

Michel Salamolard

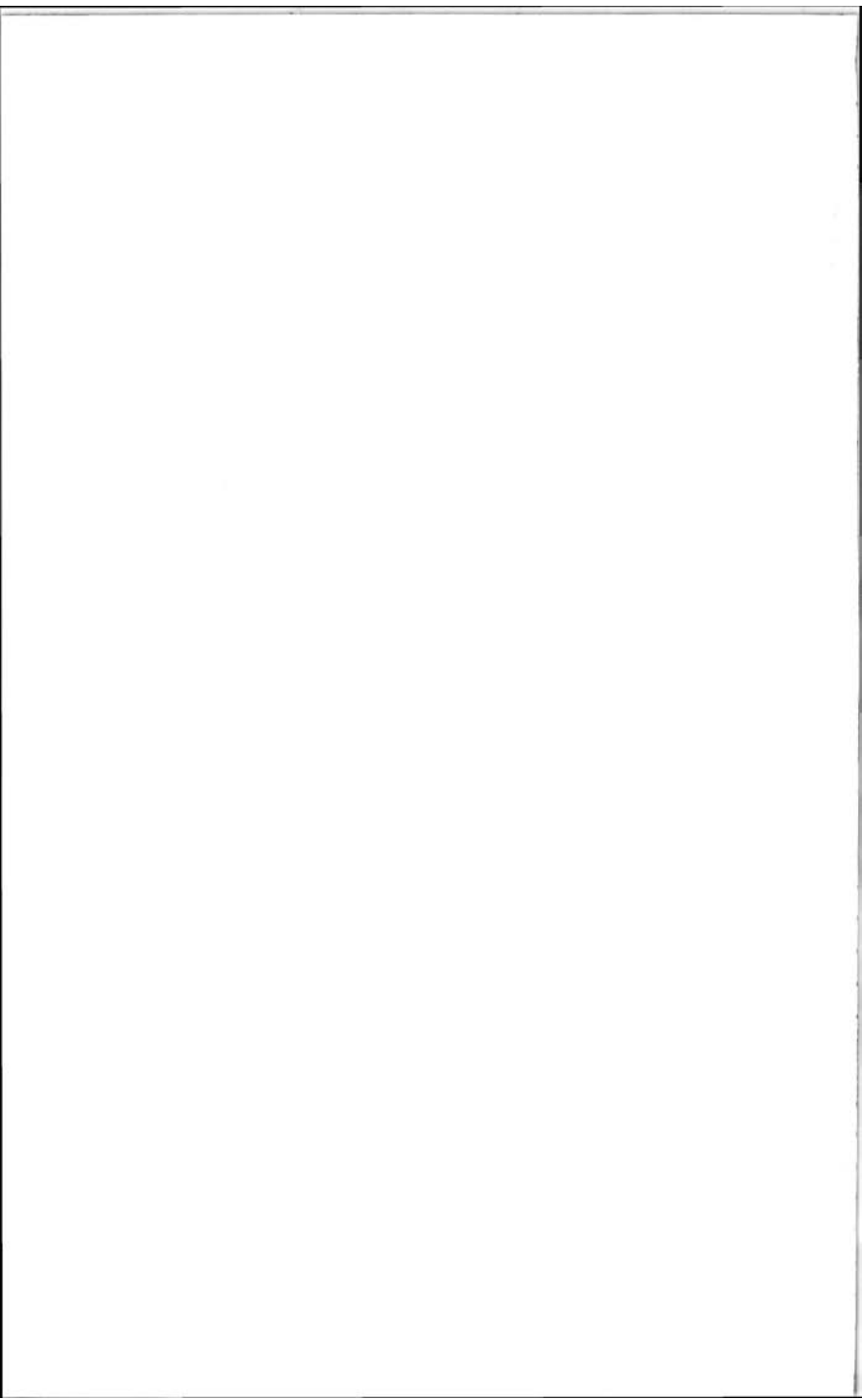


L'aire de famille

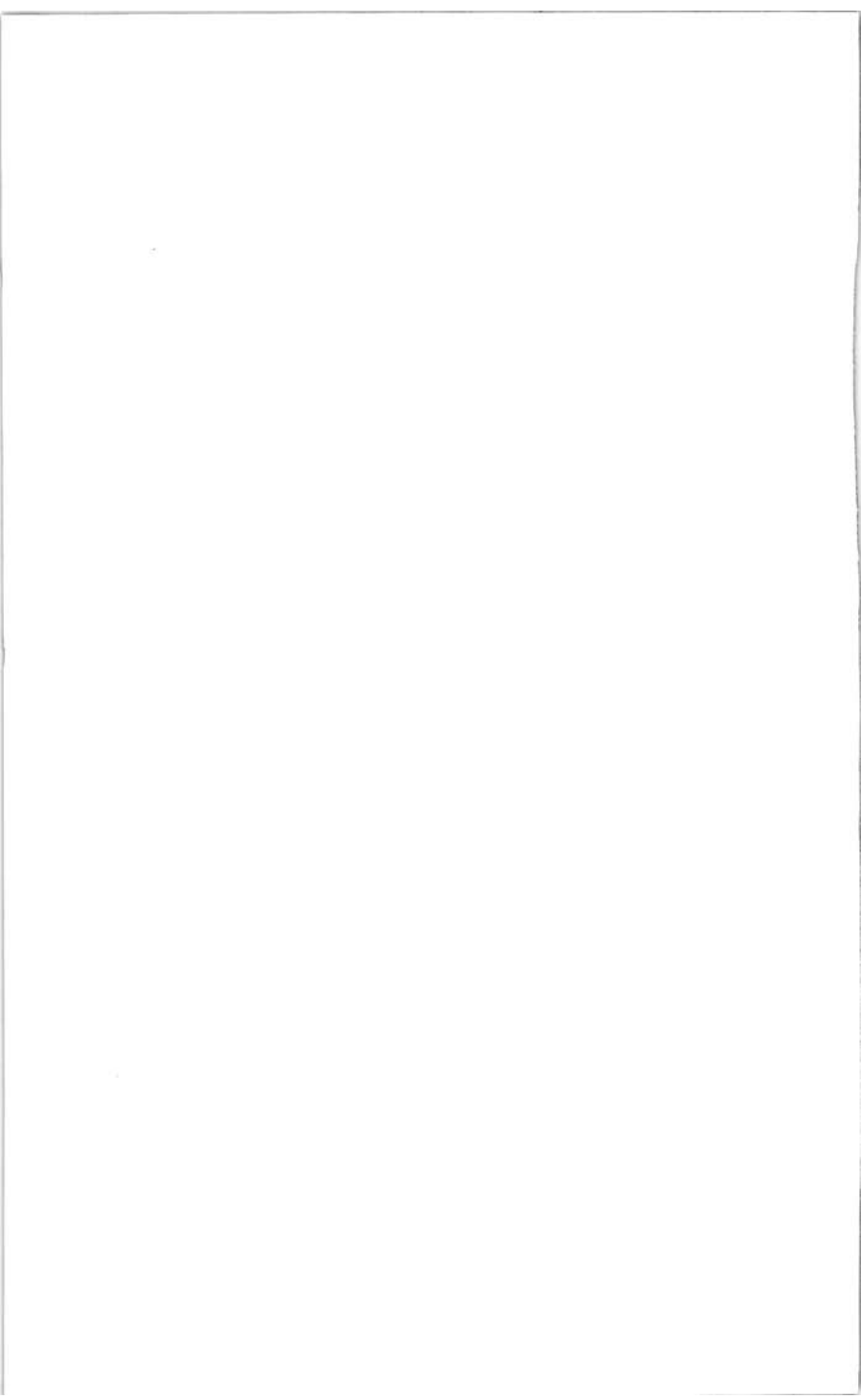
# Deviens qui tu es

Jalons pour orienter sa vie





**« L'aire de famille »**



Michel Salamolard

# **DEVIENS QUI TU ES**

Jalons pour orienter sa vie



éditions  
saint-augustin

© Éditions Saint-Augustin, 2006  
Case postale 51  
CH – 1890 Saint-Maurice  
[www.editions.st-augustin.ch](http://www.editions.st-augustin.ch)

ISBN 2-88011-400-4

Extrait de la publication

## Bonjour à toi, lectrice, lecteur

« Quoi ! Tu ne vas tout de même pas tutoyer tes lecteurs ? Ils trouveront cela déplacé, vulgaire. » Je me suis fait ce reproche sitôt après avoir choisi mon titre : Deviens qui tu es. Pourtant, j'ai trouvé bon de maintenir le tutoiement, pour la raison suivante, qui n'a rien à voir avec une familiarité de mauvais aloi.

L'objectif principal, unique peut-être, de ce livre est d'encourager le lecteur<sup>1</sup> à entrer en contact et en dialogue intime avec lui-même. À devenir de plus en plus ami de soi. Il me semble évident que ce dialogue

---

1. Que les lectrices veuillent bien excuser l'usage du masculin pour désigner les deux sexes ! Je me plie à cette convention de la langue française uniquement pour ne pas alourdir le texte et fatiguer lecteurs et lectrices par des répétitions fastidieuses à la longue ou par des artifices à mon avis peu esthétiques, tels que « lecteurs-trices ».

et cette amitié prendront la forme du tutoiement. Le lecteur qui se parle à lui-même se dira sans doute, comme l'auteur : « Vas-y, tu peux le faire ! », et non : « Cher Monsieur, Chère Amie, vous avez, je présume, la capacité de relever ce défi. »

Autrement dit, je ne souhaite pas t'adresser, à toi qui lis ces lignes, des conseils ou des informations, comme si j'en savais plus que toi sur toi-même. Au contraire, je suis convaincu que les clés et les ressorts de ta vie sont en toi. C'est la voix qui crie ou murmure au plus profond de toi-même qui, seule, peut t'indiquer le chemin. Elle te dit « tu », parce qu'elle est au cœur de ton intimité la plus intime.

Ainsi, tu pourras, si tu le veux, laisser s'inscrire au fond de toi des phrases de ce livre, dans lesquelles peut-être tu auras reconnu l'écho de cette voix tienne.

\*

J'adresse un vif merci à Madame Marie-Louise Genolet qui a relu aimablement et attentivement mon manuscrit, et m'a suggéré bon nombre d'améliorations.



## CHAPITRE PREMIER

### BIENVENUE CHEZ TOI

Ce premier chapitre te présente l'objectif et l'itinéraire proposé par l'ouvrage que tu tiens entre les mains.

La page de bienvenue a peut-être fait naître en toi une question. « À quoi bon ce livre, si toutes les réponses sont en moi ? » Voici donc quelques explications.

#### ***Un sésame pour entrer chez toi***

Derrière la question posée à l'instant se profile l'une des plus dramatiques expériences que tout être humain doit affronter tôt ou tard – le plus tôt étant le mieux –, nous ne sommes pas spontanément amis de nous-mêmes; nous vivons trop à l'extérieur de nous; une grande partie de nos prétendus choix, de nos pensées, de nos habitudes, de nos émotions viennent de

conditionnements, qui ont réussi, à notre insu, à nous coloniser, comme une puissance étrangère occupe un pays. De ces puissances nous sommes trop souvent les victimes plus ou moins consentantes: il y a en nous un « collabo » qui fait leur jeu, mais il y a aussi en nous un résistant affamé de liberté, prêt à se battre pour la conquérir.

Expérience dramatique, parce que d'elle dépend la réussite de notre existence. Celle-ci ressemble à une pièce de théâtre ou à un film, dont nous sommes l'acteur principal. Qui dirige l'acteur? Qui est l'auteur, le metteur en scène? Moi-même? La société? Le hasard? Le destin? Ce livre voudrait te fournir des éléments pour que tu deviennes, toujours davantage, l'auteur de ta vie.

Je ne résiste pas au plaisir de citer ce passage de saint Augustin, l'un des plus grands génies de l'humanité. Ayant trouvé Dieu<sup>1</sup>, après des années de recherche tâtonnante, il s'écrie :

« Bien tard je t'ai aimée, beauté si ancienne et si neuve, oui tard je t'ai aimée. Et voilà que tu étais au-dedans de moi, tandis que moi, j'étais dehors et c'est là, hors de moi, que je te cherchais: vers tout ce que tu as fait de beau je me jetais sans grâce. Toi, tu étais avec moi, alors que moi, je n'étais pas avec toi. Mais tu as appelé, crié et vaincu ma surdité. »<sup>2</sup>

---

1. Ce livre n'est pas un ouvrage religieux. Je m'expliquerai plus loin sur « dieu ».

2. AUGUSTIN saint, *Les Confessions*, livre 10, chapitre 30 (ma traduction).

J'étais dehors, loin de moi... Et puis, un beau jour ou une nuit, la porte intérieure de l'âme ou du cœur s'ouvre, et j'entre en présence de moi-même. Je suis comme Ali Baba pénétrant, après avoir prononcé le « Sésame, ouvre-toi », dans la caverne aux trésors.

À partir de là, mon existence prend une direction nouvelle. Je peux investir des richesses intérieures dans une vie différente. L'acteur plus ou moins manipulé que j'étais devient l'auteur de sa propre histoire.

Tant d'hommes et de femmes ont vécu ce retournement. Leur expérience répétée a laissé des traces, creusé un sillon dans les terres d'humanité, balisé des chemins vers la connaissance et la prise en charge heureuse de soi.

Ce sont quelques-uns de ces chemins que je voudrais te proposer, afin que tu les parcoures, si tu veux bien, à ta manière. Ils te guideront chez toi, vers cette « beauté si ancienne et si neuve » qui t'attend au-dedans de toi. Et, à partir de là, ils te conduiront aussi, réconcilié, apaisé, vers les autres. Tu seras libre pour vivre et pour aimer.

## **Toi**

Qui es-tu donc, ami lecteur? Si quelqu'un te posait la question, que dirais-tu aujourd'hui? Tu pressens en toi l'existence d'un mystère qu'aucune définition n'épuise. Tu es plus vaste et plus riche que tout ce que quiconque, toi-même ou les autres, peut en dire. À bas les étiquettes, et vive le secret qui t'anime!

Ce livre veut t'aider à poursuivre ton exploration intime, à prendre de plus en plus en main et à cœur ton propre devenir. Depuis toujours, les humains se sont lancés dans cette expérience. Pour Socrate, près

de cinq siècles avant Jésus-Christ, la grande question était: « Connais-toi toi-même ». Il l'avait trouvée lui-même inscrite au temple de Delphes.

À quoi pourrait bien te servir toute autre connaissance si tu ne possèdes pas celle-là, mieux si tu ne te laisses pas saisir par elle pour mener ta vie ?

Une histoire tirée de la tradition des hassidim – ces juifs pieux et pleins d'humour d'Europe centrale – résume l'enjeu. Sur son lit de mort, rabbi Zousya disait: « Quand j'arriverai dans l'autre monde, on ne me demandera pas: Pourquoi n'as-tu pas été Élie? Pourquoi n'as-tu pas été Moïse? Mais: Pourquoi n'as-tu pas été Zousya? »

La vérité de cette histoire te concerne. Ton but n'est pas de ressembler à qui que ce soit – même si certains modèles peuvent être stimulants – ni de te comparer, mais de devenir qui tu es. Cela, personne ne peut le faire à ta place. Et si tu n'accomplis pas cela, au moins en partie, tu ne seras pas en harmonie avec toi-même, et l'humanité sera à jamais appauvrie d'une de ses réalisations concrètes que rien ne remplacera: toi.

### ***Ce que tu cherches est en toi***

Il s'agit donc de trouver la porte qui donne accès au royaume intérieur. Comme Augustin, cité plus haut, tu as rendez-vous avec une beauté au-dedans de toi.

Une antique légende hindoue raconte que les dieux tinrent un jour conseil. Les hommes, avaient-ils

constaté, ne sont pas dignes d'un bonheur qu'ils ne cessent de gâcher par leurs fautes et les horreurs qu'ils commettent. Les dieux décidèrent donc de cacher à jamais le bonheur, afin que les humains passent leur temps à le chercher – plutôt qu'à le détruire – mais sans jamais le trouver. En effet, s'ils venaient à mettre la main dessus, ils ne manqueraient pas de le changer en malheur. Fort bien, mais où donc cacher ce fameux bonheur, afin de le mettre hors d'atteinte ? Un dieu ou une déesse proposa de le placer au plus haut sommet de quelque Himalaya. « Non, non, soupira la divinité suprême, l'homme est curieux, courageux, obstiné, il parviendra un jour sur le plus vertigineux des sommets. » Alors où ? Au plus épais d'une inextricable forêt ? Au fond de l'océan ? Aucune suggestion n'emporta la conviction unanime. Nul endroit du monde ne semblait assez sûr. C'est alors que le plus malin des dieux émit cet avis, auquel tous se rallièrent : « Enfouissons le bonheur dans le cœur de l'homme : jamais il ne pensera à le chercher là ! » C'est depuis ce jour, dit la légende, que les humains courent partout à la recherche du bonheur, par monts et par vaux, sans le trouver. Hormis les plus sages, ceux qui sont entrés dans le secret des dieux !

Dans la Bible, on trouve un discours semblable, sauf que le Dieu qui s'exprime, loin de vouloir ravir le bonheur aux humains, les presse de s'en emparer et leur indique clairement où il se trouve.

« Oui, ce commandement que je te donne aujourd'hui n'est pas trop difficile pour toi, il n'est pas hors d'atteinte. Il n'est pas au ciel, pour que tu dises : "Qui va pour nous monter au ciel nous le chercher ? Il n'est pas non plus au-delà des mers,

pour que tu dises: "Qui va pour nous passer outre-mer nous le chercher?... Oui, la parole est toute proche de toi, elle est dans ta bouche et dans ton cœur, pour que tu la mettes en pratique. Vois: je mets aujourd'hui devant toi la vie et le bonheur, la mort et le malheur... Choisis donc la vie!"<sup>3</sup>

Choisis la vie! Tel est le grand commandement. Il est inscrit dans le cœur de chacun.

### **Un « dieu » sans prétention**

Il sera question de « dieu » en certaines des pages qui suivent. Je m'en expliquerai davantage dans un chapitre ultérieur. Mais il me faut préciser d'emblée une chose: les pistes proposées dans cet ouvrage sont destinées à tous. Chacun peut les emprunter, quelle que soit sa voie religieuse ou sa spiritualité. Si tu es croyant, tu y puiseras des forces supplémentaires, que ce livre te poussera à rechercher plus encore que tu ne le fais maintenant. Il t'encouragera à aller au fond de ce que tu crois déjà.

Si tu te définis – mais méfie-toi des définitions! – comme étant sans religion ni spiritualité particulière, ce livre ne t'en imposera aucune. En revanche, il t'accompagnera vers tes espaces intérieurs, là où l'esprit souffle comme il veut.

Donc, en avant, toute! Sans peur, de rien ni de personne. Pas même de Dieu. Le « dieu » dont il sera question dans ce livre s'écrira sans majuscule et entre

---

3. BIBLE, *Deutéronome* 30,11-19.

guillemets. C'est le « dieu » de l'avant, de l'après ou de l'au-delà des religions, qu'on tutoie et qui nous tutoie, sans titre particulier, un « dieu » sans prétention, que les guillemets veulent protéger de tout acharnement à le définir: il n'apprécie guère cela, pas plus que nous quand on nous colle des étiquettes sur le front.

S'il veut se faire connaître davantage à toi, y compris par quelque religion, il y réussira mieux que moi. Donc, je ne vais pas prendre sa place ni marcher sur ses plates-bandes. C'est une affaire entre toi et « lui ». Débrouillez-vous.

### ***L'expérience des grands maîtres***

Cela dit, je ne suis moi-même ni au-dessus ni hors des religions. Je suis dans l'une d'elle jusqu'au cou, puisque je suis chrétien et prêtre catholique. C'est donc à partir de là que je prendrai la parole. Mais précisément, je suis tellement immergé dans ma foi, que j'en devine de plus en plus les courants de fond, ceux qui ont un goût d'universel et peuvent irriguer tes propres terres.

Je connais assez bien quelques autres religions pour affirmer qu'en chacune d'elles existe une part qui s'adresse non seulement aux adeptes, mais à tout être humain. J'en dirais même autant de certains « agnosticismes » ou de certains « athéismes », que je place eux aussi entre des guillemets prudents.

D'où est-ce que je tire les suggestions que tu vas lire? Sans doute, j'ai lu et ne cesse de lire de nombreux livres, les uns très anciens mais qui n'ont pas pris une ride, d'autres récents mais puisant eux-mêmes dans les eaux profondes, qui n'ont pas d'âge.

Dans cette splendide bibliothèque, je privilégie les grands connaisseurs du cœur humain que je trouve dans la tradition chrétienne: Grégoire de Nysse, Maxime le Confesseur, Benoît de Nursie, Evagre le Pontique, Augustin d'Hippone, Isaac le Syrien, Thomas d'Aquin, Ignace de Loyola, François d'Assise, Thérèse d'Avila, Thérèse de Lisieux, Jean de la Croix, Jean Tauler, François de Sales, Maurice Zundel, pour n'en citer que quelques-uns dans le désordre.

Mais, si ces auteurs m'ont touché, c'est parce qu'ils parlaient d'expérience. Eux-mêmes s'étaient engagés à fond dans la quête de libération dont ils se sont efforcés ensuite de rendre compte. Pourquoi l'ont-ils fait ? Tout simplement pour communiquer les richesses qu'ils avaient trouvées, et indiquer ainsi à d'autres les bons chemins de vie. Un peu comme un explorateur qui, ayant pénétré dans quelque région inconnue, en ramène une carte et des informations.

C'est ainsi que l'humanité progresse: chaque témoin d'une expérience authentique peut réveiller chez tous le goût de l'aventure humaine et proposer quelques moyens de la réussir.

### ***L'expérience tout court***

Le fruit de tant d'expériences convergentes, je m'en suis nourri pour vivre ma propre existence. Je ne dirai rien dans ce livre que je n'aie moi-même expérimenté et que je ne cesse d'approfondir, avançant, je l'espère, moi aussi, vers mon propre accomplissement. La belle aventure ! La belle vie !

De par ma profession, j'ai eu la chance d'accompagner – et j'accompagne encore – des hommes et des



femmes, de tout âge et de toute condition (humaine, religieuse, spirituelle), sur le chemin de leur vie profonde. Tout ce que j'ai lu, tout ce que j'ai moi-même expérimenté, j'ai pu en vérifier aussi la valeur et la pertinence avec ces personnes.

J'ai écrit ce livre pour en témoigner.

Une confiance encore: je me proposais d'abord de m'adresser aux seuls chrétiens. Cela aurait, me semblait-il, rendu la tâche plus aisée. J'aurais pu m'appuyer dans ce cas sur des valeurs et des croyances communes, citer la Bible et des auteurs chrétiens. Mais, sans abandonner ce projet, j'ai préféré le mettre en attente. Pour une raison très simple: il m'est apparu que je ne toucherais pas vraiment le chrétien, si je ne touchais en lui, d'abord, l'être humain. D'où mon choix de m'adresser à tous.

### ***Merci, les psys***

La tradition spirituelle, c'est bien beau, penseras-tu peut-être. Mais enfin, malgré toute la sympathie qu'on peut éprouver pour elle, nous n'en sommes plus là! Nous disposons maintenant d'autres connaissances, celles des sciences: psychologie, psychanalyse, neurosciences, sciences cognitives, avec leurs spécialisations et leurs techniques éprouvées! Alors, la prétendue sagesse des religions et spiritualités, à quoi bon? Au diable, ces vestiges d'un passé pré-scientifique!

J'ai beaucoup d'estime pour ces sciences, auxquelles je m'intéresse aussi de près. Merci à tous les psys, ceux d'hier, d'aujourd'hui et de demain! Force m'est pourtant de constater qu'ils n'ont pas inventé ni

l'être humain ni la connaissance de celui-ci. Quand Freud vient au monde, en 1856, cela faisait plus de 100'000 ans – 300'000 peut-être – que dans notre espèce, *homo sapiens*, on se posait les mêmes questions : Qui suis-je ? À quoi sert la vie ? Et la mort ? Cela fait aujourd'hui quelque 2500 ans que les vieux textes de l'Inde tentent d'y répondre ; plus de 2000 ans que Bouddha a ouvert sa voie ; plus de 2000 ans aussi que la tradition biblique a commencé à tracer la sienne ; plus de 2000 ans encore que les Grecs ont jeté les bases de notre philosophie occidentale. Des siècles auparavant, les civilisations d'Égypte et de Mésopotamie avaient déjà construit leurs mythes et leur sagesse.

Toujours et partout, la même question : Homme, qui es-tu ?

À cette question, depuis 2000 ans environ, les chrétiens, eux aussi, n'ont cessé de répondre par leur manière de vivre d'abord, par leur réflexion ensuite. S'ils ont apporté une contribution originale et décisive, c'est pour deux raisons principales. La première ne vaut que pour eux : ils bénéficiaient, pensaient-ils, d'une révélation inouïe, indépassable, celle d'un « dieu » devenu homme, Jésus, le Fils de Dieu. Dans sa vie et son message, les chrétiens ont lu une expérience à nulle autre pareille : s'il y avait une façon authentique d'être homme, c'était celle-là.

Une deuxième raison – qui découle de la première – sera sans doute plus parlante pour tout un chacun. Cette expérience de Jésus, les chrétiens se sont sentis appelés à la reproduire, par une appropriation personnelle. Les meilleurs d'entre eux ont voulu tester radicalement ce que cela signifiait être humain à la manière de Jésus, en laissant son esprit les guider.

Ce sont les grands saints, dont quelques noms ont été cités tout à l'heure.

Ils ont sondé les profondeurs du cœur humain, les subtilités et les replis de son esprit. L'inconscient? Ils l'ont découvert avant Freud. La prise de conscience et le lâcher prise, la résilience, la compassion, les vertus thérapeutiques de la parole, la juste estime de soi, la réalisation de soi: ils ont décrit toutes ces expériences.

Quand on compare les « découvertes » des sciences psychologiques d'aujourd'hui avec ce qu'en savait depuis longtemps la sagesse, notamment chrétienne, on a l'impression que nos savants découvrent une Amérique qui existait bien avant eux. Le vocabulaire a changé, certes, mais celui des anciens sages n'est pas moins précis.

Cela n'enlève rien à la valeur ni à l'utilité des sciences psychologiques d'aujourd'hui. Au contraire, sur bien des points, elles sont confirmées et validées. Sur d'autres points et dans certaines situations, elles offrent des outils nouveaux de compréhension et de progrès.

Ce livre ne propose ni une approche psychologique nouvelle, qui s'ajouterait aux nombreuses qui existent déjà, ni un produit de remplacement. Les chemins que nous allons parcourir se situent plutôt dans l'en deçà des sciences psychologiques, au niveau de l'expérience qui leur est sous-jacente.

## ***Deviens!***

Le premier mot du titre de cet ouvrage est à lui seul tout un programme. *Deviens!* Il indique une caractéristique des plus saisissantes de notre condition

humaine, dont nous n'avons pas assez conscience. Nous sommes des êtres en devenir. Cela te paraît banal? Et pourtant, c'est une propriété que seuls les humains possèdent. Certes, les plantes et les animaux, de même que l'univers entier, évoluent aussi, naissent, grandissent et meurent. Mais quelle différence! Leur devenir est prévisible dès le départ, parce qu'entièrement programmé par la nature.

Tandis que nous, les humains, changeons non seulement biologiquement, mais psychologiquement, existentiellement. Quand un enfant vient au monde, qui peut deviner ce qu'il deviendra?

C'est une des raisons pour lesquelles il est impossible de répondre vraiment à la question: Qui suis-je? La réponse se découvre en vivant. Elle dure aussi longtemps que la vie.

Le temps de notre vie n'est pas une simple durée, mais un processus de croissance, un engendrement progressif de notre personne.

Plusieurs conséquences en découlent. Premièrement, rien n'est définitivement joué dans notre parcours terrestre. Nous ne sommes jamais les prisonniers impuissants de notre passé. Deuxièmement, nous sommes les principaux artisans de ce que nous devenons, les pilotes – les copilotes, diront les croyants – de notre devenir. Certes, des conditionnements existent, que nous ne pouvons pas changer, mais au sein de ces contraintes, nous restons libres de nous-mêmes. Enfin, troisièmement, la meilleure façon d'habiter et d'orienter notre propre histoire, c'est de vivre au présent. Il ne s'agit pas d'oublier le passé ni l'avenir, mais de vivre en profondeur tout ce que nous faisons ou qui nous arrive, conscients que nous écrivons ainsi notre histoire et devenons au fil du temps celle ou celui que nous sommes vraiment.

Achévé d'imprimer en France  
le 5 avril 2007  
sur les presses de



52200 Langres - Saints-Geosmes  
Dépôt légal : avril 2007 - N° d'imprimeur : 6659

