

Je t'aime, moi non plus. L'histoire de Serge, Alan et Ken

- Souvenirs de Kenneth Wapnick par Bernard Groom

- Je t'aime.

- Moi non plus !

Cette réplique mythique de Serge Gainsbourg m'a frappé récemment, mais pas pour les raisons auxquelles on pourrait penser. Nous pouvons sortir cette phrase de son contexte d'origine, et y trouver un sens très riche. Sans le vouloir, Gainsbourg nous a communiqué l'essence d'une grande vérité.

Quand on exprime un sentiment d'amour – *Je t'aime* – envers une autre personne, on espère trouver une réponse aimante chez eux, on attend qu'ils disent « *Je t'aime aussi* ». Mais bien souvent, ce n'est pas le cas. Les autres ne sont pas toujours tendres, reconnaissants ou bienveillants avec nous, malgré nos efforts. Et parfois nous ne sommes pas aimants envers eux, « *nous non plus* ».

Tout le monde veut aimer. Nous pensons aimer, nous *voulons* aimer. Pourtant, quand nous regardons bien, nous nous trouvons souvent à dire et à faire des choses que les gens bienveillants ne diraient pas et ne feraient pas. Nous ne sommes pas toujours gentils. C'est comme si un voile de gentillesse apparente – notre côté « *Je t'aime* » – recouvrait une ombre insoupçonnée en nous – « *Je ne t'aime pas vraiment* » – qui se manifeste de manière inattendue. Nous découvrons parfois avec surprise notre propre *côté obscur*, dérangeant et contradictoire.

Pourquoi est-ce si difficile d'aimer ?

Comment enlever le « *Moi non plus* » pour pouvoir dire « *Je t'aime, entièrement.* » ?

Les rouages de l'ego

Nous pouvons nous tourner vers des personnes qui ont su déceler le secret derrière le « *Je t'aime vraiment* ». Kenneth Wapnick, enseignant d'un cours en miracles pendant 30 ans et collègue proche de l'auteur, Helen Schucman,

Kenneth m'a appris notamment à avoir le plus grand respect pour l'ego, et à ne jamais sous estimer son habileté à nous tromper.

connaissait mieux que nul autre les rouages de l'esprit.

Il m'a appris notamment à avoir le plus grand respect pour l'ego, et à ne jamais sous estimer son habileté à nous tromper. L'un de ses stratagèmes est de nous faire croire que notre seul désir d'être aimant suffit pour être aimants. Or il n'en est rien. Nous voulons aimer – pourtant, nous n'aimons pas sans réserve. Notre amour finit toujours par se retourner pour juger, exclure ou critiquer l'autre.

Une impulsion plus forte encore que notre désir d'aimer prend le dessus, et nous fait dire et faire des choses non-aimantes. Nous crions, nous critiquons, nous jugeons, nous méprisons malgré nous. Mais d'où vient cette impulsion ?

Puisant dans ce livre de la philosophie spirituelle, Kenneth expliquait la nature de la réalité basée sur l'Unité de l'esprit. Cette Unité est notre propre réalité, un état uniquement fait d'Amour et de Paix.

Il enseignait que, dès l'instant que nous pensons être séparés de cet Esprit unifié – c'est à dire, dès que nous pensons que notre seule réalité est faite de ces petits corps avec leurs petits cerveaux – nous sommes *dans l'incapacité* d'être aimant. L'Amour est uni et aime d'une façon universelle ; notre séparation d'avec l'Unité nous rend incapables d'aimer universellement. Ainsi le choix de la séparation est simplement le choix de ne plus connaître l'Amour.

Celui qui reconnaît la séparation et ne la juge pas est aimant de la façon la plus honnête.

Que nous le voulions ou non, nous ne serons jamais aimants tant que nous serons dans un état mental de séparation et de division. Mais celui qui reconnaît cette séparation et *ne la juge plus*, est automatiquement aimant de la façon la plus honnête. La clé est de voir notre contradiction intérieure, et de la voir avec tendresse et amour.

« Non, tu ne m'aimes pas vraiment. »
Comment voir ceci plus clairement ? Un évènement marquant de ma vie me revient pour l'expliquer. C'était un chaud mois d'août en 1999, au centre d'enseignement de Kenneth Wapnick à Roscoe dans l'état de New York, et nous étions près de deux cents personnes dans la grande salle.

Ken avait passé la matinée à nous parler des relations particulières, à nous mettre en garde contre la tentation de penser que nous pouvons aimer une autre personne exclusivement, d'une façon particulière, et ainsi penser que nous avons trouvé l'amour. *L'amour n'est pas ça*, nous disait-il. L'amour est universel, ou il n'est pas.

Il annonça une pause. Kenneth, qui, pendant les pauses, aimait circuler parmi les participants pour échanger un mot, passa tout près de moi. A ce moment, un autre participant nommé Alan, qui se trouvait juste devant moi, saisit soudain Kenneth par les épaules, le tourna pour le regarder dans les yeux, et lui dit : « Ken, je voulais juste te dire que *je t'aime*. »

J'étais à moins d'un mètre d'eux. J'ai été surpris par l'intensité du regard d'Alan. Mais j'ai été stupéfait par la réaction de Kenneth.

Il lui sourit tendrement et avec la plus grande douceur, il lui répondit :
« No, you don't love me. » *Non, tu ne m'aimes pas.*

Il lui sourit tendrement et avec la plus grande douceur, il lui répondit :
« No, you don't love me. »
Non, tu ne m'aimes pas.

Alan ne sachant pas quoi répondre, a laissé tomber ses mains des épaules de Ken, et s'est assis. Il n'avait pas l'air meurtri ni déçu mais il est devenu songeur et s'est mis à réfléchir. Sans le savoir peut-être, il venait de recevoir de Kenneth un cadeau inestimable.

Comment apprendre à aimer ?

En effet, Kenneth voulait lui économiser des années d'efforts à continuer à prétendre qu'il était quelqu'un de bien et d'aimant – ce qu'Alan avait essayé de démontrer. Alan n'avait pas encore une vraie capacité d'aimer, tant que son amour était pour une personne particulière et n'était pas universel. Kenneth voulait simplement l'aider à comprendre qu'il le

savait, et que ce n'était pas un lourd secret qu'Alan devait continuer à porter.

Aimer, c'est reconnaître les imperfections des autres sans le moindre jugement.

Aimer, c'est savoir que quelqu'un ne peut pas nous aimer authentiquement, et l'aimer quand même.

Je venais d'arriver dans le centre de Kenneth, et en étant le témoin de cette scène, j'avais déjà un aperçu de l'étendue du travail qui m'attendait. Comment apprendre à aimer comme lui, comment regarder quelqu'un dont tu sais qu'il n'est pas authentiquement aimant, quelqu'un qui te ment peut-être, qui te trompe, qui triche, sans ressentir d'amertume et sans le juger ?

L'apprentissage commence avec nous-mêmes.

Avec une honnêteté décapante, nous devons faire face à nos propres imperfections, nos incapacités, nos défauts et nos « moi non plus ». Nous comprenons d'où ils viennent, et nous les observons attentivement, *mais sans les juger*.

« Nous observons nos propres imperfections avec la plus grande tendresse. »

Nous continuons à nous aimer. Et quand nous n'y arrivons plus, nous regardons vers les yeux pleins de douceur de notre Guide intérieur, qui nous accompagne et qui nous aime, même avec nos défauts.

Nous sommes tous imparfaits, faux et trompeurs. Et nous sommes tous également profondément aimés, malgré nos imperfections et nos mensonges. L'acceptation de ce fait est le début de

l'amour. C'est le début de la compassion et de la véritable bienveillance dans ce monde.