

Exercice de transformation : l'attention seconde¹

« Durant le processus de domestication, nous nous formons une image de ce qu'est la perfection dans le but d'essayer d'être suffisamment bons. Nous créons une image de ce que nous devrions être pour être acceptés par tous. »

Don Miguel Ruiz

L'exercice que je vous propose dans ce chapitre, peut vous aider à transformer des croyances profondément ancrées en vous ou à modifier durablement des comportements que vous voulez changer.

Je le trouve particulièrement utile et adapté dans les situations suivantes :

- Vous remarquez que vous êtes souvent en train de répéter des comportements que vous critiquez chez les autres (par exemple, répéter avec vos enfants une attitude que vous détestiez chez un de vos parents).
- Vous rencontrez régulièrement les mêmes limites à votre croissance ou les mêmes situations déplaisantes (au travail ou dans votre vie privée).
- Vous avez pris conscience d'une croyance ou d'un comportement hérité de votre enfance, que vous avez entretenu pendant de longues années et qui n'est plus adapté pour vous aujourd'hui.

Don Miguel Ruiz nous propose de retrouver notre pouvoir de création propre avec ce qu'il appelle « l'attention seconde ». Mais qui dit « attention seconde » nous interroge sur « l'attention première » ...

Je rapporte ci-dessous, avec mes mots et ma compréhension, ce que propose Don Miguel. En tant qu'enfant, dans notre merveilleuse innocence, nous avons tous été imprégnés des croyances et attitudes de nos parents ou de notre entourage. Sans jugement, ni critique, avec toute la loyauté de notre cœur aimant et pur, nous nous sommes construits en fonction de ces héritages. Les habits que nous avons alors créés et revêtus nous ont permis de nous protéger des douleurs ressenties alors. De manière généralement totalement inconsciente, nous avons continué à porter ces vêtements durant peut-être 2, 5, 15 ou 50 ans. Une partie de cette seconde peau, que nous nous sommes créée à cette période, nous est encore utile aujourd'hui pour faire face aux défis de la Vie mais d'autres fragments de cette peau nous empêchent de nous développer en fonction de ce que nous sommes devenus actuellement. « L'attention première » est donc cette attention, souvent vécue inconsciemment, que nous avons portée à nos ressentis et qui a engendré une réaction émotionnelle et physique dans nos vies.

Quelques exemples de ce type de vécus concrets peuvent illustrer ce concept ; ces situations proviennent principalement de l'enfance, et ont engendré des réactions (d'ailleurs souvent très différentes entre frères et sœurs) :

- Lors d'une grande frayeur de vos parents, ces derniers ont prononcés des paroles que vous avez crues. Ont-elles pu ensuite vous empêcher de vous réaliser pleinement (alors que, peut-être, l'un ou l'autre de vos frères et sœurs ne se souvient même plus de cet incident) ?
- Vous avez souvent reçu des messages de dévalorisation. Avez-vous aujourd'hui une faible estime de vous-mêmes dans certains secteurs de votre Vie ?

¹ Inspiré par Don Miguel Ruiz

- Vous avez été inspiré à réaliser des actions qui vous faisaient vous sentir agréablement bien mais votre entourage ne vous a pas laissé les réaliser et a « cassé » ces désirs intimes en les jugeant « mauvais » ou « non-adaptés » pour vous.
- Vous avez appris à vous durcir, à vous fermer au monde, à développer de la peur et de la méfiance. Loyalement, n'avez-vous créé ces mêmes fermetures dans vos vies même si, au fond de vous, vous auriez agi différemment ?
- Votre entourage n'exprimait que très peu ses sentiments, était très exigeant et ne vous disait sa fierté qu'en cas de réalisations exceptionnelles. N'avez-vous pas alors pris l'habitude de vous mettre en évidence pour être reconnu, pour vous sentir exister ? Aujourd'hui, ne vous sentez-vous pas usé de toujours devoir prouver que vous existez (surtout si vous n'avez appris à exister que par le « faire » plutôt que pour toutes les qualités que vous « êtes » au fond de vous) ?
- Régulièrement, vous vous décidez à réaliser des activités qui vous plaisent ou qui vous font envie puis, petit à petit, vous laissez vos habitudes reprendre le dessus et ne parvenez pas à faire vivre cet engagement avec vous-mêmes ?

La plupart des gens que je rencontre, et qui vivent de tels événements, pensent que ces héritages sont des fatalités qui ne peuvent être modifiées. Ils ne comprennent jamais que la plupart de ces créations ne leur correspondent pas et ne songent même pas à entrevoir une autre réalité possible. Alors, qu'à mon avis et selon mes expériences, il est tout-à-fait possible de transcender ces limitations.

C'est ici qu'intervient « l'attention seconde ». Elle nécessite d'avoir observé et compris ce que votre « attention première » a créé en vous². Une fois cette création identifiée, elle consiste à comprendre qu'aujourd'hui vous n'êtes plus innocent et que vous avez la possibilité de vous laisser inspirer d'autres comportements ou croyances qui correspondent plus à ce que vous êtes devenus aujourd'hui (dans l'évolution tant de votre âge que du contexte sociétal) qu'à ce que vous étiez au moment où vous avez adopté ces croyances.

Cette « attention seconde » consiste à **décider** de vouloir agir différemment, en pleine conscience, de manière créative et avec la motivation intérieure profonde **d'écouter votre ressenti** et de mener une traque intense à ces éléments qui ne vous appartiennent pas. Vous décidez donc d'adopter une attitude de doux guerrier ; ce qui n'est, à mes yeux, pas incompatible, la douceur invitant à l'amour de soi et des autres alors que le guerrier symbolise ce courage d'affronter vos ombres et d'ôter les parties de vous qui ne vous servent ou ne vous conviennent plus.

Ce pourrait être, par moment, très inconfortable car vous pourriez vous rendre compte que vous vous êtes créé une partie de votre Vie en se basant sur une vérité qui n'est pas la vôtre ; dans ce cas, je vous suggère une attitude de gratitude, de bienveillance ou de douceur, qui nécessitera, peut-être, un accompagnement ou un coaching. Cependant, petit à petit, l'acceptation de ces réalités, devenues mensongères pour vous, devrait vous permettre de faire de la place pour que d'autres vérités, plus adaptées à votre être intérieur actuel, puissent émerger. Et que vous puissiez leur accorder toute votre attention. En totale conscience et sans naïveté.

Enfin, cet exercice pourrait nécessiter d'être très persévérant car les personnages de votre ombre tenteront régulièrement de revenir habiter votre quotidien. Dans ce cas, vous devrez, certainement, demeurer concentré et être attentif à tout instant pour garder à l'esprit votre désir de changer et ne plus retomber dans les automatismes qui vous ont longuement accompagné. Dans ces situations, votre attitude de guerrier

² Lire, à ce sujet, le texte « Une clé pour des changements durables »

sera fort utile pour brandir l'épée qui pourra combattre ces ombres et protéger ainsi le rayonnement que vous désirez projeter autour de vous.

L'outil qui me convient le mieux, pour me donner le maximum de moyens de réussir ce type de transformation, consiste à tenir quotidiennement un journal, pendant une durée suffisante ; j'y écris simplement ce qui se passe en moi et, ce simple fait de déposer mes pensées, ressentis, observations, envies et autres prises de conscience entraîne souvent une évolution naturelle de mon attention à ce qui est essentiel pour mon être profond.

Et vous ? Pratiquez-vous cette « attention seconde » régulièrement ? Avez-vous d'autres pistes pour l'appliquer avec succès ?

Ici et maintenant,

Comment vous sentez-vous ? Qu'observez-vous ? Que vous dit votre petite voix ? Que pouvez-vous intégrer dans votre quotidien ?