



## Le travail d'une vie

*Quand psychologie et spiritualité donnent un sens à notre existence*

Un livre de Thierry Janssen

Nos trois masques

Le masque est donc notre adaptation au monde, notre volonté de vivre selon une image idéalisée de nous-mêmes. Il représente le carcan étroit de notre idée de la perfection, un idée que nous avons construite au contact du monde duel sans permettre à l'Unificateur en nous d'expérimenter une autre réalité, celle d'un monde unifié malgré les apparences.

Si nous acceptons d'observer les masques que nous utilisons dans notre vie, nous en reconnaitrons trois types principaux. Une analyse systématique de ceux-ci vous aidera, sans doute, à mieux les détecter avant de les reconnaître comme une partie de vous, une partie seulement, qui cache que vous êtes réellement : un Séparateur fier, égoïste et apeuré, et un Unificateur maître de son véritable pouvoir, capable d'aimer entièrement et donc serein.

L'amour, le pouvoir et la sérénité. Ce sont ces trois qualités de l'Unificateur que notre Masque va choisir d'afficher de manière inauthentique afin de séduire et contrôler le monde extérieur.

### ***Le masque de l'amour***

Nous avons développé notre Masque de l'amour sur la conclusion erronée qu'il nous faut être aimés à n'importe quel prix, notre survie dans le monde duel en dépendant. Dès lors, nous ne connaissons la sécurité que lorsque nous sommes reconnus et appréciés par les autres. Notre estime de nous-mêmes dépend de l'amour que les autres nous portent.

Nous recherchons un amour protecteur, quitte à créer de la culpabilité chez les autres afin qu'ils acceptent de nous prendre en charge. Nous sommes prêts à tout pour obtenir cet amour. Nous remettons notre pouvoir à l'autre. Nous devenons totalement dépendants de lui. C'est le prix à payer pour qu'il réponde à notre attente et que, à son tour, il devienne dépendant de nous. «Je t'aime pour que tu m'aimes. »

Lorsque, par hasard, l'autre tente de nous échapper, nous avons le beau rôle en lui rappelant notre « immense amour », notre grandeur d'âme et notre supériorité de cœur. Déçus, nous revivons alors la frayeur de l'enfant qui ne peut vivre sans protection. Nous confirmons donc notre conclusion erronée selon laquelle on ne peut vivre sans amour. C'est sans doute vrai, me direz-vous. Certes, cependant, il ne s'agit pas de cet amour-possession, mais plutôt d'un amour désintéressé et respectueux.

Ainsi le Masque de l'amour a tendance à vivre dans l'amertume et le ressentiment, car il y a toujours quelqu'un qui nous échappe un jour. Il finit pas se considérer comme l'une des rares

<http://www.aquarienne.net> - <http://blog.aquarienne.com> - <http://astore.amazon.fr/aquarienne-21>

bonnes personnes dans le monde et sa supériorité morale ne fera, pour lui, aucun doute. Les tribunaux sont remplis de ces Masques d'amour qui, une fois qu'ils savent le combat de la possession perdu, comme tous nos masques, blâment l'autre qu'ils ont pourtant tellement aimé. L'amour et la haine, deux sentiments si proches dont la tragédie grecque et, aujourd'hui, les procès de divorce nous ont appris qu'ils n'étaient que les armes du Masque de l'amour.

L'amour authentique emprunte un autre chemin, celui de la reconnaissance et de la prise de responsabilité de nos ressentiments et de notre colère qui conduit à la découverte de nos véritables besoins et de nos limites. Mais nous en reparlerons.

### ***Le Masque du pouvoir***

Notre Masque du pouvoir s'est construit sur notre conclusion erronée selon laquelle la vie est un combat et les autres des ennemis. Notre sécurité repose, dès lors, sur notre capacité à dominer toutes les situations de la vie. Notre force, notre indépendance, notre compétence et, même notre agressivité déterminent l'estime que nous avons de nous-mêmes.

Nous affichons une parfaite maîtrise de la vie, quitte à nier nos faiblesses et nos besoins. Nous n'accordons pas d'importance à l'amour des autres et aux véritables contacts avec eux. Nous ne sommes préoccupés que par la compétition et la victoire car de toute façon « il n'y a pas le choix, c'est ainsi qu'est le monde ! ».

Lorsque, par hasard, nous sommes confrontés à l'échec, nous revivons l'angoisse de l'enfant en nous et nous expérimentons une honte immense. Nous ne pouvons admettre qu'il est impossible de surpasser tout le monde et de contrôler la terre entière. Alors, selon la bonne habitude de nos masques, le Masque du pouvoir blâme les autres et le monde en oubliant que le monde n'est pas en dehors de nous mais bien le reflet de ce que nous sommes, c'est-à-dire, bien souvent, une création de nos masques. Désespéré, le Masque du pouvoir tente de compenser ses échecs en se battant encore plus fort, sans jamais prendre le temps de s'interroger sur la valeur de sa vision du monde. Sans jamais prendre conscience qu'il existe d'autres réalités et donc d'autres moyens de survivre.

### ***Le Masque de la sérénité***

Comme le Masque de l'amour et le Masque du pouvoir, le Masque de la sérénité est né de l'une de nos conclusions erronées à propos de la vie. Cette fois, il ne s'agit plus de la nécessité absolue d'être aimé pour survivre ou, au contraire, du besoin de tout dominer sans se préoccuper des autres, mais plutôt de la croyance, selon laquelle les dangers et les problèmes disparaissent si l'on parvient à les ignorer. Notre sécurité et l'estime que nous avons de nous-mêmes dépendent, dès lors, de notre capacité à nous élever au-dessus des difficultés de notre condition humaine.

Nous montrons de la sérénité et du détachement. Il ne s'agit en fait que d'une fuite. Nous sommes incapables de nous engager et tout nous est indifférent. Nous exprimons du mépris à l'égard des autres –« les simples mortels » - qui combattent même si « cela ne sert à rien ». Notre détachement est synonyme de cynisme, il n'a rien de spirituel.

Si nous choisissons d'afficher le Masque de la sérénité, c'est souvent parce que nous n'obtenons pas ce que nous recherchons, à l'aide du Masque de l'Amour ou du Masque du pouvoir. Notre incapacité à entrer en contact avec le monde extérieur nous incite à nous replier sur nous-mêmes afin de cacher notre désespoir et notre angoisse. Nous préférons fuir plutôt que de vivre démasqués. D'ailleurs, nous ne connaissons pas d'autre expérience de la vie. Nous n'entrevoions pas d'autre choix, il faut nous défendre et le meilleur moyen d'y parvenir est de porter un masque.

<http://www.aquarienne.net> - <http://blog.aquarienne.com> - <http://astore.amazon.fr/aquarienne-21>

Nous n'avons pas encore osé nous engager sur le chemin de l'observation de soi, celui qui conduit, étape par étape, à la possibilité d'un contact avec soi-même et, de là, avec les autres.

Nos idéaux contradictoires

Puisque nous avons appris à vivre masqués une grande partie du temps, notre personnalité est principalement définie, et donc reconnue, au travers des masques que nous portons.

Chacun de ces masques correspond à une image idéalisée de nous-mêmes que nous voulons véhiculer dans le monde. Du fait que nous utilisons plusieurs masques, nous sommes parfois troublés et souvent perçus par les autres comme une personnalité incohérente, étant donné les images contradictoires que nous affichons.

Ainsi, le Masque de l'amour refuse toute indépendance et fonde son discours sur la douceur et l'échange d'affection, tandis que le Masque du pouvoir nie tout besoin d'amour et n'utilise que la force pour parvenir à ses fins et, pour couronner le tout, le Masque de la sérénité, méprisant, choisit de rester au-dessus de la mêlée, évitant de s'engager dans la bataille de l'amour ou du pouvoir.

Lors de mes conversations psycho-spirituelles, j'ai rencontré beaucoup de gens en proie à leurs idéaux contradictoires. Ils avaient compartimenté leur vie et portaient, par exemple, le Masque du pouvoir dans leur milieu professionnel et le Masque de l'amour dans leurs relations intimes. Ainsi, je me souviens de certaines femmes soumises à la gent masculine dans leur vie amoureuse tout en entretenant une compétition féroce avec les autres femmes, ou d'un homme soumis à sa maîtresse jusque dans ses jeux sexuels, et terriblement dominateur envers les autres hommes.

### *Morceaux choisis, extraits du livre*

« [Le Travail d'une vie – Quand psychologie et spiritualité donnent un sens à notre existence](#) »  
de **Thierry JANSSEN** ( p 51 à 56 - Editions Marabout)

Thierry Janssen a abandonné son métier de chirurgien pour se consacrer à l'étude des liens entre la spiritualité, la psychologie et la santé du corps. Formé aux Etats-Unis à la médecine énergétique et aux approches psychocorporelles, il accompagne ceux qui souhaitent s'éveiller à la réalité de leur âme.

Dans Le travail d'une vie, Thierry Janssen nous présente une approche psychologique et spirituelle du développement personnel fondée sur l'écoute de nos différents « personnages intérieurs ». En synthétisant ce que l'Orient et l'Occident ont de mieux à nous offrir, l'auteur remet entre nos mains, un outil de travail pour expérimenter l'unité à l'intérieur et l'extérieur de nous.

Pour en savoir plus sur ce livre, découvrir les commentaires de celles et ceux qui l'ont lu, et/ou vous le procurer en ligne sur Amazon, il suffit d'un clic sur l'image.

