

L'éveil des sens:
vivre l'instant présent
grâce à la pleine
conscience.

- Jon Kabat-Zinn

Être vu

Dans nos ateliers parentaux de *mindfulness*, ma femme Myla et moi-même proposons parfois un exercice qui consiste à se rappeler un épisode de son enfance où l'on s'est senti vu et accepté tel que l'on était par un adulte (mais pas nécessairement un parent) et à s'imprégner de la tonalité affective et des images suscitées par ce souvenir.

Mais, si aucun souvenir de ce genre ne veut refaire surface, on invite alors les participants à noter des moments où ils se sont sentis non vus, négligés, non acceptés pour ce qu'ils étaient par un adulte de leur entourage.

La rapidité et la netteté avec lesquelles les moments où l'on a été vu et pleinement accepté reviennent en mémoire quand on les y invite dans le cadre rassurant de ces rassemblements sont stupéfiantes. Apparaissent alors les images calmes d'un enfant creusant la terre en compagnie d'une grand-mère, contemplant une rivière main dans la main avec un parent, ou brisant un œuf par accident et se voyant délibérément imité par un adulte soucieux de lui épargner tout sentiment de solitude ou de honte. Ces souvenirs font surface spontanément, souvent sans

avoir jamais été rappelés consciemment. Ils accompagnent toute une vie, sans jamais sombrer dans l'oubli, car on a peu de chance d'oublier, même enfants, des moments où l'on s'est senti complètement vu et accepté.

La plupart du temps, ces moments se passent de mots. Ils se déploient en silence, dans un jeu parallèle du faire ensemble et de l'être ensemble. Il peut s'agir simplement d'un coup d'œil, d'un regard, d'un sourire, ou de la sensation d'être enlacé ou étreint, pris ou tenu par la main. À ce moment-là, on sait pourtant que l'on est vu, connu et senti, et rien, absolument rien, n'est plus agréable, ne met plus à l'aise et ne réordonne autant le monde, ne provoque une telle paix. Même si l'on a un seul souvenir de ce genre, on le porte en soi pour toujours. On ne l'oublie jamais. Il est en dedans. Là. Ici. À cause de son importance, de ce qu'il a révélé, de ce qu'il a honoré. C'est un cadeau bien plus précieux que l'on ne pouvait le savoir. Même si, intuitivement, on savait. Le corps savait. L'âme savait. On savait de manière non conceptuelle. Et, dans ce savoir, on était touché, comme on l'est encore aujourd'hui par son souvenir.

Il est également frappant de constater combien ces souvenirs sont rares et combien nous sommes nombreux à ne pas en posséder. Certains, en revanche, se rappellent des moments où ils se sont clairement sentis non vus, non acceptés, voire humiliés et ridiculisés à cause de ce qu'ils étaient.

Bien entendu, le message que nous adressons aux parents dans ce genre d'exercice est que chaque moment en compagnie de nos enfants est l'occasion pour nous de les voir tels qu'ils sont et de les accepter pleinement, peu importe leur âge. Si les moments où

nous avons été vus dans notre propre enfance ont été importants pour nous au point d'être à jamais gravés dans notre mémoire, même s'ils ont été extrêmement rares ou singuliers, alors pourquoi ne pas nous soucier du pouvoir curatif de cette présence calme susceptible d'apparaître lorsque nous voyons nos enfants, au moins à certains moments, au-delà de ce que nous attendons d'eux, au-delà de nos peurs, de nos jugements, et même de nos espérances. Ces instants peuvent être fugaces, mais, s'ils sont connus et étreints, ils nourrissent profondément l'âme, sont une bouffée de bienveillance qui touche les autres droit au cœur.

Notre regard est donc en soi un objet valable d'attention, qui doit être tenu en conscience, et ses conséquences vues, senties et connues. Car voir ne suffit pas. Il faut également être vu. C'est valable pour nous, mais également pour les autres, n'importe qui d'autre. Voir et être vu forment un mystérieux circuit réciproque, une présence réciproque que Thich Nhat Hanh nomme l'« inter-être ». Cette présence nous tient, nous rassure et nous permet de savoir que notre envie d'être qui nous sommes réellement et de nous montrer dans notre plénitude est une saine impulsion, car celui ou celle que nous sommes réellement a été vu, reconnu, accepté et notre souveraineté-d'être, fondamentale étreinte.

Tout cela appartient à la réciprocité du voir quand il est un vrai voir. Quand le voile de nos idées et de nos opinions se dissipe suffisamment pour nous permettre de voir et de connaître les choses telles qu'elles sont plutôt que telles que nous aimerions qu'elles soient ou ne soient pas, notre vision devient bénigne, tranquille, paisible, curative. Et elle est perçue comme telle par

les autres, instantanément. Elle est ressentie, elle est connue, et c'est une sensation très, très agréable.

Les enfants et les adultes ne sont pas les seuls à savoir qu'on les regarde et à pouvoir sentir instantanément la qualité et l'intention d'un regard. Les animaux perçoivent également la façon dont nous les voyons, avec quelles qualités d'esprit et de cœur, de la peur ou de la joie. Et les femmes, bien entendu, connaissent l'agression dépersonnalisante, chosifiante, parfois prédatrice d'un certain regard masculin non atténué par la prévenance et le respect de la souveraineté d'autrui.

Selon certaines croyances ancestrales, le monde sent notre regard et nous le renvoie immédiatement en retour, y compris les arbres, les buissons, et même les rochers. Si vous avez déjà passé une nuit seul dans une forêt tropicale ou dans des bois, vous savez certainement que la qualité de votre regard et de votre être est perçue et connue au-delà du monde humain. Vous avez certainement senti que vous étiez indéniablement vu et connu tel que vous êtes réellement, et non tel que vous vous voyez normalement, et que vous faisiez intimement partie de ce monde unique, animé et sensuel, que cela vous plaise ou non.

*

Seul le jardin était toujours merveilleux. Personne ne s'en était occupé depuis très longtemps, et il s'était incliné devant les graines et les fleurs sauvages. Sa beauté était d'une subtilité que seule l'observation attentive pouvait percevoir.

GIOIA TIMPANELLI, *Parfois l'âme.*

*

*Les voilà, dignes, invisibles,
Foulant sans pression les feuilles mortes,
Dans la chaleur automnale, fendant l'air vibrant,
Et l'oiseau appelait, en réponse à
La musique non entendue dissimulée dans les
[arbustes,*

*Et le regard non vu traversa, car les roses
Avaient l'air de fleurs qui sont regardées.*

T. S. ELIOT, « Burnt Norton »,
Quatre Quatuors