

FORMATION COMPLÈTE AUX TECHNIQUES DE DÉVELOPPEMENT DES RESSOURCES HUMAINES

COURS DE PSYCHOLOGIE APPLIQUÉE

L'AIDE INTÉRIEUR

Page 1/3.

I. SA NATURE

Depuis l'Inde antique jusqu'à nos jours, l'expérience de la présence vivante de cet appui secret au coeur de l'être a été l'idée centrale de tous les grands systèmes philosophiques et de toutes les religions, quel que soit le nom qui lui ait été donné. Mais les illuminés et les sages de tous les temps s'accordent pour l'appeler l'Aide intérieur — bien que jusqu'à ce jour l'humanité n'en ait pas pris conscience de façon vivante.

C'est le « Brahma » des anciens philosophes de l'Inde, le « Purusha » des Upanishad, le « Gourou » des adeptes de la Yoga, le « Fylgjur » des anciens Germains, l'« Ami et compagnon invisible », le « Daimon » de Socrate, la Voix secrète qui le guida toute sa vie.

C'est le « Sujet transcendantal » des spiritualistes, le « Guide spirituel » des illuminés, le « sixième sens » des occultistes; — combien de noms encore ne lui a-t-on pas donnés ?

C'est le « Ça » des psychanalystes, qui, dans le tréfonds de l'inconscient, règle les fonctions psycho-physiques et détermine le comportement humain. C'est la « force créatrice » en nous, le « Sur-moi » des philosophes modernes, partenaire invisible du Moi grâce auquel celui-ci a la possibilité de régir sa vie. C'est la « puissance irrationnelle » qui s'oppose à la compréhension rationnelle en tant qu'intuition originelle immédiate de la vérité, et « pilote secret » de la destinée.

C'est le « génie » des poètes et des artistes, l'« ange » des Voyants qui connaît l'essence et la vérité de la vie. C'est le « Soi suprême » de toutes les doctrines ésotériques, le « Rayon » des mystiques, le grand Architecte de notre corps et de notre vie.

C'est la « Lumière intérieure » des Quakers, l'« Ange gardien » des diverses confessions chrétiennes, dont l'action a une portée sans limites parce qu'elle est au-dessus de l'espace et du temps.

Il est impossible de retracer l'histoire des diverses formes de manifestations revêtues par l'Aide intérieur. Il suffit de rappeler l'exemple de Socrate pour montrer que cet auxiliaire invisible manifeste toujours son intervention au moment opportun si on a su se mettre en liaison avec lui : — que ce soit par une « idée » imprévue, une inspiration heureuse, l'avertissement d'un danger, un conseil, un afflux de force et de courage, ou bien encore par une modification imprévue des

Emerson l'appelle la « Sur-âme » dont la découverte lui a inspiré une telle confiance qu'il considérait toujours comme un ordre divin ce que lui conseillait la voix intérieure; et bien avant Emerson, le stoïcien Sénèque enseignait :

« L'Esprit infini habite en notre âme ». Trois mille ans plus tôt un Sage chinois Lao-Tse exprimait la même vérité : « L'Un rayonne dans tous les coeurs — son nom est « Dieu dans l'Homme ». De nos jours, l'éminent psychothérapeute C.G. Jung appelle aussi le « Dieu intérieur » cette instance suprême.

Tous ces exemples suffisent pour te montrer que le dernier mot des découvertes de la « Psychologie profonde » aboutit, tout comme l'expérience des grands philosophes et des mystiques, à affirmer la présence au coeur de l'homme de cet « Aide intérieur ».

Il veille à chaque instant sur nous. Il est toujours à notre disposition. Il nous exhorte et nous avertit sans cesse. Mais nous entendons rarement sa voix. La plupart du temps, elle est couverte par le tapage du monde extérieur...

...Ce n'est que lorsque nous sommes accablés par la douleur et l'angoisse que nous devenons attentifs à cette voix.

II. LES DIFFERENTES MANIERES DE LE SOLLICITER

Plus tu recherches consciemment, dans le silence et la méditation quotidienne, à t'unir à ton Aide intérieur, plus tu as confiance en la sagesse de sa direction, plus tu deviens tranquille et mieux tu domines les situations. Plus tu libères de forces en toi-même et plus les possibilités s'ouvrent à toi.

N'oublie pas toutefois que ton Aide intérieur n'est pas un moteur perpétuel qui une fois mis en mouvement, poursuit sa course indéfiniment. Il a besoin que tes pensées soient constamment positives pour déployer ses forces sans cesse et pleinement.

Afin d'affermir son âme dans cette attitude intérieure positive, il est nécessaire de pratiquer quotidiennement un exercice de détente et de méditation — car la nature humaine n'est que trop portée à retomber dans l'ornière des pensées négatives ! Par l'exercice seulement, cette nouvelle attitude spirituelle deviendra une habitude, une seconde nature, ta nature même. Quand tu te sens faible, sans courage, dis-toi ceci :

« Je suis uni aux forces de mon Aide intérieur ! Il est mon asile et mon soutien, mon conseiller et mon guide. Il m'assiste et agit pour moi. Il me remplit d'énergie et me fraye la voie. Avec lui j'obtiens tout ce que je désire. Car, tous deux unis, nous sommes toujours les plus forts et dominons les circonstances extérieures ».

Le matin en t'éveillant, affirme de nouveau ta foi :

« Je suis uni à mon Aide intérieur. Je le laisse agir à travers moi. Aujourd'hui encore, il m'apporte la santé, l'abondance, la force et l'harmonie. Que toutes mes pensées facilitent sa tâche ! »

Ou, plus brièvement :

« Je suis uni à mon aide intérieur. Il m'assiste sans cesse et en toutes circonstances ! »

Le soir, avant de t'endormir, penses positivement à sa présence :

« Mon Aide intérieur me donne la conscience de mon harmonie avec les forces universelles, et même pendant mon sommeil il veille infatigablement à ce que mes souhaits se réalisent. Par lui je suis uni à tous mes frères humains, uni à l'essence éternelle de tous les êtres, à l'énergie spirituelle de l'univers ».

*Lorsque sa présence est vraiment devenue vivante en toi, adresses-toi hardiment et directement à lui, à la deuxième personne : « **Toi, mon Aide intérieur, donne-moi de plus en plus conscience de mon harmonie avec les forces du Tout** », — et conserve cette forme directe pour toutes tes invocations.*