

# FAIRE LA PAIX AVEC LA PERFECTION

SALLY KEMPTON



*Sally Kempton fait partie des instructeurs spirituels actuels les plus innovants. Puisant dans plus de trente années de pratique et d'enseignement (dont vingt années comme Swami dans un ordre monastique indien traditionnel), elle a la capacité d'apporter des intuitions transformatives qui concernent les questions auxquelles sont confrontés les chercheurs contemporains. Elle est l'auteure de "The Heart of Meditation : Pathways To a Deeper Experience" (publié sous son nom monastique de Swami Durgananda) et elle écrit dans le Yoga Journal.*

L'obsession de notre culture pour l'excellence nous maintient sous le joug de la tyrannie du perfectionnisme, mais la perfection elle-même n'est pas le tyran, mais bien les idées perfectionnistes qui nous gouvernent.

Karen est une perfectionniste et elle l'a été pendant toute sa vie, me dit-elle avec un rire légèrement contrit. Elle travaille comme relectrice-correctrice pour une maison

d'édition et elle révise parfois dix fois un manuscrit pour être absolument certaine qu'elle a traqué la moindre erreur. Les auteurs n'arrivent pas à croire tout ce qu'elle parvient à dénicher – pas plus que son habitude de les réveiller à la première heure avec des questions angoissées concernant tel ou tel point dans le sixième paragraphe de la p. 29...

Karen a pris des cours de méditation pour se détendre et diminuer un peu son stress, mais il semble que la méditation lui apporte son lot d'angoisse. En effet, pour une pratique aussi subtile, comment être jamais sûre qu'elle la pratique à la perfection ?

Je peux facilement comprendre le problème de Karen, car je suis moi-même une perfectionniste convalescente. En tant que jeune journaliste à New York, j'avais l'habitude de réécrire sans cesse mes chapeaux pour trouver la perfection dans l'arrangement des phrases et au début de ma pratique spirituelle, je passais des heures à ruminer la question obscure et ésotérique de savoir si je parviendrais à atteindre l'illumination assise en demi-lotus plutôt qu'en lotus. J'en connais un bout sur la tyrannie du perfectionnisme et j'ai vu comment elle pouvait s'insinuer dans tout ce que nous faisons et remplacer la détente par de l'angoisse et la satisfaction par le mécontentement. Ainsi, si on tente de trop améliorer les choses, on finit par bousiller ce qu'on tente d'améliorer. Comme pratiquants spirituels, nous sommes censés être plus avisés. Nous sommes censés savoir que la véritable perfection, ce n'est pas une chose que l'on accomplit, mais un état qui survient spontanément – un sentiment de plénitude et d'unité qui jaillit du cœur.

J'avais dix ans quand j'ai eu mon premier aperçu de ce que j'appelle la perfection "réelle". C'est arrivé dans mon jardin d'une manière tout à fait inattendue au cours d'un jeu passionnant de capture du drapeau. J'étais en train de filer comme une flèche avec mon regard posé sur le drapeau, quand mon cœur a soudainement "explosé" d'un pur bonheur ! Ce n'était pas juste de la simple excitation ou la griserie d'un jeu ardu. Je venais d'entrer dans l'autre zone de l'Etre. Tout ce que je voyais, tout ce que je sentais faisait partie intégrante d'un grand champ de plénitude et de joie qui faisait aussi partie de moi. Je contenais tout ce que je pourrais jamais vouloir ou avoir besoin. Ce sentiment d'abondance et d'unité avait jailli de nulle part. Il émanait du cœur, mais comment était-il survenu ? Qu'avais-je bien fait pour en arriver là ? Et comment pouvais-je le garder ?

Depuis lors, j'ai expérimenté cet état de plénitude à maintes reprises. C'est pour ressentir un tel sentiment que je pratique la méditation et le yoga, même si après tout ce temps, ce n'est pas une chose que je peux "faire" survenir. De nos jours, on appelle cet état la "coule" ou la "zone" parce que, quand vous y êtes, l'action se déroule sans effort et est toujours infaillible. On ne peut pas commettre d'erreur. On ne peut pas prendre quelqu'un en grippe ou se sentir étranger à quelque chose. Si on vous pose une question, vous connaissez la bonne réponse. Vous êtes tout à fait satisfait d'être là où vous êtes, quel que soit l'endroit. Et même si une chose de pénible ou de triste arrive, ce sentiment de perfection n'est pas détruit.

En sanscrit, *"purna"* est l'un des termes qui désignent la perfection et qu'on traduit généralement par "plénitude". Les textes sur les yogas de l'Inde nous disent que tout dans le monde provient d'une seule énergie et est contenu dans une seule énergie, la *shakti*. Cette énergie est toujours pleine ; elle est intrinsèquement complète, parfaite et joyeuse. En outre, elle est présente dans toutes les formes, dans toutes les pensées et dans tous les états d'être. Cette énergie unique se trouve autant dans la vaisselle sale qui se trouve dans votre évier que dans un concerto pour violons de Mozart ou les yeux violets de la jeune Elizabeth Taylor. Quand nous sommes en contact avec elle, toutes les dichotomies – clair-sombre, bon-mauvais, masculin-féminin... – sont résolues et toutes les imperfections apparentes se révèlent comme faisant partie intégrante du tout. En Inde, pour célébrer ce fait extraordinaire, on chante souvent ce mantra après un événement auspicieux :

*Om purnam-adah purnam-idam  
purnaat purnam-udacyate.  
purnasya purnam-aadaaya,  
purnam-eva-avashishyate*

"Cela est parfait, et ceci est aussi parfait. Du parfait émane le parfait. Si le parfait est issu du parfait, le parfait demeure."

Comparons cela avec notre concept ordinaire de la perfection. Dans le langage de tous les jours, le terme "parfait" signifie sans défaut. Un diplôme avec la plus haute distinction. La courbure d'un saut de l'ange parfaitement réalisé. Selon ce point de vue particulier, la perfection est un accomplissement humain ou un don génétique (comme pour la voix de Kathleen Battle). Nous vivons dans une société où chaque panneau d'affichage, chaque magazine et chaque show télévisuel insiste sur le fait que nous pouvons et que nous devrions payer le prix pour obtenir la perfection. Si notre denture n'est pas parfaite, nous devrions porter un appareil. Si notre corps n'est pas parfait, nous devrions faire régime, faire de la culture physique ou avoir recours à la liposuction. Si notre relation amoureuse n'est pas parfaite, nous devrions y remédier ou bien changer. Si nous ne sommes pas en mesure de faire en sorte que tout soit parfait, alors quelque chose doit clocher avec nous ou avec le monde.

L'ironie, c'est que c'est notre idéal de la perfection – qui provient du besoin de l'ego d'expliquer et de contrôler – qui nous maintient inévitablement à l'écart de l'expérience de la perfection. Comme n'importe quel concept, il referme le couvercle sur le joyeux bazar débordant et chaotique de la réalité en le remplaçant par une notion rigide et artificielle de ce qui est approprié ou beau. Conditionnés comme nous le sommes par notre éducation et par notre culture, la majorité d'entre nous ne peuvent s'empêcher de vivre sous le joug tyrannique de la perfection et cependant, la perfection elle-même n'est pas le tyran, mais ce sont nos idées sur la perfection qui nous tyrannisent. Quand nous nous situons en dehors de l'expérience de la perfection, nous aspirons à la perfection en idolâtrant une norme qui nous coupe de celle-ci et quand nous la vivons, la question "comment conserver un tel sentiment merveilleux ?" nous coupe immédiatement du sentiment auquel nous tentons alors de nous accrocher.

La classe de mon amie Vicki est un bon endroit pour apprendre ce qu'est le perfectionnisme. Vicki a étudié avec un des grands gurus du hatha yoga du 20<sup>ème</sup> siècle, un homme si redoutablement précis qu'il était connu pour expulser des étudiants de sa classe, parce que les muscles de leurs bras n'étaient pas assez fermes en *tadasana* (posture de la montagne). Elle a intériorisé le style de son maître et l'a encore affûté avec ses propres dons de l'analyse précise et du trait d'esprit acerbe. J'ai vu Vicki circuler entre les rangs d'étudiants disposés en posture du triangle et qui donnait des coups à l'arrière de leurs jambes pour tester leur fermeté et qui aboyait ses recommandations comme "Relève-moi ça ! Tu ressembles à un spaghetti !" Ses cours sont dynamiques et flippants et ses étudiants rapportent des histoires de leurs confrontations avec elle comme des récits de guerre. Je ne l'ai jamais entendue complimenter quelqu'un, même quand sa posture paraissait...parfaite ! Ce sera plutôt : "Tourne ta main vers l'extérieur de 2 degrés." Les étudiants de Vicki s'étirent au-delà de leurs limites, font de leur mieux pour réaliser des fentes parfaites et pour se tenir impeccablement sur leur tête et sortent souvent du cours en boitillant.

Mais la vraie victime du perfectionnisme de Vicki, c'est Vicki elle-même. Elle m'a avoué il y a quelques mois qu'elle avait l'impression de ne plus savoir ce qu'est le yoga. "J'ai passé 23 ans à tenter de devenir l'étudiante parfaite de mon maître", lâche-t-elle. "Je me cravachais un maximum. Je voulais contrôler chacun des muscles de mon corps. Mais récemment, j'ai réalisé que je ne me détends jamais. Il n'y a jamais une vraie détente. Oh, je parviens à me relâcher dans une posture, mais à l'intérieur, je suis toujours tendue."

Le perfectionnisme nous rend tendu et nous fait baigner dans l'anxiété, même quand nous pratiquons la détente. En fait, le moyen le plus rapide de vous tester à l'égard du perfectionnisme dans votre pratique ou dans n'importe quoi d'autre, c'est d'évaluer votre niveau d'anxiété. Votre estomac se noue-t-il, si vous n'êtes pas absolument certain de "bien" faire ? Vous sentez-vous contraint de vous pousser un cran en plus dans la posture sur la tête la plus rectiligne pour sentir que vous avez réellement pratiqué ? Sortez-vous d'un état méditatif en vous demandant si l'état dans lequel vous vous situez est vraiment le témoin ou seulement un autre niveau de l'esprit discursif ? Avez-vous l'impression que si vous n'avez pas le temps de méditer pendant une demi-heure, vous pourriez tout aussi bien ne pas méditer du tout ? Craignez-vous de commettre des erreurs, de ne pas être une assez bonne personne, craignez-vous vos propres pensées ou bien les manifestations de votre côté obscur ? Si vous avez répondu oui à n'importe laquelle de ces questions, vous êtes sans doute un perfectionniste.

Maintenant, vous pourriez peut-être penser : "Attendez une minute ! Le perfectionnisme n'est pas toujours négatif, n'est-ce pas ? Qu'en est-il du musicien qui pratique jusqu'à ce que son doigté soit impeccable, jusqu'à ce qu'il puisse oublier la technique et permettre aux notes de jaillir melliflueusement de sa guitare ? Qu'en est-il du scientifique qui découvre un nouveau médicament contre le cancer en refaisant cent fois la même expérience ? Qu'en est-il de la poursuite de l'excellence ? Qu'en est-il de l'aspiration à la maîtrise ?



## PERFECTIONNISME POSITIF ET NÉGATIF

C'est vrai : tout comme il existe un bon cholestérol et un mauvais cholestérol, nous pouvons avoir un perfectionnisme positif et un perfectionnisme négatif et sans surprise, ce qui fait la différence, c'est la manière dont on se sent. Dans *Perfectionism : Theory, Research and Treatment* (American Psychological Association, 2002), le psychologue D.E. Hamachek définit le perfectionnisme normal comme "la poursuite de normes raisonnables et réalistes qui permettent d'aboutir à un sentiment de contentement de soi et à une augmentation de l'estime de soi", tandis que "le perfectionnisme névrosé est une tendance à poursuivre des normes excessivement élevées motivée par la crainte de l'échec et le souci de décevoir autrui". Carl Jung va plus loin et dit que le perfectionnisme sain émane du désir de plénitude et du besoin humain fondamental d'individuation et de croissance spirituelle.

D'après les psychologues cliniciens, Jennifer D. Campbell et Adam Di Paula, de l'Université de la Colombie-Britannique à Vancouver, les perfectionnistes sains ont tendance à avoir leur propre orientation. Ils se mesurent vis-à-vis d'eux-mêmes et non par rapport aux autres. Ils voient la perfection dans l'accomplissement de leur propre potentiel intrinsèque. Ils se fixent des objectifs qu'ils croient pouvoir atteindre, ils s'investissent complètement dans ce qu'ils font et ils apprécient généralement le processus (même s'ils l'ont parfois mauvaise quand ils échouent). Les perfectionnistes positifs sont souvent plus conscients que d'autres et ont souvent un meilleur sentiment à l'égard d'eux-mêmes. Une fois qu'ils en ont terminé avec quelque chose, ils savent se congratuler, contrairement aux perfectionnistes négatifs qui ont tendance à minimiser leurs réussites et à se rappeler leurs échecs.

Il semble que les perfectionnistes négatifs soient moins motivés par la poursuite de l'excellence que par la crainte de ce qui pourrait advenir s'ils échouent. Ils mesurent leurs accomplissements d'après l'approbation et la validation qu'ils reçoivent de figures d'autorité extérieures. Et même si ces perfectionnistes peuvent se montrer complètement tyranniques à l'égard d'autrui, ils cherchent la petite bête et régendent, non pas parce qu'ils ont le sentiment de savoir ce qui est approprié, mais justement parce qu'ils redoutent que ce soit l'inverse. Le perfectionnisme négatif peut s'accompagner de sentiments masqués (ou pas si masqués) d'inadéquation ou d'incompétence.

Certains cliniciens sont d'avis que le perfectionnisme négatif est fréquemment le produit de ce qu'ils appellent "l'acceptation conditionnelle" des parents ou de figures d'autorité au cours de l'enfance. Le parent perfectionniste transmet à ses enfants le message selon lequel ils doivent être performants pour être aimés. L'enfant intériorise ce jugement parental qui devient indiscernable par rapport à sa propre voix intérieure. Beaucoup d'entre nous vivent avec ce critique intérieur tenace toute leur vie durant sans jamais réaliser qu'il s'agit là d'une implantation étrangère et non de la voix de la Vérité. Lorsque nous commençons à faire du yoga comme pratique spirituelle ou comme *sadhana*, le juge intérieur s'empare des enseignements spirituels comme d'un nouvel ensemble de règles et maintenant, en plus de souligner combien nous manquons de charme, de compétences parentales ou de talent musical, il se met à

nous tanner à propos de notre incapacité de faire en sorte que nos genoux touchent le sol dans la posture du lotus ou de calmer notre mental. Tous ceux qui ont passé un peu de temps dans une communauté spirituelle ont croisé des victimes du perfectionnisme yoguique. Quand j'ai commencé à faire des retraites dans les années 70, j'ai pu observer deux types distincts de perfectionnistes.

Ceux ou celles du premier type étaient obsessionnels dans leur séance et leur pratique des *asanas*. On les reconnaissait par leur extrême minceur, leur regard vague et centré sur eux-mêmes et par le fait qu'ils étaient toujours les premiers à arriver dans la salle de méditation et les derniers à la quitter. Un homme m'a confié qu'il aimait repérer le méditant le plus zélé lors d'une retraite, puis se faire un devoir de le précéder dans la salle de méditation. "Au cours d'une retraite, il y avait une yogini japonaise qui parvenait toujours à être en place cinq minutes avant moi", me dit-il. "Je devais me lever de plus en plus tôt jusqu'à ce qu'un matin, je me retrouve assis sur mon coussin à 1 heure du mat et elle était déjà là ! C'est alors que j'ai compris qu'il devait y avoir un moyen plus facile d'atteindre la réalisation."

Puis, il y avait ceux ou celles du second type qui étaient généralement tout aussi maigres, mais qui avaient un regard notoirement plus acéré et vigilant. C'était souvent des *karma yogis* qui pratiquaient le *karma yoga* comme s'ils n'avaient pas de bouton "off". J'en ai connu une qui pouvait travailler 18 heures par jour, jour après jour, à déraciner toutes les mauvaises herbes et à ôter la moindre tache du linge et qui veillait encore tard la nuit pour trier des fèves ou pour coudre. C'était aussi une surveillante tyrannique qui maîtrisait l'art d'inoculer la culpabilité chez les autres : "Tu peux aller te coucher, pas de problème", disait-elle quand elle surprenait quelqu'un en train de bailler au beau milieu d'une séance de couture : "Tout le monde n'a pas le niveau de dévotion requis pour travailler pendant toute la nuit !"

Aucun de ces perfectionnistes yoguiques ne semblait jamais savoir quand il fallait s'arrêter, même si le guru de l'ashram leur demandait de lever le pied. Le guru avait beau leur suggérer de se reposer plus, de méditer moins, de s'alimenter d'une manière plus équilibrée, il avait beau leur parler d'équilibre, de modération et de l'importance de la voie du milieu, ils continuaient toujours à se pousser et pousser tout le monde et devenaient encore plus filiformes et déphasés ou irritables jusqu'à ce qu'arrive le jour inévitable du burnout et qu'ils soient dans l'incapacité de quitter leur lit pour une nouvelle séance de méditation ou une nouvelle corvée à accomplir et c'était souvent là la fin de leur *sadhana* yoguique.

## LA PERMISSION D'ÊTRE IMPARFAIT

Bien entendu, comme beaucoup d'extrémistes, ces perfectionnistes n'étaient pas complètement à côté de la plaque. La transformation ne se produit pas sans efforts et beaucoup d'entre nous pourraient tirer profit d'un peu plus de rigueur yoguique. Les anciens textes yoguiques préconisent le *tapas*, la chaleur créée par l'effort rigoureux comme remède contre les résistances, les blocages et les tendances négatives. Mais les maîtres les plus vénérables, et même ceux qui ont passé des années à pratiquer des

austérités yogiques classiques, disent souvent à leurs étudiants que c'est le type d'efforts qu'ils font qui compte et pas l'accumulation. Ils disent que l'intention et la compréhension sont encore plus importantes que la transpiration. Les progrès dans la pratique ne surviennent pas toujours parce qu'on a su demeurer assis avec les genoux douloureux ou bien garder une posture jusqu'à être éreinté. Ils surviennent tout aussi souvent par l'entremise d'efforts subtils et délicats (comme l'effort requis pour rester le témoin des pensées tumultueuses ou pour remarquer l'espace entre deux respirations ou pour laisser le centre de votre attention choir dans le Cœur). Parfois, le seul effort qui compte, c'est l'effort qui semble ne pas être un effort du tout. Ramana Maharshi, le grand maître moderne de l'*advaita*, avait coutume de donner à ses étudiants cette mystérieuse instruction profondément antiperfectionniste : "Soyez simplement comme vous êtes." Et Swami Muktananda, mon Maître, disait quelque chose de très similaire : "Quand vous parviendrez au terme de votre *sadhana*, vous réaliserez que tout ce que vous cherchez se trouvait déjà à l'intérieur de vous-même", gloussait-il. "Alors pourquoi ne pas commencer en méditant à partir de cette compréhension et vous épargner plein de problèmes ?"

Il n'y a pas de meilleur antidote au perfectionnisme que de savoir que vous avez déjà ce que vous cherchez. Le simple fait de savoir que la perfection se situe déjà à l'intérieur de vous-même, même s'il s'avère que vous ne le ressentiez pas en cet instant précis peut faire pencher la balance et vous aider à sortir d'une spirale négative perfectionniste. Chaque fois que vous faites l'effort de vous accepter, vous et votre situation, vous desserrez l'étau de votre addiction à rendre votre pratique, votre corps ou votre vie plus parfait. Toutefois, cette acceptation doit être réelle, car dire "je m'accepte moi-même, comme je suis", alors qu'une partie de vous-même est pleine de ressentiment ou chagrinée à cause des imperfections ou des défauts que vous percevez dans vos circonstances particulières ne fonctionnera pas. Tout ce que cela fera, c'est vous imposer un modèle de perfection légèrement différent. Le premier pas pour changer n'importe quelle habitude, c'est de voir que vous êtes sous son emprise. Il existe beaucoup de manières différentes d'être un perfectionniste et certaines sont moins évidentes que d'autres. Etes-vous un maniaque de la propreté ou de la pureté ? Vous comparez-vous défavorablement avec les autres ou constatez-vous toujours leurs défauts ? Vérifiez-vous tout quatre ou cinq fois ou êtes-vous le genre de perfectionniste qui redoute tellement l'échec qu'il restera déjà calé dans les starting-blocks ?

Le perfectionnisme est une manière d'être profondément enracinée. Et comme il affecte nos pensées, nos émotions et nos actions, se débarrasser du perfectionnisme négatif impliquera du travail à tous ces niveaux. Il est utile d'avoir tout un arsenal de stratégies pour que vous puissiez expérimenter et travailler avec celle qui fonctionne pour vous dans l'instant. Les perfectionnistes négatifs s'en tiennent presque toujours à des normes impossibles. Et comme ils n'arrivent pas à s'y conformer, ils s'auto-flagellent. Ainsi, souvenez-vous que la première ligne de défense contre le perfectionnisme, c'est d'apprendre comment vous autoriser à être qui vous êtes là où vous êtes. Et plutôt ironiquement, ce niveau de permission est souvent la meilleure plate-forme du changement !



Admettez vos erreurs et vos échecs. Beaucoup de perfectionnistes craignent tellement de commettre des erreurs qu'ils dépensent beaucoup d'énergie à nier leurs erreurs et à écarter la moindre suspicion que les choses ne vont pas aussi bien qu'ils le voudraient. "Peut-être que cette relation ne va pas marcher...Non, ce n'est pas possible. Ce serait trop terrible !" Ou "Peut-être ne suis-je tout simplement pas suffisamment souple pour que mes jambes soient parallèles au sol...Non, c'est juste que je n'essaie pas assez !" Admettre un échec ne veut pas dire que votre vie entière est un échec. Au contraire, c'est souvent le premier pas vers la liberté.

D'après mon expérience, aussitôt que vous renoncez vraiment à votre espoir qu'une situation tournera à la perfection ou que vous admettez un échec ou une faute que vous craigniez d'examiner, vous ouvrez le canal qui mène à votre Soi essentiel. En renonçant à nous accrocher à une réalité idéalisée, nous faisons de la place pour que l'expérience évasive de la Perfection authentique se révèle.

Gardez votre attention dans l'instant. Le perfectionnisme est un produit du mental accapareur, la part de vous qui recherche compulsivement davantage de tout et qui s'imagine aussi que ce dont vous avez besoin se trouve quelque part ailleurs. Le meilleur remède est de consentir à être là où vous vous trouvez et d'entreprendre d'embrasser votre expérience actuelle telle qu'elle est.

Ancrez-vous dans la respiration. Ressentez l'énergie qui pulse dans votre corps. Chaque fois que votre mental divague, ramenez celui-ci à votre conscience de l'instant. Accueillez-vous et votre expérience, telle qu'elle est.

Pratiquez l'art de l'écoute de votre conscience, le contenant dans lequel vous avez l'expérience globale de chaque instant – vos sensations, votre souffle, vos pensées et vos sentiments, tout ce qui se passe autour de vous et l'ensemble de vos réactions à cet égard. En pratiquant ainsi, je deviens hyper consciente de tout ce que je n'aime pas concernant mes circonstances – ce qui peut aller de la température de la pièce à mon état énergétique. Soyez avec la conscience globale et restez dans l'expérience jusqu'à ce que vous commenciez à sentir le relâchement d'être vraiment arrivé ici, dans l'instant présent.

Travaillez avec l'énergie de votre angoisse perfectionniste, de vos efforts compulsifs ou de votre ressentiment critique. C'est l'approche tantrique hindoue qui soutient que chaque sentiment et que chaque pensée sont constitués d'énergie et que même derrière la manifestation d'énergie la plus négative se trouve l'énergie essentielle de l'amour. Une manière d'atteindre cette énergie essentielle, c'est d'investiguer chaque sentiment et chaque émotion que vous éprouvez – dans ce cas précis l'angoisse ou la grosse insatisfaction de l'effort perfectionniste – et de rester avec jusqu'à ce qu'elle se dissolve dans son essence. Même le sentiment le plus incommode se dissoudra avec le temps.

Chaque émotion – peur, colère, excitation ou paix... – possède sa signature énergétique unique, quand elle pulse à l'intérieur de votre corps. La prochaine fois que vous ressentirez de la frustration concernant votre désir de perfection, focalisez-vous sur



cette énergie, comme vous la ressentez sur le moment. Restez avec ce sentiment et au bout d'un moment, vous constaterez qu'il évolue, qu'il se dissout ou qu'il se transforme. Quand ce sera le cas, vous ne serez pas loin ou même au sein de l'expérience de la perfection même.

La bonne nouvelle concernant toutes les névroses et tous les obstacles – même les plus tenaces – c'est que chacun inclut l'énergie qu'il faut pour les dépasser. La recherche perfectionniste bloque la vision de la perfection même que nous tentions si fort de découvrir – et pourtant, cet effort contient un don. Quand le perfectionnisme s'épuise, même pour un moment, il peut soudainement nous laisser ouvert à la vérité déconcertante de ce que nous avons déjà !

L'année passée, une jeune femme est venue participer à un cours de yoga chez un ami. Dès qu'il l'a vue entrer, il a su qu'il s'agissait d'une "lutteuse". Elle a écouté attentivement toutes ses instructions et il pouvait presque sentir la tension dans son regard, alors qu'elle s'efforçait de comprendre. A un moment donné, il s'est approché d'elle pour la regarder alors qu'elle tenait une torsion. Elle a vu qu'il la regardait et elle a regardé dans sa direction d'un air interrogateur en s'attendant à ce qu'il la corrige, mais il a juste dit "Jolie posture !" et il a continué plus loin. Quelques minutes plus tard, il l'a à nouveau regardée et il a vu qu'elle sanglotait. Plus tard, elle lui a dit que ses paroles avaient ramené à la surface une tempête de souvenirs : ses parents qui l'enguirlandaient pour un mauvais bulletin et ses profs qui la corrigeaient tout le temps, mais sans jamais lui dire quand elle se débrouillait bien. Les mauvais souvenirs étaient réapparus avant de s'estomper et quand ce fut le cas, l'amour a jailli en elle. Quelque part, elle avait vu le vieux schéma de son perfectionnisme et elle avait lâché prise par rapport à cela. Et pour le moment au moins, elle s'est retrouvée dans la perfection qu'aucun effort ne peut atteindre et qu'aucune critique ne peut détruire. Pour un moment, elle a su qu'elle-même se suffisait telle qu'elle était.

Sources : [www.yogajournal.com](http://www.yogajournal.com)  
[www.sallykempton.com](http://www.sallykempton.com)

---