

# EXPLORER SA PULSION SOCIALE

Elle est un instinct primaire chez nous : la pulsion sociale, ou cette envie d'être aimé, soutenu et d'obtenir l'approbation des autres. Comment aborder cette partie qui s'exprime souvent et que l'on ne comprend pas toujours ? Martin Aylward vous donne quelques pistes avec cette séance réflexive et méditative.

**N**ous voulons tous être aimés. C'est naturel ! Nous voulons que le monde nous renvoie une bonne image de nous-mêmes pour que nous nous sentions reconnus. Quand on regarde de plus près, on s'aperçoit que nous voulons simplement nous sentir à notre place, pour pouvoir nous détendre, laisser tomber nos défenses et savoir que nous faisons partie intégrante de la vie. C'est là notre vraie nature. Nous « intersommes » avec tout le reste.

**Mais lorsque nous n'en avons pas conscience**, nous déployons énormément d'efforts pour ajuster notre relation avec le monde. Nous prenons une certaine posture en représentation, nous nous évaluons, nous nous comparons à nos collègues, à notre famille...

**Quel que soit notre environnement, nous sommes confrontés à cette tendance-là.** Par exemple, nous avons ce besoin d'approbation sociale lorsque nous sommes embarrassés ou que nous éprouvons une gêne, ou dans les moments où nous souhaitons attirer l'attention. Nous voulons tous être aimés et chéris par notre famille, notre communauté... Par le monde entier, idéalement ! C'est épuisant d'essayer d'arriver à ce point où tout le monde nous aime et nous trouve formidables, pour enfin nous sentir vraiment bien.

**Dans cette attente d'approbation**, l'invitation de la pratique méditative c'est d'observer ce qu'il se passe et de ressentir ce besoin, cette pulsion, cette anxiété, tel que tout cela se manifeste dans notre corps.



**Nous pouvons reconnaître ces juges que nous créons nous-mêmes**, parmi notre famille, nos collègues ou quiconque se trouve dans notre environnement social. Nous imaginons ce qu'ils pensent de nous, puis nous essayons d'être à la hauteur de nos propres projections.

**Lorsque nous ressentons de l'anxiété**, la méditation nous aide à l'identifier comme une projection et à voir les signes du stress. Nous apprenons à laisser être et à laisser passer. Nous sortons de la projection pour ressentir la fluidité et l'intégrité de l'expérience vécue à cet instant. Là où il n'y a rien à obtenir, rien à éliminer.

**Si l'on est présent, incarné, nous n'avons plus besoin d'approbation** ni de se comparer aux autres. Un vieux maître zen a un jour expliqué comment vivre en paix avec la pulsion sociale en disant : « lorsque vous êtes entourés, agissez comme si vous étiez seul. Lorsque vous êtes seul, agissez comme si vous étiez en présence d'un invité d'honneur. »

**Lorsque nous examinons les pulsions**, nous remarquons qu'elles sont activées par l'insécurité. D'habitude nous regardons à l'extérieur pour nous rassurer sur nous-mêmes, nous sentir reconnus, comme si nous ne pouvions nous remplir de suffisamment d'amour, d'attention, de compliments pour apaiser notre doute et notre agitation intérieure. Notre habitude est aussi d'éviter nos instincts, de nous perdre dedans ou de les maîtriser. Tout sauf les laisser passer ou les explorer. Or, ce que nos désirs anxieux veulent vraiment, c'est du soin et de l'attention.

**Imaginez que quelqu'un frappe à votre porte pour vous demander un verre d'eau.** Vous pourriez réfléchir à la façon de vous en débarrasser, vous pourriez vous cacher sous le lit et faire semblant que vous n'êtes pas là, vous pourriez dire que vous êtes à court d'eau, vous pourriez jeter des objets par la fenêtre pour lui faire peur et l'éloigner. Tout cela semble fou ? C'est pourtant ce que nous faisons lorsque nos instincts se manifestent. Tout sauf ouvrir la porte, le laisser entrer et boire un coup d'eau. Alors que cela pourrait être plus simple d'écouter ce dont ils ont besoin, de leur accorder un instant d'attention et de voir comment ils y réagissent. À quoi ressemblent l'agitation et le besoin dans votre corps ? Que veulent-ils ? Et qu'est-ce qui change si vous leur laissez un peu de place ? En fin de compte, ce que toute l'expérience réclame réellement, si intense et si névrotique soit-elle, c'est que vous lui accordiez un moment d'attention douce et accueillante.

**Un très bon moyen d'explorer ces pulsions** consiste à se poser cette question puissante et contemplative : qu'est-ce que je veux vraiment ? Qu'il s'agisse d'un désir de sécurité, d'intimité, d'approbation... Vous trouverez peut-être plusieurs couches de réponse. Laissez-les vous parcourir et demandez-vous à nouveau : qu'est-ce que je veux vraiment ?

**C'est un exercice que l'on peut faire par écrit :** on se pose la question et on écrit tout ce qui nous vient, sans se censurer. Et l'on se répète la question pendant cinq ou dix minutes.

**Laissez venir tout ce qui vient.** Comme la plus grande partie de notre expérience, les instincts paraissent hors de notre contrôle. Il y a très peu de choses que nous pouvons décider dans la vie. Continuer à lire ou prendre une tasse de thé, manger ce-ci ou cela au déjeuner... On fait ces petits choix, mais la grande majorité de notre expérience échappe à notre contrôle : ce que nous pensons, comment nous nous sentons, combien de temps nous vivons... La vie se déroule d'elle-même, découlant naturellement d'une infinité de causes et de solutions. Nous ne pouvons quasiment pas choisir le contenu, mais nous pouvons nous entraîner à l'art d'y répondre.

**Face à la situation sociale dans laquelle vous vivez**, face à ce besoin, ce désir fondamental d'être aimé, suivez cette pulsion, ces mouvements en vous, en utilisant cette question : face à un désir, qu'est-ce que je veux vraiment ?

**Laissez venir l'idée ou l'image qui apparaît** et, encore une fois, reposez-vous la question : qu'est-ce que je veux vraiment ?

**L'idée n'est pas de trouver une réponse juste.** Mais le processus, les questions et les réponses sont un moyen d'affronter ce terrain de désir.

**Avec un crayon et un papier, prenez dix minutes pour faire cet exercice.** Mais avant, prenez un petit temps de méditation en silence. Asseyez-vous confortablement et allez à l'écoute de votre respiration, de vos sensations. Faites-le durer le temps qui vous semble propice avant de faire cet exercice. Bonne méditation. 🌸



À RETROUVER SUR  **Mind**

Cette séance est à retrouver en version audio sur l'application Mind, dans la rubrique Podcasts de Martin Aylward, ainsi que dans son ouvrage *Ne te quitte pas* (Les Arènes).

