

La conscience de la suffisance



par Marc Schmuziger

Qu'incarne suffisance pour toi ?

Je me pose cette question depuis longtemps déjà. Cependant, je ne pensais pas encore à la suffisance, mais plutôt à la philosophie du non-agir : le « Wu Wei », un concept développé par les Taoïstes il y a près de 2 500 ans. Il s'agit d'adopter une attitude participative envers la vie sans céder à l'ivresse des sens, de la consommation et de la manipulation. Il faut s'échapper du rythme effréné de la vie pour retrouver un flux plus naturel. Ainsi, nous aurons un comportement calme, humble, peu exigeant et surtout très bénéfique.

Comme psychothérapeute, j'ai souvent pu remarquer que « moins », c'est en fait un « plus ». Au début de ma carrière, j'ai lu de nombreux livres dans le but d'apprendre à aider les gens. Ma tête avait beau se remplir de connaissances, je ne devenais pas meilleur dans mon travail pour autant. Un jour, je me suis aperçu que c'est souvent pendant les pauses que mes clients venaient avec des idées originales qui permettaient des changements et des démarches bénéfiques, donc dans des moments de non-réflexion et d'inaction. J'ai alors commencé à comprendre que beaucoup d'aspects se cachent dans le « moins » et que l'euphorie dans laquelle nous nous trouvons à tous les niveaux dans notre vie, mais aussi dans la société et dans le monde, se révèle malsaine, même si elle nous paraît séduisante. La suffisance représente pour moi une attitude qui se détache de l'euphorie collective du quotidien afin de retrouver le rythme et l'appui de la nature dans le calme.

Quel rôle joue la suffisance dans ta vie ?

J'y travaille chaque jour mais j'échoue trop souvent. Je ressens en moi une envie profonde de mener une vie dans la suffisance car il en découle un bonheur véritable. Il s'agit d'un bonheur où l'intérieur et l'extérieur sont en harmonie. J'ai alors l'impression de faire par-

tie intégrante de la nature ou de l'existence en général. J'ai la conviction que nous, les humains, ne pourrions surmonter cette séparation d'avec notre environnement que de cette manière-là. Cette scission nous rend nuisibles car nous vivons au détriment de la Terre et nous la détruisons. Je ne veux pas agir ainsi. Alors que je m'exprime sur ce sujet, je réalise que je me comporte parfois de manière trop exigeante et trop stricte envers moi-même. Ce comportement ne me permet pas d'avancer, car ce sont plutôt les petites étapes personnelles qui me font avancer et non les énormes changements que j'aimerais effectuer, mais qui échouent toujours. Là aussi, il faut que j'agisse de manière plus « suffisante ». Je me comporte avec une certaine humilité envers moi-même, et cette attitude m'aide à mener une vie plus simple et plus modeste. Je ne cherche plus le réconfort dans des biens matériels ou dans la nourriture lorsque je me sens déconnecté ou insatisfait. Cet aspect-là me plaît dans Politique Intégrale, puisqu'elle reconnaît précisément cette intériorité en tant qu'élément indispensable d'une relation bénéfique avec le monde.

Peux-tu montrer des exemples concrets où et comment tu vis la suffisance ?

J'applique les principes de la suffisance dans plusieurs domaines et j'aimerais le faire encore plus. Dans le cadre de mon travail de thérapeute, j'essaie de m'éloigner du rôle de l'expert et de me présenter davantage comme une personne qui stimule le développement intérieur. Comme je l'ai déjà évoqué, je m'efforce de rester simple et peu exigeant pour pouvoir faire face à la détresse de mes patients, jusqu'à ce que les premières impulsions deviennent perceptibles. Pour atteindre cet état de conscience, je dois être moi-même naturel, compréhensif et dépourvu d'intentions. Ce comportement se rapproche beaucoup de la suffisance.

J'ai également fondé une maison d'édition dédiée à la pleine conscience. Nous publions des livres et autres médias qui invitent à méditer et à savourer le moment présent. Selon moi, c'est la condition pour pouvoir agir de manière durable et suffisante. Cependant, j'observe parfois un écart entre le contenu des œuvres et le stress auquel je m'expose afin de les publier. Dans ces cas-là, j'aspire à une vie simple que je retrouve parfois lorsque je m'isole dans les montagnes. J'ai alors l'impression que mon âme respire.

Qu'est-ce que cela t'apporte ?

La réconciliation et la paix, tout simplement. Mais avant la réconciliation, j'ai la sensation d'être apatride et de déambuler sans raison et sans vie dans le monde auquel j'appartiens, même si je l'ai en quelque sorte oublié. Cette description peut paraître dramatique, mais je le vis vraiment de cette manière. Pendant la méditation de pleine conscience, je ressens une joie de vivre qui, après un sentiment de réconciliation, me conduit à la paix. Il ne s'agit pas d'un état statique, mais bien d'un processus continu qui s'accomplit quotidiennement. Lorsque je réussis à accomplir ces petites étapes, j'éprouve une satisfaction qui

me fait du bien et aussi au monde qui m'entoure. Je vis alors le moment présent sans avoir besoin de consommer pour me distraire ou me reconforter. J'ai la sensation d'être un fruit de la création, qui, dans l'esprit taoïste, est en perpétuelle évolution.

Quel est le profit pour la communauté ?

Je pense que de nombreuses personnes partagent les mêmes souffrances et qu'elles éprouvent un sentiment similaire. Pour moi, le mouvement PI est un groupe de personnes qui souhaitent dépasser cette relation divisée au monde. Essayer de guérir afin que le monde puisse le faire aussi. Autrement dit, si je me sens joyeux et équilibré, le monde qui m'entoure se portera mieux aussi !