

UN EXERCICE QUI N'EN EST PAS UN

Ceci dit, et l'on verra pour quelles raisons nous avons tenu à le dire dès le départ, nous proposerons un exercice...

Le mot exercice, d'ailleurs, ne convient pas exactement. Il serait peut-être préférable de dire : un procédé, et encore ! Une attitude, si l'on veut. Une prise de position en présence d'un certain ordre de choses... Enfin, peu importe. L'essentiel est "d'embrayer" utilement...

D'abord, bien entendu, détente, relaxation.

Ensuite :

EXAMEN DE SOI EN CE QUE L'ON A DE MOINS AVOUABLE, OU SI L'ON PRÉFÈRE, DE PLUS IGNOBLE, PERVERS, CRASSEUX, CRIMINEL OU GROTESQUE OU RIDICULE...

LE TOUT AVEC LE SOURIRE, DANS UN ESPRIT DE DOUCEUR, DE DETACHEMENT, DE DOUCE IRONIE. NE RIEN DRAMATISER, SURTOUT. NE PAS SE CONDAMNER, SE DECRETER IGNOBLE ET SE VOUER A LA MORT, ETC., ETC...

Il s'agit de laisser monter à la surface de la conscience l'ensemble des pensées que généralement l'on chasse de son esprit... Des pensées, par exemple, qui correspondraient à des phrases de ce genre :

(A propos d'un chef de bureau dont on voudrait la place :) - S'il pouvait crever, celui-là !...

(A propos de son mari :)

- Je me demande ce que j'attends pour le tromper avec X ou Y ...

(Au sujet d'une vieille tante à héritage :)

- Pas encore cette année qu'elle dévissera, la garce, et qu'on pourra s'offrir une bagnole de luxe !

(...)

- Faut absolument que je monte une bonne petite escroquerie. Après, je serais tranquille...

(...)

- Je n'ai qu'à l'inviter à dîner, cette petite, et lui faire boire un verre ou deux. Après, hop ! Innocente comme elle est...

(...)

- Pourquoi ne le ferais-je pas marcher, ce type. Il me le payerai, lui, mon manteau de fourrure...

(...)

- Dire qu'il y a des imbéciles qui trouvent des porte-feuilles et qui s'en vont les remettre au commissariat...

(...)

- Pourquoi ne pas fiche le feu au magasin, après tout. Voilà qui arrangerait bien l'échéance...

(...)

- Une pincée de poison dans sa nourriture, et...

(...)

- Et si je téléphonai à son mari, en douce, pour lui dire qu'elle le trompe...

Etc., etc.,.

o o
o

Les phrases ci-dessus ne portent que sur des séries très limitées des pensées susceptibles d'assaillir l'esprit de l'homme, dans le domaine de la perversion ou du mal. Que l'on songe à tout ce qui peut se manifester de sadique, de haineux, de blasphématoire, de délirant ou seulement d'équivoque dans les cadres de la religion, de la sexualité, de la famille, de l'amitié, de la morale, etc., etc...

Il n'y a pratiquement pas de limite. Cela commence au furtif plaisir que l'on peut éprouver en apprenant les ennuis d'un camarade et finit au souhait que bien des gens formulent - sans consentir à se l'avouer le plus souvent - d'une guerre nouvelle qui leur donnerait une occasion de s'enrichir...

Gardons-nous d'oublier les "tendances potinières", celles qui nous amènent ou nous poussent à parler pour parler, et presque toujours dans le sens du dénigrement sinon de la délation et de la calomnie...

o o
o

Sans doute est-il des gens qui n'ont jamais aucune espèce de pensées de ce genre. Mais ils sont certainement très rares. Les moindres confesseurs et les moindres psychanalystes peuvent en témoigner.

L'homme est ainsi.

Ces sortes de pensées lui viennent d'elles-mêmes, sans qu'il puisse rien faire pour en empêcher la venue. Elles jaillissent soudain de l'inconscient avec plus ou moins de précision ou de fréquence, d'autorité, de venin... Les saints eux-mêmes avouent qu'ils en sont assaillis...

Il y a là une perversion congénitale, et qui se manifeste à tous les niveaux de la pensée et de l'affectivité au travers de l'envie, de la jalousie, de la haine, de l'amour, de la peur, du doute, de la violence... L'inconscient est collectif, Et même si nous étions personnellement aussi purs que l'agneau qui vient de naître nous participerions

de ce fond commun, que l'on peut comparer à un cloaque. Ces pensées sont des bulles qui remontent des vases. ET IL FAUT QU'ELLES REMONTENT.

POINT TOURNANT

Nous voici au point tournant de cet exercice qui n'en est pas un. Il faut, disons-nous, que les bulles remontent...

Pourquoi ?

Pour la simple raison qu'il n'est pas d'autre moyen d'évacuer des fermentations qui, sans cela, s'accumuleraient dangereusement. De redoutables explosions ne tarderaient pas à se produire, soit à l'individuel, soit au collectif. (Nous verrons bientôt le mécanisme de ces sortes de phénomènes).

Alors ? Que faut-il faire ?

Exactement le contraire de ce que l'on fait ordinairement...

o o
o

Ordinairement, en effet, aussitôt qu'une idée de cette espèce se présente, on la chasse. On la chasse avec plus ou moins de honte, d'horreur ou de dégoût, mais on la chasse, on la refoule. Autant dire que l'on se cache derrière son petit doigt ou que l'on pratique, soit la politique de l'autruche, soit la politique de Gribouille qui se jettait à l'eau pour se garantir de la pluie...

On refoule, c'est bien le mot. On comprime, on augmente la compression des fermentations explosives. On renforce les dangereux complexes...

o o
o

La solution, la seule solution est donc de laisser tranquillement remonter les bulles, d'examiner en toute sérénité et quiétude leur contenu d'idées inavouables, de les examiner jusqu'à ce qu'elles se diluent et disparaissent, ce qui n'est jamais bien long...

o o
o

Comme on a l'habitude de refouler ces sortes de pensées, peut-être éprouvera-t-on quelques difficultés, au début, à les bien saisir et à les saisir toutes. Mais que l'on se rassure. On ne tardera pas à "voir du monde"... Par la suite, et très rapidement, on en verra de moins en moins. Il y a là le procédé de nettoyage et de nettoyage le plus efficace que l'on connaisse et que l'on puisse utiliser. C'est celui de la dissolution des miasmes par la lumière...

o o
o

Résumons ce qu'il y a lieu de faire :

I - Laisser venir les bulles au lieu de les refouler...

2 - En examiner paisiblement le contenu, si grotesque ou crasseux qu'il soit, en se disant que l'on est un homme comme les autres, ni mieux, ni plus mal...

Et c'est tout. Tout pour l'instant, cela va sans dire. Il n'y a évidemment là qu'un commencement.

Mais nous préférons ne pas en dire davantage aujourd'hui. Et nous souhaitons que chacun, après avoir sérieusement, consciencieusement expérimenté, nous fasse part de ses observations et nous interroge sans retard...