on en fait. Et cette construction personnelle, aussi fictive soit-elle, servira de socle aux perspectives illimitées pour définir vous-même qui vous souhaitez être. **C'est uniquement parce qu'il répond à un besoin fondamental que l'ego existe**.

J'ai moi-même un ego démesuré. Je pense donc je suis. Je suis conscient de mon existence, de sa complexité, et de son opacité. Malgré mes déterminismes, je me sens libre, libre de penser, de choisir, d'agir, de m'adapter, de respirer, libre d'arrêter de réfléchir, de canaliser mes pulsions, ou au contraire, de les laisser s'exprimer. Mon ego est intrinsèquement représenté par un **courage féroce, une volonté de fer, une ambition infinie**, car c'est à l'âge de 12 ans, qu'il s'est forgé. Cela faisait deux ans que j'étais au collège, et ma **souffrance atteignait son paroxysme**. Chaque jour, j'étais contraint de rejoindre un environnement où je ne trouvais ni ma place, ni ma voix. Chaque soir, mon corps me lançait des signaux d'alerte : crises d'urticaires, tensions musculaires, insomnies chroniques... Ma conscience de moi-même, encore naissante, se débattait dans un vide de repères, tandis qu'une douleur sourde mais insistante réclamait un acte de survie. Un soir de printemps 2003, allongé dans

mon lit, j'ai commencé à écrire dans une sorte de journal intime. En me souvenant de ma grand-mère au Japon, qui écrivait chaque soir, je me suis dit que ça pouvait être une bonne idée de commencer. Dans ce petit carnet brodé de velours rouge, j'ai écrit ces mots sur sa couverture arrière :

« Ne sois pas seulement l'acteur de ta vie, mais sois-en aussi le réalisateur, le producteur et le scénariste. Sois maître de ta vie ! »

C'est à ce moment-là que mon identité religieuse s'est formée. J'étais alors à un de ces carrefours de la vie, où l'on peut entrevoir les deux chemins qui se dressent devant soi. Un instant suspendu dans le temps, où l'on mesure consciemment que ces deux voies ne s'entrecroiseront certainement jamais. N'ayant reçu aucune éducation religieuse à la maison, mon premier contact avec elle eut lieu à mon entrée au collège. J'y ai suivi durant ma première année, des cours de catéchisme, dans lesquels certains mots empreints de mystères tels que transfiguration, résurrection, esprit ou communion, suscitaient en moi une fascination troublante. Ils semblaient donner un sens à mes souffrances. Alors confronté à un isolement social, et en perte totale d'identité, j'étais vulnérable à un possible endoctrinement. J'aurais pu me perdre dans une foi aveugle, épuisant mon énergie dans la lecture de textes sacrés empreints de mysticismes. Mais j'ai fait un autre choix : j'ai choisi mon ego.

Ce moi, avec qui je communique en continu, qui me constitue, qui me surprend, qui me soutient, ce moi qui m'aime, inlassablement.

Ce moi, si fort, qu'il en aime infatigablement l'adversité, qui se nourrit des épreuves, car chaque obstacle est pour lui une opportunité de croissance.

A ce moment-là, j'avais compris que la plupart de mes interrogations allaient rester sans réponse. Cependant, j'étais prêt à trouver mes propres vérités. Mon ignorance n'a pas provoqué mon

endoctrinement car j'avais reconnu une chose essentielle : **cette force intérieure qui me poussait à chercher un sens serait le moteur de toute ma vie.** Mon ego s'est formé en réponse à une crise existentielle. **Le développement de l'ego répond donc à des conditions initiales nécessairement néfastes. L'ego est un mécanisme de survie, dont la vigueur est à la hauteur de l'urgence, et de la souffrance à surmonter.** Il est nécessaire de toucher le fond pour rebondir. L'ego devient l'écho de notre instinct de survie, le SOS de notre empreinte génétique, gravé dans notre conscience.

Notre ego nous permet de ne pas douter de notre force. Nonobstant l'illusion qu'il peut parfois représenter, il n'existe pas de meilleure stratégie de réussite, que celle que l'on prépare avec tout son être. Les prophéties auto-réalisatrices, et les cercles vertueux, en sont des preuves vivantes. Ce que la psychologie nomme **auto-efficacité** n'est rien d'autre qu'un conditionnement de l'être par l'ego, en faveur de notre réussite. De nombreuses études ont démontré le **lien entre confiance en soi et réussites académique**²⁰, **professionnel**²¹, **sportive**²² et même **sociale**²³. **L'ego permet un dépassement de soi**

²⁰ Richardson M, Abraham C, Bond R. Psychological correlates of university students' academic performance: a systematic review and meta-analysis. *Psychol Bull.* 2012 Mar;138

²¹ Sitzmann, T., & Yeo, G. (2013). A meta-analytic investigation of the within-person self-efficacy domain: Is self-efficacy a product of past performance or a driver of future performance? *Personnel Psychology*, 66

²² Woodman T, Hardy L. The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *J Sports Sci.* 2003 Jun;21

²³ Caprara, G. V., & Steca, P. (2005). Affective and Social Self-Regulatory Efficacy Beliefs as Determinants of Positive Thinking and Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6

au nom de sa survie. Dans la nature, il n'existe ni bien, ni mal, mais seulement la loi du plus fort. Exister dans notre monde implique une chose simple : il faut être fort, très fort. La force d'une existence se mesure à sa capacité d'adaptation. Pourquoi tant de plantes sont-elles invasives, armées d'épines, toxiques parfois ? C'est bien parce que la survie est rude, et qu'elle dépend d'avoir sa place au Soleil. Ce que nous observons dans le monde végétal est impitoyable. Ceux qui s'extasient devant une prétendue non-violence des plantes ne perçoivent que la surface du vivant. Sous les feuilles, la guerre silencieuse fait rage. Il est essentiel d'en prendre conscience : **le monde est cruel, injuste, impitoyable, et nous devons nous y adapter si nous voulons continuer à exister. L'ego est précisément une réponse à cette nécessité adaptative.**

Son usage dépend de chacun, mais son but est universel : notre propre survie. Cette vérité objective présente en chacun de nous a pour conséquence, que personne ne pensera jamais autant à votre propre survie que votre ego. L'oublier, c'est s'exposer à l'aliénation. **La stratégie de survie la plus simple a toujours consisté à confisquer le temps et l'énergie d'autrui à son compte.** Lorsqu'une personne perd suffisamment confiance en elle, elle devient vulnérable : plus encline à se dévaluer, plus sensible aux manipulations, plus disposée à se laisser dominer. **Méfiez-vous de ceux qui, sous couvert d'aide, vous rabaissent « pour votre bien ». Ils ne cherchent qu'à renforcer leur emprise. Votre ego est votre meilleure arme de défense contre les tentatives de détournements de votre énergie. Dans un monde chaotique, l'arrogance lucide est le plus haut degré de sagesse. Pensez-vous réellement que si vous étiez aussi faibles qu'on veut vous le faire croire, vous seriez encore là, debout, à lire ces lignes ?**

Notre conscience est le fruit de notre évolution, et cette évolution s'est faite par nos gênes. L'information génétique contenue dans nos cellules dès l'état embryonnaire, a donné naissance à notre corps, mais aussi à notre conscience. C'est pourquoi notre empreinte

génétique est indissociable de notre être. Notre conscience est apparue pour permettre la satisfaction de nos pulsions génétiques, et l'ego en est l'outil privilégié : la définition de notre conscience par elle-même, le miroir dans lequel nous nous affirmons.

Nous sommes issus d'un processus de sélection, qui fait que nous autres êtres vivants, sommes individuellement des « Elus ».

Notre existence est un miracle. Une chance unique, mais surtout, l'expression d'une force considérable qui sommeille en nous, et que nous partageons.

Lorsque nos besoins génétiques sont comblés, une nouvelle porte s'ouvre : l'activité de la conscience pour l'esprit. Ce lien entre confort matériel et éveil intellectuel est ancien. Il irrigue tout le processus philosophique. Comment expliquer autrement que les enseignements de Leibniz, Descartes ou Kant aient pu émerger, si ce n'est grâce à un certain confort matériel et existentiel ? **En remontant plus loin encore, on observe que les écoles de pensées de la Grèce Antique furent financées par des trésors de guerre, et que l'existence de la citoyenneté et des droits associés, étaient garantis par l'asservissement des non-citoyens.** Bâtir son existence pour garantir sa propre survie est la première étape, sans laquelle la conscience ne peut déployer son plein potentiel. Pour ce faire, la présence d'un ego suffisamment fort est indispensable. **Le don de soi au détriment de sa propre existence n'a de sens que dans la conscience de ceux à qui profitent cette situation.**

Vous ne devez donc ressentir aucune honte à penser d'abord pour votre survie. **L'égoïsme est avant tout une vertu. L'accepter, c'est cesser de se mentir.** Et cesser de se mentir, c'est commencer à redevenir soi-même. On ne peut pas se trahir éternellement que le corps ou l'esprit ne finisse par en souffrir. Cet égoïsme est une forme

de protection dans un monde où la souffrance est omniprésente. Et puisque la douleur peut frapper à tout moment, nous devons couvrir notre ego comme un feu sacré, pour éviter de nous éteindre **Malheureusement la souffrance ne peut être éradiquée de l'extérieur.**

Chacun doit trouver en soi-même la volonté et l'énergie pour rompre son cycle de la souffrance. Votre plus beau geste face à un être en souffrance, sera de nourrir son ego, jusqu'à ce qu'il retrouve en lui la force de se sauver lui-même. Quand il touchera le fond, il prendra conscience que ce n'est pas en réorientant sa propre souffrance que l'on **s'en libère, mais uniquement en trouvant la force intérieure (l'ego) pour la supporter, et la transformer en source d'énergie pure, capable de matérialiser son destin. Ce changement ne peut venir que de la conscience du parasite, jamais de la vôtre.** Et c'est en reconnaissant cette vérité objective que vous vous libérerez de la pulsion de changer le monde, et les autres à votre image. **Prendre conscience du monde et des autres, c'est être en paix et en harmonie avec l'existence omniprésente de la souffrance.**

Aucune vie n'est intrinsèquement supérieure à une autre. Aucun statut, responsabilité, rôle ou titre ne donne plus de valeur à la vie d'un individu, comparé à celle d'un autre. Nous sommes tous issus d'un processus de sélection naturelle. **Nous sommes tous, sans distinction, des survivants de l'Histoire de la Vie.** Nous portons tous en nous la capacité d'apprendre, de nous adapter, et de dépasser les limites, que nous fixons nous-mêmes. Et si aujourd'hui vous pensez que vous ne pouvez pas surmonter vos souffrances, souvenez-vous de ceci : **tant que vous êtes vivant, tant que vous respirez, vous le pouvez.** Si je le peux, vous le pouvez. Nous sommes tous frères et sœurs génétiques, et c'est bien pour cela que la transfusion sanguine n'a pas de frontières raciales.

Dans ce cadre, **seuls nos actes définissent qui nous sommes. Les individus ne se valent donc pas.** A mesure que notre existence s'oriente vers la survie, notre ego occupe une place croissante dans notre identité. Le principal danger réside dans le déséquilibre que cela peut provoquer. **L'égoïsme stimule l'expression de pulsions égotiques, car le pouvoir, l'argent, l'attention et la validation de sa supériorité par les autres, sont propices à l'affranchissement de nombre de souffrances.** Cette vérité objective ne doit jamais être oubliée, mais au contraire intégrée avec lucidité : **nos pulsions égotiques ont une utilité et une légitimité, à condition de les exprimer avec discernement, et de canaliser celles qui ne sont que le fruit de nos peurs ou de nos illusions.** Sans vigilance, ces pulsions peuvent devenir incontrôlables et prendre le dessus sur notre existence. L'outil devient alors créateur, alors qu'il est vital de rester maître de ses créations. J'ai moi-même traversé des épisodes d'ego-trip, où j'ai mobilisé toute mon énergie dans des projets égoïstes. Ces choix répondaient à des besoins réels, mais m'ont aussi fait souffrir, en rompant l'harmonie entre mon empreinte génétique et mon esprit. Notre meilleur allié pour prendre conscience de ce déséquilibre est notre raison, elle aussi fruit de notre évolution.

Notre destin se matérialise par l'harmonisation de notre ego avec le monde, et surtout avec les autres. C'est sa canalisation qui permet l'émergence de relations sociales saines, comme décrit dans le chapitre précédent. Notre ego est indissociable de notre être, mais nous avons la capacité d'en faire temporairement abstraction, **mais si et seulement si**, nos besoins de survie sont assurés. C'est dans ce cadre que l'amour et l'amitié peuvent éclore : lorsque nous mettons notre ego en veille, au profit d'une intégration sincère des êtres chers dans notre équation de survie. Les egos de chacun s'harmonisent au sein d'un nouvel équilibre, d'où émerge un **esprit collectif de groupe.** **Un destin commun se dessine. Les émotions circulent plus librement : l'amour, l'amitié, la tendresse.** Cependant, l'ego de

chacun doit rester en veille et alerte, car dans notre monde chaotique, la souffrance peut surgir à tout moment.

J'ai pris conscience de la nature profonde de mon ego en 2011, lors de mon premier tour du monde développé dans l'introduction. J'y ai compris qu'il était le fruit des souffrances traumatiques vécues au collège. J'ai alors fait évoluer ma conscience de moi pour prendre cette information en compte. Cette prise de conscience a marqué une seconde crise existentielle, provoquant en moi la **négation** de cet ego 1.0. J'ai alors décidé que mes choix et mes actes ne seraient plus guidés par l'instinct de survie, mais plutôt par mon amour du prochain. Dans une volonté de réduire l'influence de mon empreinte génétique, au profit d'une ouverture d'esprit accrue.

Je n'ai pas eu peur de me déconstruire, pour me reconstruire autour d'un ego démasqué. J'ai bâti une nouvelle conscience de moi, en opposition à cet ego initial, sans travail de discernement. En 2021, j'ai enfin pris conscience que j'étais encore prisonnier de cette opposition elle-même, puisque ma nouvelle conscience s'était constituée en réaction à l'ancienne. Tout comme dans nos relations sociales, ce n'est ni par la haine, ni par la colère que l'on s'émancipe du passé, mais par l'oubli, la distanciation, et l'intégration. **Ce temps de retrait m'était nécessaire pour réintégrer un ego à mon existence. Aujourd'hui, il est plus fort que jamais, car il s'adapte à son contexte.**

Cependant, n'existe-t-il pas autant de masques que d'egos ? A l'image d'une araignée qui effectue plusieurs mues pour remplacer son exosquelette, nous évoluons au gré des évolutions de notre ego. **Sans adversité, ni crise, ni nécessité, l'ego n'aurait aucune d'utilité.** La théorie du développement psychosocial du psychanalyste allemand Erik Erikson va dans ce sens : la résolution des conflits psychosociaux rencontrés au cours de notre vie, favorise le développement de l'ego par différents stades. Et dans un monde où l'environnement social est devenu extrêmement complexe, les

motifs de crise n'ont jamais été aussi nombreux. Derrière leur violence apparente, se cachent des opportunités précieuses d'évolution.

L'ego d'un individu est proportionnel aux défis qu'il affronte au quotidien. C'est la nécessité de la survie qui l'a vu naître. Mais si votre situation a évolué, votre ego n'est peut-être plus adapté à votre nouveau contexte. Si vous ressentez une incohérence grandir en vous, c'est le signe qu'un nouveau travail d'introspection est nécessaire. Vous devez faire évoluer votre conscience de vous-même, afin de discerner les héritages de vos souffrances passées, des modalités de survie actualisées. Votre ego né pour vous protéger. Sa mission première doit rester prioritaire. Cependant, vous disposez aussi d'un autre outil puissant : votre raison, capable de matérialiser un destin qui vous dépasse.

Accepter que les autres soient égoïstes, c'est reconnaître leur volonté de survivre. C'est respecter leur droit fondamental d'exister. Mais ne donnez jamais votre respect, là où il n'est pas réciproque. C'est le début d'une relation abusive.

Dans notre environnement chaotique, l'égoïsme est à la fois une vertu et une nécessité, à la réalisation de notre survie, et in fine de notre destin. Nous possédons en notre ego un outil unique parmi les êtres vivants. A vous d'en reprendre le contrôle. À vous d'en faire le vecteur de votre puissance, et non de votre soumission.

PLEINE CONSCIENCE ET NON CONSCIENCE

L'élaboration d'un ego adéquat à la matérialisation d'une existence harmonieuse peut s'avérer être un travail de longue haleine. Si vous avez acquis une conscience de vous-même, des autres, et du monde, dans laquelle vous avez réussi à trouver votre équilibre pour les assimiler harmonieusement à votre existence, c'est une réussite que peu de personnes concrétisent durant leur vie. Félicitations !

Vous êtes le seul artisan de ce bonheur. **Soyez fiers de vous !** Vous avez mérité d'en prendre la pleine mesure, afin de poursuivre sereinement votre prise de conscience de la réalité. **Vos acquis du présent sont uniquement le fruit de vos choix, de vos actes, de vos efforts, et de vos sacrifices.** Peut-être êtes-vous impatient de poursuivre l'exploration, mais il est sage d'apprendre à canaliser vos pulsions créatrices, afin de ne pas devenir prisonnier d'une quête sans fin.

Ce n'est pas la destination, mais la manière dont nous parcourons le chemin qui donne sens à notre destin. Pour en arriver là, vous avez dû abattre un immense travail d'introspection. La prochaine étape consiste à remettre en question tout ce que vous avez bâti depuis la création de cette conscience de vous.

Il n'est pas nécessaire de prendre le risque de mettre votre existence en péril, en ébranlant brutalement les fondations de votre identité.

Le caractère continuellement mouvant et dynamique de notre réalité implique que notre ego est, par nature, une illusion. La prise de conscience inconditionnelle de cette vérité objective nous confronte à une forme d'**impuissance, qu'il faut accepter et assumer.** Notre conscience est un outil limité pour appréhender notre monde. Les informations que nous captons à travers nos sens ne représentent qu'une infime fraction de la réalité objective, une réalité qui par essence, échappe à notre perception. **La pleine conscience, c'est admettre que notre conscience de soi et notre ego sont des constructions illusives.** C'est faire preuve de sagesse, de modestie, et d'une honnêteté envers soi-même. C'est accepter que notre regard sur les autres et sur le monde n'est qu'un prisme subjectif, qui peut s'effacer, petit à petit, dans une vision plus vaste et plus lucide.

La pleine conscience s'atteint après avoir expérimenté consciemment sa propre non-existence. Il s'agit d'annihiler momentanément la conscience de soi, pour tenter de saisir le présent non pas à travers l'utilité qu'il aurait pour notre survie, mais dans sa pure présence, sous d'autres aspects inexplorés. **Il existe autant de vérités que de points de vue.** Nous cohabitons dans cette infinité de perspectives sur la réalité. Il arrive que nous remarquions un jour la spécificité d'une façade d'un immeuble. Cette façade a toujours été là, mais notre attention, limitée, ne s'y était jamais arrêtée. Ce glissement de perception est le signe que votre conscience s'élargit. C'est une des manifestations de la pleine conscience. Mais cette ouverture n'est pas sans risque.

Remettre en question l'existence même de son identité peut provoquer des déséquilibres psychiques importants. Si vous avez déjà réussi à construire votre équilibre sur la base de votre ego, et que vous êtes en train de vivre votre destin, il peut être plus sage d'y rester ancré. **La perte totale d'identité, si elle est brutale ou non accompagnée, peut conduire à des troubles de la personnalité**

persistants. La pleine conscience exige de déséquilibrer momentanément son équilibre intérieur. C'est le prix à payer pour percevoir l'au-delà de soi. La volonté de déséquilibrer l'équilibre intérieur est le propre du processus pour atteindre un état de pleine conscience.

Ce processus passe aussi par l'acceptation de notre inconscient.

L'inconscient est une part de notre être qui se révèle de manière fugace à notre conscience. Défini par le psychanalyste allemand **Sigmund Freud** comme **une partie de notre être contenant nos pensées, souvenirs, désirs, et pulsions inaccessibles à notre conscience immédiate**, il se manifeste souvent dans les rêves ou lors d'états modifiés de conscience. Souvent en conflit avec notre conscience, l'acceptation inconditionnelle de ce dernier permet de justement casser l'ego que chacun s'est construit. La conscience n'est pas une chose qui pourrait être définie. **La conscience est une fonction et non une réalité.** Elle est l'acte de viser ce qu'elle n'est pas. La conscience est vide, sans contenu. **Je peux dire que j'existe, mais je ne peux pas dire ni qui je suis, ni ce que je suis.**

L'inconscient, dans cette logique, apparaît comme le **résidu actif de ce que la conscience a refusé d'intégrer. Il contient ce que nous avons rejeté lors de la construction de notre identité.** Ces éléments refoulés continuent de vivre en nous, se révélant parfois, dans certains contextes, comme des signaux à interpréter. Les accueillir dans notre conscience permet une plus grande harmonie intérieure. **Votre inconscient vous définit, mais vous n'êtes peut-être pas encore prêt à l'accepter. Il est une fonction temporaire, en attente d'un stade d'évolution où il n'aura plus d'utilité.**

Au sein même de notre conscience, coexistent une multitude d'états. **La pleine conscience est une forme d'état de conscience qui permet l'acceptation de tous nos états de conscience modifié dans**

l'équation d'un seul et unique soi. C'est l'évolution de l'état de conscience naturel vers une conscience dépouillée de l'égo, et ouverte à l'infinité des possibles de l'esprit. Nous commençons alors à ressentir la richesse des prismes à travers lesquels notre existence peut s'exprimer. Une seule vie ne suffit pas à tous les explorer. Cette imperfection est une chance car notre quête n'ayant pas de fin, nous pourrions y consacrer toute notre vie. Il est impossible de tout connaître. L'hubris est un piège. La curiosité, elle, est une vertu. Accepter cette limite, c'est faire un pas de plus vers la pleine conscience. Par définition, la science n'est que la vérité d'un jour, nous poursuivrons toujours notre progression dans la compréhension du monde. Nos cinq sens ne nous donnent accès qu'à une infime portion des informations disponibles. Les outils et les instruments dont nous sommes collectivement les inventeurs, repoussent jour après jour nos limitations, nous donnant la modestie nécessaire pour **accepter que nous soyons toujours plus proches de l'ignorance que du Savoir absolu.**

La connaissance passe par d'autres canaux que la logique introduite par Aristote. Nos consciences ont été façonnés par cette méthode, mais il est évident qu'il existe de nombreuses autres perspectives à la réalité. **A l'image de la dualité onde-particule, des interactions microbiotiques, ou de la physique quantique, notre représentation du monde est sans cesse remise en cause pour intégrer des dimensions nouvelles, mais invisibles et préexistantes à nous. La connaissance étant déterministe, connaître consiste à chercher des relations de cause à effet, à comprendre le monde d'après des règles supposées préexistantes. Notre conscience peut s'en émanciper par l'imagination, mais elle demeure elle-même une construction de notre conscience. Sa valeur doit donc être constamment relativisée, au risque sinon de sombrer dans la folie.** La conscience a besoin de certitudes pour se structurer.

La science, par sa méthode, sa logique, et sa rigueur, permet une lecture aussi objective que possible de la réalité. Cependant, il est essentiel de se souvenir que d'autres canaux de connaissance existent, parmi lesquels l'instinct et l'intuition.

Notre présent, par nature indéchiffrable, peut alors être abordé non plus par la logique, mais par la contemplation. Il ne s'agit plus de le comprendre pour en tirer profit, mais de s'y connecter par l'émotion, et de s'y fondre. Entrer dans un processus de pleine conscience, c'est accepter de renoncer à toutes les vérités objectives que nous avons patiemment intégrées pour construire notre identité. Cette mise à nu peut raviver la souffrance originelle, celle-là même contre laquelle l'ego avait été créé comme rempart. La vulnérabilité recherchée peut ainsi être source de souffrance.

Une telle dissolution de notre conscience est souvent motivée par la foi, qui repose sur une croyance aveugle, sans preuve, et qui peut devenir, entre de mauvaises mains, un puissant levier de manipulation. La force que déploie la foi est immense : elle permet de renier sa propre identité, de supprimer la peur, ou d'effacer la culpabilité. **L'instrumentalisation de la foi en œuvre dans de nombreuses cultures et religions est inacceptable. Elle représente un endoctrinement à l'ignorance, contre lequel la meilleure arme est le jugement critique.**

Sans en avoir toujours conscience, nous traversons une succession continue d'états de conscience modifiés, souvent entremêlés. Leur caractère mouvant peut être perçu comme source d'instabilité, mais j'y vois, au contraire, un signe d'espoir : la possibilité d'un renouveau, d'un lendemain où tout peut changer pour le meilleur. L'être humain est en perpétuelle évolution. Il n'est jamais identique à lui-même, son identité n'est jamais figée, toujours en construction, jamais suffisamment stabilisée pour être définie. Il n'existe ni plénitude

absolue, ni critère objectif permettant d'en attester la réalisation. **La seule constante est l'acceptation inconditionnelle de notre monde, où la souffrance est omniprésente. Sans cette acceptation, la contemplation pure du présent reste inaccessible.** Les idées qui émergeront en vous naîtront peut-être par d'autres canaux que la logique : par l'inspiration, l'intuition, la résonance intérieure. Le **bouddhisme** est né en **Inde**, à la même époque qu'Aristote, lorsque **Siddhartha Gautama** a transmis les enseignements issus de son éveil spirituel. Dans cette même région, les mathématiques se sont développées sur des bases alors jugées abstraites, et qui pourtant, aujourd'hui, nous semblent logiques et fondées. Les savants arabes, en redécouvrant les textes antiques grecs, ont amorcé une révolution mathématique, mêlant l'héritage grec à la pensée indienne. Une synthèse dont les fruits nourrissent encore notre époque.

La **notion d'infini**, aujourd'hui centrale dans nos représentations, était autrefois inconcevable pour les écoles grecques ou mésopotamiennes, même si des **nombre irrrationnels** comme π étaient déjà utilisés pour estimer des surfaces ou des volumes. Pour les Grecs, les mathématiques étaient un moyen de déchiffrer le monde, et pour certains, comme Pythagore, pour qui « tout est nombre », les nombres irrrationnels ont une **existence antérieure et fixe à déduire**. Bien avant que Brahmagupta ne formalise le **0** comme nombre à part entière, et n'introduise les **nombre négatifs** au VIII^e siècle, les penseurs indiens utilisaient déjà des notions d'infini. La **philosophie jainiste**, née il y a plus de 3 000 ans, admet l'existence de trois types d'infini : en nombre, en divisibilité, et en extension. Aujourd'hui, ces concepts nous paraissent évidents, car nous disposons des outils pour en démontrer l'existence. Mais à l'époque, ils relevaient de l'intuition pure, et d'un rapport spirituel au réel.

À la même époque, en Chine, le **Yi Jing**, ou Classique des mutations, se développait également. Il portait déjà en lui une autre forme de

sagesse, fondée non sur la démonstration mais sur l'intuition structurée.



Cet ouvrage présente **64 hexagrammes** issus de la **combinaison d'une paire de trigrammes**. Un trait plein représente le **Yang**, alors qu'un trait brisé représente le **Yin**. Cette représentation du monde, d'une remarquable ancienneté, a inspiré **Lao Tseu** et donné naissance au **taoïsme**. Cette **vision duale avec les notions de complémentaire et d'opposition** est aujourd'hui une réalité physique dans le monde des particules. Nous pouvons observer ce dualisme dans l'existence de l'**antimatière**. Dans la période d'entre-deux-guerres, la **physique quantique** est en ébullition. En 1928, le physicien britannique **Paul Dirac** imagine l'**existence d'antiparticules possédant la même masse et le même spin, que leurs homologues, mais de charge électrique opposée**. En 1932, l'américain **Carl Anderson** découvre l'existence de particules proches des électrons mais à la charge opposée : le **positon**, également appelé **antiélectron**. Encore appelés positrons, ils sont présents en quantité infime sur

Terre, où ils sont émis lors de désintégration de certains noyaux radioactifs instables.

Lorsqu'une particule de matière rencontre son antiparticule, elles s'annihilent mutuellement, produisant une grande quantité d'énergie sous forme de rayonnement gamma. Dans le centre de notre galaxie la Voie lactée, on observe un rayonnement gamma de 511 keV, signature caractéristique de ces annihilations. Cette interaction pourrait être à l'origine de la diffusion de certaines formes d'énergie dans notre galaxie, la science l'affirmera un jour, ou pas.

Le **Taiji**, ou grand tout, représente la **combinaison parfaite du Yin et du Yang**. Une relation harmonieuse est une relation dans laquelle les êtres se complètent. Les opposés s'attirent. Dans *Le Banquet*, Platon fait rapporter par Aristophane le mythe selon lequel Zeus aurait séparé des êtres sphériques et complets, les condamnant à chercher leur moitié perdue pour retrouver leur unité originelle.

Il existe toujours du négatif dans le positif, comme nous le rappelle la vérité objective sur les dommages collatéraux, évoquée dans le chapitre sur la raison. Et la réciproque est tout aussi vraie : **il existe toujours du positif dans le négatif**. Notre pouvoir réside dans la direction de notre attention. Nous pouvons choisir de nous concentrer sur le positif. Ce changement de perspective active un cercle vertueux propice à la matérialisation de notre destin. **La réalité ne peut être changée, mais sa représentation n'appartient qu'à vous**. Si vous visualisez votre destin en affrontant vos plus grandes souffrances, vous introduisez une distance consciente avec cette souffrance.

La mise à mort d'autres formes de vie est, dans certaines circonstances, une nécessité alimentaire à la survie. Chacun a non seulement le droit, mais aussi le devoir, de veiller à sa propre survie. La souffrance est un catalyseur d'apprentissage, elle est nécessaire

pour apprendre à survivre. C'est ainsi que je trouve un sens à son existence sur Terre.

Je ne pourrais jamais m'attaquer à un être innocent, sauf si ma vie en dépendait réellement. À l'opposé, certains s'attaquent aux innocents sans nécessité. Ceux-là deviennent des repères. Ils rendent visible le déséquilibre, permettant de le cibler, de le réduire, et, peut-être, d'œuvrer vers une harmonisation du monde. **Les parasites, eux-aussi, doivent toucher le fond pour être confrontés au cycle de la souffrance.** Mais vous, par votre capacité à orienter votre attention sur les signaux essentiels, vous pouvez avancer vers votre destin dans des conditions optimales.

Soyez en paix, et heureux de poursuivre votre destin, car la souffrance est une réalité, mais non une fatalité.

Vous pouvez choisir d'en être le prophète.

Lorsqu'elle est intégrée dans un équilibre personnel, la pleine conscience permet d'envisager des perspectives de développement personnel qui dépassent notre seule individualité. Notre existence peut alors tendre vers une portée supérieure à notre seule survie. Nous sommes arrivés à un stade de développement, où ce doux rêve est devenu une option. Cela ouvre la voie à des formes de méditations plus avancées, notamment sur la **vacuité**.

Je définis **l'état de vacuité comme un état de non-existence, d'annihilation de notre conscience, dans lequel nous contemplons l'infinité de perspectives différentes de notre présent, sans en prendre conscience, c'est-à-dire en nous affranchissant de nos problématiques existentielles, matrices de notre ego et de notre conscience. C'est un stade où le processus d'éveil boucle sur lui-même.** A l'image du Taiji (le tout), que l'on peut visualiser comme émergent du **Muji (le vide originel)**, on comprend que si la souffrance

existe, son absence existe aussi ; si nous pouvons exister, alors nous pouvons aussi ne pas exister.

Dans cet état de vacuité, la direction et la forme que prend notre conscience ne dépendent plus de nous. Nous devons alors abandonner toutes les vérités objectives sur lesquelles s'est construite notre identité. Une telle démarche peut entraîner des conséquences plus profondes encore que les états de consciences explorés précédemment. Si vous n'êtes pas préparé, vous pourriez en ressortir en **perte totale d'identité**. Si votre état physique et psychique n'est pas aligné, vous n'aurez pas la flexibilité intérieure nécessaire pour permettre à votre conscience de se reconstituer entre les immersions. Comme un muscle, notre cerveau et nos capacités méditatives doivent être entraînés pour gagner en mobilité et en résilience. L'état de vacuité implique l'annihilation de notre conscience pour se laisser uniquement incarné par l'expression de notre empreinte génétique et de notre esprit qui coexistent alors harmonieusement en nous. **Dans cet état, pensées, paroles et actes jaillissent en parfaite justesse avec le monde, non par calcul, mais par synchronisation immédiate avec l'ensemble des phénomènes en cours, à l'intérieur comme à l'extérieur de soi.**

C'est un état extrêmement difficile à atteindre, et qui nécessite un travail en amont considérable. Je suis néanmoins convaincu qu'il est possible pour chacun d'en faire l'expérience, durant même qu'un bref instant. La prochaine fois que vous êtes face à un choix binaire, retenez votre pulsion consciente qui vous pousse à entamer une réflexion logique. Associez arbitrairement une main à chaque choix. Puis, fermez les yeux. Tentez de faire le vide. Lorsque vous sentez que vous avez atteint un état méditatif stable, levez l'une de vos deux mains, sans réfléchir. Ce geste ne sera ni rationnel ni inconscient : il émerge au-delà des causes visibles. Même s'il ne s'agit que d'un aperçu, cette expérience peut vous faire ressentir la dissonance de tels états avec le monde dans lequel nous évoluons.

Cet état ne sera pas viable sur le long terme pour la majorité des individus, mais il est possible de s'y synchroniser par intermittence, comme à une fréquence énergétique subtile. Tout se passe dans notre réalité intérieure et immatérielle, où les informations circulent via les connexions neuronales, par échanges électriques. Dans un état de pleine conscience intégrale, nos multiples états de conscience s'unifient, englobant notre corps hérité (l'empreinte génétique) et notre esprit. Ce point d'équilibre se manifeste par un sentiment de paix intérieure, caractéristique de la réalisation de votre destin. Je vous invite à prolonger ce voyage sur mon site www.rougelevant.fr

Ensemble, continuons à contempler ce monde merveilleux.

N'oubliez pas que l'arme la plus dangereuse au monde est **l'Amour** !

PEACE

CONCLUSION

Notre existence est le fruit d'une alchimie singulière : celle de trois composantes fondamentales : notre esprit, notre empreinte génétique, et notre conscience. C'est une réalité aussi miraculeuse qu'infiniment belle. Lorsque ces trois forces sont en parfaite harmonie, nous nous faisons plus qu'1 : nous accédons à l'intégralité de nos moyens, physiques comme psychologiques, et devenons pleinement conscients de ce qui nous a façonnés et de ce vers quoi nous tendons.

Notre esprit s'exprime alors librement, libérant en nous une énergie créatrice qui donne forme à notre **identité profonde, notre singularité**. Nous sommes tous différents, uniques. La défiance vis-à-vis de l'autre n'est rien d'autre qu'une manifestation de la peur : la peur de ne pas être assez fort, la peur d'être mangé. Ce « assez » n'a de sens que par rapport à soi-même. A chaque instant de la vie nous sommes tous à une étape différente de cette route qui nous permettra de nous trouver. Le moi de demain ne sera plus celui d'hier. Seule compte la conscience d'exister, et la volonté de grandir, inlassablement, vers une version plus libre, plus forte, plus aimante de soi. La seule ligne de référence valable, c'est vous-même. Si vous apprenez à vous maîtriser, vous saurez faire face à toutes les tempêtes.

La nécessité de perpétuer le cycle de la vie est ainsi inscrite profondément dans notre empreinte génétique. Le plus beau cadeau que l'on puisse se faire est d'engendrer une descendance. De sentir qu'à travers cette nouvelle vie que nous créons avec notre moitié, notre empreinte génétique héritée de nos ancêtres continue sa route, en constante progression, par des hauts et des bas, comme dans la vie de chacun. Cette nouvelle vie qui sera traversée à sa mise au

monde par une énergie, un esprit et dont la conscience se développera au fil de sa vie, est un nouveau maillon dans un processus infini dont nous faisons tous partie.

Ces forces dépassent notre existence individuelle. La conscience, située à la frontière du matériel et de l'immatériel, est une création de notre empreinte génétique, mais elle s'en émancipe peu à peu, jusqu'à devenir capable de créer son propre sens. C'est elle, qui transforme ces traces d'encre imprimées sur cette page, en mots porteurs de sens. C'est elle qui accueille ces idées, et les intègre, ou non, à votre réalité intérieure.

Le présent est aussi fuyant dans notre conscience que dans le monde qui nous entoure. Dans cette réalité insaisissable, ma plus grande certitude, ma seule vérité inébranlable, c'est l'amour inconditionnel que mes parents m'ont transmis, sans jamais faillir. Cet amour est universel. Il est ce qui me rend plus heureux chaque jour, et ce qui me donne la force de le partager. C'est cet amour que je souhaite aujourd'hui vous partager, à vous mes lecteurs, mes frères et sœurs, d'autres parents.

LOVE IS THE KEY

ROUGE LEVANT

Je vous remercie d'avoir poursuivi la lecture de mon œuvre jusqu'à son terme. Lorsque j'en ai entrepris la rédaction, je n'imaginai pas un instant que cette expérience s'inscrirait au cœur même du processus artistique initié par mon père. À mes yeux, **Rikizo** est bien plus qu'un père : c'est un artiste dont la quête picturale et spirituelle, entamée en **1972**, a conduit à l'éveil du **Rouge Levant** en **2007**. Cette année-là, le **château royal de Blois** accueillit une exposition personnelle de Rikizo, marquant un nouveau point d'embrasement dans son art. Il y exprimait, avec une **forme épurée et essentielle**, toute la subtilité de son **langage pictural**. En **dissolvant la forme dans la couleur**, il fait émerger un **héritage spirituel profondément japonais** : une force silencieuse que notre époque semble avoir oubliée.

En **2009**, le **temple zen Kôdaiji**, classé parmi les monuments historiques de **Kyoto**, accueillit **l'art abstrait et moderne de Rikizo**. Ses œuvres vinrent orner les pavillons du temple, réinventant les panneaux coulissants traditionnels (*fusuma*) en supports picturaux contemporains. Ce temple bouddhiste, fondé en **1606** en hommage à Toyotomi Hideyoshi, **trois ans après la bataille** décisive de **Sekigahara**, qui scella **l'unification du Japon** par Tokugawa Ieyasu, appartient à l'école Rinzai. Celle-ci perpétue un **bouddhisme zen** hérité du **chan chinois**, dont le monastère **Shaolin** est l'un des plus illustres représentants. Cette branche du bouddhisme tente de **concilier la violence inhérente à la vie des guerriers (bushidô) avec la quête d'une paix intérieure**.

Le **moine en chef (shitsuji)** du temple Kôdaiji, **Tenshō Gotō** est aujourd'hui l'une des figures majeures du bouddhisme **Rinzai**, **branche contemplative et rigoureuse du zen japonais**. En

découvrant les peintures abstraites de Rikizo en 2008, il y perçut immédiatement un **écho profond de l'enseignement du Bouddha et des principes zen** qu'il incarne au quotidien. À ses yeux, le style Rouge Levant ne se contente pas de décorer les fusuma du temple : il prolonge une quête intérieure millénaire, celle de la **vacuité**, de l'**impermanence** et de la **contemplation du présent**.

Le **rouge**, dans la tradition bouddhiste du grand véhicule (*mahayana*), incarne la **vitalité**, la **compassion**, la **chaleur protectrice des bodhisattvas**, mais aussi la **concentration**, la **purification** et le **feu intérieur**. C'est une **couleur de passage et d'éveil**, associé au chakra du nombril (*manipura*) et à **Amitabha**, le **bouddha de la compassion**, vénéré au Japon à travers le mantra « *Namu Amida Butsu* ». Ainsi, la rencontre entre l'art de Rikizo et le temple bouddhiste Kôdaiji, entre tradition spirituelle et expression moderne, prolonge la quête intemporelle du zen : **faire jaillir la lumière au cœur du vide**.

Aujourd'hui, ce un mouvement artistique fondé par mon père s'étend à la littérature avec la **maison d'édition Rouge Levant**. En **2021**, j'ai eu l'honneur de m'immerger pleinement dans son oeuvre. Ensemble, nous avons conçu des œuvres dérivées de ses tableaux abstraits rouge et noir, **transposant son langage pictural dans l'espace immatériel du digital**. De ce dialogue intime entre générations sont nées deux œuvres hybrides, à la fois enracinées dans la tradition picturale et ouvertes aux potentialités du monde numérique : **Kishôtenketsu** et **The Loop**. Leur résonance profonde marque l'amorce d'une passerelle entre passé et futur, matérialisée par leur présence sur les couvertures de cet essai.

Cette expérience a marqué un tournant dans ma trajectoire. Elle a ouvert la voie à **quatre années d'efforts, de doutes et de sacrifices, tous mis au service d'une œuvre plus grande que ma propre existence personnelle**. Ces œuvres numériques ont auguré le

lancement officiel du mouvement Rouge Levant, devenu en 2025, au-delà de la peinture, un élan universel. Ce présent que vous découvrez est le fruit de **mon engagement de suivre, moi aussi, le feu intérieur que mon père a su éveiller, cultiver et maîtriser. La plus grande richesse acquise à travers ces épreuves, est le dialogue entre nous, qui continue, et qui se renforce alors que cette aventure se conclut.** Ce bonheur partagé, dont nous sommes, nous quatre membres de la famille, pleinement conscients, constitue la réalisation vivante du Rouge Levant. Je souhaite désormais le faire rayonner, dans l'harmonie, dans la continuité, et dans la paix.

Dès 2009, lors de l'exposition au temple Kōdaiji, Jacques Carrio, mon second père spirituel et quatrième membre de notre famille, en posait les premiers jalons philosophiques à travers un poème visionnaire. Par ses vers, l'abstraction prenait racine, donnant naissance à une pensée profonde, en résonance avec l'histoire et l'invisible.

« Très tôt présent dans l'œuvre de Rikizo, le rouge va prendre, avec le temps, une place grandissante jusqu'à supplanter toute autre couleur.

Le rouge n'est pas ici symbole de destruction, mais promesse d'avenir.

S'il est soleil, il est levant, annonciateur du jour et de l'éternel renouveau, plutôt que crépusculaire, précurseur des ténèbres qui réveillent les doutes et nourrissent les angoisses.

Sa présence, sa force sont telles qu'il dépasse l'anecdotique et le symbolique pour simplement être ce qu'il est : LE rouge. »

Le Rouge Levant incarne l’embrasement de notre feu intérieur : une flamme intime, allumée en chacun de nous jusqu’à notre dernier souffle. Ce feu est l’expression de la **singularité de chaque existence**, qu’il nous appartient d’**identifier**, de **comprendre**, d’**accepter**, d’**assumer** et de **conscientiser**, pour mieux la **canaliser** et l’**attiser** selon notre **libre arbitre**. Loin de n’être qu’une simple **force de destruction**, ce feu devient une énergie créatrice : une puissance de transformation intérieure, capable de faire émerger la paix à travers la maîtrise de soi. Car ce feu insatiable, qui embrase l’œuvre de Rikizo depuis 2007, devenu Rouge Levant, n’a pas été qu’un **vecteur de création**. Il fut simultanément un vecteur de **souffrance profonde**, pour lui, pour sa femme Yoko, et pour moi-même.

Le concept que j’ai progressivement formulé donne voix à ce que je perçois comme l’**essence véritable du zen**. **Non pas le zen galvaudé par les médias ou réduit à une esthétique de surface, mais une voie intérieure profonde, transmise à travers mon héritage japonais et mon identité française.** L’**esprit critique** forgé dans l’**école républicaine**, conjugué à l’accès à l’un des **viviers culturels** les plus riches du monde, m’a offert les outils pour comprendre, mais aussi pour **pacifier**. Ce chemin m’a conduit à une forme de **paix intérieure**, née d’un dialogue entre l’**intuition orientale** et la **rigueur occidentale**, entre la **quête de silence** et le **besoin de sens**.

À travers ce projet, je propose une **lecture renouvelée de l’identité humaine**. Une philosophie de l’**équilibre**, non pas figé mais **chaotique et vivant**, par lequel les notions d’**équité**, de **justice** et d’**universel** retrouvent leur portée originelle : celle d’un **équilibre conscient au sein du désordre**. L’aboutissement de cet essai correspond à l’éveil du Rouge Levant, devenu depuis le **27 juin 2025**, une **association Loi 1901**. Vous pouvez, vous aussi, participer à cet **élan universel** dont le **but est de rendre le Savoir, l’éveil spirituel, et la paix intérieure, accessibles à toutes et à tous, sans discrimination**. Soyez-en convaincu : chaque don est une clé pour bâtir un avenir meilleur.

Pour faire un don : **HelloAsso** ou plus d'infos sur rougelevant.fr

MENTIONS LEGALES

Diffusion et usage

Cet essai est mis à disposition gratuitement par choix de l'auteur et de l'Association Rouge Levant. Il est destiné à une lecture personnelle et non commerciale.

Toute reproduction intégrale ou partielle, modification, adaptation, diffusion publique ou exploitation sous quelque forme que ce soit, en dehors de ce cadre, est interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Responsabilité et portée du texte

Cet ouvrage exprime un cheminement personnel, philosophique et sensible. Il ne constitue ni un conseil médical, thérapeutique, psychologique, juridique ou scientifique, ni une promesse de transformation ou de résultat.

Le lecteur demeure pleinement responsable de l'interprétation et de l'usage qu'il fait des idées présentées.

Respect de l'intégrité de l'œuvre

Toute citation est autorisée à condition d'être :

- Brève,
- Fidèle au texte,
- Accompagnée de la mention de la source et de l'auteur.

© Edition Rouge Levant, 2026
Tous droits réservés.

Édition numérique gratuite, version janvier 2026 diffusée par l'Association
Rouge Levant
Usage personnel uniquement

