



Conférence du Guide n°97  
2 février 1962

## PERFECTIONNISME: OBSTRUCTION AU BONHEUR; LA MANIPULATION DES ÉMOTIONS

Je vous salue, mes très chers amis. Que Dieu bénisse chacun d'entre vous. Que cette heure soit bénie. Que votre travail soit béni.

De nombreuses personnes cherchent à trouver Dieu en toute sincérité. Par contre, si on leur posait la question : « Qu'entendez-vous par là, comment pensez-vous que cela se produira ? », il leur serait difficile de donner une réponse sensée. Avec de tels vagues espoirs et tentatives, l'homme se trouve, souvent à son insu, dans une illusion, dans une imagination floue de quelque chose qu'il a du mal à nommer. Pourtant, bien sûr, la notion de « trouver Dieu » existe bel et bien. Si on l'appréhende sainement, ce processus est vraiment très concret. Il n'y a rien d'illusoire, de vague ou d'irréaliste dans ce processus. Quand elles parlent de « trouver Dieu », nombre de personnes se réfèrent à des notions très diverses. En fait, trouver Dieu signifie trouver le soi véritable. Si vous vous trouvez vous-même, dans une certaine mesure, vous êtes dans une harmonie relative. Vous comprenez et percevez les lois de l'univers. Vous êtes capable d'aimer, d'être en relation et d'expérimenter la joie. Vous êtes authentiquement responsable de vous-même. Vous avez l'intégrité et le courage d'être qui vous êtes, même au prix de renoncer à l'approbation. Tout ceci signifie que vous avez trouvé Dieu – quel que soit le nom que l'on donne à ce processus. Vous pouvez également appeler cela se retrouver après s'être aliéné.

Beaucoup d'aspects indiquent le degré dans lequel l'homme est lui-même. Sa capacité d'expérimenter de la joie et d'en donner, par exemple. Vous ne pouvez donner de la joie si vous n'êtes pas une personne joyeuse.

Puisque l'homme vit dans un monde imparfait, comment y arriver ? Le concept inconscient d'une vie joyeuse est toujours en rapport avec une vie parfaite. L'homme ne peut prendre plaisir à la vie s'il est imparfait et si ses voisins, sa situation de vie et ses relations sont tous imparfaits. Il s'agit d'un des principaux conflits intérieurs et d'une confusion majeure. Vous savez tous, intellectuellement, que la perfection n'existe pas. C'est pour cela que vous refoulez souvent vos réactions face à toute situation imparfaite et en raison de ce refoulement, le conflit et la confusion augmentent dans ce domaine plutôt que de diminuer. Adhérer superficiellement à un savoir est une chose, y adhérer dans votre vécu émotionnel en est une autre. Au cours de ce travail, vous avez souvent rencontré de telles divergences, mais dans ce domaine vous avez à peine conscience de votre exigence intérieure de perfection.

Par le passé, j'ai déjà abordé ce sujet dans de nombreux domaines, mais j'estime qu'il est nécessaire d'y revenir en rapport cette fois avec le thème de l'aliénation de soi et du déni de la joie dans la vie en raison du perfectionnisme. J'ose dire, mes amis, qu'aucun d'entre vous, quel que soit votre progrès, n'est tout à fait conscient de la mesure dans laquelle votre besoin de perfectionnisme contredit ce savoir extérieur, entravant ainsi une vie joyeuse – non pas faite de 100 % de joie, non ! –, mais une vie vécue pleinement, vous apportant nettement plus qu'avant, la joie d'expérimenter, de grandir et de ressentir.

Aussi étrange que cela puisse paraître, plus vous accepterez l'imperfection, plus vous donnerez et recevrez de la joie. Votre aptitude au bonheur dépend de votre aptitude à accepter l'imperfection – non pas dans les mots ou les théories que vous prononcez, mais dans votre expérience émotionnelle. Il s'agit de deux choses bien distinctes, comme vous le savez très bien. Il faut beaucoup de recherche sur soi, de travail systématique et une totale volonté d'être franc avec vous-même pour découvrir cette divergence et ensuite pour l'accepter temporairement.

Ce n'est qu'en acceptant, par exemple, une relation imparfaite – et ceci n'implique d'aucune façon la soumission malsaine qui naît de la crainte soit de la perdre soit d'être désapprouvé – que vous en obtiendrez de la joie et en donnerez. Ce n'est qu'en acceptant votre propre imperfection que vous pouvez commencer à grandir et à expérimenter la joie de votre propre individualité. Mais vos exigences sont incompatibles avec la réalité telle qu'elle se présente à vous.

Puisque la plupart du temps, cependant, vous n'êtes même pas conscient de ce qui vous manque, ou de ce qui, selon votre propre perception, est en deçà de la perfection que vous recherchez, celle que vous pensez avoir la capacité ou l'obligation d'atteindre, cette absence de conscience rend impossible que vous grandissiez suffisamment pour pouvoir accepter l'imperfection. Vous refoulez ce qui vous manque – vos insatisfactions, vos frustrations. Vous n'en êtes pas pleinement conscient même si vous en connaissez certaines. Vous les effleurez vaguement, sachant extérieurement que la perfection ne peut être atteinte. Vous ne vous rendez donc compte ni de l'étendue de ce manque, ni du fait que vous vous rebellez contre lui, ni de la quantité d'énergie destructrice générée en vous par le simple fait de ne pas être conscient de votre insatisfaction. Ce refoulement est non seulement nocif parce que, dans la conscience, beaucoup de frustrations ne sont pas nécessaires et pourraient être éliminées si vous changiez vos schémas qui en sont responsables, mais également parce que vous ne pouvez accepter d'être incapable de changer ce qui ne peut l'être – c'est-à-dire, l'imperfection elle-même. Ce n'est qu'en étant conscient que vous pouvez être en position d'affirmer où vous pouvez changer et augmenter votre satisfaction, et où vous préférez simplement accepter un certain manque parce que cela vous semble plus facile. Tout au fond de vous se trouve souvent la déviation que constitue le fait d'être en rébellion contre ce qui ne peut être changé dans votre monde, tout simplement parce qu'aucune perfection ne peut jamais y exister, alors que par ailleurs vous stagnez dans votre processus de croissance – à cause de votre perfectionnisme – en sorte que vous ne changez pas les schémas intérieurs, ce qui vous apporterait bien davantage de satisfaction que vous n'en avez pour le moment.

Une étape importante pour devenir vous-même est de vous permettre le luxe de faire face à vos désirs, votre insatisfaction, vos envies, vos plaintes contre la vie, le destin, ou vous-même. Trouvez dans quel domaine vous vous sentez lésé. Vous en voulez au fait que quelque chose soit imparfait. Et ce n'est qu'en vous rendant pleinement compte de votre ressenti contre l'imperfection que vous pouvez accepter celle-ci. Et ce n'est qu'en acceptant l'imperfection que vous pouvez mener une vie joyeuse, que vous pouvez trouver du plaisir dans vos relations. Mais tant que vous vous efforcez d'atteindre une perfection qui n'existe pas sur votre terre, vos relations seront gâchées. Vous ne pouvez grandir et changer ce qui peut être changé et deviendrait ainsi bien meilleur, même si ce ne sera jamais parfait.

Cela semble d'ailleurs un paradoxe de n'être capable de joie que si vous acceptez l'imperfection, de n'être capable de croissance que si vous acceptez votre propre imperfection. Mais si vous y réfléchissez réellement, vous verrez qu'il en est ainsi. Cela semble facile, mais ne l'est pas toujours, tellement vous êtes inconscient de vos réactions et émotions ; il y a donc tant de subterfuges, tant de fissures cachées qui font de la conscience de tout ceci un processus qui nécessite votre pleine attention et votre réelle volonté intérieure. Pourtant une fois que vous aurez atteint un certain progrès dans ce domaine, ce sera la chose la plus facile du monde parce que c'est la vérité.

À nouveau, c'est une question de vérité. La réalité, ou la vérité de votre monde est l'imperfection. Et la réalité ou la vérité de votre état personnel d'âme et d'émotions est que vous vous plaignez de l'imperfection. Ce n'est qu'en faisant face à la vérité et en vous y accommodant, en faisant face à la réalité des deux facteurs, que vous aurez des fondations solides qui vous permettront d'aller de l'avant.

Même les étapes de ce chemin sont imprégnées de cette attitude perfectionniste, ne fût-ce que subtilement. « J'aurais déjà dû résoudre mes problèmes. Je ne peux être heureux tant que mes problèmes ne sont pas résolus ; je dois donc être impatient, compulsif et inquiet à ce sujet ; je ne peux jamais vivre dans le présent, mais dois toujours rechercher et vivre dans l'avenir quand je serai parfait, du moins je l'espère, pour expérimenter le bonheur parfait, l'amour parfait et les relations parfaites. » Cette attitude n'est jamais consciente, jamais formulée dans ces termes, mais si vos émotions étaient traduites, c'est néanmoins exactement ce qu'elles diraient. Quand vous vous rendez compte que jamais vous n'aurez résolu tous vos problèmes dans cette vie, vous avez tendance à être découragé ou même à vous dire « à quoi bon ? » Pourquoi dois-je alors faire face à toutes ces vérités à mon sujet ? » Une telle réaction indique clairement l'attitude perfectionniste par rapport à votre processus de croissance. Votre attente inconsciente est la perfection complète, et non une croissance progressive.

Vous ne devez pas être sans problèmes. Vous ne pouvez l'être. Pour vivre pleinement, pour augmenter votre conscience, pour grandir constamment par la capacité de vivre une expérience émotionnelle pleine, vous ne devez pas être déjà parfait. Tout ce qu'il vous faut faire c'est de regarder en vous et d'évaluer ce que vous y voyez, de faire des choix intérieurs qui impliquent la flexibilité de changer. Si vous faites cela, vous devenez moins imparfait, mais seulement en acceptant l'imperfection. Car sans cela, jamais vous ne pouvez être suffisamment flexible pour

changer. Votre hâte et votre honte de ne pas être parfait créent un mur rigide rendant impossibles croissance et changement.

Le problème est que l'homme est si souvent entravé par l'attitude de « soit l'un soit l'autre ». Il sent qu'il doit soit tendre vers une perfection immédiate en niant son imperfection encore existante, soit abandonner totalement tout effort vers le progrès. Accepter l'imperfection deviendrait alors pour lui synonyme de stagner sans jamais tenter la moindre croissance, le moindre changement. Ces deux extrêmes sont interdépendants, comme le sont toutes les attitudes extrêmes. Ce n'est qu'en abandonnant les deux qu'une attitude saine, constructive et productive peut devenir partie intégrante de son être.

Dans l'attitude fautive du perfectionnisme, il existe une autre déviation subtile : inconsciemment votre accent est mis sur le fait de devenir parfait selon les standards qui vous sont imposés par le monde, la religion, par des règles – en d'autres mots, par l'autorité extérieure. Cette tentative, toute subtile soit-elle est, bien sûr, la cause de l'aliénation de soi et l'augmente. L'approche productive est de trouver ce que vous ressentez, désirez, craignez et ensuite de trouver votre but le plus intime – celui de votre soi véritable.

Si vous tentez la croissance plutôt que la perfection, vous vivrez dans le maintenant. Vous vous passerez des valeurs surimposées et trouverez les vôtres. Vous vous passerez des subtiles prétentions et surimpositions avec l'attitude subtile et cachée, mais néanmoins présente que vous faites ce que vous faites pour les apparences plutôt que pour vous être fidèle. Ceci vous mènera au fait d'être soi et vous éloignera de l'aliénation de soi. Tout ceci vous portera vers un état d'identification avec vous-même, étant ancré en vous plutôt que dans vos couches périphériques.

Beaucoup d'entre vous s'empresseront de dire : « Oh, je ne fais pas semblant ; je ne fais rien pour sauver les apparences ». Ce n'est pas cette façon extérieure et grossière que je vise. Mais quand il s'agit des subtilités intérieures de vos luttes émotionnelles, il n'existe pas d'être humain qui en soit entièrement libre.

Acceptez donc l'imperfection, car ce n'est qu'à cette condition que vous pourrez grandir. En ne l'acceptant pas, vous ne pouvez pas grandir. C'est justement l'existence de votre perfectionnisme qui entrave la croissance et cause de la rigidité et un extrémisme intérieur.

L'homme a tellement tendance à manipuler et influencer ses émotions et le libre flux de ses sentiments, que dans ce domaine également il lui faudra beaucoup de temps et d'attention pour progressivement se rendre compte qu'il le fait et de quelle manière. Une fois de plus, c'est le perfectionnisme qui vous incite à le faire. Puisque de nombreuses émotions à la surface de votre esprit inconscient sont imparfaites, vous essayez de surimposer sur elles, par la force, des émotions non authentiques. Et si votre vie émotionnelle ne peut pas fonctionner de façon naturelle et organique, sans être entravée par des exigences surimposées, comment pouvez-vous être votre véritable soi ? Le soi véritable ose toujours être spontané. Quand les émotions sont obstruées, la spontanéité est impossible. Cette obstruction peut se faire de multiples façons subtiles. Elle peut même se faire par une hyperémotivité

forcée qui peut vous faire croire que vous ne dirigez pas le libre flux de vos émotions. Le fait de dramatiser, d'exagérer et de se convaincre d'avoir des émotions plus fortes que celles qui existent réellement est un sujet que nous avons déjà abordé occasionnellement. Observons maintenant ce phénomène à la lumière de l'aliénation de soi. Essayons de comprendre pourquoi ce processus inoffensif en apparence est tellement néfaste.

Mais regardons d'abord une autre façon de manipuler vos émotions – celle qui consiste à interdire leur pleine force, à en étouffer l'intensité. La dramatisation des émotions comme l'étouffement de leur intensité empêchent tous les deux le flux naturel. Dans les deux cas, on ne fait pas confiance à sa vie émotionnelle et elle ne peut donc pas grandir. Dans les deux cas, une fausse prudence, une peur irréaliste et une volonté forcée jouent un rôle dans les motivations inconscientes. Les deux manières peuvent être adoptées par une même personne, et la plupart du temps, d'ailleurs, c'est le cas. À quel moment se sert-on des deux manières et à quel moment on se sert de l'autre dépend de nombreux facteurs tels que la structure de personnalité, les pseudo solutions, les problèmes dans la vie, etc., etc. Cela devient une tâche en soi, et ce n'est qu'après avoir beaucoup progressé dans ce travail qu'il deviendra possible de vous rendre compte et d'observer en vous la façon dont les émotions sont empêchées de fonctionner naturellement.

Les facteurs les plus déterminants pour l'une ou l'autre de ces alternatives sont la peur et le courant de force. Ce dernier est dû à vos besoins profondément refoulés qui sont d'autant plus puissants que vous en êtes inconscient, ou du moins de leur intensité. Dès l'instant où vous êtes pleinement conscient d'un besoin, que vous en comprenez tous les aspects, son urgence diminue, comme c'est le cas de la compulsion qui est responsable, du moins en partie, de la falsification de vos émotions authentiques.

L'urgence des besoins non reconnus vous incite à gonfler vos émotions sans rapport avec leur intensité réelle. Vous vous dites, inconsciemment : « Si mes émotions sont suffisamment fortes, j'obtiendrai l'assouvissement de mes besoins ». Si, par contre, vous avez un caractère plutôt craintif et pessimiste, vous n'admettez pas du tout l'existence de vos besoins, et encore moins leur urgence ; vous supprimerez vos émotions – ou plutôt vous en supprimerez la conscience. Dans les deux cas, vous ne vous accordez pas le luxe de laisser vos émotions s'écouler librement, de les observer, d'apprendre d'elles, de manière à reconnaître là où vous en êtes vraiment. Le fait de rendre vos émotions plus fortes ou plus faibles qu'elles ne le sont en réalité est une falsification forcée qui en entrave le fonctionnement. Vos capacités intuitives, créatives et spontanées ne peuvent s'épanouir. Vous substituez d'autres facultés aux facultés émotionnelles, et c'est ainsi qu'une divergence et une disharmonie viennent à exister. La richesse émotionnelle est interdite, vous vous appauvrissez donc. Vous vivez en périphérie ; il s'agit de la vie superficielle dont j'ai parlé auparavant.

La pleine conscience de ce que vous ressentez et de ce que vous voulez vraiment doit être le premier but dans ce domaine. Posez-vous et permettez aux émotions d'atteindre la surface de votre conscience. Cela ne veut pas toujours dire qu'il faille mettre en place certaines actions, mais quand vos émotions se montrent dans leur intensité naturelle – ou dans leur manque d'intensité, par rapport à ce que

vous pensiez ressentir avant – sans les gonfler ou les diminuer, vous aurez une notion très précise de ce que cela signifie d'être votre soi véritable. Cela vous donnera également une perspective très différente de certains problèmes dans votre vie et en vous-même.

Constamment vous posez la question « Comment savoir quel est mon soi véritable ? Je suis tellement habitué à tous ces faux niveaux, à toutes ces couches défensives, surimposées, qui sont devenues comme une seconde nature, et je ne peux plus distinguer mon soi véritable des mécanismes de défense ». En observant que vous exagérez vos émotions d'une part, ou que vous les refoulez d'autre part, vous finirez par voir les réactions de votre soi véritable qui se trouvent souvent entre cette exagération et ce refoulement. Ainsi vous observerez la façon dont vos émotions réelles, quand elles ne sont pas manipulées par des besoins dont vous n'êtes guère conscient, créent une situation intérieure très différente et donc également, à la longue, une situation extérieure différente.

Ce n'est pas exactement le type de travail que vous pouvez faire dans vos séances de travail personnel. Cela peut jaillir dans la discussion, mais ce n'est que l'observation tranquille et solitaire qui peut vous aider à en devenir conscient. Bien sûr, tout le processus de ce travail, en individuel comme en groupe, vous permet de devenir de plus en plus conscient de ce qui se passe en vous.

Mais constater la manière dont vous vous sentez vraiment, contrairement à vos émotions manipulées, ne sera possible que si vous vous détendez et permettez l'émergence de vos émotions véritables. En passant en revue vos réactions à certains incidents, vous êtes alors capable de vous poser la question suivante : « Mes émotions sont-elles vraiment aussi fortes à ce sujet ? » ou « Suis-je vraiment insensible à ce point à quelque chose qui pourrait me blesser ? » Vous vous demanderez s'il se pourrait que ce soient vos peurs, vos désirs ou les principes innés auxquels vous pensez devoir adhérer qui sont responsables de l'exagération ou de la diminution de vos émotions. L'un de vos « il faut » à votre sujet ou au sujet de l'autre personne n'est-il pas responsable de la falsification de vos émotions authentiques ? La vérité au sujet de vos émotions ne peut être trouvée que par vous-même. Mais en vous entraînant à observer vos émotions réelles, sans manipulation dans un sens ou dans l'autre, vous permettez à une nouvelle force, à une nouvelle certitude de jaillir de vous parce que ces émotions réelles, non manipulées, proviennent de votre soi réel. Ceci ne se produit, cependant, qu'après avoir traversé le labyrinthe de l'expérimentation de toutes sortes d'autres émotions surimposées par vos pseudosolutions et vos mécanismes de défense. Si vous n'osez pas vivre ces émotions douloureuses – peut-être parce qu'elles font un peu mal ou parce que vous estimez que vous devriez déjà avoir dépassé cela dans votre perfection – comment pouvez-vous alors découvrir d'où elles viennent et toucher à une plus grande profondeur de la réalité de votre être ? Comment pouvez-vous alors vous convaincre de la vérité absolue que toutes ces émotions douloureuses – qu'elles soient exagérées ou réprimées – sont en fait une illusion, qu'elles ne sont pas vraies, et que vous ne les ressentez pas du tout, même si vous vous trouvez pour le moment dans les affres de ces émotions destructrices et douloureuses ? Vous vous êtes conditionné à les ressentir, mais cela ne les rend pas réelles.

La découverte de leur irréalité est un immense soulagement, mais vous ne pouvez y arriver sans être prêt à vous poser pour les laisser se manifester et soulever les questions pertinentes. Osez ressentir ce que vous ressentez, peu importe si c'est juste ou faux, peu importe ce que vous pensez devoir ressentir, peu importe ce que vous pensez que l'on attend que vous ressentiez, ou, si vous dramatisez, ce que vous pensez qu'une autre personne devrait ressentir ou faire. Car habituellement c'est votre raison majeure pour exagérer l'intensité de vos émotions. C'est une façon de forcer l'autre.

Observez donc ceci, mes amis. Vous avez tous ces deux manières de manipuler vos émotions. La dramatisation est en rapport avec la pseudosolution du pouvoir. Le refoulement des émotions est en rapport avec la pseudosolution du retrait, de la fausse sérénité, de l'évitement de la vie et de son expérience. Les deux alternatives mènent à la superficialité qui n'est pas l'expérience réelle. À première vue, on pense que celui qui dramatise, par des émotions plus fortes qu'il n'en possède en réalité, les expérimente de façon très aiguë. Et je vous dis, mes amis, que tout ce qui n'est pas authentique mène à et provient de l'aliénation de soi et donc de la superficialité. Même si l'émotivité semble bien vous convenir, ce n'est pas l'expérience véritable de votre âme. Vous ajoutez peut-être cette hyperémotivité parce que, de manière tout à fait inconsciente, vous souhaitez ainsi forcer la vie et les autres à vous donner ce dont vous avez besoin. Il s'agit d'une manipulation, dans le vrai sens du terme.

Quant au retrait, qui est en rapport avec le fait de minimiser ce que vous ressentez vraiment, cela va de soi. À partir de ce que j'ai dit à ce sujet sur les pseudosolutions, en rapport avec les deux dernières conférences, ceci est tout à fait évident.

Concentrez-vous là-dessus maintenant, mes amis. Cela produira des résultats très importants. Demandez-vous ce que vous ressentez réellement. Il se peut que parfois ce ne soit pas si facile à voir parce que vous pouvez passer à côté d'un incident et ne pas enregistrer de réaction particulière, alors qu'en réalité, il existe une réaction de votre part. Ce processus de fermer les yeux sur vos véritables réactions est un phénomène universel qui est la cause d'une conscience diminuée de la vie et de soi, la cause de l'aliénation de soi. La conscience de la vie et des autres ne peut provenir que de la conscience de soi. Et la conscience de soi est justement ce processus consistant à reconnaître la manière dont vous réagissez réellement. Peut-être qu'extérieurement vous ne réagissez pas différemment de votre réaction intérieure, mais que vous êtes simplement engourdi, dans un état de somnolence face à toute expérience donnée. Pour vous réveiller et devenir tout à fait alerte et conscient, il faut du temps, de l'effort, de la concentration et de l'entraînement dans ce domaine. Cela ne vient pas du jour au lendemain.

Une fois que vous entamerez cet aspect particulier de votre chemin, vous constaterez souvent que vous devenez conscient d'une certaine réaction de votre part quelques jours seulement après l'événement. Votre première impulsion sera de vous fâcher sur vous-même parce que vous ne remarquez que beaucoup plus tard ce dont vous « auriez dû » être conscient instantanément. Ceci constitue souvent du progrès, au contraire, parce que sans lui, jusque-là dans votre vie, vous ne seriez peut-être pas du tout devenu conscient de votre réaction réelle. Vous l'auriez peut-

être ignorée dans une inconscience et un aveuglement absolus. Une réaction tardive constitue certainement du progrès comparée à une totale absence de réaction consciente. Dans ce domaine, ce n'est qu'en acceptant votre imperfection – le fait que vous ne pouvez pas devenir parfaitement conscient d'un seul coup – que vous prendrez plaisir à ce processus de croissance et continuerez à grandir et à raccourcir l'intervalle entre l'incident et la conscience de votre réaction. La synchronisation de ces deux facteurs ne peut intervenir qu'après un développement progressif dans ce domaine particulier. L'aveuglement ne peut disparaître qu'après que vous soyez devenu pleinement conscient du fait que la plupart du temps vous êtes aveugle à vos propres réactions. Et en devenant davantage conscient de ce qui se passe vraiment en vous, vous pouvez devenir conscient du perfectionnisme inconscient qui existe encore, rendant impossible d'accepter les gens, vous-même, les relations et la vie comme ils sont. Vous ne savez donc vous y prendre avec aucun et vous vous en sortez donc très mal avec tous. De cette façon, il vous est impossible de ressentir du plaisir dans toute situation ou relation imparfaite, ou par rapport à vous-même, également imparfait, ce qui aurait pourtant été le cas autrement.

Et maintenant, mes très chers, je suis prêt pour vos questions.

**QUESTION :** Supposons que vous avez une émotion d'agressivité que vous n'aimez pas, mais qui est fortement présente. Votre sens commun vous dit que vous ne devriez pas la ressentir. Vous pouvez comprendre que la personne qui génère cette agressivité a elle-même des problèmes, mais vous ne voulez pas. Mais vous reconnaissez cette émotion, comment faut-il la gérer ?

**RÉPONSE :** Le premier pas est de prendre conscience du fait que vos émotions ne peuvent pas encore être différentes. Il s'agit à nouveau de perfectionnisme de manière distordue ici. Quelque chose en vous dit : « Je ne devrais pas avoir cette émotion d'agressivité. Je devrais savoir mieux parce que cette personne vit ses propres problèmes non résolus ». Ceci a beau être vrai, pourtant dans cette considération réelle est contenue le « je ne devrais pas » du perfectionnisme. Pourtant, vous pourriez vous dire : « Je ne peux m'empêcher de ressentir ce que je ressens parce que je tâtonne dans le noir. Moi, en tant qu'être humain, je tâtonne souvent dans le noir. Je ne connais pas beaucoup de réponses. Je ne comprends pas les autres. » Mais parce que quelque part vous sentez tous : « Je devrais comprendre tout le monde, tout le monde devrait me comprendre, et je devrais connaître toutes les réponses au sujet de ma vie et au sujet des relations humaines personnelles », c'est cette attitude qui rend cela si difficile. Ce n'est qu'en acceptant vos limites humaines que l'agressivité et l'hostilité disparaîtront parce qu'en dessous vous découvrirez, vous deviendrez conscient du fait d'être blessé, de vous sentir rejeté. Votre honte et la peur de ces émotions vous font surimposer les émotions dures et beaucoup plus déplaisantes de l'agressivité. Une fois que vous devenez conscient d'avoir mal, ce qui est beaucoup plus authentique, cela devient plus facile à gérer. Et rapidement, cette émotion se dissoudra et fera place à des émotions plus authentiques qui sont encore plus près du soi réel. Mais tout d'abord, vous devez accepter vos limites humaines ; vous devez vous libérer de l'exigence que vous, comme les autres, devriez toujours tout comprendre et tout connaître. Si vous pouvez admettre le fait de tâtonner dans le noir, vous pourriez identifier dans votre esprit ce qui n'est pas clair pour vous. Acceptez le fait que ce manque de

clarté peut persister, et il se pourra même qu'il disparaisse de lui-même parce que votre résistance face à ce manque de clarté aura disparu. Acceptez également l'agressivité qui existe encore en vous, en vous demandant s'il ne s'agit pas de la distorsion d'avoir été blessé. Ensuite, admettez d'avoir mal. De cette façon, vous pouvez trouver une réponse beaucoup plus rapidement que dans la contraction et la compulsion selon laquelle vous ne « devriez plus avoir de l'agressivité ». Le comprenez-vous ?

QUESTION : Dans ce cas, ne s'agit-il pas d'une acceptation légère du manque de perfection qui pourrait mener à la perte de l'ambition de se développer davantage ?

RÉPONSE : Pas du tout. Dans cette conférence, il me semble en avoir suffisamment parlé. En la relisant, vous comprendrez. Permettez-moi de me répéter. Faites la distinction entre la perfection et la croissance. Si vous souhaitez grandir et si vous vous rendez compte que vous ne pouvez grandir qu'un pas à la fois, tout en étant bien éloigné de la perfection, il vous est impossible de stagner. L'acceptation de l'imperfection ne signifie pas souhaiter rester immobile. Cela signifie seulement que vous savez que jamais vous ne pourrez devenir parfait dans cette vie, mais que vous souhaitez, de tout votre cœur, grandir et changer là où c'est possible. La différence est bien nette. Comme je l'ai dit, c'est la seule manière de grandir. Pourtant, si vous êtes perfectionniste, la pression est telle qu'elle mène au faux-semblant, au découragement et à la rigidité ; la croissance en devient impossible. Dans une certaine mesure vous le savez déjà. À l'endroit où vous avez trouvé cette grande image idéale de soi avec toutes ses exigences tyranniques à votre égard, avec tous les « il faut » et « je dois », vous constatez que c'est précisément l'endroit où vous n'avez pas grandi. Vous n'avez grandi que là où ce soi idéalisé ne vous gouvernait pas. Le perfectionnisme mène au faux-semblant et à la rigidité, et ceci exclut la croissance, le développement et le changement. Vous ne pouvez grandir qu'en étant détendu au sujet de vos imperfections, en pouvant être à l'aise à leur sujet, sans faire semblant afin de les cacher. Ce n'est qu'alors que votre âme est en état de grandir, ce n'est qu'alors que le terrain est propice à la croissance.

QUESTION : Puis-je également poser une question à ce sujet ? Pour faire la distinction entre le fait d'être concentré sur un objectif et la compulsion, pourriez-vous expliquer comment ceci s'insère dans le cercle de l'orgueil, de l'obstination et de la peur ?

RÉPONSE : Là où existe le perfectionnisme, qui empêche la croissance au lieu de l'encourager, existent également l'orgueil, l'obstination et la peur. Il y a l'orgueil de vouloir être parfait, d'avoir besoin d'être parfait ; et puisqu'une partie de vous sait que vous n'êtes pas parfait, vous faites semblant. À nouveau, je mets l'accent sur le fait que ceci ne concerne qu'une partie de vous. Il peut y avoir beaucoup de côtés de votre être où vous êtes tout à fait détendu et libre et ne faites pas semblant. Mais il y a d'autres domaines où vous sentez, émotionnellement sinon intellectuellement, que vous ne pouvez pas admettre certaines choses. Ce qui peut vous sembler une imperfection peut ne pas être perçu comme telle par une autre personne, ou vice versa. Il se peut que vous ayez honte de ne pas toujours gagner dans certains domaines de la vie, et donc faire semblant, alors que d'autres n'ont pas cette honte. Il ne s'agit pas d'un faux semblant extérieur et grossier, mais

bien d'une tension intérieure plus subtile. Ou alors le rejet ou l'échec peuvent indiquer une imperfection dont vous avez honte, et là où existe une telle honte, il doit y avoir un faux-semblant. Tout ceci contient un orgueil démesuré.

L'obstination dit : « Je dois déjà être parfait ». Puisqu'on sait très bien que ce n'est pas vrai, on essaie au moins d'adhérer à une perfection superficielle. À nouveau, il s'agit d'un faux-semblant. L'orgueil comme l'obstination incitent à faire semblant. En d'autres termes, ils éloignent de la vérité. Tout ceci est tellement subtil qu'il est presque impossible de le comprendre quand on ne poursuit pas ce chemin, quand on n'a pas rencontré les zones d'émotions qui sont cachées de la vue et de la conscience, quand on ne se fixe pas comme but de les découvrir. Si vous n'êtes pas impliqué dans ce processus de se trouver soi, il ne s'agira que de mots qui n'auront pas beaucoup de sens. Ou il se peut que même si ces mots ont un sens, on les oublie instantanément. Ceci peut même être le cas de personnes qui travaillent sur ce chemin.

La peur existe forcément de manière double. Elle existe d'une part parce que vous craignez : « Si je ne suis pas parfait, je serai malheureux ou désapprouvé ou pas aimé ». Ou alors : « Si l'autre est imparfait, il empêchera mon bonheur ». Vous essayez constamment de repousser cette peur par l'obstination et par l'orgueil du faux-semblant. Ensuite il y a la seconde peur, particulièrement venimeuse, qui est la peur d'être exposé – que vous n'êtes pas aussi parfait que vous pensez devoir être, que votre faux-semblant sera découvert. Pour vous protéger de cette exposition, vous investissez des énergies et des forces d'âme de grande valeur dans la structure surimposée qui appauvrit votre vie et votre capacité à ressentir de vraies émotions et qui nécessite le refoulement et le mensonge à soi.

QUESTION : Dans une conférence précédente, vous avez mentionné des réactions secondaires et primaires. Ai-je raison de supposer que les réactions secondaires sont celles qui proviennent de la manipulation des émotions, alors que les réactions primaires proviennent de notre soi réel ?

RÉPONSE : Oui, vous avez tout à fait raison. Mais ce n'est pas tout à fait la même chose, parce que maintenant nous approfondissons beaucoup plus le sujet. Les réactions secondaires sont le résultat de ce dont nous avons parlé ce soir. Elles sont l'effet de la cause dont nous discutons. Nous avons maintenant atteint le niveau de notre travail où il devient possible de commencer à déceler les causes, alors que par le passé nous nous occupions beaucoup plus des effets. Mais vous avez tout à fait raison de voir la connexion. Voyez-vous, les réactions secondaires, ou le manque de réactions primaires, sont dues à l'inhibition, le manque de spontanéité – qui sont causés par la manipulation.

QUESTION : Je veux vous demander quelque chose de très subtil qui est très difficile à expliquer. Je suis passé par une très longue période de dépression, et j'ai constaté avoir échoué dans tout ce que je voulais accomplir. Après m'en être rendu compte, et également de ce dont vous avez parlé – mon complexe de perfectionnisme – j'ai finalement accepté mes erreurs. Il m'a fallu longtemps, mais j'ai maintenant fait face à mon échec et au départ j'en étais très malheureux. Quelques jours plus tard, j'ai accepté ces échecs, mes erreurs, etc. J'ai ressenti une révélation et un soulagement merveilleux. D'une façon ou d'une autre, ce sentiment

a persisté, mais je ne sais pas, parfois j'ai l'impression que mon cœur pleure toujours sur tout ce que j'ai perdu. Et ensuite je ne sais pas si j'ai recouvert l'émotion ou si c'est vrai.

RÉPONSE : Oui, vous avez fait un grand pas en avant, mais vous n'êtes pas allé jusqu'au bout. Vous êtes resté à cet endroit sans voir la suite. J'espère que vous la verrez parce que même si je vous la dis, comme vous le savez à partir d'expériences précédentes, cela ne vous sera pas d'une grande aide si vous ne la découvrez pas par vous-même. Je vais pourtant vous l'expliquer. Voyez-vous, les échecs sont exagérés parce que vous tendez très fort vers la catégorie consistant à gonfler vos émotions hors de toute proportion. Il serait important de l'investiguer et de devenir conscient que c'est bien le cas et pourquoi. Car il y a une grande exagération au sujet de cet échec par rapport à tout ce que vous vouliez. Vous ne voyez que ce que vous vouliez et n'avez pas obtenu, et vous oubliez que vous vouliez également ce que vous avez maintenant.

Mais une autre chose est également responsable de votre incertitude actuelle. Investiguez les motivations, saines et malsaines, pour lesquelles vous désiriez ce que vous n'avez pas réussi à obtenir. Cela peut sembler évident en surface, mais ce n'est pourtant pas si simple. Vous trouverez un curieux mélange de sain et de malsain. D'une part, vous trouverez que, partiellement, vos motivations par rapport à quelque chose qui en soi était tout à fait juste, étaient gouvernées par des raisons surimposées, immatures, des béquilles plutôt que la réalité de votre propre être. D'autre part, vous trouverez que les motivations saines auxquelles vous n'avez pas permis de fonctionner étaient écartées à cause de votre perfectionnisme. C'est à cause de votre perfectionnisme que vous avez empêché votre propre épanouissement créatif, de manière telle que les motivations saines comme les motivations malsaines ont contribué à l'insatisfaction, ou à « l'échec ». Vous avez choisi le but à partir de motivations partiellement malsaines, par contre vous vous êtes empêché de l'atteindre à partir de motivations entièrement malsaines. Ceci peut vous sembler être un paradoxe, mais comprenez-vous ce que je vous dis ? Maintenant, si vous investiguez et analysez cela pleinement, vous arriverez à une nouvelle prise de conscience où vous constaterez qu'il n'est pas du tout trop tard, contrairement à ce que vous ressentez pour le moment. Si vous transposez les mêmes facteurs dans des courants sains, ils peuvent encore vous donner satisfaction, même si ce n'est pas exactement de la même manière, mais en tous les cas pas moins. Vous le savez maintenant, dans votre intellect, mais vous ne pouvez l'accepter émotionnellement. Vous ne serez pas capable de l'accepter jusqu'à ce que vous compreniez complètement ce que je vous indique ici.

QUESTION : Vous parliez du soi réel et de notre accomplissement, de notre proximité de Dieu. Existe-t-il un mot pour quelqu'un qui fait du progrès sur ce chemin en faisant son travail ? Le forgeron du village – je ne sais pas jusqu'où il doit creuser. Il produit de bons fers à cheval. Il y a du malheur dans sa vie, mais il semble le digérer en silence. Le Frère Lawrence dans sa cuisine. Le chirurgien peut rentrer chez lui et dire « j'ai raté un point de suture ». Mais il a sauvé la vie d'un homme. Il a fait une bonne chirurgie. Est-il nécessaire que quelqu'un creuse aussi profondément et essaie de démêler la toile plutôt complexe de son subconscient alors qu'il a l'impression de faire le travail de Dieu et se sent accompli à ce niveau ?

RÉPONSE : L'entité humaine est un être profond et complexe. Pour atteindre la non-division et l'union, tous ces niveaux doivent donc, à la longue, être atteints par l'un ou l'autre processus ou méthode. Il est entièrement possible que quelqu'un soit accompli d'une façon, alors qu'un autre aspect de son être attend un épanouissement et une croissance qui sont peut-être hors de portée en faisant simplement du bon travail. Pourtant, il existe un certain nombre de personnes sur cette terre qui ne sont peut-être pas suffisamment matures spirituellement pour une telle recherche. Elles font de leur mieux en faisant leur travail de vie et en faisant face à leurs problèmes quotidiens sans être conscientes de leurs sentiments plus profonds. Par contre, il existe des êtres isolés qui sont spirituellement et émotionnellement matures à un point tel qu'à leur façon ils poursuivent un chemin comme celui-ci ; même s'il semble différent en méthode ou en organisation, le résultat final est le même. Mais pour ceux qui se trouvent quelque part au milieu de l'échelle, il est nécessaire de devenir conscient de ce qui se passe aux niveaux profonds et complexes de leur propre âme pour tirer le maximum de leur propre développement dans tous les domaines de leur personnalité et non seulement d'un ou deux aspects de la vie. Il faut pour cela une certaine aide, une sorte de méthode organisée, car quand on est seul, on est souvent trop impliqué pour voir. Souvent un trop grand accent sur l'un de ces aspects de la personnalité qui fonctionne sans problème peut inciter la personne à négliger ce qui n'est pas encore en ordre et pourrait être révélé.

Il ne faut pourtant jamais l'approcher dans l'esprit « Dieu l'exige de moi ». Dans ce cas, ce serait compulsif et indiquerait, quelque part dans la psyché, une fausse approche de Dieu, à la loi universelle et à soi. Cela ne doit pas se faire dans un esprit d'accomplissement ou dans celui d'un devoir surimposé et exigé. Mais plus vous grandirez dans la vie et en vous-même, plus vous vous rendrez compte que vous souhaitez le faire pour vivre une vie plus pleine et plus heureuse et donc pour transmettre davantage de bonheur. Vous souhaitez dépasser votre résistance à faire face à ce que vous soupçonnez exister en espérant toutefois que ce ne soit pas le cas. Ce n'est pas tant une question de nécessité. C'est une question de faire de votre vie l'expérience la meilleure, la plus remplie et la plus pleine de sens – dans tous les domaines possibles, et non seulement au niveau du travail. Apprendre à connaître son propre inconscient n'est pas entièrement déconnecté de l'âme, de l'être – que du contraire ! En fin de compte, il n'est pas possible de grandir pleinement spirituellement sans psychanalyse, ou tout autre nom que vous souhaitez donner à cela. Il n'y a pas de séparation entre la vie spirituelle et les processus psychologiques si vous les considérez du point de vue de voir la vérité en vous-même. C'est tellement simple, même si ce n'est certainement pas facile. Les bonnes actions, c'est bien, mais il arrive un moment dans le développement de l'homme où davantage est en jeu que de bonnes actions, gentilles et utiles et la bonne exécution de son travail.

Soyez bénis, vous tous. Poursuivez votre travail, votre croissance pas après pas, car là est la gloire de votre vie. Ce n'est pas d'accomplir un devoir, mais de vous rendre capable d'être davantage dans la joie et donc capable de la donner dans votre vie, maintenant imparfaite, dans vos relations imparfaites. Soyez bénis, mes amis. Soyez en paix. Soyez en Dieu.

*Conférence n°97 par Eva Pierrakos le 2 février 1962 (version non éditée).  
Publié par Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.) sous le titre: "Perfectionism  
obstructs happiness; manipulation of emotions".  
Traduction Marianne Hubert - Le Troisième Pôle - version 26/06/2012.*

© Pathwork Foundation