

AGIR SUR SA VIE

L'ATELIER DU MOI
Écrire pour
devenir l'auteur
de sa vie

Véronique Sanson

« Je ne supporte pas la moindre contrainte »

- Pourquoi on ne se voit jamais comme on est
- À quoi sert un père
- Comment prendre la meilleure décision
- 6 clés pour faire durer l'amour
- Les blessures de la précarité



DOSSIER GAGNER EN LIBERTÉ

Avec Christophe André, Alexandre Jollien et Matthieu Ricard

+ Test :
Quelle est votre
prison secrète ?



Bien choisir ses mots

Par Frederika Van Ingen

Chez les Balinais

En guise de rituel de passage à la puberté, à Bali, chaque enfant se fait légèrement limer six dents de la mâchoire supérieure. Cet acte symbolise l'entrée dans l'âge où, étant en capacité de créer, il devient responsable et laisse derrière lui six pulsions : colère, jalousie, arrogance, avidité, luxe et attachement. Son attention est attirée sur ce qui sort de sa bouche : les mots.

« Tant qu'il est enfant, il peut dire ce qu'il veut. Mais dès lors qu'il traverse ce rituel, il devient responsable, et devra désormais faire attention à ce qu'il dit », explique Catherine Chouard, passionnée par la sagesse balinaise, à laquelle elle est initiée depuis dix ans. Car, dans la vision des Balinais, choisir ses mots est essentiel pour préserver l'équilibre dans les relations. Ainsi, élever la voix et se mettre en colère est non seulement inconcevable, mais lorsqu'ils y sont confrontés, par exemple de la part de visiteurs extérieurs, c'est insoutenable : « Le niveau d'agressivité ressenti pourrait se comparer à celui d'un coup de poing en pleine figure chez nous. » Avec un double effet : la personne va non seulement devoir se guérir de la « brûlure » de la colère reçue, mais aussi calmer le « feu » de sa propre réaction. Pour les Balinais, « les mots sont comme un pont qui réunit deux continents ». Il ne doit pas les séparer.



Et chez nous ?

L'adolescence est plutôt considérée comme la période d'affirmation de soi, plus ou moins forte, où l'heure n'est souvent pas au choix des mots, au contraire. Mais même par la suite, dans notre société où s'affirmer est vu comme une qualité, les joutes verbales sont plutôt valorisées, quitte à ce que ce soit aux dépens de l'autre... et au détriment de la relation. Se rappeler que nous sommes responsables des mots que nous émettons peut être un exercice intéressant au quotidien, et avoir un impact réel sur notre entourage. De même, lorsque les mots que nous recevons nous choquent, s'offrir un espace avant de réagir peut éviter de « mettre le feu »...

Frederika Van Ingen est l'auteure de *Sagesses d'ailleurs pour vivre aujourd'hui* (J'ai lu).

L'ANIMISME EN HÉRITAGE

Dans cette île d'Indonésie, l'hindouisme, religion majoritaire, porte encore beaucoup de traces de ses origines animistes et conserve, comme les habitants de l'île, un lien étroit avec la nature. Elle est omniprésente dans la culture, notamment à travers de nombreuses offrandes quotidiennes, qui « ouvrent le chemin vers la beauté des dieux ».