

# La tyrannie

---

« *Heureux les pauvres en esprit...* »  
Béatitudes

L'actualité électorale, tant au niveau local qu'international, m'a passablement interpellé, entre autre, sur le fait de constamment juger les personnes et les situations, jugements largement relayés dans les médias classiques et sociaux. Souvent bien éloignés de la simple observation qui permet ensuite de se faire un avis. J'ai également été fortement interpellé quant aux suppositions et autres prédictions, souvent axées sur la peur, de « comment sera le futur » avec les personnalités élues ; prédictions basées très souvent sur la transposition de nos manières de penser actuelles à un futur que nous ne connaissons pas, appliquant souvent les mêmes recettes que celles qui ont produit une situation donnée.

Dans ce contexte d'actualité, une lecture vespérale m'a amené un éclairage, a priori sans liens évidents avec l'introduction de ce billet mais finalement utile pour moi et pas si éloignée de l'actualité. Peut-être que cet éclairage sera inspirant pour vous ?

On y parle **de mental et d'ego**. Et de la tyrannie qui peut en découler pour ensuite colorer nos vies. Je vous livre ci-dessous, en italique, une partie d'un échange entre deux protagonistes de ce roman de Laurent Gounelle<sup>1</sup>.

*« ...Le mental, c'est cette cogitation incessante de la pensée qui prend l'ascendant sur le cœur et le corps, au détriment de l'intuition, de l'instinct et de la conscience d'être... »*

L'auteur approfondit ensuite.

*«...Quand vous êtes dans le mental, c'est un peu comme si vous n'habitez plus votre corps, n'écoutez plus votre cœur, ne ressentiez plus votre existence : vous interprétez la réalité, le plus souvent en la déformant, vous prêtez aux autres des intentions qui ne sont pas les leurs, vous projetez vos peurs, vos problèmes, vos doutes, vos attentes. Vous réfléchissez les événements au lieu de les vivre. Ces spiritualités orientales (taoïsme, bouddhisme, hindouisme) invitent à se libérer de l'emprise du mental, afin de **ressentir les choses** comme elles sont, dans l'instant présent, alors que le mental ne connaît que le passé et le futur.... »*

Puis Laurent Gounelle fait un lien (d'actualité ?) entre mental, passé et futur.

*« ...Votre mental interprète l'événement qui arrive, ou la parole que quelqu'un prononce, en fonction de vos connaissances, de votre vécu personnel, de vos croyances et de vos convictions sur vous, les autres et le monde. Toutes ces choses émanent du passé. Et quand le présent vous fait ressentir de la peur, c'est que vous projetez mentalement dans un futur imaginaire vos interprétations issues du passé. Le mental nous coupe ainsi du présent... »*

*«... est-ce qu'il y aurait un lien, quelque part entre le mental et l'ego?... L'ego est fondamentalement le fruit de la peur : peur de ne pas être assez, de ne pas avoir de valeur, notamment aux yeux des autres. Or les peurs infondées sont typiquement le produit d'un processus mental. Et ce sont aussi nos pensées qui nous amènent à nous prendre pour ce que nous ne sommes pas : le mental pousse l'ego à endosser des rôles. Le mental cultive l'ego... »*

---

<sup>1</sup> Et tu trouveras le trésor qui dort en toi, Editions Kero, 2016

Est-ce que ça vous parle ?

En règle générale, votre mental est-il ce cheval fou qui vous fait effectuer de nombreuses cabrioles sur une route agitée ou est-il une force canalisée au service de votre développement ? L'utilisez-vous comme outil de jugement (de vous ou des autres) ou plutôt comme un outil au service de votre intelligence émotionnelle ? Est-il ce tyran qui vous maintient dans le passé ou vous projette dans le futur ou l'utilisez-vous comme cet outil qui vous donne les informations pertinentes pour bien vivre l'ici et maintenant ?...

Dans le cadre d'une conférence fort inspirante, j'ai eu le privilège immense de suivre des analyses à chaud, le lendemain de l'élection du président des Etats-Unis, effectuées par des spécialistes pointus des Etats-Unis<sup>2</sup>, de l'Europe<sup>3</sup> et du Moyen-Orient<sup>4</sup> ; et j'ai pu sentir combien, malgré leurs avis personnels contrastés, ces personnes vivaient l'instant présent, comme inspireurs et acteurs du « **comment continuer d'avancer** » dans un contexte où les chemins pris jusqu'ici semblent vouloir changer de direction. Et, j'ai pu être témoin comment leur mental les servait dans des informations à prendre en compte pour avancer, ici et maintenant, dans ce comment, sans s'attarder sur des éléments jugeants, passésistes ou sur des futurs hypothétiques<sup>5</sup>.

L'habituelle intégration musico-photographique va vous emmener vers des sons de silence : <https://vimeo.com/149563853> que j'espère propice à votre inspiration !

Belle semaine !

Jean-Pierre Rey, le 13 novembre 2016

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 derniers billets, en cas d'intérêt !

---

<sup>2</sup> Jean-Eric Braana, Un livre sur Trump (2016), un livre sur Hillary Clinton (2015), et un roman (American Touch)

<sup>3</sup> Hubert Védrine, Sauver l'Europe, Liana Levi, 2016

<sup>4</sup> Gilles Kepel, La fracture, Gallimard, 2016

<sup>5</sup> Virginie Raisson est intervenue et a écrit un « pavé » : 2038, les futurs du monde, Editions Robert Laffont, 2016