

DÉLIVRÉ

Retrouvez votre identité au-delà des
apparences

Par
Emily Maroutian

© 2025 par Emily Maroutian

Tous droits réservés. Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite, réimprimée ou vendue sans l'autorisation écrite préalable d'Emily Maroutian, sauf dans le cas de brèves citations incorporées dans des articles ou des critiques.

AVERTISSEMENT : Cette copie PDF gratuite de *Unbound* est autorisée par Emily Maroutian pour un usage public. Vous êtes invité à la lire et à la partager librement dans sa forme originale et non modifiée. La réimpression, la modification ou la vente de ce fichier ou d'une partie de celui-ci est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'auteur.



Maroutian Entertainment
Los Angeles, Californie
www.maroutian.com

Autres livres d'[Emily Maroutian](#)

Manifesting Me : Libérez dès aujourd'hui le pouvoir de votre futur moi

Forty : Une collection de 300 réflexions personnelles

Votre moi épanoui : activités, exercices et étapes pour mener une vie épanouie

Au cas où personne ne vous l'aurait dit : passages de sagesse et d'encouragement

Aventures dans la pensée : ouvrir l'esprit au-delà des limites acquises

Le livre du soulagement : passages et exercices pour soulager les émotions négatives et créer plus d'aisance dans le corps

Trente : recueil de citations, conseils et leçons personnels

L'énergie des émotions : les 10 environnements émotionnels et leur influence sur le monde qui nous entoure

Le processus du moi : une exploration de la relation entre identité et environnement

Un deuxième avis : théories et observations sur la vie et le comportement humain

- Table des matières -

Une invitation	9
Sans étiquette	16

Partie 1 : Éléments de l'identité

Identité / Stéréotype	27
Préférence / Jugement	52
Introspection / Projection	78
Compassion / Séparation	99

Partie 2 : Le pouvoir du choix

Appréciation ou comparaison	117
Coopération ou compétition	136
Authenticité ou uniformité	153
Expansion ou contraction	174

Partie 3 : Développer son identité

Soi et les autres	195
Nous et eux	216
Le devenir	240
Sans limites	268

La liberté est inévitable pour l'esprit
qui refuse de défendre son conditionnement.

Une invitation :

Ce livre est une invitation à ouvrir votre esprit à la découverte et à l'exploration de soi. Ensemble, nous allons entreprendre un voyage à travers les dimensions complexes et multiples du soi et de l'autre : le *moi*, le *toi* et le *nous*. Qui êtes-vous ? Qui suis-je ? Qui sommes-nous en tant que communauté, groupe ou société ? Comment l'identité joue-t-elle un rôle dans notre libération ou notre limitation ?

Ces questions ont le potentiel de favoriser une compréhension plus unifiée. Une compréhension où les limites des étiquettes et des catégories commencent à s'estomper, révélant le large éventail d'expériences humaines qui remettent en question toute classification simpliste.

Comme le dit le proverbe, nul homme n'est une île. Ainsi, aucune identité ne se définit de manière isolée. Il n'y a pas *de moi* sans *vous*. Pas *de vous* sans *moi*. Le *moi* en moi est mieux défini lorsqu'il rencontre le contraste de *vous*. Nous apprenons à nous connaître non seulement par l'auto-analyse, mais aussi par l'interaction. Par la réflexion. Par le contraste. Le haut est défini par sa relation avec le bas. L'intérieur est défini par sa relation avec l'extérieur. Être défini comme une « chose » signifie également être défini comme n'étant PAS une autre chose. Je *suis ceci*, ce qui signifie également que je ne suis pas cela.

Emily Maroutian

Le « *moi* » en moi est mieux défini lorsqu'il rencontre la présence de « *vous* ». Votre différence aiguise ma clarté de moi-même. Votre vérité m'invite à examiner la mienne. Votre façon d'être révèle de nouvelles facettes de la mienne. Les autres nous offrent des miroirs de nos identités propres ; les parties et les aspects que nous avons choisis consciemment et inconsciemment. À chaque rencontre, nous sommes confrontés à un choix : devons-nous continuer à maintenir et à renforcer nos réponses, ou devons-nous rechercher le changement ?

Chaque conversation, chaque désaccord, chaque réaction inattendue est une fenêtre. Chacun nous demande : « Qui êtes-vous ici ? Qui êtes-vous maintenant ? Comment souhaitez-vous vous présenter ? Quelle identité est présente ? Souhaitez-vous continuer à vous présenter de cette manière ? Comment votre vie changerait-elle si vous vous présentiez différemment ?

Étant donné que notre identité nous a été transmise par notre famille, notre culture, nos traditions et la société, nous pourrions ne pas être disposés à nous poser ces questions. Plus nous défendons farouchement notre identité, plus nous sommes facilement influencés, façonnés et contrôlés par ces entités. En relâchant légèrement notre emprise, en remettant en question notre conditionnement, nous créons l'espace nécessaire pour découvrir qui nous sommes véritablement

Sans contrainte

au-delà de tout cela.

Nous ne sommes pas destinés à vivre dans des chambres d'écho où tout est identique. Nous sommes destinés à nous heurter doucement, à nous frôler les uns les autres, à nous étirer, à nous adoucir et à reconsidérer les choses. À nous voir plus clairement à travers le miroir des yeux d'autrui. Cela ne signifie pas se perdre dans les autres. Cela signifie se trouver à travers les relations, les expériences et la compréhension compatissante.

Nous ne sommes pas construits dans la solitude. Nous sommes construits dans l'espace entre soi et l'autre, entre parler et écouter, entre retenir et lâcher prise. Et lorsque nous apprenons à voir cet espace non pas comme une menace, mais comme un pont, nous cessons d'essayer de nous définir par opposition aux autres.

Nous commençons à nous définir par rapport aux autres, non pas par comparaison, mais par connexion. Nous comprenons que la différence n'est pas un appel à plus d'uniformité. La différence est une composante nécessaire de l'existence. Elle n'a pas besoin d'être modifiée ou éliminée. Elle est au cœur et à l'essence même de toute vie.

Ce livre est un voyage vers la conscience de soi. Il ne s'agit pas de vous dire *quoi* penser, mais de vous encourager à remettre en question ce que vous faites déjà. Remettez en question ce qu'on vous a enseigné. Remettez en question les

Emily Maroutian

hypothèses que vous avez formulées sur les autres. Remettez en question la façon dont vous vous êtes défini. Le questionnement apporte la clarté, et la clarté apporte la libération.

Unbound traite essentiellement de la liberté. Celle qui transcende les stéréotypes, les traditions et les attentes de la société. Il ne s'agit pas de rejeter son identité ou d'éliminer les distinctions. Il s'agit plutôt d'examiner les constructions héritées et de décider lesquelles conserver, remodeler ou abandonner. Il s'agit de passer de définitions rigides à des possibilités fluides. Non pas par la force, la honte ou le blâme, mais uniquement par la curiosité et l'ouverture d'esprit.

De petits changements dans notre perception de nous-mêmes et des autres peuvent briser des années de cycles de jugement et de division, ouvrant la voie à une compréhension et une coopération plus profondes. Comme la transformation ne s'arrête pas à l'individu, cet effet d'entraînement peut créer des vagues de changement qui s'étendent au-delà des vies individuelles et touchent les familles, les communautés et même les sociétés.

En lisant ces pages, je vous encourage à rester réceptif. Tous ces concepts ne vous sembleront pas forcément confortables. Certains remettront en question des croyances que vous entretenez depuis des décennies. Cependant, si

Sans contrainte

vous restez curieux, vous découvrirez que la liberté de penser au-delà du conditionnement mène à une compréhension plus profonde de vous-même et du monde qui vous entoure.

Cependant, rien de tout cela n'a pour but d'imposer un changement. Vous êtes libre de ne pas adhérer aux idées abstraites présentées dans ce livre. Vous n'êtes pas tenu de « faire » quoi que ce soit. Ce livre est un concept que vous pouvez « essayer », un peu comme une nouvelle veste. Voyez s'il vous convient. Comment vous sentez-vous en le lisant ? Vous correspond-il ? Souhaitez-vous le conserver ou le transmettre à quelqu'un qui pourrait en tirer davantage profit ? Ces concepts ne conviennent peut-être pas à tout le monde, et ce n'est pas grave. Ce livre n'est pas destiné à ces personnes. Il s'adresse à celles qui sont suffisamment « déraisonnables » pour croire que nous pouvons, en fait, changer le monde, une personne à la fois. Que même une seule personne en vaille la peine si elle continue à influencer son petit coin du monde.

En fin de compte, il s'agit d'un voyage vers la plénitude, où nous redécouvrons le lien qui nous unit depuis toujours et où nous entrons avec audace dans un monde qui n'est plus limité par la peur, les divisions et les étiquettes. Ensemble, nous pouvons découvrir ce qui se cache derrière elles, à savoir un monde vaste fait de relations, de

Emily Maroutian

compassion et de possibilités.

En parcourant ces pages, vous découvrirez que les étiquettes ne sont pas de simples mots. Ce sont des murs. Parfois, ils nous protègent. Parfois, ils nous limitent. Parfois, ils nous séparent. Ce livre vous invite à abattre ces murs, non pas pour effacer votre identité, mais pour vous rappeler qui vous êtes au-delà de ce qu'on vous a dit d'être.

Soyez clair : ce livre ne vous demande pas de tolérer la haine d'autrui. Il ne vous demande pas de rester silencieux face à la cruauté ou à la souffrance. Il vous demande de comprendre ce qui construit les murs entre nous et ce qui est possible au-delà. Vous n'avez pas à accepter toutes les croyances qui existent. Il ne s'agit pas ici d'excuser le mal. Il s'agit de voir les blessures qui se cachent derrière, les systèmes personnels qui l'alimentent, la peur qui le façonne, afin que *vous* ne le portiez pas en vous.

Aussi tentant que cela puisse être d'essayer de changer les autres, ce livre traite davantage de votre propre travail sur votre identité. Vous ne pouvez pas libérer quelqu'un qui n'est pas prêt à vivre une vie de liberté. Vous ne pouvez pas libérer quelqu'un qui trouve la sécurité ou le réconfort dans ses propres limites. Votre pouvoir réside en vous, dans la façon dont vous façonnez votre propre vie et dont vous vous présentez au monde. Ce travail vous appartient. Vous ne pouvez pas faire le travail de quelqu'un d'autre à sa

Sans contrainte

place, ni forcer son évolution. Vous ne pouvez que devenir davantage vous-même. Et en vivant cette vérité, vous pourriez simplement inviter les autres à trouver la leur. Non pas par la force, la honte, la pression ou l'agressivité, mais en montrant l'exemple de ce qui est possible. Permettez-leur d'être suffisamment inspirés pour commencer leur propre voyage. Vous ne pouvez pas le faire à leur place, mais vous pouvez donner l'exemple d'une nouvelle norme.

Ne sous-estimez pas le pouvoir de vivre de manière authentique et libre. C'est contagieux. Lorsque vous restez fidèle à vous-même et présent dans vos interactions, vous devenez une source d'ouverture pour les autres. Vous ne saurez peut-être jamais qui est transformé par votre présence, ou dont le cœur s'adoucit parce que vous vous êtes montré tel que vous êtes. Le véritable changement se produit dans des espaces invisibles, où un cœur honnête fait de la place à un autre pour s'ouvrir. C'est là que se trouve le fondement d'un changement durable.

Ce livre est la mise en pratique essentielle du principe « soyez le changement que vous souhaitez voir dans le monde ». Alors, tournez la page et faites de cet instant le moment où vous avancez, sans contrainte, sans masque et sans crainte d'être vous-même.

-Emily Maroutian

Août 2025

Sans étiquette

Les êtres humains sont des organisateurs naturels. Notre cerveau est programmé pour trier, catégoriser et étiqueter le monde qui nous entoure. Cette capacité instinctive nous permet de donner un sens à notre environnement et de naviguer plus efficacement dans la vie. Elle favorise non seulement notre survie, mais garantit également notre utilité et notre productivité dans la société.

Imaginez que vous entrez dans une pièce remplie d'objets divers. Votre cerveau commencerait instantanément à identifier et à étiqueter ce qu'il voit : une chaise, une table, un livre ou une lampe. Ce processus de catégorisation rapide et inconscient nous permet de nous déplacer dans le monde rapidement et de manière prévisible. Sans lui, chaque expérience serait une rencontre désorientante avec l'inconnu. Notre cerveau devrait utiliser une énergie

Sans contrainte

considérable pour réapprendre chaque objet et son utilisation prévue.

Sur le plan neurologique, le cerveau économise son énergie grâce à l' s habitudes et à la répétition. Lorsque nous rencontrons quelque chose de nouveau, notre cerveau le catégorise par rapport à une catégorie précédemment établie. Il pose des questions à un niveau intuitif, enfoui profondément dans notre subconscient. Comment cela s'inscrit-il dans ce que je sais déjà ? En quoi cela m'est-il bénéfique ? Cela pourrait-il m'être préjudiciable ? Est-ce que je souhaite m'y intéresser ou l'ignorer ? Est-ce une menace pour mon bien-être ou une ressource utile ?

Nous nous souvenons des expériences passées et des informations apprises précédemment pour classer les nouvelles expériences. Ce raccourci mental, souvent appelé « heuristique », est essentiel à notre survie. La catégorisation n'a pas besoin d'être parfaite ni même correcte ; elle doit simplement être « suffisamment bonne » pour assurer notre survie. Malheureusement, cela laisse trop de place à l'erreur.

Nos ancêtres dépendaient de leur capacité à identifier rapidement les menaces. Par exemple, un bruissement dans les buissons pouvait signifier « *loup, danger, fuyez !* ». Ce processus instinctif et automatique assurait leur survie, leur

permettant de réagir rapidement sans perdre un temps précieux à analyser chaque détail du bruit ou de l'emplacement. Ils n'avaient pas besoin d'évaluer le bruit avec précision, ils devaient simplement y survivre. Les faits n'étaient pas un facteur déterminant. Il valait mieux se tromper sur la présence d'un loup dans les buissons en fuyant un lapin que de supposer qu'il s'agissait d'un lapin et de se tromper, au risque d'être dévoré. Par conséquent, un bruissement dans l' s buissons était identifié comme une menace.

Ce même mécanisme continue de nous servir dans la vie moderne. Cependant, les buissons ont été remplacés par des bâtiments et les loups par d'autres personnes. Si nous ne faisons pas attention, ces frontières peuvent s'estomper et nous enfermer dans des cases, non seulement dans la façon dont nous définissons les autres, mais aussi dans la façon dont nous nous percevons nous-mêmes.

La plupart des catégories commencent à se former dans notre esprit avant même que nous en comprenions la signification. Certaines sont attribuées discrètement au sein de notre foyer : « Tu es le responsable », « Tu es le difficile », « Tu es le drôle ». D'autres sont attribuées de manière plus ostensible par notre environnement au sens large : « Tu es

Sans contrainte

une fille », « Tu es arménien », « Tu es chrétien ». Bien qu'il n'y ait rien de fondamentalement mauvais ou incorrect dans ces étiquettes, elles s'accompagnent d'un ensemble prédéterminé de comportements et d'attentes. Si vos actions sortent du cadre de ces attentes, cela peut entraîner des conséquences désagréables.

Il est tout à fait acceptable d'accepter une étiquette ou une identité si cela vous rend fier ou élargit votre perception de vous-même. Ce livre ne vise pas à rejeter ce qui vous élève ou simplifie votre vie, mais à remettre en question ce qui vous limite et la manière dont ces étiquettes peuvent diviser et diminuer notre humanité commune.

Par exemple, c'est une chose d'être étiqueté comme chrétien ; c'en est une autre d'être également étiqueté comme « anti-musulman ». L'un affirme votre propre foi. L'autre nie celle d'autrui. L'un ne doit pas nécessairement être égal à l'autre. C'est là que les étiquettes peuvent passer d'une focalisation sur soi à une focalisation sur autrui.

Certaines étiquettes sont personnelles. D'autres sont culturelles. D'autres encore sont auto-imposées. Mais toutes ont le même effet : elles nous réduisent à quelque chose de plus simple, de plus facile à comprendre. Et avec le temps, si nous les entendons suffisamment souvent, nous

Emily Maroutian

commençons à croire qu'elles résument tout ce que nous sommes.

D'un autre côté, les étiquettes peuvent être très bénéfiques dans le monde actuel, marqué par d'importantes avancées technologiques et médicales. D'une part, elles simplifient la communication et la compréhension. Lorsqu'un médecin diagnostique une hypertension chez un patient, cette étiquette permet de communiquer un phénomène biologique complexe en un seul terme. Au lieu de décrire le processus physiologique, « Vos vaisseaux sanguins se contractent, ce qui entraîne une augmentation de la pression et a un impact sur votre rythme cardiaque », nous utilisons le terme « hypertension ». Cette étiquette facilite la discussion, la compréhension et le traitement de la maladie. De même, des étiquettes telles que « enseignant », « artiste » ou « ingénieur » nous aident à saisir rapidement le rôle ou l'expertise d'une personne dans la société. Cela nous permet d'économiser du temps et de l'énergie en condensant le sens en un ou deux mots.

À bien des égards, les étiquettes sont essentielles. Elles rationalisent nos interactions et nous permettent de fonctionner au sein d'une société très complexe. Sans elles, expliquer les concepts les plus simples deviendrait une

Sans contrainte

tâche insurmontable. Cependant, ce qui est efficace pour le cerveau n'est pas toujours bénéfique pour la société, l'humanité ou notre vie personnelle.

Si les étiquettes nous aident à comprendre, elles peuvent également limiter et déformer notre compréhension. Lorsqu'elles sont utilisées sans réflexion ni conscience, les étiquettes peuvent devenir nuisibles. Elles créent des stéréotypes qui réduisent les individus à des représentations simplifiées et exagérées. Au lieu de voir une personne telle qu'elle est réellement, nous la jugeons sur la base de croyances préconçues concernant son genre, son origine ethnique, sa religion ou son rôle dans nos vies. Une seule étiquette peut occulter la profondeur et la complexité d'un être humain, nous divisant plutôt que nous rapprochant.

Cette tendance à s'appuyer sur des stéréotypes favorise le jugement et entrave la compassion. Lorsque nous définissons quelqu'un par son étiquette plutôt que par son individualité, nous perdons de vue son humanité. Nous négligeons les zones « grises », les nuances de l'être humain. Un stéréotype agit comme une barrière, nous empêchant de voir les expériences et les émotions communes qui nous unissent. Il crée une mentalité « nous contre eux », renforçant les divisions qui nous isolent dans nos catégories

respectives.

L'auto-étiquetage peut également devenir une cage mentale. Lorsque nous nous identifions excessivement à une étiquette, nous limitons souvent nos choix et notre comportement pour nous conformer à ses limites. Par exemple, une personne qui s'identifie comme « timide » peut éviter les occasions de s'exprimer, même lorsqu'elle a confiance en ses capacités. Une personne qui s'étiquette comme « drôle » peut réprimer son côté plus sérieux ou vulnérable, craignant que cela ne contredise l'identité qu'elle s'est forgée.

Ces limites que nous nous imposons peuvent entraver notre croissance et notre exploration. Lorsque nous nous confinions à une étiquette, nous renions la fluidité et la complexité de notre nature. Nous nous retrouvons prisonniers de schémas comportementaux qui nous rassurent et nous semblent prévisibles, mais qui ne nous sont peut-être plus utiles.

Se libérer de ces étiquettes que nous nous imposons nécessite du courage et de la curiosité. Il faut être prêt à sortir de sa zone de confort et à accepter tous les aspects de notre personnalité. Il s'agit d'utiliser les outils de la conscience et du détachement pour nous libérer des prisons

Sans contrainte

mentales que nous nous sommes imposées à cause de notre famille, de la société, de la culture, de la religion, de la politique ou de la communauté.

Nous souhaitons tellement identifier et simplifier le monde qui nous entoure que nous avons créé des problèmes complexes que notre propre esprit ne peut résoudre. Nous avons créé et sommes tombés dans notre propre piège mental d' . La clé ici est donc de travailler avec l'esprit lui-même.

Notre perspective influence ce que nous remarquons. Si nous cherchons des défauts chez quelqu'un, nous les trouverons. Si nous nous concentrons sur nos différences, elles ressortiront clairement. Le cerveau est remarquablement doué pour trouver des preuves qui corroborent ce qu'il recherche. Demandez-lui de trouver des raisons de ne pas vous aimer, il vous en donnera une liste. Demandez-lui de trouver des raisons de ne pas aimer quelqu'un d'autre, il vous en donnera une autre liste.

Les questions que nous nous posons, les étiquettes que nous utilisons, les aspects sur lesquels nous nous concentrons et les pensées auxquelles nous croyons contribuent tous à notre connexion ou à notre déconnexion, à notre succès ou à notre échec, à notre amour ou à notre

peur. C'est pourquoi la conscience est importante. Car si le besoin du cerveau d'étiqueter nous aide à comprendre plus rapidement, notre esprit conscient a le pouvoir de ralentir, de remettre en question et de réexaminer. Il nous permet de voir au-delà des apparences et d'apprécier les subtilités qui rendent chaque personne, chaque expérience et chaque instant uniques.

Le fait est que les étiquettes ne vivent pas seulement dans le langage. Elles vivent dans la mémoire, dans les émotions, dans le corps. Nous ne nous contentons pas de les penser, nous les portons en nous. Au fil du temps, elles s'intègrent dans notre façon de parler, dans nos attentes, dans nos craintes et dans notre façon d'aimer. Nous cessons de remarquer la différence entre qui nous sommes et qui on nous a dit d'être. C'est pourquoi la conscience est un outil essentiel, non seulement pour percevoir le monde plus clairement, mais aussi pour renouer avec nous-mêmes.

La bonne nouvelle, c'est que si le cerveau est programmé pour être efficace, il est également capable de s'adapter et de changer. Avec de la pratique, nous pouvons nous entraîner à dépasser les étiquettes et à interagir avec le monde de manière plus consciente et plus inclusive. Le même cerveau qui recherche les étiquettes peut être guidé

Sans contrainte

pour rechercher une compréhension et une connexion plus profondes. Cela ne nécessite que votre volonté, votre curiosité et votre participation.

Les étiquettes feront toujours partie de nos vies, cela ne fait aucun doute, mais nous ne devons pas les laisser définir ou dicter la façon dont nous nous percevons ou percevons les autres. Elles ne doivent pas contrôler nos choix ou nos perspectives. En ouvrant notre esprit et en remettant en question les limites de ces raccourcis mentaux, nous pouvons commencer à nous percevoir nous-mêmes, à percevoir le monde et à percevoir les autres à travers le prisme de la curiosité, de la compréhension et de la coopération. C'est là que commence la liberté, non pas en effaçant les étiquettes, mais en relâchant leur emprise sur nous. Lorsque nous nous souvenons que nous sommes plus que les mots utilisés pour nous décrire, nous commençons le véritable travail qui consiste à devenir qui nous sommes vraiment.

Partie 1 :
Éléments de l'identité

Identité / Stéréotype

Dès notre naissance, on nous attribue un nom, une culture, une religion, un rôle lié au genre, un statut social, et nous sommes classés selon notre race ou notre nationalité. Ces étiquettes ont pour but d'apporter clarté et structure. Elles nous aident à naviguer dans le monde en nous donnant un sentiment d'appartenance et une direction. De plus, définir les rôles, les comportements et les possibilités offre un contexte pour nous comprendre nous-mêmes et comprendre les autres.

Cependant, si ces étiquettes sont utiles au départ, elles peuvent devenir limitantes lorsqu'elles sont appliquées de manière rigide. Elles commencent par être des outils qui simplifient la vie, mais peuvent finir par restreindre le développement personnel et la découverte de soi au fil du

temps. Elles sont censées nous guider dans le monde, mais évoluent souvent vers des définitions strictes qui nous confinent. Elles dictent qui nous devrions être au lieu de nous permettre de découvrir qui nous sommes vraiment ou qui nous préférerions être.

Par exemple, que se passe-t-il si nous avons deux caractéristiques contradictoires dans notre identité ? Que se passe-t-il lorsque nous ne rentrons plus dans des cases rigides ? Que se passe-t-il si nous avons deux vérités ou croyances apparemment opposées ? Que se passe-t-il si nous sommes à la fois musulmans et homosexuels, républicains et pro-choix, démocrates et pro-armes ? Que se passe-t-il si nous ne correspondons pas entièrement à la définition rigide de nos étiquettes ?

Que se passe-t-il si notre joie ne correspond pas à ce qu'elle est censée être, ou si notre douleur ne suit pas le scénario prévu pour le deuil ou le traumatisme ? Que se passe-t-il si nous ne nous comportons pas comme les « victimes » sont censées se comporter ? Que se passe-t-il si les rôles qui nous ont été attribués ne peuvent plus contenir la complexité dans laquelle nous avons évolué ? Choisissons-nous une vérité plutôt qu'une autre ? Cachons-nous un aspect de nous-mêmes pour continuer à appartenir

Sans contrainte

à nos communautés ? Devons-nous réprimer, nier, honte ou exiler certains aspects de notre personnalité afin de devenir une version plus acceptable pour les autres ?

Les identités rigides ne laissent aucune place à la contradiction, pas sans conséquences. Elles exigent la cohérence plutôt que l'honnêteté. Cependant, les êtres humains ne sont pas cohérents. Nous sommes complexes, en constante évolution et souvent contradictoires par nature. Le problème n'est pas que nous soyons complexes, mais plutôt qu'on nous a enseigné que la complexité est source de confusion, voire inacceptable. Au lieu de démontrer à l's autres que la majorité du monde existe dans une zone grise, nous suivons le scénario et choisissons un camp. Ainsi, nous nous réduisons pour nous adapter à ce qui est familier aux autres. Nous voulons appartenir à un groupe. Nous voulons être compris. Nous réorganisons donc notre identité pour nous intégrer.

Comme nous ne naissons pas avec une identité complète, nous la construisons au fil du temps à travers les croyances dont nous héritons, les traditions que nous pratiquons et nos expériences globales. Dès notre plus jeune âge, nous absorbons les idées des autres (parents, enseignants, pairs, médias et société) et construisons

Emily Maroutian

inconsciemment notre identité à partir de ces influences extérieures. Nous analysons inconsciemment notre environnement et nous nous posons des questions cruciales : quelle partie de moi m'aide à me sentir plus accepté ? Qu'est-ce qui me fait me sentir moins exclu ? Comment puis-je améliorer ma capacité d'adaptation ?

Cela soulève la question suivante : dans quelle mesure notre identité nous appartient-elle vraiment ? Si nous étions nés dans un autre pays ou élevés par d'autres parents, nous aurions probablement des croyances différentes et vivrions selon d'autres valeurs. Ce simple fait révèle qu'une grande partie de ce à quoi nous nous identifions n'est ni fixe ni intrinsèque. Elle est empruntée, adoptée et renforcée par l'environnement qui nous entoure. Nous nous arrêtons rarement pour remettre en question ces couches, qui se solidifient alors en « vérités » qui régissent notre identité et, par conséquent, notre vie.

Notre instinct de survie est profondément lié à ces identités, car elles sont enracinées dans nos familles, nos communautés et notre sentiment de sécurité et d'appartenance au sein de celles-ci. Remettre en question notre identité met en péril notre sentiment d'appartenance à notre environnement. C'est pourquoi nous continuons à

Sans contrainte

nous accrocher à des identités et à des communautés qui nous limitent ou nous confinent. Nous ne sommes pas disposés à changer, car le changement nous semble être une forme de mort.

Mais et si ce n'était pas une mort du tout ? Et si c'était un retour ? Un retour à quelque chose de plus doux, de plus vrai, quelque chose qui existait avant que le monde ne nous dise qui être. Lâcher prise ne signifie pas nécessairement se perdre. Cela peut signifier enfin se rencontrer soi-même, sans le bruit ni les cases.

Oui, cela peut ressembler à la fin de quelque chose, mais souvent, ce qui prend fin, c'est le jeu. Le fait de faire semblant. La version de nous-mêmes qui a été entièrement façonnée par les attentes et la survie. Et ce qui commence à la place est réel. Pas poli. Pas universellement accepté. Pas facile à expliquer. Mais réel.

C'est l'invitation, non pas à abandonner son identité, mais à se réapproprier son autorité. À choisir ce qui reste. À se libérer de ce qui ne nous correspond plus. À remettre en question, non pas par rébellion, mais par respect pour la vérité qui tente de s'élever en nous. Car plus nous comprenons à quel point nous avons hérité de l' , plus nous avons le pouvoir de créer quelque chose de nouveau. Et ce

Emily Maroutian

n'est pas la fin. C'est le commencement.

Qu'est-ce que l'identité ?

L'identité est l'histoire intérieure que nous nous racontons sur qui nous sommes. Elle est constituée des croyances que nous avons, des rôles que nous jouons, des traits de caractère que nous apprécions et des schémas que nous répétons. C'est la réponse à la question « Qui suis-je ? », qu'elle soit murmurée doucement ou criée au monde entier.

Cependant, l'identité n'est pas une chose unique. C'est une structure à plusieurs niveaux, construite au fil du temps à partir de notre éducation, de notre culture, de nos relations, de nos traumatismes, de nos victoires et de la signification que nous leur avons donnée. Certaines parties sont choisies. D'autres sont héritées. Certaines sont des réactions à la douleur. D'autres encore sont des rêves que nous n'avons pas encore concrétisés.

À la base, l'identité est à la fois une lentille et un point d'ancrage. Elle façonne notre vision du monde et nous procure un sentiment de continuité dans notre parcours. Cependant, lorsqu'elle est trop rigide, elle peut également devenir une contrainte. Lorsque nous confondons qui nous

Sans contrainte

sommes avec qui nous avons dû être, nous limitons les possibilités de ce que nous pourrions devenir.

Vous avez peut-être été le pacificateur dans votre famille, celui qui en faisait toujours plus, le plus discret, le plus fort. Non pas parce que vous pensiez que c'était vraiment qui vous étiez, mais parce que c'était ce qu'il fallait pour obtenir de l'amour, de la sécurité, de la paix ou de l'approbation.

Au fil du temps, ces rôles se sont transformés en identité. Vous avez commencé à croire qu'être « la personne responsable » ou « celle qui n'a jamais besoin d'aide » était simplement qui vous étiez. Mais ce n'étaient que des réactions. Des adaptations. Elles vous ont aidé à survivre dans des environnements qui ne laissaient pas de place à votre personnalité dans son ensemble.

Le problème n'est pas que vous ayez joué un rôle, mais que personne ne vous ait dit que vous aviez le droit de le dépasser. Que vous pouviez choisir une autre façon d'être une fois le danger passé. Et c'est dans ce choix que réside votre véritable identité. Car vous n'êtes pas le choix, vous êtes celui qui choisit. Vous êtes celui qui décide. Vous êtes celui qui choisit. La véritable liberté réside dans cette compréhension.

Emily Maroutian

La véritable identité ne se trouve pas dans ce qu'on nous a dit, mais dans ce qui reste lorsque nous commençons à dire la vérité. Ce n'est pas une étiquette. Ce n'est pas une performance. Ce n'est pas un rôle. C'est l'être qui se cache derrière tout cela. Et une fois que nous avons pris conscience de cela, tout le reste devient un choix, et non plus une prison. Nous prenons conscience de notre capacité à choisir qui nous sommes et comment nous voulons aller de l'avant.

Les étiquettes élargissent ou restreignent :

Les étiquettes peuvent renforcer notre identité et améliorer notre vie en nous offrant un sentiment d'appartenance et de connexion. Elles nous apportent un sentiment de communauté et de soutien lorsque nous trouvons d'autres personnes qui les partagent. Elles ont le potentiel d'enrichir notre vie en favorisant l'unité et la compréhension. Il y a de la valeur à être fier d'une étiquette qui vous correspond, car cela peut ajouter de la profondeur à votre perception de vous-même.

Les étiquettes peuvent également véhiculer des définitions automatiques et restrictives. Lorsque vous entendez des mots tels que « épouse », « hindou » ou «

Sans contrainte

italien », votre esprit se fait immédiatement une image de ce que *devrait* être cette personne, de ce qu'elle *devrait* croire et de la façon dont elle *devrait* se comporter. Si l'individu ne se conforme pas à ces attentes, cela peut créer un malaise, un choc, voire un conflit. Sans le savoir, nous enfermons les gens dans le carcan de nos suppositions, en attendant d'eux qu'ils se conforment à notre version de leur étiquette, que cette attente soit positive ou négative.

Cette dynamique restreint non seulement les autres, mais crée également des tensions dans nos relations. En imposant des attentes liées à des rôles, nous imposons aux autres la tâche de répondre à nos idées sur ce qu'ils devraient être. Ce faisant, nous limitons leur liberté ainsi que notre propre capacité à les voir et à les comprendre véritablement. Il en va de même pour nous-mêmes.

Le philosophe et auteur Søren Kierkegaard a saisi ce paradoxe lorsqu'il a déclaré : « Une fois que vous me collez une étiquette, vous me niez. » Lorsque les autres nous attribuent des étiquettes prédéfinies, ils diminuent notre individualité. Nous ne sommes plus perçus tels que nous sommes, mais comme l'image créée par leurs attentes. C'est là le côté restrictif des étiquettes. C'est quelque chose que nous devons garder à l'esprit lorsque nous choisissons nos

étiquettes. Il s'agit d'un équilibre délicat entre l'élargissement et la restriction de notre perception de nous-mêmes.

Vos croyances concernant les étiquettes peuvent soit vous libérer, soit vous contraindre. Elles ont le pouvoir de vous libérer ou de vous enfermer dans un carcan. Il en va de même pour l'impact de vos croyances sur les autres. Cependant, vous pouvez vous libérer des stéréotypes et des définitions restrictives associés aux étiquettes. Vous pouvez vous permettre de vivre pleinement toutes les facettes de la vie. De cette manière, le monde devient plus vaste, plus expansif et rempli de possibilités. C'est le chemin vers la véritable liberté : éliminer les barrières imposées par les étiquettes et embrasser la complexité infinie de ce que nous sommes.

Le piège de la simplification :

Si l'identité est profondément personnelle, les stéréotypes sont le moyen utilisé par la société pour la simplifier. Il s'agit de définitions d' s préétablies basées sur des traits externes, tels que les rôles de genre, la race ou la profession. Les stéréotypes sont pratiques pour le cerveau, qui cherche des raccourcis pour comprendre le monde. Mais

Sans contrainte

ces raccourcis sont limitatifs. Ils réduisent des individus complexes à des catégories simplifiées à l'extrême, les dépouillant de leur profondeur et de leur humanité.

Les stéréotypes influencent non seulement la façon dont nous percevons les autres, mais ils façonnent également notre perception de nous-mêmes. Un jeune garçon à qui l'on dit qu'il devrait être doué pour le sport peut porter le stigmate de la faiblesse tout au long de sa vie simplement parce qu'il ne l'est pas. Une femme à qui l'on répète sans cesse qu'elle est « discrète » peut éviter de s'exprimer, convaincue que son opinion n'a pas d'importance. Ces étiquettes deviennent des prophéties auto-réalisatrices, non pas parce qu'elles sont vraies, mais parce qu'elles sont considérées comme telles.

Au fil du temps, les stéréotypes deviennent plus que des suppositions ; nous commençons à les porter. Nous intériorisons les jugements, les attentes et les rôles qui nous ont été attribués, et ils commencent à façonner notre comportement, ce que nous croyons possible et même la façon dont nous nous évaluons. Sans nous en rendre compte, nous traversons la vie en réagissant non pas à ce que nous sommes vraiment, mais à ce que nous pensons devoir être.

La fierté d'une étiquette peut être source d'autonomie. « Je suis quelqu'un de fiable » ou « Je suis quelqu'un qui réussit ». Cependant, elle peut également nous piéger. Nous pouvons ressentir une pression pour conserver cette identité, même lorsqu'elle ne nous est plus utile. Nous pouvons craindre que le fait de nous en éloigner décevra les autres ou perturbera notre perception de nous-mêmes. L'auto-étiquetage peut être tout aussi contraignant que les stéréotypes sociaux. Lorsque nous nous définissons par une seule caractéristique ou un seul rôle, nous limitons nos possibilités, même si nous nous percevons comme des personnes complexes ou aux multiples facettes.

En fait, il est facile de tomber dans le piège qui consiste à se considérer comme complexe et les autres comme simples. Si je passais une mauvaise journée et que je réagissais de manière impolie envers quelqu'un, je pourrais m'accorder le bénéfice du doute parce que je passais une mauvaise journée. Je ne considérerais pas cette brève expérience comme faisant partie de ma personnalité. Cependant, l'autre personne pourrait le faire. Elle pourrait considérer que « cette génération est mal élevée » ou que « les Arméniens sont impolis ». Les femmes sont inconsidérées ». Je serai stéréotypée comme faisant partie

Sans contrainte

d'un groupe auquel j'appartiens apparemment. Ce ne sera pas seulement moi, en tant qu'individu, qui serai responsable de mes propres actions. Tout un groupe de personnes sera inclus dans ce jugement.

Nous nous accordons la nuance d'être complexes tout en réduisant les autres à des stéréotypes. Ce double standard nous empêche de voir notre humanité commune et crée un état d'esprit « nous contre eux » qui alimente les divisions et les malentendus.

Les stéréotypes ne sont pas seulement des outils sociaux, ils façonnent notre identité . Ils influencent la façon dont nous nous présentons au monde, notre sentiment de sécurité lorsque nous sommes observés et ce que nous sommes prêts à révéler de nous-mêmes. Et même si nous ne pouvons pas contrôler la façon dont les autres nous perçoivent, nous pouvons reprendre le pouvoir de décider ce que nous intériorisons. Lorsque nous le faisons, nous commençons à opérer un changement subtil mais radical : nous passons d'une définition par le monde à une définition de nous-mêmes au sein de ce monde.

Vivre à travers des rôles :

Considérons les rôles que nous jouons : parent,

partenaire, artiste, leader. Ces rôles façonnent la façon dont nous nous percevons, mais que se passe-t-il lorsqu'ils changent ? Lorsque la relation prend fin, que les enfants grandissent ou que l'art ne nous inspire plus ? Notre identité disparaît-elle avec eux ? Si notre perception de nous-mêmes est liée à des éléments qui peuvent changer, qui sommes-nous lorsque ces éléments disparaissent ? Si les autres déterminent qui nous sommes en fonction des rôles que nous jouons avec eux, sommes-nous libres d'être nous-mêmes ? Êtes-vous jamais vraiment « vous-même » ? Existe-t-il un « vous » sans les autres ?

Vous vous connaissez peut-être à travers une profession ou un emploi, mais que se passe-t-il lorsque vous perdez votre emploi ou que vous n'aimez plus votre profession ? Qui êtes-vous alors ? Où est passée votre identité ? Avez-vous cessé d'être vous-même si vous n'exercez plus le droit, n'écrivez plus de livres ou n'enseignez plus ? Êtes-vous la somme de toutes vos parties ? Que se passe-t-il lorsque ces parties changent ? Que se passe-t-il lorsque notre rôle change ?

Les rôles sont profondément liés à notre identité, mais ils ne sont pas figés ; ils sont au contraire dynamiques et évolutifs. Ils ne constituent pas l'essence même de qui nous

Sans contrainte

sommes. Ils sont souvent le reflet des attentes familiales ou sociétales. Par exemple, on attend d'un parent qu'il soit attentionné, altruiste et prêt à se sacrifier. On attend d'un patron qu'il soit décisif, autoritaire et confiant. Si ces traits de caractère peuvent correspondre aux tendances naturelles de certaines personnes, ils peuvent également être contraignants pour celles qui ne rentrent pas dans le moule.

La pression de se conformer à ces rôles peut étouffer l'authenticité. Une mère qui poursuit ses propres passions peut être considérée comme négligente. Un homme qui exprime sa vulnérabilité peut se voir reprocher de ne pas être un « vrai » homme. Ces jugements limitent non seulement l'individu, mais renforcent également les définitions étroites de ce que devrait être un rôle.

Une fois que nous croyons incarner ce rôle, nous commençons à vivre pour lui. Nous mesurons notre valeur à l'aune de notre capacité à le remplir. Nous réprimons les parties de nous-mêmes qui ne s'y inscrivent pas. Même lorsque le rôle devient pesant, nous continuons à le porter parce que nous l'avons lié à nos valeurs, à notre identité et à nos relations. Nous craignons l' , que le fait de sortir de ce rôle nous rende méconnaissables, indésirables, voire abandonnés. Nous restons donc dans la version de nous-

mêmes qui semble acceptable, même lorsqu'elle ne nous correspond plus.

Cependant, les rôles ne sont pas statiques ; ils évoluent au fur et à mesure que notre vie change. Un enseignant peut quitter la salle de classe pour redevenir étudiant. Un athlète peut se reconverter dans le coaching. Un aidant peut avoir lui-même besoin d'aide. Ces changements peuvent être déstabilisants, comme si une partie de notre identité était perdue. Mais ils offrent également la possibilité de redéfinir qui nous sommes au sein de notre propre identité.

Nous n'avons pas nécessairement besoin d'éliminer le rôle ; il suffit parfois de le redéfinir. Parfois, il suffit simplement de l'élargir pour qu'il englobe davantage qui nous sommes. Un homme n'a pas besoin de renier sa masculinité pour être entier ; il peut la redéfinir pour y inclure la conscience émotionnelle, la gentillesse et la vulnérabilité. Une dirigeante n'a pas besoin de cesser de diriger ; elle peut diriger avec empathie plutôt qu'avec contrôle, et avec collaboration plutôt qu'avec autorité. Lorsque nous élargissons un rôle plutôt que de le fuir, nous nous permettons de grandir à l'intérieur de celui-ci. Nous faisons de la place pour que notre pleine humanité puisse s'épanouir.

Sans contrainte

Peut-être sommes-nous alors les observateurs de ces changements, la conscience qui reste constante tandis que les circonstances, les rôles, l's et les identités changent autour de nous. Cette perspective nous invite à considérer l'identité non pas comme quelque chose de fixe ou de perdu, mais comme quelque chose de fluide. Quelque chose qui s'adapte constamment à la nouveauté tout en conservant un noyau immuable de conscience de soi.

L'identité en mouvement :

Lorsque nous permettons à des facteurs externes de nous contrôler, nous abandonnons notre pouvoir. Une rupture, une perte d'emploi ou une transition dans la vie peuvent être vécues comme une crise d'identité, mais elles peuvent également être l'occasion de nous poser des questions profondes : qui suis-je sans ces éléments ? Que souhaite-je devenir ? Est-ce que je me contente de réagir à la vie ?

Peut-être que la réponse réside dans le fait que nous ne sommes pas des identités figées, mais des êtres en constante évolution. Peut-être que nos identités sont toujours en mouvement. Lorsque nous abandonnons le besoin de nous conformer à un modèle ou d'y conformer les autres, nous

Emily Maroutian

éprouvons un sentiment de liberté plus profond. Cette liberté s'apparente à respirer de l'air frais après avoir été dans un espace confiné ; elle élargit nos perspectives et nous permet de nous voir nous-mêmes et les autres plus clairement.

Concrètement, cela signifie remettre en question les rôles et les étiquettes que nous avons acceptés et nous demander s'ils correspondent à ce que nous souhaitons être. Cela signifie nous autoriser à explorer de nouveaux centres d'intérêt, à adopter des rôles différents et à redéfinir nos valeurs. Cela implique également d'étendre cette bienveillance aux autres en s'abstenant de les juger et en restant curieux de leur complexité.

En lâchant prise, nous ouvrons la porte à des possibilités infinies de connexion, de croissance et de compréhension. Nous commençons à nous percevoir, ainsi que les autres, non pas comme des étiquettes, mais comme des expressions vivantes et respirantes de possibilités. Nous pouvons embrasser tout le spectre de ce que nous sommes et étendre cette même compréhension à ceux qui nous entourent.

Alors, qui êtes-vous ? Êtes-vous les rôles que vous jouez, les croyances que vous défendez et les étiquettes que vous avez adoptées ? Ou êtes-vous l'essence fluide et

Sans contrainte

évolutive qui demeure alors que ces rôles et ces étiquettes changent ? Êtes-vous quelque chose de plus profond que ce que les autres perçoivent ? Ces questions nous incitent à regarder au-delà des apparences et à renouer avec l'essence de ce que nous sommes.

En liant notre identité à quelque chose de plus grand que les définitions externes, nous pouvons embrasser la liberté de grandir, de nous adapter et de nous redécouvrir continuellement, indépendamment de ce à quoi cela peut ressembler ou de ce que les autres peuvent en penser. Cela nous rappelle que la vie ne consiste pas à être défini, mais simplement à *être*. Il s'agit de *la vie*, de l'énergie, du flux et du mouvement.

L'identité comme création :

Et si l'identité n'était pas seulement quelque chose que nous créons, mais aussi quelque chose qui nous crée ? L'identité n'est pas seulement un costume que nous enfilons, elle est active. Elle n'est pas enfouie sous la vie, elle y est tissée. Chaque fois que nous disons au monde qui nous sommes, chaque fois que nous agissons en fonction d'une croyance que nous avons sur nous-mêmes, nous ne faisons pas que révéler notre identité, nous la construisons. Nous

façonnons le monde qui nous entoure à travers notre compréhension de nous-mêmes. Nous évoluons dans le monde en fonction de la façon dont nous nous percevons.

Le moi n'est pas seulement un fossile que nous déterrons du passé. C'est un plan que nous écrivons pour l'avenir. La personne que nous croyons être devient l'architecte de notre réalité. Si nous croyons que nous ne sommes pas dignes, nous construirons une vie qui le confirmera. Si nous croyons que nous sommes puissants, nous construirons une vie qui le reflétera. L'identité n'est pas seulement un miroir, c'est aussi un projecteur. Elle n'attend pas que la réalité la valide. Elle crée une réalité qui lui correspond. Ce que nous pensons être devient la limite ou le point de départ de ce que nous nous autorisons à avoir, à être ou à faire.

Ce que nous croyons être, notre « je suis », ne façonne pas seulement notre comportement, il façonne le monde dans lequel nous vivons. Cette croyance agit comme un filtre, une lentille. Elle colore ce que nous voyons, la façon dont nous interprétons les autres et la façon dont nous nous interprétons nous-mêmes. Si votre lentille dit « je ne suis pas assez », alors tout devient la preuve de cette croyance d'. Les compliments semblent suspects. Les opportunités

semblent inaccessibles. Le rejet semble inévitable. Les personnes qui nous entourent commencent à jouer leur rôle dans notre histoire. Mais lorsque la lentille passe à « je suis entier » ou « j'ai le droit de faire des erreurs », alors la même vie commence à paraître différente. C'est le pouvoir créatif de l'identité. Nous ne nous contentons pas de réagir à la vie, nous la façonnons. Nous l'« activons » à travers nos identités et nos comportements.

La plupart des changements surviennent lorsque nous modifions notre comportement, mais la transformation se produit lorsque nous abandonnons l'identité qui a créé ce comportement au départ. Vous pouvez essayer de rompre avec cette habitude, ce qui est généralement infructueux, ou vous pouvez abandonner la partie de vous-même qui a besoin de cette habitude pour se sentir entière, validée, aimée ou en sécurité.

Nous pouvons passer des années à essayer de corriger les symptômes sans jamais nous attaquer à la cause profonde. Nous pouvons lire tous les livres, suivre tous les cours, et nous sentir toujours coincés, car rien ne change tant que l'identité ne change pas. Cependant, lorsque nous abandonnons l'ancien « je suis », celui qui avait besoin de protection, de validation ou de contrôle, nous ouvrons la

Emily Maroutian

porte à une nouvelle façon de vivre. Il ne s'agit pas d'une meilleure version de la même histoire, mais d'une histoire complètement différente.

Mettre cela en pratique :

Devenez l'auteur de votre identité

Remarquez le narrateur : pendant une journée entière, prenez conscience de la narration interne qui utilise « je suis... ». Chaque fois que vous la remarquez, qu'il s'agisse de « je suis fatigué », « je suis trop », « je ne suis pas doué pour cela », faites une pause. Demandez-vous : est-ce une vérité ou une habitude ? Est-ce une identité que je souhaite conserver ? Vous n'essayez pas encore de changer vos pensées. Contentez-vous d'observer. La prise de conscience est le premier acte de libération. C'est la première étape.

Remettez en question une étiquette : choisissez une étiquette personnelle et notez dans votre journal comment elle a façonné votre comportement. Demandez-vous : que ferais-je différemment si je ne m'identifiais pas à cette étiquette ? Qui suis-je avec cette étiquette ? Comment suis-je censé agir ou me comporter à travers elle ? Est-ce que je souhaite la

Sans contrainte

conserver ? Que signifierait l'élargir ou la supprimer complètement ?

Observez sans présupposés : pendant une journée, évitez consciemment de présumer de l'identité ou des croyances d'une personne en fonction de son apparence, de sa profession ou de ses affiliations politiques/religieuses. Au lieu de cela, posez des questions ou restez curieux de savoir qui elle est vraiment. Réfléchissez à la manière dont cela modifie vos interactions. Il est parfois plus simple de libérer les autres de leur identité avant de pouvoir nous libérer nous-mêmes. Prendre l'habitude de libérer les autres de leurs stéréotypes aura également une incidence sur la façon dont vous commencez à vous percevoir vous-même. Peu importe où vous commencez cette pratique, l'important est de la mettre en œuvre.

Questions pour l'introspection :

Qui suis-je sans le bruit des étiquettes ?

Quelle identité ai-je inconsciemment héritée de ma culture, de ma famille, de ma religion ou de ma survie qui ne me semble plus vraie aujourd'hui ? (Remarquez ce qui vous

Emily Maroutian

semble imposé plutôt que librement choisi.)

Quelles affirmations sur « qui je suis » influencent discrètement la façon dont je me perçois aujourd'hui ? (Exemples : « Je ne suis pas aimable », « Je suis responsable », « Je suis trop exigeant », etc. D'où viennent-elles ? Vous sont-elles toujours utiles ? En quoi vous limitent-elles ?)

Lorsque j'imagine me libérer de l'une de ces identités, quelles émotions surgissent : peur, soulagement, résistance, chagrin ? (Permettez-vous de ressentir le coût de vous accrocher et le risque de lâcher prise.)

Quelle identité suis-je prêt(e) à adopter maintenant ? Quel nouveau « je suis » correspondrait à la vie que je souhaite créer ? (Il n'est pas nécessaire que ce soit grandiose. Il suffit que ce soit vrai.)

Comment ma perception des autres change-t-elle lorsque je me sens en sécurité et ancré dans qui je suis ? (Est-ce que je juge moins ? Est-ce que je rivalise moins ? Est-ce que je communique davantage ? Suis-je plus agréable, plus ouvert et plus bienveillant ?)

Sans contrainte

Ai-je déjà confondu un stéréotype avec l'identité de quelqu'un d'autre ou la mienne ? Que s'est-il passé lorsque j'ai approfondi la question ? (Explorez une expérience où votre perception a changé.)

Si je renonce à ce qu'on m'a appris à être, qui pourrais-je devenir ? (Prenez le temps de réfléchir à cette question.)

Préférence / Jugement

Les êtres humains remarquent naturellement les différences entre eux et dans leur environnement. Nous observons les différences entre les personnes, les lieux et les choses afin de donner un sens au monde qui nous entoure. Qu'il s'agisse de la couleur de peau d'une personne, de la langue qu'elle parle ou des traditions qu'elle suit, reconnaître les différences fait partie de notre nature profonde. Cette capacité nous aide à nous orienter dans des espaces inconnus et à développer une compréhension plus profonde.

Parallèlement à ces distinctions, nous développons également des préférences, c'est-à-dire une inclination pour les expériences, les personnes et les idées qui nous semblent familières, sûres ou agréables. Ces préférences sont

Sans contrainte

façonnées par notre éducation, notre culture, nos valeurs et nos souvenirs. Au fil du temps, nous commençons à privilégier certaines expressions de la vie par rapport à d'autres, souvent sans nous interroger sur l'origine de ces inclinations .

Au moment où nous avons construit notre identité, nos préférences reflètent souvent plus que de simples goûts. Elles reflètent la façon dont nous avons été façonnés. Ce pour quoi nous avons été félicités, ce pour quoi nous avons été punis, ce que nous avons dû devenir pour appartenir à nos communautés. Les préférences semblent innocentes, mais elles portent souvent le poids de l'identité.

Lorsque les préférences sont associées à un jugement, elles perdent leur utilité. Considérons la différence entre dire « Je préfère les yeux noisette » et « Les yeux noisette sont mieux que les yeux bleus ». La première expression exprime un goût personnel, tandis que la seconde implique une hiérarchie des valeurs. Elle suggère qu'une caractéristique est naturellement supérieure à une autre, créant ainsi des conflits et des comparaisons inutiles.

Dès lors que nous commençons à attribuer une signification aux différences que nous observons chez les autres en les qualifiant de meilleures ou de pires, de bonnes

ou de mauvaises, nous entrons dans le domaine du jugement. Ce qui n'était au départ qu'une observation neutre se transforme en une hiérarchie subtile. Nous n'avons pas seulement remarqué ce que nous préférons, nous l'avons classé. Ce faisant, nous avons commencé à nous séparer, à nous limiter et à nous fermer à ce que nous ne comprenons pas.

Le problème n'est pas la préférence ; nous avons tous des préférences en matière d' . Elles se forment à travers nos expériences avec le monde extérieur et avec les autres. Des aliments que nous apprécions aux vêtements que nous trouvons les plus attrayants, nos préférences façonnent la façon dont nous nous présentons au monde. Elles sont l'expression personnelle de nos goûts, formée par une combinaison de biologie, d'éducation et d'expérience. Nous avons tous une multitude de préférences réparties sur divers sujets.

Vous préférez peut-être la pizza aux hamburgers, une voiture noire à une blanche, les pantalons aux jupes, les journées froides aux journées chaudes, un serveur aimable à un serveur désagréable. Chaque expérience modifie et façonne nos préférences. Plus de ceci. Moins de cela. Mais que se passe-t-il lorsque ces préférences se transforment en

jugements ? Lorsque nos goûts et nos aversions personnels ne concernent plus seulement nos choix, mais deviennent des normes à l'aune desquelles nous évaluons les autres ?

Les préférences disent : « C'est ce qui me convient ». Les jugements disent : « C'est ce qui devrait convenir à tout le monde ». Les unes laissent place à la différence, les autres recherchent l'accord, souvent inconsciemment. Ce passage du goût personnel à la valeur imposée peut avoir des conséquences réelles, surtout lorsqu'il renforce les préjugés sur les personnes, les cultures ou les modes de vie.

C'est là que nos préjugés internes commencent à prendre forme. Lorsque nous considérons systématiquement nos préférences comme supérieures, nous commençons à croire que notre façon de faire est la bonne. Cette croyance devient alors une lentille à travers laquelle nous évaluons les autres, non seulement comme différents, mais comme mauvais, inférieurs, voire menaçants.

Ce qui commence par un jugement discret peut rapidement s'enraciner dans la pensée collective, renforcé par la culture, les médias et l'histoire. Et sans nous en rendre compte, nous commençons à confondre familiarité et vérité, et différence et danger.

Créer des jugements de valeur :

La capacité à remarquer les distinctions est profondément ancrée dans notre biologie. Nos ancêtres comptaient sur leur capacité à reconnaître les différences dans leur environnement comme mécanisme de survie. Identifier des schémas distincts, tels que les changements climatiques ou le comportement des animaux, les aidait à s'adapter et à se préparer aux défis. De même, remarquer les différences entre les personnes, par exemple entre un ami et un adversaire ou entre un allié et un étranger, était crucial pour assurer la sécurité et construire des communautés.

Cette tendance à catégoriser et à différencier est une fonction du besoin du cerveau de traiter rapidement de grandes quantités d'informations. En classant le monde en catégories distinctes, le cerveau économise de l'énergie et nous permet de prendre des décisions rapides.

Dans l'Antiquité, cette compétence permettait d'évaluer rapidement les dangers et les opportunités. Des distinctions telles que des vêtements ou des accents inconnus pouvaient signaler la présence d'une autre tribu, aidant ainsi les premiers humains à déterminer s'il fallait s'approcher ou éviter une situation.

Sans contrainte

Si ce processus était essentiel à la survie, il a également semé les graines de préjugés et d'hypothèses qui ont ensuite influencé notre compréhension. Ce qui était au départ une compétence neutre et nécessaire pour reconnaître les différences est devenu un moyen de juger et de classer ces différences. Nous ne nous contentions plus de voir une différence, nous commençons à la mesurer. Et c'est là que la fracture a commencé : non pas dans l'acte d'observer, mais dans les significations et les valeurs que nous attribuons à ce que nous observions.

Un jugement de valeur survient lorsque nous attribuons une valeur ou une signification à quelque chose en fonction de nos croyances, de nos préférences ou de nos normes culturelles. Contrairement aux observations neutres, les jugements de valeur reflètent des interprétations subjectives qui peuvent créer des hiérarchies et des divisions. Par exemple, dire « ce tableau est meilleur que celui-là » n'est pas une affirmation factuelle, mais un jugement de valeur basé sur des goûts personnels ou des normes sociales quant à ce qui rend l'art précieux. De même, des affirmations telles que « Cette culture est plus avancée » ou « Cette profession est plus importante » sont des jugements de valeur qui reflètent souvent des préjugés d' s plutôt que des vérités

objectives. Meilleure à quel égard ? Quelles normes utilisons-nous pour mesurer le succès ?

Les jugements de valeur influencent notre perception du monde et nos interactions avec les autres. Ils créent des hiérarchies inutiles en valorisant une chose tout en en dévalorisant discrètement une autre. Certains pourraient affirmer qu'un médecin est plus « important » qu'un éboueur. Mais je les inviterais à imaginer un monde sans ramassage des ordures. Vous pouvez vivre toute votre vie sans jamais avoir besoin d'un médecin, mais essayez de vivre dans une ville pendant un mois sans ramassage des ordures. Soudain, la définition de « important » commence à changer. Cela ne signifie pas que les médecins ne sont pas essentiels. Cela signifie simplement que nous n'avons pas besoin de classer les contributions pour reconnaître leur valeur.

Différents rôles répondent à différents besoins, et chacun a sa place dans la société. Certains pourraient considérer une profession comme supérieure à une autre, non pas parce qu'elle est intrinsèquement meilleure, mais parce qu'elle correspond à leurs valeurs personnelles. Peut-être sont-ils issus d'une longue lignée de médecins, ou peut-être leur a-t-on enseigné que la médecine est la seule

véritable profession.

Ces jugements personnels ne sont souvent pas remis en question. Et pourtant, ils façonnent notre approche des relations, des choix de carrière et des opportunités dans la vie.

La peur de la différence :

La distinction est un fait qui ne nécessite aucune signification supplémentaire. Le fait que les gens aient des couleurs de peau différentes n'est pas différent de reconnaître que les fleurs s'épanouissent dans différentes nuances de couleurs. La distinction existe, mais elle n'implique pas nécessairement une séparation ou une inégalité. Il n'y a ni signification ni valeur, seulement un fait. Une rose est-elle meilleure qu'un lys ? En quel sens ? Selon quels critères de beauté ?

Les distinctions deviennent des sources de division lorsque nous leur attribuons une valeur en décidant qu'une couleur de peau, une langue ou un système de croyances est supérieur à un autre. Nous créons une séparation qui alimente une mentalité « nous contre eux », favorisant les préjugés, la peur et les conflits. Le défi pour nous est donc de dissocier les faits des significations que nous leur

Emily Maroutian

attribuons. Car une fois qu'une signification est ajoutée, la perception n'est plus neutre, elle est filtrée. Nous ne voyons pas seulement ce qui est là, nous voyons ce qu'on nous a appris à voir.

Nous voyons rarement les gens tels qu'ils sont. Nous les voyons tels qu'ils apparaissent à travers le prisme de notre identité. La perception n'est pas une fenêtre transparente. C'est le reflet de soi-même, projeté sur le monde. Si vous n'êtes pas comme moi, vous êtes « l'autre ». Peut-être dangereux. Une menace pour mon identité. Êtes-vous meilleur que moi ? Moins bon que moi ? Nuisible pour moi ?

La distinction permet la diversité sans pour autant créer une hiérarchie. Cependant, lorsque notre identité est menacée, lorsque nous doutons de notre propre valeur ou de notre appartenance, ces mêmes distinctions se transforment en jugements. L'esprit s'empresse alors de catégoriser, de classer et de séparer afin de rétablir le contrôle.

Contrairement à la croyance populaire, la discrimination n'est pas seulement une question d'ignorance. Parfois, c'est une question de peur. C'est la peur que l'existence d'autrui invalide la nôtre. Que leur

Sans contrainte

vérité efface la nôtre. Que leur façon d'être remette en question notre droit d'exister. Mais cette peur n'existe que lorsque l'identité est fragile, lorsqu'elle dépend de la comparaison pour survivre.

L'identité religieuse ou l'identité de genre d'autrui ne menace pas la nôtre, à moins que notre propre identité ne soit pas sûre. La simple existence de quelque chose qui est différent de nous ne nuit pas intrinsèquement à notre propre existence. Notre esprit crée la menace dans le but de préserver et de protéger notre identité. Cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas de menaces réelles, mais seulement que ces menaces réelles sont souvent créées en réponse à une menace « perçue » qui n'existe pas au départ.

Cependant, lorsque l'identité est bien ancrée, elle ne craint pas la différence. Elle ne fait pas la guerre à la différence. Elle ne crée pas de lois contre la différence. Elle l'accueille comme une expérience alternative . Ainsi, pour transcender la discrimination, nous n'avons pas seulement besoin de nouvelles croyances sur les autres, nous avons besoin d'une relation apaisée avec nous-mêmes. Car lorsque nous cessons de défendre qui nous sommes, nous ne ressentons plus le besoin d'attaquer qui sont les autres.

Se tourner vers l'intérieur :

Ce processus qui consiste à attribuer une signification aux distinctions ne s'arrête pas à la façon dont nous percevons les autres ; il se tourne souvent vers l'intérieur également, façonnant la façon dont nous nous percevons nous-mêmes. Nous comparons nos traits distinctifs, nos compétences ou nos caractéristiques à ceux des autres. Et ce faisant, nous décidons parfois que nous ne sommes pas assez bons. Cette discrimination interne crée une hiérarchie dans notre propre esprit, où nous nous plaçons en dessous des autres en fonction de nos lacunes perçues.

Par exemple, vous pouvez regarder les réalisations de quelqu'un d'autre et vous demander : « Pourquoi ne puis-je pas avoir autant de succès ? » ou observer l'apparence de quelqu'un et penser : « Je ne serai jamais aussi attirant que lui ». Ces comparaisons découlent de la perception des différences, mais elles deviennent néfastes lorsque nous attachons des jugements négatifs à nos propres différences. Au lieu de célébrer ce qui nous rend uniques, nous utilisons ces différences comme une mesure d'insuffisance ou d'échec.

Cet état d'esprit peut diminuer l'estime de soi et entraver le développement personnel. En nous concentrant

Sans contrainte

sur ce qui nous manque par rapport aux autres, nous négligeons nos forces et nos contributions. Les différences mêmes qui nous définissent deviennent des sources de doute plutôt que des raisons de nous apprécier.

Ce type de jugement interne nous conduit souvent à rechercher quelqu'un d'autre à placer en dessous de nous. Si la comparaison avec ceux que nous percevons comme « supérieurs » à nous nous fait nous sentir petits, nous pouvons inconsciemment rechercher ceux que nous considérons comme « inférieurs » à nous afin de restaurer notre sentiment de valeur.

Il s'agit d'un mécanisme d'adaptation subtil, souvent tacite, mais profondément ancré. Nous construisons des hiérarchies invisibles dans notre esprit parce que nous essayons d'équilibrer l'échelle de nos propres insuffisances. C'est ainsi que le cycle du jugement se perpétue, non seulement à l'extérieur, mais aussi à l'intérieur. Nous nous jugeons nous-mêmes, nous blessons nos propres sentiments, puis nous jugeons les autres pour compenser la douleur que nous ressentons. Ce faisant, nous renforçons les systèmes de séparation auxquels nous souhaitons échapper.

Pour contrer cela, nous devons pratiquer l'auto-compassion et recadrer la façon dont nous percevons nos

Emily Maroutian

différences. Au lieu de les considérer comme des défauts, nous pouvons les voir comme des aspects de notre individualité. Et si elles sont enfermées dans une identité qui ne permet pas la guérison et la plénitude, nous devons examiner ces aspects de l'identité et les modifier, que ce soit en les libérant ou en les réécrivant.

Il est important d'accepter nos différences sans jugement. Nous pouvons cultiver une relation plus saine avec nous-mêmes et développer une plus grande estime de soi au sein de l'humanité tout entière. Cela permettra, à son tour, de créer une relation plus saine avec les autres. Nous ne nous servirons plus des autres comme excuse pour nous sentir mieux ou moins bien dans notre peau.

Il n'y a pas de meilleur ou de pire, seulement différent. Imaginez que vous écoutez une symphonie. Chaque instrument a un son distinct, mais ensemble, ils forment une mélodie cohérente et magnifique. Les distinctions entre les instruments sont essentielles à la beauté de la mélodie. Le violon n'est pas supérieur à la flûte. Les deux sont nécessaires à la symphonie. De même, lorsque nous considérons nos différences individuelles sans jugement, nous pouvons voir leur contribution à l'ensemble de l'humanité.

Sans contrainte

Au mieux, reconnaître les différences peut enrichir nos vies. Les différences entre nous (nos cultures, nos perspectives et nos expériences) offrent des opportunités d'apprentissage et de croissance. Elles nous donnent une vision plus large de l'humanité et encouragent le respect mutuel. Par exemple, reconnaître les saveurs distinctes des aliments du monde entier nous permet de célébrer la richesse de la diversité culturelle. Reconnaître les différentes traditions créatives, telles que la musique, le cinéma et l'art, élargit notre appréciation de la créativité et de l'expression. Adopter les progrès de la médecine, de la technologie et de l'innovation peut améliorer notre mode de vie.

Lorsque nous célébrons les différences, nous créons un environnement où la diversité est valorisée et respectée. Cet état d'esprit nous permet de dépasser la tolérance et d'accéder à un espace de curiosité et de connexion authentiques. Les différences ne sont plus considérées comme des menaces, mais comme des opportunités d'élargir notre compréhension du monde et des autres.

Préférences sans jugement :

Bon nombre des divisions que nous observons dans le monde sont le fait de l'homme. La nationalité, les frontières,

la religion, la politique, l'argent et l'économie sont autant de constructions créées par l'homme pour organiser la société. Ces constructions ne sont pas problématiques en soi, mais les significations et les valeurs que nous leur attribuons le sont souvent.

Vous pourriez faire valoir que certaines différences ne sont pas le fait de l'homme. Oui, j'ai les yeux noisette et vous avez les yeux bleus. C'est une différence réelle et naturelle. Mais est-ce une justification pour un conflit d' ? L'un est-il intrinsèquement meilleur que l'autre ? Selon qui ? Ces différences, bien que réelles, n'ont de sens que lorsque nous leur en attribuons un. Les yeux noisette ne sont ni « meilleurs » ni « pires » que les yeux bleus ; ils sont simplement différents. Lorsque nous transformons ces distinctions en jugements, nous créons une séparation là où elle n'est pas nécessaire.

De plus, toutes les préférences ne proviennent pas du désir. Certaines proviennent de la défense. Parfois, nous ne choisissons pas les choses par désir, mais parce qu'elles nous rassurent. Nous nous alignons sur des idées, des personnes, des esthétiques ou des comportements qui renforcent notre perception de qui nous pensons être. Non pas parce qu'ils parlent à notre âme, mais parce qu'ils

Sans contrainte

protègent notre image. Notre ego s'accroche à ce qui préserve notre identité et résiste à ce qui la menace. C'est alors que les préférences deviennent des jugements, lorsque la différence de quelqu'un devient la preuve que nous avons tort. Ou pire, la preuve que nous n'existons peut-être pas tels que nous le croyons.

Plus nous sommes incertains de notre propre valeur, plus nous devenons rigides quant à ce que nous aimons, ce que nous autorisons et ce que nous acceptons. Nos préférences passent de la recherche du bonheur à la recherche du contrôle. « C'est la seule bonne façon de faire. » « C'est le seul type de personne acceptable. » « C'est la seule croyance valable. »

Nous utilisons nos préférences comme une arme. Non pas pour exprimer la vérité ou l' mais pour protéger une fragile image de nous-mêmes. Cependant, lorsque nous nous sentons ancrés dans notre identité, nos préférences deviennent plus nuancées. Elles n'ont plus besoin de dominer. Nous n'avons plus besoin que les autres soient d'accord avec nous pour nous sentir dans le vrai. Nous pouvons simplement dire : « C'est ce que je préfère », et en rester là.

Une préférence guérie est une chose tranquille. Elle ne

crie pas. Elle ne fait pas honte. Elle reste ouverte, comme une porte, et non comme un mur. Lorsque nous reconnaissons que les préférences sont subjectives, nous ouvrons la porte à la compréhension et à l'acceptation. Nous pouvons permettre aux autres d'avoir leurs préférences sans ressentir le besoin de défendre les nôtres. Cet état d'esprit favorise le respect mutuel et encourage la curiosité à l'égard des diverses perspectives et goûts qui existent dans le monde.

Nous ne classons pas les autres en fonction de la couleur de leurs cheveux ou de leurs yeux. Pourquoi les séparer en fonction de la couleur de leur peau ? Les gens ne séparent pas les membres de leur famille qui ont les cheveux bruns de ceux qui ont les cheveux blonds. S'assoient-ils à des tables différentes lors des réunions de famille ? Voyons-nous vraiment une différence entre eux ? Alors, pourquoi la couleur de la peau est-elle une raison acceptable pour les séparer ?

Cela soulève une autre question cruciale : quelle différence est acceptable avant que quelqu'un ne devienne « l'autre » ? Quel est le seuil de « l'altérité » ? Quelle différence sommes-nous autorisés à préférer sans être étiquetés de manière irrégulière comme fondamentalement différents ? Nos

Sans contrainte

préférences peuvent-elles être différentes sans que nous soyons différents ? Notre couleur des yeux, notre couleur de peau ou nos croyances peuvent-elles différer sans créer de division ? Où se trouve la limite ? Qui la trace ? Pourquoi avons-nous tous décidé de la suivre aveuglément ?

La vérité est que nos différences ne doivent pas définir notre valeur. Elles font partie de nous, mais elles ne déterminent pas notre valeur. Pour chaque aspect de votre personnalité, il y a quelqu'un dans le monde qui possède son contraire. Si vous êtes blanc, quelqu'un d'autre est noir. Si vous êtes une femme, quelqu'un d'autre est un homme. Si vous penchez vers le communisme, quelqu'un d'autre penche vers le capitalisme. Si vous êtes hétérosexuel, quelqu'un d'autre est homosexuel.

Dans une autre partie du monde, chacune de ces caractéristiques peut être perçue sous un angle totalement différent. Ce qui est acceptable ici peut ne pas l'être là-bas. Ce qui est loué là-bas peut être jugé ici. Tout est relatif à votre position et à ceux qui vous entourent.

C'est pourquoi il est essentiel de prendre conscience lorsque nous commençons à porter des jugements. Lorsque nous nous rendons compte que nous sommes divisés et critiques, nous pouvons faire une pause et réfléchir à nos

Emily Maroutian

pensées. Pourquoi ressentons-nous le besoin de qualifier une chose de meilleure qu'une autre ? Que révèle ce jugement sur nos propres insécurités ou préjugés ? En remettant en question nos hypothèses, nous pouvons commencer à démanteler les hiérarchies que nous avons créées dans notre esprit.

Ce processus exige de l'humilité et de la conscience de soi. Il nous demande de reconnaître la manière dont nous avons été conditionnés à voir le monde et de remettre en question ces perspectives. Il nous invite à remplacer le jugement par la curiosité, à poser des questions plutôt qu'à faire des déclarations, et à considérer les différences comme des opportunités de croissance plutôt que comme des menaces.

Lorsque nous acceptons les préférences sans jugement, nous créons un espace où chacun peut s'épanouir. Nous nous permettons, ainsi qu'aux autres, d'exister en tant qu'individus uniques, libérés du besoin de se conformer ou de rivaliser. Dans cet espace, les différences deviennent des sources de beauté et d'inspiration, et non des motifs de haine ou de division.

La pleine conscience est essentielle :

Sans contrainte

Naviguer entre distinction et discrimination nécessite une conscience de soi et une intention. Cela implique de remettre en question nos hypothèses et de remettre en cause les préjugés que nous avons absorbés. Lorsque nous remarquons une différence, nous pouvons faire une pause et nous demander : suis-je simplement en train d'observer cette distinction d' , ou suis-je en train de lui attribuer une valeur ? Que signifie cette différence pour moi, et pourquoi ? Est-ce que je qualifie une chose de meilleure ou de pire qu'une autre ? Est-ce que j'attribue une valeur à quelque chose en fonction de mes préférences personnelles ?

Lorsque vous vous surprenez à porter un jugement de valeur, faites une pause et reformulez-le en une observation neutre. Par exemple, remplacez « Ce style de musique est mauvais » par « Ce style de musique ne me plaît pas. Je préfère... ».

Pratiquer la pleine conscience de cette manière nous permet de séparer nos préférences personnelles des hiérarchies imposées. Cela ouvre également la voie à une meilleure compréhension et à plus d'empathie. Vous n'aimez peut-être pas ce style de musique, mais cela ne pose pas de problème si d'autres l'apprécient. En reconnaissant que nos jugements sont subjectifs, nous créons un espace où

Emily Maroutian

les perspectives et les expériences des autres peuvent coexister avec les nôtres.

En pratiquant la pleine conscience, nous pouvons nous entraîner à considérer les différences comme des opportunités plutôt que comme des menaces. Nous pouvons apprécier l'individualité sans tomber dans le jugement ou les préjugés. Cette pratique enrichit non seulement nos interactions, mais renforce également notre capacité à construire des communautés inclusives.

Lorsque nous apprenons à célébrer les différences sans discrimination, nous passons d'une perspective de séparation à une perspective de connexion. Nous commençons à voir l'humanité en chaque personne, en reconnaissant que même si nous pouvons différer à certains égards, nous partageons une essence commune. Cette perspective favorise l'empathie, le respect et la collaboration.

Les différences ne sont pas le problème ; elles ne l'ont jamais été. Le problème réside dans la signification que nous leur attribuons. En séparant les faits des jugements, nous pouvons transformer les différences en opportunités de croissance et d'acceptation. Ce faisant, nous honorons la complexité du monde et la beauté de sa diversité sans

Sans contrainte

perdre de vue l'humanité commune qui nous unit tous.

Mise en pratique :

la clarté sans séparation

Identifiez la différence : observez un domaine de votre vie dans lequel vous avez tendance à vous comparer aux autres (par exemple, l'apparence physique, le mode de vie ou les réalisations). Notez les différences sans porter de jugement de valeur. Entraînez-vous à dire : « C'est différent, ni mieux ni pire ». Il est acceptable que cette personne possède quelque chose que je ne désire pas. Il est acceptable que cette personne ait une apparence différente de celle à laquelle je suis habitué. Il n'y a pas de problème si cette personne mène une vie différente de la mienne. Cela ne rend pas l'une juste ou fautive, juste différente. Nous pouvons tous les deux exister.

Pratiquez la distinction consciente : pendant une journée, observez les étiquettes internes que vous attribuez aux personnes, aux idées ou aux comportements, en particulier celles qui vous font vous sentir « supérieur » ou « inférieur ». Au lieu de réagir, demandez-vous : s'agit-il d'une

Emily Maroutian

préférence ? D'une peur ? D'une défense ? D'une valeur ?

L'objectif n'est pas de juger le jugement. Il s'agit de le mettre en lumière et de voir s'il sert toujours votre intégrité.

Souhaitez-vous continuer à avoir ces pensées ? En quoi vous sont-elles utiles ? Vous sont-elles réellement utiles ?

Améliorent-elles réellement votre vie ou permettent-elles simplement à votre ego de se sentir mieux ?

Distinguez la préférence du jugement : dressez la liste de trois de vos préférences, puis demandez-vous : est-ce que je juge les autres qui préfèrent quelque chose de différent ? Pourquoi ou pourquoi pas ? Remarquez les jugements et recadrez-les comme des différences neutres. Pouvez-vous accepter le malaise que vous procurent les préférences des autres ? Pouvez-vous les accepter sans essayer de les changer ?

Préférence sans comparaison : lorsque vous rencontrez les préférences d'une autre personne qui diffèrent des vôtres, entraînez-vous à vous demander : que puis-je apprendre de sa préférence ? Comment cela élargit-il ou enrichit-il ma vision du monde ?

Sans contrainte

Suivez une préférence : choisissez une préférence forte que vous avez, qu'elle concerne votre mode de vie, votre comportement, vos valeurs ou votre apparence, et remontez doucement à son origine. Demandez-vous : d'où vient-elle ? Est-ce toujours la mienne ? S'agit-il d'un désir ou d'une peur et d'un mécanisme de défense ? Le but n'est pas de la changer, mais seulement de la comprendre. La prise de conscience transforme la rigidité en choix.

Questions pour l'introspection :

Qu'est-ce qui fait de moi ce que je suis ?

De quelle manière ai-je confondu mes préférences avec les jugements des autres ? (Explorez les situations où vos choix personnels se sont transformés en comparaisons silencieuses.)

Ai-je déjà confondu la différence d'une personne avec une menace pour mon identité ? (Qu'est-ce qui aurait été possible si j'avais plutôt abordé la situation avec curiosité ?)

Dans quels domaines est-ce que je continue à me définir par ce que je ne suis pas, plutôt que par ce que je suis vraiment ?

Emily Maroutian

(Puis-je passer de la séparation à la clarté ?)

Quelles nouvelles distinctions suis-je prêt à faire entre ce que je suis et ce que je ne suis pas ? (Non pas en opposition aux autres, mais en accord avec ma propre vérité.)

Lesquelles de mes préférences semblent provenir de la joie, et lesquelles semblent provenir de la peur ou de l'autoprotection ? (Remarquez ce qui semble expansif par opposition à ce qui semble défensif.)

Ai-je déjà jugé quelqu'un simplement parce qu'il avait fait un choix différent de celui que j'aurais fait ? (Quelle partie de moi s'est sentie menacée par sa différence ?)

En quoi mes préférences deviennent-elles des règles rigides à mon égard, à l'égard des autres ou du monde ? (Ces règles m'aident-elles à me sentir plus libre ou plus limité ?)

Quelles normes personnelles ai-je confondues avec des vérités universelles ? (Où ai-je confondu confort et justesse ?)

Sans contrainte

Que cherche-je à prouver ou à préserver à travers mes préférences ? (Quelle identité renforcent-elles ? Cette identité est-elle toujours la mienne ? Est-ce que je souhaite la conserver ? Pourquoi ?)

Puis-je accepter que quelqu'un vive différemment sans nécessairement le juger ? (Qu'est-ce qui rend cela difficile ? Qu'est-ce qui rend cela possible ? Sur quoi dois-je avoir raison ? Puis-je lâcher prise et leur permettre de vivre leur vie ?)

Introspection / Projection

Nous vivons notre vie à travers le filtre de notre propre identité. À travers le prisme de notre passé, de notre douleur et de notre programmation. En fonction de ce que nous avons vécu, ce prisme peut soit clarifier, soit déformer ce que nous voyons. Il peut nous rapprocher de notre vérité ou nous en éloigner. C'est là que l'introspection et la projection se séparent.

L'introspection consiste à se tourner vers soi-même avec honnêteté, curiosité et compassion. C'est la volonté d'examiner nos propres pensées, comportements et schémas émotionnels sans jugement. C'est ainsi que nous grandissons, que nous guérissons, que nous trouvons la vérité sur qui nous sommes au-delà du bruit.

La projection, en revanche, est le contraire. Au lieu de

Sans contrainte

regarder à l'intérieur de nous-mêmes, nous projetons notre monde intérieur sur quelqu'un d'autre, puis nous le jugeons ou le faisons honte pour cela. Nous utilisons les autres comme des écrans pour notre douleur non reconnue ou non traitée.

Si nous avons honte de quelque chose en nous-mêmes, nous pouvons le juger chez quelqu'un d'autre. Si nous nous sentons impuissants, nous pouvons critiquer ceux que nous considérons comme plus puissants. Si nous portons en nous un chagrin non assimilé, nous pouvons qualifier quelqu'un d'autre de « trop émotif ». Ce n'est pas parce que nous sommes cruels, mais parce que nous refusons de le voir en nous-mêmes.

La douleur non examinée doit aller quelque part, sinon elle détruira notre psychisme. Le choix inconscient devient alors de faire honte à quelqu'un d'autre à la place. De la projeter sur quelqu'un d'autre, de juger, de ridiculiser et peut-être même de détruire cet aspect chez les autres.

La projection se produit lorsque nous refusons de nous livrer à une introspection. Il est plus facile de voir le problème à l'extérieur de nous-mêmes que de l'affronter à l'intérieur. Cependant, cette facilité n'est pas seulement temporaire, c'est une illusion. Ce qui commence comme une

défense peut rapidement devenir un schéma. Un schéma qui déforme notre perception, nuit à nos relations et nous maintient prisonniers des histoires de notre passé.

Nous l'avons tous fait, et nous avons tous été des deux côtés. Il est très humain de projeter une douleur non résolue sur les autres. C'est la façon dont l'esprit se protège de l'auto-destruction. Cependant, si nous ne faisons pas attention, nous ne remarquerons pas que cela se produit. Nous continuerons simplement à réagir. À blâmer. À nous défendre contre des menaces passées. Des menaces qui n'existent plus. Des menaces qui n'ont peut-être jamais existé.

C'est une invitation à y regarder de plus près. À reconnaître la différence entre ce que vous voyez et ce que vous projetez. À vous poser les questions difficiles : est-ce que je réagis à ce moment précis, ou à quelque chose de plus ancien, de plus profond, peut-être non résolu en moi ? Est-ce que je vois cette personne clairement, ou à travers le brouillard de mes propres blessures ?

L'objectif n'est pas de nous culpabiliser. Étant donné que la projection est causée par la honte, cela ne ferait qu'aggraver la situation. L'objectif est de nous libérer grâce à la compassion et à la compréhension. En effet, plus nous

Sans contrainte

pratiquons la compassion, moins la projection a d'emprise sur nos vies. Plus nous nous tournons vers l'intérieur avec acceptation, plus nous pouvons accepter les autres.

Projections nuisibles :

Les projections négatives servent souvent à extérioriser notre propre douleur, nos insécurités ou nos défauts. Au lieu de nous tourner vers l'intérieur et de nous attaquer à la cause profonde de nos difficultés, nous reportons l'attention sur les autres, les accusant d'être ce que nous ressentons ou percevons comme étant incorrect. Si cela peut apporter un soulagement temporaire, cela finit par creuser le fossé entre nous et notre entourage, nuisant aux relations et créant des conflits inutiles.

Dans les relations personnelles, les projections peuvent prendre plusieurs formes :

Jalousie : un partenaire qui lutte secrètement contre des sentiments d'attirance en dehors de la relation peut accuser son conjoint d'être infidèle. Non pas parce qu'il y a des preuves, mais parce qu'il ne peut accepter ce désir en lui-même.

Contrôle : une personne qui craint d'être contrôlée peut interpréter les suggestions ou les questions inoffensives de

son partenaire comme des tentatives de domination. Elle réagit alors de manière défensive ou se replie sur elle-même, se protégeant d'une menace qui relève davantage du souvenir que de la réalité.

Insécurité : une personne qui se sent peu intelligente peut déprécier les idées de son partenaire, critiquant chaque mot, projetant sa peur cachée de l'insuffisance au lieu de l'assumer.

Colère : une personne qui estime devoir toujours rester calme peut se sentir provoquée par l'expression saine de la colère d'autrui. Elle peut accuser l'autre d'en faire « trop » alors qu'elle a renié cette partie d'elle-même.

Victimisation : une personne qui a du mal à assumer la responsabilité de ses propres actes peut se sentir constamment victime. Elle peut percevoir de la manipulation ou du manque de respect là où il n'y en a pas, car cela lui évite d'affronter sa part de responsabilité dans le problème.

Lorsque nous nous comportons de cette manière, nous ne réagissons pas à ce qui se passe, mais à ce qui s'est passé. L'esprit stocke les souvenirs émotionnels comme des signets. Lorsqu'un moment présent ressemble à une blessure passée, l'esprit ne se contente pas de se souvenir, il

Sans contrainte

réactive. Il fait resurgir l'ancienne histoire, l'ancien sentiment et l'ancienne identité qui l'a vécu. Il revient à son ancienne méthode de survie, car elle a été efficace dans le passé.

Nous percevons un ton dans la voix de quelqu'un et entendons notre parent critique. Nous ressentons un retard dans la réponse de quelqu'un et nous nous souvenons avoir été ignorés. Nous sentons une distance et revivons l'abandon. Rien de tout cela n'est peut-être vrai à ce moment-là. Mais c'est vrai dans le corps. Et le corps ne fait pas la différence entre un souvenir et un moment qui ressemble à un souvenir.

Lorsque nous ne réalisons pas cela, nous commençons à nous protéger des fantômes. Nous nous mettons en colère contre notre partenaire pour ce que quelqu'un d'autre a fait dans notre passé. Nous attribuons des intentions à des personnes qui n'en avaient pas. Nous rejetons les autres avant qu'ils ne puissent nous rejeter. C'est ainsi que fonctionne la projection : c'est une attaque préventive déguisée en autoprotection.

Mais la vérité profonde est la suivante : nous ne nous protégeons pas seulement de la douleur, nous protégeons l'identité qui est née de cette douleur. C'est cette partie que

Emily Maroutian

nous essayons de garder en vie. La partie qui dit : « C'est moi qui ai été maltraité. C'est moi qui n'ai pas été choisi. C'est moi qui ai dû devenir fort, méfiant, invisible ou parfait. »

Lorsque nous cessons de nous identifier à ce moi, nous n'avons plus besoin de rejouer son histoire. L'introspection brise le cercle vicieux. Elle nous permet de faire une pause avant de réagir. Elle nous permet de préserver nos relations au lieu de projeter le passé sur le présent, au lieu de projeter nos propres sentiments et blessures non résolus sur les autres.

La projection nuit non seulement à ceux que nous blâmons, mais limite également notre propre capacité à grandir et à nous développer. Lorsque nous utilisons les autres comme boucs émissaires, nous évitons d'assumer la responsabilité de nos propres actions, décisions et croyances. Cette fuite peut sembler plus facile sur le moment, mais elle finit par nous maintenir dans une impasse.

Blâmer les autres nous prive de l'occasion de réfléchir, d'apprendre et de nous améliorer. Cela nous empêche de nous attaquer aux véritables sources d' s de notre malaise et nous pousse à regarder perpétuellement vers l'extérieur

Sans contrainte

plutôt que vers l'intérieur. Non seulement cela nous donne le sentiment d'être victimes, mais cela confie également à quelqu'un d'autre la responsabilité de résoudre nos problèmes, nous laissant à la merci des décisions d'autrui. La projection nous rend impuissants, et nous seuls pouvons retrouver notre pouvoir en revenant à nous-mêmes.

L'illusion de l'idolâtrie :

Idolâtrer les autres peut sembler être un acte positif, une expression d'admiration ou de respect. Mais en réalité, il s'agit d'une autre forme de projection. Lorsque nous plaçons quelqu'un sur un piédestal, nous ne le voyons pas tel qu'il est ; nous le voyons à travers le prisme de nos propres désirs, aspirations ou besoins non satisfaits. Nous créons une version idéalisée de cette personne, en lui attribuant des traits et des qualités qui ne correspondent peut-être pas à sa véritable personnalité.

Lorsque vous idolâtrez quelqu'un, vous projetez sur lui votre idée de la perfection. Vous pouvez penser : « Il a tout compris » ou « Sa vie est tellement meilleure que la mienne ». Mais cette perception est incomplète. Vous ne voyez que la surface, les aspects de sa vie qu'il choisit de partager ou l'image qu'il a cultivée. Sous la surface, il peut être confronté

aux mêmes doutes, peurs et insécurités que n'importe qui d'autre.

Prenons l'exemple des personnalités publiques telles que les célébrités, les dirigeants ou les influenceurs, que nous idolâtrons souvent. Nous admirons leurs réalisations, leur charisme ou leur vie apparemment parfaite. Cependant, cette admiration s'accompagne souvent d'une incompréhension totale de leur humanité. Nous ne voyons pas leurs difficultés personnelles, leurs moments de vulnérabilité ou les sacrifices qu'ils ont consentis. Au contraire, nous créons un récit sur qui ils sont, un récit façonné davantage par nos propres besoins que par leur réalité.

Nous projetons sur eux nos espoirs, nos désirs ou nos besoins non satisfaits. L'image que nous créons est le reflet de ce que nous souhaitons voir, et pas nécessairement de ce qu'ils sont. De même, lorsque nous jugeons quelqu'un pour ses choix, par exemple en critiquant une personne qui lutte contre une addiction, nous projetons sur elle nos propres préjugés et mécanismes d'adaptation. Nous pouvons nous sentir supérieurs parce que nous ne partageons pas son habitude, mais cela ne signifie pas que nous sommes exempts de mécanismes d'adaptation néfastes. Nous ne

Sans contrainte

sommes pas supérieurs aux autres simplement parce que nous avons un modèle ou une habitude différente pour gérer la douleur.

Idéaliser les autres peut également nuire à nos relations. Lorsque nous considérons quelqu'un comme parfait, nous lui imposons des attentes irréalistes. Nous pouvons nous sentir trahis lorsqu'il ne parvient pas à être à la hauteur de l'idéal que nous avons créé, même si cet idéal ne lui appartenait pas vraiment. Cela peut entraîner de la déception, du ressentiment ou de la désillusion, non pas parce qu'il a changé, mais parce que nous ne l'avons jamais vraiment vu tel qu'il était au départ.

L'idolâtrie crée également une distance. Lorsque nous élevons quelqu'un au-dessus de nous-mêmes, nous le séparons de son humanité. Nous le considérons comme « autre », comme quelque chose d'inaccessible, plutôt que comme un individu avec des défauts et des complexités. Cette séparation peut empêcher une connexion et une compréhension authentiques.

Que vous regardiez quelqu'un de haut ou de bas, vous ne vous engagez pas avec la vérité de qui il est. Au contraire, vous le voyez à travers le prisme de vos propres projections, qu'elles soient positives ou négatives. Vous

Emily Maroutian

continuez à le juger en fonction de vos propres expériences, valeurs et croyances.

Renouer avec soi-même et avec les autres :

Une connexion authentique nécessite de voir les gens tels qu'ils sont, et non tels que nous souhaitons qu'ils soient. Cela implique de reconnaître leur humanité, leurs forces et leurs difficultés, leurs succès et leurs échecs. Cela implique d'accepter qu'ils sont, comme nous, en constante évolution. En abandonnant l'idéalisation, l'envie et la critique, nous ouvrons la porte à des relations plus profondes et plus authentiques. Nous ne pouvons pas nous connecter à une illusion ; nous devons être prêts à voir les autres tels qu'ils sont. Si nous voulons une connexion authentique, nous devons être prêts à voir la vérité.

Il en va de même pour la façon dont nous nous percevons nous-mêmes. Lorsque nous idolâtrons les autres, nous nous comparons souvent à un idéal inaccessible et finissons automatiquement par nous sentir moins bien. Cette comparaison nous maintient dans un état d'illusion. En prenant conscience, nous nous libérons du poids de la comparaison et créons un espace pour l'acceptation de soi. Personne n'est parfait, et c'est tout à fait acceptable.

Sans contrainte

La liberté de véritablement entrer en relation avec les autres commence par une réflexion sur soi-même. Elle nécessite de reconnaître nos projections et de comprendre comment elles influencent notre perception des autres. La réflexion sur soi-même consiste à se poser des questions difficiles : que révèle cette réaction en moi ? Où se trouve ma blessure non guérie ? Où est-ce que je ressens de la honte ? Est-ce que je projette mes peurs, mes insécurités ou mes désirs sur quelqu'un d'autre ?

Ces questions, bien que difficiles, constituent une porte d'entrée vers la croissance et l'intimité. Lorsque nous blâmons les autres, nous nous déconnectons d'eux. Nous créons un blocage défensif qui empêche le processus relationnel de se produire. Sans cela, il n'y a pas de relation.

Se guérir soi-même est le moyen le plus efficace de briser le cycle de la projection et de créer des liens profonds avec les autres. Lorsque vous vous occupez de vos propres blessures, vous cessez d'utiliser les autres comme boucs émissaires pour votre douleur. Au contraire, vous cultivez l'empathie et la compassion, non seulement pour vous-même, mais aussi pour ceux qui vous entourent. Ce travail intérieur transforme vos relations, vous permettant de créer des liens sans les barrières de la projection.

Emily Maroutian

Lorsque vous reconnaissez votre propre humanité, vos défauts, vos difficultés et vos triomphes, vous commencez à voir les autres sous le même angle. Cette perspective favorise la compréhension et le respect mutuels. Elle vous permet de renoncer au besoin de contrôler ou de juger les autres et de les accepter tels qu'ils sont.

En vous libérant du cycle de la projection, vous créez un espace pour l'authenticité et la connexion. Vous cessez d'avoir besoin que les autres s'adaptent à votre récit et, ce faisant, vous leur permettez de vivre leur vérité. Ce n'est qu'en reconnaissant vos propres projections que vous pouvez permettre aux autres d'être eux-mêmes. Leur liberté vient du fait qu'ils sont libérés de vos attentes, de vos projections et de vos jugements. Votre liberté vient de la réalisation de soi.

En fin de compte, l'introspection vous libère, vous et votre entourage. Elle vous permet de vous voir avec clarté et d'étendre cette clarté aux autres. Lorsque vous apprenez à vous pardonner vos propres projections, vous devenez également plus indulgent envers les autres. C'est ainsi que nous créons un changement durable dans nos relations, en guérissant notre relation avec nous-mêmes.

Les rôles qu'ils jouent :

Ce que nous pensons de nous-mêmes se reflète dans nos relations avec les autres. Nous choisissons inconsciemment ceux qui valident notre perception de nous-mêmes. Si vous avez adopté l'identité de « celui qui est toujours abandonné », vous serez inconsciemment attiré par les personnes qui partent. Ou bien, vous interprétez leur absence, leur silence, leurs limites, comme la preuve qu'ils partent, même lorsqu'ils ne le font pas. Vous leur attribuerez le rôle que vous avez déjà écrit. Non pas parce que vous souhaitez souffrir, mais parce que cette histoire vous est familière. Prévisible. Sûre, à sa manière douloureuse.

C'est le piège d'une identité choisie. Une fois que vous avez décidé qui vous êtes — que ce soit celui qui est abandonné, celui qui est invisible, celui qui répare, celui qui est fort —, vous commencerez inconsciemment à modeler vos relations pour qu'elles correspondent à cette identité. Vous attirerez des personnes qui confirment l'histoire ou vous projetterez le rôle sur des personnes qui ne savent même pas qu'elles font partie de votre pièce. Vous négligerez la gentillesse au profit de la froideur, car cela correspond mieux au scénario. Vous saboterez l'amour, car cela confirme votre conviction que vous n'êtes pas digne

Emily Maroutian

d'être aimé. Vous repousserez les gens et direz que cela prouve que personne ne reste. Pendant tout ce temps, vous ne recherchez pas la connexion, mais la cohérence, même si vous ne voulez pas du résultat.

L'identité que vous vous êtes forgée n'a jamais été une question de vérité. Il s'agissait de survie. Et la survie ne demande pas : « Est-ce que c'est bon pour moi ? », mais « Est-ce que je connais cela ? ». Car le connu semble plus sûr que l'inconnu, même quand cela fait mal.

Mais que se passe-t-il lorsque vous cessez d'avoir besoin que l'histoire soit vraie ? Que se passe-t-il lorsque vous décidez que vous n'êtes plus celui qui est abandonné ? Ou celui qui a l'impression d'en faire trop ? Ou de ne jamais en faire assez ? Tous les personnages changent. Les rôles s'estompent. Le schéma se brise. Vous commencez à voir les gens tels qu'ils sont, et non tels qu'ils doivent être pour entretenir votre souffrance.

C'est alors que la guérison devient possible. Non pas parce que les autres ont changé, mais parce que vous avez cessé d'avoir besoin qu'ils jouent un rôle dans une pièce que vous ne souhaitez plus mettre en scène. Et cela aussi, c'est un acte de liberté. Pour vous deux.

Briser le cycle :

Nous ne voyons pas réellement les gens ; nous voyons nos histoires et nos croyances passées. Celles auxquelles nous avons survécu, celles qui nous ont brisés. C'est cela l'illusion. Lorsque nous projetons, nous n'interagissons pas avec la réalité ; nous interagissons avec notre mémoire de la réalité. Nous ne répondons pas à la personne à *cet* instant précis. Nous réagissons à un fantôme de notre passé qui nous a blessés, ignorés, abandonnés ou rejetés. Et nous essayons, souvent sans nous en rendre compte, de protéger l'ancienne version blessée de nous-mêmes en traitant la personne qui se trouve devant nous comme une menace du passé.

C'est cela, la projection. Ce n'est pas seulement du blâme, c'est une protection incomplète. C'est l'esprit qui dit : « J'ai déjà vécu cela, et je n'en suis pas sorti indemne. Alors défendons-nous d'abord. Accusons avant d'être accusés. Éloignons-nous avant d'être laissés pour compte. Assurons-nous que cette fois-ci, ce sera différent.

Mais voici la vérité : vous n'êtes plus cette personne. Vous n'êtes plus l'enfant qui cherche à être choisi. Vous n'êtes plus l'enfant qui cherche à être à la hauteur. Vous n'êtes plus celui qui est oublié, abandonné, indigne. Vous

Emily Maroutian

portez peut-être encore leur douleur en vous, mais vous avez aussi le pouvoir de la guérir. Vous avez la capacité de leur offrir la compassion et la compréhension qu'ils n'ont jamais reçues de la part des personnes qui leur ont infligé leurs blessures. C'est votre pouvoir.

Le cycle se brise dès que vous réalisez que la menace à laquelle vous réagissez n'existe plus. Elle ne vit que dans votre mémoire. Et la mémoire n'est pas une carte de la vérité, c'est un enregistrement de la douleur. Vous n'avez pas besoin de continuer à défendre votre identité si cette identité a été construite dans un but de survie. Vous n'avez pas besoin de prouver qui vous êtes si vous ne voulez plus être celui ou celle que vous avez dû devenir. Cette version de vous-même n'est pas mauvaise. Elle était brillante. Elle a trouvé un moyen de vous protéger alors que personne d'autre ne le faisait. Mais elle n'a plus besoin d'être aux commandes.

L'introspection vous redonne la clé. Elle vous permet de faire une pause et de vous demander : est-ce que je me protège de cette personne ou d'un passé qui n'a plus besoin d'être protégé ? Lorsque vous pouvez répondre à cette question avec honnêteté, tendresse et compassion, l'illusion commence à s'estomper. Vous commencez à voir les gens

Sans contrainte

non pas comme des ennemis ou des sauveurs, mais comme des êtres humains. Des êtres humains imparfaits, beaux et complexes. Tout comme vous.

Vous n'avez plus besoin qu'ils jouent un rôle dans votre souffrance. Vous n'avez plus besoin de réécrire le passé à travers le présent. Vous vivez le moment présent tel qu'il est, et non tel qu'il vous rappelle le passé. C'est là que commence la liberté. Non pas dans un comportement parfait. Non pas dans la maîtrise de chaque déclencheur. Mais dans la reconnaissance que vous n'êtes plus la personne à qui la souffrance est arrivée. C'est vous qui choisissez ce qui va se passer ensuite.

Mettre cela en pratique :

La pause qui guérit

Repérez les reproches : soyez attentif aux moments où vous êtes tenté de reprocher à quelqu'un d'autre vos sentiments. Demandez-vous : est-ce que cela concerne cette personne ou est-ce que cela révèle quelque chose sur moi ? Y a-t-il quelque chose de plus profond qui se passe ici ? Notez vos réflexions. Quel est le véritable enjeu de cette dispute ou de ce conflit ? Sommes-nous vraiment en train de nous

Emily Maroutian

disputer à propos du papier toilette oublié ou est-ce que cela déclenche de vieux sentiments de négligence et de non-écoute ?

Vérifiez votre compassion envers vous-même : lorsque vous vous sentez critique envers quelqu'un d'autre, faites une pause et demandez-vous : de quoi ai-je besoin en ce moment ? Y a-t-il un besoin qui n'est pas satisfait ? Puis-je y répondre moi-même ? Offrez-vous ce que vous recherchez, qu'il s'agisse de compréhension, de repos ou de validation.

Utilisez la pause de projection : la prochaine fois que vous vous sentez réagir fortement à quelqu'un, faites une pause. Avant de parler ou d'agir, posez-vous les questions suivantes : est-ce que ce sont mes sentiments que je projette sur l'autre personne ? Y a-t-il quelque chose que j'ai peur d'accepter en moi-même ? Est-il plus facile de gérer cela en le projetant à l'extérieur plutôt qu'à l'intérieur ? Prenez le temps de respirer. Puis répondez, non pas à partir du passé, mais à partir de votre moi actuel.

Récupérez le miroir : choisissez une interaction récente qui vous a déclenché et écrivez-la dans votre journal.

Sans contrainte

Ne l'analysez pas. Explorez-vous. Demandez-vous : qu'ai-je ressenti ? Quelle croyance à mon sujet s'est activée ? Quelle version de moi-même était présente à ce moment-là ?

Qu'aurait vu la version guérie de moi-même à la place ?

Cette pratique aide à transformer les projections en conscience de soi, et la conscience de soi en transformation.

Questions pour l'introspection :

À quoi est-ce que je réagis réellement ?

Lorsque je me sens provoqué par les paroles ou les actions de quelqu'un, est-ce que je prends le temps de me demander si cela concerne vraiment cette personne ou si cela provient d'un problème non résolu en moi ? (Quelle blessure cela pourrait-il toucher ?)

Quelle histoire ai-je sur moi-même qui se projette sans cesse sur les autres ? (Cette histoire reflète-t-elle toujours la personne que je suis en train de devenir ou seulement celle que j'ai été ?)

Ai-je déjà mal interprété une situation ou une intention parce que je la filtrais à travers une douleur passée ?

Emily Maroutian

(Qu'est-ce qui m'a aidé à réaliser que ce n'était pas ce que je pensais ?)

Quelle version de moi-même est-ce que je protège lorsque je m'emporte, que je me retire ou que je me renferme dans mes relations ? (Est-ce la partie blessée de moi-même ? La partie abandonnée ? Celle qui demande encore à être choisie ?)

Quand est-ce que je vois les gens plus clairement ? Quand je me sens en sécurité et entier, ou quand je me sens fragile et effrayé ? (Comment mon état d'esprit influence-t-il ma perception ?)

Quels schémas se répètent dans mes interactions et que révèlent-ils sur mon discours intérieur ? (Quel rôle est-ce que je joue inconsciemment, encore et encore ?)

Compassion / Séparation

La façon dont nous traitons les personnes que nous n'apprécions pas reflète souvent la façon dont nous traitons les parties exilées ou cachées de nous-mêmes. La compassion, à la base, est un état intérieur avant même de devenir un geste extérieur. Elle commence par la façon dont nous réagissons à notre propre douleur, à notre propre histoire, à notre propre humanité. Si nous jugeons notre honte, nous aurons du mal à accueillir les autres avec bienveillance. Mais lorsque nous apprenons à nous traiter avec douceur, lorsque nous commençons à accueillir les parties que nous avons repoussées, nous ouvrons la porte à une connexion plus profonde. Non seulement à l'intérieur de nous-mêmes, mais aussi avec le monde qui nous entoure.

La séparation ne commence pas par la politique ou l'identité ; elle commence par la déconnexion de soi. Plus nous sommes fragmentés à l'intérieur, plus nous divisons

inconsciemment le monde entre « moi » et « eux », « sûr » et « dangereux ». Nous excluons les autres parce qu'ils nous rappellent les parties de nous-mêmes que nous avons exclues. Nous les blâmons, les critiquons ou les rejetons parce que nous n'avons pas encore fait la paix avec nous-mêmes.

Cependant, la compassion n'exige pas l'uniformité. Elle n'efface pas les différences et ne nous demande pas d'être d'accord. Elle nous demande de voir clairement. De regarder au-delà des apparences et de percevoir le fil conducteur qui nous relie tous, à savoir le désir d'être vu, d'être en sécurité, d'être aimé. Lorsque nous guérissons la séparation intérieure, nous cessons de la projeter vers l'extérieur. Nous cessons d'avoir besoin que les autres ne reflètent que les parties de nous-mêmes que nous avons acceptées. Nous cessons de diviser le monde en parties que nous pouvons tolérer et en parties que nous devons repousser.

La véritable compassion naît lorsque nous nous souvenons que chacun porte quelque chose en soi. Que derrière chaque comportement se cache une histoire, et derrière chaque histoire se cache une blessure, une peur ou un besoin. Et même si nous ne pouvons pas toujours

Sans contrainte

approuver leurs choix, nous pouvons tout de même reconnaître leur humanité, tout comme nous apprenons à reconnaître la nôtre.

La séparation est l'habitude du moi blessé ; la compassion est la pratique d'un moi intégré. À mesure que nous guérissons, nous commençons à voir les autres non pas comme des menaces ou des étrangers, mais comme des êtres humains. Tout comme nous. Imparfaits, complexes, blessés, en quête. Et c'est dans cette reconnaissance que nous reconstruisons le pont qui nous relie les uns aux autres.

Les racines de la séparation :

La séparation commence à l'intérieur de nous-mêmes. Avant même de diviser le monde de l' e en catégories, avant même de qualifier quelqu'un d'« autre », notre monde intérieur est déjà divisé. Enfants, nous apprenons quelles parties de nous-mêmes sont acceptables et lesquelles ne le sont pas. Nous apprenons ce qui nous vaut l'amour et ce qui nous vaut la punition, ce qui nous apporte la sécurité et ce qui nous apporte le rejet. Lentement, sans nous en rendre compte, nous commençons à nous fragmenter.

Nous réprimons notre tristesse si elle met quelqu'un mal

Emily Maroutian

à l'aise. Nous étouffons notre colère si elle nous cause des problèmes. Nous cachons notre curiosité si elle menace les règles. Petit à petit, nous exilons des parties de nous-mêmes juste pour appartenir à un groupe. Non pas parce que nous sommes brisés, mais parce que nous sommes adaptables. Un enfant fera tout ce qui est nécessaire pour maintenir le lien, même si cela signifie se déconnecter de lui-même.

Ces parties exilées ne disparaissent pas. Elles vivent en arrière-plan, dans l'attente. Et à moins qu'elles ne soient reconnues et intégrées, elles finiront par se manifester dans nos relations. Nous nous sentirons touchés par la tristesse de quelqu'un parce qu'elle nous rappelle la tristesse que nous n'avons pas été autorisés à exprimer. Nous rejetterons la colère de quelqu'un parce qu'elle reflète la rage que l'on nous a appris à craindre en nous-mêmes. Nous envierons la liberté d'une personne parce que nous ne nous sommes toujours pas pardonnés d'avoir dû rester petits.

Lorsque nous ne nous sommes pas réconciliés avec nos propres parties d' s rejetées, nous les projetons sur les autres. Nous les qualifions d'excessifs, de trop sensibles, de trop en colère, de trop bruyants. Non pas parce qu'ils le sont, mais parce qu'on ne nous a jamais donné la permission de l'être. Ainsi, ce que nous ne pouvons pas nous permettre,

Sans contrainte

nous ne le permettrons pas aux autres. C'est là que commence la séparation, non pas par l'idéologie, mais par une identité non guérie.

Les personnes que nous repoussons ou jugeons représentent souvent les parties de nous-mêmes avec lesquelles nous ne sommes pas en paix. Et tant que nous ne le reconnaitrons pas, nous continuerons à essayer de réparer le monde extérieur au lieu de guérir le monde intérieur. Nous créerons des divisions là où nous avons besoin d'intégration.

Cependant, lorsque nous commençons à nous tourner vers l'intérieur avec compassion, lorsque nous disons à ces parties exilées : « Vous pouvez rentrer à la maison maintenant », quelque chose change. Nous nous adoucissons. Nous cessons d'avoir besoin que les autres soient différents pour nous sentir bien. Nous cessons d'exiger la similitude comme condition à la connexion. Nous cessons d'utiliser les autres comme champs de bataille pour notre propre guerre intérieure.

Car c'est ce que cela devient : une guerre. Pas bruyante et évidente, mais subtile et silencieuse. Le genre de guerre qui vit dans nos réactions. Dans la façon dont nous critiquons quelqu'un pour être « trop émotif » alors que

nous ne nous sommes jamais autorisés à pleurer. Dans la façon dont nous en voulons à quelqu'un pour sa confiance en soi parce que nous ne nous sommes jamais autorisés à nous sentir puissants. Dans l' , la façon dont nous nous accrochons à l'approbation de quelqu'un parce que nous n'avons pas encore appris à nous approuver nous-mêmes.

Les autres deviennent la scène sur laquelle nos parties non résolues jouent leurs histoires. Le perfectionniste en nous a besoin que les autres échouent pour que nous puissions nous sentir compétents. La partie abandonnée a besoin que les autres restent, même si cela nous coûte notre dignité. La partie honteuse a besoin de quelqu'un à blâmer, quelqu'un à punir, quelqu'un pour porter ce que nous refusons de ressentir.

Sans nous en rendre compte, nous commençons à attribuer aux gens des rôles que nous répétons depuis des années. Le méchant, le traître, le juge, le sauveur. Non pas parce que c'est ce qu'ils sont, mais parce que c'est ce que notre récit intérieur a besoin qu'ils soient. Nous ne sommes pas en relation avec la personne qui se trouve devant nous. Nous nous identifions à la partie de nous-mêmes qu'elle représente. Nous pensons nous disputer avec un ami, un partenaire, un inconnu en ligne, mais nous nous disputons

Sans contrainte

en réalité avec nos besoins non satisfaits, notre chagrin inexprimé, notre passé non résolu.

C'est pourquoi la guérison est importante. Non seulement pour notre tranquillité d'esprit, mais aussi pour la façon dont nous nous présentons au monde. Lorsque nous faisons de la place à notre propre douleur, nous cessons d'exiger des autres qu'ils la portent à notre place. Lorsque nous faisons preuve de compassion envers nous-mêmes, nous cessons d'utiliser nos blessures comme des armes contre les autres. La guerre ne prend pas fin lorsque les autres changent, mais lorsque nous cessons d'utiliser les autres pour résoudre notre douleur de manière .

Le véritable sentiment d'appartenance commence lorsque nous faisons de la place à tout notre être. Et lorsque nous le faisons, nous commençons également à faire de la place aux autres. Non pas parce qu'ils ont changé, mais parce que nous avons changé.

Manque de compassion envers soi-même :

Le manque de compassion envers les autres découle d'un manque de compassion envers soi-même. Un enfant qui se reproche d'être victime d'abus ou de harcèlement peut grandir en manquant d'empathie pour les autres

victimes. Au lieu de rejeter la responsabilité sur l'agresseur, qui peut être un parent ou une autre personne que le psychisme de l'enfant souhaite protéger, l'enfant se reproche à lui-même. L'enfant se concentre sur sa propre « faiblesse » ou son manque, et croit qu'un trait de caractère différent l'aurait sauvé de la maltraitance. Il assume la responsabilité de sa propre maltraitance, même si ce n'était pas sa faute. Ce faisant, il ne développe ni compassion ni empathie pour lui-même. Par conséquent, il ne développe ni compassion ni empathie pour les autres victimes.

« Il n'aurait pas dû vous maltraiter » devient « Vous n'auriez pas dû vous mettre dans cette situation ». « Il n'aurait pas dû la violer » devient « Elle n'aurait pas dû boire ». « Elle n'aurait pas dû lui lancer des propos d' » devient « Il n'aurait pas dû la mettre en colère ».

Ce raisonnement décharge l'agresseur de ses propres actes et place la responsabilité entre les mains de la personne victime de l'agression. Il est généralement développé par une personne qui se sent responsable de sa propre agression.

En réprimandant les autres, ils se réprimandent en réalité eux-mêmes. En jugeant les autres, ils se jugent en réalité eux-mêmes. Leur manque d'empathie envers les

Sans contrainte

autres est un manque d'empathie envers leur moi plus jeune et blessé.

Si je n'avais pas été si petit, si je n'avais pas été stupide, si je n'avais pas ouvert ma grande bouche, si je n'avais pas déclenché sa colère, si je n'avais pas été si confiant, si je n'avais pas bu ce verre, si je ne lui avais pas fait confiance. C'était moi. J'ai fait quelque chose qui a provoqué ma propre souffrance ou mon propre mal-être.

Le moi est donc suffisamment sage pour séparer la partie responsable et la maintenir en exil, loin de notre conscience. Comme c'est une conclusion douloureuse, « c'était ma faute », notre conscience préfère ne pas y penser davantage. Lorsqu'elle rencontre la victimisation d'autres personnes, elle déclenche nos parties protectrices, ce qui se manifeste par de la colère, des critiques ou des jugements.

La déconnexion du moi crée une projection sur l'autre, l'. Si j'ai rejeté une partie de moi-même, je la rejeterai instinctivement en vous. Je ne peux pas accepter en vous ce que je n'ai pas accepté en moi-même. C'est pourquoi la compassion n'est pas seulement une pratique extérieure. C'est un état intérieur. Plus nous accueillons les parties rejetées et exilées de nous-mêmes, plus nous faisons de la place pour les autres.

Emily Maroutian

La compassion s'exprime plus facilement lorsque nous sommes en harmonie avec nous-mêmes, lorsque nous nous sentons complets, calmes et centrés. Lorsque nous sommes intégrés. Dans cet état, nous ne nous sentons pas facilement menacés par les autres. Nous n'essayons pas de prouver, de défendre ou de contrôler. Nous pouvons permettre aux gens d'être qui ils sont sans que cela ait une incidence sur nous, car cela ne nous concerne pas. La façon dont les autres choisissent de vivre leur vie n'a rien à voir avec nous. Leurs expériences leur appartiennent.

Cependant, lorsque nous ne sommes pas en harmonie avec nous-mêmes, lorsque nous ne sommes pas intégrés, lorsque nous ne sommes pas sûrs de qui nous sommes, nous commençons à nous séparer. Nous commençons à blâmer. Nous commençons à avoir besoin que les autres nous valident ou nous reflètent afin de nous sentir en sécurité. Nous avons besoin qu'ils soient comme nous. Nous avons besoin qu'ils soient de notre côté afin d'avoir l'impression d'être du bon côté.

D'un autre côté, plus nous acceptons nos propres contradictions, plus nous faisons preuve de bienveillance envers les leurs. Plus nous acceptons les parties de nous-mêmes que nous rejetons, moins nous punissons les

Sans contrainte

personnes qui nous rappellent c .

La véritable compassion n'est pas une question d'accord. Il ne s'agit pas de tolérer un comportement nuisible ou d'effacer les limites. Il s'agit de voir clairement sans déshumaniser. Il s'agit de rester ancré en soi tout en reconnaissant le point commun avec quelqu'un d'autre.

Lorsque je me souviens de ma propre souffrance, je peux honorer la vôtre. Lorsque je me souviens de ma propre guérison, je peux faire de la place pour la vôtre. C'est ainsi que la connexion recommence, non pas par la similitude, mais par la reconnaissance et la compassion.

Pratiquer la compassion dans un monde divisé :

Il est facile de parler de la compassion comme d'une vertu, d'une valeur, d'un idéal. Mais dans la pratique, la compassion est souvent inconfortable. Elle nous demande de rester ouverts lorsque nous voulons nous fermer. De rester curieux lorsque nous nous sentons sur la défensive. De chercher à comprendre alors qu'il serait plus facile de juger.

La véritable compassion ne se manifeste pas seulement par de grands gestes ou des actes de gentillesse publics. Elle se manifeste dans les moments calmes, lorsque nous

choisissons de ne pas prendre quelque chose personnellement. Lorsque nous prenons le temps de respirer, au lieu de faire des suppositions. Lorsque nous nous rappelons que le comportement de quelqu'un peut être influencé par une douleur que nous ne pouvons pas voir. Non pas pour l'excuser, mais pour l'humaniser.

Ce type de compassion n'est pas passif. Il est actif. C'est une décision que nous prenons, parfois encore et encore, de rester connectés à notre propre humanité et à celle des autres. Même lorsque c'est difficile. *Surtout* lorsque c'est difficile.

Cependant, nous ne pouvons offrir ce type de compassion que lorsque nous lui avons fait une place en nous-mêmes. Si nous sommes toujours en conflit avec nos propres émotions, nous aurons du mal à faire de la place pour celles des autres. Si nous essayons toujours de prouver notre valeur, nous verrons les autres comme une menace pour celle-ci. Si nous ne nous sommes pas accordé de grâce, nous ne saurons pas comment l'offrir. Ce que nous n'avons pas reçu, nous ne nous sentons pas en sécurité de le donner.

C'est pourquoi la compassion commence à l'intérieur de nous. Non pas comme un concept, mais comme une pratique. Comme une habitude de se tourner vers soi-même

Sans contrainte

plutôt que de se détourner. De remarquer sa douleur plutôt que de l'engourdir. D'accepter ses contradictions sans honte. Plus vous faites cela pour vous-même, plus cela commence à se propager naturellement vers l'extérieur. Non pas comme un effort, mais comme un débordement.

Car lorsque vous vous sentez en sécurité dans votre propre peau, vous n'avez plus besoin de contrôler tout ce qui vous entoure. Vous n'avez pas besoin de similitude pour vous sentir en sécurité. Vous ne paniquez pas face à la différence. Vous ne considérez pas le désaccord comme un danger. Vous pouvez rester présent, ancré et ouvert. Non pas parce que les autres ont mérité votre compassion, mais parce que vous lui avez fait une place en vous-même.

Dans un monde divisé par les croyances, les choix et les expériences, la compassion devient un pont. Elle nous rappelle que même si nos blessures peuvent sembler différentes, elles proviennent de la même douleur. Le même désir d'être compris. D'être en sécurité. D'être aimé. Et lorsque nous nous en souvenons, quelque chose change. Nous cessons d'avoir besoin de gagner. Nous commençons à vouloir comprendre. Nous cessons de nous demander « Qui a raison ? » et commençons à nous demander « Pouvons-nous trouver un terrain d'entente ? » « Pouvons-

Emily Maroutian

nous trouver un point commun ? » Car nous n'avons pas besoin d'être d'accord pour nous sentir connectés. Nous devons reconnaître que sous tout le bruit, toutes les prétentions, tous les rôles, nous sommes humains. Et cela suffit toujours pour essayer à nouveau.

Mettre cela en pratique :

Nettoyer le miroir

La pause miroir : lorsque quelqu'un vous met mal à l'aise, que ce soit par son comportement, ses choix ou ses croyances, faites une pause. Au lieu de réagir, demandez-vous : quelle partie de moi se sent perturbée ? Y a-t-il de la honte ou du jugement ici ? Quelle partie de moi-même cette personne me rappelle-t-elle ? S'agit-il d'une partie non guérie ? Utilisez ce malaise comme un miroir pour vous examiner, et non pour juger l'autre. Laissez-le vous montrer où vous êtes encore en conflit avec vous-même. Engagez-vous dans un travail sur votre ombre. Accueillez les parties de vous-même qui vous semblent indignes d'être aimées, offrez-leur de l'amour et de la compassion.

La compassion de l'intérieur : choisissez une partie de vous-

Sans contrainte

même que vous avez du mal à accepter, peut-être votre colère, votre tristesse ou votre peur, et passez cinq minutes tranquilles à lui offrir votre compassion. Dites-lui ce que vous auriez aimé que quelqu'un vous dise. Ou écrivez-lui une lettre dans votre journal. Offrez-lui la compassion qu'elle n'a jamais reçue des autres. Lorsque vous commencez à pratiquer ce genre de gentillesse intérieure, vous commencez naturellement à l'offrir aux autres.

Observez sans approuver : cette semaine, lorsque vous rencontrez quelqu'un dont vous ne partagez pas le point de vue, mettez-vous au défi de rester présent sans chercher à corriger, éduquer ou approuver. Contentez-vous d'observer. Demandez-vous : « Quelle douleur cette personne porte-t-elle en elle ? Si elle a choisi ce point de vue, c'est sans doute pour se protéger. Que cherche-t-elle à protéger ? » Fixez-vous comme objectif de comprendre, et non de contrôler.

Donnez ce dont vous aviez besoin : pensez à un moment où vous vous êtes senti invisible, ignoré ou incompris. Choisissez ensuite une personne de votre vie qui vous inspire l'ité à qui offrir cela. Écoutez sans interrompre. Validez sans vous précipiter pour corriger. Laissez la

Emily Maroutian

compassion que vous recherchez devenir la compassion que vous offrez désormais aux autres. Soyez la personne dont vous aviez besoin.

Questions pour l'introspection :

Qu'est-ce que je suis prêt à voir chez les autres ?

Quand est-ce que j'ai le plus de mal à ressentir de la compassion pour quelqu'un ? (Quelle partie de moi cette personne reflète-t-elle ou remet-elle en question ?)

Quelles histoires me raconte-je qui créent une distance entre moi et les autres ? (Est-ce que je les étiquette avant de les comprendre ?)

De quoi ai-je besoin chez les autres pour me sentir bien ? (Et qu'est-ce que cela révèle sur ce que je n'ai pas encore pleinement accepté en moi-même ?)

Qu'est-ce qui devient possible lorsque je cesse d'avoir besoin d'avoir raison et que je suis prêt à être présent ? (Qu'est-ce qui s'ouvre en moi et entre nous ?)

Sans contrainte

Lorsque quelqu'un me dérange, quelle partie de moi-même cette personne éveille-t-elle () ? (S'agit-il d'une partie rejetée ? D'un souvenir ? D'une blessure ?)

Qui ai-je inconsciemment transformé en symbole de quelque chose que j'ai rejeté en moi-même ?

Où est-ce que je me sens encore en insécurité face à la différence, non pas parce qu'elle est nuisible, mais parce qu'elle remet en question une partie de moi avec laquelle je ne suis pas en paix ?

Lorsque je me surprends à juger ou à me séparer de quelqu'un, je peux me demander : que ressentirais-je si je le considérais d'abord comme un être humain ?

Que signifie faire preuve de compassion sans m'abandonner moi-même ? (Où se trouve l'équilibre entre l'empathie et le respect de soi ?)

Où ai-je besoin de me sentir en sécurité avant de pouvoir m'ouvrir aux autres ? (Quelle partie de moi se sent encore en insécurité lorsqu'il s'agit d'accepter les autres ?)

Partie 2 :

Le pouvoir du choix

Appréciation ou comparaison

Nous ne pouvons appréhender le monde qu'à la profondeur à laquelle nous nous sommes rencontrés nous-mêmes. Lorsque nous sommes coupés d'une partie de nous-mêmes, nous percevons les autres à travers ce même prisme fracturé. Nous confondons leur reflet avec notre vérité. Nous projetons. Nous défendons. Nous divisons.

La première partie de ce livre traitait de la nécessité de percevoir clairement cette division. Il s'agissait de remarquer la fracture entre soi et les autres, et de comprendre à quel point elle est issue de blessures non cicatrisées. Nous avons observé comment la séparation peut se présenter comme une sécurité, et comment la compassion peut démanteler les murs que nous avons érigés pour nous protéger.

Cependant, la prise de conscience n'est qu'un début.

Emily Maroutian

Une fois que nous avons constaté la division, nous avons le choix. Nous pouvons continuer à vivre selon les schémas qui nous maintiennent dans notre petitesse, ou nous pouvons nous diriger vers l'inconfort du changement. Les deux voies nous sont familières à leur manière : l'une nous maintient dans une douleur connue, l'autre nous fait avancer vers des possibilités inconnues.

La deuxième partie traite de ce mouvement vers l'avant. Elle traite de ce qui se passe lorsque nous commençons à faire des choix différents, non seulement dans nos pensées, mais aussi dans la façon dont nous nous percevons, dont nous percevons les autres et dont nous mesurons la valeur. Il s'agit de remarquer l'attrait de la déconnexion et de choisir malgré tout de se connecter. Elle consiste à abandonner les comparaisons et à apprendre à ne plus porter de jugement. Elle consiste à relâcher l'emprise de la rareté afin que la différence ne nous menace plus, mais nous permette de nous épanouir au-delà de ce que nous connaissons.

Le premier choix :

Comme le dit le proverbe, la comparaison est un voleur de joie. Mais elle ne se contente pas de voler, elle déforme.

Sans contrainte

Elle s'insinue dans nos pensées, nous suggérant que ce que nous avons, qui nous sommes ou comment nous vivons n'est pas suffisant. Elle attire notre attention vers l'extérieur et vers le haut, à la recherche de quelqu'un qui a plus, qui fait plus ou qui semble être meilleur. Et lorsqu'elle le trouve, elle réveille nos blessures.

« Pourquoi pas moi ? » Cette question semble inoffensive. Parfois, elle semble même motivante. Mais elle cache un message subtil : « Je suis en retard. Je manque de quelque chose. Je suis en train de perdre de l' . Je passe à côté de quelque chose. » Ces messages minent l'estime de soi, car votre esprit construit un tableau de bord mental où la joie de quelqu'un d'autre devient automatiquement votre échec, où la lumière de quelqu'un d'autre jette une ombre sur la vôtre.

La comparaison nous rabaisse. Non pas parce que les autres sont trop grands, mais parce que nous oublions à quel point nous sommes grands. Elle attire notre attention sur ce qui nous manque. Elle nous oblige à nous concentrer sur nos lacunes. Nous commençons à nous mesurer à des images, des calendriers ou des idéaux qui ne nous correspondent pas. Nous adoptons le cheminement d'autrui comme référence et nous nous demandons pourquoi notre

vie ne correspond pas.

Et si nous changions de perspective ? Et si, au lieu de comparer, nous commençons à apprécier ? La comparaison cherche à classer ; l'appréciation cherche à comprendre.

Lorsque nous comparons, nous nous focalisons sur ce qui nous sépare : ce qu'ils ont et que nous n'avons pas, ce que nous percevons comme meilleur, plus facile ou plus beau. Nous passons à côté de l'histoire qui se cache derrière leur apparence. Nous ignorons le prix qu'ils ont peut-être payé. Et nous oublions qu'eux aussi se comparent probablement à quelqu'un d'autre.

L'appréciation nous invite à faire une pause et à regarder à nouveau, non pas pour nous rabaisser, mais pour honorer ce qui est. Pour voir le chemin unique que chacun de nous parcourt. Pour reconnaître que notre valeur ne se mesure pas à nos réalisations, à notre rapidité ou à notre visibilité. C'est l'e qui se mesure à la vérité. À la part de nous-mêmes que nous sommes prêts à mettre en avant. Comment un arbre peut-il se comparer à une rivière ? Comment une montagne peut-elle envier le ciel ? Ils jouent des rôles différents mais tout aussi essentiels dans la nature, et il en va de même pour nous tous.

Apprécier, c'est voir clairement. Pas seulement les

Sans contrainte

autres, mais aussi soi-même. C'est réaliser que le succès de quelqu'un d'autre ne signifie pas votre échec. Que la beauté de quelqu'un d'autre ne signifie pas votre invisibilité. Que l'amour de quelqu'un d'autre ne signifie pas que vous n'êtes pas aimable. L'appréciation, c'est ce qui se produit lorsque nous cessons de nous demander « Pourquoi eux et pas moi ? » et que nous commençons à affirmer « Oui, eux et moi aussi ».

Le piège de la comparaison :

La comparaison découle de notre désir de validation. Nous voulons savoir où nous en sommes, comment nous nous situons et si nous faisons « assez bien ». Cet instinct a peut-être autrefois servi de motivation pour survivre, nous poussant à nous améliorer et à rivaliser. Cependant, dans la vie moderne, il devient souvent une source d'insatisfaction.

Les réseaux sociaux amplifient cette tendance en nous présentant une sélection des moments forts de la vie d'autres personnes, que nous utilisons comme référence pour notre propre vie. Nous parcourons les photos des réalisations, des voyages ou des relations d'autrui, et soudain, notre propre vie nous semble insignifiante en comparaison. Ils mangent mieux, partent en vacances dans

des endroits plus agréables et achètent des articles plus coûteux. Alors, qu'est-ce que cela signifie pour moi ?

Ce cycle de comparaison nous prive de la capacité d'apprécier ce que nous avons et qui nous sommes à cet instant précis. Il ne tient pas compte de notre passé, de notre évolution ou de notre parcours. Il remplace la présence par la pression. Il transforme les bénédictions en repères. Il transforme la joie en performance. Il transforme la vie en compétition. Désormais, rien n'est agréable à moins de pouvoir suivre le rythme ou devancer les autres. À moins que tout le monde puisse voir que vous aussi, vous en valez autant.

La véritable question est : suivre qui ? Dépasser quoi ? Il y a toujours quelqu'un qui a plus. Quand cela s'arrête-t-il ? Où se situe la limite de la comparaison ? Quand est-ce suffisant, réellement suffisant ? Quand peut-on enfin se reposer et dire : « Oui, j'y suis arrivé, j'ai terminé. Je peux maintenant être heureux. » ? Existe-t-il un lieu de repos final qui ne soit pas la tombe ?

Lorsque cet état d'esprit dépasse le cadre de notre vie personnelle, il s'infiltré dans notre vision des autres dans leur ensemble. Nous commençons à comparer des groupes de personnes entre eux, en leur attribuant une valeur sur la

Sans contrainte

base de normes arbitraires. Cela peut conduire à des préjugés, des stéréotypes et des divisions, tous ancrés dans la fausse croyance que les différences d' s doivent être classées plutôt que célébrées.

Nous créons des échelles invisibles pour comparer les cultures, les apparences, les carrières, les modes de vie, voire les difficultés, comme si la valeur était quelque chose qui devait être méritée ou prouvée. Comme si l'humanité était une compétition pour savoir qui a le droit d'occuper une place dans ce monde.

C'est là que la comparaison devient dangereuse. Elle conduit à des préjugés. À des stéréotypes. À des systèmes qui récompensent la similitude et punissent la différence. Et tout cela trouve son origine dans la fausse croyance selon laquelle la valeur doit être mesurée, qu'il n'y en a qu'une quantité limitée à distribuer et que quelqu'un doit être au-dessus tandis qu'un autre est en dessous. Mais la valeur ne se mesure pas sur une échelle. Elle réside dans la présence. Dans la vérité. Dans l'espace où nous pouvons nous tenir les uns à côté des autres sans avoir besoin de nous surpasser.

L'identité comme critère de mesure :

Au cœur de nombreuses comparaisons, il n'y a pas

Emily Maroutian

seulement l'admiration ou l'envie, mais aussi l'identité. C'est la conviction silencieuse que ce que vous êtes n'est pas suffisant par rapport à ce qu'ils sont. Que votre être même — votre timing, votre style, votre histoire — est en quelque sorte insuffisant par rapport à celui de quelqu'un d'autre.

Nous ne comparons pas seulement ce que les autres possèdent. Nous comparons qui ils sont. Leur personnalité. Leurs relations. Leur visibilité dans l' . Leur aisance. Et derrière tout cela se cache une question : leur identité diminue-t-elle la valeur de la mienne ?

Si vous pensez être celui qui réussit, l'échec perçu d'une autre personne peut vous conforter dans votre opinion. Mais le succès d'une autre personne peut vous sembler menaçant. Si vous vous identifiez comme celui qui est négligé, la reconnaissance d'une autre personne peut accentuer votre souffrance. Nous ne nous contentons pas d'observer les autres ; nous comparons notre histoire à la façon dont ils se présentent au monde. Leur vie devient un critère d'évaluation de la nôtre.

Lorsque l'identité se construit inconsciemment, elle peut nous enfermer dans un cercle vicieux de comparaisons. Car chaque fois qu'une autre personne réussit en dehors du rôle que nous nous sommes attribué, cela remet en question les

Sans contrainte

fondements que nous avons construits. Si j'ai toujours été celui qui se débattait et qu'une personne ayant un parcours similaire commence à s'épanouir, qu'est-ce que cela signifie pour l'histoire que je me suis racontée ? Si j'ai toujours été « la jolie », que se passe-t-il lorsque quelqu'un d'autre arrive et reçoit plus d'attention ? Si j'ai construit ma valeur sur le fait d'être la meilleure, que se passe-t-il lorsque je ne suis plus au sommet ?

La comparaison est particulièrement douloureuse lorsqu'elle menace notre identité. C'est pourquoi nous la prenons tellement à cœur. Il ne s'agit pas seulement d'eux. Il s'agit de ce qu'ils révèlent en nous, de ce que nous n'avons pas accepté d' , de ce à quoi nous avons lié notre valeur et de ce que nous pensons encore devoir mériter. Cependant, il existe une autre voie. Lorsque l'identité est ancrée dans la plénitude plutôt que dans la performance, nous n'avons plus besoin d'être en compétition. Nous n'avons plus besoin de défendre une image fragile de nous-mêmes. La beauté, le succès, la joie ou la sérénité d'autrui ne nous enlèvent rien. Elles reflètent simplement une autre façon d'être humain. Une autre voie. Une autre vérité.

Vous n'êtes pas en retard. Vous n'êtes pas en retard.
Vous n'êtes pas en compétition. Vous êtes sur votre chemin.

Emily Maroutian

Et votre chemin n'a pas besoin de ressembler au leur pour être sacré. Vous n'êtes pas le reflet de l'histoire de quelqu'un d'autre. Vous êtes un récit complet et complexe qui vous est propre. Alors, lorsque la comparaison s'installe, revenez à vous-même. Demandez-vous : quelle partie de moi se sent menacée ? Quelle identité est remise en question ? Et si je n'avais plus besoin de protéger cette histoire ? Et si je pouvais simplement la laisser partir ? C'est là que commence la liberté. Non pas en devenant plus comme eux, mais en vous réappropriant pleinement.

Le pouvoir de la reconnaissance :

L'appréciation déplace notre attention de la compétition vers la connexion. Elle atténue l'envie de classer et la remplace par une volonté de recevoir. D'observer. D'honorer. L'appréciation dit : « Il y a de la place pour nous tous ». Elle nous invite à l' , à voir la beauté non pas comme une ressource limitée, mais comme un langage avec de nombreux dialectes. Le vôtre. Le mien. Le nôtre.

Lorsque nous apprécions quelque chose ou quelqu'un, nous n'avons pas besoin de le comparer à nous-mêmes. Nous n'avons pas besoin de nous demander qui est meilleur, plus rapide, plus performant ou plus digne. Au

Sans contrainte

contraire, nous déclarons : « Cela a de la valeur. Et cela aussi. » Cette reconnaissance ouvre la porte à l'empathie, à la curiosité et à la croissance partagée.

L'appréciation nous aide à considérer les différences comme des atouts plutôt que comme des menaces. Une opinion différente devient une occasion de comprendre. Un mode de vie différent devient une invitation à apprendre. Un chemin différent devient un miroir qui nous montre d'autres possibilités.

Prenons l'exemple de la diversité culturelle. Au lieu de comparer une tradition à une autre pour déterminer laquelle est « meilleure », « plus vraie » ou « plus évoluée », l'appréciation nous invite à regarder plus loin. À nous demander : qu'est-ce que cela signifie pour eux ? Que puis-je apprendre de cela ? Quelle beauté existe ici que je n'ai jamais vue auparavant ? Comment cela élargit-il mon expérience en tant qu'être humain ?

Ce changement de perspective n'efface pas les différences. Il les élève. Il nous fait passer du jugement à la révérence, de l'altérisation à l'appartenance. Ce faisant, il approfondit notre connexion d' , non seulement avec les gens, mais aussi avec tout le spectre de l'expérience humaine.

Emily Maroutian

Mais l'appréciation n'est pas seulement externe. Elle transforme la façon dont nous nous percevons. Lorsque nous cessons de comparer, nous créons un espace pour remarquer ce qui est déjà bon, déjà précieux, déjà digne en nous. Nous commençons à voir notre singularité non pas comme quelque chose à corriger ou à prouver, mais comme quelque chose à protéger et à cultiver. Nous commençons à honorer notre timing, notre chemin, notre processus. Nous cessons de nous demander « Quand serai-je à la hauteur ? » et commençons à déclarer « Je le suis déjà ».

L'appréciation nous ancrent dans la vérité. Elle apaise le bruit des attentes et nous ramène à notre centre. Elle nous rappelle que nous n'avons pas besoin d'être meilleurs que les autres pour avoir notre place. Nous n'avons pas besoin de diminuer la lumière des autres pour voir la nôtre.

Nous avons le droit de célébrer les autres. Nous avons le droit de nous célébrer nous-mêmes. Et nous avons le droit d'exister les uns avec les autres sans comparaison.

Passer de la comparaison à l'appréciation :

Lorsque nous sommes prisonniers de la comparaison, nous utilisons la différence comme une ligne de démarcation. Nous classons un mode de vie au-dessus d'un

Sans contrainte

autre. Un style, une langue, un système de croyances, un corps, une tradition sont considérés comme supérieurs, tandis que les autres sont relégués au second plan. Mais l'appréciation efface cette ligne. Elle nous dit qu'il existe plusieurs façons d'être. Il existe plusieurs chemins vers la vérité. Il existe plusieurs types de beauté ou de réussite.

Le passage de la comparaison à l'appréciation n'est pas une décision ponctuelle, c'est un processus graduel. C'est une pratique. Un retour. Une réorientation silencieuse de la pensée et de l'attention. Cela nous demande d'être attentifs à ce sur quoi nous nous concentrons et d'interpréter de manière intentionnelle ce que nous voyons.

La comparaison est souvent automatique. Elle s'insinue avant que nous ne nous en rendions compte, transformant l'admiration en envie, l'observation en insécurité et la curiosité en jugement de soi. Cependant, nous pouvons interrompre ce schéma. Nous pouvons choisir d'aborder ces moments en pleine conscience.

Au lieu de nous demander « Comment puis-je me mesurer à eux ? », nous pouvons nous demander « Qu'est-ce que cela m'apprend sur ce à quoi j'accorde de la valeur ? ». Au lieu de penser « J'aimerais avoir ce qu'ils ont », nous pouvons penser « Qu'est-ce qui en moi est éveillé par ce que

je vois en eux ? ». Nous pouvons utiliser la comparaison, l'envie ou la jalousie comme une occasion de nous tourner vers notre for intérieur. De réfléchir sur nous-mêmes. De travailler sur nos propres blessures d'indignité. C'est seulement ainsi que nous pourrions nous libérer des aspects de notre identité qui suscitent l'envie ou la jalousie.

Chaque expérience nous offre un moment de clarté. Est-ce que je souhaite davantage ou moins d' e de cela ? Est-ce que je désire également ce qu'ils possèdent, et comment puis-je l'obtenir moi aussi ? Est-ce que je souhaite leur ressembler davantage ou moins ? Cette expérience a-t-elle élargi ou rétréci mon esprit ? M'apporte-t-elle de la clarté ? M'offre-t-elle un contraste qui me permet de mieux me comprendre ? En quoi m'a-t-elle été utile ? Puis-je l'apprécier même si je n'ai pas aimé l'expérience ?

L'appréciation ne signifie pas ignorer nos désirs ; cela signifie les honorer sans les transformer en blessures. Cela signifie reconnaître que l'expression de la beauté, du succès ou de la joie d'autrui peut être un miroir de nos aspirations, et non une menace pour notre valeur. C'est le reflet de ce qui est possible, et non un rappel de ce qui nous manque.

L'appréciation nous invite à entrer dans le monde d'autrui sans perdre le nôtre. Elle nous encourage à rester

Sans contrainte

ancrés en nous-mêmes tout en restant ouverts à l'immensité des autres. C'est une façon d'apprendre, non seulement sur eux, mais aussi sur qui nous sommes par rapport à eux.

Il s'agit également de trouver des moyens d'apprécier ce qui existe en nous. Notre authenticité, notre beauté et nos compétences contribuent à l'immensité de l'humanité. Nous méritons de le reconnaître dans notre cœur et notre esprit. Et lorsque nous le faisons, nous cessons de nous comparer aux autres. Nous cessons de nous engager dans une hiérarchie de valeurs. Nous cessons d'avoir besoin que quelqu'un d'autre soit au-dessus ou en dessous de nous.

Ce changement, comme tous les changements liés à la guérison, prend du temps. Il demande de la patience. Il demande de la douceur. Mais à chaque instant de prise de conscience, nous relâchons l'emprise de la comparaison et revenons à quelque chose de bien plus puissant : la capacité de voir clairement, d'honorer pleinement et d'aimer sans condition. Non seulement les autres, mais aussi nous-mêmes.

Mettre cela en pratique :

Appréciez tout

Emily Maroutian

Renversez la comparaison : la prochaine fois que vous vous surprenez à comparer votre vie à celle de quelqu'un d'autre, faites une pause. Au lieu de vous demander « Pourquoi n'ai-je pas cela ? », demandez-vous « Qu'est-ce que cela éveille en moi ? Quelle partie de moi souhaite grandir, s'exprimer ou être vue ? ». Laissez l'admiration devenir un miroir, non pas de ce qui vous manque, mais de ce qui est également possible pour vous.

Créez un rituel quotidien d'appréciation : chaque jour pendant une semaine, notez trois choses que vous appréciez : une sur vous-même, une sur quelqu'un d'autre et une sur votre vie. Ne réfléchissez pas trop. Soyez simple, sincère et précis. Cette petite pratique d' e vous permet de détourner votre attention de ce qui vous manque et de la recentrer sur ce qui est vivant. Elle vous aide à voir que vous avez également vécu de nombreuses expériences précieuses dans votre vie.

Gratitude pour votre parcours : notez trois choses que vous appréciez ou valorisez dans votre vie, sans les comparer à celles des autres. Comment vos expériences vous ont-elles façonné ? Même celles qui étaient désagréables ou

Sans contrainte

bouleversantes ? Comment ont-elles fait de vous la personne que vous êtes aujourd'hui ? Asseyez-vous avec gratitude et rappelez-vous que votre parcours vous est propre.

Célébrez quelqu'un d'autre : choisissez une personne dans votre vie et célébrez intentionnellement son succès sans faire de comparaison. Envoyez-lui un message aimable ou exprimez-lui votre admiration en personne. Réfléchissez à ce que vous ressentez lorsque vous encouragez quelqu'un sans vous rabaisser.

Félicitez quelqu'un pendant une minute par jour : prenez une minute de votre journée pour exprimer votre gratitude à d'autres personnes sur les réseaux sociaux. Félicitez-les pour une réussite récente ou complimentez-les sur leur tenue. Assurez-vous que vos compliments sont sincères. Exprimez ce que vous appréciez chez les autres.

Questions pour réfléchir sur soi-même :

Qu'est-ce que je possède déjà ?

Qu'est-ce qui me donne l'impression d'être à la traîne, et à

Emily Maroutian

qui ou à quoi est-ce que je me compare dans ces moments-là ? (Quelle identité est remise en question ou diminuée ?)

Lorsque je vois quelqu'un réussir, est-ce que je me sens inspiré, découragé, envieux ou autre chose ? (Que peut révéler ce sentiment chez moi ?)

Quelle partie de moi croit encore que la joie, la beauté ou le succès d'autrui diminuent les miens ? (Cette croyance est-elle fondée sur la vérité ou sur la peur ? De qui l'ai-je héritée ?)

Qu'est-ce que j'admire chez les autres et que j'ai peut-être peur de revendiquer chez moi ? (Quelle partie de moi demande à être vue, exprimée ou nourrie ?)

Que désire-je que je possède déjà sous une certaine forme, mais que je n'ai pas encore appris à apprécier ? (Où ai-je négligé ma propre plénitude ?)

Lorsque je me sens profondément connecté à moi-même, en quoi cela change-t-il ma façon de voir les autres ? (Est-ce que je compare moins ? Est-ce que je célèbre davantage ?)

Sans contrainte

Est-ce que je me sens plus à l'aise ?)

Lorsque je suis satisfait de moi-même et de ma vie, suis-je plus encourageant et reconnaissant envers les autres ou moins ? (Qu'est-ce que cela révèle de mon état d'esprit actuel ?)

Coopération ou compétition

Dès le plus jeune âge, l'identité devient étroitement liée à la performance. Nous sommes félicités lorsque nous gagnons, reconnus lorsque nous nous distinguons et validés lorsque nous sommes les premiers. Ainsi, sans nous en rendre compte, nous commençons à construire notre identité par opposition aux autres. Nous devons être meilleurs, plus rapides et plus intelligents. Cependant, et si l'identité n'était pas quelque chose que nous utilisons pour l'emporter sur les autres, mais quelque chose à laquelle nous contribuons ?

La coopération avec les autres ne vous oblige pas à perdre votre individualité. Elle vous invite à l'utiliser. À mettre qui vous êtes au service d'une cause plus grande. Non pas pour disparaître dans l'uniformité, mais pour

Sans contrainte

intégrer votre singularité dans le collectif.

Les êtres humains ont toujours survécu grâce à la coopération. Non pas parce que nous pensions tous de la même manière, mais parce que nous ne le faisons pas. Une personne chassait, une autre cueillait. Une personne dirigeait, une autre enseignait. Une personne était soldat, une autre guérisseur. Des rôles différents, des esprits différents, un objectif commun.

Ce n'est pas seulement une relique du passé, c'est ainsi que nous prospérons encore aujourd'hui. Les familles perdurent grâce à leur soutien mutuel et à la diversité des rôles. Les communautés s'épanouissent lorsque les besoins sont satisfaits ensemble. L'innovation fleurit lorsque des perspectives diverses se rejoignent pour résoudre des problèmes que personne ne pourrait résoudre seul. La véritable force ne se trouve pas dans l'isolement. Elle se trouve dans l'interconnexion, dans la manière dont nos vies, nos esprits et nos efforts se soutiennent mutuellement.

La coopération ne nous demande pas de renoncer à ce que nous sommes. Elle nous demande d'apporter pleinement, consciemment et volontairement ce que nous sommes. Non pas pour rivaliser en termes de valeur, mais pour créer de la valeur ensemble. Car nous ne grandissons

Emily Maroutian

pas seulement grâce à l'indépendance, nous grandissons aussi grâce à l'interdépendance. Et lorsque nous cessons d'utiliser notre identité pour nous séparer des autres, nous commençons à voir à quel point nous sommes profondément destinés à appartenir les uns aux autres.

Le pouvoir de la coopération :

L'histoire humaine est souvent racontée comme une histoire de compétition : des nations en guerre, des entreprises qui se battent pour la suprématie et des individus qui s'efforcent d'exceller. Nous avons été conditionnés à considérer la vie comme une série de concours, où gagner signifie qu' , quelqu'un d'autre doit perdre. On nous répète sans cesse que « seuls les plus forts survivent ». Cependant, l'homme souvent crédité de ce concept a en fait transmis un message différent.

Dans *The Descent of Man* (1871), Charles Darwin a écrit : « Les communautés qui comptent le plus grand nombre de membres empathiques sont celles qui prospèrent le mieux. » Il considérait que des traits tels que la coopération, l'empathie et l'altruisme, et pas seulement la force, étaient les clés de la survie et de la prospérité d'une espèce.

Et si la véritable mesure du succès ne consistait pas à

Sans contrainte

vaincre les autres, mais à travailler ensemble pour réaliser quelque chose de plus grand que ce que chacun d'entre nous pourrait accomplir seul ? Quelque chose dont nous pourrions tous bénéficier.

La coopération est le fondement de toute communauté prospère, de toute avancée scientifique et de tout mouvement en faveur du progrès social. Lorsque nous privilégions la coopération à la compétition, nous créons un environnement propice à l'innovation, à l'approfondissement de l'empathie et à la réussite collective.

L'une des raisons pour lesquelles la concurrence semble si profondément ancrée est que l'on nous a enseigné la notion de rareté. Qu'il s'agisse de richesse, de reconnaissance ou de ressources, on nous enseigne que nous devons lutter pour obtenir notre part, sous peine d'être laissés pour compte. Cette mentalité de rareté alimente la rivalité et la méfiance, transformant des collaborateurs potentiels en adversaires. Lorsque nous croyons à cette histoire, cela crée un état d'esprit « nous contre eux » qui met l'accent sur « l'altérité » de l'autre. Cela revient à les traiter comme un obstacle qui se dresse sur le chemin de ce que nous désirons ou dont nous avons besoin. La différence est considérée comme une menace, et non comme une

ressource.

La coopération ne signifie pas uniformité, mais contribution. Elle signifie trouver la force dans nos différences. Dans une équipe performante, chaque membre joue un rôle unique. Une symphonie nécessite plusieurs instruments pour créer l'harmonie, et non un seul violon jouant seul. De même, la société fonctionne mieux lorsque nos talents, nos perspectives et nos forces variés sont réunis dans un objectif commun.

La véritable unité n'est pas l'uniformité ; c'est la diversité qui travaille ensemble vers un objectif commun. Lorsque les gens apportent leurs perspectives uniques, les solutions deviennent plus innovantes et inclusives. Imaginez un groupe de personnes essayant de résoudre un problème complexe. Si tout le monde pense de la même manière, ils risquent de rester bloqués dans le même cycle d'idées. Cependant, lorsque des voix différentes s'expriment, de nouvelles voies émergent, que personne n'aurait pu imaginer seul.

Pensez à la façon dont les écosystèmes prospèrent grâce à leur interdépendance. Les arbres fournissent de l'oxygène, les abeilles pollinisent les fleurs d' , et les rivières transportent l'eau qui nourrit toute vie. Aucune partie du

Sans contrainte

système ne peut exister isolément ; c'est leur coopération qui crée l'équilibre et permet à la vie de s'épanouir. De même, la coopération humaine crée des réseaux de soutien mutuel qui nous soutiennent et nous élèvent.

Tout au long de l'histoire, les moments les plus transformateurs sont venus de personnes qui se sont unies pour un objectif commun. Même dans la vie quotidienne, nous pouvons voir comment l'unité nous rend plus forts. Une famille qui se soutient mutuellement dans les moments difficiles en ressort plus forte et plus résiliente. Une équipe au travail qui collabore plutôt que de se faire concurrence crée un environnement de confiance et d'innovation. Le pouvoir de la coopération n'élimine pas l'individualité ; il la renforce, permettant à chacun d'apporter ses forces tout en se sentant valorisé et compris au sein du groupe.

L'identité comme collaboration :

Les rôles que nous jouons dans la vie (leader, aide, rebelle, guérisseur) sont souvent façonnés par notre identité. Cependant, lorsque l'identité devient rigide, elle peut nous pousser à rivaliser plutôt qu'à collaborer. Nous commençons à nous définir par contraste : si je suis le plus fort, alors vous devez être le plus faible. Si je suis l'expert,

Emily Maroutian

alors vous devez être l'élève. Je ne peux pas avoir de qualités positives à moins qu'elles ne se démarquent de vos qualités négatives. Sans nous en rendre compte, notre perception de nous-mêmes devient liée à la comparaison, et la collaboration commence à être perçue comme une menace.

Cependant, l'identité ne doit pas nécessairement isoler. Lorsque nous considérons nos identités non pas comme des rôles fixes qui s'opposent à ceux des autres, mais comme des contributions vivantes, nous créons un espace permettant aux autres d'apporter également leur contribution. Nous commençons alors à percevoir leur valeur. Nous cessons d'avoir besoin d'être tout et nous nous autorisons à faire partie d'un tout plus grand.

Pensez au pouvoir de la diversité dans le cerveau. Chaque partie de votre esprit remplit une fonction différente : logique, émotion, mémoire, intuition. Prises isolément, chacune de ces parties est limitée. Mais ensemble, elles forment une sorte d'écosystème interne, un tout intelligent qui prend des décisions plus efficaces que n'importe quelle partie prise isolément. Il en va de même dans les communautés. Lorsque nous réunissons des esprits, des parcours, des compétences et des expériences

Sans contrainte

différents, nous obtenons non seulement plus d'idées, mais aussi de meilleures idées. Nous créons une sorte d'intelligence collective, une sagesse partagée qui n'émerge que grâce à la connexion et à l'unité.

C'est là que l'identité se transforme, non pas à partir de la fierté individuelle, mais à partir d'un objectif commun. Nous commençons à comprendre que notre façon unique de penser, d'être et d'agir n'a pas pour but de rivaliser avec les autres, mais de les compléter. L'artiste a besoin de sa muse. Le visionnaire a besoin de celui qui met ses idées en œuvre. L'expert a besoin du chercheur. Chacun apporte quelque chose d'essentiel à l'ensemble.

Et si nous sommes honnêtes, beaucoup d'entre nous sont fatigués de prétendre que nous pouvons tout faire. Fatigués de défendre notre valeur en restant seuls. La véritable identité n'a pas besoin d'isolement pour se sentir réelle. Elle devient plus puissante lorsqu'elle trouve sa place dans une harmonie plus large. Nous ne sommes pas destinés à devenir des marques autonomes. Nous sommes destinés à devenir une symphonie : chaque voix, chaque rôle, chaque note enrichissant l'ensemble. Non pas pour nous surpasser les uns les autres, mais pour créer ensemble quelque chose de magnifique.

Quand la compétition devient néfaste :

La concurrence peut avoir sa place. Elle peut nous motiver, affiner nos compétences et nous pousser à progresser. Cependant, lorsqu'elle devient une mentalité dominante, elle peut entraîner l'isolement et l'épuisement professionnel. Si la vie est considérée uniquement comme une course, nous passons à côté de la beauté du voyage et de la possibilité de créer des liens avec ceux qui courent à nos côtés.

Dans un monde hypercompétitif, il est facile d'intérioriser la conviction que se reposer, ralentir ou collaborer signifie l' u prendre du retard. Cette conviction alimente l'épuisement professionnel. La pression de surpasser les autres peut devenir un cercle vicieux où rien n'est jamais suffisant, où aucune réussite n'est satisfaisante car il y a toujours quelqu'un plus haut dans l'échelle imaginaire.

Cet isolement ne se ressent pas seulement au niveau individuel, il s'étend aux organisations et aux communautés. Un lieu de travail où les employés sont en concurrence constante les uns avec les autres favorise le ressentiment plutôt que la résilience. Au lieu de célébrer les

Sans contrainte

victoires collectives, les gens se soucient davantage de la reconnaissance individuelle, ce qui affaiblit l'équipe dans son ensemble. En revanche, un lieu de travail collaboratif encourage le respect mutuel, le partage d'idées et le sentiment d'appartenance, ce qui conduit à une plus grande innovation et à un succès à long terme.

Lorsque la concurrence devient une norme culturelle, elle imprègne les institutions et influence le fonctionnement des sociétés. Les systèmes éducatifs, par exemple, peuvent se concentrer davantage sur les classements et les résultats aux examens que sur la promotion de la créativité, de la collaboration et de l'apprentissage holistique. Les élèves peuvent se sentir valorisés uniquement pour leurs notes, et non pour leurs perspectives ou leurs talents uniques. L'accent mis sur le fait de « battre la courbe » crée un fossé entre les individus qualifiés de « gagnants » et ceux considérés comme « ayant échoué ».

Le succès obtenu grâce à la concurrence est souvent de courte durée. Il peut être perçu comme une victoire solitaire, sans personne avec qui la partager. La coopération, en revanche, crée un héritage durable. Une entreprise qui encourage la collaboration ne se contente pas de générer des profits, elle instaure une culture où les individus se sentent

responsabilisés et valorisés. Une famille qui se soutient mutuellement dans les moments difficiles se renforce, approfondissant ses liens de confiance et de résilience. Une société qui privilégie le bien-être collectif plutôt que le gain individuel devient plus compatissante et durable.

Le véritable progrès nécessite de passer de la question « Qui gagne ? » à « Comment pouvons-nous tous en bénéficier ? ». Lorsque nous remplaçons la rivalité par la collaboration, nous créons des environnements où chaque individu peut apporter ses forces et se sentir soutenu dans ses faiblesses. La beauté de la coopération réside dans le fait qu'elle ne diminue pas les réalisations individuelles, mais les amplifie et les rend plus possibles.

Réinventer la réussite :

Pour embrasser la coopération, nous devons également redéfinir le succès, non pas comme une ascension solitaire, mais comme un devenir partagé. Cependant, le mythe de la personne « autodidacte » est profondément ancré. Nous sommes souvent submergés par les histoires d'entrepreneurs qui ont réussi « seuls ». Pourtant, derrière chaque histoire de réussite se cache un réseau discret de personnes qui ont encouragé, enseigné, fait de la place.

Sans contrainte

Quelqu'un qui a acheté le produit, utilisé le service, créé l'application, etc. Même nos actes les plus audacieux sont façonnés par les fils invisibles de la communauté.

Reconnaître cela ne diminue en rien nos efforts, mais permet de dire toute la vérité. Une vérité qui inclut les liens et la contribution des autres.

Lorsque nous élargissons notre définition du succès pour y inclure les relations, la contribution et la croissance partagée, quelque chose s'adoucit. Nous cessons d'avoir besoin d'être les meilleurs et commençons à vouloir faire partie de quelque chose qui a du sens. Nous cessons de nous demander comment aller de l'avant et commençons à nous demander comment nous pouvons avancer ensemble.

Cela ne signifie pas perdre son identité, mais plutôt la faire évoluer. Passer de « je suis ce que j'accomplis » à « je suis ce que j'apporte ». De « je dois le faire seul » à « nous sommes meilleurs lorsque nous le faisons ensemble ». La coopération n'efface pas qui nous sommes. Elle nous permet à tous de nous exprimer plus pleinement. Elle nous rappelle que notre individualité n'est pas un obstacle à la connexion, mais un pont. Nous nous épanouissons dans des écosystèmes, pas dans des empires.

Lorsque vous abandonnez le besoin d'être seul, vous

Emily Maroutian

découvrez que vous n'étiez pas destiné à l'être. Vous étiez destiné à appartenir. Vous étiez destiné à construire. Vous étiez destiné à partager le poids, la vision et la victoire.

C'est cela, le succès. Non pas en rivalisant avec les autres, mais en collaborant avec la vie elle-même. Il n'est pas nécessaire que ce soit grandiose ou spectaculaire. Nous pouvons commencer modestement : collaborer au lieu de rivaliser au travail, tendre la main au lieu de se replier sur soi-même dans nos relations personnelles, choisir de célébrer les réussites des autres au lieu de les envier. Ces petits gestes de coopération ont un effet boule de neige et transforment notre façon d'aborder les défis et les succès.

Imaginez un monde où nous célébrons autant la coopération que la compétition. Où notre instinct est de tendre la main plutôt que de courir devant. Cette vision n'est pas naïve, elle est nécessaire. Dans un monde interconnecté, notre survie et notre progrès dépendent de notre capacité à travailler ensemble, non seulement pour notre gain individuel, mais aussi pour le bien collectif.

Au fond, l'unité est une question de connexion. Il s'agit de comprendre que la collaboration ne nous affaiblit pas, mais renforce notre objectif commun et rend l'impossible possible. Lorsque les individus ont le sentiment

Sans contrainte

d'appartenir à quelque chose qui les dépasse, ils s'investissent davantage dans leur communauté et leurs relations.

Nos différences ne sont pas des obstacles à surmonter, mais des atouts qui enrichissent l'ensemble. Cela permet de passer du « moi » au « nous », créant ainsi une culture où l'empathie, le respect et la collaboration deviennent les fondements d'un changement durable.

Mise en pratique :

L'unité plutôt que la séparation

Co-créez une chose : choisissez une tâche que vous accomplissez habituellement seul, au travail, à la maison ou dans votre vie créative, et invitez quelqu'un d'autre à y participer. Non pas parce que vous avez besoin d'aide, mais parce que vous souhaitez partager le processus. Faites-en une expérience de confiance, et non de contrôle. Remarquez ce qui s'ouvre lorsque cela ne vous appartient plus uniquement.

Redéfinissez la réussite : identifiez un domaine dans lequel vous ressentez la pression de « gagner » ou de surpasser

Emily Maroutian

quelqu'un d'autre. Au lieu de considérer cela comme une compétition, demandez-vous : « Comment pouvons-nous tous les deux réussir ici ? » Existe-t-il une option gagnant-gagnant ? Prenez une mesure qui favorise le soutien mutuel plutôt que la rivalité.

Célébrez une victoire collective : pensez à un succès dans votre vie qui n'était pas entièrement le vôtre. Qui d'autre a contribué à ce résultat ? Contactez ces personnes et reconnaissez leur rôle. Accordez-leur du crédit, même s'il est minime. Faites en sorte que le succès soit quelque chose de partagé, et non de gardé pour soi.

Interrompez la mentalité de pénurie : lorsque vous vous surprenez à vous sentir en compétition ou laissé pour compte, faites une pause. Demandez-vous : « Quelle histoire est-ce que je raconte sur ma valeur en ce moment ? Et si leur succès était la preuve que le mien est également possible ? » Laissez la lumière de quelqu'un d'autre devenir une source d'inspiration, et non une menace.

Entraînez-vous à faire partie d'un tout : lors de votre prochaine réunion de groupe (réunion de travail, dîner de

Sans contrainte

famille ou événement communautaire, par exemple), entraînez-vous à atténuer votre besoin de performer ou de prouver quelque chose. Soyez présent, sans pression. Apportez votre contribution sans essayer d'être tout. Laissez votre contribution suffire.

Questions pour l'introspection :

Qui suis-je dans un contexte de groupe ?

Quand est-ce que je ressens le besoin de rivaliser plutôt que de collaborer ? (Quelle partie de mon identité se sent menacée par le succès partagé ? Est-ce acceptable que les autres gagnent aussi ? Qu'est-ce que cela dit de moi si les autres gagnent ?)

Quels rôles ai-je endossés dans ma vie qui me rendent difficile de demander de l'aide ? (Qui ai-je dû devenir pour me sentir utile ? Est-ce que j'en fais trop ?)

Dans quels domaines de ma vie est-ce que j'associe ma valeur au fait d'être le meilleur, le premier ou celui qui fait tout ? (Que craindrais-je qu'il arrive si je ne l'étais pas ?)

Emily Maroutian

Lorsque je vois quelqu'un d'autre réussir, quelle histoire cela déclenche-t-il en moi ? (Cela confirme-t-il mon cheminement ou me fait-il douter ?)

Qui suis-je lorsque je travaille en groupe ? (Est-ce que je disparaîs, prends le contrôle, joue un rôle, me retire ou contribue honnêtement ?)

Quelle identité ai-je construite autour de l'indépendance ou de l'autosuffisance ? (Est-ce que cela me sert toujours ou est-ce que cela me protège simplement ?)

Que ressens-je physiquement lorsque j'imagine être soutenu par les autres ? (Quelle résistance cela suscite-t-il ?)

Authenticité ou uniformité

Le contraste est fondamental dans notre compréhension du monde. Il façonne nos perceptions, affine nos définitions et apporte de la clarté à diverses expériences. Sans contraste, nous perdons notre capacité à faire la différence. Et sans différenciation, le sens s'estompe.

Prenons le concept simple de « haut » : il n'existe que parce que nous avons également le « bas ». De même, « gauche » n'a de sens que par rapport à « droite ». Le contraste donne une définition et une substance aux choses que nous voyons, ressentons et croyons.

Ce principe s'applique à tous les aspects de la vie. Si le monde n'était composé que de la couleur blanche, il serait impossible de le distinguer du néant. Nous avons besoin d'autres couleurs pour définir ce qu'est le blanc, pour lui

Emily Maroutian

donner un contexte et une signification. Si je vous présentais une toile vierge comme une œuvre d'art, vous seriez perplexe. Où sont les couleurs ? Les formes ? Les objets ? Qu'est-ce que « ça » ? Il n'y a rien à percevoir, à apprécier, à susciter une réponse émotionnelle.

Imaginez que vous entriez dans un musée rempli de tableaux identiques. L'absence de variation rendrait l'expérience totalement dénuée de sens. Votre esprit ne saurait pas où regarder ni quoi ressentir.

Même dans nos émotions, le contraste donne du sens. La joie est plus douce après la tristesse. La paix semble plus profonde après le chaos. Ce n'est pas que la souffrance soit nécessaire, mais notre capacité à reconnaître la profondeur est souvent forgée par le contraste. Sans lui, l'expérience s'aplatit. La conscience s'émousse. Le contraste nous permet d'identifier, de comparer et, finalement, de comprendre ce que nous vivons.

Nous sommes conçus pour remarquer les différences. Non pas comme un défaut, mais comme une fonction. C'est ainsi que nous apprenons. Que nous évoluons. Que nous commençons à nous comprendre par rapport à tout le reste. Ma voix ressemble à la mienne parce qu'elle ne ressemble pas à la vôtre. Ma perspective me semble unique parce

Sans contrainte

qu'elle a quelque chose d'autre à quoi se confronter : un point de vue contrasté.

Le contraste n'est pas l'ennemi de l'unité. C'est le coup de pinceau qui complète le tableau. C'est ce qui donne de la couleur à la toile de notre vie. Lorsque nous cessons de craindre la différence, nous commençons à découvrir l'unité. Lorsque nous cessons de classer le contraste comme meilleur ou pire, nous commençons à le considérer comme essentiel. C'est alors que la compréhension s'installe. C'est alors que quelque chose de doux s'ouvre en nous et que nous réalisons que rien de tout cela n'aurait de sens si tout était identique.

Le contraste n'est pas un défaut à gommer. C'est la forme même de la connaissance.

Nos définitions :

Tout au long de l'histoire, le contraste a façonné notre définition de concepts complexes tels que la culture, la religion et l'identité. Certaines cultures autochtones ne possédaient pas de mot pour désigner la « religion » car elles n'étaient pas exposées à d'autres systèmes de croyances. Leurs pratiques et traditions étaient simplement la vie elle-même, englobant tous les aspects de leur

existence. Ce n'est que lorsqu'elles ont rencontré des croyances contrastées que le besoin de définir la « religion » s'est fait sentir. Soudain, ce qui était un mode de vie tacite a nécessité un nom, une frontière, une distinction.

Le contraste impose la spécificité. Il nous oblige à articuler ce qu'est quelque chose en nous montrant ce qu'il n'est pas. Cela peut être éclairant, nous aidant à gagner en clarté et en perspicacité. Cependant, cela peut également conduire à la séparation et à la division si nous commençons à considérer les différences d' s comme des obstacles plutôt que comme des opportunités de compréhension.

Le contraste enrichit nos vies en leur apportant profondeur et variété. Imaginez un monde où tout serait identique, où chaque arbre, chaque personne, chaque pensée serait indiscernable. Ce serait une existence monotone, dépourvue de croissance et d'inspiration. Le contraste alimente la créativité, l'innovation et le progrès. Il nous incite à réfléchir de manière critique et à voir le monde à travers un prisme plus nuancé.

Qu'est-ce qui changerait dans le monde si nous nous contentions d'imiter les autres ? Qu'est-ce qui serait différent si nous essayions tous d'être identiques ? Qu'est-ce

Sans contrainte

qui se développerait ? Qu'est-ce qui évoluerait ? Qu'est-ce qui serait inventé ou créé ? Que deviendrait l'humanité si tout le monde était exactement pareil ? Que ferions-nous d'une société composée de huit milliards de médecins ou de huit milliards de peintres abstraits ? Qui écrirait les livres, chanterait les chansons, construirait les routes, planterait les cultures ou fabriquerait les vêtements ? Comment un monde où tout le monde serait identique pourrait-il fonctionner ? Il ne le pourrait pas. Rien ne fonctionne ni n'existe sans contraste.

Pourtant, malgré cela, nous essayons souvent de nous modeler nous-mêmes et les autres à l'uniformité. Nous essayons de rationaliser les identités, de catégoriser les gens selon des définitions bien ordonnées et de créer des normes de ce qui est normal, acceptable ou idéal. Nous définissons la beauté par l' d'une seule image. Nous définissons le succès par un chemin étroit. Nous définissons le genre, l'intelligence, l'amour et la valeur avec des attentes rigides. Et lorsque quelque chose ou quelqu'un existe en dehors de ces définitions, il est considéré comme mauvais, plutôt que différent.

Cependant, chaque définition que nous créons naît du contraste. Le masculin n'existe que parce que nous

comprenons ce que nous avons qualifié de féminin. La richesse a un sens parce que nous savons également ce que signifie le manque. La civilisation se définit par opposition au tribalisme. Aucune de ces idées n'a été formée de manière isolée. Elles sont issues de la comparaison. De l'observation de « l'autre » et de la tentative de nommer le « soi » par rapport à lui.

Le danger survient lorsque nous confondons les définitions avec la vérité. Lorsque nous oublions que nos idées de normalité, de justesse ou de supériorité ne sont pas des faits, mais des constructions façonnées par le temps, le lieu, la culture et le pouvoir. Les définitions ne sont pas neutres. Elles sont souvent politiques. Elles reflètent qui avait le pouvoir de décider de ce qui comptait, de ce qui importait et de ce qui appartenait.

Si la culture dominante définit l'intelligence comme la réussite scolaire, alors l'enfant qui est doué de ses mains mais qui a des difficultés à l'école est considéré comme peu intelligent. Si la beauté est définie par la couleur claire de la peau, la minceur ou la symétrie, alors tous ceux qui ne correspondent pas à ce modèle sont jugés selon une échelle d' e artificielle. Ces définitions ne reflètent pas tout le spectre du potentiel humain. Elles reflètent un contraste qui

a été transformé en arme.

Cependant, nous pouvons redonner au contraste sa place légitime en tant qu'outil de découverte, et non de division. En tant que moyen d'approfondir la compréhension, et non de réduire les différences. Nous pouvons lui permettre d'élargir nos définitions plutôt que de restreindre notre humanité. Car en réalité, le contraste ne nous sépare pas. Il nous relie. Il nous permet d'avoir une vision globale. De faire de la place aux multiples façons d'être humain. Et lorsque nous cessons de craindre la différence, nous commençons à nous épanouir, individuellement et collectivement. Nous passons de l'étiquetage à l'écoute. De la définition à la découverte. Et dans cet espace, quelque chose de nouveau devient possible. Quelque chose de plus libre. Quelque chose d'illimité.

Sortir des définitions :

Ce que nous considérons comme « masculin » ou « féminin » n'est pas une vérité universelle dans toutes les cultures ou traditions. Il s'agit principalement d'une performance. Un scénario transmis de génération en génération, renforcé par la répétition, la récompense et le

rejet.

En Occident, les cheveux longs, les jupes et le maquillage sont souvent considérés comme féminins. Mais cette croyance s'estompe dès que nous sortons de notre cadre culturel.

Les hommes amérindiens portent les cheveux longs comme symbole de force, de connexion à l'esprit et de fierté culturelle. En Écosse, les hommes portent des kilts, qui sont essentiellement des jupes, avec dignité et honneur, en particulier lors de cérémonies sacrées. Dans de nombreuses cultures africaines et sud-américaines, les hommes se peignent le visage avant de partir à la chasse, se parant de couleurs et de symboles qui, à travers le prisme occidental, pourraient être confondus avec du « maquillage ». Aucune de ces pratiques n'est féminine. Elles sont culturelles. Contextuelles. Normales dans un endroit. Mal comprises dans un autre.

Au début des années 1900, aux États-Unis et dans certaines régions d'Europe, le rose était souvent recommandé pour les garçons et le bleu pour les filles. Les magazines et les guides pour bébés du début du XXe siècle suggéraient parfois le rose pour les garçons, car il était considéré comme une couleur plus forte et plus audacieuse.

Sans contrainte

Le bleu, en revanche, était considéré comme délicat et raffiné, et donc plus adapté aux filles.

Les jeunes enfants des deux sexes portaient généralement des robes ou des gowns jusqu'à l'âge de 6 ou 7 ans. Cela facilitait le changement des couches et était pratique à une époque où les normes vestimentaires pour les enfants étaient davantage axées sur la commodité que sur le genre.

L'association des couleurs a progressivement évolué au fil des décennies, principalement grâce au marketing du milieu du siècle, à la production de masse et à la pression des grands détaillants en faveur de vêtements d' s pour enfants plus spécifiques au genre. Les grands magasins et les fabricants ont popularisé la norme moderne « rose pour les filles, bleu pour les garçons » grâce à la publicité à partir des années 1940. Cela signifie essentiellement que nos normes actuelles en matière de masculinité et de féminité ont été déterminées par les grands magasins qui souhaitaient vendre plus de vêtements en divisant les genres par couleur. Cela a incité les parents à acheter des vêtements distincts pour les garçons et les filles au lieu de les réutiliser.

C'est ce que signifie dire que le genre est une

construction sociale ; ce n'est pas une réalité figée. C'est un ensemble d'attentes. Une chorégraphie apprise de l'apparence, de l'expression et du comportement. « Les garçons ne pleurent pas. » « Les filles jouent à la poupée. » En d'autres termes : respectez le scénario, jouez le rôle qui vous a été attribué. Mais qui a écrit le scénario ? Et qui peut le modifier ? Et à quelle fréquence ?

En réalité, nous jouons notre genre comme on nous l'a enseigné. Et lorsque quelqu'un s'écarte du scénario, ce n'est pas toujours parce qu'il est confus. Parfois, c'est parce qu'il est libre. Libre de s'exprimer sans avoir à s'expliquer. Libre d'exister sans avoir à s'excuser. Libre de redéfinir l'expression d'un homme, d'une femme ou de quelque chose qui dépasse les deux.

Si l'expression du genre peut sembler significative, voire sacrée pour certains, elle n'est pas une vérité universelle. Elle est liée à la culture, à la religion et à la tradition. Cependant, les traditions peuvent évoluer . Et d'une certaine manière, elles doivent évoluer, car l'uniformité ne peut pas soutenir une société à long terme. Elle ne peut pas la construire, la faire grandir ou la faire progresser. Un monde composé d'un seul type de personne, d'un seul rôle, d'une seule façon de penser, d'une seule façon d'être,

Sans contrainte

s'effondrerait sous le poids de sa propre uniformité.

L'uniformité peut sembler rassurante à certains égards, mais elle ne crée rien de nouveau. Elle n'innove pas et n'évolue pas. Passer du télégramme au téléphone, puis au téléphone portable, a nécessité de sortir des normes de la société. Chaque invention, chaque avancée, chaque œuvre d'art est le fruit d'une personne qui a pensé différemment, qui a imaginé quelque chose qui n'existait pas encore. La différence n'est pas seulement utile, elle est essentielle. La structure même de l'humanité repose sur le contraste.

Même en nous-mêmes, nous nous épanouissons grâce à la diversité. Nous portons des vêtements différents selon notre humeur, le temps ou l'occasion. Nous avons envie d'aliments différents, nous explorons des idées différentes et nous nous exprimons par des moyens différents. Cette diversité interne se reflète dans la société. C'est ce qui nous rend intéressants. C'est ce qui donne de la texture à la vie.

L'uniformité peut apporter de l'ordre dans certains cas, mais cela se fait au détriment de l'expression personnelle, de la liberté et de l'authenticité. Elle appauvrit l'expérience humaine. Si nous pensions tous de la même manière, avions tous le même apparence, aimions tous de la même manière, rêvions tous de la même manière, que resterait-il à

découvrir ? Le monde serait un endroit monotone.

Il est tout à fait acceptable de considérer l'expression de son genre comme sacrée, de chérir la tradition, si cela vous semble vrai et fondamental pour vous. Il ne s'agit pas de vous forcer à renoncer à quelque chose qui donne un sens à votre vie ou à votre identité. Il s'agit de laisser aux autres la possibilité de défendre leur vérité, même si elle ne ressemble en rien à la vôtre. Il s'agit simplement de permettre aux autres de vivre leur authenticité sans crainte, tout comme vous vivez selon ce qui vous semble juste.

Car la similitude peut sembler confortable en théorie, mais dans la pratique, elle nous prive de croissance. Elle étouffe notre curiosité et notre potentiel. Elle remplace la possibilité par la prévisibilité. Or, les êtres humains ne sont pas faits pour être prévisibles. Nous sommes faits pour être expansifs, vivants et en constante évolution. Nous devons donc nous permettre d'évoluer.

Le piège de l'uniformité :

Si le contraste est essentiel à la compréhension, il peut également conduire à des conflits lorsqu'il est mal interprété ou mal géré. Les différences de croyances, de pratiques ou de valeurs deviennent souvent des sources de discorde

Sans contrainte

plutôt que des occasions de connexion et de compréhension. Au lieu de célébrer l'authenticité de l' , nous pouvons nous sentir menacés par elle et nous réfugier dans l'uniformité afin de protéger notre identité.

L'uniformité procure un sentiment de sécurité, car elle élimine le besoin de négociation ou de compromis. Cependant, cette sécurité a un coût : elle étouffe la croissance, rétrécit les perspectives et crée des chambres d'écho où une seule façon de penser est autorisée.

Cependant, dans certaines circonstances, cette sécurité peut être bénéfique. Par exemple, lorsque les membres d'un groupe particulier se réunissent pour garantir la protection de leurs droits, l'uniformité leur permet de parler d'une seule voix, ce qui peut être plus puissant que les efforts individuels. De même, des expériences communes, telles que le fait d'avoir subi un traumatisme partagé, peuvent créer un sentiment de solidarité et de compréhension mutuelle qui apporte réconfort et apaisement. Cette forme d'uniformité favorise la force, la stabilité et la résilience au sein d'un groupe. Elle permet aux individus de s'unir autour d'une même cause ou d'une même idée.

D'une manière générale, l'uniformité crée une communauté, mais elle peut également étouffer la liberté

d'expression. La conformité a un coût. En général, elle vous demande de renoncer à une partie de vous-même pour appartenir à un groupe. De faire taire vos instincts. D'adoucir vos angles. De rire quand ce n'est pas drôle, d'être d'accord quand vous ne le pensez pas, de sourire quand vous avez envie de crier. Vous pouvez rester dans la pièce, mais à quel prix ? S'intégrer, lorsque cela nécessite de renoncer à son auto, est une forme de solitude à part entière. Vous pouvez être entouré de personnes et vous sentir invisible parce qu'elles ne vous voient pas. Elles voient la version de vous-même qui est suffisamment performante pour être acceptée.

L'authenticité a également un coût. Choisir sa propre voie. Refuser de se réduire pour s'intégrer dans des espaces qui n'ont jamais été conçus pour vous. Cela peut être isolant. Les gens peuvent ne pas vous comprendre. Ils peuvent vous critiquer, vous détester ou vous quitter. Vous pouvez vous retrouver à marcher seul, portant le poids de votre vérité sans personne pour vous soutenir.

Pourtant, être seul ne signifie pas nécessairement être solitaire. La solitude peut être sacrée. Lorsque vous cessez d'essayer de vous conformer à un seul modèle, vous réalisez que vous n'avez jamais été destiné à appartenir à un seul

Sans contrainte

groupe. Vous n'êtes pas une seule chose. Vous n'êtes pas une seule étiquette. Vous êtes complexe, fluide et expansif. Et cette expansivité vous permet de vous déplacer librement entre les espaces. De vous connecter sans vous conformer. D'appartenir sans vous dissoudre. De conserver votre authenticité partout.

Je navigue entre différentes communautés. Je suis arménienne. Je suis spirituelle. Je suis non conventionnelle. Je suis philosophe. Je suis écrivaine et poète. Je possède des entreprises. J'exerce une multitude d'activités et de fonctions dans divers domaines. Je passe avec aisance d'une communauté à l'autre : artistes, activistes, altruistes, entrepreneurs, survivants de traumatismes, thérapeutes et guérisseurs. Je ne me définis pas par un seul adjectif. J'existe à l'intersection de toutes ces communautés. Je porte plusieurs « étiquettes » à la fois. Et je n'ai pas besoin de me définir par l'une d'entre elles. Car lorsque je me présente dans une communauté, je ne cache pas les autres facettes de ma personnalité. Je ne deviens pas une seule étiquette au détriment de mon authenticité. Je ne peux pas me diviser pour mettre les autres à l'aise. Personne ne grandit dans le confort. Et je suis un catalyseur de croissance.

C'est là le pouvoir discret de l'authenticité. Elle crée un

Emily Maroutian

espace là où il n'y en avait pas. Elle vous permet de trouver des liens selon vos propres conditions. Elle vous permet de rester vous-même tout en tendant la main aux autres. Non pas par assimilation, mais par résonance. Non pas parce que vous vous intégrez, mais parce que vous êtes épanoui. Et ce sentiment d'appartenance est réel, car il ne vous demande pas de disparaître pour appartenir. J'appartiens avant tout à moi-même. Tout le reste vient après.

Accepter les contrastes :

Le contraste nous invite à embrasser la diversité et à reconnaître que nos différences ne sont pas intrinsèquement source de division. Elles sont des occasions d'élargir nos horizons et de voir le monde d'une manière que nous n'aurions peut-être jamais envisagée. Mais le défi réside dans la recherche d'un équilibre. Comment accepter le contraste sans le laisser nous diviser ? Comment célébrer les différences tout en favorisant un sentiment d'unité ? La réponse réside dans le fait de changer notre état d'esprit, en passant de la comparaison à la curiosité. Au lieu de considérer le contraste comme une menace, nous pouvons le voir comme une invitation à apprendre et à grandir.

L'uniformité a sa place. Elle apporte stabilité et

Sans contrainte

cohésion, permettant aux sociétés de fonctionner et aux individus de ressentir un sentiment d'appartenance. Cependant, lorsque l'uniformité devient rigide, elle limite notre capacité à nous adapter et à évoluer. Le contraste, lorsqu'il est abordé avec un esprit ouvert, peut compléter l'uniformité en introduisant de nouvelles perspectives et de nouvelles possibilités.

En fin de compte, le contraste n'est pas une question d'opposition. Il s'agit d'une relation. Le pile et le face peuvent être orientés dans des directions différentes, mais ensemble, ils forment une seule et même pièce. La lumière et l'ombre dansent ensemble pour créer de la profondeur. Le son et le silence façonnent la musique. La différence n'est pas l'ennemie de l'unité, elle en est la condition.

Le contraste nous rappelle que nous ne sommes pas séparés les uns des autres ; nous sommes définis les uns par rapport aux autres. Ma perspective s'élargit lorsqu'elle rencontre la vôtre. Mon de la vérité s'affine lorsqu'elle est confrontée à une autre. Même lorsque nous sommes en désaccord, nous sommes toujours en dialogue, toujours reliés par l'espace qui sépare nos points de vue.

Lorsque nous cessons de craindre la différence, nous commençons à la voir pour ce qu'elle est réellement : une

Emily Maroutian

invitation. Une invitation à apprendre, à écouter, à aller au-delà de ce que nous connaissons. Le contraste ne nous affaiblit pas. Il renforce notre compréhension. Il ajoute de la couleur à notre vision du monde. Il fait place à la nuance, à l'empathie, à l'expansion.

En acceptant le contraste, nous passons de la défensive à la curiosité. Du jugement à l'appréciation. Nous cessons de nous demander « En quoi êtes-vous différent de moi ? » et commençons à nous demander « Que puis-je apprendre de votre façon de voir les choses ? ». Car le contraste ne nous apprend pas seulement ce qu'est quelque chose, il nous montre aussi ce qu'il n'est pas. Il nous apprend qui nous sommes. Il nous renvoie à nous-mêmes, non pas comme une identité figée, mais comme une expression fluide et évolutive de la vie.

Mise en pratique :

Pratiquer l'ouverture d'esprit

Recherchez le contraste : pendant une semaine, remarquez les domaines dans lesquels la diversité des pensées, des expériences ou des origines enrichit votre vie (par exemple, des conversations avec des personnes qui remettent en

Sans contrainte

question vos opinions). Réfléchissez à la manière dont le contraste vous aide à grandir et à vous développer.

Testez l'uniformité : identifiez un domaine de votre vie où l'uniformité vous apporte confort ou force (par exemple, les traditions familiales partagées, l'appartenance à une équipe). Apportez un aspect différent de votre identité dans ce domaine et observez comment il est accepté. Exprimez une vérité, partagez une étiquette, créez des liens grâce à une expérience différente. Notez dans votre journal comment l'unité dans ces domaines contribue à votre sentiment d'appartenance, mais inhibe également votre pleine expression.

Relâchez le besoin d'être d'accord : lors de votre prochaine conversation, en particulier si elle implique des opinions divergentes, entraînez-vous à rester connecté même lorsque vous n'êtes pas d'accord. Au lieu de préparer votre réplique, essayez de dire : « Expliquez-moi pourquoi vous pensez cela. » Fixez-vous comme objectif de comprendre, et non de gagner. C'est ainsi que l'on construit des ponts, et non des murs.

Emily Maroutian

Travaillez sur vos déclencheurs : si une partie de ce chapitre a suscité quelque chose en vous, prenez un moment pour vous recentrer sur vous-même. Remarquez ce qui a fait surface. Vous êtes-vous senti sur la défensive, mal à l'aise ou tenté d'arrêter de lire ? Demandez-vous gentiment pourquoi. Cela a-t-il menacé une partie de votre identité ? Laquelle ? Acceptez tout ce qui vous vient à l'esprit, sans jugement. Laissez la réponse vous indiquer où chercher ensuite.

Questions pour l'introspection :

Qu'est-ce que la différence m'apprend ?

Quand me suis-je senti mal à l'aise en présence de la différence ? (Qu'est-ce que cela a suscité en moi : de la peur, de la curiosité, un jugement, de l'inspiration ?)

Quelle partie de moi se sent plus en sécurité lorsque tout le monde est d'accord, se comporte ou croit de la même manière ? (Quelle identité est protégée dans cette uniformité ?)

À quel moment de ma vie ai-je confondu confort et vérité ?

Sans contrainte

(Qu'est-ce qui pourrait s'ouvrir si je considérais l'inconfort comme une porte d'entrée et non comme un danger ?)

Qu'ai-je appris des personnes qui ne me ressemblent pas ?
(Comment leurs perspectives ont-elles élargi les miennes ?)

Quelles croyances personnelles ou culturelles ai-je qui ont été façonnées par la conformité plutôt que par la curiosité ?
(À quoi cela ressemblerait-il de les remettre en question maintenant ?)

Est-ce que je laisse de la place aux nuances chez les autres, ou est-ce que je ressens le besoin de les catégoriser rapidement ? (Que ressentirais-je si je laissais les gens se dévoiler au lieu de les définir d'emblée ?)

À combien de communautés différentes est-ce que j'appartiens ? Peuvent-elles se recouper ? (Puis-je créer un chevauchement entre certaines d'entre elles ? Puis-je y apporter un aspect différent de moi-même ?)

Expansion ou contraction

La peur et la curiosité sont toutes deux des réactions face à l'inconnu. L'une nous ramène à la contraction, l'autre nous aide à nous développer. La peur contracte le corps, ferme l'esprit et nous incite à protéger ce que nous connaissons. La curiosité détend le corps, ouvre l'esprit et nous invite à explorer ce que nous ne connaissons pas. L'une ou l'autre peut survenir au même moment, selon nos réactions habituelles.

La peur veut de la certitude. Elle veut des garanties avant d'avancer. La curiosité n'a pas besoin de savoir ce qu'il y a de l'autre côté. Elle veut simplement voir. Elle n'est pas imprudente, elle est réceptive. Elle pose des questions au lieu de faire des suppositions. Elle écoute au lieu de se retirer. Et dans cet espace d'écoute, quelque chose de nouveau devient possible.

Sans contrainte

Lorsque nous rencontrons des différences, qu'il s'agisse d'idées, de personnes ou de parties de nous-mêmes, la peur nous incite à juger, à étiqueter ou à contrôler. La curiosité, en revanche, nous invite à nous interroger. De faire une pause. De faire de la place. La curiosité ne signifie pas que nous acceptons tout comme vérité, mais que nous sommes suffisamment ouverts pour découvrir ce qui est vrai *ici*. Pas ce qui était vrai dans le passé. Pas ce qui était vrai pour quelqu'un d'autre. Pas ce qui était vrai à un autre moment, à un autre endroit, avec une autre personne. Ici. Maintenant. Que se passe-t-il *actuellement* ?

Ce chapitre ne vise pas à faire taire ou à ignorer la peur. Il s'agit de choisir quoi faire lorsqu'elle se manifeste comme une réponse habituelle et non comme une réponse vitale. Il s'agit de remarquer la porte que la peur tente de fermer et de l'ouvrir quand même, non pas avec force, mais avec intérêt. Non pas avec résistance, mais avec présence.

La curiosité n'exige pas que vous soyez intrépide. Elle vous demande simplement de rester avec vous-même suffisamment longtemps pour voir ce qui s'y trouve.

La nature de la peur :

La peur est ancrée dans notre biologie. Il s'agit d'un

mécanisme ancestral conçu pour assurer notre survie en nous alertant du danger et en nous préparant à y répondre. Dans la nature, ce mécanisme était essentiel, car il libérait de l'adrénaline dans notre corps afin que nous puissions courir, nous battre ou nous cacher face à une menace. Ce système est toujours présent en nous aujourd'hui, même si les dangers ont évolué. Nous ne fuyons plus les animaux sauvages, mais notre système nerveux ne fait pas toujours la différence entre un danger physique et un malaise émotionnel. Il réagit toujours de la même manière.

L'amygdale du cerveau est chargée de détecter les menaces. Cependant, elle ne peut pas toujours faire la distinction entre une situation d'urgence réelle et une conversation difficile, une nouvelle idée ou un moment de vulnérabilité. Lorsqu'elle perçoit quelque chose d'inconnu ou de dangereux, elle signale au corps de se préparer à survivre. Le cœur bat plus vite. La respiration devient superficielle. Les muscles se tendent. La digestion ralentit. La conscience se rétrécit. Le corps passe à un état de préparation, non pas pour écouter, mais pour se défendre. Il s'agit de la réaction de lutte, de fuite ou de paralysie, qui est extrêmement efficace pour nous protéger du danger. Cependant, lorsqu'elle est activée dans le cadre de relations

Sans contrainte

interpersonnelles, elle fait souvent plus de mal que de bien.

Au lieu d'écouter ce que dit quelqu'un, nous filtrons ses paroles à travers nos souffrances passées. Au lieu de poser des questions, nous nous préparons à argumenter ou à battre en retraite. Le cortex préfrontal du cerveau, la partie responsable de l'empathie, de la logique et de la réflexion, se met en veille, tandis que les parties plus primitives du cerveau prennent le contrôle.

Dans cet état, nous ne communiquons pas pour comprendre. Nous communiquons pour nous protéger. Nous interrompons, nous nous fermons, nous nous emportons ou nous nous taisons. Non pas parce que nous sommes imparfaits, mais parce que notre esprit et notre corps essaient de nous protéger.

Le problème est que ces réactions fondées sur la peur surviennent souvent à des moments où nous avons réellement besoin de connexion. Lorsque le point de vue de quelqu'un remet en question le nôtre, lorsque nous nous sentons incompris, lorsque des différences apparaissent, nous ne restons pas toujours ouverts. Nous nous renfermons. Nous nous protégeons. Et ce faisant, nous manquons l'occasion. Nous passons à côté les uns des autres.

Emily Maroutian

La peur nous rétrécit. Elle nous fait nous refermer, émotionnellement, mentalement et même physiquement. Elle crée une vision tunnel. Elle nous fait confondre désaccord et danger, curiosité et menace. Elle comble les lacunes par des suppositions, imagine des motivations qui n'existent pas et réduit la complexité d'un autre être humain à une histoire que nous pouvons contrôler. Et si la peur peut sembler protectrice, elle nous isole souvent, nous coupant de nouvelles perspectives, de nouvelles expériences et de formes de compréhension plus profondes.

La curiosité, en revanche, n'est pas une réponse de survie. Elle ne naît pas d'une menace, mais d'un intérêt. Alors que la peur nous contracte, la curiosité nous élargit. Elle nous invite à nous pencher, à écouter plus attentivement, à explorer sans avoir besoin de contrôler. Mais pour que la curiosité émerge, la peur doit s'atténuer. Elle ne doit pas disparaître complètement, mais être mise de côté afin que nous puissions passer de la défensive à l'ouverture. Pas de manière imprudente, mais en étant pleinement présents.

Comprendre la nature de la peur, comment elle s'installe dans le corps et prend le contrôle de l'esprit, nous donne du pouvoir. Cela nous aide à reconnaître quand nous

réagissons par instinct plutôt que par la raison. Et cette reconnaissance est le début du choix. Car nous ne pouvons pas empêcher la peur de surgir, mais nous pouvons décider quoi faire lorsqu'elle survient.

Le pouvoir de la curiosité :

La curiosité nous invite à explorer l'inconnu avec un cœur et un esprit ouverts. Lorsque nous sommes curieux, nous posons des questions au lieu de faire des suppositions. Nous cherchons à comprendre plutôt qu'à juger. Au lieu de dire « Je ne comprends pas, donc je vais l'éviter », la curiosité nous pousse à dire « Je ne comprends pas, donc je veux en savoir plus ».

La curiosité n'est pas une question d'accord ou d'acceptation, mais d'exploration. Il n'est pas nécessaire d'être d'accord avec les croyances ou les choix de quelqu'un pour être curieux de connaître son histoire. Il n'est pas nécessaire d'accepter sa propre honte ou son propre jugement pour être curieux de connaître leurs origines.

La curiosité mène à l'empathie, car elle nous invite à nous interroger plutôt qu'à juger. Qu'est-ce qui a pu provoquer mon accès de colère ? Y a-t-il une partie de moi qui se sent menacée ? Qu'est-ce qui peut pousser quelqu'un

à avoir cette croyance négative ? Quelles expériences de vie ont pu l'amener là ?

La curiosité est une forme discrète de courage. Elle ne crie pas et n'exige rien. Elle s'intéresse. Elle demande gentiment : « Dites-m'en plus ». Que nous parlions de nos propres processus internes ou que nous nous interroguions sur ceux d'autrui, la curiosité ouvre la porte que la peur claque.

Lorsque nous sommes curieux, nous ne cherchons pas à gagner. Nous ne cherchons pas à avoir raison. Nous cherchons à comprendre. La curiosité nous emmène au-delà des limites de notre compréhension actuelle et ouvre la voie à quelque chose de nouveau.

Lorsque la peur s'empare de nous, elle ne nous incite pas seulement à nous méfier des autres ; elle peut également nous rendre hostiles à nos propres pensées, sentiments et souvenirs. La honte, le jugement et l'autocritique ne sont que des formes déguisées de la peur.

Se rencontrer avec curiosité signifie faire une pause avant de décider qu'une partie de nous est mauvaise ou brisée. Cela signifie se demander « Pourquoi est-ce là ? » au lieu de déclarer « Cela ne devrait pas être là ! ». C'est une volonté d'écouter les parties de nous-mêmes que nous

Sans contrainte

avons essayé d'exiler ; celles qui portent de vieilles douleurs, celles qui ont peur d'être à nouveau blessées, celles qui attendent toujours la sécurité.

C'est une véritable recherche. C'est regarder notre peur et lui dire : « Dis-moi ce que tu veux que je sache. » C'est rencontrer la partie honteuse avec les mêmes questions douces que nous poserions à un ami : Que t'est-il arrivé ? De quoi me protèges-tu ? Qu'est-ce qui t'aiderait à te sentir en sécurité ?

Lorsque nous mettons cela en pratique, notre monde intérieur change. Nous cessons de traiter notre peur comme un ennemi et commençons à la considérer comme un messager. Nous cessons de faire taire les parties exilées de nous-mêmes et commençons à les inviter à s'exprimer. Et plus nous agissons ainsi, plus nous pouvons étendre cette même patience et cette même ouverture aux autres.

Ce n'est pas toujours facile, surtout lorsque l'histoire de quelqu'un est différente de la nôtre. Surtout lorsque sa vérité remet en question ce que nous savons ou croyons. Dans ces moments-là, il est tentant de se fermer ou de se détourner. De supposer que la différence est synonyme de danger ou que si son expérience est valable, la nôtre doit en quelque sorte être invalide. Mais c'est le mensonge que nous

Emily Maroutian

raconte la peur : qu'une seule vérité peut exister à la fois. La curiosité sait mieux que cela. Elle sait que deux choses peuvent être vraies. Que l'histoire d'une autre personne n'efface pas la nôtre. Elle enrichit le paysage de ce que signifie être humain.

Lorsque nous rencontrons des personnes avec curiosité plutôt qu'avec défensive, nous commençons à voir au-delà des rôles, des étiquettes et des apparences. Nous commençons à nous interroger sur les histoires invisibles qui les ont façonnées. Le chagrin qu'elles portent, les valeurs qu'elles défendent, les endroits où leur cœur s'est brisé. Nous ne posons pas ces questions pour les remettre en question, mais pour les connaître. Et ce simple fait de poser des questions devient une invitation à créer des liens.

La curiosité exige de la présence :

La curiosité exige de la présence, car la peur fait ressurgir les vieilles histoires. Elle recrée le passé, ramenant des fragments de mémoire et d'anciennes souffrances dans le moment présent, jusqu'à ce que nous ne réagissions plus à ce qui se trouve réellement devant nous. Nous réagissons à des fantômes.

La peur ne recherche pas la nouveauté, elle recherche ce

Sans contrainte

qui lui est familier. Elle tente de confirmer ce qu'elle croit déjà, même si cette croyance nous fait du tort. La présence interrompt ce cycle. Elle nous ramène à ce qui se déroule actuellement, sans la distorsion de ce qui s'est passé auparavant.

Lorsque nous sommes présents, nous pouvons remarquer la différence. Nous pouvons poser des questions qui appartiennent à ce moment plutôt que de supposer les réponses d'un autre temps. La curiosité s'intéresse davantage à poser la question qu'à trouver la réponse. La peur, en revanche, a toujours une réponse.

La présence nous maintient dans notre corps au lieu de nous perdre dans l'absence de notre esprit. Elle nous permet d'écouter sans nous précipiter pour interpréter. Elle nous donne le temps de ressentir avant de décider. C'est pourquoi la curiosité et la présence sont indissociables. Sans présence, la curiosité est engloutie par les suppositions. Avec la présence, elle devient une porte vers quelque chose de nouveau.

La curiosité ne vous oblige pas à vous perdre. Vous pouvez écouter l'histoire de quelqu'un tout en conservant la vôtre. Vous pouvez comprendre d'où il vient sans renoncer à ce qui est vrai pour vous. La curiosité fait de la place aux

deux. Elle n'aplanit pas les différences, elle les honore. Elle dit : « Je vois que vous n'êtes pas moi. Et je veux savoir ce que cela fait. »

En ces temps de division, la curiosité est révolutionnaire car elle humanise. Elle prend ce que la peur a transformé en « autre » et le rapproche de nous. Elle ne nous demande pas d'abandonner nos valeurs ou nos croyances, mais de les assouplir. De faire de la place pour que quelqu'un d'autre puisse exister à nos côtés, et non contre nous.

Lorsque nous restons curieux, nous devenons de meilleurs auditeurs, partenaires et voisins. Nous cessons de rechercher ce qui nous sépare et commençons à remarquer ce qui nous relie. Le même désir d'être compris. Le même besoin de sécurité. Le même désir de se sentir vu. Ces points communs commencent à émerger lorsque nous cessons de parler les uns par-dessus les autres et que nous commençons à poser de meilleures questions. Au lieu de supposer que le comportement de quelqu'un est « mauvais » d', nous pouvons nous demander : quelles expériences ont pu l'amener à agir de cette manière ? Que révèle cette opinion sur ses valeurs dans la vie ? En quoi est-elle similaire à la mienne ?

Les réactions motivées par la peur commencent souvent

Sans contrainte

par « Et si ? ». Et s'ils représentaient une menace pour ma façon de penser ? Et si j'avais tort ? Et si cela changeait ma vision du monde ? Mais la curiosité modifie ces questions : Et s'ils avaient quelque chose de précieux à m'apprendre ? Et si cette rencontre me permettait de mûrir ? Et si nous étions vraiment semblables ?

Les questions sont puissantes car elles nous mènent à des réponses, et les bonnes questions peuvent nous mener à créer des liens. Elles remplacent le jugement par le désir de comprendre. Elles recadrent la peur comme une opportunité de croissance. Elles peuvent ouvrir les voies de la communication et de la compréhension.

Ainsi, la prochaine fois que vous ressentirez une résistance, une envie de vous défendre ou de vous retirer, prenez le temps de réfléchir. Demandez-vous : « Quelle histoire n'ai-je pas encore entendue ? Quelle partie de cette personne n'ai-je pas encore vue ? Que pourrais-je découvrir si je cessais d'avoir besoin d'avoir raison et que je commençais à vouloir comprendre ? »

La curiosité adoucit les contours de la peur. Elle transforme les étrangers en histoires et les différences en dialogues. Elle ne nous demande pas d'approuver tout, mais de comprendre. Ce n'est pas une faiblesse, c'est une

force ancrée dans l'ouverture d' . C'est un engagement envers la croissance plutôt que la certitude. Et dans un monde qui nous enseigne à craindre ce que nous ne comprenons pas, choisir de rester curieux pourrait bien être un acte révolutionnaire.

Le courage de rester curieux :

La curiosité nous demande d'être vulnérables. De rester ouverts alors qu'il serait plus facile de se fermer. D'admettre que nous ne savons pas alors que nous préférierions être certains. De remettre en question ce que nous avons toujours cru et d'écouter sans avoir besoin de nous défendre. Ce genre de courage commence à l'intérieur de nous, car choisir la curiosité plutôt que la peur n'est pas toujours confortable, mais c'est puissant.

La peur contracte le corps, rétrécit l'esprit et nous incite à nous protéger. La curiosité nous ralentit, adoucit les contours et nous indique que nous sommes suffisamment en sécurité pour explorer. Ce changement n'est pas seulement émotionnel, il est biologique. Lorsque nous faisons une pause, respirons et restons présents, nous activons le système nerveux parasympathique, l'état naturel de calme du corps. Le rythme cardiaque ralentit. La

Sans contrainte

respiration s'approfondit. Le cerveau s'ouvre à de nouvelles informations. Nous ne sommes plus en mode survie. Nous sommes en mode conscience.

Et cette conscience nous offre des options. Dans l'espace entre la réaction et la réponse, nous pouvons choisir une voie différente. Une voie où les questions remplacent les suppositions. Où la connexion prime sur le contrôle. Où l'e de la différence ne suscite pas la peur, mais nous invite à nous demander : « Qu'est-ce qui pourrait être vrai d'autre ? »

C'est ainsi que la curiosité devient une pratique. Non pas une performance, mais un retour tranquille à la présence. Une décision prise à chaque instant de rester avec nous-mêmes suffisamment longtemps pour rester avec les autres. Chaque fois que nous respirons au lieu de nous crispier, que nous posons des questions au lieu de faire des suppositions, que nous écoutons au lieu de nous défendre, nous réécrivons l'histoire que la peur tente de nous raconter. Nous entraînons notre système nerveux à reconnaître que l'inconnu n'est pas toujours dangereux. Parfois, c'est une découverte.

La curiosité n'exige pas la perfection. Elle exige la volonté. La volonté de croire que la croissance est possible.

Emily Maroutian

Que les gens sont plus que les rôles que nous leur attribuons. Que nous sommes plus que les histoires auxquelles nous nous accrochons. Et dans cette volonté, nous commençons à changer. Non seulement la façon dont nous voyons les autres, mais aussi la façon dont nous nous voyons nous-mêmes.

Être curieux dans un monde effrayant est un acte radical. Non pas parce que cela change ce que nous savons, mais parce que cela change *la façon dont* nous savons. Avec sincérité. Avec humilité. Avec un cœur qui s'ouvre à un autre.

De la peur à la curiosité :

La peur est une contraction du système nerveux. Lorsque nous percevons une menace de manière e, qu'il s'agisse d'un danger physique ou d'un malaise émotionnel, le corps passe en mode survie. Cela est utile lorsque nous sommes en danger réel, mais dans les moments de différence ou de désaccord, cela bloque souvent l'ouverture d'esprit dont nous avons besoin. Pour évoluer vers la curiosité, nous devons aider le corps à se sentir à nouveau en sécurité. Cette sécurité commence dans le système nerveux parasympathique, la branche qui calme et restaure.

Sans contrainte

De simples signaux physiques peuvent le réactiver. Nous pouvons faire une pause avant de répondre afin de donner à notre corps le temps de comprendre que nous sommes en sécurité. Nous pouvons respirer lentement et profondément, signalant ainsi au cerveau qu'il n'y a pas de menace immédiate. Nous pouvons adoucir notre posture, desserrer la mâchoire et détendre nos épaules. Nous pouvons élargir notre regard, en observant littéralement l'espace qui nous entoure, afin de nous rappeler que nous ne sommes pas piégés.

Ces signaux indiquent au corps qu'il peut passer de la défense à la conscience. À partir de là, le cortex préfrontal, la partie du cerveau qui permet l'empathie, la réflexion et la perspective, se remet en marche. Dans cet état, les questions semblent à nouveau possibles. L'écoute semble à nouveau possible. La connexion ne semble plus être une menace.

La peur peut encore persister, mais elle ne domine plus le moment présent. La curiosité devient notre guide. Nous pouvons alors nous demander : « Que pourrais-je découvrir ici ? Que puis-je apprendre de cela ? Suis-je disposé à entendre quelque chose de nouveau ? » Et en posant ces questions, nous choisissons l'expansion plutôt que la contraction.

Emily Maroutian

La curiosité ne nous demande pas d'être intrépides, mais d'être disposés. Disposés à garder la porte ouverte, à rester suffisamment longtemps présents pour rencontrer l'inconnu, non pas comme un ennemi, mais comme un enseignant.

Mise en pratique :

Laissez les questions respirer

La pause de curiosité : la prochaine fois que quelque chose que quelqu'un dit déclenche une forte réaction, faites une pause avant de répondre. Au lieu de vous braquer ou de vous fermer, demandez-vous gentiment : quelle partie de leur histoire est-ce que je ne connais peut-être pas encore ? Quelle partie de moi se sent en insécurité en entendant cela ? Puis-je faire de la place pour les deux vérités à la fois, la mienne et la leur ?

Commencez un journal de curiosité : chaque jour pendant une semaine, notez une chose qui vous intrigue, aussi insignifiante soit-elle. Il peut s'agir d'un sujet, d'un sentiment, d'un comportement ou d'une personne. Ensuite, faites un petit pas pour en savoir plus à ce sujet. Remarquez

Sans contrainte

comment la curiosité se manifeste dans votre corps par rapport à la peur.

Jeu de rôle « Peur contre curiosité » : rédigez un dialogue entre la peur et la curiosité comme s'il s'agissait de personnages à l'intérieur de vous. Laissez la peur s'exprimer en premier, en formulant ses préoccupations. Puis laissez la curiosité répondre, non pas pour la combattre, mais pour la comprendre et lui proposer gentiment une nouvelle voie. Cela permet d'exprimer les deux parties de vous-même et vous aide à trouver un équilibre entre elles.

Questions pour l'introspection :

Peur ou curiosité ?

Comment la peur se manifeste-t-elle dans mon corps ?
(Quelles sont les sensations physiques ? Que veut-elle que je fasse : me refermer, fuir, argumenter, prouver ?) Comment la curiosité se manifeste-t-elle dans mon corps ? (Quelles sont les sensations physiques ? Où est-ce que je me sens ouvert, doux ou attiré par l'envie d'en savoir plus ?)

Lorsque je suis sur la défensive, qu'est-ce que j'essaie

Emily Maroutian

réellement de protéger ? (Est-ce ma vérité, mon identité, mon sentiment de sécurité ?)

Quelle partie de moi croit que la vérité de quelqu'un d'autre pourrait effacer la mienne ? (Cette croyance est-elle fondée sur la peur ou sur des faits ?)

Dans quelles situations est-ce que je choisis systématiquement la peur plutôt que la curiosité, et de quoi aurais-je besoin dans ces moments-là pour me sentir suffisamment en sécurité pour explorer ?

Que ressens-je lorsque j'admets que je n'ai pas toutes les réponses ? (Est-ce libérateur ou inconfortable ? Pourquoi ?)

Comment puis-je m'entraîner à écouter sans préparer ma réponse ? (Comment puis-je simplement vivre cette expérience sans me mettre sur la défensive ?)

Qu'est-ce qui m'effraie le plus dans les perspectives qui remettent en question ma vision du monde ? (Que se passerait-il si je restais curieux au lieu d'être sur la défensive ?)

Sans contrainte

Comment puis-je cultiver un esprit de curiosité dans mes interactions quotidiennes, que ce soit avec mes proches ou avec des inconnus ?

Partie 3 :
Développer le soi

Le soi avec les autres

Nous apprenons à nous connaître non seulement par l'introspection, mais aussi par la façon dont nous pensons que les autres nous perçoivent. Nous adaptons notre comportement, nos croyances et même notre identité en fonction de ces perceptions imaginaires. Que penseront-ils de ma façon de m'habiller ? De ma façon de parler ? De la personne que j'aime ?

Parfois, il ne s'agit même pas d'une personne en particulier, mais plutôt de l'écho de la société, de la religion, de l'école ou de la famille. Leurs voix résonnent dans notre esprit comme des miroirs, et peu à peu, notre identité se façonne sous leur regard imaginaire.

C'est ainsi que naît silencieusement l'« altérité » interne. La façon dont nous nous percevons à travers le regard des

Emily Maroutian

autres. Cette projection ne vise pas la différence que nous voyons en eux, mais la différence que nous *pensons* que les autres voient en nous. C'est une forme de contrôle interne que nous exerçons pour nous assurer que notre famille, notre communauté, notre religion, notre ou nos amis ne nous rejettent pas.

Nous contrôlons nos pensées, modifions notre comportement et adoptons des identités conçues pour nous maintenir proches de notre communauté. Pour être aimables. Respectables. En sécurité. Nous apprenons à jouer un rôle. À montrer notre force pour que personne ne voie notre faiblesse. À afficher notre confiance pour que personne ne perçoive notre peur. À rester silencieux et agréables pour ne pas créer de conflit ni de discorde. À prouver notre valeur à travers des rôles, des titres et des masques.

Nous ne souhaitons pas que les autres nous perçoivent comme des personnes « différentes », alors nous faisons semblant d'être autrement. Nous nous présentons comme l'opposé de ce que nous craignons. Par exemple, faire preuve de force, c'est craindre de paraître faible aux yeux des autres. Faire preuve de richesse, c'est craindre de paraître pauvre. Faire preuve de masculinité, c'est craindre

de paraître féminin.

Ces rôles sont un moyen de protection pour un moi qui manque d'assurance. Si nous étions forts, nous n'aurions pas besoin de le montrer. C'est le comportement qui trahit l'insécurité. C'est le comportement qui devient un masque. Car lorsque notre identité repose sur la crainte d'être séparés des autres, nous vivons dans la réaction et le comportement, et non dans la vérité. Cela s'explique principalement par le fait que nous craignons que les autres rejettent et excluent les parties de nous-mêmes qu'ils jugent indésirables, tout comme nous le faisons nous-mêmes.

Donc, si le but premier de l'identité que nous avons choisie est d'éviter l'exil et la séparation d'avec notre famille, nos amis et notre communauté, alors qui sommes-nous ? Sommes-nous la version de nous-mêmes qui nous protège ? Ou celle qui nous permet de rester fidèles à nous-mêmes ? Car souvent, ce ne sont pas les mêmes personnes.

Le moi miroir :

Le moi miroir, un terme inventé par le sociologue Charles Cooley, décrit la façon dont nous formons notre perception de nous-mêmes en projetant l'image que nous pensons que les autres ont de nous. Nous imaginons leur

jugement, leur approbation ou leur désapprobation, puis nous nous modelons en conséquence. Non pas en fonction de qui nous sommes, mais en fonction de qui nous pensons qu'ils voient en nous.

Cela se produit de manière si subtile que nous ne le remarquons souvent pas. Nous adaptons notre ton pour paraître plus intelligents. Nous dissimulons une partie de nous-mêmes que nous pensons susceptible d'être jugée. Nous publions en ligne quelque chose que nous espérons que les autres admireront, ou nous ne publions rien du tout par crainte qu'ils ne l'apprécient pas. Nous nous demandons : « Que penseraient les autres hommes de ma masculinité ? » « Mes amis respecteraient-ils mes goûts musicaux ? » « Que dirait ma mère si je lui disais la vérité ? » Ces questions ne restent pas seulement en arrière-plan ; elles influencent nos choix, parfois de manière profonde.

Le danger ici n'est pas seulement l'uniformité. C'est la déconnexion. Lorsque nous vivons selon ce que nous pensons que les autres veulent, nous perdons le contact avec nos propres désirs, nos propres valeurs, notre propre voix. Nous commençons à jouer un rôle plutôt qu'à vivre. À anticiper plutôt qu'à ressentir. À rechercher l'approbation plutôt que l'harmonie.

Sans contrainte

Mais voici la vérité : la plupart des gens ne pensent pas autant à nous que nous l'imaginons. Leur regard imaginaire vit dans notre propre esprit. C'est notre perception de leur perception. Ce qui signifie que la seule approbation que nous recherchons vraiment est la nôtre.

Pour sortir de ce cercle vicieux, nous devons nous demander : qui suis-je lorsque personne ne me regarde ? Qui suis-je au-delà des attentes ? Au-delà des performances ? Au-delà des miroirs dans lesquels je me suis trop longtemps regardé ?

Lorsque nous cessons de nous demander « Comment les autres me perçoivent-ils ? » et que nous commençons à nous demander « Comment je me sens dans ma peau ? », nous entamons le processus de reconquête de soi. Nous commençons à vivre, non pas comme un reflet, mais comme quelque chose d'entier et de réel.

Lorsque nous sommes jeunes, nous apprenons à privilégier la sécurité. À nous replier ou à nous étirer dans des rôles qui préservent les liens, même si ces liens sont conditionnels. Nous devenons celui qui est agréable. Celui qui est fort. Celui qui ne pose pas de questions. Celui qui n'a pas besoin de beaucoup. Ces identités peuvent nous valoir l'approbation des autres, mais elles se font au détriment de

notre authenticité.

Et plus nous restons longtemps dans ces rôles, plus il devient difficile de distinguer où s'arrête le masque et où nous commençons. Nous nous convainquons que c'est simplement qui nous sommes. Mais sous la surface, il y a souvent un moi plus calme, qui attend toujours d'être vu par nous.

Ce moi se souvient de ce que l'on ressentait avant de jouer un rôle. Avant de s'adapter. Avant d'avoir peur. Il renferme les parties de nous-mêmes que nous avons cachées pour être acceptés. Les questions qu'on nous a dit de ne pas poser, les rêves qu'on nous a dit de ne pas avoir, les vérités qu'on nous a dit de ne pas dire. Et revenir à ce moi, c'est prendre le risque d'être vu. Prendre le risque d'être différent. Prendre le risque de perdre la proximité avec les personnes que nous aimons le plus.

Mais c'est aussi la seule façon d'appartenir sans se trahir soi-même. Car l'appartenance véritable ne s'obtient pas en s'adaptant, elle se révèle en se montrant tel que l'on est et en laissant cela suffire. Et si cela coûte le confort de quelqu'un d'autre, ce n'est pas une perte. C'est un retour. Un retour à soi-même, que l'on a laissé derrière soi pour survivre.

La question plus profonde devient donc : est-ce que je

Sans contrainte

vis une vie qui reflète ma vérité, ou une vie qui me protège du rejet ? Et que faudrait-il pour franchir ce seuil, pour retrouver le moi qui a été exilé afin de rester aimé ?

C'est là que commence le vrai soi, non pas en opposition aux autres, mais dans une relation honnête avec notre propre âme.

L'altérité de l'autre :

La frontière entre soi et l'autre façonne notre façon d'évoluer dans le monde. Elle nous indique où nous nous arrêtons et où commence l'autre. Cependant, cette frontière n'est pas aussi solide que nous le pensons ; elle est facilement brouillée par les traumatismes, les souvenirs, la culture, les jugements et les besoins.

Nous vivons dans un monde où l'individualité est célébrée, et pourtant nous nous comparons constamment aux autres. Cette tension entre soi et l'autre crée un paradoxe : nous aspirons à la connexion, mais nous craignons la vulnérabilité ; nous voulons être vus, mais nous nous cachons derrière des rôles et des masques. Pour combler ce fossé, nous devons comprendre à la fois notre propre complexité et l'humanité de ceux qui nous entourent.

À la base, « l'autre » est toute personne que nous

percevons comme distincte ou différente de nous, différente par ses croyances, son origine, son mode de vie ou ses valeurs. Cependant, « l'altérité » est souvent une illusion, une construction qui nous permet de justifier la déconnexion. Lorsque nous classons quelqu'un comme « différent », nous créons une frontière mentale qui peut conduire à des sentiments de supériorité, de jugement ou de crainte. Plus nous percevons quelqu'un comme éloigné de nous , plus il devient facile de le méconnaître, voire de le déshumaniser.

Cela crée non seulement une séparation au sein de la société, mais aussi une séparation en nous-mêmes. Nous comprenons inconsciemment les conséquences d'être « autre » et la partie protectrice de notre identité ne souhaite donc rien d'autre que de nous préserver de la douleur et de la souffrance de cette séparation. Pour ce faire, elle crée une division au sein de notre moi. Elle qualifie certains aspects de notre moi d'indignes d'être aimés et les relègue dans l'ombre de notre être. Elle utilise la honte comme gardienne de cette prison intérieure.

Dès lors que nous intériorisons le coût de l'« altérité », nous commençons à nous surveiller nous-mêmes afin de l'éviter. Nous taisons nos questions, cachons notre douceur,

Sans contrainte

durcissons nos contours. Nous nous alignons sur la voix dominante, qu'elle appartienne à la famille, à la culture ou à la communauté, non par conviction, mais par instinct de survie. Nous nous disons : « Si je suis comme eux, je serai en sécurité. Si je suis différent, je serai seul. »

Et ainsi, nous nous fracturons. Nous renions les parties de nous-mêmes qui menacent notre acceptation. Nous les qualifions de faibles, mauvaises, dramatiques, naïves, impies, excessives. Ces parties exilées ne disparaissent pas. Elles s'enfouissent. Et plus elles restent enfouies, plus elles nous semblent étrangères, jusqu'à ce que nous les trahissions comme on nous a appris à traiter l'autre : avec suspicion, rejet, silence.

Mais ce que nous rejetons en nous-mêmes, nous le rejetons inévitablement chez les autres. Si j'ai enfoui ma tendresse, votre tendresse me dérangera. Si j'ai été puni pour avoir trop demandé, votre vulnérabilité me semblera menaçante. C'est ainsi que la division intérieure devient un jugement extérieur. C'est ainsi que l'« altérité » est projetée.

Plus nous exilons des parties de nous-mêmes, plus nous divisons le monde en catégories : acceptable et inacceptable, bien et mal, l'un des nôtres ou pas. Et à chaque division, nous nous éloignons non seulement des autres, mais aussi

de notre propre humanité. Car la vérité est que tout ce que nous voyons chez l'autre vit aussi en nous. Nous sommes tout aussi capables de douceur et de cruauté, d'ignorance et de perspicacité, de désespoir et de grâce. Le nier, c'est nier notre intégrité.

Pour briser l'illusion de l'altérité, nous devons commencer par nous tourner vers l'intérieur. En affrontant les parties de nous-mêmes que l'on nous a appris à abandonner. En les accueillant à nouveau sans honte. Non pas parce qu'elles sont parfaites, mais parce qu'elles sont nôtres. Plus nous nous intégrons à l'intérieur, moins nous nous sentons menacés par la différence à l'extérieur.

Et dans cet espace d'intégration, quelque chose change. Nous n'avons plus besoin de nous définir par opposition aux autres. Nous n'avons plus besoin de similitude pour nous sentir en sécurité. Nous pouvons permettre aux gens d'être pleinement eux-mêmes, librement, parce que nous avons fait de la place pour être nous-mêmes également.

La façon dont nous traitons les autres est la façon dont nous traitons les parties « autres » de nous-mêmes. Lorsque nous cessons d'exclure nos contradictions, nous cessons de les craindre chez les autres. Et c'est là que commence le véritable rapprochement. Non pas par l'accord, mais par la

reconnaissance et l'acceptation du « moi » en « vous ».

Moi en tant qu'autre :

La perception n'est pas neutre, elle est personnelle. Nous portons en nous un système interne construit sur des décennies de croyances, d'histoires et d'expériences. Ce système devient la lentille à travers laquelle nous voyons tous les autres. Si je crois que je ne vauds rien, je peux interpréter l'amour comme une obligation ou la gentillesse comme de la manipulation. Si je crois que je suis supérieur, je peux interpréter le désaccord comme de l'ignorance. Si je crois que je suis invisible, je peux percevoir une exclusion là où il n'y en a pas. Dans tous les cas, je ne réagis pas à la personne qui se trouve devant moi. Je réagis à l'identité que j'apporte dans l'interaction.

C'est l'influence silencieuse de l'identité. Ce que je crois être détermine ce que j'attends des autres, la façon dont j'interprète leurs actions et le rôle que je leur attribue inconsciemment dans mon histoire. Certains deviennent des menaces. D'autres deviennent des sauveurs. D'autres encore deviennent le reflet d'une blessure que je n'ai pas encore guérie. D'autres enfin deviennent la preuve d'une vérité que je ne suis pas encore prêt à accepter.

Moins nous sommes sûrs de notre identité, plus nous sommes susceptibles de la projeter vers l'extérieur. Nous étiquetons les autres pour renforcer notre position. Nous les élevons ou les rabaissons dans le but de nous stabiliser. Cependant, plus nous sommes ancrés dans notre véritable identité (au-delà de la peur et de l'ego), moins nous avons besoin de le faire. Nous cessons d'utiliser les autres comme des miroirs de nos insécurités. Nous commençons à les rencontrer tels qu'ils sont, et non comme des extensions de notre moi non résolu.

Nous comprenons mieux leurs expériences et leurs points de vue. Nous nous souvenons que, tout comme nous sommes façonnés par notre propre regard, il en va de même pour les autres. Je ne suis pas seulement celui qui perçoit, je suis aussi celui qui est perçu par les autres. Je peux être « l'autre » dans le système de quelqu'un d'autre. L'étranger. L'inconnu. Celui qui ne s'intègre pas tout à fait. Mes paroles, mes valeurs, même ma gentillesse peuvent être mal interprétées. Et ce n'est pas nécessairement faux, c'est simplement que je ne corresponds pas à la vision qu'ils ont de la normalité.

Cela nous rend humbles. Cela nous rappelle que même si nous pouvons nous sentir centrés sur notre propre vérité,

Sans contrainte

nous pouvons apparaître à quelqu'un d'autre comme une contradiction in . Pour quelqu'un qui porte les blessures de l'abandon, notre besoin d'espace peut être perçu comme un rejet. Pour quelqu'un qui a été façonné par le contrôle, notre liberté peut être perçue comme une menace. Pour quelqu'un qui a été élevé dans la certitude, nos questions peuvent sembler être une rébellion. Nous ne vivons pas dans le vide. Nous vivons dans un champ de perception partagé. Et tout comme nous voulons être perçus clairement, nous devons également être prêts à percevoir clairement les autres.

Cela signifie que nous devons faire preuve de compassion, non seulement envers ceux que nous rencontrons, mais aussi envers le fait que nous aussi, nous pouvons être mal interprétés ou considérés comme différents. Nous devons inclure dans notre identité la conscience que nous ne sommes pas toujours perçus comme nous le souhaitons. Nous devons donc accorder aux autres la grâce que nous espérons recevoir : le bénéfice du doute, la volonté de rester curieux, l'ouverture d'esprit pour comprendre ce qui se cache derrière le masque.

Lorsque nous reconnaissons que nous pouvons être « l'autre » aux yeux de quelqu'un d'autre, cela nous adoucit. Cela nous rend plus patients, plus présents. Cela nous

rappelle que la connexion ne consiste pas seulement à être compris, mais aussi à choisir de comprendre, même lorsque le chemin n'est pas clair.

Avoir cette conscience, c'est élargir notre identité même. Non seulement pour inclure le moi que nous connaissons, mais aussi le moi que nous devenons en présence des autres. Le moi qui écoute avant d' e réagir. Le moi qui se souvient à quel point il est facile de mal juger ce que nous ne comprenons pas encore.

C'est peut-être la voie à suivre : ne pas effacer les frontières entre nous, mais les franchir lentement, avec précaution. Avec le courage de dire : « Vous ne me voyez peut-être pas clairement. Je ne vous vois peut-être pas clairement. Mais restons assez longtemps pour regarder à nouveau. »

Pour dissoudre la barrière entre soi et l'autre, nous devons d'abord voir dans quelle mesure l'autre est façonné par la définition de soi. Et lorsque nous faisons passer notre identité de la séparation à la plénitude, nous cessons de nous demander « Sont-ils pour moi ou contre moi ? » et nous commençons à nous interroger : « Quelle partie de moi-même les rencontre en ce moment ? » « Est-ce que je recherche une connexion ou la validation d'une ancienne

identité ? »

Le chemin vers l'unité :

L'autre n'est pas seulement à l'extérieur, il est aussi à l'intérieur. Les voix que nous rejetons, les croyances que nous condamnons et les traits de caractère que nous ne pouvons tolérer chez les autres existent tous sous une forme ou une autre en nous. Peut-être ont-ils été réduits au silence. Peut-être ont-ils été humiliés. Peut-être n'ont-ils jamais été autorisés à faire surface. Mais ils vivent là, sous la surface de ce que nous pensons être. Voir clairement « l'autre », c'est se rappeler que tout ce que nous craignons, tout ce que nous admirons, tout ce que nous avons du mal à comprendre chez quelqu'un d'autre est également une possibilité en nous-mêmes. Nous renfermons une multitude de personnalités. Nous ne sommes pas des êtres figés ; nous sommes fluides, capables de contradiction, de croissance et de changement. Et en cela, nous sommes plus semblables que différents.

Chaque fois que nous détournons le regard de la différence, nous risquons de nous détourner d'une partie de nous-mêmes. Chaque fois que nous jugeons ce que nous ne comprenons pas, nous manquons une occasion de grandir.

Emily Maroutian

Les qualités que nous rejetons chez les autres reflètent souvent ce qu'on nous a appris à rejeter en nous-mêmes. Ainsi, le chemin vers la plénitude n'est pas pavé de séparation, mais d'intégration.

Le philosophe Emmanuel Levinas a écrit que « le visage de l'autre » est un appel à la responsabilité. Non pas la responsabilité de réparer ou de contrôler, mais celle de voir. De reconnaître que derrière chaque visage se cache une vie aussi riche, aussi complexe et aussi sacrée que la nôtre. Lorsque nous observons véritablement une autre personne, nous nous rappelons que l'humanité vit en chacun de nous, et pas seulement en certains d'entre nous.

Il est facile de vivre dans le confort de la similitude. De s'entourer de personnes qui reflètent ce que nous croyons déjà. Mais le confort n'est pas synonyme de connexion. Un monde sans différence peut sembler prévisible, mais il est également étroit. Notre réalité personnelle s'élargit chaque fois que nous choisissons de rester présents face à quelque chose d'inconnu. Non pas pour le changer. Non pas pour l'approuver. Mais pour le comprendre.

La différence n'est pas une menace, c'est une porte ouverte. Chaque interaction avec quelqu'un qui ne nous ressemble pas nous place devant un choix : se défendre ou

Sans contrainte

découvrir. Lorsque nous choisissons la découverte, nous transformons « l'autre » en professeur, et non en ennemi. Nous devenons des étudiants de l'humanité, et non ses gardiens. Et dans cet espace, quelque chose s'adoucit. Nous commençons à comprendre que nous aussi, nous sommes l'autre de quelqu'un. Que nos croyances, nos choix, notre façon d'évoluer dans le monde peuvent sembler inconnus, voire menaçants, pour quelqu'un d'autre. Et si nous voulons être accueillis avec grâce, curiosité et attention, nous devons offrir la même chose en retour. Non pas comme une performance, mais comme un principe. Non pas pour être appréciés, mais pour être complets.

L'intégrité nous demande d'élargir le cercle. De passer du « moi *contre* l'autre » au « moi *avec* l'autre ». Elle ne nous oblige pas à effacer nos différences ou à brouiller nos frontières. Elle nous invite simplement à nous rappeler que derrière chaque identité se cache un point commun. Le besoin d'être vu. Le besoin d'appartenir. Le désir d'être en sécurité dans ce que nous sommes. Lorsque nous empruntons cette voie, avec compassion pour notre propre complexité et l'humanité des autres, nous cessons de construire des murs et commençons à construire des ponts. Et dans cette construction de ponts, nous ne nous perdons

Emily Maroutian

pas. Au contraire, nous découvrons davantage qui nous sommes.

Mettre cela en pratique :

Rencontrer sans masque

Restez vous-même : choisissez un moment cette semaine (une conversation, une réunion, une relation) où vous avez tendance à changer d'attitude. Au lieu de vous adapter à ce que vous pensez devoir être, restez fidèle à vous-même.

Laissez votre ton refléter votre vérité. Laissez vos gestes venir naturellement, sans en faire trop. Pour créer des liens, vous n'avez pas besoin de devenir comme les autres. Il vous suffit de rester vous-même.

Entraînez-vous à écouter sans prendre position : la prochaine fois que vous rencontrerez quelqu'un dont l'identité vous interpelle, résistez à l'envie de vous défendre ou de battre en retraite. Au contraire, soyez curieux.

Demandez-vous : « Qu'est-ce qui m'échappe dans son histoire ? » ou « Quelle expérience l'a amené ici ? »

Privilégiez la compréhension plutôt que d'être compris.

Sans contrainte

Utilisez le miroir, pas la mesure : réfléchissez à une interaction récente qui a suscité une forte réaction émotionnelle, comme l'admiration, la défensive, la jalousie ou le jugement. Écrivez-la dans votre journal. Que vous renvoyaient-ils en miroir ? Un désir ? Une blessure ? Une partie de vous-même que vous n'avez pas encore acceptée ? Et si ce n'était pas un problème à résoudre, mais un reflet à comprendre ? Et si c'était une invitation à faire un travail intérieur sur vous-même ?

Questions d'introspection :

Qui suis-je dans mes relations avec les autres ?

Que dois-je être, selon moi, pour m'intégrer ? (Qui m'a enseigné cela ? Est-ce que j'essaie de leur ressembler davantage ? S'apprécient-ils eux-mêmes ?)

Quelles parties de moi-même est-ce que je cache en présence des autres ? (Qu'est-ce que j'ai peur qu'ils voient ou ne voient pas ?)

Lorsque je me sens déconnecté de quelqu'un, quelle histoire me raconte-tu à son sujet pour donner un sens à cette

Emily Maroutian

déconnexion ? (Quelle partie de moi essaie de rester en sécurité ?)

À quelle fréquence est-ce que je rencontre les autres tels qu'ils sont plutôt que tels que je les imagine ? (Comment ma perception influence-t-elle ce que je suis prêt à voir ?)

De quelles manières ai-je attendu des autres qu'ils complètent ou valident la version de moi-même dont je ne suis pas sûr ? (Est-ce que je les utilise pour me sentir mieux par rapport à mon insécurité ?)

Lorsque je me sens pleinement moi-même, comment cela modifie-t-il ma perception des autres ?

Qu'est-ce qui devient possible lorsque je cesse de me définir par opposition aux autres et que je commence à me voir à leurs côtés ?

(Comment est-ce que je me définis par rapport aux autres ? Est-ce que je me concentre sur nos différences ou sur nos similitudes ?)

Quelles parties de moi-même ai-je tendance à cacher, à

Sans contrainte

minimiser ou à exagérer lorsque je suis avec les autres ?

(Que cherche-je à protéger ou à prouver ?)

Quand est-ce que je me sens le plus éloigné des autres, et

quelle croyance à mon sujet est déclenchée dans ces

moments-là ? (Est-ce que je me sens inférieur ? Supérieur ?

Insuffisant ? Invisible ?)

De quelle manière est-ce que j'attends inconsciemment des autres qu'ils me valident, me reflètent ou me complètent ?

(Comment cela influence-t-il la dynamique que je crée ou que je tolère ?)

Qu'est-ce qui deviendrait possible dans mes relations si je

n'avais plus besoin d'être défini par contraste ? (Si je n'avais

pas besoin d'être meilleur, plus sûr, plus intelligent, plus

spirituel, plus juste ?)

Comment puis-je changer ma perspective de « moi contre

les autres » à « moi *et* les autres » dans mes interactions

quotidiennes ?

Nous et eux

Chacun de nous vit dans un système personnel de réalité façonné par ses croyances, ses perspectives, son identité et ses expériences de vie. Ce que nous considérons comme « la vérité » n'est souvent que ce qui a du sens dans notre système. Tout ce que nous savons s'y intègre. Tout est lié. Mais retirez une croyance de ce système, et il peut soudainement sembler irrationnel, contradictoire, voire absurde.

C'est pourquoi nous pouvons avoir des croyances contradictoires qui semblent valables. Chacune appartient à un système logique différent. Une version différente de soi. Un contexte différent. Chaque croyance a son propre poids au sein de son système. Mais lorsqu'elle est intégrée dans un système différent, façonné par l'identité ou l'expérience de

Sans contrainte

vie de quelqu'un d'autre, elle commence à s'effriter. Non pas parce qu'elle est fausse, mais parce qu'elle n'a pas sa place là.

C'est pourquoi il est si difficile de convaincre quelqu'un d'abandonner une croyance qui vous semble erronée. Vous ne remettez pas seulement en question une simple pensée. Vous entrez dans un contexte où cette pensée est vraie. Elle a été prouvée par l'expérience de la vie, et il existe des preuves historiques qui la soutiennent. Elle a été renforcée par leur souffrance, leur famille, leur religion ou leur culture. Et dans ce système, leur croyance n'est pas illogique. Elle est protectrice. Elle est méritée. Elle a du sens.

La frustration que nous ressentons lorsque les autres « refusent de voir les choses différemment » vient souvent du fait que nous essayons de faire entrer leur croyance dans notre système, en espérant qu'elle y survive. Mais c'est impossible. Et ils ne peuvent pas non plus nous suivre là-bas. Pas sans déloger une partie de leur identité. Pas sans que le sol sous leurs pieds ne bouge. Et la plupart des gens ne sont pas prêts pour cela, pas d'un seul coup. Parfois, pas du tout.

Comme le système est plus grand que la croyance, il est maintenu par tout ce qu'ils ont connu. Leur système

familial. Leur système culturel. Leurs systèmes religieux et politiques. Ces structures collectives créent la toile de fond de leur réalité personnelle, et dans cette toile de fond, seules les parties qui correspondent à l'identité qu'ils ont choisie sont autorisées.

Même lorsque deux personnes semblent partager une étiquette, telle que la même religion, la même culture ou les mêmes origines, leurs systèmes d' s personnels ne sont jamais identiques. Personne ne vit dans le même monde intérieur. En effet, chaque système est filtré par l'expérience personnelle. Et ce qui ne correspond pas à ce filtre est souvent invisible. C'est pourquoi des personnes peuvent vivre dans des réalités totalement différentes alors qu'elles se trouvent dans la même pièce.

Cependant, chaque système a ses failles. De petites ouvertures par lesquelles de nouvelles informations peuvent s'infiltrer. Une conversation qui s'attarde. Une question qui ne disparaît pas. Un moment de contradiction qui nous touche profondément. Ce sont là des invitations, des occasions subtiles et sacrées d'élargir notre horizon. La plupart du temps, nous les manquons. Non pas parce que nous ne le voulons pas, mais parce que nous ne sommes pas conscients du système lui-même. Nous pensons voir le

Sans contrainte

monde tel qu'il est, mais en réalité, nous ne voyons que notre version de celui-ci.

Pour élargir nos systèmes personnels, nous n'avons pas besoin de les détruire ; nous devons simplement en prendre conscience. Et cela passe par un travail sur l'identité. En se demandant : « Quelles sont mes convictions et pourquoi ? » « Qui suis-je grâce à ces convictions ? » « Qui me les a transmises ? » « Qui serais-je sans elles ? »

Plus nous apprenons à connaître l'architecture de notre réalité, plus elle s'ouvre à nous. Plus nous sommes capables d'accepter les contradictions sans nous effondrer. Et plus nous éprouvons de compassion pour les systèmes dans lesquels vivent les autres. Car si je sais que ma vérité s'inscrit dans un système, je peux comprendre que la vôtre s'y inscrit également.

Même si nous vivons chacun dans notre propre réalité, nous ne sommes pas aussi séparés qu'il n'y paraît. Les systèmes peuvent être personnels, mais les besoins qui les sous-tendent sont universels. Nous voulons tous nous sentir en sécurité, valorisés et compris. Nous voulons tous appartenir à un groupe.

C'est là que l'illusion du « nous contre eux » prend racine ; non pas dans le mal ou l'ignorance, mais dans

l'inconnu. Nous supposons qu'une personne vivant dans un système différent ne peut pas nous comprendre, ne peut pas se soucier de nous, ne peut pas nous appartenir. Mais la vérité est que le système de chaque personne est construit à partir des mêmes éléments : l'expérience, l'émotion, la mémoire, le sens. C'est là que réside la solution.

Si nous regardons au-delà des apparences, au-delà des croyances et des identités qui semblent nous diviser, nous commençons à voir que ce qui nous sépare vraiment n'est souvent qu'une histoire. Une histoire dont nous avons hérité. Une histoire que nous n'avons jamais remise en question. Une histoire qui s'efface dès que nous rencontrons quelqu'un qui vit différemment, mais qui ressent la même chose. Nous comprenons alors que l'appartenance est plus importante que l'identité. Que le « nous » que nous avons défini de manière trop restrictive peut être élargi. Et qu'il n'y a pas besoin d'un « eux », car ce ne sont que d'autres « nous » qui attendent d'être découverts.

La psychologie de l'appartenance :

Nous sommes programmés pour appartenir à un groupe. Ce n'est pas seulement une préférence sociale, c'est un instinct de survie. Depuis toujours, nous avons besoin les

Sans contrainte

uns des autres pour survivre. Pour trouver de la nourriture. Pour partager notre chaleur. Pour rester en vie. Et même aujourd'hui, longtemps après que la menace ait changé, ce besoin demeure, non seulement dans notre corps, mais aussi dans notre esprit.

Le cerveau recherche l'appartenance comme il recherche le danger. Il se demande : « Suis-je en sécurité ici ? » Mais il ne s'agit pas seulement de sécurité physique. Il se demande : « Serai-je accepté ? » « Ai-je ma place ? » « Serai-je rejeté si je montre trop qui je suis ? »

L'appartenance apaise le système nerveux. Le rejet l'active. Même les formes subtiles d'exclusion (être ignoré, mal jugé ou incompris) peuvent être perçues comme une souffrance. C'est pourquoi nous changeons d'apparence. Pourquoi nous nous cachons. Pourquoi nous jouons un rôle. C'est un instinct biologique.

Cependant, parfois, l'instinct d'appartenance devient une stratégie de survie. Nous commençons à nous réduire pour nous adapter à des espaces dont nous avons dépassé les limites. Nous restons silencieux pour ne pas perdre le contact. Nous faisons taire certaines parties de nous-mêmes juste pour rester dans le cercle. Et plus nous agissons ainsi, plus nous commençons à oublier qui nous étions avant de

commencer à nous modifier.

L'appartenance véritable ne nécessite pas de performance. Elle ne nous demande pas de mériter notre place. Elle nous demande d'être nous-mêmes, dans notre intégralité. Pas une version édulcorée. Pas une version acceptable. La vraie version. Celle qui est à la fois douce et vive. Entière et apaisante. Celle qui ne sait pas toujours où est sa place, mais qui se montre quand même.

L'appartenance qui vous coûte votre vérité n'est pas de l'appartenance. C'est un compromis. Et la vérité est que plus nous nous permettons d'appartenir à qui nous sommes, moins nous craignons les personnes qui sont différentes. Parce que nous ne recherchons plus la sécurité dans la similitude. Nous l'avons trouvée en nous.

Lorsque nous nous sentons en sécurité à l'intérieur de nous-mêmes, nous n'avons plus besoin d'exclure les autres pour nous sentir inclus. Nous cessons de construire notre identité sur le contraste. Nous n'avons plus besoin de définir « nous » en faisant de quelqu'un d'autre « eux ».

Et c'est là que le changement commence. L'appartenance qui commence à l'intérieur s'étend vers l'extérieur. Elle ne rétrécit pas notre monde. Elle l'ouvre. Elle n'efface pas les différences. Elle les honore. Car lorsque vous vous sentez

Sans contrainte

ancré dans qui vous êtes, vous n'êtes plus menacé par qui est quelqu'un d'autre. Vous n'avez pas besoin de tracer des lignes. Vous pouvez construire des cercles.

Le besoin humain d'appartenance ne doit pas nécessairement être satisfait en excluant les autres ; il peut être élargi en les incluant. Notre instinct de créer des liens peut devenir une source de force plutôt que de division si nous élargissons notre compréhension de qui appartient à « nous ».

Au lieu de réduire notre sentiment d'appartenance pour nous conformer à des catégories étroites, nous pouvons choisir de voir comment nos identités se chevauchent et s'entrecroisent. Nous appartenons simultanément à de nombreux groupes : culturels, sociaux et humains. En reconnaissant cela, nous commençons à dissoudre les barrières qui nous séparent des « autres » et faisons place à la vérité qu'il n'y a pas d'« autres ». Il n'y a que « nous ».

Dans un monde qui nous invite souvent à choisir notre camp, le geste courageux consiste à choisir la connexion. Il s'agit de résister à l'instinct de catégorisation et de s'appuyer plutôt sur la richesse de notre humanité commune. Plus nous élargissons notre sentiment d'appartenance, plus nous créons un espace propice à l'empathie, à la compréhension

Emily Maroutian

et à la guérison. Ce faisant, nous renforçons non seulement nos communautés, mais nous nous libérons également de l'isolement causé par la division.

La connexion n'est pas une perte d'identité ; c'est la reconnaissance que notre individualité s'épanouit davantage lorsqu'elle coexiste avec les autres, et non lorsqu'elle s'en détache.

Moi et vous :

C'est une chose d'accepter les autres en théorie. C'en est une autre de rester ouvert lorsque quelqu'un remet en question vos croyances, votre mode de vie ou votre identité. Dans ces moments-là, notre instinct d'appartenance peut entrer en conflit avec notre instinct de protection. Nous pouvons avoir l'impression de battre en retraite. Nous jugeons. Nous nous fermons. Non pas parce que nous sommes mauvais ou intolérants, mais parce que quelque chose en nous nous semble instable. Une petite voix nous dit : « S'ils sont ainsi, qu'est-ce que cela fait de moi ? » Nous oublions que l'appartenance n'exige pas d'opposition. Que l'identité d'autrui n'efface pas la nôtre.

Lorsque nous pensons que notre identité est fragile, nous la protégeons en soulignant les contrastes. Nous

Sans contrainte

traçons des lignes. Nous formons des groupes. Nous décidons qui a raison, qui a tort, qui est sûr, qui est dangereux. Nous agissons ainsi non pas parce que nous sommes cruels par nature, mais parce que nous essayons de stabiliser quelque chose d'instable en nous. Nous craignons que si nous permettons à trop de vérités d'exister, la nôtre disparaisse.

Si j'accepte d'autres cultures, ma propre culture ne disparaîtra-t-elle pas ? Si je respecte les différentes religions, la mienne n'aura-t-elle plus autant d'importance ? Si j'accepte les personnes homosexuelles, cela ne va-t-il pas nier ma propre sexualité ? Je me demande donc pourquoi l'inclusion de quelque chose doit nécessairement signifier la négation d'autre chose. Ce n'est pas le cas. Vous faites toujours partie de votre culture, quelle que soit celle des autres. Vous êtes toujours un chrétien, un musulman ou un bouddhiste , peu importe qui ne l'est pas. Vous êtes toujours attiré par le sexe et le genre opposés, peu importe qui attire les autres. Leur existence ne nie pas la vôtre. Vous pouvez tous deux exister en tant qu'opposés sans vous annuler mutuellement.

L'esprit aspire à la certitude. Et l'identité inconsciente devient un mécanisme de survie, un moyen de donner

rapidement un sens au monde. Mais lorsqu'elle se cristallise en une opposition « nous contre eux », elle cesse de servir la clarté et commence à servir le contrôle.

La perception que nous avons de nous-mêmes détermine la perception que nous avons des autres. Si je me considère comme moralement supérieur, j'aurai besoin que quelqu'un soit inférieur à moi, sinon je ne pourrai pas être supérieur. Si je me considère comme un gagnant, j'aurai besoin que quelqu'un soit un perdant. Si je me considère comme élu, je verrai les autres comme exclus. Ma définition de moi-même doit exclure les autres, sinon elle n'est pas définie. L'identité a besoin *des autres* pour exister. C'est là que commence la division, non pas chez l'autre, mais en soi.

Cependant, l'identité ne doit pas nécessairement nous séparer. Elle peut nous relier si nous cessons de la traiter comme un mur et commençons à la traiter comme une fenêtre. Si nous abandonnons le besoin d'avoir raison, d'être purs, les meilleurs ou supérieurs, nous pouvons commencer à voir que nos différences ne sont pas des barrières ; ce sont des variations d'une même vérité qui s'exprime sous des formes infinies.

Nous ne sommes pas seulement nous et eux. Nous sommes tous l'expression d'une seule et même expérience

Sans contrainte

humaine. Nous pleurons. Nous espérons. Nous luttons. Nous essayons. Nous voulons être aimés, être en sécurité, être vus. Et sous chaque étiquette, chaque frontière, chaque croyance, nous ne sommes pas des étrangers ; nous sommes des reflets.

Cet homme musulman souhaite protéger sa famille et subvenir à ses besoins du mieux qu'il peut, tout comme vous. Cette femme transgenre souhaite se sentir aimée et considérée, tout comme vous. Cette personne homosexuelle souhaite avoir une communauté et se sentir en sécurité, tout comme vous. Lorsque nous nous souvenons de cela, nous n'avons plus besoin de défendre notre identité, car l'existence des autres ne la menace pas. Au contraire, nous pouvons l'élargir. Nous pouvons redéfinir le « nous » pour inclure davantage. Et le « eux » pour signifier moins. C'est là que commence la guérison, non pas dans la similitude, mais dans l'humanité partagée.

Car pour que « moi » puisse exister, « vous » devez exister en contraste. C'est un fait que nous reprochons souvent aux autres, sans reconnaître l'importance cruciale de la distinction, non seulement dans l'identité, mais aussi dans l'humanité dans son ensemble. La vérité est que j'ai besoin que vous soyez vous-même pour que je puisse être

moi-même.

Élargir notre cercle d'appartenance :

Une façon de dissoudre l'illusion du « eux » est d'élargir notre idée de qui appartient au « nous ». Si vous êtes arménien, vous pouvez ressentir un lien naturel avec d'autres Arméniens. Ils font partie de votre « nous » parce que vous partagez un héritage, une culture ou une histoire communs. Cependant, la vérité est que votre « nous » ne se limite pas à la nationalité ou à l'ethnicité. Vous faites également partie d'autres groupes, peut-être en tant que femme, parent, étudiant ou personne partageant une profession, un passe-temps ou un système de valeurs. Vous appartenez à de nombreuses catégories, et chacune d'entre elles se recoupe et vous relie à d'autres.

Peut-être ne faisons-nous pas partie du même « nous » en termes de langue ou de mode de vie. Mais peut-être avons-nous tous deux perdu un parent. Peut-être avons-nous tous deux survécu à un cancer. Peut-être avons-nous tous deux eu le cœur brisé et nous sommes-nous demandé comment nous allions survivre à cela. N'est-ce pas, à sa manière, un sentiment d'appartenance commun ?

Une personne de votre religion ou de votre culture ne

Sans contrainte

partage peut-être pas cette expérience de vie, mais quelqu'un d'autre peut comprendre exactement ce que cette douleur implique. Vous sentiriez-vous *plus* compris, validé et accepté par quelqu'un qui partage simplement la même culture que vous, ou par quelqu'un qui a vécu la même douleur que vous ? Quelqu'un qui comprend que le chagrin n'est que l'amour qui s'effondre sous le poids de sa propre inertie.

C'est aussi une forme d'appartenance. Une appartenance qui n'a pas toujours de nom, mais qui vit dans le corps. La certitude qui dit : « *Je suis passé par là*. Peut-être pas exactement comme vous, mais suffisamment pour reconnaître la nature de votre douleur. Ou le poids de votre joie. »

Ce sont les cercles cachés que nous partageons, les plus discrets. Ceux qui ne sont pas dessinés par l'ascendance ou l'idéologie, mais par l'expérience. Et une fois que vous commencez à les remarquer, vous réalisez combien ils sont nombreux. Les cercles du deuil. Les cercles de la résilience. Les cercles de la survie, de la créativité, de l'humour, du désir, du rétablissement, de l'amour. Vous appartenez à plus d'un « nous ». Vous en avez toujours fait partie. Et tout le monde aussi.

Emily Maroutian

Lorsque nous cessons de restreindre notre définition de l'appartenance, nous commençons à voir les liens qui ont toujours existé. L'ami qui ne partage pas votre foi, mais qui comprend vos doutes. L'étranger qui ne parle pas votre langue, mais qui vous sourit avec la même tendresse. Le collègue qui a grandi dans un monde très différent du vôtre, mais qui comprend votre sens de l'humour.

C'est ainsi que le cercle s'élargit. Non pas par le consensus, mais par la reconnaissance. En choisissant de rechercher ce que nous partageons plutôt que ce qui nous manque. En acceptant de voir l'être humain dans son intégralité devant nous, et pas seulement les étiquettes qui lui sont attribuées.

Nous pouvons toujours être fiers de notre identité. Nous pouvons aimer notre peuple, notre culture, nos histoires, mais nous ne sommes pas obligés de les utiliser comme des barrières. Nous pouvons plutôt les laisser être nos racines, nous ancrer dans ce que nous sommes, tout en laissant de la place à ce que sont les autres.

Lorsque vous commencez à percevoir les nombreuses façons dont vous appartenez déjà à un groupe, il devient évident que l'appartenance ne doit pas nécessairement être exclusive ou restrictive. Si vous pouvez élargir votre

Sans contrainte

perception du « nous » pour inclure non seulement vos groupes culturels ou sociaux immédiats, mais aussi des personnes d'origines, de croyances et d'identités différentes, le concept du « eux » commence à s'estomper. Pourquoi le restreindre alors que vous pouvez l'élargir ? Pourquoi vous isoler dans un petit coin d'identité alors que vous pourriez vous tenir dans l'immensité de l'humanité partagée ?

Le cercle d'appartenance était déjà large ; il attendait simplement que nous le reconnaissions au-delà de la race, de la culture ou de la religion. Au-delà des points communs évidents que nous partageons. Au lieu de construire des murs pour préserver notre sentiment d'appartenance, nous pouvons élargir le cercle pour inclure davantage de personnes, renforçant ainsi les liens plutôt que la peur.

L'appartenance ne diminue pas lorsqu'elle est partagée, elle se multiplie. En élargissant notre sentiment d'« appartenance », nous créons un espace pour l'empathie, la compassion et la collaboration. Nous commençons à voir que le monde n'est pas divisé en « camps ». Il n'y a pas d'« autres ». Il n'y a que « nous », tissés ensemble par notre humanité commune.

L'appartenance ne diminue pas lorsqu'elle est partagée, elle grandit. Elle s'approfondit. Elle devient plus réelle. Et si

Emily Maroutian

nous sommes suffisamment courageux pour laisser entrer les autres, pas seulement ceux qui nous ressemblent, qui votent comme nous ou qui pensent comme nous, mais ceux qui nous rappellent notre humanité commune, alors l'idée de « eux » commence à se dissoudre. Et il ne reste plus que *nous*.

Des murs aux ponts :

Le mur est facile. Il est solide. Familier. Il empêche certaines choses d'entrer et en retient d'autres. Il vous indique où vous vous situez. Qui est de votre côté et qui ne l'est pas. Et pendant un certain temps, cela peut donner un sentiment de sécurité. Mais les murs ne font pas que protéger. Ils isolent. Ils nous coupent de ce qui pourrait être possible si nous osions tendre la main. Le confort qu'ils offrent est tranquille, mais la solitude l'est aussi. Finalement, le même mur qui vous protégeait devient la raison pour laquelle vous vous sentez séparé. Seul. Déconnecté.

Un pont vous demande davantage. Il vous demande de prendre le risque de vous tromper. D'écouter. De regarder à nouveau. De vous rappeler que comprendre n'est pas la même chose qu'être d'accord, et que la compassion ne nécessite pas de consensus. Elle nécessite seulement une

reconnaissance de l' . La reconnaissance que la personne de l'autre côté est aussi un être humain.

Construire un pont, c'est choisir la connexion plutôt que le confort. Tendre la main à quelqu'un non pas parce qu'il vous correspond, mais parce qu'il compte. C'est demander « Qu'est-ce qui se cache derrière vos convictions ? » plutôt que « Comment puis-je prouver les miennes ? ». C'est rester curieux, même lorsqu'il serait plus facile de se fermer.

Les ponts n'effacent pas les différences, ils les honorent. Ils ne disent pas : « Vous devez être comme moi pour avoir votre place. » Ils disent : « Vous avez votre place, même si vous n'êtes pas du tout comme moi. »

Il n'est pas nécessaire de créer des liens avec tout le monde. Certaines relations ne sont pas sûres. Certaines conversations ne sont pas souhaitables. Cependant, le monde est encore rempli de personnes que vous n'avez pas suffisamment observées. Des personnes qui ont traversé des épreuves que vous comprenez. Des personnes qui vous ressemblent plus que vous ne l'auriez imaginé. Et chaque fois que vous choisissiez de vous adoucir plutôt que de vous durcir, d'écouter plutôt que de présumer, de rester ouvert plutôt que de vous fermer, vous ajoutez une pierre supplémentaire au pont qui vous relie.

Emily Maroutian

C'est ainsi que nous recommençons. Non pas en abattant tous les murs d'un seul coup, mais en trouvant les endroits où une main peut passer. Où un cœur peut être vu. Où un « moi aussi » discret peut résonner à travers ce qui semblait autrefois être un fossé.

L'avenir n'a pas besoin de plus de chambres d'écho. Il a besoin de plus de ponts. Et ces ponts ne commencent pas par des politiques ou des discours persuasifs, mais par la présence. Par vous et moi. Ici et maintenant.

Car ce que nous faisons dans notre vie quotidienne compte plus que nous ne le pensons. La façon dont nous parlons à quelqu'un qui est différent. La façon dont nous supportons l'inconfort. La façon dont nous choisissons de nous voir les uns les autres comme des êtres complets et complexes plutôt que comme des catégories simplifiées. C'est ce qui construit le monde dans lequel nous vivons.

Si vous vous demandez par où commencer, commencez modestement. Commencez localement. Commencez par l'inconnu à l'épicerie. Par la personne qui voit le monde différemment de vous. Par l'être cher que vous avez cessé d'écouter parce que cela vous semblait trop difficile.

Commencez par le prochain moment où vous vous sentirez vous éloigner. Ne vous précipitez pas pour

Sans contrainte

étiqueter ou vous défendre. Faites simplement une pause. Respirez. Demandez-vous : « Y a-t-il ici un pont que je suis prêt à construire ? » Tous les moments ne le nécessitent pas. Toutes les personnes ne se sentiront pas en sécurité pour tendre la main. Et ce n'est pas grave. Vous n'êtes pas obligé de vous connecter avec tout le monde. Mais vous n'êtes pas non plus obligé de les transformer en ennemis.

Laissez les gens être qui ils sont, même s'ils ne vous conviennent pas. Même si leurs valeurs ne correspondent pas aux vôtres. Même si leur présence vous donne l'impression d'une porte fermée. Vous pouvez vous éloigner sans blesser personne. Vous pouvez respecter vos limites sans causer de préjudice, que ce soit sur le plan mental, émotionnel, spirituel ou physique. Ces personnes n'ont peut-être pas leur place dans votre vie, mais elles font partie de l'histoire humaine. Que cela vous suffise pour les traiter avec dignité.

En fin de compte, le choix de dépasser le clivage « nous contre eux » ne vise pas seulement à instaurer la paix dans le monde, mais aussi à instaurer la paix en nous-mêmes. Lorsque nous cessons de nous diviser intérieurement, nous cessons également de classer les autres en catégories. Nous relâchons la tension entre appartenance et individualité et

Emily Maroutian

acceptons la vérité selon laquelle la connexion ne nécessite pas de conformité. Elle nécessite seulement la volonté de permettre à l'autre d'exister, d'avoir de l'importance, d'être important lui aussi. Tout comme vous.

Mettre cela en pratique :

Élargissez le cercle

Remarquez les séparations subtiles : pendant une journée, prêtez attention aux petites façons dont vous vous éloignez mentalement des autres. Cela peut se traduire par un jugement silencieux, une pensée dédaigneuse ou un refus de s'engager. Chaque fois que vous le remarquez, faites une pause et demandez-vous : « Quelle partie de moi ressent le besoin de se séparer en ce moment ? » « Est-ce que cela me protège de quelque chose ? » Vous n'essayez pas de le réparer ; remarquez simplement ce que cela protège.

Entraînez-vous à laisser les gens tels qu'ils sont : choisissez une personne que vous réduisez généralement à une étiquette, quelqu'un que vous avez mentalement catégorisé en fonction de son travail, de ses croyances, de ses origines ou de son comportement. Au lieu de renforcer ce récit,

Sans contrainte

notez trois choses qui pourraient également être vraies à son sujet. Laissez-la être plus que le rôle que vous lui avez attribué.

Réparer sans accord : pensez à quelqu'un dont vous vous êtes éloigné en raison d'un désaccord. Tendez la main, non pas pour le faire changer d'avis, mais pour renouer avec l'humanité commune qui se cache derrière le conflit. Vous n'avez pas besoin de revenir sur le sujet. Vous pouvez simplement dire : « Je sais que nous voyons les choses différemment, mais je vous apprécie ». Laissez la relation prendre le pas sur les croyances.

Élargissez intentionnellement votre cercle : passez une journée à élargir consciemment votre « nous ». Au café, dans la circulation, en ligne, regardez les inconnus et rappelez-vous silencieusement : eux aussi font partie de ce cercle. Remarquez ce qui change dans votre corps lorsque vous les considérez comme faisant partie de votre monde plutôt que comme étant en dehors de celui-ci.

Questions d'introspection :

Où est-ce que je trace la ligne ?

Qui ai-je inconsciemment étiqueté comme « eux » dans ma vie, et quelle croyance sur « nous » cela protège-t-il ? (Quelle partie de mon identité se sent plus en sécurité lorsqu'ils sont tenus à l'écart ?)

Quelles peurs ou blessures sont réveillées lorsque je suis confronté à des personnes qui pensent, croient ou vivent différemment de moi ? (Est-ce la peur d'avoir tort ? D'être en danger ? D'être changé ?)

Où ai-je hérité d'un état d'esprit « nous contre eux », de ma famille, de ma culture, de ma religion ou de mon histoire ? (Que signifierait le remettre en question aujourd'hui ?)

Que se passe-t-il en moi lorsque j'envisage d'élargir le « nous » pour inclure ceux que j'ai précédemment exclus ? (Quelle résistance cela suscite-t-il ? Quelle compassion cela rend-il possible ?)

Qui ai-je déshumanisé – discrètement, socialement, idéologiquement – afin de me sentir plus sûr de moi ou supérieur ? (À quoi cela ressemblerait-il de les considérer

Sans contrainte

comme des personnes complexes, eux aussi ?)

Que gagne-je à abandonner le besoin d'être du « bon côté » ?

(Qu'est-ce qui s'ouvre lorsque je cesse d'avoir besoin de prendre parti ?)

De quelle manière est-ce que je définis qui appartient à mon cercle « nous » ? (Ces frontières sont-elles flexibles ou rigides ? Pourquoi ?)

Quelles peurs ou insécurités alimentent mon sentiment de séparation par rapport aux autres ? (Pourquoi ai-je *besoin* de me séparer d'eux ?)

Comment puis-je m'entraîner à élargir mon cercle d'appartenance par de petits gestes quotidiens ?

Le devenir

Sous toutes les étiquettes, sous les rôles que vous avez joués et les noms auxquels vous avez répondu, il y a quelque chose qui n'a jamais changé. C'était là avant la première blessure. Avant la première identité. Avant qu'on vous dise qui vous deviez être.

Ce n'est pas une version de vous-même. Ce n'est pas quelque chose que vous construisez ou devenez. C'est ce qui reste lorsque tout ce qui est faux a été libéré. C'est calme. Inébranlable. Entier.

Vous n'avez pas besoin de l'expliquer pour vivre à partir de cela. Vous n'avez pas besoin de le prouver pour le mériter. Il vous suffit de cesser de le dissimuler. C'est la partie de vous qui observe sans juger. Qui s'exprime sans jouer un rôle. Qui demeure lorsque tout le reste disparaît. Certains l'appellent la présence. D'autres l'appellent l'âme.

Sans contrainte

D'autres encore ne lui donnent aucun nom, mais ils savent quand ils vivent à partir de cela, car il y a la paix, même dans l' , l'inconfort. Il y a la clarté, même dans l'incertitude. Il y a l'appartenance, même lorsque vous êtes seul.

C'est le retour. Non pas à une nouvelle identité, mais à votre identité d'origine. Celle que vous n'avez pas eu à mériter. Ces étapes ne sont pas des leçons supplémentaires ou des solutions miracles. Elles constituent une pratique vivante. Une façon de continuer à vous libérer longtemps après avoir refermé ce livre.

Elles ne constituent pas une ligne droite. Elles forment une spirale. Vous les parcourrez plusieurs fois au cours de votre vie, chaque fois plus profondément, chaque fois plus sincèrement. Vous ne devez pas les précipiter. Vous ne devez pas les exécuter. Vous devez les vivre. Chaque étape vous invite à observer, à guérir, à reconnaître, à questionner, à vous libérer, à grandir, à vivre différemment. Ensemble, elles forment la liberté.

Les étapes suivantes ne sont pas une formule. Elles constituent un chemin qui ramène à ce centre. Chacune d'entre elles est un mouvement vers l'intérieur, loin de la performance, vers la présence. Vous pouvez les revisiter à plusieurs reprises, à différentes saisons, à travers différentes

Emily Maroutian

blessures. Ce n'est pas grave. Le parcours n'est pas linéaire. Mais chaque fois que vous empruntez ce chemin, quelque chose s'adoucit. Quelque chose se détend. Quelque chose revient à sa place. Il ne s'agit pas d'amélioration personnelle. Il s'agit d'un retour à soi. Un souvenir de qui vous êtes, sans les barrières que les autres vous ont imposées.

Étape 1 : Observer

La première étape de toute transformation consiste à apprendre à voir. Pas seulement avec les yeux, mais avec conscience. Avec calme. Avec honnêteté. Ce type de vision n'est pas réactif. Il ne cherche pas à réparer, corriger ou expliquer. Il se contente d'observer.

La plupart d'entre nous traversons la vie sans avoir conscience des identités que nous avons accumulées et des rôles que nous avons répétés. Nous les portons comme une seconde peau, oubliant qu'elles ont été endossées à un moment donné. Les voir, c'est se rappeler qu'elles ne sont pas vous ; ce sont des performances façonnées par la mémoire, la douleur, la culture et le besoin d'appartenance.

Observer, c'est s'observer soi-même en mouvement. C'est observer comment vous parlez à différentes personnes, comment vous modifiez votre ton, comment

Sans contrainte

vous changez de posture, comment vous évitez ou expliquez trop, ou cherchez à être validé sans le savoir. C'est observer les façons discrètes dont vous recherchez la sécurité dans chaque interaction. Remarquer ce que vous mettez en avant, ce que vous cachez, ce que vous niez et ce à quoi vous vous accrochez parce que cela vous donne un sentiment d'identité.

Il ne s'agit pas de blâmer. Il s'agit de prendre conscience. Il n'y a pas lieu d'avoir honte de faire ce que l'on a appris à faire pour survivre. Le but n'est pas de se déchirer. Il s'agit de se familiariser avec ses propres schémas. Car vous ne pouvez pas changer ce que vous ne vous autorisez pas à voir. Et vous ne pouvez pas revendiquer votre vérité tout en niant les comportements que vous avez adoptés jusqu'à présent.

Voir est la base. C'est la lumière qui pénètre dans la pièce. C'est la pause silencieuse où vous nommez ce qui était inconscient. Et lorsque vous commencez à remarquer non seulement ce que vous faites, mais aussi pourquoi vous le faites, quelque chose commence à se relâcher. L'emprise s'atténue. Le comportement vacille. Et vous commencez à réaliser que le moi que vous avez montré au monde n'est peut-être pas celui que vous êtes vraiment.

Pour l'instant, il n'est donc pas nécessaire de changer quoi que ce soit. Observez simplement. Remarquez vos réactions. Remarquez vos défenses. Remarquez ce qui vous fait vous sentir petit et ce que vous utilisez pour vous sentir grand. Laissez votre vie devenir un miroir et laissez ce miroir vous montrer ce que vous portez en vous. Observez-le pleinement. Observez-le avec bienveillance. Observez-le sans avoir besoin de faire quoi que ce soit d'autre, car ce type d'observation n'est pas passif. C'est le premier acte du devenir.

Il vous demande de faire remonter tout cela à la surface. De le tenir à la lumière. De dire : « *C'est ce que j'ai été appelé à faire. C'est ce que je me suis appelé à faire.* » Sans essayer encore de le réparer. Sans avoir besoin de juger si c'est bien ou mal. Sans vous précipiter pour le laisser partir. C'est l'acte de vous observer vous-même.

Être témoin signifie prendre conscience. Se tenir devant le miroir de votre vie et nommer ce que vous voyez. Pas les parties que vous aimeriez voir, pas celles que vous prétendez ne pas voir, mais tout.

Acceptez vos étiquettes. Pas seulement celles que vous portez fièrement, mais aussi celles que vous murmurez. Celles que les autres vous ont données et que vous avez

Sans contrainte

acceptées. Celles que vous avez rejetées mais qui vous touchent encore profondément.

Observer signifie remarquer sans broncher. Cela signifie rester avec ce qui est réel, même lorsque cela fait mal. Cela signifie faire une pause suffisamment longue pour que la vérité émerge. Ne passez pas à côté de cela. Vous voudrez peut-être passer rapidement à la rupture ou à la libération, mais toute transformation commence ici, dans l'observation lente et honnête. Être témoin, c'est dire : « *C'est ce qui m'a défini. C'est ce que j'ai fait pour m'intégrer. C'est ce que j'ai caché pour rester en sécurité.* » C'est un travail délicat. C'est aussi le travail le plus difficile, car rien ne change si cela reste invisible.

Alors, faites de l'observation votre première promesse à vous-même : *je vais voir ce qui est là, pleinement.* Sans blâme. Sans honte. Juste la vérité. C'est suffisant. C'est puissant. C'est le début.

Étape 2 : Remettre en question

Une fois que vous commencez à voir clairement vos schémas, l'étape suivante consiste à les remettre en question. Non pas en les interrogeant ou en les attaquant de manière , mais en vous demandant gentiment : « *Est-ce vraiment à moi*

? »

La plupart de ce que nous croyons à propos de nous-mêmes nous a été transmis. Cela provient de voix en qui nous avons confiance, de systèmes dont nous dépendions et d'expériences que nous avons vécues. Au fil du temps, ces croyances se sont transformées en identité. Nous avons cessé de nous demander d'où elles venaient et avons commencé à vivre comme si elles étaient vraies.

Remettre en question, c'est adoucir ces contours. C'est une rébellion silencieuse contre la certitude. C'est ce qui vous permet d'examiner vos croyances à la lumière du jour sans craindre ce que vous allez découvrir. C'est pourquoi j'ai inclus des questions d'introspection à la fin de tous les chapitres précédents. C'est pour vous donner l'occasion de réfléchir à ces questions et de voir ce qui vous vient à l'esprit.

Parfois, ce sont les questions les plus simples qui déclenchent les plus grandes avancées : *Qui m'a enseigné cela ? Quand ai-je commencé à croire cela à mon sujet ? Que se passait-il autour de moi lorsque j'ai décidé que c'était vrai ? Et surtout, ai-je jamais accepté cette croyance ?* Vous découvrirez peut-être que certaines de vos idées les plus profondes sur qui vous êtes ne vous appartenaient pas au départ. Il

Sans contrainte

s'agissait des craintes, des règles et des attentes de quelqu'un d'autre, projetées sur vous.

Le questionnement vous invite à rompre l'accord automatique que vous avez conclu avec ces idées. Cela ne signifie pas qu'elles sont toutes fausses, mais simplement qu'elles méritent d'être réexaminées.

Ce processus ne vise pas à effacer votre passé. Il s'agit de reprendre votre autorité dans le présent. Lorsque vous commencez à vous interroger, vous commencez à faire des choix. Vous créez un espace entre ce qu'on vous a dit et ce que vous croyez réellement. Entre ce que vous avez accompli et ce que vous appréciez vraiment. Et dans cet espace, vous pouvez reconstruire à partir de la clarté plutôt que de la survie.

Vous ne déshonorez pas votre histoire en posant ces questions. Vous honorez votre capacité à la dépasser. À évoluer. À décider, en pleine conscience, ce qui vous convient encore et ce qui ne vous a jamais convenu.

Cette étape demande du courage. Il peut être déstabilisant de remettre en question le terrain sur lequel vous vous trouvez. Cependant, ce qui est construit sur la vérité restera. Et ce qui disparaît ne vous a jamais appartenu. Continuez à vous interroger. Continuez à

écouter. Non pas pour trouver la réponse la plus forte, mais celle qui vous apporte la paix. Cette connaissance silencieuse, c'est la voix de votre moi qui revient.

Le questionnement vous invite à ouvrir la porte sur ce que vous cachez au monde, mais surtout à vous-même. Parfois, il s'agit d'une croyance enfouie : *je ne suis pas digne, je dois donc paraître parfait*. Parfois, c'est une vieille blessure : *ils m'abandonneront s'ils voient qui je suis vraiment*. Parfois, c'est une contradiction de l' e : *je veux de la proximité, mais je la repousse*.

La question n'est pas de résoudre ces contradictions, mais de les laisser s'exprimer. De laisser les parties de vous-même qui murmurent dans l'obscurité venir à la lumière. Non pas pour les réprimander. Non pas pour les expliquer. Mais pour les laisser exister sans masque.

Le travail de remise en question est délicat, car il exige de l'honnêteté sans performance. Il ne s'agit pas encore de le partager. Ni de le défendre. Mais de se tenir devant le miroir de sa propre vie et de se demander : « *Est-ce que c'est moi ? Est-ce que c'est ce que je veux être ?* » Sans détours. Sans excuses. Juste la vérité.

Il n'y a pas de calendrier pour cela. La révélation est un processus, une fleur qui s'ouvre lorsqu'elle est prête. Soyez

Sans contrainte

patient. Soyez bienveillant. Soyez assez courageux pour rester lorsque la vérité est inconfortable.

Le questionnement est votre deuxième promesse à vous-même : *je vais permettre à ce qui est caché de se révéler. Je vais laisser ma vérité s'exprimer et je vais m'interroger sur ses origines et ses raisons d'être.* Dans le calme, la vérité ne vous fait pas de mal. Elle vous libère.

Étape 3 : Reconnaître

Reconnaître, c'est affronter ce que vous avez découvert en vous interrogeant et y accorder toute votre attention. Pas seulement un coup d'œil, mais un regard qui dit : « *Je vous vois* ». *Je comprends pourquoi vous êtes là.* Cette étape est à la fois un acte de compassion et un acte de responsabilité. Elle vous demande de reconnaître ce que vous avez caché, non seulement les parties de vous-même que vous avez rejetées, mais aussi les raisons pour lesquelles vous les avez créées au départ. Il ne suffit pas de simplement voir le schéma. Vous devez nommer son objectif, nommer son poids, nommer la façon dont il vous a façonné.

Chaque identité que vous avez endossée s'accompagnait d'un compromis. Elle vous a apporté quelque chose dont vous aviez besoin (protection, éloges, liens, pouvoir), mais

Emily Maroutian

elle vous a probablement aussi coûté quelque chose. Une voix. Une douceur. Une vérité. Le droit d'exister sans permission. C'est le moment de faire le point. De reconnaître le véritable coût de votre identité.

Demandez-vous : *qu'est-ce que cette identité m'a apporté ?* Peut-être vous a-t-elle donné un sentiment de contrôle. Peut-être vous a-t-elle donné l'impression d'être choisi. Peut-être vous a-t-elle aidé à éviter les conflits ou l'invisibilité. Puis demandez-vous : *qu'est-ce que cela me coûte aujourd'hui ?* Car chaque masque, aussi utile ait-il été autrefois, finit par nous étouffer si nous le portons trop longtemps.

Si vous avez vécu en tant que pacificateur, vous avez peut-être gagné l'approbation des autres, mais perdu votre capacité à exprimer votre vérité. Si vous avez vécu en tant que battant, vous vous êtes peut-être senti digne, mais au prix de l'épuisement et de l'isolement. Si vous avez vécu en tant qu'invisible, vous avez peut-être évité le mal, mais perdu votre droit à occuper de l'espace. À faire entendre et valider votre voix.

C'est le travail silencieux de la maturité : garder en vous votre ancien moi avec douceur, le remercier pour ce qu'il a apporté et admettre qu'il n'est plus adapté. Dire : « *Je vois en*

Sans contrainte

quoi cela m'a été utile. Je vois en quoi cela me limite aujourd'hui.

Les deux peuvent être vrais. »

Reconnaître, c'est prendre en compte les deux côtés de la balance. Sans honte. Sans culpabilité. Seulement avec honnêteté. C'est accepter avec maturité le fait que chaque identité façonnée par la peur ou la survie comporte à la fois un cadeau et un fardeau, et que vous seul pouvez décider si ce fardeau vaut encore la peine d'être porté.

C'est le moment où vous cessez d'agir pour l'amour et où vous commencez à vous choisir vous-même. Le moment où vous remerciez votre ancien moi de vous avoir amené jusqu'ici, et où vous admettez doucement qu'il ne peut pas vous mener plus loin.

Ce n'est pas une étape intellectuelle, mais émotionnelle. Vous pouvez ressentir une oppression dans la poitrine, un nœud dans l'estomac, le chagrin de ce qui a été perdu ou le soulagement tranquille d'être enfin vu. Laissez ces sentiments monter. Laissez-les s'exprimer. Car c'est en reconnaissant le prix à payer que vous pourrez cesser de le payer.

C'est l'étape où le fantasme s'efface. Où vous cessez de prétendre que vous pouvez rester le même et être libre. Pour vous libérer, vous devez d'abord nommer ce qui vous

Emily Maroutian

lie. C'est la porte d'entrée. C'est la troisième promesse que vous vous faites : *je prendrai la responsabilité de mes identités. J'honorerai ce qu'elles m'ont apporté et je me libérerai de ce qui ne me sert plus.* Ce n'est qu'alors que vous pourrez commencer à choisir quelque chose de nouveau.

Étape 4 : Remettre en question

Relever un défi ne signifie pas détruire. Il s'agit de se confronter en douceur, de se tenir à la limite de ce que vous avez cru et de vous demander : « *Est-ce toujours vrai ?* » Vous n'êtes pas en guerre contre vous-même. Vous n'êtes simplement plus disposé à protéger ce qui vous empêche de vous épanouir.

C'est l'étape où vous rencontrez votre confort, votre histoire, vos récits hérités, et où vous vous y opposez. Non pas pour les détruire, mais pour tester leur solidité. Tout ce que vous avez vécu n'a pas forcément le droit de rester.

Remettre en question, c'est toucher les limites de votre confort, les lignes que vous pensiez être vous-même, et voir ce qui se passe lorsque vous vous appuyez contre elles. Qui vous a dit de ne pas remettre cela en question ? Que se passe-t-il si vous le faites ? Quelle peur surgit lorsque vous vous demandez : « *Et si je n'étais pas seulement cela ?* »

Sans contrainte

Pour certains, cela ressemblera à une trahison. Comme une trahison envers la famille, la culture, la religion, soi-même. C'est ainsi que vous savez que vous êtes proche de quelque chose de réel. Non pas parce que vous souhaitez détruire vos racines, mais parce que vous souhaitez voir si elles correspondent toujours à la vie et à l'avenir que vous souhaitez développer.

Lorsque vous remettez en question une ancienne identité, vous ne la détruisez pas de force. Vous la testez avec tendresse. Résiste-t-elle lorsque vous la regardez dans les yeux ? S'adoucit-elle lorsque vous nommez ses failles ? S'effrite-t-elle lorsque vous cessez de la mettre en avant ?

Maintenant que vous avez pris conscience de votre identité et reconnu son importance, cette étape vous invite à vous y engager. Pas seulement à l'observer, mais à vous y plonger. À vous en approcher. À voir jusqu'où elle s'étend avant de vous résister. Demandez-vous : *cette identité est-elle alignée ou simplement répétée ? Cette croyance est-elle expansive ou restrictive ? Ce rôle sert-il mon avenir ou ne fait-il que répéter mon passé ?* Ce ne sont pas des questions superficielles. Ce sont des questions qui ébranlent les fondations et remuent les parties tranquilles de votre être.

Remettre en question, c'est entrer dans la tension entre

Emily Maroutian

ce que vous avez été et ce que vous pourriez devenir. Cette tension est sacrée. Elle contient la friction qui précède la croissance. Elle contient la résistance qui protège votre liberté. Et parfois, ce que vous ressentez n'est pas une résistance au changement, mais une loyauté envers quelque chose qui vous a autrefois apporté de l'amour, de la sécurité ou un sens. Permettez-vous de ressentir cela. Vous ne trahissez pas vos racines en les remettant en question. Vous honorez votre droit à évoluer.

Choisissez une vérité que vous avez vécue – une identité, une croyance, une façon d'être – et acceptez de vous asseoir dans son inconfort. Non pas pour la réparer. Non pas pour la fuir. Mais pour vous demander : *« Si je n'avais plus besoin d'être cela, qu'est-ce qui serait possible ? »* Vous n'avez pas besoin d'avoir la réponse . Vous devez simplement être prêt à accepter la question et les sentiments qui en découlent.

Ce n'est pas un travail passif. C'est le courage tranquille de devenir. C'est le moment où vous cessez de défendre le masque et où vous commencez à écouter la voix qui se cache derrière. Car lorsque vous cessez enfin de jouer un rôle, la vérité a la possibilité de remonter à la surface.

Voici votre quatrième promesse à vous-même : *je ne*

Sans contrainte

protégerai plus ce qui me maintient dans la petitesse. Je remettrai en question ce qui semble permanent. Et je m'autoriserai à dépasser même les choses qui m'ont autrefois protégé. C'est ainsi que vous briserez vos chaînes : en vous demandant si elles ont jamais été verrouillées.

Étape 5 : Ressentez-le pleinement

Observer, questionner, reconnaître et remettre en question vous ouvrira la porte, mais c'est en ressentant que vous pourrez la franchir. C'est là que le travail passe de l'esprit au corps. C'est là que l'information devient expérience.

La plupart d'entre nous avons été formés à analyser nos émotions plutôt qu'à les ressentir. Nous essayons de comprendre la douleur intellectuellement, en espérant que cette compréhension suffira à nous libérer. Cependant, la vérité est que la douleur ne se libère pas par la logique. Elle se libère par la présence. Par la respiration. Par l' e volonté. Elle se libère en la rencontrant là où elle se trouve.

Chaque identité que vous avez endossée a porté un poids émotionnel. Peut-être était-elle empreinte de honte, de peur ou de nostalgie. Peut-être était-elle construite autour du rejet, de l'abandon ou du besoin d'être choisi.

Emily Maroutian

Peut-être est-elle imprégnée de chagrin.

Vous ne vous êtes pas contenté de réfléchir à ces identités, vous les avez ressenties. Vous vous êtes adapté, non seulement pour survivre physiquement, mais aussi pour survivre émotionnellement. Et maintenant, si vous souhaitez vous sentir entier, vous devez revisiter les émotions que vous avez enfouies afin de vous en libérer.

Cette étape ne consiste pas à revivre votre douleur, mais à faire de la place à ce qui n'a jamais eu la possibilité d'exister. Vous pouvez ressentir du chagrin pour ce que vous avez dû être. De la colère pour ce qu'on attendait de vous. De la tristesse pour les parties de vous-même que vous avez étouffées afin d'appartenir à un groupe. Ces sentiments ne sont pas des obstacles, ce sont des signaux. Ils vous indiquent ce qui était important. Ils vous indiquent où se trouve la blessure. Et en vous autorisant à les ressentir, vous commencez à récupérer les parties de vous-même qui étaient cachées sous le masque.

Laissez l'émotion monter sans chercher à la réparer. Laissez les larmes couler sans essayer de les expliquer. Laissez votre corps exprimer la vérité dont votre esprit a essayé de vous protéger. Car lorsque vous ressentez pleinement quelque chose, sans jugement ni résistance de

Sans contrainte

votre part, cela n'a plus besoin de s'exprimer avec force. Cela n'a plus besoin de contrôler votre comportement dans l'ombre.

Les sentiments ne vous affaiblissent pas. Ils vous rendent authentique. Ils vous rendent honnête. Ils vous ramènent aux parties de vous-même que vous aviez laissées de côté au nom de la survie. Alors, laissez-les vous traverser. Laissez-les vous montrer ce qui n'est pas encore guéri, ce qui est encore à vif, ce qui compte encore. Car une fois que vous le ressentez, vous n'avez plus à le craindre. Et lorsque vous ne le craignez plus, vous êtes libre.

Voici votre cinquième promesse à vous-même : *je vais ressentir pleinement pour me libérer de l'emprise de la honte et du silence. Je vais me libérer du passé.*

Étape 6 : Permettez la guérison

Une fois que vous avez identifié vos schémas, remis en question leur véracité, reconnu leur coût, contesté leur emprise et ressenti vos émotions, la guérison devient possible. Car vous n'êtes plus prisonnier de cette identité pour laquelle vous essayez de survivre. Vous en êtes désormais sorti, avec du recul, de la présence et le choix.

Nous permettons la guérison en ne résistant pas à son

processus. En n'interférant pas avec son déroulement naturel. Nous permettons à nos émotions de remonter à la surface, nous permettons au chagrin de s'exprimer, et au lieu de lutter contre les parties d' s de nous-mêmes qui ont seulement besoin d'amour et d'acceptation, nous les embrassons.

Guérir ne signifie pas oublier ce qui s'est passé ou prétendre que cela ne vous a pas façonné. Il s'agit d'apporter de l'attention aux endroits qui ont été autrefois abandonnés ou rejetés. Il s'agit de revenir à la blessure avec la sagesse que vous n'aviez pas lorsqu'elle s'est formée.

Guérir, c'est prendre soin. C'est offrir de la chaleur là où il y avait de la froideur. C'est apporter de la compassion là où il y avait de l'auto-accusation. Vous découvrirez peut-être que les identités que vous avez endossées n'étaient pas seulement des masques, mais aussi des pansements. Elles maintenaient ensemble des parties de vous-même qui ne savaient pas comment exister au grand jour.

Peut-être êtes-vous devenu un surdoué parce que vous ne vous croyiez pas à la hauteur. Peut-être êtes-vous devenu un pacificateur parce que les conflits étaient autrefois synonymes de danger. Peut-être avez-vous disparu parce que la visibilité vous causait du tort. Ce n'étaient pas des

Sans contrainte

défauts. C'étaient des réactions de survie. Des réactions intelligentes, adaptatives et protectrices.

La guérison commence lorsque vous cessez de vous punir pour ce que vous avez dû faire pour survivre. Ce n'est pas toujours un dénouement spectaculaire. Parfois, c'est plus discret. Un simple moment de pardon. Une respiration douce là où il y avait auparavant de la panique. Une pause là où il y avait auparavant de la réactivité.

La guérison, c'est lorsque vous n'avez plus besoin de cette identité pour porter votre douleur. Lorsque vous pouvez ressentir la tristesse sans vous effondrer. Lorsque vous pouvez vous souvenir du passé sans le revivre. C'est là que commence l'intégration, non pas par la force, mais par la grâce.

Guérir ne signifie pas devenir quelqu'un d'autre. Cela signifie revenir à qui vous étiez avant de développer une identité pour survivre à la blessure. Et cela signifie choisir, encore et encore, de vous relier à vous-même avec tendresse plutôt qu'avec protection. La guérison n'effacera pas la cicatrice, mais elle vous libérera de la compulsion de la toucher sans cesse.

Lorsque vous guérissez, vous lâchez prise. Pas avec violence. Pas avec honte. Pas avec auto-punition. Avec un

Emily Maroutian

choix simple et courageux : *je n'ai plus besoin de porter ce poids*. Vous ne forcez pas ce qui n'est pas prêt à partir. Vous ne l'arrachez pas comme une mauvaise herbe. Vous le laissez se détacher tout seul parce que vous avez cessé de le nourrir. Vous permettez aux parties guéries de s'intégrer dans votre système, ce qui libère les anciens schémas de survie.

Le lâcher-prise est le moment où tout cela se concrétise. Vous pouvez ressentir du chagrin. Ou du soulagement. Ou de la peur. Ou de la légèreté. Parfois, vous avez l'impression de perdre une partie de vous-même, mais ce qui disparaît n'est qu'un déguisement, pas votre essence. Vous abandonnez le rôle que vous jouiez et vous vous souvenez de qui vous êtes.

Libérer, c'est dire : « Merci pour ce que vous m'avez apporté. Je vois que vous avez fait votre travail. Et maintenant, je choisis de grandir au-delà de vous. » C'est un adieu en douceur à une ancienne identité, à une croyance limitante, à un masque qui est devenu lourd sur votre peau.

Voici votre sixième promesse à vous-même : *je prendrai soin des parties de moi que j'ai autrefois abandonnées. Je cesserai de jouer ma douleur et je commencerai à m'en occuper. Je lâcherai prise sur ce qui m'a blessé, non pas pour l'oublier, mais pour*

Sans contrainte

enfin aller au-delà.

Étape 7 : Élargir

La guérison crée de l'espace. Nous pouvons maintenant le remplir, non pas avec de nouvelles identités, mais avec de la permission. Avec du souffle. Avec des possibilités. C'est l'étape où vous cessez de vous demander qui vous avez le droit d'être et où vous commencez à devenir qui vous êtes déjà sous la peur, l'armure et les rôles que vous avez autrefois joués.

Lorsque vous vous épanouissez, vous invitez votre moi caché à se révéler, celui qui a appris à murmurer au lieu de parler, à attendre au lieu de vouloir, à se recroqueviller au lieu de briller. Vous commencez alors à vous étirer vers ce potentiel silencieux. Non pas comme une performance. Non pas comme une réinvention. Mais comme un retour.

L'épanouissement ne consiste pas à devenir quelqu'un de nouveau. Il s'agit de révéler les parties de vous-même qui attendaient : l r votre voix, votre présence, votre créativité, votre pouvoir. C'est le choix de cesser de vous modifier pour vous conformer aux attentes du monde et de commencer à exprimer ce que votre âme a toujours porté en elle.

Emily Maroutian

Parfois, l'expansion prendra une forme audacieuse : parler plus fort, se tenir plus droit, dire non sans s'excuser. D'autres fois, elle sera plus douce : une respiration plus profonde, une petite limite, une vérité simple exprimée clairement. Vous n'avez pas besoin de savoir où cela vous mènera. Vous devez simplement rester ouvert. Car l'expansion n'est pas une destination, c'est une volonté.

Vous n'avez pas besoin de savoir exactement où cela vous mènera.

L'épanouissement n'est pas un objectif. C'est un mode de vie : rester ouvert à de nouvelles possibilités au lieu de se replier dans ses vieilles habitudes.

L'épanouissement est votre septième promesse à vous-même : *je ne limiterai pas ce que je peux devenir à ce que j'ai été. Je resterai ouvert à davantage, même lorsque cela semble incertain.*

Lorsque vous vous épanouissez, vous apprenez à la vie à vous rencontrer là où vous êtes vraiment. C'est la liberté en mouvement.

Étape 8 : Incorporez

C'est là que le travail quitte la page et entre dans votre vie. Pas comme un concept. Pas comme un sentiment. Mais comme une action. Comme un rythme. Comme une vérité

Sans contrainte

en mouvement.

Le vivre signifie que vous cessez d'essayer de devenir et commencez à être. Vous cessez d'expliquer qui vous êtes et commencez à vivre comme si vous le saviez déjà. Parce que vous le savez. Vous avez vu les masques. Vous avez remis en question les histoires. Vous avez reconnu le coût, guéri la blessure et vous êtes ouvert à de nouvelles possibilités. Vient maintenant la partie qui n'a pas besoin d'être dite. Elle a juste besoin d'être vécue.

Le vivre ne signifie pas que vous n'oublierez plus jamais. Cela ne signifie pas que vous ne retombez pas dans vos anciens schémas. Cela signifie que lorsque cela se produira, vous le reconnaîtrez plus rapidement. Vous vous adoucirez au lieu de vous enfoncer dans une spirale. Vous reviendrez au lieu de vous effondrer. C'est à cela que ressemble l'intégration. Ce n'est pas la perfection, mais la présence.

Vous pouvez encore ressentir de la peur. Vous pouvez encore ressentir l'attraction de vos anciens rôles, l'attraction de vos cages familières. Cependant, vous avez désormais le choix. Vous pouvez réagir en fonction de votre devenir, et non de votre passé. Vous pouvez choisir l'alignement plutôt que la performance, la clarté plutôt que le contrôle, et la

Emily Maroutian

vérité plutôt que le confort. C'est là que votre guérison devient visible : dans vos décisions, vos relations, votre silence, votre voix.

L'incarnation peut ne pas sembler radicale aux yeux des autres. Elle peut être discrète, subtile, lente. Elle peut ressembler à dire non alors que vous aviez l'habitude de dire oui. À vous reposer alors que vous aviez l'habitude de vous dépasser. À demander ce dont vous avez besoin, même si votre voix tremble.

Chaque fois que vous choisissez ce qui correspond à votre intégrité, vous renforcez votre liberté. Chaque fois que vous agissez en toute sincérité, vous rappelez à votre système nerveux qu'il est sûr d'être authentique.

Lorsque vous vous épanouissez, vous entrevoyez qui vous pourriez être. Lorsque vous incarnez, vous le devenez ; non seulement en tant qu'idée, mais en tant que vérité vécue. C'est là que le travail quitte la page et entre dans votre quotidien. C'est là que la liberté cesse d'être quelque chose *que* vous *désirez* et devient quelque chose *que* vous *incarnez*.

Incarner signifie que vous intégrez cette nouvelle vérité dans votre quotidien. Dans la façon dont vous vous réveillez, dont vous parlez, dont vous aimez, dont vous

Sans contrainte

vous affirmez, dont vous vous adoucissez lorsque vous souhaitez vous protéger.

L'intégration n'est pas la perfection. Ce n'est pas une performance sans faille de votre nouvelle identité. C'est la pratique qui consiste à laisser vos choix correspondre à votre liberté. Ce n'est pas la performance d'une nouvelle identité. C'est l'incarnation de votre moi libéré. Et cela ne viendra pas d'un seul coup. Cela viendra dans la pratique, dans la pause, dans le souffle. Encore et encore.

Demandez-vous : « *Comment évoluer dans le monde maintenant que je ne suis plus lié par cette ancienne histoire ? Si vous avez abandonné le besoin de rivaliser, comment interagissez-vous avec les autres au travail, à la maison, en amour ? Si vous êtes devenu plus honnête avec vous-même, comment parlez- s lorsque votre vérité tremble au bord de vos lèvres ? Si vous avez abattu le mur qui vous séparait d'eux, comment écoutez-vous lorsque la différence vous met mal à l'aise ?*

L'intégration se vit dans les petits moments du quotidien. Dans la pause avant de choisir une vieille réaction. Dans le souffle que vous prenez pour vous rappeler que *vous n'êtes plus seulement cela.*

Personne ne vous remettra un certificat pour être

Emily Maroutian

devenu libre. Personne n'annoncera votre arrivée.

L'intégration et l'incarnation ne sont pas une arrivée. Elles sont la manière dont vous revenez à vous-même, chaque fois que vous oubliez.

Voici la promesse ultime que vous vous faites à vous-même : *je vivrai en accord avec la personne que je suis redevenue. Pas en théorie. Dans mes actions. Dans mes choix. Dans la discrétion avec laquelle je me présente, même lorsque personne ne me regarde. Je ne joue pas un rôle pour les autres. Je ne cherche pas leur approbation ou leur validation. Je suis celle que j'ai choisi d'être dans le monde.*

Ce n'est pas la fin du travail. Mais c'est le début d'une vie enracinée dans qui vous êtes vraiment. Une vie façonnée non pas par la performance ou la protection, mais par la présence. Une vie où vous ne recherchez plus une identité pour être digne, mais où vous vivez en harmonie parce que vous l'êtes déjà.

Les étapes que vous avez franchies ne sont pas une formule, elles sont une base. Une base à laquelle vous reviendrez encore et encore, chaque fois de manière plus profonde, chaque fois de manière plus authentique. Devenir n'est pas quelque chose que l'on achève. C'est quelque chose que l'on pratique. Dans la manière dont vous parlez. Dans

Sans contrainte

la manière dont vous choisissez. Dans la manière dont vous vous présentez à vous-même lorsque personne d'autre n'est là pour en être témoin. Que ce soit votre commencement. Non pas de quelque chose de nouveau, mais de quelque chose de réel. Quelque chose de complet. Quelque chose d'illimité.

Sans limites

À présent, vous avez remis en question presque tout : vos hypothèses, vos étiquettes, vos rôles, vos croyances. Vous vous êtes libéré de l'emprise d'histoires que vous n'avez pas écrites et vous avez regardé honnêtement les parties de vous-même qui ont été façonnées par la survie plutôt que par la vérité.

Vous avez posé les questions les plus difficiles. Vous avez abandonné les noms qui ne vous appartenaient pas. Vous avez mis de côté les histoires empreintes de peur, de survie et de performance. Et peut-être qu'à présent, il y a le silence. Peut-être qu'à présent, il y a de l'espace.

Ce n'est pas un vide. C'est un commencement. Cet espace est celui où tout est possible, car vous n'êtes pas défini. La définition est un manque. Elle est délimitée et

Sans contrainte

limitée. Elle doit nier une chose pour en devenir une autre. Quand elle dit « *Je suis ceci !* », elle dit aussi « *Je ne suis pas cela !* ». C'est une déclaration simultanée qui enferme et réduit immédiatement ce que nous définissons. Nous abandonnons donc les définitions, les histoires et les cases. Nous nous dévoilons.

Ce dénouement est sacré. Cependant, il peut également être déstabilisant, car on nous enseigne que l'identité est synonyme de sécurité. Que pour être quelqu'un, nous devons le nommer. Le revendiquer. L'annoncer. Mais que se passe-t-il lorsque ces noms ne correspondent plus ? Que se passe-t-il lorsque les rôles disparaissent, que les catégories se dissolvent et que nous nous retrouvons dans l'espace entre ce que nous étions et ce que nous devenons ?

Cet espace peut sembler vide. Mais ce n'est pas du vide. C'est de l'ouverture. C'est la partie du voyage où l'ancienne peau s'est détachée, mais où la nouvelle ne s'est pas encore formée. Où la structure a disparu et où le silence semble presque trop bruyant.

Vous ne vous reconnaissez peut-être pas ici, sans rôles, sans noms, sans repères familiers. Vous avez peut-être envie de vous accrocher à quelque chose de solide, à tout ce qui peut vous redonner le réconfort de savoir qui vous êtes.

Emily Maroutian

C'est normal. C'est humain. C'est l'écho du monde qui vous dit : « Définissez-vous afin que nous sachions où vous placer. » Mais que se passe-t-il si vous ne vous placez encore nulle part ? Que se passe-t-il si vous vous laissez flotter dans cet espace un peu plus longtemps ? Pas perdu. Juste libre. Car cette ouverture n'est pas un manque d'identité, c'est la liberté d'en créer une. D'explorer ce qui vous convient sans que cela soit définitif. De dire « je suis en mouvement » et de laisser cela suffire. Vous n'avez pas besoin de remplir cet espace avec des performances ou des certitudes. Vous pouvez le remplir avec votre souffle. Avec votre curiosité. Avec votre honnêteté.

Vous pouvez vous reposer ici. Vous pouvez écouter. Et de cette écoute, quelque chose de nouveau naîtra. Pas de la pression. Pas de la tradition. Pas de la peur. Mais de la vérité.

Vous n'êtes pas destiné à être indéfinissable. Vous êtes destiné à être libre. Libre de choisir, libre de changer, libre d'évoluer au-delà de ce que quiconque attendait de vous. Y compris vous-même.

Être libre ne signifie pas être indéfini. Cela signifie être celui qui définit. Cela signifie avancer dans la vie en ayant une relation consciente avec qui vous êtes et qui vous

Sans contrainte

devenez. Cela signifie ne pas se demander « Que veulent-ils que je sois ? », mais « Qu'est-ce qui me semble le plus vrai pour moi maintenant ? ».

Vous n'êtes pas ici pour vous effacer. Vous êtes ici pour vous souvenir de qui vous étiez avant que le monde ne vous dise qui vous deviez être. Pour vous réécrire, en vous basant sur la clarté, et non sur le conditionnement. Pour vous réapproprier, pleinement, avec audace et sans excuse.

Laissez votre identité être une chose vivante. Laissez-la changer lorsque vous grandissez, s'adoucir lorsque vous guérissez et s'élargir lorsque vous apprenez. Laissez-la contenir toutes vos contradictions. Laissez-la évoluer avec votre devenir.

Vous n'avez pas besoin d'être certain. Vous devez seulement être honnête. Car la chose la plus puissante que vous puissiez être n'est pas comprise. Elle n'est pas approuvée. Elle n'est pas admirée. Elle est réelle. Et c'est ce que vous êtes maintenant. Sans étiquette. Sans case. Sans contrainte. Juste réel. À quoi cela ressemble-t-il pour vous ?

Cela peut être différent de ce que cela représente pour moi. Et c'est normal. Il doit en être ainsi. Si ce n'est pas normal, alors nous revenons à la case départ. Nous revenons aux divisions, à la discrimination et aux conflits

Emily Maroutian

entre nous à propos des étiquettes. Redirigeons plutôt cette énergie que nous consacrons à nous battre les uns contre les autres vers la construction commune.

Imaginez un monde où nous ne nous définissons plus nous-mêmes ou les autres par des étiquettes rigides. Un monde où la curiosité remplace le jugement, où la compassion l'emporte sur la peur et où la connexion devient la norme, et non l'exception. Ce n'est pas un rêve lointain, c'est à notre portée. Mais pour créer ce monde, nous devons d'abord nous libérer des chaînes mentales et émotionnelles qui nous maintiennent petits et séparés.

Lorsque nous commençons à nous percevoir comme des êtres multidimensionnels et en constante évolution, nous ouvrons la porte à une liberté profonde. Nous n'avons plus besoin de nous conformer aux catégories que la société, la tradition ou la peur ont créées pour nous. Nous pouvons nous libérer des étiquettes d' s qui nous limitent et embrasser pleinement qui nous sommes et qui nous devenons. Cette liberté n'est pas un rejet de l'identité, mais plutôt son élargissement. C'est la reconnaissance que notre complexité n'est pas quelque chose à craindre, mais plutôt à célébrer.

Ce voyage commence avec vous. À chaque instant de

Sans contrainte

conscience, à chaque acte de gentillesse, à chaque choix de rester ouvert plutôt que fermé, vous créez des ondes de changement. Lorsque vous voyez les autres sans les distorsions des stéréotypes et des suppositions, vous créez un espace de connexion. Lorsque vous offrez de la compassion au lieu de juger, vous invitez les autres à faire de même. C'est ainsi que les murs tombent, une conversation, un acte, un cœur à la fois.

Notre libération est collective. En nous libérant du besoin de catégoriser et de contrôler, nous aidons les autres à se libérer du poids des attentes et des malentendus. Nous commençons à voir qu'il n'y a pas de « eux », il n'y a que « nous ». Les choses qui nous divisaient autrefois deviennent des ponts plutôt que des barrières.

Alors, quel genre de monde allez-vous créer avec votre énergie et votre présence ? Un monde où la peur et la séparation nous définissent ? Ou un monde où l'empathie, la compréhension et l'amour effacent les frontières qui nous séparent ? Vous avez le pouvoir de choisir.

Chaque instant offre la possibilité d'élargir le cercle de l'appartenance, de vivre sans être lié par la peur et ouvert à la beauté infinie de la diversité. Que ce livre soit plus qu'un simple ouvrage que vous lisez. Qu'il soit une invitation à

Emily Maroutian

vivre différemment. À vivre sans contrainte.

Vous n'êtes pas seulement un observateur de ce changement, vous en êtes le créateur. Votre vie ne changera pas parce que quelqu'un d'autre relèvera le défi, elle changera parce que vous l'aurez fait.

La liberté n'est pas quelque chose que nous devons attendre ; c'est quelque chose que nous pouvons incarner dès aujourd'hui. Dans chaque acte de connexion, dans chaque moment de compassion, dans chaque décision de rester ouvert, nous retrouvons notre pouvoir de créer un monde meilleur.

L'avenir n'est pas écrit d'avance. Il se façonne, souffle après souffle, choix après choix. Et à mesure que nous avançons, sans contrainte, sans masque et sans crainte, nous nous dirigeons vers un avenir défini non pas par la peur ou la séparation, mais par l'unité, le courage et l'amour. C'est ce que nous sommes. C'est ce que nous avons toujours été. Et c'est ce que nous pouvons devenir.

Nous ne faisons qu'un. Nous sommes tous.