

# Une ouverture au paradigme de l'intuition

*Je partage ici un texte que j'ai rédigé en 2018, qui illustre le paradigme de l'intuition dans l'approche Humaniste Expérientielle. Alexandre Jacquelin – [www.passerelledevie.fr](http://www.passerelledevie.fr)*

## Un nécessaire nouveau paradigme

Je me suis construit un monde, et je vis à l'intérieur. Mon monde est défini par un modèle de croyances, un cadre de références, de principes, de ce qui me fait peur, à ce que j'aime, de savoirs plus ou moins découverts par d'autres pour beaucoup, que j'ai pris pour ma réalité. Qu'est-ce que l'univers? Comment est-il né? Comment je suis né ? Quelle est ma place ici bas ? Qu'est-ce que c'est d'être Humain, d'être un Etre Humain ? Qu'est-ce que la conscience ? Qu'est-ce que c'est Etre ? Et comment vivre dans ce monde ? Et puis après qui y a-t-il ? Un problème, une question, de surcroît de cet acabit, ne se résout pas de l'intérieur du cadre qui lui a donné naissance. Il est nécessaire d'élargir le cadre, ou alors si ce n'est pas possible, de sortir du cadre, sinon, je tourne en rond, sans nouvelles informations.

Et s'il existait autre chose que les principes et les croyances sur lesquelles le « monde » semble encore et toujours figé, et de surcroît où la grande majorité semble globalement insatisfaite du résultat. Il paraît qu'un jour nous croyions dur comme fer que la terre était plate ? Ou qu'il y a peu encore que c'était le soleil qui tournait autour de la terre ? Que vais-je découvrir encore demain qui m'ouvre une compréhension plus juste de ma réalité ? Quelle sera la prochaine expérience de vie qui (r)éveille mon humilité devant la Création ? Celle qui me permette d'ajuster la direction de ma vie, pour que s'ajuste celle de notre humanité, vers ce qui est bon pour moi, bon pour nous tous ?

Je pense spontanément en passant à Darwin, Freud, Descartes, Skinner, et d'autres. Et si leurs visions du monde avaient été limitées par les possibilités de l'époque ? Et s'ils s'étaient partiellement ou totalement trompés ? Et si mon désir de changement, d'évolution me demandait aujourd'hui de dépasser ces idées ? Ne faudrait-il pas aujourd'hui m'autoriser à les actualiser ? A les réformer ? Que découvrir aujourd'hui qui me

conduise à faire un pas sur ce chemin ?

Et si le pas créait le chemin, et non plus l'inverse ?

Il est temps de s'aventurer dans les territoires inexplorés, de vérifier certaines choses par moi-même, de me laisser guider par ce qui vit en moi. L'heure est à la remise en question. Qu'est-ce que je risque ? Au pire, je confirme la réalité de ce que je prenais déjà pour vérité. Et au mieux ? J'apprends, je découvre (dé- couvre), je grandis vers et à partir de quelque chose de nouveau, de plus actuel, de plus large, de plus grand que de là d'où je suis parti.

Dans ce monde matérialiste et obstiné j'ai vécu et je vis encore de grandes incompréhensions, de grands paradoxes, de grandes fatigues, des frictions intérieures, des incertitudes, des inquiétudes. J'ai le désir de vivre autre chose, de vivre pleinement, libre. C'est consciemment que je choisis de m'ouvrir à mon inconfortable pour construire mon confortable. C'est dans ce qui s'ouvre en moi que je puise l'énergie qui me fait avancer vers ce que je veux vraiment, vers qui je veux vraiment être.

Il existe aujourd'hui des hommes et des femmes qui font des pas dans les territoires inexplorés. Il en existe depuis très longtemps en réalité, et aujourd'hui l'accès à l'information est plus facile, le partage, la communication aussi. Et j'en suis instantanément ému d'en prendre un peu plus conscience encore en posant ces mots, des larmes de joie, d'espoir. Je parle des hommes et des femmes qui explorent, qui continuent peut-être ce que d'autres ont commencé auparavant, trop en avance peut-être, ou trop déroutants. Certains sont déjà arrivés à une compréhension qui offre des alternatives concrètes à notre présent, un accès à l'Être, à la source, à l'abondance, à la paix, mais nous ne sommes pas suffisamment nombreux à l'entendre pour soi encore pour que cela transforme le dessein de notre humanité. Je pense spontanément à Pythagore, Leonard de Vinci, Nikola Tesla, Abraham Maslow, Georges Ivanovitch Gurdjieff, Carl Rogers, Michael Newton, Nassim Haramein, Neale Donald Walsh... Ce sont des noms qui me viennent sans ordre particulier, ce sont en partie ceux de mon cadre de référence et de nourriture.

Je ne dis pas que j'attende des autres qu'ils apportent la solution et règlent le « problème » à ma place. Je suis le premier concerné, préposé au changement, au mien. Nous avons tous, à notre niveau, une carte à jouer. Le chemin de nous tous, c'est le chemin de chacun. Chacun son lot, chacun sa part, tous ensemble, rassemblés autour de ce qui est bon pour nous tous. En tant qu'Être humain, il s'agit là de développer notre capacité à développer l'intelligence collective, l'altruisme et l'empathie, de manière à nourrir notre Humanité, une conscience collective vertueuse.

Oui mais comment ?

Revenons à l'écoute de notre intuition.

Je ne peux croire en rien. Je ne peux que connaître, en vivant l'expérience de cette connaissance. Je ne pourrais demander à quelqu'un de faire mon chemin à ma place, ne serait-ce qu'un pas. Il est d'un guide non pas un conseillé, mais un ouvrier de voie. Parfois certains détours me sont nécessaires pour parvenir à destination (inconnue). Je poursuis en confiance, j'aurais forcément fait un pas, qui en appelle alors un autre. Je reste à l'écoute de ce qui me guide de l'intérieur. Il faut que j'accepte de me perdre pour trouver mon chemin.

## L'univers sait ce qu'il fait

Je suis créé, engendré par l'univers, lui-même engendré du tout dans un champ de conscience et de participation où tout s'organise ensemble et orienté (*Uni-vers*). Je suis un *être vivant* parmi les êtres vivants, doté d'une intelligence organique, une singularité de la conscience de l'univers. Ainsi je suis créé et j'évolue à partir des mêmes lois qui ont permis l'ensemble de cette création. Ces lois qui donnent de la cohérence et de l'organisation au cosmos, à la terre, à mon environnement, à ma biologie, à mon corps. Ces lois qui confèrent à mon organisme un sens inné de l'équilibre, de l'autoréparation, de la direction. Ces lois qui soufflent à ma conscience le chemin de la Vie.

Ces mêmes lois qui font que l'arbre sait ce qu'il a à faire. Croître dans le sens vertical, même de l'autre côté de la terre, même accroché à une falaise abrupte, même quand il faut se redresser après avoir été couché au sol. Celles qui lui donne cette conscience qui fait qu'il se contorsionne pour aller chercher la lumière, qu'il esquive ce qui pourrait l'en empêcher, qu'il trouve sa place parmi les autres arbres, et qu'ils communiquent ensemble. Ces lois qui font que les feuilles tombent à l'automne et repoussent au printemps. Que la graine tombée à terre dispose de tout ce dont elle a besoin pour germer après l'hiver. Que sans l'hiver il n'y aurait pas le printemps. Que la graine contient déjà l'arbre en devenir, dans toutes ses caractéristiques fondamentales, programmées pour croître et s'adapter. Tous les arbres sont différents, mais ils sont tous des arbres. Chacun à sa place, un arbre parmi les arbres, chacun ensemble. Je suis comme l'arbre.

Si je ne suis là par hasard, livré à moi-même dans le « vide » sidéral du cosmos, mais au contraire si je suis motivé et guidé de l'intérieur, alors j'ouvre un nouveau champ du possible quant au sens de ma présence ici, quant à la dimension de mon existence, quant à ma manière de vivre ma vie, d'aborder la maladie, la souffrance, et la mort. Mieux comprendre le rapprochement du fonctionnement de l'Homme à celui de l'Univers, c'est pour moi mieux comprendre le processus dans lequel je m'inscris, et s'inscrit donc l'approche Humaniste et Expérientielle.

Je suis une personne en devenir. Ce que je *deviens* vient de quelque part (*de-venir*). Comme l'univers, comme l'arbre, j'émerge moi aussi d'une force créatrice originelle (*la tendance formative*<sup>3</sup>) à l'origine de mon émergence, et je suis animé d'une force, d'un mouvement de vie qui m'anime toujours vers l'avant (*la tendance actualisante*<sup>4</sup>). Comme la graine, je dispose d'un potentiel intarissable de motivation à aller vers mon évolution, quel que soit les impossibles des situations que je croisent. La voie peut-être royale ou adaptative selon les conditions extérieures que je rencontre.

Par un processus d'actualisation, j'apprends et je m'adapte, je fais le meilleur (*comme le moins pire*) choix au présent à chaque fois. La vie est bien faite. C'est comme un processus

créatif d'adaptation à ce que demande la situation, et cela dans l'optimum des possibles pour continuer à croître. Aussi, comme la graine qui contient l'arbre et l'arbre qui ajuste les modalités de sa croissance vers la lumière au fur et à mesure, je suis comme guidé par un processus de création installé à la source, capable d'engendrer ma propre évolution (*Carrying Forward*<sup>6</sup>). Comme si je *savais organiquement* ce que j'avais à faire, à chaque étape. Et quoi qu'il m'arrive, je *sais* toujours ce que j'ai à faire pour *aller vers*, comme par exemple ma sensation de faim contient que manger est la réponse demandée. Tous les possibles de chaque situation sont *déjà là* en moi, pourvu que l'événement se présente, et que la ressource se présente. *Je* contiens tout ce qui advient, et ce qui advient dépend du choix que je fais à chaque instant présent. Cela parle d'intrication, et d'un retournement essentiel, le *renversement épistémologique*.

Cela veut dire que si je souffre, c'est que je sais, je sens, que la situation n'est pas celle qu'elle devrait, pourrait-être. Ce qui frictionne en moi appelle à un changement, déjà connu, mais encore non-conscient. Cela veut dire que tout symptôme devient une demande d'ajustement, de changement, de recadrage, d'innovation, par la vie elle-même. Il ne s'agit alors plus de *traiter* un symptôme mais de se mettre à l'écoute de ce qui demande à être conscientisé, créé, pour guérir, pour libérer à nouveau le mouvement vertueux de création de la vie (tendance actualisante et ressources personnelles). Cela renverse tout, rien besoin d'apporter d'extérieur, seule la personne sait ce qui est bon pour elle, pourvu qu'elle accède à cette qualité d'écoute de son organisme, et à ses ressources.

Cela veut dire que tout émerge de la même conscience du tout, tout s'exprime à partir d'une singularité libre, dans une cohérence parfaite. Je suis une singularité de la conscience du tout qui fonctionne à partir d'un processus émergent, en moi, que je peux laisser vivre, suivre, et écouter. Je suis formé et informé de l'intérieur, organiquement. Cela veut dire que le nouveau émerge de l'intérieur (*pas de l'extérieur*), s'actualise, se crée de l'implicite vers l'explicite, du possible vers le devenir. C'est une prise de conscience forte, décisive, essentielle (*essence-ciel*). Si j'émerge au monde, je n'ai plus besoin d'en attendre qu'il me définisse ou qu'il me reconnaisse, je me crée au monde tel que *Je suis*, tel que je

choisi d'*Etre*.

J'ai donc découvert cela seulement (*mais heureusement*) peu avant 40 ans, parce que malheureusement tout le paradigme actuel dans lequel je vis est inverse. J'ai dû me construire à partir de références extérieures, parfois sous la contrainte, le dogme, pour me conformer en correspondant aux besoins du monde extérieur plutôt qu'aux miens. J'éprouve une grande gratitude pour ce réveil, pour cette partie du parcours *sous tutelle*, je sais que mon entourage a fait de son mieux, et que j'ai moi-même fait de mon mieux dans cet environnement. Ce sont les conditions extérieures qui m'ont fait émerger comme je suis, dans les différentes étapes, déviations et épreuves significatives de ma vie. C'est le chemin grâce auquel j'accède maintenant à cette qualité de vie. Désormais j'ai la possibilité de me construire à partir de moi-même, de me laisser guider par la Vie, de rencontrer ma vérité intérieure, et non plus de digérer une vérité extérieure, purement scientifique, analytique, cognitive, inadaptée.

La vie n'est pas un processus de découverte de soi, mais de création de soi. Cela renverse la vision du chemin de la vie. Il ne s'agit alors plus d'aller vers *qui je suis*, qui serait comme un état en soi, un état fini de *je suis*, à devenir, à découvrir, à rejoindre. Mais il s'agit de reconnaître, *par l'expérience*, que *je suis* est « en devenir », en création perpétuelle, à partir de ce processus interne de création, émergent et orienté. Ce processus je peux m'y ouvrir, le laisser émerger. Je peux aussi aller à sa rencontre, le sentir vivre dans ma corporalité, je peux l'écouter en profondeur, lui faire toute la place, le goûter, me délecter de sa saveur. C'est la voie proposée, la guidance intérieure, le souffle de la Vie.

<sup>3</sup> Selon Carl Rogers (qui a décrit l'Approche Centrée sur la Personne), c'est le potentiel de transformation à l'échelle de l'univers qui ne cesse de créer de nouvelles formes, de nouvelles structures, de nouveaux types d'organisation.

<sup>4</sup> Selon Rogers, c'est le mouvement naturel d'organisation, de régulation, de création qui porte la personne vers le changement dans le sens du développement, de croître.

<sup>5</sup> C'est ce qui porte plus en avant. Selon Eugène Gendlin (qui a décrit le processus du Focusing), toute situation « porte » implicitement le sens de sa propre progression.

<sup>6</sup> Reversement : source, origine ; Epistémologique : connaissance, vérité