



## Être vraie

"Presque tous les hommes portent un masque pour défendre le secret de leur âme. Ils oublient de l'ôter et finissent par ne plus connaître le visage de leur nativité" (Maurice Zundel)

@crédit photo – Mihaela Noroc,  
<https://theatlasofbeauty.com>

## ETRE SINCERE

« L'être sincère est toujours libre ; car seule la vérité peut faire que nous le soyons. Bien des gens aujourd'hui quittent la voie de leur vérité ; ils ont peur d'affronter la réalité de leur cœur. Quand il leur arrive d'être seuls en face d'eux-mêmes, ils sont carrément saisis de panique : il se pourrait que surgisse alors en eux quelque chose de désagréable. Il leur faut sans cesse être occupés, toujours sous pression, tout simplement pour éviter de rencontrer leur vérité. A celui qui élude sa propre vérité il

faut beaucoup d'énergie pour la cacher aux autres. Il ne cesse de se poser des questions sur ce que les autres peuvent bien penser de lui. Il se casse la tête à se demander ce qu'il doit dire pour être bien perçu, pour que personne ne se fasse des idées sur sa structure psychique, sur ses pulsions refoulées, sur ses complexes, il pèse et re-pèse anxieusement chacun de ses mots. En grec la vérité se dit *alêtheia*, ce qui signifie l'être non dissimulé. Le voile est ôté, et nous voyons l'être dans sa réalité authentique. Qui vit selon son authenticité ne dissimule rien, il manifeste la vérité de son être. (...) Un être sincère authentique nous oblige à affronter la vérité de notre cœur » - Anselm Grün

## APPROFONDIR

### Connaissez-vous Brenée Brown ?

Brené Brown est une travailleuse sociale américaine et chercheuse de l'université de Houston. Ses recherches portent sur la vulnérabilité, le courage, la valeur ou encore la honte, thèmes sur lesquels elle a publié divers ouvrages.

Découvrez son TEDtalk : « le pouvoir de la vulnérabilité » : [https://www.ted.com/talks/brene\\_brown\\_the\\_power\\_of\\_vulnerability?language=fr](https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability?language=fr)

« La vulnérabilité n'est pas la faiblesse. L'incertitude, le risque et les émotions de tous les jours ne sont pas des options. Le seul choix possible est une question d'engagement. La volonté d'assumer sa vulnérabilité et de l'embrasser détermine la profondeur du courage et la clarté du but. »

### **Retour à soi**

- Est-ce que je repère chez moi des attitudes réflexes : rictus, expression, toc qui reviennent et derrière lesquelles j'ai tendance à me cacher ?
- Est-ce que je me sens à l'aise lorsque je sais qu'on me regarde ?
- Est-ce que j'ai tendance à changer d'attitude et de comportement en fonction des lieux ou des personnes avec qui je me trouve ?
- Est-ce que j'ai peur de me montrer vulnérable ?
- Est-ce que je sais exprimer à l'autre mes sentiments profonds "je t'aime" ou "j'ai besoin de toi" ou "j'ai peur de cela..." ?
- Est-ce que je suis au clair avec mes émotions ?

### **Exercice d'ouverture à l'autre par l'écrit**

Je choisis une personne qui compte pour moi, et je choisis de lui écrire une lettre\* pour lui exprimer pourquoi elle compte pour moi, ce que j'aime chez elle, ce qu'elle apporte de précieux dans ma vie.

\*la lettre vous obligera à incarner la démarche, en choisissant papier, stylo, le temps que vous réservez à cette échange. L'espace de la lettre est aussi un espace intime, elle laisse l'autre libre de recevoir vos mots et votre attention à son rythme.

Vous pouvez noter ce que vous ressentez après avoir fait cet exercice.