

# Les étapes de ce que je suis

Une des dernières séances de méditation collective. Assis confortablement, dos droit, yeux clos, nous sommes invités à visualiser un arbre. Un arbre que l'on connaît. Un arbre que l'on aime. Nous le visualisons d'abord en hiver. Son tronc, ses branches, ses racines. Puis, après un moment, nous le visualisons au printemps. Son tronc, ses branches, ses feuilles qui se mettent à pousser, ses fleurs peut-être, la terre autour de l'arbre qui change d'aspect, de couleur. Ensuite, la même chose avec l'arbre en été. Comment il se transforme encore. Enfin, on est face au même arbre à l'automne. Voilà. Maintenant, on quitte l'arbre et on revient à son souffle. On inspire doucement. On expire tranquillement. On revient aux sensations de son corps. On ressent chaque partie de son corps. Sans jugement. Calmement. Puis, on visualise l'enfant que l'on a été. On observe bien cet(te) enfant. On le ressent. On visualise ensuite cet enfant que l'on a été, un peu plus grand, adolescent peut-être. Puis, plus grand encore, jeune adulte, par exemple. Enfin, on le visualise encore plus vieux (ou plus vieille), avant de revenir à ses sensations corporelles. Avant de ressentir ce qui se passe autour de nous. Avant d'ouvrir les yeux. Avant de retrouver le temps des horloges...

L'arbre que j'ai visualisé est un vieux mûrier installé dans notre jardin. Il semble être là depuis le début des temps. Il connaît l'histoire de notre maison, l'histoire de notre quartier, notre histoire même, bien mieux que nous. Mieux que quiconque. Il semble éternel. Je l'ai visualisé en hiver, lorsque ses branches sont taillées, qu'il a la boule à zéro comme un jeune militaire. Je l'ai vu au printemps, ses branches s'étirant vers le ciel quand ses feuilles vert-clair commencent à pousser. Je l'ai vu en été lorsqu'il a pris la forme d'un bel et grand arbre, fier de ses ramures, quand son feuillage dense a un coloris vert-cru. Je l'ai vu en automne lorsque ses feuilles jaunissent et se dessèchent avant qu'elles ne tombent. Puis je me suis vu à différents âges. Pour chaque âge, l'image que je visualisai existe réellement sur une photographie. Comme si mon imagination devait s'appuyer sur quelque chose de concret pour être sûre d'elle. Je me suis vu à cinq ans, sur le trottoir devant la maison de ma grand-mère, assis dans un petit fauteuil en osier qu'elle venait de m'offrir. A la vingtaine, les cheveux longs face à une table de mixage, encadré de deux camarades dans le studio d'une radio nouvellement libre (et sans

publicité). A la trentaine, jeune professionnel dans mon imper vert, pris en photo devant un bloc de logements sociaux, pour le journal municipal. Enfin à une bonne quarantaine, assis à la terrasse d'un restaurant, l'été, au milieu d'un groupe d'amis. Chaque fois différent – parfois méconnaissable, – et pourtant, à chaque fois le même.

Une conférence d'Edgar Morin. Lors de la séance de questions. Quelqu'un parle de notre monde actuel, qu'il qualifie d'adolescent, chaque individu voulant tout, tout de suite, de façon irresponsable. De sa voix calme et sereine, Edgar Morin répond : L'enfance, c'est le jeu, la découverte, l'amour que l'on reçoit et que l'on donne, sans compter. L'adolescence, c'est l'âge de tous les possibles, des passions, des désirs sans fin, des utopies, d'un monde meilleur. L'adulte, c'est l'âge de la responsabilité, envers soi-même et envers les autres. Trop souvent lorsque l'on grandit, on oublie que l'on a été enfant. On nie ce que l'on a vécu, adolescent. On se coupe d'une partie de soi-même. Un humain, pour être entier, doit conserver vivant en lui toutes les étapes de sa vie. Edgar Morin a quatre-vingt-dix-huit ans. J'aimerais être aussi bien conservé, de corps et d'esprit, si jamais j'atteins cet âge. Il ajoute que la vieillesse peut être la période de la sagesse. Mais pas la sagesse d'avoir vécu, car on peut faire beaucoup de bêtises dans sa vie, sans même en avoir conscience. Non ! Une sagesse qui s'appuie sur les expériences acquises, sur les essais-erreurs-recommencements. Une sagesse qui ne prend sens que si elle est transmise. Pour que le chemin accompli participe à la grande roue de la vie, commencée avec les premières cellules vivantes nées il y a quelques millions d'années... et qui se perpétue.

La lucidité d'Edgar Morin me renvoie à la séance de méditation. Et me rappelle aussi cet inoubliable texte d'Aragon : « Je n'ai pas toujours été l'homme que je suis. J'ai toute ma vie appris pour devenir l'homme que je suis, mais je n'ai pas pour autant oublié l'homme que j'ai été. Et si entre ces hommes-là et moi il y a contradiction, si je crois avoir appris, progressé, changé, ces hommes-là, quand, me retournant, je les regarde, je n'ai point honte d'eux, ils sont les étapes de ce que je suis, ils menaient à moi, je ne peux dire moi sans eux. »

**Christian LEJOSNE**