

De la nécessité du changement intérieur



Cet article est tiré de mon dernier livre

[État du monde, état d'être](#)

Lorsque nous regardons, le plus objectivement possible, la situation actuelle de l'humanité sur la planète Terre, le constat auquel nous arrivons n'est pas des plus jolis et notre première réaction est habituellement de vouloir « changer le monde » : créer des pétitions, écrire aux ministres, organiser des manifestations, sensibiliser, etc.

Très rarement pensons-nous à regarder dans le miroir pour comprendre pourquoi la situation globale est ainsi. Nous investirons sans problème temps et argent à tenter de corriger certaines « injustices » ou certaines lacunes du système actuel, mais il nous vient rarement à l'idée d'investir autant d'énergie à s'observer soi-même et à corriger ce qui ne va pas en nous. Pourtant, **la société n'est-elle pas la somme synergique de ces composants?** Et ces composants ne sont-ils pas chacun des individus, chacun de nous?

L'anecdote suivante se révèle intéressante :

Un vieil homme, qui était sur le point de mourir, décida de donner un dernier enseignement aux membres de sa famille qui étaient réunis à son chevet, en leur disant ceci :

Quand j'étais jeune, libre et doté d'une imagination sans limites, je rêvais de changer le monde.

Devenu plus sage avec les années, j'ai compris que le monde ne changerait pas, alors j'ai réduit quelque peu mes visées et j'ai décidé de transformer seulement mon pays.

Mais lui aussi semblait immuable.

En approchant de la vieillesse, dans une suprême et désespérée tentative, j'ai décidé de ne penser qu'à changer ma famille, ceux dont j'étais le plus proche.

Hélas! Vous n'avez rien voulu entendre, vous non plus!

Et maintenant, étendu sur mon lit de mort, je comprends soudain : si seulement je m'étais changé moi-même, alors, à mon exemple, vous auriez également changé.

Et, grâce à vos actions, vous auriez inspiré d'autres personnes à se changer elles-mêmes et ainsi, à vous tous, peut-être même auriez-vous trouvé la force et le courage d'améliorer notre pays. Et, qui sait, peut-être même de changer le monde!

N'essayez pas de changer le monde, commencez par vous-même. Beaucoup trop de gens essaient de changer les gens qui sont dans leur entourage. Il s'agit en fait d'une tâche impossible.

Si seulement ces personnes essayaient de se transformer elles-mêmes, elles comprendraient à quel point cette transformation est difficile.

Le premier changement doit toujours venir de soi, et à notre exemple, les autres changeront également.

En effet, vouloir changer les autres sans être préalablement passé soi-même par un changement intérieur pose une problématique de premier ordre : comment serait-ce possible de changer les autres, ou le monde, **si nous n'avons pas l'expérience personnelle et intime de ce qu'est un changement intérieur?** La réponse est fort simple : nous ne le pouvons pas.

Il est donc primordial de commencer par le commencement, pour ainsi dire, et de se regarder longuement dans le miroir. Oser se départir des chères illusions que nous entretenons sur nous-mêmes est un premier pas – le seul valable – vers un changement de plus grande envergure. Jiddu Krishnamurti l'a maintes fois résumé :

La crise n'est pas dans le monde extérieur, elle est dans notre conscience elle-même. Tant que nous n'aurons pas compris cette crise profondément et non selon les idées de quelques philosophes, mais jusqu'au moment où véritablement nous comprendrons par nous-mêmes en regardant en nous-mêmes, en nous examinant nous-mêmes, nous serons incapables de provoquer un tel changement.[1]

Regarder en nous-mêmes n'est pas chose aisée. Le premier obstacle que nous y rencontrons est celui de notre personnalité, c'est-à-dire de l'ensemble des fausses croyances que nous entretenons sur nous-mêmes. Et cet obstacle est de taille car il demande de redéfinir en profondeur notre notion du « je ». Il nous faut réaliser que ce « je » n'est qu'une accumulation

mensongère de qualificatifs factices. [Jeanne de Salzman](#) l'exprime ainsi :

Essayez un moment d'accepter l'idée que vous n'êtes pas ce que vous croyez être, que vous vous surestimez – en fait, **que vous vous mentez à vous-mêmes**. Que vous vous mentez à vous-mêmes à chaque instant, toute la journée, toute votre vie. Que ce mensonge vous domine au point que vous ne pouvez plus le contrôler. Vous êtes la proie du mensonge.

Le mensonge à soi-même est probablement la partie la plus importante à comprendre dans le processus de connaissance de soi. Pris à l'inverse, sémantiquement, nous souffrons cruellement d'un *manque d'honnêteté*. C'est encore une fois une forme persistante de [dissonance cognitive](#) qui est à l'œuvre ici : lorsque nous n'apprécions pas quelque chose en nous, nous le justifions à la volée d'une façon qui apaise rapidement la tension intérieure créée. Et cette justification opportuniste, baume rapide à notre état intérieur déplaisant, n'a qu'un nom : mensonge. Partant de ce constat, toutes nos sincères tentatives d'être francs et honnêtes avec notre entourage sont irrémédiablement vouées à l'échec. Un mensonge n'est pas une construction qui diminue d'ampleur avec le temps, bien au contraire, il s'étend plutôt, incontrôlablement, de l'intérieur vers l'extérieur.

Le cercle vicieux du mensonge

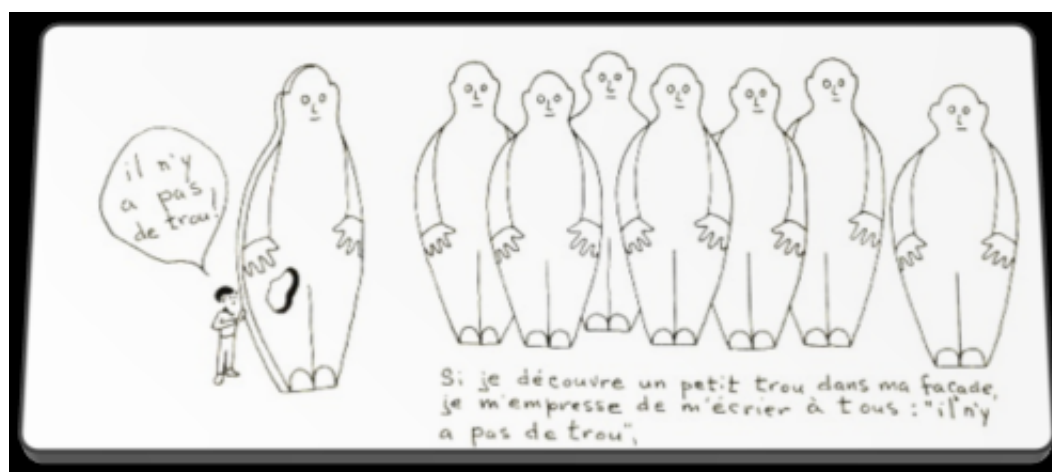


Jim Cole, [La façade](#), Éditions l'étincelle, 1974.

Nous avons tous eu l'expérience, un jour où l'autre, de raconter un « petit » mensonge à quelqu'un pour ne pas déplaire, pour se mériter son amitié, peu importe la raison. C'était dit, c'était fait et nous avons même été surpris de voir à quel point c'était facile... jusqu'au moment où nous avons dû répondre à une question qui, si nous devions y répondre franchement, dévoilerait notre mensonge. Alors, nous avons eu le choix : mentir à nouveau ou avouer.

Comme c'était facile la première fois, nous nous sommes dit que nous pourrions recommencer, une dernière fois. Et encore une fois, c'était facile, mais nous nous sommes vite rendu compte au fil du temps que nous devons faire constamment attention à ce que nous disions pour ne pas nous révéler. Avec le temps, les mensonges ont dû rapidement s'accumuler pour continuer de dissimuler le mensonge initial. C'est le cercle vicieux du mensonge et *plus le temps passe, plus il prend de l'ampleur.*

La même dynamique est à l'œuvre avec le mensonge intérieur. Une fois que nous avons accepté une idée fautive sur nous-mêmes, si nous n'osons pas la remettre en cause immédiatement, nous continuerons à bâtir autour de cette dernière en ajustant, mensonge après mensonge, notre conception de nous-mêmes. Et plus cette situation prend de l'ampleur, moins l'idée nous vient de laisser tomber les masques et de tout rebâtir. Au contraire, nous redoublons d'ardeur afin de dissimuler l'évidence d'une lacune initiale de jugement.



Jim Cole, [La façade](#), Éditions l'étincelle, 1974.

Ce serait beaucoup trop de travail et l'envergure apparente de ce travail nous fait peur. Il est de loin plus simple, loi du moindre effort oblige, d'ajouter de nouveaux mensonges que de devoir sortir le pic et la pelle et tenter de tout démolir ce qui a été frauduleusement construit. Plus simple et plus économique à court terme, certes, mais à long terme? À long terme, nous en souffrons tous, sans exception.

Un monde intérieur bâti sur le mensonge entraîne invariablement un monde extérieur bâti sur le mensonge.

Il n'y a qu'à regarder l'état actuel du monde pour en saisir toute la portée.

Mais je suis contre la guerre et l'exploitation!

Certes, nous sommes en grande partie outrés par les horreurs commises à différents niveaux mais, sans changement intérieur, nos actions ne seront jamais là où est notre indignation – *Occupy Wall Street* à l'appui.

En refusant d'entreprendre le difficile chemin de la connaissance de soi, nous évitons directement notre responsabilité personnelle – celle que la vie elle-même nous offre. Nous sommes contre les horreurs de la guerre, contre l'exploitation sauvage des ressources naturelles, mais préférons trouver quelqu'un d'autre pour s'occuper de régler ces problématiques. Et à travers cette insidieuse tendance à déléguer volontairement nos propres responsabilités, nous devenons paresseux, distants et indifférents, et si les injustices demeurent, eh bien, c'est la faute de quelqu'un d'autre. Et voilà que notre *dissonance cognitive* momentanée est réglée. Certes, brandir des écriteaux à slogans et occuper les places publiques est une action louable, mais lorsqu'elle ne fait que demander aux « personnes responsables » de la gestion du monde d'en « donner un peu plus par ici » *elle n'a aucune valeur intrinsèque*. Elle ne nous apporte qu'un faux sentiment du devoir accompli, mais notre mécanique de confort a tôt fait de nous replonger... dans le confort.

Pour mettre fin à la guerre extérieure, vous devez commencer par mettre fin à la guerre en vous-mêmes. Certains d'entre vous opineront du bonnet et diront : « je suis d'accord », puis sortiront d'ici et feront exactement ce qu'ils ont fait au cours de ces dix ou vingt dernières années. Votre acquiescement n'est que verbal et n'a aucune valeur; car les misères du monde et les guerres ne seront pas mises en échec par lui. Elles ne le seront que lorsque vous vous rendrez compte du danger, lorsque vous prendrez conscience de votre responsabilité, lorsque vous ne la rejetterez pas sur d'autres.[2]

Après tout, le confort de l'indifférence et de l'irresponsabilité est grand, très grand et nous nous vautrons – littéralement – que trop aisément dans le consumérisme matérialiste de nos sociétés modernes plutôt que d'affronter le travail, le vrai, qui était devant nous dès le départ. Nul besoin d'être riche, de nos jours, pour être riche : nous avons tous un ordinateur, un téléphone portable, une voiture et des objets à ne plus savoir quoi en faire, et ce, même en pratiquant la simplicité volontaire. Les magasins à rabais fleurissent, les soldes et les escomptes sont partout et nous pouvons nous offrir l'objet de nos rêves pour un prix de plus en plus dérisoire. Et nous profitons de ce « progrès » sans nous rendre compte – cécité volontaire? – que **c'est justement par ces mêmes actions que la situation mondiale se détériore**. Les bas prix ne sont que l'indication flagrante de l'intensification de l'esclavage moderne : l'exploitation de ressources *lowcost* obtenues à coups de guerres, le pillage grand P des ressources limitées de notre Terre mère et la mainmise sur des hordes de travailleurs surexploités.

Alors, pourquoi se changer?

Tout compte fait, cela devient une évidence, mais je laisserai Krishnamurti l'exprimer :

La crise mondiale l'exige. Nos vies l'exigent. Nos angoisses, poursuites et incidents quotidiens l'exigent. Nos problèmes l'exigent. Il faut une révolution fondamentale, radicale, **parce que tout s'écroule autour de nous.** Malgré un certain ordre apparent, en fait nous assistons à une lente décomposition, à une destruction.

.

- *Webmestre Zone-7*

.

[1], [2] Jiddu Krishnamurti, *La première et la dernière liberté*, Éditions Stock.