

# Engagement détaché

---

Est-ce que l'une ou l'autre des situations évoquées ci-dessous vous est connue ? Voire familière ?

Vous avez l'intention...

- ...de vivre une relation harmonieuse avec un-e conjoint-e mais votre fort attachement à cette personne vous rend jaloux, exclusif, contrôlant, etc.,
- ...de servir et donner le meilleur de vous-même sur votre place de travail mais l'importance que vous accordez à votre titre/rôle dans l'entreprise vous amène à vous comporter à l'opposé du service que vous aimez rendre,
- ...de vous défaire d'une habitude ou d'un comportement devenu inintéressant pour vous mais votre attachement à des croyances profondes rend impossible ce changement,
- ...de retrouver votre bonne santé mais en étant attaché à vos bobos, ceux-ci ne cessent de hanter votre esprit...et d'habiter votre corps,
- ...de vivre plus intensément les échanges avec les personnes que vous fréquentez mais votre dépendance aux réseaux sociaux vous déconnectent de ces personnes et vous empêche d'être pleinement présent avec elles,
- ...d'être plus attentif au développement durable mais votre attachement aux objets vous amène souvent à effectuer des achats compulsifs.

Les exemples ci-dessus n'entraînent-ils pas souvent des sentiments peu confortables tels que frustration, peur, dégoût, culpabilité, dévalorisation, etc. ?

L'attachement à une personne ou à une situation nous paraît très important dès lors que nous avons l'intention de nous impliquer fortement dans la relation ou dans la situation. Si une grande implication est nécessaire pour réussir à faire vivre notre intention, j'ai cependant souvent observé, tant pour moi que pour mon entourage, que l'attachement risque plus de nous **asservir** de nous **servir** : en effet, souvent un tel attachement implique de notre part beaucoup d'identifications, de suppositions, d'attentes, de peurs et nous maintient finalement totalement enchaîné à cette personne/situation alors que nous avons émis une intention qui se voulait plus libérante que contraignante.

Dès que nous prenons conscience d'un attachement excessif, l'attitude souvent choisie consiste à se détacher totalement de la personne/situation, idéalement en se séparant ou en s'éloignant le plus possible d'elle. Ce qui entraîne alors souvent un premier sentiment de libération ; sentiment qui fait ensuite souvent place à un autre ressenti moins agréable car notre intention de base, importante pour nous, n'est plus alimentée. Cette notion de détachement est souvent encensée dans des chemins spirituels mais nous la comprenons souvent de manière simpliste, uniquement sous forme de séparation.

J'aime bien remplacer cette notion d'attachement par celle « **d'engagement détaché** » : pour moi, ce n'est pas simplement une nuance linguistique car je peux sentir l'importance de donner vie à mon intention (*engagement*) et la capacité à être clairvoyant, libre dans mes choix (*détaché*) ; c-à-d le plus possible « détaché » de la personne/situation, en situation de recul/hauteur et passablement libéré de toute peur de perdre cette personne ou d'être exclus de cette situation.

Je perçois, je ressens le mot « attachement » comme freinant, enchaînant dans le lien à la personne/situation alors que les mots « engagement détaché » me permettent de me sentir un acteur impliqué pour faire vivre cette intention, un acteur libre d'agir à partir d'un poste d'observateur de la personne/situation plutôt que plongé la force de son courant.

Lorsque j'y parviens, je peux alors,

- ...donner le meilleur de moi-même dans une relation (je m'engage) sans craindre que la personne me trahisse, m'ignore, etc. Je suis plutôt dans une attitude impliquant de ne pas vouloir changer l'autre,
- ...me focaliser sur le service que je rends à mon travail, m'investir totalement dans ce don plutôt que d'agir pour protéger mon titre ou mon rôle,
- ...m'observer dans mes comportements inintéressants et poser de petites actions régulières, pas à pas pour les faire évoluer en douceur (et éviter ainsi toutes les critiques ou les culpabilités que je m'adresse parce que je ne parviens pas à me débarrasser de ces comportements),
- ...m'appliquer à faire confiance à mon corps, à son intelligence pour me guérir, plutôt qu'à vouloir absolument courir les médecins et les pharmacies pour éradiquer rapidement ce malaise,
- ...choisir de me déconnecter et m'engager auprès de mes amis à le faire (et leur demander de m'aider à réussir à le faire),
- ...m'engager à donner l'équivalent des montants de chaque achat compulsif à une association active dans le développement durable (ou un développement aligné avec mes valeurs profondes.

Percevez-vous la nuance subtile entre la **notion d'attachement** - qui implique que lorsque la personne/situation se met en mouvement, vous bougez obligatoirement en même temps qu'elle, que vous le vouliez ou non – et **celle d'engagement détaché** – qui offre à mes yeux beaucoup plus de pouvoir agir selon le meilleur de vos talents, engagé pleinement dans l'évolution quotidienne mais avec la possibilité de pouvoir vous positionner en observateur plutôt que de subir inmanquablement le mouvement ? Dans le 2<sup>ème</sup> cas, pouvez-vous sentir qu'il peut être possible de vous impliquer pleinement tout en gardant un certain recul mental, émotionnel et/ou physique ?

Belle semaine !

Jean-Pierre Rey, le 6 septembre 2015

Partagez si le billet vous a plu et [inscrivez-vous](#) à mon info-lettre si vous voulez recevoir hebdomadairement une inspiration !

Et le menu [Tout le blog](#) vous donne accès aux anciens billets en cas d'intérêt !