

## Avant-propos

*Parler du fond de soi* est une gageure, du moins une aventure. Il faut déjà se dégager du paradoxe, car au fond de soi, il n'y a plus les mots pour dire. L'expérience seule... Le silence d'abord comme un écrin. Y demeurer tant que le mental sente que cette vacuité des mots, ce silence de l'expérience ne lui fait plus peur. Alors le respir. Le respir qui va et vient. Puis, délicatement, sentir maintenant le plaisir, la joie du souffle. Savourer le souffle. À ce moment, juste là, sentez comme paix et tendresse s'installent. La vie s'offre dans sa beauté discrète. À ce moment, le paradoxe est levé. Je le sens. L'expérience peut se dire. Le mental s'est apaisé dans l'expérience du soi.

Cette minuscule expérience est la preuve que le fond de l'être est à la portée de chacun. Elle démontre aussi qu'il existe sous le moi-je du mental, un autre niveau logique accessible, sans objet, sans image, sans concept, mais vivant, paisible, joyeux, qui se savoure avec une sensation de joie, de fraîcheur.

L'être humain est aussi cela, et c'est le but de la première partie de cet ouvrage, d'en prendre *connaissance*.

Le fond de l'être, avant qu'émerge l'homo sapiens vers la fin de la première année du nourrisson, est donc tendresse. Son « cogito » est : « Je sens, donc je vis ». À partir de sept mois s'installe le fameux logiciel de la pensée. MOI-JE. « Je pense, donc je suis ». Il ne remplace pas le précédent. Il s'y superpose et le contrôle. L'expérience répétée quotidiennement du premier enracine le second dans le bien-être. ÊTRE BIEN.

Pourquoi alors, vers deux ou trois ans, s'installe si souvent cette « application » du logiciel moi-je qui fait la honte de

l'homo sapiens : la violence ? La deuxième partie de cet ouvrage tente alors d'y répondre.

Pour cela, il nous faut d'abord dénoncer deux erreurs. La première est que la violence n'est pas, à sa source, une pulsion, mais une longue et lente rumination mentale qui construit le passage à l'acte et le justifie, le légitime longtemps avant d'éclater subitement. L'acte violent fascine par sa cruauté qui masque le long processus mental délétère y conduisant.

La seconde erreur qui soutient la première est que cette soi-disant pulsion serait *innée et qu'elle existerait donc dans les fondements de la nature* humaine. Inepsie ! Comme nous venons de le démontrer, le fond de l'être humain est paix, tendresse et joie.

A-t-on déjà vu un nourrisson (voire un fœtus) violent ? Il faut s'intéresser de plus près à la première enfance, celle du pré-sapiens.

Ces deux erreurs ont généré un profond marasme dans notre civilisation occidentale. Pendant seize mois (9 + 7), l'homo qui n'est encore que pré-sapiens, ne possède pas l'utilisation du fabuleux<sup>1</sup> logiciel de la pensée. Ainsi, toutes les théories qui situent l'origine de la violence dans une pulsion innée sont infondées. **La violence est bien une maladie du mental.**

Comment en sortir ?

Pour soi : même si vous n'êtes pas encore violent, mais un peu agité(e) ou surmené(e), et curieux(se) surtout, reprenez

---

<sup>1</sup> Comme nous le verrons, le mental qui émerge à 7 mois fonctionne comme un nouveau logiciel qui vient répondre à une nécessité : faire face à l'anxiété à laquelle est confronté le bébé quand surviennent des moments de stress qui peuvent jalonner le cours de sa première enfance. Nous y reviendrons.

l'expérience de la saveur du souffle décrite dans l'avant-propos<sup>2</sup> et répétez ce petit exercice le plus possible chaque jour (trois minutes chaque fois). S'y exercer seul ou avec d'autres.

Pour les enseignants et autres éducateurs : se former ainsi pour le transmettre aux enfants. La prévention de la violence commence là.

Pour les responsables des politiques de la petite enfance : engager des groupes de réflexion sur cette thématique avec les acteurs de terrain.

Pour Monsieur le Président de la République : mon livre vous propose une nouvelle version du texte de La Marseillaise. Une action symbolique et médiatique urgente comme vous le sentirez à la lecture du texte actuel. Succès assuré.

Il y a ainsi dans ce livre de la tendresse pour tous, de la paix pour chacun, de la joie au fond de soi.

---

<sup>2</sup> Nous y reviendrons plus précisément p27.



# Soi, la première enfance

**Force est de constater : l'expérience de la première enfance commence par un déni d'existence. Il faudra attendre neuf mois pour que son histoire soit enregistrée dans un grand livre : l'état civil. Et encore ! Ce livre ne délivre rien sur le début de la vie profonde de l'être, mais l'inscrit comme un événement dans une histoire sociale.**

**L'expérience émotionnelle extraordinaire qui préside à sa conception est totalement forclose. Qu'on se le dise ou non, la tendresse qui le fait émerger dans la vie est pourtant une initiation mémorable à LA VIE...**

Dès ce moment, l'être de la première enfance est oublié. On peut s'étonner que cet être humain erre plus tard en vagabond, livré à lui, sans ses racines émotionnelles, vitales, sans même savoir qu'il crée lui-même ce monde à chaque seconde de son histoire... Le bonheur est en lui et tout le monde l'ignore. Le bébé aussi d'ailleurs, car il n'est pas encore né homo sapiens, mais pré-sapiens. Pourtant, il le ressent. Un autre niveau de conscience ?

L'homme est toujours en attente de quelque chose qui le rendrait heureux ! On lui a tellement rabâché que ça venait d'ailleurs. Qui croire et à quoi croire aujourd'hui ? Espérer ? Avec la notion d'espérance commence l'hypnose générale de notre civilisation où Dieu n'est plus au rendez-vous et où l'ontologie, l'étude de l'être, a disparu de nos universités.

Cet ouvrage ne ressemble aucunement à une séance d'hypnose. Il n'est pas un roman, ne se déroule pas dans l'imaginaire, encore moins dans le virtuel. Il voyage dans le

réel du corps vivant. Le corps vivant ? Drôle d'histoire en vérité que ce corps qu'habite un être vivant-perdu-à-soi. Oui, un être qui ignore qu'il vit *en soi* dans son corps. *Un être qui croit n'être que quand il pense.* Et qui se réfère à son état civil.

L'homo sapiens occidental ne connaît que son moi-je en relation avec le monde qui l'entoure. Un être social. Sa réalité quotidienne est fondée sur cette représentation fragile de la vie qu'il mène dans le monde. Cette division entre moi-je et le reste du monde crée, pour les orientaux, une ignorance fondamentale qu'ils nomment lila, illusion, entraînant l'individu au découragement et à la perte de ses repères. Percevoir la réalité comme divisée entre un sujet et un monde modifie la réalité elle-même et nous égare.

Osons le dire ainsi : nous sommes en permanence dans l'hallucination du REEL, un **RÉEL divisé : Moi / le monde ; Moi / les objets du Monde ; Moi / les AUTRES. C'est nous qui créons cette division.** Et cette division finit par faire naître les conflits, non seulement des conflits entre MOI et LESAUTRES, mais des conflits « internes », dus à nos attentes : ce que JE SUIS et NE SUIS PAS. Ce que j'ai et n'ai pas. Cette division **qui permet de penser (c'est génial !)** peut aussi, dans certains contextes, favoriser la dérive vers la violence. Nous verrons comment.

*Or, ce réel n'est pas la réalité de l'être que nous avons expérimentée dans nos racines en tant que nourrissons. Cette première réalité, qui sommeille encore en nous à notre insu, est TENDRESSE. Elle est, par nature, tendresse et non-violence.*

*En permanence en nous depuis notre première enfance, elle demeure voilée, comme oubliée. Les Orientaux la nomment le soi depuis 4000 ans.*

Nous allons essayer d'approcher dans cet ouvrage ce que décrit ce terme spécifique qui prend le plus souvent, en Occident, un sens réfléchi (« se penser *soi-même* ») ou le sens d'une relation générale entre je et moi (il faut quand même *se* vider la tête de temps en temps). Car nous sommes imbibés de l'idée de la croyance que l'être n'existe que dans la division (qui est aussi relation par définition). Et pourtant, se sentir « en soi » ouvre à une nouvelle compréhension de ce que nous sommes qui évoque autre chose que le sujet ou l'objet qui nous hypnotise. Qui sommes-nous en soi ?

Car ce soi existe bien au fond de l'être caché qui s'exprime *avant que le sujet pense et parle*, historiquement, et à chaque seconde de la vie. Un soi uniquement émotionnel enraciné dans le silence de l'être qui, l'instant d'après, va entrer en relation.

Cet ouvrage est le fruit d'une longue recherche sur la nature spécifique de ce soi et de son origine génétique en nous-mêmes. Une découverte quasi copernicienne nous a menés à l'intuition que cette instance sous-jacente à l'être-avec a existé et existe encore en chacun de nous comme structure de notre vie quotidienne. En nous-mêmes, avant l'émergence de la pensée. Cette découverte lève le voile sur ce que nous avons vécu dans notre première enfance du début de notre vie (étonnamment nommé conception, mais conçu par qui ?) jusqu'aux sept mois du nourrisson. Toutes choses apparemment oubliées, car le bébé n'a pas encore la mémoire de l'homo sapiens. Sa mémoire n'existe pas sous la forme historique, événementielle, que lui apporte la pensée « objectale » dans le dernier trimestre de sa première année officielle de l'état civil, soit après seize mois d'existence (9 + 7).

Mais voyons déjà comment émerge ce terme dans l'Inde ancienne.

Le texte qui suit date de 4000 ans environ et s'applique parfaitement à l'homme d'aujourd'hui. Il parle de ça, justement, le SOI, qu'il appelle *atman*, et que l'homme ne voit pas.

« La notion d'âtman est une des notions clés de la pensée indienne, une des plus anciennement attestées aussi, par le grand livre des Védas. Sa signification première a sans doute été celle de « souffle vital »... Nous verrons comment cette notion de souffle a inspiré entre autres les Yogas et surtout comment nous pouvons la remettre dans notre vie quotidienne pour nous apaiser et nous redonner la confiance perdue en la vie et en l'homme. Eu égard à son usage comme pronom réfléchi en sanskrit, l'habitude s'est prise de la rendre par « Soi » (en anglais : *Self*; en allemand : *Selbst*). »<sup>3</sup>

Vous vous demandez sans doute où nous allons en venir ? Eh bien, ce même texte indique que celui qui pense seulement « Je suis » (moi-je) sans voir en lui le soi qu'il ignore ou qu'il ne veut pas voir, et c'est le cas aujourd'hui de la plupart des humains, est toujours *insatisfait de sa vie*. Un JE qui est insatisfait et qui espère posséder un jour le bonheur ou quelque chose de similaire. Il poursuit :

« L'égoïté, c'est la vision de celui qui voit le monde que son ego habite chaque jour [le corps, les facultés sensorielles, le mental, les sensations et les pensées], **en pensant : "JE suis"** »<sup>5</sup>. *S'identifier ainsi à cet agrégat enchaîne*. Et la libération vient de la connaissance de l'âtman qui mène un tel connaisseur à vivre en étant... libre de « *la soif* envers tous les

---

<sup>3</sup> *Le Nyâya-sûtra de Gautama Akshpâda et Le Nyâya-Bhâshya d'Akshapâda Pakshilasvâmin*, traduction de Michel Angot, éditions Les Belles Lettres, page 693 (ISBN 978-2-251-72051-7).

objets du monde, et de la sorte, enfin *libre de l'insatisfaction*)<sup>4</sup> ». *Ce serait l'attachement aux objets du monde qui créerait au fond du JE omniprésent, l'insatisfaction.*

Surtout, il ne faut pas se méprendre : ce qui est en cause, ce ne sont ni la vision habituelle des objets du monde, ni notre relation avec eux, ni les plaisirs eux-mêmes, mais *l'attachement à eux et la soif de ceux-ci. Ceci est capital pour ne pas déformer la pensée des Védas.* Nous y reviendrons.

Dire à un être insatisfait que, pour accéder à la joie de vivre, il ne faut pas s'attacher est comme accrocher une carotte à la queue d'un âne pour le faire avancer. S'il a le malheur de voir cette carotte, il tournera en rond indéfiniment pour tenter de l'attraper. Après quatre mille ans de giration autour de son estomac, l'être humain lui-même, désemparé, s'endort sur soi-même. Et c'est là que, subitement, le SOI lui apparaît comme accessible. Privé de ses muscles, fatigué, il a lâché prise et le Soi lui est apparu peut-être dans le simple plaisir de respirer... Le plaisir d'être dans le souffle vital du SOI. C'est que l'accès au soi ne se fait pas par un acte de volonté supérieure, mais par l'abandon à toutes les prétentions de toute-puissance.

La fin de l'insatisfaction passe par là, et l'humilité<sup>5</sup> ne se commande pas, elle nous est donnée par le corps vivant qui arrête un jour de s'agiter pour recevoir ce qu'il est prêt dorénavant à **accueillir au fond de lui**, le SOI. Au fond de lui, qu'est-ce à dire ?

---

<sup>4</sup> *Le Nyāya-sūtra de Gautama Akshpāda et Le Nyāya-Bhāshya d'Akshapāda Pakshilasvāmin*, traduction de Michel Angot, éditions Les Belles Lettres, page 474 et page 677 (ISBN 978-2-251-72051-7).

<sup>5</sup> L'humilité n'est surtout pas l'humiliation qui est violence, mais l'ouverture à SOI, au plus profond de soi-même.

## **Le soi, c'est l'homme de la première enfance.**

Ce qu'il a été au début de sa vie et qu'il a oublié quand il a dû grandir. Ce soi est oublié, mais il n'est pas perdu. Il constitue nos racines invisibles, il est notre *vivance*. *S'accueillir, c'est retrouver cette vivance*. Ce souffle qui est au fond de soi. Simplement... **Soi est là**. Sentez-le. Il vibre encore dans votre souffle. Il est paisible et joyeux. S'il y avait besoin encore de croire et d'espérer, il faudrait donc se retourner pour sentir, savourer notre nourrisson, à l'intérieur de soi, pas dans notre mémoire du passé, mais **dans notre mémoire émotionnelle**.

## Repérer puis réparer l'erreur

Cette croyance, profondément ancrée dans le JE, qu'il suffit de vouloir pour arriver à ce que l'on veut, est un pur produit de notre éducation, pour peu qu'on lui adjoigne son corollaire, l'espérance. L'espérance qu'une puissance supérieure à la nôtre nous servira de garde-fou si l'on s'égaré. « Aide-toi, le ciel t'aidera ». Le grand hypnotiseur de l'éducation est en place pour forger l'ignorance du soi dans le registre de l'espérance. Et le remplacer par la volonté du Moi-je, une duperie doublée d'une ignorance :

– d'une part, le JE ne réalise ce qu'il veut qu'à partir de ce qui lui est donné,

– d'autre part, il ne le réalisera que s'il se connaît lui-même dans la réalité profonde, celle de son être sur laquelle devrait porter son attention, dans une curiosité et une joie quotidienne.

À partir de l'ignorance de cette double erreur qui s'apparente à une hypnose quasi généralisée, il convient de se poser une question fondamentale. L'être humain se résume-t-il à homo sapiens, *l'homme qui sait et décide de faire ? Un homme pensant qui agit ?*

Cet être plongé *depuis sa naissance* dans le corps social pensait-il en naissant ? Non. **Voici l'erreur.** Dès sa conception, plongé dans le ventre de sa mère depuis neuf mois, il vivait de sa mémoire vivante, se développait, sentait et s'émouvait. Sans rien *savoir*. Sans rien penser. Sans rien vouloir. Sans rien faire que vivre. Tout cela était réglé comme une horloge vivante. Tout cela se poursuivra sans l'intervention du moi-je

jusqu'à ce que celui-ci vienne au monde, non pas à la naissance sociale officielle, mais vers les sept mois après celle-ci : la naissance du MOI-JE.

En fait, la particularité de l'homo sapiens, c'est qu'il s'enracine dans un être qui n'a pas encore d'activité mentale, qui sent, ressent et s'émeut *depuis qu'il existe*. Depuis l'aventure extraordinaire (mais pas du tout conceptuelle) de la conception. Une aventure fortement chargée d'émotion comme nous le verrons plus loin. Cette aventure se poursuit après ladite naissance officielle pendant encore sept mois minimum. Cette double aventure, avant et après la naissance, pourrait se nommer la première enfance. Avant cette autre aventure prodigieuse, celle de l'activité mentale. Cette première période de l'enfance, à cheval sur la naissance officielle et jusque-là fin, à peu près, de la première année, avant que n'existe le JE, constitue donc **le fond de l'être humain**, ses racines.

Déjà au cours de ses neuf premiers mois de vie, l'être humain, moitié végétal moitié animal, est enraciné dans la matrice de sa mère. À partir de la naissance, le cordon ombilical coupé, il est encore largement dépendant de celle ou de celui qui le nourrit et le protège. Point de sapiens, mais beaucoup de sensations, d'émotions. Et que de la tendresse ! *L'homo sapiens nécessitera alors, pour advenir, un véritable changement de paradigme<sup>6</sup>. Passer du pré-sapiens au sapiens est une grande aventure qui prendra encore au moins sept mois après la naissance officielle.*

En tant que psychologue, j'ai pu constater que la première enfance n'intéressait personne ou presque. Sans penser, sans mémoire événementielle, peut-on se souvenir soi-même de ce

---

<sup>6</sup> Le paradigme, c'est l'ensemble des règles qui définissent un monde.

qu'on a été ? Hormis les haptonomies<sup>7</sup> qui accompagnent les relations maman-bébé, et les psychologues qui se sont penchés sur les théories de l'attachement, les observations sérieuses sur cette période sont rares. La psychanalyse, dont le paradigme est organisé autour de la relation objectale, n'est pas à même d'en parler, sauf à discourir sur le moi-disant corps qui parle. La littérature psychologique est essentiellement fascinée par l'être-avec, l'être en relation. Quand il parle de la première enfance, il parle du bébé comme d'un petit homme, et lui attribue le vécu d'un bambin de trois ans dont le JE est déjà formé et la présence au monde structurée comme un langage.

Pour dire un petit mot de René Descartes, l'homme du célèbre cogito, qui a sans doute été compris de travers, il semble simplement s'être abstenu d'aller chercher l'être du côté de la première enfance. Quand le grand René dit « Je pense donc **JE SUIS** », est-il dans l'erreur de croire que l'être naît avec la pensée ? Ou fait-il (étrangement) l'impasse sur l'être du bébé de la *première enfance*, avant l'émergence de la pensée et de l'être-avec ? Un être qui ne serait pas encore sujet, donc JE ? Un *être en-soi* qui ne serait pas encore en relation avec le monde, même s'il communique de tout son être, globalement, avec ceux qui s'intéressent à lui ?

De quel être parle donc Descartes quand il annonce « je suis » ?

Il parle de celui par lequel se produit l'émergence du JE, à sept mois, qui s'accompagne, il est vrai, de la pensée, de la parole et de la relation-avec. Autrement dit : *Je pense donc **JE** adviens ou **SUIS** (du verbe être... ou du verbe suivre.* Et il est vrai que le JE naît avec la pensée, vers sept mois. Il faut oser le jeu

---

<sup>7</sup> L'haptonomie, méthode de « toucher affectif » créée par Frans Veldman, permet d'entrer en communication avec le bébé dès le troisième ou quatrième mois de grossesse.

de mots qui permet en fait de comprendre l'affirmation de Descartes. Car la naissance du MOI-JE qui pense, parle et entre en relation-avec n'est pas l'émergence de l'être vivant quand l'homo pré-sapiens devient individu, lors de la conception.

René Descartes évoque cet être pensant et fait l'impasse sur l'enfant de la première enfance où penser n'existe pas. Un homo-pré-sapiens.

Humblement, il laisse le champ libre à l'investigation de la première enfance, l'être-en-soi, où la phénoménologie seule, avec la poétique, peut tenter d'entrer dans l'intimité. On peut alors s'immiscer dans la psychologie clinique de la première enfance.

Le soi est littéralement oblitéré, forclos, dans la pensée de Descartes. Non visible et hors langage, même s'il s'exprime, le soi n'a qu'un sens grammatical pour le commun des mortels. Soi, autrement dit soi-même, c'est Je qui se regarde, Moi-je qui parle de lui. Or il existe un soi, au fond de l'être, qui se sent, se ressent, n'est pas à même encore de parler de lui. Il est pourtant d'un intérêt vital. Il est le sens même de la vie qui s'écoule, comme nous le verrons.

Est-ce une erreur chez Descartes ? N'est-ce pas plutôt la menace qui planait à son époque, sur les « idées nouvelles » ? Descartes, qui connaissait Galilée, connaissait aussi la disgrâce qui avait frappé ce dernier pour avoir inventé que la Terre était ronde... Descartes se devait d'être prudent en matière d'ontologie... Dieu veillait.

Cette forclusion banale, mais radicale sur l'être de la petite enfance frappe, semble-t-il, toutes les psychologies et les interroge dans leurs méthodes d'investigation. Comment parler avec pertinence de cet être qui ne parle pas encore ? Une simple erreur épistémologique.

Qu'est-ce à dire ?

Sauf cas très particulier, toutes les approches de l'être humain fondent leur méthode sur *l'usage de la pensée*. La pensée semble le paradigme de base obligé de toute clinique sérieuse qui tente d'observer et de *relater* l'être dans sa structure. C'est que cette *relation* (de « relater ») portant sur l'être se présente sous une forme divisée, duelle, différenciée, entre un sujet et des objets que la pensée construit. Le langage rend compte de cette structure duelle qui fonde le paradigme de la *relation* humaine. *L'être-avec* semble alors la seule existence possible du moi-je, et la dualité du moi-je séparé ontologiquement du monde semble inévitable. Le social est fondé par cet *avec* dès qu'il émerge avec le moi-je. La *relation qui relate* devient le nouveau paradigme *du moi-je* qui divise la réalité pour la saisir puis *relie* les êtres les uns aux autres. Un glissement sémantique se produit qui, nous le verrons, est lourd de conséquences et se structure souvent sur le mode *du lien, de l'attachement*. *Être en relation* devient *créer du lien* entre les sujets et entre sujet et objets. Nous verrons comment le fait de nommer ces relations (cet être-avec) des « liens » relationnels et d'en faire le fondement de l'être humain pose une grave question qui entache son approche ontologique. L'être social n'est pas la structure fondamentale de l'être. Mais celui-ci nous gouverne comme étant la seule RÉALITÉ<sup>8</sup>. Erreur funeste !

---

<sup>8</sup> Ce phénomène, quand nous parvenons à l'imaginer, est proprement vertigineux. Il signifie que notre bonne vieille réalité commune est, comme le disait Vatslavick, une « invention ». Nous y adhérons avec une telle force que je l'identifie volontiers à une hallucination... collective.



# Le piège épistémologique

En quoi réside donc le piège épistémologique qui sous-tend cette vaste erreur mentale ?

Jean-Jacques Rousseau dit qu'il faut considérer l'homme dans l'homme et l'enfant dans l'enfant. L'extrapolation qui consiste à voir dans le petit d'homme des pulsions ou des comportements primaires fondés sur les observations d'adultes ou d'enfants plus âgés conduit à des erreurs théoriques invraisemblables. Parler par exemple de narcissisme ou de libido primaire dans la première enfance n'a aucun sens.

Celui que l'on nomme l'homo sapiens n'existe pas comme sapiens avant sept mois chez le nourrisson. La pensée n'émerge pas avant. Ni à la naissance officielle ni à la vraie naissance, qui est l'émergence de l'individu lors de cet événement émotionnel prodigieux qu'est la fusion de deux gamètes, dans l'obscurité intime de la vie. L'existence de l'individu commence ici. On l'appelle sans doute à tort la « conception » qui renvoie à une activité mentale. Où et par qui est-il conçu ? On sent la référence au Créateur et l'anthropocentrisme qui nous gouverne... Restons sur le phénomène.

L'émergence de l'individu se produit au cœur de cette fusion biologique extraordinaire d'où naît l'homo pré-sapiens dont la structure se développe sans différenciation entre sujet et objet.

*L'existence d'un SOI indifférencié baigne dans une sensation d'unité, par un phénomène de fusion qui fonde l'individu. Où est le sujet ? Où est l'objet de cet avènement ? Uniquement dans la tête des parents du « divin enfant »...*

Il y a donc une précaution épistémologique fondamentale qui s'impose pour l'étude de ce qui fonde l'être lors de la première enfance. L'ignorer crée une confusion à la fois si subtile et si banale que l'on n'imagine pas le moins du monde les conséquences fondamentales qu'elle introduit dans nos représentations de l'être humain. L'ignorance sur ce qui s'y passe et qui fait parler de pulsions là où n'existent que tendresse et élan vital est significative de ce processus. Il faut mettre un terme à ce glissement ontologique.

*Parler de la prime enfance* nécessitera d'abord de faire face à cette confusion et à ce paradoxe : en parler n'est pas dans la nature de l'être de la prime enfance, un monde où la parole n'existe pas encore. De plus, sans la mémoire événementielle à l'appui (puisqu'elle n'existe pas davantage avant l'émergence de la pensée), il est facile d'en dire, « cliniquement », n'importe quoi. Tout discours, incongru par nature, se devra donc de commencer par faire silence. Faire silence pour *sentir* de quoi l'on parle ? Non le penser ou le dire. Au méditant-poète sera peut-être alors donné l'inspir qui lui permettra d'entrer délicatement là où la parole n'a pas cours, dans le souffle de la vie, le fond de l'être.

## Sentir le souffle de la vie

Il apparaît bien souvent au débutant-méditant que le dépassement du mental vers les profondeurs de l'être est radicalement impossible, tant *la conviction que l'être pré-mental n'existe pas est ancrée, quasi-structurelle*, et les jeux du moi-Je, subtils et puissants. Il m'a fallu du temps pour me défaire de cette croyance qui s'enracine dans la pensée commune. Passer du moi-je au soi, de l'ego + ses objets à la vacuité sans-sujet-sans-objets nécessite pourtant simplement un « glissement épistémologique »...

Bien que simple, ce glissement ne peut être totalement expliqué ni même décrit sans une certaine habileté à l'attitude méditative qui permet d'être tranquillement attentif aux sensations internes du corps qui rendent compte de sa structure. L'activité du moi-je est, dans l'attitude habituelle au quotidien, inquiète de ne pas contrôler les perceptions de ce qui l'entoure et, en conséquence, les pensées intérieures qui surgissent de façon furtive. Si un vide se produit dans la pensée, le mental le remplit de pensées automatiques. Il faut alors avec délicatesse le découvrir et apprendre à s'accueillir, autrement dit « accueillir soi ».

Accueillir soi, car il sommeille sous le moi en alerte. Quand on s'est habitué à accueillir soi sans se crispier sur moi-je, il s'agit simplement d'un petit geste intérieur qui lâche prise avec tendresse. Le moi-je « se rend compte » alors qu'il y trouve les racines de la paix et de la joie. Le soi se découvre. Accueillir soi c'est d'abord être attentif au moi-je qui en est une émanation. Il en est une émanation, mais il est dans sa nature de diriger, de contrôler son pouvoir dans le monde qu'il a créé.

Moi-je est, par nature, inquiet de perdre ses prérogatives sur ce monde et auprès des autres. Il est très important de savoir que ce phénomène est naturel, *et de savoir également que le moi peut « déraper » et glisser vers la toute-puissance, une posture malade qui peut conduire à la violence*, comme nous le verrons plus loin.

Un contexte tranquille est nécessaire pour que moi-je puisse laisser soi se « découvrir ». C'est la raison pour laquelle le silence est souhaitable pour créer un espace propice à la méditation. Grâce à ce contexte paisible et confiant, le moi pourra lâcher prise et mettre le soi à découvert. Dans la confiance, le moi-je s'ouvre et met le soi à découvert. Aussi, s'accueillir n'est pas seulement s'accepter, dans le sens de permettre au moi de s'accepter (qui est encore sur le registre de la culpabilité mentale). Cela s'appelle avoir vraiment confiance en soi, non en moi. C'est alors que les défenses du moi lâchent.

Le moi lâche prise alors, comme on dit. Il suffit juste d'essayer l'expérience très courte qui suit. La voici.

Garder les yeux ouverts. Essayer de détendre au moins les épaules. Se relâcher si l'on parvient à être en confiance là où l'on est.

Ne regardez pas ce que vous voyez. Voyez-le simplement. Glissez ainsi de la perception à la sensation. Cette précision est capitale. Maintenant, sentez que vous respirez. Plusieurs fois. Malgré les yeux fermés, vous voyez toujours le monde et vous êtes au service du souffle. Non pas du souffle mécanique qui compte sur ses doigts pour suivre une règle inscrite on ne sait où. SENTEZ, fermer les yeux maintenant si vous voulez SAVOURER vraiment votre respiration. Inspir. Glisser dans l'inspir comme si vous vouliez vous y baigner. SENTEZ. Prenez plaisir à ÊTRE dans cette sensation. Une seconde pour

mémoriser la sensation. Expir. Une seconde encore pour mémoriser la sensation. Continuez. Continuez jusqu'à sentir le plaisir de respirer. Un goût, une saveur, une sensation de fraîcheur, une saveur sur laquelle vous ne mettez aucun nom, que vous ne cherchez pas à identifier. ÇA RESPIRE, DONC ÇA VIT. Juste goûter. Essayer en respirant plus fort, moins fort. Choisissez votre plaisir. Rester un peu ainsi à sentir. Cela est pour vous. Vous êtes la sensation et c'est bon. Restez le temps que vous sentez. Hors du temps mesuré. Re-sentez. C'est joyeux...

Puis, peu à peu, peu à peu, revenez à vous.

Le mental était-il encore présent ? S'il vous a laissé tranquille, c'est que vous étiez au seuil du SOI. Vous pouvez constater que, sans perdre la conscience du monde, *vous n'avez pensé à rien*. Vous avez décroché du moi-je et vous vous êtes abandonné à SOI.

La lecture de cette guidance, bien qu'étant activité mentale, vous a guidé au fond de vous-mêmes, au moins sur son seuil. Le mental a laissé faire sans vous déranger. Car il n'y a pas d'opposition, de conflit entre le soi et le mental. Peut-être cela vous a fait bâiller...

Qu'est-ce donc que ce SOI ? Qu'est-ce donc que ce soi qui sous-tend l'activité mentale dans le plaisir du souffle, et que vous pouvez toujours retrouver quand vous le souhaitez. Ce n'est pas un adversaire du Moi-je. C'est un soubassement du moi-je, tranquille, paisible, joyeux. Il est UN avec le souffle de la vie. Le soi répond présent quand vous avez décidé de l'accueillir...

– Tiens, je me mets à bâiller en ayant relu mon texte...

Sinon, il veille en vous. C'est pourquoi peut-être vous ne le connaissez pas. Pourtant, toutes les grandes traditions le présentent comme l'origine de la vie. Yahvé, signifie souffle.

L'atman et le Braman des Védas, sont le souffle à l'origine des yogas.

Le souffle est, avant même l'expérience de la faim et le plaisir de la bouche et du ventre, la principale expérience nouvelle lors de la naissance qui met le bébé au monde social, mais toujours fondu avec le monde, dans la vacuité de l'être.

Le souffle est indispensable pour fournir au cœur qui est né bien avant lui<sup>9</sup> l'oxygène dont il a besoin dans cet univers *à l'air libre*. Le souffle est ainsi, dorénavant, le compagnon de route du cœur pour la vie. Plus facile à sentir que le cœur, il est accessible à la conscience de soi en permanence.

Il n'est pas contrariant, sauf quand vous vous mentez à vous-même. On sent alors une discordance entre le moi et le soi sous-jacent. Le soi est en deçà du vrai et du faux. Étant simplement le souffle de la vie, il est. C'est pourquoi on le nomme le fond de l'être, un-ifié. Il n'est pas jugeant, il est en dehors de la culpabilité. Simplement responsabilité.

La perception est la sensation après que le moi-je s'en est emparé avec l'outil du mental. Le cortex est passé par là. Et, pour faire allusion au modèle analytique, le soi, lui, n'a pas de compte à rendre au surmoi. Il vit et s'exprime, c'est tout.

---

<sup>9</sup> 20 jours environ après la fécondation, le tube cardiaque de votre bébé apparaît (c'est l'ébauche de son futur cœur). Il est constitué par la fusion de deux vaisseaux sanguins. Il est déjà agité de contractions spasmodiques.

# Le double paradigme<sup>10</sup> : Moi-je et Soi

La nature de l'être humain paraît homogène. Constituée de sujets et d'objets, elle se relate dans un discours qui semble cohérent à tout un chacun à l'intérieur de sa langue spécifique. Pourtant, des paradoxes émergent parfois qui rendent compte de niveaux logiques différents. Un télescopage en résulte qui se résout en observant que ces paradoxes appartiennent à un double registre de la réalité. Quel est ce double registre ?

Le cortex est l'éminence grise de toutes les perceptions, le sixième sens. Il les dirige, les organise dans la division objective qui crée sujets et objets. Génétiquement, il s'est construit chez l'embryon *après* le « cerveau central ». Ce premier cerveau est appelé au début de sa formation, vers quatre semaines, « tube neural ». Un tube avec une proéminence qui deviendra le cortex. Ce tube est la plaque tournante des sensations et de la motricité. Il subsistera sous le cortex avec un fonctionnement propre qui se maintiendra toute la vie. Ce fonctionnement n'est pas organisé comme le cortex. Il ne se traduit pas par des images d'objets ou de sujets. De ce fait, sa structure n'est pas divisée. Elle est formée de sensations « pures » et d'émotions. Celles-ci seront associées plus tard aux objets et aux sujets qui se formeront dans le logiciel du cortex sous la forme d'une puissante imagerie. Le cortex le surplombera peu à peu de tout son fonctionnement dont la plus belle réalisation sera assurément le moi-je. Mais il lui faudra du temps pour le construire. À douze ans, on peut dire

---

<sup>10</sup> paradigme : fondement structurel d'une réalité

que le plus gros est fait. Mais, comme nous l'avons vu, le moi-je commence sa carrière non pas à la naissance, mais à **sept mois chez le bébé, avec l'apparition de la pensée.**

On peut, je pense, comparer la pensée à un logiciel puissant commandant de nombreuses applications : le temps et l'espace, le langage, la mémoire événementielle, l'imaginaire, etc.

La première enfance s'achève alors. Pendant seize mois, sans qu'on y prête attention, le bébé fonctionnait ; avec quel logiciel ?

Ce décalage dans nos représentations intimes par rapport à la naissance officielle de l'état civil paraît futile. Tellement futile qu'il échappe à la plupart d'entre nous, l'idée préconçue étant que la pensée vient en naissant.

Le monde des seize premiers mois n'est ni intérieur ni extérieur, dans une vacuité d'objets gérée par un logiciel qui ne connaît pas la pensée. Pendant seize mois, ni sujet ni objets. On dit qu'un mois de nourrisson vaut une année en termes de quantité d'informations. Comme la mémoire (du moins la mémoire utilisée par le mental qui nous parle), ne se souvient pas de cette période, l'univers de la pensée et du langage ne s'en préoccupe guère. Cette erreur, qui est à l'origine de nombreux paradoxes que nous évoquions plus haut, est d'une importance fondamentale et crée une distorsion capitale **sur ce qui forme nos représentations et nos croyances sur le fond de l'être humain.**

Deux exemples incroyables.

D'où vient cette croyance que la vie a pour origine une ou des pulsions ? Bergson parlait d'élan vital. Un élan qui aurait la connotation d'une tendresse curieuse envers la vie. La nommer libido à l'instar de Freud, c'est déjà introduire une représentation lourde de conséquences et sans aucune justification clinique. Avez-vous déjà observé des pulsions chez le nourrisson ou le fœtus ?

La pulsion libidinale est une notion de différenciation sexuelle qui n'a aucun sens dans le vécu de l'enfant avant la fin de sa première année. De même parler d'un « moi primitif » et d'une forme de « narcissisme primaire » introduit une distorsion projective qui place la relation objectale au début de la vie.

Nous allons donc explorer cette période « fantôme » de la petite enfance et en tirer des informations tout à fait surprenantes.

Mais parlons d'abord du logiciel « prêt à penser », le mental qui s'installe dans les neurones du cortex à partir du deuxième semestre de la première année. L'image du logiciel n'est pas si impertinente qu'il n'y paraît. La base de ce logiciel, c'est le double paradigme du temps et de l'espace. Depuis quelques mois, le bébé a appris à se déplacer. Cette activité motrice lui permet de *sentir la distance* qui le sépare du sein ou du biberon et le temps qu'il lui faut pour s'en saisir. Il se sent ainsi moins ballotté dans ses multiples sensations plus ou moins confortables. Avec l'« application espace-temps » du logiciel mental, il pourra, après sept mois, se situer peu à peu par rapport à ceux qui le nourrissent, ou ceux qui lui parlent d'une autre pièce que la sienne. Deux axes à partir desquels toutes les choses auront désormais une dimension et une durée mesurables. Une invention extraordinaire qui va dominer tout le cours de la vie, qu'elle soit quotidienne ou intellectuelle, voire scientifique. !

Comprenez bien qu'avant, entre sa conception et ses sept mois, le petit d'homme qui sent le temps passer quand il attend le sein et la distance trop longue que met sa mère avant d'arriver pour calmer sa faim, toutes ces notions n'existent pas autrement que dans leur ressenti. Elles ne sont pas mesurables pour celui qui attend. Seules existent en lui les sensations et les émotions. Ni sujet ni objets. Il existe bien, en