



*Des mots
de l'être bien*

FRÉDÉRIC DENERY



publishroom

*Des mots de
l'être-bien*

Publishroom
www.publishroom.com

ISBN : 979-10-236-0741-3

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

FRÉDÉRIC DENERY

*Des mots de
l'être-bien*

Chaque mot a une définition

Chaque mot un sens

Chaque mot a un esprit



publishroom

1. L'ÊTRE-BIEN

Chaque mot a une définition. Et il est nécessaire d'utiliser d'autres mots pour définir un mot. Le dictionnaire est un recueil de mots qui nous disent ce qu'est une chose. Nous avons besoin des mots pour donner une signification à tout ce qui existe, pour nous exprimer, communiquer et apprendre.

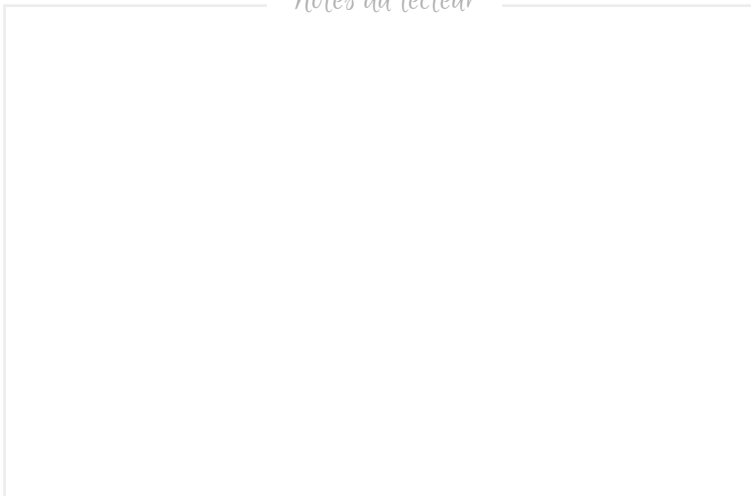
Le sens des mots est influencé par la langue, par la culture, voire même par la religion. Quel est pour vous le sens du mot « Bonheur » ? Pour un Anglo-Saxon il sera plus proche de la « joie » (*happiness*) que de la « bonne chance » ou de « l'allégresse » des pays latins. Le bouddhisme, lui, associe le bonheur à la « paix intérieure ». Penseurs, philosophes, écrivains nous ont donné leur interprétation des mots pour nous éclairer sur leur sens profond. À l'heure de la communication numérique, les mots ont perdu leur sens. En perdant le sens des mots nous perdons aussi le sens de notre vie.

Les médias, la publicité se sont servis des mots pour nous convaincre que la vie « heureuse » est une vie remplie,

une vie pleine de biens matériels, d'activités frénétiques, de relations sociales intenses et multiples. La recherche de bien-être est devenue un marché économique mondial de plusieurs milliards de dollars. N'avons-nous pas galvaudé cette notion de bien-être en la rendant bien plus éphémère qu'elle ne l'est réellement ? C'est pourquoi je donne dans ce livre un autre sens au mot « bien-être ». Son sens inverse, au sens propre, est : « l'être-bien ». Car pour être-bien dans sa vie et dans le monde, il faut en premier lieu savoir « être » soi-même. Plus qu'un vœu ou une volonté, « l'être-bien » est un état d'esprit. Derrière le sens du mot « bien-être » se cache l'esprit de « l'être-bien ».

L'esprit des mots est une notion complexe. Il nous invite à être présent aux signes de la vie, à l'écoute de soi et du monde qui nous entoure. Les mots ont un esprit et cet esprit est comme un guide qui nous accompagne tout au long de notre voyage intérieur. Apprendre à reconnaître l'esprit des mots est un apprentissage de « l'être-bien » que je vous propose d'expérimenter par la lecture de ce livre.

Notes du lecteur



- Bonjour, désolé, je suis en retard.
- Pardon?
- Oui, excusez-moi je suis en retard. Le métro s'est arrêté entre Madeleine et Concorde.
- Je crois que vous faites erreur.
- Pardon?
- Vous vous trompez. Je ne suis pas la personne avec qui vous avez rendez-vous.
- Vraiment? Vous n'êtes pas Jean?
- Non, je m'appelle Paul. Et vous?
- Je suis Léo.
- Enchanté Leo. Jean est peut-être en retard. Il ne va pas tarder.
- Ou il est déjà parti, j'en ai bien peur.
- Attendez un peu.
- Vous croyez?
- Prenons un café si vous voulez.
- Oui, pourquoi pas?
- Asseyons-nous là-bas. Nous serons plus au calme.

- Qu'est-ce qui t'amène Léo?
- Je ne sais pas vraiment. Je suis mal.
- Mal...mal comment?
- C'est mon cœur.
- Ton cœur a mal? Tu sais, je ne suis pas cardiologue.
- Oui. Je veux dire que je ne l'entends plus. J'ai l'impression qu'il est devenu silencieux.
- Ton cœur est silencieux.
- Comme un blocage. Quelque chose qui s'est gelé. Je suis pris au piège.

Leo était assis, les bras croisés. Il semblait étrié dans son fauteuil comme dans un ancien costume devenu trop étroit. Son regard était fixe, vidé de toute émotion.

- Depuis combien de temps ressens-tu cela?
- Je ne sais pas. C'est venu petit à petit et ça s'est installé. Je crois que je m'y suis habitué et ça fait partie de moi maintenant. Vous comprenez Paul?
- Et toi qu'est-ce que tu comprends?
- Je passe mon temps à vouloir faire un tas de choses et à avoir toujours plus. J'aimerais arrêter ça. Je ne sais plus vraiment où je vais. J'ai l'impression que je suis en train de me perdre.
- L'as-tu su un jour?
- Quoi?
- Où tu allais. Je veux dire, le sens que tu donnais à ta vie?
- Oui, je crois bien.

Léo commençait à sourire et à se détendre. Ses bras étaient appuyés sur les accoudoirs avec force. Seules ses jambes continuaient à s'agiter, les deux pieds croisés l'un sur l'autre.

- Tu penses donc avoir perdu le sens de ta vie, c'est ça?
- Hum, oui. C'est bien ça.

- Et cela te fait souffrir.
- Oui
- En réalité, Léo, le mot « souffrance » vient du latin « sub » qui signifie « en-dessous » et le verbe « ferre » qui signifie « porter ». Et il partage la même racine que le mot « souffre » : une matière à la fois nauséabonde et explosive. On perçoit la souffrance comme quelque chose de négatif.

En 2004, j'ai assisté à une conférence organisée par le comité d'éthique de l'hôpital de Chimay en Belgique. Et j'ai noté cette phrase : « *la souffrance peut avoir un sens positif lorsqu'elle nous porte, qu'elle nous ramène à l'essentiel de notre vie, lorsqu'on la vit de telle sorte qu'elle nous fasse passer à une nouvelle étape de croissance – physique, psychologique, affective, spirituelle.* »

2. SOUFFRANCE

Nous avons tous connu et vécu la souffrance. La première étant, sans doute, celle de notre naissance, même si l'on ne s'en souvient plus. Car cette étape de la vie est un traumatisme profond d'un changement d'état à un autre. Dire que la naissance est souffrance est une prise de conscience de notre difficulté à vivre le passage du monde intérieur de notre mère, à un monde extérieur qui nous est complètement inconnu. Le philosophe Karl C Jung en a déterminé deux autres: celui de l'adolescence et le dernier passage à travers la mort. À chaque fois, la transformation de soi et la peur de l'inconnu nous mettent dans un état de souffrance profond. En même temps, la souffrance des deux passages que nous avons déjà vécus prend du sens quand nous les considérons comme une étape de croissance et de découverte de la vie. L'esprit de la souffrance se trouve ici: souffrir positivement, accepter que le changement d'un état à un autre, d'un moment à un autre, d'une émotion à une autre, nous fait grandir. C'est identifier la souffrance comme un signe de la vie pour nous permettre d'accepter le changement plutôt que de le subir. Car subir une transformation engendre la douleur.

Notre éducation, notre histoire personnelle ou celle de nos parents, nos souvenirs internes nous poussent à rejeter la souffrance ou à la dépasser le plus rapidement possible. Souvent nous croyons pouvoir le faire en changeant nos conditions de vie, notre entourage, ou en changeant de métier. En réalité il s'agit en premier lieu d'aller chercher en soi ce qui nous terrifie comme la peur de l'inconnu, ce qu'il advient après.

« *La crainte de la souffrance est pire que la souffrance elle-même.* » - Paulo Coelho. La peur du changement est pire que le changement lui-même. La souffrance en soi n'est rien. Mais elle a du sens. Elle est un signe de la vie pour nous dire « je suis en train de changer ». Si nous écartons la peur de nous changer, nous transformons la souffrance en un puissant moyen d'évolution dans notre vie. Écartés par la peur de l'inconnu, notre propre transformation nous aide à considérer la vie bien au-delà de la naissance et de la mort. Car la souffrance sans peur, signe de notre transformation, devient naturelle. Elle nous porte naturellement à l'étape suivante.

* * *

Pour traiter la souffrance, nous avons appris à rechercher le plaisir. Comment peut-on se faire du bien pour ne plus avoir mal ? Mais on sait aussi que le plaisir ne traite pas la souffrance en profondeur. Il peut la diminuer, au pire la masquer. Le plaisir ne guérit pas la souffrance.

Pour permettre à la souffrance de disparaître, il faut tout d'abord en admettre consciemment la présence. « *Dans la*

méditation bouddhiste, cette acceptation n'est pas effectuée depuis une position telle que celle de "je souffre", mais plutôt à partir de "il y a une présence de souffrance". De cette manière, nous ne sommes pas en train de nous identifier au problème, mais de simplement reconnaître son existence »¹. Ainsi faire le constat que la souffrance est là, c'est faire apparaître une zone d'insatisfaction qu'il est nécessaire de traiter.

Les trois principales causes de la souffrance sont la colère, la peur et l'attachement. Il est difficile d'imaginer que ces zones d'insatisfaction ne sont, en réalité, que des phénomènes extérieurs à vous. La colère vous arrive, mais vous n'êtes pas cette colère. Vous avez peur, mais vous n'êtes pas la peur. Traiter ainsi la colère ou la peur comme un phénomène extérieur, vous permet plus facilement de l'identifier et savoir comment y faire face.

Pour traiter la peur, vous pouvez tout d'abord la considérer comme un état mental naturel. Dans certains cas elle est un signal qui vous permet de vous défendre contre une attaque ou vous prévenir d'un danger potentiel. Mais la peur est aussi provoquée par un mode de pensées négatives, sans réel fondement autre que notre imagination. Des pensées qui alimentent la peur elle-même. Pour contrer la peur vous pouvez aller chercher des pensées réconfortantes et positives. Vous faire confiance et faire confiance aux autres.

Pour traiter la colère, il suffit de se rendre compte de ses effets sur soi ou sur les autres. Il nous apparaît, bien des fois à posteriori, que la colère nous a masqué la vérité.

1. Ajahn SUMEDHO- Moine bouddhiste et Maître de la tradition des Moines de la forêt. « Les Quatre Nobles Vérités ».

Vous pouvez traiter la souffrance causée par la colère par la patience. En étant patient vous vous donnez du temps pour agir de manière juste. Car la patience est le meilleur remède pour calmer l'esprit tourmenté et transformer le souffre en or.

Notes du lecteur

A large, empty rectangular box with a thin grey border, intended for the reader to take notes. The text "Notes du lecteur" is centered at the top of this box.

- Ça paraît simple.
- Qu'est-ce que tu en penses, toi?
- Je crois que je souffre pour rien. Je ne voyais pas la souffrance comme une étape de changement. En fait si je souffre, c'est que je suis en train de « grandir ». C'est ce que vous voulez dire? Vous rigolez Paul, ou quoi? Je ne suis plus un ado.
- Oui en quelque sorte. Tu es un peu comme le serpent qui change de peau. J'imagine que ça ne doit pas lui faire du bien. Mais c'est sa nature.
- Peut-être. Mais je ne veux pas que ma nature soit de souffrir.
- Non, ta nature c'est de te transformer, tout le temps, pour te faire évoluer.
- J'aimerais que vous soyez à ma place.
- J'y suis. Tout le monde l'est.
- Ah oui? Je ne comprends pas.
- La plupart des gens n'aiment pas le changement. Ils s'en plaignent tout le temps. Ils pensent que c'était mieux avant. Ils résistent. C'est ça qui crée la souffrance. Mais le monde change en permanence et ne t'attend pas. Si tu veux être acteur du changement, change-toi toi-même. Tu connais cette célèbre phrase de Gandhi : « soyez le changement que vous voulez voir dans le monde ».
- Oui.
- Eh bien je te propose de te mener sur le chemin de la transformation. Mais je te préviens Léo, il n'y a pas de but ou de fin sur ce chemin. Qu'est-ce que tu en dis?
- Essayons.

Léo est venu me voir sans grande conviction. Il passait par une période difficile de sa vie. Léo a 38 ans. Il a un enfant, est séparé de sa femme depuis trois ans. Il est cadre commercial dans une agence de marketing numérique. Il travaille

beaucoup, sort beaucoup, voyage souvent pour raisons professionnelles, beaucoup moins pour le plaisir. Sa vie sociale est bien remplie, sa vie amoureuse un peu moins.

La première fois que je l'ai rencontré, c'était dans un café, par hasard, près de la place des Invalides. Un quiproquo. Il m'a pris pour quelqu'un d'autre, avec qui il avait rendez-vous. Il l'a attendu longtemps mais cet autre n'est jamais venu.

Je me souviens de son allure. Sympathique, assez grand, la tête un peu penchée vers la droite et son dos légèrement courbé. Je voyais dans ses yeux une certaine vigueur, du courage et de la volonté.

Nous avons discuté jusqu'à la tombée du jour sans avoir vu passer les heures. J'étais surpris de sa façon de parler sans retenue alors que nous ne nous connaissions pas. Je n'ai pas eu le sentiment qu'il voulait se livrer mais nous avons tous deux compris que nos échanges seraient profonds, dans une forme d'admiration et de respect mutuel.

- Bonjour Léo.
- Salut.
- Ça n'a pas l'air d'aller.
- Ça va.
- Ah bon? Ça veut dire quoi?
- Ça veut rien dire. D'ailleurs j'en ai marre des gens qui me demandent si ça va. Je ne sais jamais quoi répondre. Si je réponds que ça va, je mens. Ce n'est pas vrai. Ça ne va pas. Mais si je réponds que ça ne va pas, je suis obligé de donner un tas d'explications et ça me prend la tête.
- Comment ça va veut dire en fait, comment te sens-tu? Ou alors qu'est-ce que tu ressens?
- Oui c'est bien ça. Je ne suis pas très à l'aise avec ça.
- Oui, je vois bien. Tu n'exprimes pas facilement tes émotions.

– Non, vous avez raison. Il n’y a jamais eu de place pour l’émotion chez moi. Et je n’ai jamais appris ce que c’est.

– Une émotion est liée à la modification d’un état initial. Étymologiquement, le mot provient du latin « *exmovere* » qui signifie « mouvement vers l’extérieur » ou « mettre en mouvement ». L’émotion désigne ce qui nous met en mouvement à l’extérieur comme à l’intérieur de nous-mêmes.

Création de couverture et mise en page : Nicolas Faucheron

Dépôt légal : décembre 2017

FRÉDÉRIC DENERY

Des mots de l'être bien

Chaque mot a une définition, chaque mot a un sens, chaque mot a un esprit.

Léo et Paul se sont rencontrés dans un café. Comme toute rencontre, elle n'est pas le fruit du hasard mais plutôt d'un enchaînement de causes et d'effets.

Un dialogue s'installe naturellement entre eux deux, tel un client avec son coach, un patient avec son psychologue, un élève avec son éducateur.

C'est au fil de ces entretiens que Léo raconte sa vie à travers 21 mots. Avec l'aide de Paul, il découvre leur esprit, réflexion qui le guide dans sa transformation vers son être bien.

Léo va ainsi rencontrer la personne qu'il est réellement.



Certifié Executive Coach HEC, Frédéric Denery se définit comme un générateur de courant humain au sein du cabinet Human-i-Light. Il met sa bienveillance et son écoute au service de « l'être-bien » des individus et des organisations. Praticien en « Appreciative Inquiry », Mentor pour l'association LED by HER et Passeur Pilote au sein de la Fabrique Spinoza.

979-10-236-0741-3
14,90 €

