



Conférence du Guide n°83  
14 avril 1961

## L'IMAGE IDÉALISÉE DE SOI

Salutations. Que Dieu vous bénisse tous, mes très chers amis. Je souhaite la bienvenue à tous mes anciens et nouveaux amis rassemblés ici.

Poursuivons la série de conférences pour vous aider à gagner une meilleure compréhension de vous-même et donc de la vie. Les deux conférences précédentes traitaient de la grande dualité, de la bataille entre la vie et la mort, de l'illusion selon laquelle ce serait soit l'un, soit l'autre. Plus on est engagé dans la dualité, plus on voit la vie en termes d'extrêmes. La question du bonheur par rapport au malheur est donc également vécue en termes de deux extrêmes, en termes de l'un ou l'autre, le bonheur incarnant la vie et le malheur la mort.

Tant que vous continuez à vous débattre dans cette dualité, il vous est impossible d'expérimenter et d'accepter que la vie apporte les deux. Vous pouvez intellectuellement l'accepter et le croire, mais émotionnellement vous ressentez « Si je suis malheureux maintenant, je serai forcément toujours malheureux ». Ainsi débute la lutte tragiquement inutile et destructrice contre la mort ou le malheur.

La naissance elle-même est déjà une expérience douloureuse pour le nourrisson. D'autres expériences douloureuses suivront forcément. Des expériences de plaisir existeront également. Mais puisque le souvenir des expériences désagréables ou de leur potentialité est toujours présent, la peur de ces expériences désagréables crée un problème de base dans la psyché humaine. Il s'agit du problème dont nous avons parlé dans les deux dernières conférences.

J'aimerais maintenant vous parler de la contre-mesure la plus significative à laquelle l'homme a recours en croyant à tort qu'elle lui permettra de contourner le malheur, le déplaisir et la mort, sans jamais se rendre compte que non seulement cette contre-mesure n'évite aucunement, mais amène au contraire ce que l'on redoute le plus, ce contre quoi on lutte. Cette pseudo protection commune et universelle est la création de l'image idéale de soi. J'ai souvent abordé ce sujet avec certains amis dans leur travail personnel, mais je ne pouvais le faire que dans une mesure limitée. La raison pour laquelle je ne pouvais pas entrer dans davantage de détails ou en parler jusqu'à présent dans les conférences publiques est évidente, mes amis. Cela devait être une suite aux deux dernières conférences. Si vous ne comprenez pas pleinement votre lutte dans la dualité, vous ne pouvez pas pleinement comprendre la création et le fonctionnement de l'image idéale de soi.

L'image idéale de soi est censée être un moyen d'éviter le malheur. Puisque le malheur prive automatiquement l'enfant de sa sécurité, sa confiance en lui diminue dans la mesure de ce malheur. Ce malheur ne peut pas être mesuré objectivement. Ce qu'une personnalité est capable de gérer facilement sans le vivre comme un terrible malheur peut, par contre, être vécu comme une horrible infortune par une personne ayant un autre tempérament et un autre caractère. Le malheur et le manque d'estime de soi sont toujours liés. La création de l'image idéale de soi sert donc à obtenir la confiance en soi qui fait défaut. Le plaisir suprême peut ainsi être gagné. Tel est le processus de raisonnement inconscient. Il n'est pas très éloigné de la vérité, car la confiance en soi, saine et authentique, est vraiment et réellement la paix de l'esprit. La confiance en soi est la sécurité et l'indépendance saine. Elle procure un maximum de bonheur par le développement de ses talents innés, permet de mener une vie constructive, et d'entretenir des relations humaines fructueuses dans une saine interdépendance. Mais puisque la confiance en soi, établie à travers le soi idéalisé, est artificielle et non authentique, le résultat ne peut jamais correspondre à ce qu'on en attend. En fait, la conséquence est tout le contraire et n'est décevante pour la personne que parce qu'elle ne voit pas clairement la cause et l'effet. Beaucoup d'expériences de vie et de volonté intérieure peuvent lui être nécessaires pour trouver la vérité à son propre sujet. Ce n'est qu'alors qu'elle découvrira les liens entre le malheur et cette image idéale de soi. Tel est le travail qui doit être fait par ceux qui suivent ce chemin, et certains de mes amis ont déjà fait des découvertes préliminaires dans ce sens ; mais il y a beaucoup plus à découvrir. Même vous qui avez gagné une certaine perspicacité dans ce domaine n'avez fait que gratter la surface. Aucun d'entre vous n'a saisi la signification, les effets et les dommages qui s'en suivent. Vous n'en avez même pas pleinement reconnu l'existence, ni la manière dont cela se manifeste pour vous-même. Cela nécessite beaucoup de travail et le travail que vous avez fait jusque-là n'en était que la préparation nécessaire. Mais la dissolution de l'image idéale est la seule manière de trouver son soi véritable, de trouver la sérénité et le respect de soi et de vivre pleinement sa vie.

Il y a beaucoup à dire à ce sujet, mais ce soir je ne peux traiter que des bases les plus sommaires. Avec le temps, je serai plus spécifique et entrerai dans plus de détails. Le plus important ce sont les résultats et les trouvailles de votre travail personnel dans ce domaine.

Par le passé, j'ai occasionnellement utilisé le terme « masque ». Le masque et l'image idéale de soi ne sont vraiment qu'une seule et même chose. L'image idéale de soi masque le véritable soi. Elle fait semblant d'être ce que vous n'êtes pas. Enfant, peu importe les particularités de vos circonstances de vie, on vous a inondé d'admonestations sur l'importance d'être gentil, saint, parfait. Quand vous ne l'étiez pas, vous avez souvent été puni d'une manière ou d'une autre. La pire punition était peut-être que vos parents vous retireraient leur affection ; ils étaient en colère, et vous aviez l'impression de ne plus être aimé. Pas étonnant que la « méchanceté » était associée à la punition et au malheur, et la « gentillesse » à la récompense et au bonheur. Le besoin d'être « gentil » et « parfait » devenait donc une obligation absolue et était pour vous littéralement une question de vie ou de mort. Par ailleurs, vous saviez parfaitement que vous n'étiez pas aussi bon ou parfait que le monde semblait l'attendre de vous. Il fallait cacher cette vérité comme un secret coupable, et vous avez construit un faux soi. Vous pensiez que ce serait votre protection et votre moyen d'obtenir ce que vous vouliez désespérément : la vie, le bonheur, la sécurité, la confiance en soi.

La conscience de cette fausse façade a disparu progressivement, mais vous étiez, et vous êtes toujours, constamment imprégné de culpabilité parce que vous faites semblant d'être ce que vous n'êtes pas. Vous vous forcez de plus en plus à devenir ce faux soi, ce soi idéalisé. Vous étiez et vous êtes toujours convaincu que si vous vous forcez suffisamment, un jour vous serez ce faux soi. Mais ce processus artificiel d'essayer de rentrer dans un moule ne peut jamais aboutir à une amélioration de soi, à une auto-purification et à une croissance authentique parce que vous construisez sur un soi irréel et mettez hors-jeu votre soi véritable.

L'image idéale de soi peut prendre plusieurs formes et facettes. Elle ne dicte pas toujours des normes de perfection reconnues. Oui, elle prescrit souvent des standards de moralité très élevés, rendant d'autant plus difficile le questionnement de sa validité. « Mais n'est-il pas juste de vouloir toujours être décent, aimant, compréhensif, de ne jamais se mettre en colère, de ne pas vouloir avoir de défauts, d'essayer toujours d'atteindre la perfection ? N'est-ce pas ce que nous sommes censés faire ? » Avec de telles considérations, il vous sera difficile de découvrir l'attitude compulsive qui exclut l'imperfection actuelle, l'orgueil et le manque d'humilité de ne pouvoir vous accepter tel que vous êtes maintenant, et surtout de découvrir le faux semblant avec tout ce qui en résulte : la honte, la peur d'être exposé, la cachotterie, la tension, la culpabilité, l'anxiété. Il faudra un certain progrès dans ce travail avant de commencer à expérimenter la différence de ressenti entre l'authentique désir de travailler progressivement vers votre croissance et le faux-semblant que vous imposent les dictats de votre soi idéalisé. Vous découvrirez la peur profondément enfouie qui consiste à croire que votre monde s'écroulera si vous n'êtes pas à la hauteur de l'un ou l'autre de ces standards. Vous ressentirez et connaîtrez beaucoup d'autres aspects et de différences entre le soi authentique et le soi non authentique. Et vous découvrirez également ce que votre soi idéalisé exige de vous en particulier.

Selon la personnalité, les conditions de vie et les influences initiales il existe également des facettes du soi idéalisé qui ne sont pas et ne peuvent pas être considérées comme bonnes, éthiques ou morales. Certaines tendances agressives, hostiles, orgueilleuses et hyper ambitieuses sont glorifiées ou idéalisées. Il est vrai que ces tendances négatives existent derrière toutes les images du soi idéalisé. Mais elles sont cachées, et puisqu'elles contredisent grossièrement les standards de haute moralité du soi idéalisé en particulier, elles sont à l'origine de davantage d'anxiété parce que le soi idéalisé risque d'être exposé comme la fraude qu'il est. Mais la personne qui glorifie de telles tendances négatives, croyant qu'elles prouvent sa force et son indépendance, sa supériorité et son attitude distante, aura profondément honte de la « bonté » que le soi idéalisé d'une autre personne proclame comme obligation, considérant qu'il s'agit de faiblesse, de vulnérabilité et de dépendance dans le sens malsain du terme. Elle perd totalement de vue que rien ne peut autant rendre une personne vulnérable que l'orgueil; rien ne suscite autant de peur.

Dans la plupart des cas, il existe une combinaison de ces deux tendances : d'une part, des standards de moralité trop exigeants, impossibles à respecter et d'autre part, l'orgueil d'être invulnérable, distant et supérieur. L'existence de ces tendances qui s'excluent mutuellement engendre, pour la psyché, une souffrance spécifique. Inutile de préciser que la conscience de cette contradiction fera défaut jusqu'à ce que ce travail en particulier ait bien progressé.

Il existe bien davantage de facettes, de possibilités et de pseudo solutions individuelles combinant toutes sortes de tendances qui s'excluent mutuellement. Mais c'est individuellement qu'il faut trouver tout ceci. Considérons maintenant certains des effets généraux de l'existence du soi idéalisé et certaines de ses implications.

Puisque les standards et les dictats du soi idéalisé sont impossibles à atteindre, mais que vous n'arrêtez jamais d'essayer, vous maintenez et cultivez en vous une tyrannie intérieure de la pire espèce. Mais puisque vous ne vous rendez pas compte de l'impossibilité d'être aussi parfait que l'exige votre soi idéalisé, vous n'arrêtez jamais de vous fouetter, de vous flageller, ressentant que vous êtes un raté complet à chaque fois qu'il est prouvé que vous ne pouvez y arriver. Ce sentiment invouable d'être sans valeur vous submerge à chaque fois que vous n'arrivez pas à la hauteur de ces exigences invraisemblables et il vous inonde de misère. Celle-ci peut par moment être consciente, mais elle ne l'est pas la plupart du temps. Même si la misère est consciente, vous ne vous rendez pas compte de toute sa signification ou de l'impossibilité de vos exigences. Et quand vous vous efforcez de cacher vos réactions à votre propre « échec », vous avez recours à tous les moyens possibles pour ne pas en devenir conscient. Une des stratégies les plus communes est la projection sur le monde extérieur, sur les autres, sur la vie. Nous en avons parlé en profondeur par le passé, mais c'est maintenant que vous comprendrez la raison la plus profonde de telles projections.

Plus vous essayez de vous identifier à votre image idéale de soi, plus la désillusion est grande quand la vie vous met dans une position où cette mascarade ne peut plus être maintenue. De nombreuses crises personnelles sont basées sur ce facteur plutôt que sur les difficultés extérieures. Mais ces difficultés deviennent alors une menace supplémentaire qui dépasse la souffrance objective qu'elles contiennent. L'existence des difficultés est, pour vous, la preuve que vous n'êtes pas votre soi idéalisé ce qui vous prive de la fausse confiance en soi que vous essayez d'établir par le biais du soi idéalisé.

Il existe d'autres types de personnalités qui savent parfaitement bien qu'elles ne peuvent s'identifier avec leur soi idéalisé. Mais elles ne le savent pas de manière saine. Elles sont désespérées. Elles croient qu'elles devraient être capables d'être à la hauteur. Toute leur vie est imprégnée par un sentiment d'échec, alors que la personnalité du type précédent ne l'expérimente à des niveaux plus conscients que lorsque les conditions intérieures et extérieures culminent et démontrent que le fantôme du soi idéalisé est ce qu'il est vraiment – une illusion, un faux-semblant, une malhonnêteté. Son discours est « Je sais que je suis imparfait, mais je fais croire que je ne le suis pas ». Reconnaître cette malhonnêteté est relativement facile. Elle est justifiée par la proclamation d'être consciencieux, d'avoir des standards et des buts honorables, de son souhait d'être bon.

Le désir authentique de s'améliorer accepte, comme principe de base, que la personnalité soit telle qu'elle est maintenant. Si ce désir est la force motrice principale de votre motivation pour la perfection, toute découverte de ne pas être tout à fait à la hauteur de vos idéaux n'aura pas comme effet de vous plonger dans la dépression, l'anxiété et la culpabilité. Elle aura plutôt tendance à vous renforcer. Vous n'aurez pas besoin d'exagérer la « méchanceté » de la tendance en question ; vous ne vous en

défendrez pas par l'excuse selon laquelle ce serait la faute des autres, de la vie, du destin. Dans ce domaine, vous gagnerez une vision objective de vous-même qui vous libérera. Vous assumerez pleinement la responsabilité de votre attitude imparfaite, prêt à en porter les conséquences. Quand vous agissez à partir de votre soi idéalisé, vous redoutez cela plus que tout. Car le fait de prendre la responsabilité de ses défauts équivaut à dire: « Je ne suis pas mon soi idéalisé ».

Un sentiment d'échec, de frustration et de compulsion, ainsi que la culpabilité et la honte sont les indices les plus évidents qui démontrent que votre soi idéalisé est à l'œuvre. Telles sont les émotions consciemment vécues de tout ce qui se cache en dessous.

Le soi idéalisé a été amené à l'existence pour atteindre la confiance en soi et donc, à la longue, le bonheur et le plaisir suprême. Plus son existence ou sa présence est forte, plus l'authentique confiance en soi ou ce qui en reste disparaît. Puisque vous ne pouvez pas être à la hauteur des normes du soi idéalisé, vous avez encore une plus piètre opinion de vous-même qu'avant. Il est donc évident qu'une authentique confiance en soi ne peut s'établir qu'en retirant la structure surimposée de ce tyran sans pitié qu'est votre soi idéalisé.

Oui, vous pourriez avoir confiance en vous si vous étiez, d'un côté, votre soi idéalisé et si de l'autre vous étiez à la hauteur de ses standards. Mais puisque c'est impossible et que vous savez parfaitement, au fond de vous, que vous ne ressemblez en rien à ce que vous pensez devoir être pour ce « super soi », vous construisez une insécurité de plus. D'autres cercles vicieux viennent ainsi à exister. L'insécurité d'origine, censée disparaître par la mise en place du soi idéalisé, ne fait qu'augmenter constamment. Elle fait boule de neige et s'aggrave de plus en plus. Plus vous manquez de sécurité, plus les exigences de la superstructure du soi idéalisé deviennent rigoureuses ; moins vous êtes capable de les atteindre, plus vous êtes en insécurité. Prendre conscience de ce cercle vicieux est très important. Mais à moins de et jusqu'à ce que vous deveniez pleinement conscient de la façon sournoise, subtile et inconsciente dont cette image idéale de soi existe dans votre cas particulier, cela est impossible. Dans quels domaines particuliers se manifeste-t-elle la plupart du temps ? Quels sont les causes et effets qui s'y rattachent ?

Un autre résultat plus grave de ce problème est qu'on s'éloigne de plus en plus du soi véritable. Le soi idéalisé est, comme je l'ai dit, un faux-semblant. C'est une imitation d'un être humain vivant construite artificiellement et dans la rigidité. Vous pouvez y investir beaucoup d'aspects de votre être réel, mais le soi idéalisé reste néanmoins une construction artificielle. Plus vous y investissez de vos énergies, de votre personnalité, de vos processus de pensée, de vos concepts, de vos idées, de vos idéaux, plus vous videz votre être de sa force, alors que lui seul est susceptible de grandir. Ce centre de votre être est la seule partie de vous, du vrai vous, qui peut vivre, grandir et être. C'est la seule chose qui peut vous guider correctement. Lui seul fonctionne avec toutes vos capacités. Il est flexible et intuitif. Seules ses émotions sont vraies et valables, même si, pour le moment, elles ne sont pas encore pleinement dans la vérité et la réalité, dans la perfection et la pureté. Mais les émotions du soi réel fonctionnent à la perfection en rapport avec ce que vous êtes maintenant, n'étant pas capable d'être davantage dans toute situation donnée de votre vie. Mais plus vous

videz ce centre de vie pour investir dans le robot que vous avez créé, plus vous vous éloignez du soi réel, plus vous l'affaiblissez et l'appauvrissez.

Au cours de ce travail, vous avez parfois rencontré cette question souvent effrayante et qui rend perplexe : « Qui suis-je vraiment ? ». C'est le résultat de la divergence et de la lutte entre le soi réel et le faux soi.

Ce n'est qu'en répondant à cette question des plus essentielles et profondes que votre centre de vie réagira et fonctionnera au mieux de ses capacités, que votre intuition commencera à fonctionner pleinement, que vous deviendrez spontané, libre de toute compulsion, que vous ferez confiance à vos émotions parce qu'elles auront eu l'opportunité de mûrir et de grandir. Vos émotions seront alors aussi dignes de confiance que votre pouvoir de raisonnement et votre intellect. Tout cela est le fait de vous trouver enfin. Mais avant de pouvoir y arriver, de nombreux obstacles doivent être franchis. Cela vous semble une lutte entre la vie et la mort. Vous croyez toujours avoir besoin du soi idéalisé pour vivre et être heureux. Une fois que vous comprendrez que ce n'est pas le cas, vous serez capable d'abandonner la défense qui vous fait croire à la nécessité de maintenir et de cultiver le soi idéalisé. Une fois que vous comprendrez que le soi idéalisé était censé résoudre vos problèmes, les problèmes spécifiques de votre vie, sans parler du fait qu'il devait vous procurer du bonheur, du plaisir, de la sécurité, vous prendrez conscience que cette théorie est une conclusion fautive. Dès que vous ferez un pas de plus encore et reconnaîtrez les dégâts qu'il a occasionnés dans votre vie, vous le déposerez comme le fardeau qu'il est. Aucune conviction, théorie ou parole que vous entendez ne fera que vous le déposiez. Mais la prise de conscience de ce que le soi idéalisé était censé résoudre et des dégâts qu'il a faits et continue à faire vous permettra de dissoudre cette image qui sous-tend toutes les images. Inutile de dire qu'il vous faut également reconnaître en particulier et en détail quelles sont vos exigences et normes spécifiques ; il faut en plus comprendre qu'elles sont déraisonnables et impossibles. Quand vous avez un sentiment d'anxiété et de dépression aiguë, considérez qu'il s'agit de votre soi idéalisé qui se sent remis en question et menacé, que ce soit par vos propres limites, par celles des autres, ou celles de la vie. Reconnaissez le mépris de soi qui sous-tend l'anxiété ou la dépression. Ou quand vous êtes en colère contre les autres de manière compulsive, considérez la possibilité qu'il ne s'agisse que d'une extériorisation de votre colère contre vous-même parce que vous n'êtes pas à la hauteur de votre faux soi. Ne le banalisez pas sous prétexte que les problèmes extérieurs seraient la cause de votre dépression ou de votre colère aiguë. Abordez la question à partir de cette nouvelle perspective. Votre travail personnel et individuel vous aidera dans ce sens. Il est presque impossible de le faire seul. Ce n'est qu'après avoir fait des progrès substantiels que vous reconnaîtrez que tant de problèmes extérieurs sont le résultat direct ou indirect du conflit entre vos capacités et les normes de votre soi idéalisé et de la manière dont vous le gérez.

En allant de l'avant dans cette phase spécifique du travail, vous comprendrez la nature exacte de votre soi idéalisé, vos conditions, les exigences que vous vous imposez et imposez aux autres pour maintenir l'illusion. Quand vous observerez pleinement que ce que vous estimiez louable n'est qu'orgueil et faux-semblant, vous aurez gagné une perspicacité considérable qui vous permettra d'affaiblir l'impact du soi idéalisé. Alors et alors seulement, vous vous rendrez compte de l'immense autopunition que vous vous infligez. Car, à chaque fois que vous n'êtes pas à la

hauteur, et cela arrive forcément, vous vivez une telle impatience et une telle irritation qu'elles peuvent faire boule de neige et devenir de la colère et de la rage contre vous. Oh, cette colère et cette rage sont souvent projetées sur d'autres parce qu'il est trop insupportable d'être conscient de la haine de soi à moins de dérouler tout ce processus et le voir en pleine lumière. Néanmoins, même si cette haine est déchargée sur d'autres, l'effet sur soi persiste et peut provoquer de nombreuses façons des maladies, des accidents, des pertes et autres échecs.

Quand vous ferez les tout premiers pas vers l'abandon du soi idéalisé, vous vous sentirez libéré comme jamais auparavant. Vous renaîtrez vraiment. Ce sera l'émergence de votre soi réel. Alors, vous vous reposerez sur ce soi réel et vous serez centré de l'intérieur. Alors et seulement alors, réussirez-vous à grandir – non seulement en périphérie où vous étiez peut-être déjà libre de la dictature du soi idéalisé, mais en vivant une liberté pleine et totale, englobant chaque partie de votre être. Cela changera beaucoup de choses. D'abord, il y aura des changements dans vos réactions face à la vie, face aux incidents, face à vous-même et aux autres. Cette réaction transformée sera assez stupéfiante. Mais, petit à petit, les choses changeront forcément à l'extérieur également. Votre attitude nouvelle causera de nouveaux effets. Le dépassement de votre soi idéalisé est le dépassement d'une facette importante de la dualité entre la vie et la mort.

À présent, vous n'êtes même pas conscient de la pression de votre soi idéalisé, de la honte, de l'humiliation, de la crainte d'être démasqué et de l'impression de l'être parfois, de la tension et de la compulsion. Même en ayant occasionnellement un bref aperçu de telles émotions, vous ne les reliez pas encore aux exigences inouïes de votre soi idéalisé. Ce n'est qu'après avoir pleinement vu ces attentes démesurées et leurs tendances souvent contradictoires que vous les abandonnez. La liberté intérieure initiale, gagnée de cette manière, vous permettra de gérer la vie et d'y être pleinement. Vous ne devrez plus vous accrocher désespérément à ce soi idéalisé. C'est le fait que vous accrochez désespérément qui génère un climat omniprésent de s'accrocher. Cela est parfois mis en action dans des attitudes extérieures, mais est plus souvent un état ou une attitude intérieure. En rentrant dans cette nouvelle phase de votre travail, vous ressentirez cette tension intérieure et, petit à petit, vous en reconnaîtrez les dégâts fondamentaux. Cette tension rend impossible l'abandon de nombreuses attitudes. Tout changement qui permettrait de faire émerger la joie et un esprit de vigueur devient excessivement difficile. Vous restez contenu en vous-même et allez ainsi contre la vie dans l'un de ses aspects les plus fondamentaux.

Les mots sont insuffisants. Vous devriez plutôt ressentir ce que je cherche à dire. Mais vous saurez exactement ce que je veux dire quand vous serez arrivé à affaiblir considérablement votre soi idéalisé par le simple processus d'en comprendre pleinement la fonction, les causes et les effets. Alors vous gagnerez la grande liberté de vous abandonner à la vie parce que vous n'aurez plus rien à cacher, ni à vous ni aux autres. Vous serez capable de vous donner à la vie, non pas de manière malsaine et déraisonnable, mais sainement, comme c'est le cas de la nature. Alors seulement connaîtrez-vous la beauté de l'existence.

Vous ne pouvez-vous approcher de cette partie des plus importantes de votre travail intérieur en partant d'un concept général. Comme d'habitude, ce sont vos réactions quotidiennes les plus insignifiantes, vues sous cet angle, qui donnent le

résultat recherché. Poursuivez donc votre recherche sur vous-même à partir de ces nouvelles considérations et ne soyez pas impatient si cela prend du temps et réclame un effort détendu.

Un dernier mot. La différence entre le soi réel et le soi idéalisé n'est souvent pas une question de quantité (comme, par exemple, le degré de bonté ou de méchanceté d'une tendance), mais plutôt de qualité. C'est-à-dire que la motivation d'origine est différente pour l'un de ces deux soi ou l'autre. Cela ne sera pas facile à voir, mais en reconnaissant les exigences, les contradictions et la séquence des causes à effets, la différence de motivation vous deviendra progressivement claire. Le soi idéalisé veut être parfait (selon ses exigences spécifiques) tout de suite. Le soi réel sait que c'est impossible et ne souffre pas de ce fait. Bien sûr, vous n'êtes pas parfait dans votre soi réel qui est composé de tout ce que vous êtes pour le moment. Vous avez, bien sûr, votre égoïsme de base. Mais puisque vous l'admettez, vous pouvez le gérer. Vous pouvez apprendre à comprendre cet égoïsme et donc le réduire à chaque nouvelle prise de conscience que vous en faites.

Alors vous constaterez la vérité de ces mots. Plus vous êtes égocentrique, moins vous avez confiance en vous. Le soi idéalisé est convaincu du contraire. Ses exigences de perfection sont motivées par des raisons purement égocentriques. Et c'est justement cet égoïsme qui rend impossible la confiance en soi.

Cette grande liberté de rentrer chez soi, mes amis, consiste à trouver votre chemin de retour vers votre soi réel. L'expression « rentrer chez soi » est souvent utilisée dans la littérature et les enseignements spirituels, mais elle a souvent été mal interprétée. Souvent, elle est interprétée comme signifiant le retour vers le monde de l'esprit après la mort physique. Mais rentrer chez soi signifie bien davantage. Vous pouvez mourir de nombreuses morts, vie sur terre après vie sur terre, mais tant que vous n'avez pas trouvé votre soi réel, vous ne pouvez rentrer chez vous. Vous êtes forcément perdu et le resterez jusqu'à ce que vous trouviez le chemin vers le centre de votre être. Par contre, vous pouvez trouver votre chemin vers chez vous, ici et maintenant, tout en étant dans le corps. Quand vous trouverez le courage de devenir votre soi réel, même si celui-ci semble être tellement moins que le soi idéalisé, vous trouverez qu'il est en fait bien davantage. Alors, vous aurez la paix d'être chez vous en vous-même. Alors, vous trouverez la sécurité. Alors, vous fonctionnerez comme un être humain complet. Alors, vous aurez éliminé le fouet d'acier d'un meneur d'esclaves à qui il est impossible d'obéir. Alors vous connaîtrez la vraie signification des mots paix et sécurité. Vous cesserez, une fois pour toutes, de les rechercher par de faux moyens.

Maintenant, mes très chers, je suis prêt pour vos questions.

QUESTION : Le soi réel n'a donc pas deux âmes, ni de dualité ?

RÉPONSE : Bien sûr que non. La dualité cesse d'exister une fois que vous vous acceptez vous-même comme étant constitué partiellement du soi supérieur et partiellement du soi inférieur. Ces deux côtés seront intégrés et vivront en paix l'un avec l'autre une fois que vous vous accepterez comme étant les deux. Et ce n'est qu'alors que le côté inférieur pourra se développer progressivement et sortir de son aveuglement en grandissant. Mais tant que vous ne vous réconciliez pas avec le fait d'être et bon et mauvais, tant que vous luttez contre cette « méchanceté » et croyez



que vous ne devriez pas en avoir maintenant, la dualité existera. En acceptant votre soi inférieur, vous pouvez progressivement le dépasser ; vous dépasserez aussi la dualité entre le soi inférieur et le soi supérieur. Par la non-acceptation, vous augmentez la dualité. C'est la même situation que par rapport à la vie et la mort. En acceptant la mort, la dualité entre la vie et la mort se réduit jusqu'à disparaître complètement. Par la lutte contre la mort comme par la lutte contre votre soi inférieur, la dualité augmente.

QUESTION : Pouvez-vous nous indiquer ce que Goethe voulait dire par « deux âmes résident dans ma poitrine » ?

RÉPONSE : Vous pouvez l'interpréter comme le soi supérieur et inférieur. Vous pouvez également l'interpréter comme la dualité entre le soi idéalisé et le soi réel. Le manque de paix entre le soi supérieur et le soi inférieur génère l'existence du soi idéalisé. Ces deux dualités sont interdépendantes.

Voyez-vous, plus le soi idéalisé est posé entre le soi réel et la vie, moins la vie peut grandir, plus elle rétrécit et est empêchée de fonctionner.

QUESTION : En psychologie moderne, nous entendons souvent le mot « schizophrénie », et il s'applique à ceux qui sont psychotiques. Selon votre discours de ce soir, nous sommes tous désintégrés et divisés. Cette dualité, n'est-elle qu'une question de degré ?

RÉPONSE : Oui, c'est une question de degré, d'intensité et du nombre de domaines de la personnalité qui sont concernés. Chez les psychotiques cliniques, les domaines de non-acceptation de soi sont énormes. Chez des personnes normales qui fonctionnent dans la vie, le soi idéalisé peut envahir toute la personnalité, mais un certain sens de la réalité demeure.

QUESTION : Dans la dernière conférence, nous avons appris qu'il est important de faire face à la mort pour vivre pleinement. En ce moment, il y a beaucoup de publicité autour du procès d'Adolf Eichmann. J'ai trois questions à poser. Pouvons-nous et devrions-nous faire face à la mort de ces millions de malheureux pour apprendre quelque-chose pour nous-mêmes en tant qu'individus ? Est-il sain de revivre une ère de mort et de destruction ? Une leçon positive peut-elle être tirée par l'humanité en revivant cela ?

RÉPONSE : Je répondrai d'abord à la question : une leçon peut-elle être apprise quant au sujet de la vie et de la mort, ou de tout autre sujet, d'ailleurs ? Cela dépend entièrement de l'individu, de s'il est prêt ou non à apprendre une leçon. Mais quant à la leçon de la mort, j'ose dire que chaque individu doit la traverser lui-même, qu'il s'agisse de la mort physique en tant que telle ou des nombreuses petites morts quotidiennes dont j'ai parlé récemment. Je pense qu'il serait très dangereux de supposer qu'une personne puisse apprendre par la tragédie d'une autre dans ce sens spécifique. Ce serait dangereux parce que cela pourrait générer une suffisance, allant peut-être jusqu'à une cruauté passive ou éventuellement même active. De façon insidieuse et subtile, cela pourrait excuser la cruauté. Il y a des choses qu'on ne peut apprendre qu'en les traversant soi-même. En théorie du moins, il y a d'autres façons d'apprendre des expériences des autres, si on y est ouvert. Cependant, la plupart du temps, l'expérience démontre que la plupart des individus doivent apprendre leurs

propres leçons par leurs propres erreurs, et non par les erreurs commises par les autres ni par les expériences des autres. Tant mieux si cela a lieu dans des cas isolés. Mais il n'y a pas de loi générale susceptible de proclamer qu'un événement particulier serait une meilleure source d'apprentissage que d'autres. En théorie, on pourrait apprendre de tout événement de la vie. La plupart du temps, il est plus facile d'apprendre une leçon de sa propre désillusion minuscule que de la tragédie de quelqu'un d'autre.

Quant à la seconde question, mes chers amis, je ne peux y répondre par oui ou par non. À nouveau cela dépend de l'individu. En se rappelant cette ère de destruction et de cruauté, une leçon positive pourrait être apprise par des individus comme par l'humanité en général. Et une leçon négative peut également en être apprise. Par la même enseigne, une leçon positive comme une leçon négative pourrait être apprise en ne la revivant pas. Il n'existe pas de réponse toute faite à l'une ou l'autre de ces alternatives.

Tant que l'humanité est surtout gouvernée par l'esprit de vengeance et de haine, et que ces émotions restent prédominantes, il n'y aura pas de leçon. Si par contre, les motivations majeures sont vraiment et authentiquement plus constructives que destructives (non seulement proclamées telles, mais ressenties ainsi), la leçon sera positive. D'un autre côté, ne pas revivre cette ère pourra également se faire à partir de motivations négatives telles que la lâcheté, la peur, l'indifférence, l'opportunisme, la résignation. Il s'agirait alors également d'une leçon négative. Ne pas la revivre pourrait également provenir d'une véritable sagesse selon laquelle les lois du monde divin s'occupent de tout. Mais cela ne signifie certainement pas que les criminels ne devraient pas payer les conséquences. Mais l'approche de prendre sur soi de punir un autre être humain est très différente de l'approche de rendre impossible davantage de cruauté tout en guérissant le criminel de sa maladie – du moins s'il est prêt à accepter l'aide nécessaire.

QUESTION : Dans quelle mesure l'homme devrait-il prendre sur lui de punir un criminel ?

RÉPONSE : Ce n'est pas à l'homme de punir. Sa ligne de conduite devrait être, et sera un jour, de prendre la responsabilité que tout crime peut être commis à partir de fausses valeurs, de faux systèmes, une fausse éducation, de fausses attitudes. Avec cette prise de conscience, le poids penchera de la punition vers la guérison. Mais la possibilité de perpétrer d'autres crimes devrait être strictement évitée en limitant la liberté extérieure de la personne tout en l'aidant à obtenir sa liberté intérieure par un traitement. L'atteinte à sa liberté personnelle et le processus douloureux de la guérison de son âme sembleraient, pour le criminel, une punition tout aussi difficile que la mort ou la vie en prison ; mais cela serait beaucoup plus constructif. Tout ceci viendra un jour.

Puissiez-vous tous trouver la vérité, l'aide et davantage d'illumination à travers les mots que je vous ai donnés ce soir. Vous devriez cependant comprendre et vous attendre à ce qu'une compréhension théorique ne vous serve à rien, surtout maintenant. Tant que ces mots ne restent que théorie, ils ne vous aideront pas. Quand vous commencerez ou continuerez à travailler dans ce sens, en vous permettant de ressentir et d'observer vos réactions émotionnelles à ce sujet, vous ferez de

substantiels progrès vers votre propre libération et recherche en soi, dans le vrai sens du terme.

Recevez maintenant, mes très chers, chacun d'entre vous, notre amour, notre force, et nos bénédictions. Soyez en paix, soyez en Dieu !

*Conférence n° 83 par Eva Pierrakos le 14 avril 1961 (version non éditée).  
Publié par Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.) sous le titre: "The idealized  
self-image".  
Traduction Marianne Hubert - Le Troisième Pôle - version 27/06/2012.*

© Pathwork Foundation