

Eugène T. Wendler :
Au centre de soi.

5

Les six étapes pour se centrer et leur signification

Revoyons maintenant une à une les étapes de notre procédé. Après avoir lu le présent chapitre, essayez de vous centrer sur un problème personnel. Ouvrez votre livre au chapitre 4 (La marche à suivre) et procédez lentement à travers les six étapes. Prêtez une attention particulière à ce que vous éprouvez dans votre corps à chacune des étapes. Si vous ne sentez aucun changement, aucun mouvement ressenti, poursuivez votre lecture et vous ferez une nouvelle tentative plus tard. Vous finirez par pouvoir vous centrer, et plus vous accomplirez cet acte, plus il vous semblera facile et naturel. Vous pourrez alors employer la "formule abrégée" qui est décrite à la fin du présent volume.

Préparation

Choisissez un moment et un endroit où vous ne serez pas dérangé. Asseyez-vous en silence pendant quelques minutes. La présence d'un ami peut vous être utile si vous le désirez. Votre ami doit se contenter de vous écouter calmement et ne doit pas s'attendre à ce que vous

parliez si vous n'en sentez pas le besoin. Si vous lui confiez ce qui se passe en vous, l'ami en question ne doit ni évaluer, ni analyser vos paroles. La séance peut se dérouler dans le silence complet, mais votre ami peut aussi de temps à autre vous indiquer qu'il vous comprend; il doit cependant en rester là.

Il est bon que la séance se déroule dans un endroit qui ne vous est pas trop familier. Évitez de choisir votre bureau ou votre fauteuil favori. Prenez plutôt un autre siège ou asseyez-vous sur le bord de votre lit. Il n'est pas défendu de marcher à l'extérieur ou de vous appuyer contre un arbre.

Essayez de vous mettre à l'aise le plus possible. Avec de la chance, le bien-être total viendra plus tard. Les petits détails physiques qui vous agacent risquent de masquer ce que votre corps tente de vous dire. Si vous avez froid, couvrez-vous. Si le pied vous démange, ôtez votre soulier et grattez-vous. Mettez-vous à l'aise et détendez-vous.

Première étape: Se dégager

Demandez-vous maintenant comment vous vous sentez, pourquoi vous ne vous sentez pas très bien en ce moment, ce qui vous tracasse aujourd'hui particulièrement.

Ne parlez pas. Écoutez. Soyez réceptif. Normalement, vous devriez découvrir une demi-douzaine de problèmes qui vous causent de la tension. Il peut s'agir de problèmes importants auxquels vous avez fait face nombre de fois auparavant. Nous portons tous d'une année à l'autre une panoplie de problèmes dont l'un nous accable davantage à un moment donné. N'essayez pas d'énumérer tous ceux auxquels vous pouvez songer, mais seulement ceux qui vous stressent présentement.

Sans compter les problèmes majeurs, il se peut que des questions plutôt dérisoires troublent votre sérénité à certains moments.

Énumérez tous les problèmes qui vous viennent à l'esprit, tout ce qui vous assombrit un tant soit peu. **NE VOUS ARRÊTEZ À AUCUN D'ENTRE EUX.** Continuez-vous de les énumérer mentalement, gros ou petits, majeurs ou futiles. Empilez-les devant vous, reculez et observez-les à distance.

Restez aussi joyeusement détaché d'eux que possible. Vous pouvez maintenant vous dire que, ces problèmes mis à part, vous vous sentez bien. Votre liste est peut-être déprimante, mais *rien de plus*. "Il y a cette histoire avec Georges et Johanne. Et puis, le fait que je me sente seul... ouais, je la connais bien celle-là, elle est vieille. Et puis, ce que j'ai dit à Claude hier, qui me traçait un peu."

Vous sentez-vous un peu mieux? Continuez d'empiler vos problèmes jusqu'à ce que quelque chose vous dise que, ceux-là mis à part, vous vous sentez bien.

Deuxième étape: Ressentir

Quel problème vous préoccupe le plus en ce moment? Lequel vous fait le plus souffrir? Lequel est le plus pénible, le plus important, le plus aigu, le plus épineux ou le plus désagréable? Le plus *difficile*, quel que soit le sens que vous et votre corps donniez à ce terme? Ou choisissez simplement un problème.

Maintenant, évitez d'y plonger tête baissée selon votre habitude. Prenez un peu de recul et arrêtez-vous à la sensation physique que vous éprouvez lorsque vous y pensez comme un tout pendant une minute. Essayez de constater ce que vous éprouvez face au problème global. Ne répondez pas verbalement; cherchez votre ressenti *global* face au problème *entier*.

Au cours de cette deuxième étape, votre tête commencera probablement à vous créer de sérieux ennuis. Elle interviendra avec des remontrances, des théories rationnelles, des clichés; elle voudra se faire entendre

avec véhémence. Vous devez traverser cette zone tapageuse afin d'atteindre le ressenti qui se trouve au-dessous.

Il s'agit pour une fois de vous taire, d'écouter et de sentir. Vous y parviendrez avec de la patience. Supposons que le problème sur lequel vous voulez vous centrer touche au refroidissement d'une amitié jadis solide. Au moment où vous prêtez attention à la sensation interne globale qu'il provoque en vous, voilà que votre tête-vous fait la leçon: "J'ai encore réussi à gâcher une bonne relation. Qu'est-ce donc qui cloche chez moi? Je trouve toujours un moyen stupide de gâter mes amitiés, même formidables."

Lorsque votre tête commence à bourdonner, armez-vous de tolérance et de douceur pour l'arrêter. Dites-vous: "Oui, oui, je sais tout cela. Mais laissons cela de côté pour le moment, je t'écouterai une autre fois."

Faites preuve d'autant de fermeté et de politesse si vous vous mettez à analyser votre problème ou à en chercher le noeud. "Eh bien, je sais ce qui ne va pas, vous entendrez-vous dire. Dans le fond, j'ai peur des autres, et c'est pour cacher ma peur que je fais de l'esbroufe. Comme l'autre soir quand..." Arrêtez-vous. Dites-vous que vous avez peut-être raison, mais qu'en ce moment vous ne cherchez pas à comprendre. Vous tentez de saisir ce que vous éprouvez face au problème entier.

Vous essayez de toucher du doigt le sentiment qui englobe "tout sur ma relation avec..." ou "tout sur l'idée de démissionner". Ce sentiment comprend de multiples facettes tout comme une pièce musicale est composée d'une suite de notes. Ainsi, une symphonie peut durer plus d'une heure et contenir des milliers de sons distincts joués par nombre d'instruments divers dans une multitude de combinaisons et de progressions. Toutefois, lorsque vous écoutez une symphonie, vous n'avez pas besoin d'en connaître la composition en détail afin de l'apprécier. Il vous suffit d'entendre nommer une oeuvre que vous connaissez bien pour éprouver instantanément la

même émotion. Une symphonie particulière évoque en vous une sensation globale, entière.

De la même façon, vous essayez d'entrer en contact avec le ressenti de votre problème. Entrez en vous sans vous laisser distraire par de petits détails ou par les cris de protestation de votre tête, jusqu'à ce que vous perceviez une sensation unique face au problème pris dans son ensemble.

Non, ce n'est pas facile, du moins au début. Et ce, en partie parce que vous ne savez pas encore sur quoi centrer votre attention. Il s'agit de parvenir à être réceptif à certaines choses qui se passent en vous plutôt qu'à d'autres.

Pour trouver votre ressenti face à un problème, vous devez procéder en gros comme vous le faites lorsque vous pensez à une personne et éprouvez une sensation unique rattachée à elle. Vous êtes conscient de certains détails, mais ne vous arrêtez à aucun d'eux. Vous centrez votre attention sur une sensation unique face à tout cela.

Dès que vous ressentez le problème dans son entier, ne vous en laissez pas distraire. Évitez en outre de décider quel en est le noeud. N'essayez pas de le régler. Contentez-vous de le ressentir.

Le ressenti est une sensation globale et vague qui se rapporte au problème dans son entier. C'est quelque chose dont la plupart des gens ne tiennent pas compte parce c'est obscur, flou, vague. Lorsque vous en prendrez conscience la première fois, vous penserez peut-être: "Ah! Ça! Vous voulez que je prête attention à ça? Mais ce n'est rien de bien intéressant!" Voilà justement la façon dont votre corps ressent le problème; il s'agit au début d'une sensation plutôt imprécise.

Troisième étape: Nommer

Quelle est la qualité de votre ressenti? Trouvez un qualificatif comme "penible", "angoissant", "nerveux",

“impuisant”, “tendu”, “accablé”, ou un terme du genre. Une expression est parfois plus appropriée: “avoir les mains liées”, “être obligé de jouer un rôle”. Une combinaison de mots convient parfois davantage: “effrayé-tendu” ou “agité-inquiet”. Ou encore, une image peut vous surgir à l’esprit: “une boule de plomb”.

Vous ne cherchez pas à analyser. Vous essayez de découvrir l’essentiel de votre ressenti, le noeud du problème pris dans son entier, la qualité particulière qui en émerge: vous avez l’impression de ne pas avoir agi convenablement; vous vous sentez impuissant, opprimé; vous avez peur, vous éprouvez de la tension ou un malaise, ou encore quelque chose que vous ne pouvez exprimer verbalement. La qualité de votre ressenti peut traduire tout cela.

Une fois encore, évitez d’imposer des mots au ressenti. Laissez-le émerger dans son essence. Ou essayez doucement de lui appliquer un terme.

Au cours de cette troisième étape, il se peut que votre problème commence à changer, qu’il vous semble différent de ce à quoi vous vous attendiez avant de commencer à vous centrer. Différent de tout ce que vous auriez pu imaginer si vous aviez procédé rationnellement. Cette différence peut vous sembler subtile et même vous intriguer au début. Vous cherchez quelque chose qui s’accompagne d’un mouvement ressenti. Laissez tomber tout le reste.

Lorsque le mot ou l’image visant à qualifier le ressenti est approprié, nous l’appelons une prise. Si, au moment où vous prononcez le mot (ou vous représentez mentalement l’image), votre ressenti tressaille légèrement et s’atténue quelque peu, voilà le signal qui vous dit que vous avez trouvé. Le phénomène est le même lorsque vous vous rappelez soudainement ce que vous aviez oublié. Votre ressenti de l’objet oublié guide votre mémoire. Vous laissez tomber un grand nombre d’idées

sensées mais extérieures à votre ressenti jusqu’à ce que, guidé par celui-ci, vous trouviez ce que vous cherchiez.

Cela me rappelle le jeu de cache-cache que nous jouions dans notre enfance. Celui qui connaît la cachette permet aux autres de rectifier leurs recherches en leur disant qu’ils “brûlent” s’ils se rapprochent du but ou qu’ils “gèlent” s’ils s’en éloignent.

Ici, ce n’est pas un tiers, mais votre ressenti qui, en changeant pas, vous dit que vous “gelez” ou qui, se transformant légèrement ou entraînant une détente physique, vous indique que vous “brûlez”.

Laissez des mots ou des images émerger de votre ressenti. Laissez celui-ci se nommer lui-même: “peur”, “une certaine raideur au-dedans”, “une impression pénible ici”.

Normalement, lorsque vous trouvez une prise, vous éprouvez un mouvement ressenti léger, mais suffisant pour vous indiquer qu’elle est bonne. Vous devez être attentif à ce léger mouvement afin de ne pas le manquer. Vous devez centrer votre attention sur votre corps afin de reconnaître si le mot, l’expression ou l’image choisi provoque en vous la petite détente que vous dit: “Voilà. J’ai trouvé.”

Quatrième étape: Comparer

Prenez le mot ou l’image que vous avez choisi à la troisième étape et confrontez-le avec le ressenti. Assurez-vous qu’ils s’accordent parfaitement. Demandez (mais sans répondre): “Est-ce bien cela?”

La réponse devrait venir du ressenti sous la forme d’une profonde inspiration ou d’un soulagement si votre mot est approprié.

Il se peut que cette confirmation ne vienne pas: essayez alors d’éclaircir votre sentiment. Attendez et laissez des termes plus précis émerger.

Cette étape demande que vous perceviez votre res- senti clairement et physiquement. Bien des gens sont en contact étroit avec leur ressenti jusqu'à ce que les tout premiers mots pour le décrire leur viennent à l'esprit. Ils le perdent alors et restent avec des mots vides. La con- frontation directe devient alors impossible. Vous devez donc attendre de percevoir votre ressenti, tel qu'il est, car il se peut qu'il ait légèrement changé. Répétez les mots *doucement* en vous-même, afin de sentir clairement leur lien avec le ressenti. Normalement, vous devriez perce- voir celui-ci de nouveau, sous sa forme du moment, après une dizaine ou une vingtaine de secondes.

Si, au moment où vous le confrontez avec le terme que vous avez trouvé, votre ressenti se modifie de lui- même, c'est bien. Laissez du jeu à votre ressenti et à vos mots jusqu'à ce qu'ils s'harmonisent parfaitement.

Lorsque vous obtenez un accord parfait, que votre terme décrit parfaitement bien votre sentiment, arrêtez- vous un moment pour goûter cette harmonie. Vous serez peut-être porté à dire quelque chose comme: "Oui, ah oui, c'est parfait..." , mais prenez le temps d'en bien res- sentir les effets.

Il est important de vivre ce moment. Lorsque vous vérifiez la justesse de votre prise, vous permettez en même temps à votre corps de changer. Accordez-lui tout le temps dont il a besoin pour se transformer, se détendre, bouger. Il suffit d'une minute ou de deux. Ne vous pres- sez pas. Vous venez d'arriver.

Cinquième étape: Interroger

Si vous avez déjà éprouvé un mouvement profond, une ouverture et une détente physique au cours des étapes précédentes, passez directement à la sixième étape, qui consiste à se montrer réceptif à ce qu'apporte le mou- vement ressenti.

Par exemple, il est possible que vous ayez éprouvé un mouvement ressenti et que votre problème se soit déjà transformé au moment où vous essayiez tranquil- lement de saisir le noeud et la qualité de votre ressenti. Ou au moment où vous découvriez une prise, mot ou image. Ou encore pendant que vous confrontiez votre prise avec le ressenti.

La plupart du temps, cependant, une prise juste vous procure tout au plus un tressaillement suffisant pour con- firmer votre choix du mot ou de l'image. Vous devez en vérifier la justesse plusieurs fois (en le confrontant avec le ressenti) jusqu'à ce que vous ayez éprouvé tous les effets physiques qu'elle entraîne normalement. Vous n'avez toutefois pas encore ressenti le mouvement susceptible de modifier votre problème.

Nous passons maintenant à la cinquième étape, qui consiste à interroger le ressenti directement sur sa nature. Il s'agit pour cela de *passer quelque temps* (une minute ou deux, qui paraissent très longues) en contact avec son vague ressenti ou d'y revenir tant et plus à l'aide de la prise.

La prise vous aide à percevoir avec exactitude le ressenti. Il ne suffit pas de vous rappeler ce que vous éprouviez il y a quelques minutes. Vous devez le percevoir bien clairement, sinon impossible de l'interroger. Si vous en perdez la trace, répétez votre prise pour tenter de le ressusciter. Après quelques secondes, vous percevrez votre ressenti de nouveau (tel quel ou légèrement modifié).

Maintenant, vous pouvez interroger votre ressenti sur sa nature.

Ainsi, si "nerveux" est votre prise, répétez ce terme plusieurs fois jusqu'à ce que vous perceviez clairement votre ressenti, puis demandez à ce dernier ce qui, dans votre problème entier, vous rend si nerveux.

Si une foule de réponses se succèdent dans votre tête, n'en tenez pas compte et interrogez votre ressenti de

nouveau. Ces réponses appartiennent au passé et proviennent de votre cerveau. Votre question n'atteindra peut-être pas votre ressenti du premier coup, mais au deuxième ou troisième essai, celui-ci frémira et vous obtiendrez une réponse.

Il est facile de distinguer les réponses purement intellectuelles de celles qui émergent du ressenti. Les premières se succèdent rapidement dès la question posée. Le cerveau intervient très vite sans vous laisser le temps d'entrer en contact avec votre ressenti. N'en tenez aucun compte. Retrouvez votre ressenti avec l'aide de la prise, puis interrogez-le de nouveau.

Il est très important, lorsqu'on se centre, de poser des "questions ouvertes", c'est-à-dire des questions auxquelles on évite consciemment de répondre avec son intelligence. La plupart des gens pensent connaître les réponses à ces questions, ou y répondent de façon arbitraire. Ils se posent des questions "fermées", c'est-à-dire des questions vides de sens auxquelles ils s'empressent de répondre. Mais interroger le ressenti, c'est un peu comme poser une question à quelqu'un: votre question posée, vous attendez la réponse.

Il existe une nette différence entre *imposer* des mots ou des images à un sentiment et les *laisser émerger* de celui-ci. Dans le premier cas, vous étouffez votre sentiment et l'empêchez de se révéler dans sa totalité. C'est comme si vous lui disiez: "Je te connais déjà. Je ne vais pas perdre mon temps avec toi."

En revanche, les mots ou images qui émergent d'un sentiment sont ceux qui vous font dire: "Eh bien, voilà ce dont il s'agit!", ceux qui s'accompagnent d'un mouvement ressenti.

Le mouvement ressenti a ceci de mystérieux qu'il est toujours bienfaisant même lorsque votre découverte, vue sous un angle détaché, rationnel, n'amoindrit pas votre problème.

Si votre ressenti ne change pas et qu'aucune réponse n'en émerge, c'est très bien. Arrêtez-vous une minute ou deux. On ne peut provoquer un mouvement ressenti. Il vient un peu comme une faveur. Ce qui compte, c'est le temps que vous passez en contact avec votre ressenti (à en retrouver à maintes reprises la perception claire). Si vous percevez quelque chose d'imprécis, de significatif en vous à propos de votre problème, sans pouvoir encore le nommer, alors vous vous êtes centré.

Cela aide parfois de se poser une des deux questions suivantes: commencez par la première, vous vous poserez la seconde plus tard. Assurez-vous que chacune d'elle atteint votre ressenti. Comme d'habitude, votre cerveau vous fournira une réponse. Répétez alors la question jusqu'à ce que votre ressenti se modifie.

1. "Quel est le pire dans tout cela?" (Ou "Qu'est-ce qui me rend nerveux dans tout cela?" si votre prise était "nerveux".)

2. "Qu'est-ce qui manque à mon ressenti?" (Sous-entendu: "pour que je me sente bien".)

Si vous avez interrogé votre ressenti au début de la cinquième étape, que vous ayez posé les deux questions qui précèdent et que vous ayez passé une minute ou deux chaque fois à prendre conscience du sentiment imprécis que vous éprouviez, il vaut peut-être mieux que vous vous arrêtiez pour l'instant.

Se centrer, ce n'est pas travailler. C'est passer un moment agréable à l'intérieur de soi-même. Vous pourrez aborder votre problème d'une façon nouvelle plus tard ou demain.

Sixième étape: Accueillir

Quoi qu'il se produise lorsque vous vous centrez, acceptez-le. Soyez heureux que votre corps vous parle, quel que soit son message.

Un mouvement ressenti n'est pas définitif. Si vous l'acceptez amicalement, un autre suivra. Si vous acceptez le changement qui se présente pour vous, là où vous en êtes actuellement, d'autres suivront.

Vous n'avez pas besoin de croire ce que votre ressenti vous dit, pas plus qu'il ne vous faut être d'accord avec lui ou faire ce qu'il vous dit. Contentez-vous d'être réceptif. Vous vous rendrez compte bientôt que dès que vous acceptez un mouvement ressenti, il s'en produit un autre. Le message de votre corps est chaque fois différent, alors acceptez ce qu'il a à vous dire en premier.

Ainsi, un mouvement peut vous révéler un désir profondément enraciné en vous, mais sous une forme que vous jugez impossible à satisfaire. Il peut exiger, par exemple, que vous quittiez votre famille ou votre emploi; ou encore, que vous engagiez une somme considérable dans sa réalisation. Il est très important que vous respectiez cette forme première qui vous indique souvent la direction à donner à votre vie, même si elle n'est pas réaliste. Votre corps se transforme, votre but dans la vie apparaît: il ne s'agit que de la première étape. Vos questions peuvent attendre, vous n'irez pas tout chambarder immédiatement. Conservez ce nouveau sentiment quant à la direction à donner à votre vie et ne vous inquiétez pas de la forme que celle-ci finira par prendre.

Accordez tout le temps qu'il faut même au plus subtil mouvement. Vous découvrirez avec un soulagement momentané le noeud de votre problème, mais votre côté critique cherche très vite à détruire votre bien-être: "Oui, mais qu'est-ce que ça vaut si je ne suis pas capable de le changer?" "Est-ce réel ou est-ce que je me fourre le doigt dans l'oeil?" "Pourquoi ne se produit-il pas un autre mouvement maintenant?" Protégez le mouvement ressenti de ces petites voix négatives. Elles ont peut-être raison, mais elles doivent attendre leur tour. Ne les laissez pas détruire impitoyablement la frêle pousse verte qui vient de naître.

Vous aurez bien le temps plus tard de voir si elle est bien réelle. Pour l'instant, permettez-lui de respirer, laissez-la croître. Admirez-la. Gardez-lui toute votre attention.

Vous voulez peut-être vous arrêter maintenant ou continuer à vous centrer. Ne vous pressez pas. Donnez-vous encore un instant.

Si vous décidez d'arrêter, assurez-vous que vous pourriez reprendre plus tard à l'endroit où vous avez quitté. Il s'agit vraiment d'un *endroit*, d'un point précis dans votre paysage intérieur. Dès que vous en connaissez l'emplacement et la façon de vous y rendre, vous pouvez partir pour y revenir le lendemain.

Si vous adoptez une attitude réceptive, rien de ce que vous vivez en vous centrant ne peut vous accabler. Vous acceptez tout ce qu'entraîne le mouvement ressenti, mais avec détachement. Vous ne vous situez pas *au coeur* de ce qui se passe, mais juste *à côté*. Cet espace contigu, vous le trouvez au moment même où votre corps se détend. "Je ne peux résoudre tout ceci aujourd'hui, vous dites-vous; je sais que c'est là et je peux y revenir. Laissons cela pour un moment." Il ne s'agit pas de vous sauver de votre problème, ni d'y plonger tête baissée. Vous prenez le temps de respirer. Vous sentez une distance entre votre problème et vous. Vous êtes ici, il est là. Vous avez un problème, vous n'êtes pas votre problème.

Vous pouvez, si vous désirez, imaginer une porte entre votre problème et vous. Vous avez la main sur la poignée et vous pouvez entrebâiller la porte à votre gré.

Recommencer le cycle

Apprenez à reconnaître si votre corps souhaite que vous vous arrétiez ou que vous continuiez. Vous dit-il: "Attends! Je viens d'arriver, laisse-moi me reposer un jour ou deux. Ceci est nouveau pour moi."? Ou: "Ne nous arrêtons pas. Il n'y a rien de nouveau, je ne veux pas

rester ici.”? Imaginez que vous continuez, puis que vous arrêtez et sentez la réaction de votre corps.

Si vous décidez d'arrêter, prenez une minute pour vous assurer que vous pourrez reprendre là où vous êtes rendu. Habituellement, il ne suffit pas de se rappeler le résultat. Certes, vous vous en souviendrez plus tard, mais il n'aura jamais le réalisme de l'expérience vécue. Il est bon cependant de se rappeler ce qui précédait le dernier mouvement ressenti. Supposons, par exemple, que votre image-prise est celle d'une pelote de laine; vous interrogez le ressenti à son propos et un mouvement ressenti se produit, qui vous fait avancer d'un pas vers la résolution de votre problème. Vous vous rappelez non seulement ce pas, mais aussi ce qui a précédé immédiatement le mouvement. Cela vous aide à revivre l'expérience dans toute sa réalité physique. À l'aide de l'image qui précède, vous revivez ce même pas vers l'avant. Assurez-vous, avant de vous arrêter, que vous pouvez retrouver cette image.

Afin de continuer à vous centrer, vous pouvez de nouveau prendre conscience de votre problème dans son entier et demander à votre corps: “Est-il résolu?” Si vous êtes attentif, vous percevrez alors distinctement *dans votre corps* un malaise face à ce qui n'est pas encore résolu. Restez en contact avec le ressenti global et répétez les étapes 2 à 6, comme vous l'avez fait plus tôt.

Vous pouvez aussi procéder à partir de ce qu'a amené votre dernier mouvement ressenti, en essayant de découvrir ce qui se trouve au-dessous: “Quel est maintenant mon ressenti face à *cela*?”

Tout compréhensif et réceptif que vous ayez été pendant votre dernier mouvement, vous souhaitez maintenant un autre changement. Par votre douceur et votre compréhension, vous avez préparé le terrain pour ce changement. Revenez donc à la deuxième étape: essayez de percevoir le ressenti qui se trouve *au-dessous*

ou au-delà du message physique que vous venez de recevoir.

Supposons qu'au cours de votre premier cycle, vous ayez éprouvé un sentiment d'"impuissance" suivi d'un mouvement ressenti: "Voilà ce que je ressens, et je suis tout le temps nerveuse parce que j'ai l'impression que la situation va empirer. Je me sens si impuissante!"

Maintenant, pour recommencer le cycle, demandez-vous: "Quel est ce ressenti global? Qu'est-ce que *tout cela* à propos de mon sentiment d'impuissance?"

Posez la question... sans y répondre. Laissez votre sentiment s'approfondir. "Impuissance" est le terme juste, mais il ne représente que la pointe de l'iceberg. Vous commencez à en sentir la masse sous le mot. "Tout cela", c'est une masse imposante.

Troisième étape: vous tentez de saisir la qualité de ce nouveau ressenti, plus vaste.

Vous confrontez tous les termes qui vous viennent à l'esprit avec votre ressenti. S'ils n'entraînent aucun mouvement, vous les laissez tomber pour revenir à votre ressenti.

Vous reconnaîtrez le mouvement ressenti à la détente qu'il procure. Il peut se produire n'importe quand, quelle que soit l'étape où vous vous trouvez. Acceptez-le. N'oubliez pas que certaines étapes peuvent se produire simultanément. Se centrer n'est pas un procédé mécanique, mais humain.

Vous aurez peut-être à répéter bien des cycles ou des étapes avant de résoudre votre problème. Vous sentirez un changement physique à chaque pas en avant.

Il n'est pas toujours possible d'envisager tous les aspects d'un problème donné au cours d'une seule séance. Vous devrez peut-être vous centrer douze, cent fois même avant de résoudre votre problème. Cela peut prendre de nombreux mois. Vous reprenez tout simplement là où vous avez laissé jusqu'à ce que vous en

ayez assez pour cette fois. Jusqu'à ce que vous atteigniez le point où vous pouvez vous dire: "Je n'ai pas encore résolu mon problème, mais je sens que je peux m'arrêter à cet endroit-ci. J'ai besoin d'une journée pour laisser mon corps s'habituer au changement, et pour voir comment je réagis maintenant en situation réelle."

Il est bon d'aller alternativement vers l'intérieur, puis vers l'extérieur.

Ne vous découragez pas si vous n'obtenez pas de résultats spectaculaires la première fois où vous vous centrez. Comme toute autre aptitude, celle-ci demande de l'entraînement. Vous devrez, comme nous l'avons vu, perdre certaines habitudes mentales et physiques enracinées, certaines façons un peu trop familières de vous parler à vous-même. Cela peut prendre un peu de temps.

Mes collègues et moi avons montré à bien des gens à se centrer au cours des dernières années, et nous avons soigneusement pris note des difficultés qui attendent ceux qui explorent ce territoire intérieur étranger qu'est leur centre. Nous savons comment éviter ces difficultés. Si l'expérience de la transformation intérieure vous échappe au début, et il y a de bonnes chances, statistiquement parlant, pour que ce soit le cas, dites-vous que vous n'êtes pas la première personne à faire face à une difficulté particulière. Quelle que soit votre difficulté, nous pourrions probablement vous aider avant la fin du présent ouvrage.

Les chapitres qui suivent sont essentiellement destinés à vous dépanner. Nous y passons en revue les problèmes les plus courants rencontrés lors du centrage et y proposons des moyens d'y remédier.

Pour récapituler, voici les six étapes du centrage:

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. Se dégager | 4. Comparer |
| 2. Ressentir | 5. Interroger |
| 3. Nommer | 6. Accueillir |