



L'effet miroir

Ne vous est-il jamais arrivé d'imposer vos idées envers et contre tous, et même contre vous-même? de rester campé sur vos positions? d'entrer en conflit pour une peccadille? A travers le filtre de notre quotidien et de nos rencontres, nous pouvons tirer de la vie notre meilleur enseignement

par Philippe Nicolas, acupuncteur

Dans ma pratique d'acupuncteur traditionnel je suis confronté tous les jours à des patients en difficultés émotionnelles, et cette science ancestrale offre de nombreux moyens pour remédier à ces troubles. En acupuncture, nous savons bien qu'il n'existe pas de limites franches entre le "psycho" et le "somatique" mais que tout trouble est en relation avec l'ensemble, et qu'il est insensé pour un énergéticien de voir une séparation entre le monde subtil et le monde matériel ou incarné.

Dans la vie de tous les jours, il est facile de constater que lorsque nous sommes fatigués, nous devenons irritables. Par exemple, nous ne supportons plus aucun bruit. Mais lorsque nous retrouvons notre potentiel énergétique, tout va nettement mieux; cette relation entre notre humeur et notre corps est observable à tous moments. Ce qui fait que bon nombre de problèmes courants trouvent facilement solution par cette technique. Maintenant, il existe aussi beaucoup de cas où cette facilité apparente n'est pas suffisante, et il n'est plus possible de s'en remettre à la seule compétence de l'acupuncteur. Il va falloir que nous prenions conscience de l'origine de notre difficulté. Il va falloir amener la lumière de notre conscience à l'intérieur de nous. Et ainsi modifier les schémas de pensées qui trop souvent nous conduisent à des relations difficiles, voire conflictuelles.

Je vais donc essayer de comprendre la difficulté de mon patient - ou la mienne! - et d'en retrouver le sens par rapport à sa vie. Pour cela je vais utiliser plusieurs principes, et j'en citerai deux. Le premier, qui est aussi le plus connu, s'appelle "l'effet miroir". En effet, nous savons que "l'autre" en face de nous est porteur d'une grande diversité de comportements et d'habitudes, et que dans tout cet

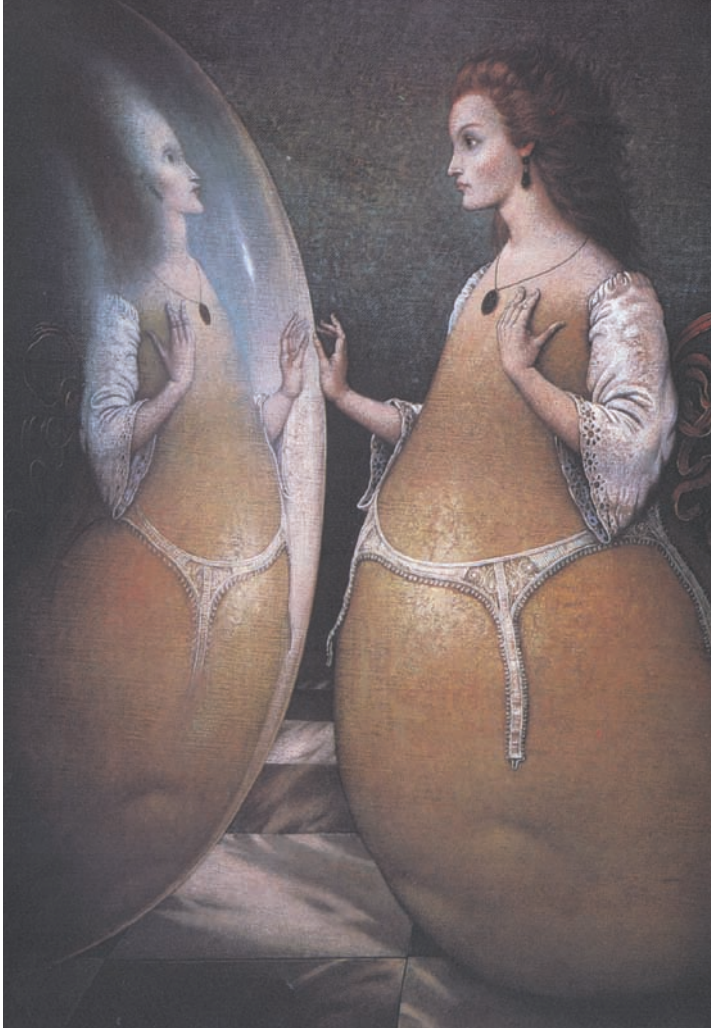
ensemble, il y a un - ou plusieurs - trait de comportement qui va nous déranger. Pourquoi? La réponse qui me convient à l'heure actuelle est celle qui se résume dans cette phrase : on reproche, ou remarque particulièrement, à autrui ce qui est en tension chez nous. Les observations que nous ferons à ce moment seront des plus conformes à la théorie du yin/yang. Ce que nous verrons en excès chez l'autre sera certainement en insuffisance chez nous, et réciproquement - n'oubliez pas que le miroir nous reflète en inversant l'image -. De même, ce qui se manifestera chez l'un pourra venir de l'autre.

*on reproche
à autrui ce qui
est en tension
chez nous*

Il faut alors en dégager le conflit, ou ce à quoi il fait écho. Par exemple, on reproche à untel un comportement bien précis, qui nous rappelle celui d'un parent. Ou alors, par ses demandes ou ses attentes, un autre génère une difficulté en nous qui, elle, nous rappelle quelque chose de précis. Il est donc important de bien s'observer pour voir si c'est la teneur du conflit, ou ce à quoi il fait écho, qui nous met en difficulté. Il n'y a qu'à voir la répétition d'un même schéma avec différentes personnes, jusqu'à ce que l'on comprenne. En fait, au travers des autres, la vie cherche à nous faire saisir quelque chose d'important qui nous sera utile pour le restant de nos jours.

Et je voudrais tout de suite vous proposer une règle qui permettra de pouvoir comprendre puis accepter la différence de l'autre. Trop souvent, nous pensons avoir raison sur un - ou des - sujet, et pour cela nous développons toute une argumentation. D'une certaine manière, nous avons raison, mais d'un autre côté, nous avons tort. L'expression commune pour cela est : "défendre son point de vue" et c'est là le problème. Parce que des points de vues, il en existe autant que d'observateurs. Et la vérité sera l'addi-





“La poire” de
Claude Verlinde

tion des points de vues et non pas un en particulier. Imaginez que vous soyez face à face avec quelqu'un, et qu'entre vous il y ait un objet figurant le sujet de discussion. Chacun va pouvoir décrire une face de cet objet, ce qu'il pense du sujet en question. Et si aucun ne comprend qu'il ne peut décrire qu'un seul côté, il va tenter par tous les moyens possibles d'imposer sa vision à l'autre - par une fuite indifférente ou par la force - plutôt que de comprendre que ce qu'il voit là n'est qu'une facette de l'objet ou du problème. Au lieu de cela, chacun reste campé sur sa position et ainsi personne ne sait la forme de cet objet, ni la finalité du problème. Par contre, chacun en vient à prendre l'autre pour un idiot borné, et ainsi conforte chacun dans sa vision, lui faisant croire qu'il est le seul à détenir la vérité.

C'est vrai qu'il est très difficile d'admettre, et de voir, que tous peuvent avoir raison. Pour mieux comprendre cela, imaginez un cercle, le cercle de la vie, sur lequel nous évoluons tous, et au milieu de ce cercle, en son centre, “la vérité” - du sujet, du moment -. Lorsqu'un individu veut exprimer sa vision, il décrit ce qu'il voit en observant le centre. Maintenant, un autre observateur placé de l'autre côté du cercle veut décrire la sienne; son point de vue est opposé à la direction du premier. Les deux observateurs sont apparemment opposés, et il devient très facile pour eux de se quereller. Et en toute bonne foi, relative, ils peuvent s'affronter à loisir pour savoir qui a raison ou bien tort. Sachant que les deux ont raison; cela ne s'arrêtera jamais s'il le faut. Alors que s'ils comprennent que l'addition de leurs points de vue peut leur permettre de connaître la vérité, et la paix, ils y gagnent beaucoup. Ceci est observable avec tout un chacun, le conjoint, les enfants, les voisins, les collègues...

Au travers des autres, la vie nous initie

En fait, notre difficulté nous empêche de voir les choses correctement et nous empêche donc de trouver spontanément la solution comme nous savons le faire en certaines occasions. Il est intéressant aussi de voir que souvent notre problématique nous amène à pousser l'autre à la faute, de manière inconsciente mais inéluctable. Sinon comment expliquer que notre conjoint, d'origine différente, se mette à ressembler à notre mère ou à notre père avec une telle précision? Il est très fréquent de voir un - ou une - patient me consulter pour une difficulté de couple, et d'apprendre qu'en rentrant chez lui, son conjoint manifeste, spontanément, un comportement complètement différent, sans qu'il n'y ait eu de contact particulier; ce qui met en évidence à mes yeux la réalité et l'importance des liens unissant les gens. Et ces liens ne sont pas que des mots, mais une réalité quotidienne, même s'ils ne se voient pas aussi facilement que le corps physique.

Dans le déroulement d'une telle thérapie, je vais utiliser autant les aiguilles que l'entretien pour aider mon patient à trouver la solution du problème. Et je vais me servir de tout ce qui se passe dans sa vie, depuis la dernière séance jusqu'à aujourd'hui. Parce qu'il est particulièrement surprenant de voir que le hasard - hasard est le nom que prend “le créateur” pour passer incognito! - présentera une difficulté spécifique en rapport avec ce que le patient cherche à résoudre. La situation qu'il vit comporte tous les éléments nécessaires à la compréhension du problème. Ce qui m'amène souvent à dire, en accord avec la pensée taoïste, que la vie ne nous veut pas de mal mais que nous passons notre temps à refuser ce qu'elle nous propose.

Et par là, à nous couper du sens de notre vie, qui veut bien nous faire vivre des épreuves - je préfère le terme “d'aventures” - initiatiques, mais jamais des situations énormes et indigestes. C'est souvent notre difficulté à accepter des événements ou des évolutions, par peur ou par croyance dans un chemin imposé par l'entourage, qui va faire que nous allons nous retrouver dans des impasses.

Sachons faire confiance à notre vie dans toute sa spécificité, pour reprendre les rênes de notre destin, et faire ce que nous conseille la sagesse taoïste, être l'empereur de notre vie. Et comme tout empereur, nous allons devoir gérer notre vie en accord avec la volonté du ciel et la volonté de la terre. Ainsi, osons réaliser notre désir en observant bien ce que nous demande notre vie pour notre plus grand bien et le plus grand bien de tous.

■ P. N.

Pour joindre Philippe Nicolas : 02 96 44 47 94

Liens GTao

- GTao n° 14 : Couples, les ancêtres vous regardent! P. 75
www.generation-tao.com

