

*Celui qui suit le courant
finit par se retrouver dans la mer.
Celui qui va à contre-courant
parvient en toute sécurité à la source.*

Auteur inconnu

Chapitre 1 : Qui suis-je ? Que suis-je ?

Eve et la Genèse

De temps en temps, Eve ne pouvait s'empêcher de penser à la Genèse, le récit biblique de la création. D'une part, bien sûr, à cause de son nom, et d'autre part, il y avait l'histoire de l'arbre de la connaissance : ... *vous ne devez pas manger du fruit de l'arbre qui se trouve au milieu du jardin ... sinon vous mourrez. ... Dieu sait bien que dès que vous en mangerez, vos yeux s'ouvriront pour que vous deveniez comme Dieu, en connaissant ...* (1)

Eva n'était pas croyante, du moins pas au sens habituel du terme, mais des expériences personnelles lui ont fait lire ces lignes de temps en temps. Depuis sa plus tendre enfance, elle avait parfois l'impression nébuleuse et indescriptible que quelque chose dans sa vie lui restait caché, et plus encore, lui était caché. Elle avait le sombre pressentiment d'être victime d'une profonde et inexplicable influence étrangère, et en même temps, elle percevait une présence menaçante et sombre qui lui inspirait une peur épouvantable. Elle comprit cela comme un

avertissement de ne surtout pas enquêter, ce qu'elle ne fit d'ailleurs pas pendant longtemps.

Mais maintenant, dans la deuxième moitié de sa vie, elle a décidé de tout tenter pour enfin percer ce mystère, même si elle devait enfreindre un interdit et s'attendre à des représailles. Elle s'était entre-temps familiarisée avec l'idée que si elle devait de toute façon mourir un jour, mieux valait que ce soit plus tôt et avec des yeux conscients que plus tard et dans l'ignorance. Et elle décida de tenir un journal pendant cette période, sa famille et ses amis seraient ainsi informés et avertis dans le pire des cas.

Eva, le corps

Qui était-elle ? Qu'était-elle ? Quel sombre secret entourait sa personne ? Une amie lui tendit un miroir, une autre sa carte d'identité, toutes deux lui dirent : "*Regarde, et tes questions auront une réponse !*" Eva vit sa photo, son prénom et son nom, sa date et son lieu de naissance, sa nationalité, son domicile actuel et quelques caractéristiques physiques, apparemment elle était ce corps. L'idée n'était pas du tout désagréable, elle était fière de son corps et de son apparence, elle avait beaucoup travaillé pour cela et avait parfois financé ses études en tant que mannequin pour bikinis.

Mais elle savait aussi, pour l'avoir vu après ses études, lors de la phase de candidature et de recherche d'un emploi intéressant et bien rémunéré, que, sous réserve d'une apparence physique appropriée, les capacités émotionnelles et mentales étaient plus

déterminantes . La personne était-elle capable de travailler en équipe ? Disposait-elle d'une intelligence émotionnelle ? Pouvait-elle reconnaître son propre état émotionnel et celui des autres, comprendre le processus naturel des émotions, interpréter et évaluer correctement ses propres émotions et celles des autres, et les gérer de manière appropriée ?

Quelle était la formation de la personne ? École secondaire, baccalauréat, études achevées, peut-être un doctorat ou même une habilitation ? Quelle était son expérience professionnelle ? Pouvait-elle penser de manière analytique, saisir des relations complexes, développer des solutions nouvelles et créatives, anticiper, disposait-elle de persévérance et d'endurance ?

La manière dont une personne agissait émotionnellement et mentalement, ses particularités et ses capacités à faire face aux défis correspondants, était manifestement plus importante que la nature purement physique. Mais cela n'avait pas grand chose à voir avec le fait que le corps soit bien entraîné au niveau de la musculature et parfaitement stylisé au niveau de l'apparence ou qu'il soit plutôt mou et mal entretenu, beau ou médiocre, corpulent ou plutôt mince. On parlait de valeurs extérieures et intérieures, selon la conception médicale et psychologique, il s'agissait dans le domaine émotionnel d'effets du cerveau limbique ou émotionnel et dans le domaine mental d'activités du néocortex ou du cerveau rationnel. Il s'agissait donc d'organes du corps, le miroir et la carte d'identité avaient manifestement raison après tout : Eve était ce corps.

Eva, l'équipe

Elle avait entre-temps un métier varié et très bien rémunéré qui l'épanouissait et donnait un sens à ses actions et à sa vie. Cependant, il s'avérait également épuisant et exigeant, l'afflux permanent de pensées et d'images mentales parfois pesantes agitait les émotions et affectait le corps. Eva savait que certains collègues avaient recours aux médicaments, à l'alcool, aux psychotropes, voire aux drogues, pour y remédier. Son médecin de famille l'avait prévenue qu'elle supprimerait ainsi la perception de ses troubles, mais en même temps la perception d'elle-même, raison pour laquelle elle préférait suivre régulièrement des cours de yoga et de relaxation.

Comme d'autres participantes au cours, elle pensait que ces rencontres lui permettraient de se retrouver et de se sentir davantage elle-même grâce à un lâcher-prise spirituel. Pendant longtemps, elle a trouvé cette description exacte, mais maintenant, à la recherche de ce sombre secret qui entourait sa personne, elle a soudain remarqué : Si elle était ce corps, et donc ses émotions et ses pensées, si elle devait maintenant se débarrasser de tant de choses qui la constituaient en fin de compte, se débarrasser d'une partie d'elle-même pour être à nouveau plus elle-même ... c'était contradictoire, cela ne pouvait pas fonctionner ! Mais pourquoi est-ce que c'est exactement ce qu'elle vivait et ressentait pendant ses cours de yoga et de relaxation ? Comment cela était-il possible ? Qu'est-ce qui se passait ?

Elle avait souvent observé que des hypothèses non vérifiées conduisaient à des visions erronées, était-ce également le cas ici ? Sans aucun doute, elle avait quelque chose à voir avec son corps, ses émotions, ses pensées et ses images mentales, mais pourquoi avait-elle eu l'idée d'être identique à cela ? Elle avait aussi quelque chose à voir avec son appartement et sa voiture de sport, mais était-elle pour autant identique à eux ? D'où venait cette vision étrange ? De l'image dans le miroir ? Des données de sa carte d'identité ? Eva se rendit compte qu'elle avait déjà adopté ce point de vue dès sa plus tendre enfance de la part de ses parents et de sa famille, qu'elle l'avait ensuite étayé par des arguments médicaux et scientifiques et qu'elle l'avait simplement accepté comme un fait. Elle ne s'était jamais remise en question, jusqu'à aujourd'hui !

Elle pensait à son travail, à ses collègues, à son cercle d'amis, n'y avait-il pas des parallèles ? Elle les aimait tous beaucoup et passait volontiers la journée avec eux, mais le soir, elle voulait quand même être tranquille, elle voulait simplement être seule avec elle-même. Et s'il en était de même pour son corps, ses émotions, ses pensées et ses images mentales ? Se pourrait-il qu'elle ne soit pas identique à eux, mais qu'elle forme avec eux une sorte de communauté, une sorte de partenariat, une sorte de famille ? Une équipe dans laquelle chacun avait besoin de l'autre, dans laquelle l'un ne pouvait pas survivre sans l'autre ? La contradiction se résoudrait-elle alors ?

Le corps serait en quelque sorte l'instrument de l'exécution, l'outil avec lequel elle manifesterait ses intentions et ses objectifs de manière visible dans le monde. Le domaine

émotionnel et le domaine mental s'avéreraient être deux compagnons d'armes ou aides qui tantôt la conseilleraient, tantôt la soutiendraient et parfois même la combattraient. Ils pourraient tous avoir des comportements et des approches différents, être soumis à des lois différentes. Eva elle-même serait à la tête de l'équipe, ils seraient tous les quatre parfaitement connectés, communiqueraient et échangeraient entre eux avec vivacité. Et comme dans toute famille ou équipe, il y aurait aussi des disputes, on se *taperait sur les nerfs* de temps en temps. Il fallait alors faire une pause, en particulier pour le corps, un outil souvent surmené, et aussi pour la direction de l'équipe, *qui s'énervait*. Une phase de retrait et de repos, quelques heures de sommeil ou une séance de yoga et de relaxation, pour pouvoir ensuite, frais et dispos, aller à nouveau les uns vers les autres dans la joie, être à nouveau disponibles pour tous.

Introduire

Eva avait la tête qui tournait. Il fallait d'abord *digérer* tout cela, se *poser*, et ce soir-là, épuisée, elle se coucha très tôt. Le lendemain matin, elle se réveilla reposée, même le désordre dans sa tête avait disparu, comme si quelqu'un avait secrètement mis de l'ordre pendant la nuit, pendant qu'elle se reposait.

Elle connaissait ces phénomènes dans son environnement professionnel, qui devait régulièrement réagir à des nouveautés. Parfois, le personnel n'était pas opérationnel ou ne l'était que

partiellement, jusqu'à ce que tous se soient familiarisés avec les changements et les aient intégrés avec soin. Une telle intégration impliquait également de clarifier les incohérences présumées, de corriger les erreurs réelles et d'éliminer les éléments obsolètes. Si sa personnalité globale devait vraiment constituer une équipe, elle avait poussé cette équipe à ses limites hier soir. Une collaboration plus poussée n'avait plus été possible, chaque membre de l'équipe avait été entièrement occupé par le traitement des nouvelles informations ...

etc ...