

de l'utilité de la présence à soi

Les exercices de communication et d'expression (ECE) ont notamment pour objectif d'affiner la présence à soi. La consigne étant de « dire à quelqu'un ou au groupe ce dont nous avons conscience ».

Soulignons au passage que les ECE peuvent également donner lieu à d'autres progrès personnels : prendre la parole devant un groupe, être plus à l'aise avec les émotions, mieux saisir ce que je veux dire (mon intention), le communiquer avec précision, sans me répéter, avec sobriété, accepter un compliment, exprimer un sentiment désagréable à entendre, écouter l'autre, formuler des demandes, oser dire non, oser dire de « vrais » oui, avoir moins peur de mes peurs, augmenter la confiance en moi-même, la confiance aux autres, moins craindre leurs jugements, affiner mes observations sur la dynamique des groupes, etc.

Présence à soi, de quoi s'agit-il ?

En éleuthéropédie, la « présence à soi » désigne l'élaboration d'un discours intérieur congruent avec le vécu conscient. Je suis présent à moi-même lorsque ce que je me dis correspond à ce que je vis conscientement. Il peut s'agir de mes sensations, mes sentiments, mes jugements, mes observations, mes désirs, mes rejets, mes idées, etc. Bref du vécu qui m'importe à un moment donné.

La présence à soi est donc cette *saisie verbale* de ce qui se passe en moi, conscientement. Saisie imparfaite et partielle dont la précision dépend notamment de la richesse de mon vocabulaire. Si je n'ai que quelques mots pour désigner mes sentiments, je ne pourrai prendre conscience que très imparfaitement de mon vécu sentimental.

Des personnes disent parfois haut et fort « moi, je dis ce que je pense ! ». Dans certains cas pourtant, j'ai eu des doutes sur la congruence entre leur expression et leur vécu. La présence à soi n'est pas un exercice facile. Elle n'est pas un don non plus. On s'y forme. Et cela peut prendre quelques années.

Présence à soi et connaissance de soi

Il ne faudrait pas confondre « présence à soi » et « connaissance de soi ».

La « connaissance de soi » renvoie à une sorte d'inventaire de ses caractéristiques (« je suis timide, dépressif, une bonne épouse, une mauvaise mère, etc. »). La plupart des méthodes psychothérapeutiques ou certains livres « psy » amènent les clientes à dresser cet inventaire. Elles le disent elles-mêmes : « *ma psychothérapie m'aide à mieux savoir qui je suis* ». Si la connaissance de soi peut parfois aider les gens à certaines prises de conscience, elle a malheureusement comme effet de figer la personne dans ses caractéristiques. La description qu'elles se font d'elles-mêmes est souvent emprunte de l'idée de « nature » (c'est *dans ma nature*, *je suis comme ça*, etc.), elle-même soutenue par l'emploi abusif du verbe être. La connaissance de soi conduit la personne à se décrire comme un objet (*je suis comme ci*, *je suis comme ça*, etc.). Discours objectivant qui la fige sous des étiquettes immuables.

La présence à soi renvoie à un autre type de connaissance : ce qui se passe en moi maintenant. Ou plus précisément, ce que je fais maintenant. Ce que je vis ne renvoie pas à une description. Je ne vis pas « ma timidité ». Ce que je vis s'exprime par le récit d'une action, de quelque chose que je fais ou que je me fais (*un homme m'a regardée, j'ai pris peur de ce qu'il pensait de moi, et je me suis intimidée*). Plus j'accrois ma présence à moi-même, plus je prends conscience du « faire » (de l'action) qui est à la base de mon vécu. Un « faire » qui peut éventuellement être une habitude

(« *encore une fois, je m'intimide* »), mais un « faire » qui me fait me voir l'auteur de ce qui m'arrive. Mon vécu ne dépend plus d'une « nature » à laquelle je suis soumise, mais d'un « faire » sur lequel je peux gagner en maîtrise.

Utilités de la présence à soi

Nous venons de le voir, la présence à soi m'aide à mieux maîtriser mon vécu et mon comportement. Si je jalouse quelqu'un et que je ne sais pas ce sentiment dans mon discours intérieur, je risque de m'exprimer confusément, d'agir impulsivement. Si je peux prendre conscience de ma jalousie, la nommer, je peux d'une certaine manière en prendre distance. Et, dans la mesure de ma liberté par rapport à ce sentiment, le modifier. Sans conscience de ma jalousie, c'est elle qui agira à ma place. Dans la mesure où j'en prends conscience, je peux mieux diriger mon comportement.

La présence à soi aide à mieux dire ce qui se passe en nous et à le communiquer plus clairement. Parfois, nous communiquons sans prendre conscience de notre intention, ce qui rend notre expression confuse.

Par exemple, j'explique les raisons de ma conduite alors qu'en réalité j'ai peur que l'autre m'en veuille et je veux me faire pardonner.

Autre exemple : je dis à l'autre qu'elle ne doit pas s'attrister, alors qu'en fait, je veux la consoler car ses pleurs m'insupportent.

Étant présent à moi, je sais mieux ce que je veux faire en m'exprimant : consoler, me justifier, agresser, séduire, rassurer, demander, me faire pardonner, intimider, exiger réparation, etc. Mes paroles sont alors mieux dirigées par mon intention que je sais plus clairement. Mon « dire » gagne en clarté et en sobriété. Il est davantage susceptible d'être rendu commun avec autrui. En d'autres termes, la présence à soi facilite la communication.

Parfois, nous nous tourmentons devant des choix que nous n'arrivons pas à trancher. Nous doutons de la décision à prendre. La présence à soi m'aide à mieux prendre conscience de ce que je veux vraiment. Si je peux appréhender plus ou moins clairement ce que je veux, je sais plus clairement la direction que je veux donner à mes décisions, à mon action. Précisons également que le sens que je donne à ma vie contribue également à éclairer mes décisions quotidiennes.

La présence à soi m'aide également à mieux saisir les obstacles intérieurs (souvent des peurs) qui viennent entraver ma liberté d'agir. Dans ce cas, le choix s'impose à moi, mais un obstacle (une peur) vient entraver l'action. Nous hésitons. Dans la mesure où je peux mieux prendre conscience de mes peurs, de leur objet, je peux aussi les évaluer, les peser, et peut-être aussi les maîtriser, les contourner.

La présence à soi m'aide aussi à mieux saisir les obstacles extérieurs à mon action libre. Beaucoup de gens subissent des oppressions, par exemple, sans vraiment en prendre conscience. Si je suis présent à moi-même, je sais mieux ce qui, dans mon environnement, vient entraver mon épanouissement personnel. Je vois plus clairement la nuisance de certaines relations, la richesse d'autres, l'oppression d'une institution, etc. La présence à soi aide à mieux choisir son entourage, son métier, ses loisirs, etc.

Étant présent à moi-même, je me fais moins influencer par les idées véhiculées autour de moi. Plus précisément, je peux plus consciemment adhérer à ou rejeter certaines influences. Percevant mieux mes idées, je suis moins à la merci des conseils, des médias, des pressions en tout genre. Je me laisse moins manipuler.

La présence à soi aide également la personne à assouplir l'image qu'elle se fait d'elle-même. Dans la mesure où elle peut prendre conscience de ses multiples vécus, elle se construit une image d'elle-même plus riche, plus souple, et moins figée. Elle constatera que « ce n'est pas toujours

vrai » qu'elle est timide, jalouse, peureuse, incompétente, etc. En ce sens, la présence à soi permet d'éviter bien des généralisations ou des dramatisations.

En acquérant plus de présence à moi-même, et plus particulièrement à mes sensations, je peux plus rapidement prendre les décisions qui s'imposent pour me soigner

Voyez-vous encore d'autres avantages à développer sa présence à soi ?

Brève conclusion

Nous avons beaucoup à gagner à mieux nous dire notre vécu du moment. La présence à soi améliore notre communication mais surtout nous donne l'occasion d'acquérir plus de liberté intérieure.

Frédéric Delvigne, Bruxelles (2005)