

Vous serez peut-être obligés d'être heureux

— Tim Jackins

D'après une présentation par Tim Jackins à l'atelier des personnes formatrices et dirigeantes du Sud des États-Unis à Atlanta, Géorgie (USA), Novembre 2013

Vous devez décider que vous valez la peine de vous battre. Vous devez décider que vous valez la peine d'affronter n'importe quoi, et que vous avez votre place parmi nous — pas à cause de ce que vous avez accompli ou accomplirez, ou d'une quelconque relation, mais simplement parce que chacun-e de vous est l'un-e d'entre nous.

Chaque être humain vaut la peine qu'on se batte pour lui. Si vous voyez un petit enfant courir vers vous, vous savez que vous feriez n'importe quoi pour préserver cette vie et ces chances. Pourquoi pensez-vous que vous êtes différents de ce petit enfant ? Pourquoi pensez-vous que vous en valez moins la peine ? Ça ne peut pas être le cas.

Il n'est pas possible de dresser des séparations entre nous qui aient un sens. Nous sommes tous unis dans cette existence. Nous sommes tous humains. Il n'y a aucune utilité à faire des distinctions, à essayer de nous séparer. C'est ce que fait l'oppression, et elle doit être rejetée et refusée. Vous valez la peine qu'on se batte. Vous valez la peine d'affronter n'importe quoi. C'est vrai. Je ne connais personne à qui l'on ait dit cela, ou qui ait eu cette notion présente à l'esprit d'une façon quelconque. Dans une société oppressive, les messages vont tous à contresens — vous êtes un petit fragment de néant, et on peut espérer que vous pourrez avoir une certaine utilité. C'est tout.

Ce qui est merveilleux à propos des êtres humains, c'est leur esprit et ce qu'il est capable d'accomplir à lui tout seul, qu'il soit ou non connecté avec les autres — le simple miracle de l'esprit que vous possédez. Vous valez la peine qu'on se batte à chaque occasion. Vous devez décider cela. Vous devez faire ce choix. Je suis certain que vous pouvez prononcer les mots, ou que peut-être vous le pouvez, mais le fait d'examiner vraiment ce qu'ils signifient vous mène à une situation de conflit avec un tas de détresses qui vous ont été imposées. C'est un bon lot de batailles en perspective. Mais vous devez faire le choix que vous en valez la peine — sinon, affronter ces batailles sera vraiment pénible.

UN DÉFI : ÊTRE HEUREUX

Beaucoup d'entre nous essayent encore, même si nous n'avons aucun espoir. Ma version de la chose est que je n'ai aucun espoir de réussite et je m'en fiche. Je vais juste être heureux. Un point c'est tout. J'ai décidé. Vous avez sans doute fait quelque chose de semblable, à savoir prendre la décision de façon rigide. Maintenant, nous avons la possibilité de revenir en arrière et de remettre cela en question. Et remettre en question l'idée de vivre sa vie de façon amère, c'est l'idée que vous serez peut-être obligés d'être heureux. Ce sera peut-être une exigence pour vous — pas par plaisir personnel mais parce que c'est ce qui arrive aux êtres humains quand ils se débarrassent de la détresse. Si vous essayez d'être humains, vous n'avez pas simplement la possibilité de lutter pour être humains. Vous devez vraiment essayer d'être humains.

Vous devez être contents d'avoir ces défis auxquels nous faisons face. Nous en avons beaucoup ; un tas de choses sont destructrices et oppressives et doivent être changées. Mais nous sommes en meilleur état, et en meilleure position pour les changer que les humains ne l'ont jamais été.

Nous n'avons pas à attendre que chacune des batailles soit achevée pour être contents et pour comprendre que nous allons gagner. Nous avons beaucoup à faire, et il devrait être intéressant et

satisfaisant de faire ce travail ensemble. Voilà le défi : vous serez peut-être obligés d'être heureux. Ça va demander du travail ; Je peux voir ça sur vos visages. Il vaudrait mieux que nous fassions une mini-séance — trois minutes chacun-e. La phrase que vous pouvez essayer, c'est : « Je serai peut-être obligé-e d'être heureux/heureuse. »

Eh bien, ça sonnait bien. Apparemment, vous aviez des choses à dire. Dans combien de temps aurez-vous oublié ? C'est une détresse chronique. Votre esprit en est saturé à tout instant. Nous nous réveillons en plein dedans, et en général ça dure toute la journée, avec peu d'interruptions. De temps en temps, quelque chose se produit et nous en extirpe, et c'est une bonne journée. « Hé, regarde, voilà le soleil ! »

C'est une chose que nous ne devrions pas tenter seuls, parce que nous n'allons pas nous souvenir. Nous ne nous souviendrons même pas de l'aborder dans notre prochaine séance. Nous allons retourner dans le passé et travailler sur les choses habituelles. Elles ont besoin qu'on les travaille ; c'est vrai pour un tas de choses. Mais une indifférence chronique vis-à-vis de ce matériau fait qu'on le délaisse, et qu'il nous empoisonne et nous empêche d'avancer.

Ceci n'est pas une critique de la manière dont vous avez été obligés de mener votre vie. Certaines personnes se sentent critiquées quand on les pousse à changer des rigidités anciennes. Ceci n'est pas une critique. Vous avez réussi à fonctionner de façon stupéfiante malgré la détresse. La question est de savoir comment vous seriez sans elle ? Si vous ne vous contentiez pas simplement de "mieux que je ne l'ai jamais été" ou de "mieux que mes parents ne l'ont été", mais que vous essayiez de voir ce que vous — vous, ces parfaits exemples d'êtres humains — vous pourriez être si vous aviez moins de détresse ?

À LA RECHERCHE D'UN AUTRE ESPRIT

Je pense que tous les êtres humains démarrent dans la vie en étant heureux et en recherchant quelqu'un de semblable à eux, quelqu'un qui est heureux de leur venue au monde mais aussi heureux d'exister. Mais c'est sur nous qu'ils tombent. Parfois, nous pouvons être enthousiastes pour de courtes périodes, surtout à l'occasion de la venue au monde d'un nouvel humain. Parfois, nous pouvons faire preuve de petites étincelles de bonheur, mais en général nous ne le pouvons pas. Souvent, nous entretenons l'espoir que les jeunes personnes vont nous sortir de notre détresse. Nous faisons ça au lieu d'aller à leur rencontre, en essayant d'être aussi heureux d'exister qu'elles le sont.

On voit les jeunes personnes essayer encore et encore, chercher encore et encore un quelconque regard attentionné qui se tourne vers eux. Et quand elles le trouvent, elles s'y cramponnent pendant longtemps. Les enfants continuent d'essayer pendant longtemps. Une des choses qui sont tristes à voir quand les enfants grandissent, c'est qu'à un moment donné, ils arrêtent de chercher à savoir s'il y a quelqu'un d'autre autour d'eux. En fait, ce n'est pas qu'ils abandonnent complètement ; leur quête est simplement dissimulée sous la détresse.

Vous cherchez encore, mais seulement quand personne ne sait que vous le faites. On vous a acculé jusqu'à un point où ça doit rester secret. Vous ne vous posez sans doute même pas la question de ce que vous cherchez, mais vous observez les visages. Je suspecte que vous espérez encore trouver un visage qui montera ce à quoi votre esprit ressemblait quand vous êtes nés et que vous étiez en quête d'un contact, en regardant autour de vous pour essayer d'attraper un regard. Si seulement quelqu'un avait pu vous renvoyer un regard en hochant de la tête, vous utiliseriez ce souvenir, cette contradiction, dans chaque séance d'aujourd'hui. Mais ce n'était pas possible. La société est trop dure pour les gens depuis trop longtemps. Personne n'avait la ressource pour être présent de cette manière lors de la venue au monde d'une jeune humaine.

CONTENTS D'EXISTER, QUOI QU'IL EN SOIT

Une des manières de voir la chose, c'est que nous essayons de récupérer ce qui nous a été dérobé au cours de ces premières années, en décidant de ne pas accepter les limites que l'accumulation de la détresse dans la société et dans nos familles nous imposent, en décidant de ne pas les accepter comme quelque chose de permanent. Ce n'est pas permanent.

Vous êtes chacun-e l'une des meilleures choses qui se soient jamais produites dans l'univers. Vous êtes chacun-e la chose la plus complexe, intéressante, interactive — quel que soit l'adjectif que vous voulez employer. C'est ce que vous êtes. Et, comme je l'ai dit, vous êtes de parfaits exemples de notre espèce. Il n'y a pas mieux que vous. Il n'y a tout simplement pas mieux. Vous devriez être contents d'exister, et la plupart d'entre nous ne le sont pas. Nous pouvons lutter pour exister, lutter contre l'injustice et prendre les choses en charge, mais il ne nous vient pas à l'esprit d'être simplement contents d'exister.

Vous pourriez être contents d'exister quelle que soit la quantité de travail qu'il nous faut accomplir. Quelle que soit la dureté de la vie, le fait que vous existiez est une chose tellement merveilleuse. Qu'une chose telle que nous existe à un endroit quelconque est simplement admirable. C'est pour ça que nous pouvons observer des nourrissons endormis et ne rien faire pendant des heures tout en étant captivés. Regarde, il respire. Oh, tu as entendu ce soupir ? Le petit repli de la lèvre — c'est ce que je regarde chez les bébés. La forme de la bouche avant que la détresse ne s'installe, la courbure sans la tension. Ça me rappelle ce à quoi je devais ressembler. C'est parfaitement intéressant et fascinant, et ça doit l'être. C'est l'une des meilleures choses dans l'univers.

Donc, le défi est d'être contents que vous existez, quoi qu'il en soit. Ça ne dépend pas des circonstances. Ça ne dépend pas de quoique ce soit d'autre. C'est votre existence. Un tas d'autres choses en découlent, mais le simple fait que vous existez est si merveilleux.

On peut voir chez certains enfants qu'ils sont simplement heureux d'exister. Ça ne leur cause aucune inquiétude. Ils n'y pensent pas. Ils n'ont pas de plans à long terme ni d'obligations. Ils sont simplement heureux quand ils ouvrent les yeux.

Je ne sais pas pourquoi ça devrait être différent pour nous, à aucun moment. Nous avons un tas de choses intéressantes et difficiles à faire, et un tas de choses pénibles à décharger. Mais ça ne change pas le fait que nous sommes nous ; nous sommes toujours pareils à eux.

Alors, faisons une autre mini-séance sur la possibilité d'être contents d'être en vie.

Paru dans *Present Time* N°174 (Janvier 2014)

Traduit par Régis Courtin