

LA PAILLE ET LA POUTRE

PAR JÉRÔME LEMONNIER

Connaissiez-vous cette parabole de Jésus ? Elle constitue toujours aujourd'hui l'un des plus puissants enseignements pratiques qui ait été donné comme outil de connaissance de soi, de croissance personnelle, et donc d'évolution spirituelle :

« Ne portez de jugement contre personne et Dieu ne vous jugera pas non plus ; ne condamnez pas les autres et Dieu ne vous condamnera pas ; pardonnez aux autres et Dieu vous pardonnera. Donnez aux autres et Dieu vous donnera : on versera dans la grande poche de votre vêtement une bonne mesure, bien serrée et secouée, débordante. Dieu mesurera ses dons envers vous avec la mesure même que vous employez pour les autres. »

Jésus leur parla encore avec des images : « Un aveugle ne peut pas conduire un autre aveugle, n'est-ce pas ? Sinon, ils tomberont tous les deux dans un trou. Aucun élève n'est supérieur à son maître ; mais tout élève complètement instruit sera comme son maître. **Pourquoi regardes-tu le brin de paille qui est dans l'œil de ton frère, alors que tu ne remarques pas la poutre qui est dans ton œil ? Comment peux-tu dire à ton frère : "Mon frère, laisse-moi enlever cette paille qui est dans ton œil", toi qui ne vois même pas la poutre qui est dans le tien ? Hypocrite, enlève d'abord la poutre de ton œil et alors tu verras assez clair pour enlever la paille de l'œil de ton frère. »**

Évangile de Luc 6.37-42
(ou Matthieu 7.1-5)

Chacun a pu de nombreuses fois vérifier la vérité de cette parabole, au moins chez l'autre. Aussi bien dans le cadre de ses relations personnelles ou professionnelles qu'en observant certains débats animés dans l'actualité médiatique ou politique. Il est ainsi, pour un œil extérieur averti, souvent risible de voir quelqu'un s'emporter et s'époumoner devant un adversaire idéologique en lui reprochant intolérance ou discrimination, tout en l'empêchant lui-même de s'exprimer voire lui niant carrément le droit de penser autrement que lui, ou bien en faisant preuve du même filtre discriminant vis-à-vis de l'autre (mais en inversé) que celui qu'il prétend combattre. Il suffit

alors que les deux parties soient dans la même triste disposition, et le débat « pro » versus « anti » (ou « X » versus « non-X ») devient vite inaudible et stérile, les uns générant, nourrissant et exacerbant les autres, et réciproquement. Seule la juste compréhension de cette parabole peut permettre de s'élever au-dessus de l'antagonisme constant, et mettre un terme à la spirale infernale de discorde.

Pour ce faire, après la facile constatation et vérification objective chez les autres, facile du fait que l'on n'est pas soi-même concerné, il ne faut pas simplement s'arrêter là, prendre la parabole comme un appel à être plus indulgent avec son prochain, et puis c'est tout ! Non, la parabole est bien plus puissante que cela ! Il faut oser, rigoureusement et consciencieusement, se l'appliquer dans toute sa force **à soi-même !**

Puisque je constate, **sans exception**, que toute personne qui s'irrite de tel ou tel défaut chez autrui porte en elle-même précisément ce défaut à un degré bien plus élevé, je dois avoir le courage d'admettre qu'il ne peut en être autrement pour moi du point de vue des autres ! **Les défauts qui m'exaspèrent chez les autres sont précisément ceux qui, chez moi, sont particulièrement apparents et incommodes pour eux !** Les autres me tendent donc un miroir de mes propres défauts. Lorsque je les juge avec véhémence, je me juge moi-même !

Pour prendre conscience de nos propres faiblesses et manques, et ainsi pouvoir progresser humainement et spirituellement, il nous suffit donc au départ de... juger notre prochain ! Ça tombe bien, ça nous savons très bien le faire !

JE JUGE MON PROCHAIN

Ne nous voilons pas la face : malgré les prescriptions spirituelles à ne pas juger les autres, nous le faisons constamment ! Untel n'est pas très sympathique, est mal habillé, est trop ceci ou pas assez cela... **Nous jugeons constamment en pensées !**

Cela est dû à notre mental en roue libre, de par notre éducation à l'enfance uniquement tournée vers la culture de l'intellect, qui se surajoute au « péché héréditaire » structurel, lequel apporte à chaque génération depuis des millénaires, de par la simple



hérédité corporelle, un cerveau antérieur toujours plus unilatéralement développé. Cette prédisposition à une force d'intellect excessive fait que notre mental est toujours en surchauffe, et nous pensons donc sans cesse ! En mode automatique, sans conscience, une vraie pipelette ! C'est pourquoi il est devenu impossible aujourd'hui de ne plus avoir de « mauvaises pensées », de pensées dites négatives. On ne peut rien y faire, juste l'accepter. Cela ne fait pas de nous une « mauvaise personne » pour autant. Ce que l'on peut faire par contre en général, lorsque surgissent de telles pensées parasites, c'est de ne pas leur accorder d'importance, de ne pas se crispier dessus, **de ne pas les croire**, sinon on les renforce au lieu de les laisser passer et s'évanouir. Prendre garde également de ne pas leur donner plus de pouvoir en nous laissant aller à condenser ces jugements en paroles orales, car là nous engageons notre responsabilité spirituelle.

Mais en faire un sujet d'étude pour nous-même, dans un but d'évolution personnelle, là c'est différent ! Et c'est d'ailleurs pour cela que Jésus nous demande à la fois, au début de ses paroles, de ne pas juger, de ne pas condamner, et pourtant, dans le cadre de la parabole qu'il énonce ensuite, d'enlever la poutre de notre œil, ce qui présuppose bien d'avoir jugé l'autre avant...

Nous allons donc juger notre prochain, mais pour la bonne cause ! **Le juger non pour lui-même, mais pour nous seul !** Pas en nous forçant à juger l'autre dans une démarche systématique, mais en conscientisant simplement les jugements que nous portons **déjà** inconsciemment, et qui demandent juste à être éclairés lorsqu'ils se manifestent par des énervements de notre part.

Pour cela, je vais à nouveau m'inspirer de l'approche d'investigation des pensées de Byron Katie, qu'elle a appelée « Le Travail » (« The Work »). Car cette approche consiste justement à remplir une feuille de travail intitulée « *Jugez votre prochain* », puis, sur chaque jugement, à se poser 4 questions avant d'appliquer les retournements (voir thework.com/francais ou son premier livre, qui a transformé mon rapport à mes pensées : *Aimer ce qui est*). J'ai déjà abordé les 4 questions dans mon texte « *Libre de mes pensées* » (Présences Magazine, janvier 2021), qui permettent à la fois d'affaiblir le jugement en en questionnant la pertinence, et de montrer en quoi il génère toujours une souffrance intérieure... Cette fois, nous verrons la deuxième partie du Travail, qui est une formidable adaptation moderne de la parabole de la paille et la poutre.

Mais avant cela, il faut poser les jugements. Pour

ce faire, c'est très simple. Byron Katie nous invite, sans nous censurer, sans chercher à « être spirituel » ou gentil, à remplir sa fiche en nous demandant : ce que nous n'aimons pas chez autrui ou pourquoi nous sommes irrité.e ou fâché.e contre lui ; ce que nous voudrions qu'il fasse ou en quoi il change ; ce qu'il devrait (ou ne devrait pas) faire, être, penser ou ressentir ; ce dont nous avons besoin qu'il fasse ou dise ; ce que nous pensons de lui ; ce que nous ne voulons plus jamais revivre avec lui... Sa fiche donne des idées de formulation de jugement, mais dans les faits, une fois que vous avez bien compris le processus, il vous suffit d'une seule affirmation **jugeante bien ressentie** pour pouvoir travailler sur la problématique qui vous est posée par la situation et le comportement de l'autre.

Si vous aviez, en pensant à l'autre, à résumer la situation en une seule phrase, quelle serait-elle ? « Il ne me respecte pas », « Elle devrait être plus chaleureuse », « Ils sont trop irresponsables... » ? Trouvez l'assertion qui résonne le plus en vous pour décrire au mieux en quoi l'autre vous exaspère.

Vous l'avez ? Vous êtes alors prêt.e à mettre en pratique la parabole. C'est l'occasion pour vous d'élargir votre regard au-delà de l'horizon restreint auquel vous le limitiez jusqu'alors.

JE RETOURNE MON JUGEMENT

Retourner mon jugement, c'est le prendre en miroir, **non pas pour me juger et me culpabiliser**, mais pour tenter d'apprendre quelque chose sur moi, donc pour grandir en maturité et en conscience. **Mais aussi pour me libérer !** (Cet argument est souvent plus motivant pour se transformer que le simple désir d'être meilleur...) Car n'oublions pas qu'à la base ici mon jugement sur l'autre se manifeste par une crispation en moi, une contraction émotionnelle, de la négativité, donc une **souffrance intérieure** !

Qu'est-ce que je préfère ? Continuer à vouloir avoir raison sur l'autre et souffrir, ou être libre ?

Donc allons-y !

« Les retournements sont votre ordonnance pour le bonheur. Prenez vous-même le remède que vous avez prescrit aux autres. Nous attendons qu'une seule personne le vive. C'est vous. »
Byron Katie

Pour faire le retournement, il faut prendre votre affirmation jugeante et la retourner « dans tous les sens ». Puis, pour chaque retournement obtenu, demandez-vous s'il n'est pas **aussi vrai**, ou même

encore plus vrai, que votre jugement initial (cherchez des exemples authentiques dans votre vie). Vous n'avez rien à craindre, vous êtes seule avec vous-même. L'autre n'en saura rien. Donc soyez sincère avec vous-même, soyez honnête avec vos ressentis intérieurs. C'est pour votre libération !

Exemples : Avec le jugement : « **Il devrait me respecter.** »

- « **Il ne devrait pas me respecter.** » Pourquoi l'autre devrait-il me respecter ? C'est son droit et sa liberté de voir les choses différemment de moi, et de se comporter de la façon dont il le veut ! Je ne cherche pas là à savoir qui a tort et qui a raison, mais à dénouer la contraction en moi. Accepter que je ne peux pas changer l'autre, que je ne suis pas maître de son comportement, est une étape essentielle pour ne plus me crispier dans une attente particulière envers lui. Est-ce que j'ai du mal à être dans cette acceptation en général ? Il faut toujours d'abord avoir accepté intérieurement une situation avant de pouvoir poser un acte juste envers elle, sinon nous restons dans la réaction qui envenime ou la passivité qui sclérose... D'autre part, quelle est la réalité des faits ? Il me respecte ou il ne me respecte pas ? « Il ne devrait pas me respecter » est donc objectivement plus exact et plus vrai que « Il devrait me respecter », puisqu'il ne me respecte pas ! **Si je me bats contre la réalité, je perds à chaque fois. Et surtout je souffre.**

- « **Je devrais le respecter.** » Est-ce que j'essaie de me mettre à sa place et de comprendre son point de vue ? Pas nécessairement pour l'adopter ou pour l'excuser (cela ne m'empêche pas de me positionner fermement si besoin, en accord avec mes propres valeurs), mais est-ce que je n'ai pas moi-même trop tendance à ne pas le respecter ? Puis-je en trouver des exemples dans le cadre de ma relation avec lui, des moments où je n'ai pas été totalement honnête avec lui ? Pourquoi me respecterait-il, si je ne le respecte pas déjà moi-même ? Il faut bien que l'un de nous deux commence à chercher la paix, pour faire cesser la guerre... Si cela se hérisse en moi à l'évocation de ce retournement, c'est bien que c'est là que j'ai un travail à faire.

- « **Je devrais me respecter.** » C'est souvent là la révélation pour les hommes et femmes de bonne volonté, toujours disposés à se remettre en question, les empathiques toujours prompts à essayer de comprendre l'autre, de se mettre à sa place compte-tenu de son passé difficile, de son environnement hostile, etc. et de chercher à agir avec bienveillance et compassion envers lui... même lorsque l'autre n'en a visiblement rien à cirer de son côté ! Et qui, comble de tout, quand ils perdent finalement leurs moyens dans ce genre de situations, soit en s'énervant soit en s'écrasant, s'en culpabilisent et se dévalorisent

encore plus par la suite ! Ce fut là ma poutre pendant longtemps, et je sais combien l'on peut souvent ressentir cela comme une injustice, en se disant que l'on est « bien con » de tant se préoccuper de l'autre, alors que lui ne se soucie pas de nous. Mais ce n'est pas cela qu'il faut considérer – on n'est pas con en étant bon ! – il faut juste y voir, révélée par le conflit, la simple manifestation naturelle de cette lacune en soi qui fait que l'on s'efface trop pour l'autre (par peur de ne pas être aimé.e bien sûr, conditionnée par notre passé familial ou autre).

Mais dans tous ces retournements, je le répète, il ne s'agit absolument pas de vous blâmer ou de vous sentir coupable. Ce n'est pas le but. Si c'est de cette façon qu'une personne considère l'enseignement de la parabole (à savoir, en gros : « tout est ma faute, il vaut mieux que je ne dise plus rien... » ou bien « mon Dieu, je juge mon prochain ! quelle mauvaise personne je dois être ! »), elle passe complètement à côté de sa signification profonde, et donc de sa puissance de transformation positive pour elle. Mais la force de cette parabole va encore plus loin.

JE PARDONNE ET JE LIBÈRE

Tant que je pensais que la cause du problème m'était totalement extérieure, tant que je croyais que quelqu'un ou quelque chose d'autre était le seul responsable de ma souffrance, la situation demeurait insoluble. Je n'avais aucune prise sur elle, j'en restais victime, passive. Par contre, **découvrir et assumer ma part de responsabilité dans ce que je ressens et la façon dont je vis les choses, c'est reprendre le pouvoir sur la situation, sur mes émotions, sur mes pensées, bref sur ma vie !**

Pensez-y la prochaine fois que vous vous sentirez exaspéré.e par quelque chose. Trouvez vos jugements implicites, puis faites l'expérience de ces retournements, cherchez quelle est la poutre dans votre œil (ou si la poutre vous fait trop peur, cherchez-y au moins la même paille que chez l'autre concerné). Je vous assure que ça fonctionne à tous les coups ! Vous ne pouvez pas, si vous cherchez sincèrement, ne pas trouver de correspondance en vous, même si parfois une légère transposition est nécessaire (par exemple, un non-fumeur exaspéré par les fumeurs devra peut-être considérer une autre addiction en lui ; ou bien une certaine faiblesse peut irriter la faiblesse opposée, et un trop complexé ne supportera pas les vaniteux...) ! Je suis prêt à le démontrer à quiconque en douterait.

Cette parabole ne souffre aucune exception, car elle témoigne et résulte d'un processus **vivant**, organique, énergétique et pas seulement purement intellectuel. Si c'était purement mental, cela ne nous bouleverserait pas autant. Nous pouvons considérer notre faiblesse

et notre vulnérabilité à tel ou tel genre de situation comme une **brèche** dans notre enveloppe subtile protectrice. Notre défaut est un défaut de notre cuirasse ! (Défaut qui s'est formé à un moment de notre histoire par un vouloir spirituel non constructif de notre part) Par cette brèche énergétique, à la fois nous nous rendons hypersensible au même type de manifestation dans notre environnement, mais nous allons en même temps attirer des personnes ou situations en résonance avec cette vulnérabilité. C'est ainsi que nous nous retrouvons exposés à l'expression de nos propres faiblesses. C'est à la fois la loi d'attraction et la loi du karma !

La reconnaissance de ce processus par la parabole de la paille et la poutre peut être déstabilisante les premières fois. Elle nous demande d'accueillir notre vulnérabilité avec bienveillance, de l'écouter, de la ressentir avec amour et tolérance, **de la même façon que nous le faisons alors vis-à-vis de l'autre**, mais le colmatage de cette brèche et le retour à une belle structure énergétique harmonieuse sont la récompense au bout de ce travail sur soi. C'est alors la fin réelle de ce karma particulier, qui était lié à cette vulnérabilité donnée.

Le pardon envers l'autre est évidemment la première conséquence de ce travail de retournement. **Comment puis-je en effet en vouloir à l'autre, après m'être rendu compte que je portais la même faiblesse que lui ?**

Pendant des années, j'en ai voulu à ma mère de ne pas avoir été assez chaleureuse avec moi en tant que son enfant. Et puis, un jour, j'ai pris conscience que j'étais autant sinon plus « dans ma tête » qu'elle, par peur de souffrir en m'ouvrant trop à mes émotions, incapable d'exprimer mes sentiments... Dans une vision psychologique superficielle et trop facile, car déresponsabilisante, où je serais le pur produit de mon éducation parentale, j'aurais pu continuer à lui en vouloir d'autant plus, mais pour moi, et encore plus après m'être intéressé à la psychogénéalogie, c'était au contraire une nouvelle confirmation que ma mère n'était pas ma mère par hasard (ni mon père bien sûr), et que j'avais bien été attiré dans cette famille, pour m'incarner, en affinité de problématiques personnelles. À partir de ce moment-là, je me suis alors efforcé moi-même d'être plus chaleureux avec elle, de lui donner ce qui m'avait manqué, donc ce qui lui avait manqué aussi...

Lorsque l'on touche vraiment spirituellement le nœud créé par la poutre en soi, ce n'est pas qu'intellectuel ; cela se manifeste toujours par un fort ressenti intérieur qui ne trompe pas, parfois avec une forte émotion quand on sent se dénouer un nœud que l'on portait depuis très longtemps... Alors le jugement catégorique sur l'autre tombe !

Il perd toute consistance et se dissipe ! Il ne reste plus que la compassion envers l'autre. Et le pardon, autant envers lui qu'envers soi-même.

Même considéré seulement de votre côté, vous avez alors tout gagné. Mais ce n'est pas tout !

Ce qui est magique aussi, c'est que même si vous avez fait seule.e ce travail, **le dénouement de votre côté rejaillira sur la situation et la relation elle-même**, car l'autre se syntonisera inconsciemment sur votre nouvelle vibration intérieure. Il ne se comportera plus de la même manière, car il ressentira votre nouvelle force intérieure, votre présence spirituelle plus forte ! C'est ce que veut dire la fin de la parabole : « enlève d'abord la poutre de ton œil et alors tu verras assez clair pour enlever la paille de l'œil de ton frère. »... **Pas comme un donneur de leçon**, ce qui prouverait que vous n'avez au final rien compris à la parabole (et sûrement que vous auriez encore la poutre dans votre œil...), mais **auto-activement** de par votre simple nouvelle disposition intérieure, qui vous pousse dorénavant à toujours vous comporter de façon à vous sentir en accord avec vous-même. Si l'autre est assez ouvert intérieurement, un travail équivalent au vôtre pourra se faire spontanément

en lui de par votre nouvelle présence, permettant de retrouver une relation apaisée. Si l'autre est trop fermé (cas d'un manipulateur par exemple), la relation cessera naturellement, car elle ne sera plus alimentée de votre côté, elle ne sera plus intéressante ni pour l'un ni pour l'autre. Les prises de conscience générées par la parabole vous auront permis de trouver l'envie, les facultés et la force pour couper les ponts. Ce sera votre récompense pour votre courage d'être allé.e au charbon !

Car certains râleront et railleront sans doute : « Alors c'est à moi de faire le boulot pour l'autre ? » Et alors ? Est-ce un concours d'ego dont il s'agit ? Les amours-propres ont-ils jamais été propres à favoriser l'amour ? C'est une marque de **force spirituelle**, et non de faiblesse, que de faire le premier pas ! C'est pourquoi c'est toujours celui ou celle qui s'y attelle qui en retire le plus les fruits. ●

