



**Georges CONTRERAS**

# **Le Miroir**

**Dialogue entre un élève  
et son professeur**

*Le Miroir, dialogue entre un élève et son professeur.*

*Dom : Vous dites que si l'on veut évoluer, nous devons nous confronter au « Miroir ».*

*Que signifie « se confronter au miroir », puisque nous nous y regardons tous les matins pour nous maquiller, nous pomponner et pour constater que nous sommes toujours là !*

G.C : Je comprend votre point de vue, mais le miroir a aussi d'autres rôles que le seul fait de réfléchir notre image le matin afin de nous révéler les petites imperfections qui peuvent surgir ça et là sur notre délicate peau ! Il peut aussi nous amener à mieux nous comprendre et nous permettre de modifier certains de nos modes de fonctionnement, surtout lorsqu'ils sont préjudiciables pour nous.

*Dom : Comment le miroir peut-il améliorer notre entendement et notre compréhension, et nous montrer ou nous démontrer notre propre « modus Operandi » ?*

G.C : Nous pouvons aisément constater que lorsque nous sommes face à un miroir, jamais ou quasiment jamais, nous ne prenons le temps de nous asseoir face à lui pour y observer ce qui s'y réfléchit. Jamais nous n'avons l'idée, ou la simple curiosité, de nous regarder dans les yeux, sans critiques ni jugements, mais avec l'intention de Voir, de Sentir, et de découvrir ce que nous sommes au plus profond de notre être, ou du moins d'essayer de le faire. Nous nous contentons en effet du reflet qui nous démontre que nous restons attractifs et que nous avons une bonne ou une mauvaise mine.

Le mot « miroir » nous projette directement vers cette notion de « reflet » (de son image ou d'autre chose). Cette notion abstraite et pour le moins occulte et mystérieuse représente un symbole, un archétype utilisé comme un attribut de la connaissance et de la vertu, qui nous permet d'observer les processus de notre pensée et nous invite à nous diriger vers « l'auto observation », qui est à mon sens le premier pas vers « le mieux se connaître ». On dit du miroir, qu'il « renvoie à chacun l'image qu'il mérite ».

*Dom : Je pense qu'à partir d'un certain âge et avec l'expérience de notre vie, les critiques et les jugements que l'on émet envers soi sont en général des choses que l'on pense réellement et qui n'ont plus, à priori, de raisons pour créer des conflits internes : n'en est-il pas ainsi ?*

G.C : Je pense que le raisonnement que vous tenez est dû au fait que vous pensez bien vous connaître, ou du moins « suffisamment » : avec suffisance !

Si on s'arrête un instant à penser, mon interrogation est : comment pouvons nous prétendre nous connaître, si nous n'avons pas la capacité de nous mettre face à notre propre reflet avec l'intention et la curiosité de découvrir d'autres facettes de notre personnalité, et comment peut on prétendre connaître l'autre, sans avoir soi même fait la démarche, ou au moins l'avoir tentée !

Que craint-on, venant de ce reflet, pour qu'il nous soit si difficile à affronter ? « Les yeux sont le reflet de l'âme », dit le sage, et nous ne pouvons que constater l'énorme difficulté et l'énorme impuissance que nous rencontrons lorsque nous essayons de regarder « notre âme à travers nos yeux ».

La symbolique du miroir nous invite à l'observation de nous même, au-delà de la simple observation des traits de notre visage : l'observation de nos paroles et de nos attitudes. Se confronter au miroir, c'est se confronter à ses pensées, à ses ombres, à ses frustrations, à ses angoisses, toutes choses où prennent naissance nos paroles et par conséquent nos actes. Toutes ces choses du très fond de nous-même qui dirigent une grande partie de notre vie. Nous pensons à tort que tout ce que nous vivons de positif ou de négatif dans la vie nous vient de l'extérieur. Que ce soit les bonnes ou les mauvaises nouvelles, nous sommes convaincus qu'elles émanent du dehors, donc de l'autre. L'autre en vérité est un miroir tendu vers nous-même qui nous donne à voir nos propres émotions, qu'elles soient positives ou négatives. C'est nous-même que nous pouvons observer à travers l'autre. Ce que l'autre nous offre, c'est ce qu'il a reçu de nous. Essayons de regarder « notre âme à travers l'autre », comme nous essayons devant le miroir de regarder « notre âme à travers nos yeux ».

*Dom : Quand vous dites « à travers l'autre », qu'entendez-vous par là ? Comment l'autre peut il nous servir de miroir ? En général, lorsqu'on observe l'autre, on ne peut s'empêcher de le juger, en bien ou en mal, c'est une réaction très humaine !*

G.C : « L'autre » est une notion pour le moins abstraite. Pour moi, « l'autre », c'est tout ce qui est à l'extérieur de moi mais qui a une relation directe ou indirecte avec moi, et dont je ressens l'influence. « L'autre » c'est la nature sous toutes ses formes, c'est l'entourage de l'individu.

« L'autre » c'est celui qui inspire la curiosité, la peur, une émotion, une sensation. « L'autre » suscite les rêves, les couleurs, les formes, les chants et les pleurs, la beauté et la tristesse, l'attraction et la répulsion, l'amour et la haine.

Utiliser « l'autre » comme miroir, c'est prendre le temps de se confronter à ses propres pensées, car si ce sont elles qui déterminent nos actes, on peut aisément constater qu'elles ne sont pas toujours en harmonie et en concordance avec nos convictions et notre éthique de la vie.

*Dom : Quelle est la méthode pour se confronter à ses propres pensées ? Nos pensées étant le fruit de notre expérience, de notre éducation, et de notre philosophie de la vie, à quoi peut nous servir de nous confronter aux pensées qui proviennent de nous-même, qui sont acceptées de nous et de tous et qui sont le fruit de notre propre culture et enseignements ?*

G.C : Prenons un exemple : vous travaillez en ville, et tous les matins vous parcourez le même trajet, à pied, pour vous rendre au travail - trajet que vous reprenez le soir en sens inverse, votre journée terminée. Tout au long du parcours, vous croisez des vitrines, votre attention est attirée par les objets qui s'y trouvent. Supposons que dans l'une de ces vitrines vous remarquez un vase exposé à la vente et vous le trouvez « horrible ». Désintéressée, vous continuez votre route, sans donner d'importance à cette petite critique née de notre pensée.

*Dom : Je pense que je ne lui donnerait pas beaucoup d'importance, en effet ! car au fond, je ne fais que manifester mes goûts fasse aux objets... Ne croyez vous pas ?*

G.C : Alors supposons qu'à chacune des vitrines que vous croisez, il y a un objet qui vous déplaît et envers lequel vous manifestez votre « dédain ». Lorsqu'au retour vous croiserez de nouveau les objets qui ont reçu votre désapprobation, toutes les pensées négatives associées à ces objets vont vous revenir comme un boomerang.

La pensée instinctive est sous l'influence de nos émotions et frustrations profondes, et cela fait que dans les périodes où l'on se sent faible, perturbé, fatigué ou bien malade, notre mental est sous l'influence de l'état de notre âme et de celui de notre corps.

Si vous parcourez le chemin vers votre travail dans cet état d'esprit négatif, vous risquez de recevoir en boomerang toutes les pensées négatives distribuées généreusement tout au long de votre trajet, et ainsi accentuer votre état de négativité, augmenter votre mal être. Cette attitude vous empêchera de correspondre naturellement à celle que vous souhaitez être.

Vous avez déjà rencontré des personnes qui voient tout en noir, n'est ce pas ? Tout ou presque, leur paraît morne, vilain, insipide ou dangereux, trop salé ou trop sucré, trop chaud ou trop froid... des personnes qui ne réalisent pas qu'elles passent le plus clair de leur temps à pester contre les injustices de la vie sans qu'aucune pensée positive ne vienne jamais effleurer leur esprit : si ces personnes n'en prennent pas conscience, cet état négatif ne fera qu'augmenter car il se nourrit de lui-même. De la même manière, l'état de bien être, de bonheur ou de félicité augmente le positif naturel, se nourrissent d'elles-mêmes, laissant affluer toutes ces pensées positives qui enjolivent notre existence. Un exemple simple : lorsque nous sommes amoureux, tout nous paraît éclatant et plein de vie !

*Dom : Je suis d'accord avec ce que vous dites, mais à propos de l'exemple de « l'horrible vase dans la vitrine » je ne vois pas comment je pourrais faire pour ne pas dire – ou penser - ce que je pense, même si ces pensées son plutôt négatives. Ce sont des pensées banales qui correspondent au goût et à la culture de chacun et qui n'ont pas de si grandes conséquences !*

G.C : Pour se réaliser, il faut impérieusement observer ces « pensées négatives » qui nous assaillent. Si nos pensées négatives sont instinctives, elles sont stériles, gratuites et surtout, elles ne reflètent pas notre

vraie personnalité. Dans le cas de « l'horrible vase », peut-être que notre jugement correspond à nos goûts esthétiques mais peut-être aussi à des préjugés ; mais quoiqu'il en soit, ce qu'il ne faut pas oublier c'est qu'en général nos pensées sont le reflet de notre état émotionnel ou physique du moment et notre état émotionnel embrume la réalité de l'instant. Les pensées négatives nourries envers le « vilain vase » auront comme conséquence qu'à chaque fois que vous passerez devant sa vitrine, même si vous n'apercevez pas le vase, vous savez qu'il est là et cela suffit à provoquer un écho négatif subtil et insidieux, créé par la pensée que vous avez formulée à son égard, et qui se manifeste à cet instant précis où vous croisez son périmètre d'influence.

Et si vous avez plusieurs pensées négatives tout le long de votre chemin, elles s'installent autour de vous sans que vous soyez conscient de leurs conséquences néfastes, de leur influence sur vos états d'âme.

*Dom : Mais n'y a-t-il pas des choses, des personnes ou des situations qui méritent amplement ces pensées négatives, sans que nous soyons obligés de nous sentir coupables ?*

G.C : Au début de notre conversation, nous avons dit que toute critique qui n'est pas en harmonie avec nos propres convictions, notre éthique ou notre morale, nous empêche d'être véritablement nous mêmes. Nous avons dit aussi que la pensée négative était stérile et qu'elle ne reflétait pas notre vraie personnalité. Se mettre en face de « l'horrible vase », c'est confirmer ou infirmer d'une manière concrète, sûre et raisonnée cette pensée. Maintenant, plantons-nous réellement devant ce fameux vase et confrontons-nous attentivement à notre pensée première.

*Dom : Que peut-on tirer de cette démarche ? Il me semble que je vais trouver le vase aussi vilain que la première fois !*

G.C : Il est possible que ce soit le cas, mais on souhaite positiver cette pensée avec sincérité et sans trop d'artifices pour le mental. Du simple fait que nous le regardions avec attention, il est probable que ce vase ne nous semble plus si vilain et si nous l'imaginons garni de fleurs, posé au-dessus d'une belle cheminée traditionnelle, il y a de fortes chances pour que nous le trouvions déjà plus joli, ou du moins que nous lui accordions une certaine personnalité non dénuée de charme.

Ainsi nous réalisons que dans la plupart des cas, notre pensée originelle n'était pas juste, probablement par manque d'observation. Cette confrontation, nous permet d'adopter une réponse adéquate qui correspond davantage à la réalité profonde de notre être. Notre être aspire à ce que ses propres pensées, par leur équilibre et leur justesse, nous permette de nous estimer plutôt que de nous dénigrer. Et c'est l'estime de soi qui nous permet d'entreprendre et de nous réaliser.

En nous mettant face à nos préjugés, nous nous mettons face à nous-mêmes et nous permettons à notre vraie personnalité de surgir. De cette façon, nous brisons le processus mental qui nourrit les pensées négatives gratuites et sans fondement. Par la confrontation, nous les remplaçons par le raisonnement, qui

seul nous permet d'être en accord avec nos paroles et nos actes, passage obligé vers l'harmonie.

*Dom : Je comprends mieux le processus que vous employez pour positiver les pensées, mais je ne saisis pas tout à fait l'importance de positiver systématiquement toutes ses pensées. J'ai des pensées négative, c'est un fait, mais j'ai aussi des pensées positives, et il me semble que le tout s'équilibre naturellement dans le temps et l'espace ! Ne croyez vous pas ?*

G.C : Nous ne parlons pas de positiver ses pensées comme cela se pratique dans la « méthode Coué » qui, pour schématiser, consiste à nous convaincre nous-même que nous avons chaud alors que nous avons froid, en nous répétant « je n'ai pas froid, je n'ai pas froid je n'ai pas froid... ». Cette méthode d'autosuggestions fonctionne pour certaines personnes, et bien entendu, pour moi tout ce qui marche est digne d'intérêt. Néanmoins, il faut « y croire » pour que ça marche, il s'agit « d'une autosuggestion calculée, basée sur un mensonge accepté » et y parvenir n'est pas donné à tout le monde ! Le principe du miroir n'utilise ni l'autosuggestion, ni « le mensonge accepté ». Le principe du miroir nous amène à positiver les actes, les paroles et les pensées en nous confrontant à elles, afin qu'elles trouvent leur équilibre et leur justesse d'une manière durable.

*Dom : Vous voulez dire que lorsque nous nous mettons en face de nos pensées, nous transformons notre réaction instinctive en réaction réfléchie et contrôlée ? C'est un chemin difficile que vous me proposez ! Cela veut dire que je laisse mes pensées naître naturellement tout au long de la journée mais qu'en parallèle je garde un regard presque « inquisiteur » sur elles, sur mes actes, et finalement sur moi-même ?*

G.C : Là où je veux en venir, c'est que nous avons « peur » de nous mêmes, peur de nos émotions, de nos sentiments, bref, nous avons peur de ce que nous sommes, et cela nous empêche de nous confronter à notre propre regard, car il est extrêmement difficile de soutenir « le regard de notre âme ». Se confronter à soi-même c'est se confronter à ses angoisses, à ses faiblesses, et se confronter à soi-même c'est aussi se confronter au regard de l'autre, qui nous importe autant que le notre !

*Dom : L'individu rationnel a besoin de choses concrètes, de preuves, pour être convaincu et ensuite agir ou du moins se donner une direction, que se soit dans le domaine professionnelle ou affectif. Je ne comprends pas en quoi le miroir peut m'aider à trouver des solutions aux problèmes que je rencontre tout au long de mon existence.*

G.C : La symbolique est par essence abstraite, et le symbole sujet à des interprétations multiples et variées. Dans le cas du miroir, il ressort avec force la notion de dualité : le miroir est à la fois concret et symbolique. Le reflet est à la fois concret et symbolique.

Se regarder dans le miroir est un action concrète, bien qu'abstrait ce que l'on voit dedans.

D'un autre côté, la symbolique nous invite à nous identifier au « naturel », et à utiliser comme miroir tout ce qui nous entoure, les bonnes et les mauvaises expériences que nous traversons. Lorsque nous utilisons l'autre comme miroir, c'est que nous utilisons son exemple pour nous questionner nous même sur « l'attitude correcte », ce qui nous permettra d'avoir une réponse plus adéquate dans n'importe quelle situation que l'on puisse rencontrer.

Parlons du corps et de « l'attitude » corporelle. Beaucoup de personnes ont une attitude du corps qui apporte avec elle tensions et douleurs : les personnes qui se tiennent constamment « voûtées », comme Atlas, semblent porter le monde sur leurs épaules ! Souvent on invoque sa profession comme fautive : la secrétaire, toujours penchée sur son clavier d'ordinateur et ses papiers se tiendrait droite si elle avait le choix... et c'est pareil pour les ados avachis sur le canapé ! Ces personnes « punissent » leur dos et en adoptant cette attitude, ils font naître des douleurs qui s'installent insidieusement dans le corps et de façon permanente si rien ne change.

Ne dit-on pas que le mal de dos est « le mal du siècle » ?

*Dom : mais quel est le rapport entre le mal de dos et la notion de miroir ?*

G.C : Si la personne qui s'observe prend conscience de son attitude corporelle, elle se rendra compte que sa prestance est plutôt celle du bossu que celle du prince ou de la princesse... et qu'il serait meilleur pour elle - pour sa présence, son élégance, sa santé, son image, son énergie, son ego, et enfin pour son esprit – de se redresser ! Se tenir droit permet une meilleure circulation du sang et de toutes les énergies de notre corps.

Par ailleurs le langage du corps trahit l'état de notre mental et cette attitude voûtée trahit le poids – symbolique – que l'on porte sur son dos.

Je reviens à la question du miroir. Si le désir profond de cette personne est de changer vraiment ses attitudes, de mettre la poitrine en avant, de redresser la tête, d'étirer la colonne vers le haut, cela représente un effort soutenu et une discipline d'auto observation et de correction posturale constante et assidue. Il est bon de reconnaître que c'est un travail d'attention difficile à maintenir si la volonté qui nous anime brille par son absence !

Pour redresser le corps lorsque celui-ci a été courbé pendant de longues années et que les habitudes sont prises, nous avons besoin, en plus de notre volonté, d'utiliser ce fameux miroir : lorsque je croise dans la rue quelqu'un qui semble « porter le monde sur ses épaules », au lieu de me contenter uniquement d'en faire la critique, je dois me poser la question « et moi, quelle attitude ais-je ? ».

Cet effet de miroir, est celui recherché : l'autre m'aide dans ma démarche, il est mon reflet possible, et sans critique ni jugement, il me renvoie en observateur de moi-même et me permet de me corriger - par exemple, d'acquérir la nouvelle et naturelle posture, dressée, tonique et élégante que je souhaite.

*Dom : Je saisis mieux ce que vous entendez par miroir, lorsque vous parlez de l'autre et je reconnais que je ne voyais pas les choses sous cet angle. Mais en ce qui concerne la nature, comment peut-elle nous servir de miroir ?*

G.C : Lorsque l'on prend conscience d'elle !

*Dom : Qu'entendez-vous par « conscience de la nature » ?*

G.C : L'état de conscience concernant la nature, c'est voir la même chose qu'hier, mais avec un regard différent, plus profond, chargé de symboles, de significations d'émotions et de sentiments.

*Dom : Je ne saisis toujours pas... !*

G.C : Imaginons une personne qui va faire sa visite médicale annuelle. Le médecin est un ami, il l'ausculte en discutant jovialement. A un moment donné il perçoit un petit renflement, une anomalie sans doute bénigne mais, en bon professionnel, il propose à son ami et patient de faire faire quelques analyses afin d'éliminer les doutes. Au bout d'une semaine, le patient revient voir son ami médecin pour connaître les résultats - probablement positifs - de l'analyse. Son ami médecin le reçoit, le fait asseoir, et avec le tact, la sensibilité et la sincérité qui est nécessaire dans ce genre de situations, lui annonce qu'il est atteint d'une maladie mortelle.

Essayons d'imaginer l'état mental dans lequel se trouve notre personnage en sortant de chez son médecin, retournant à sa vie de tous les jours mais avec dans sa tête l'indicible, l'insupportable : maintenant le temps lui est compté.

Essayons de nous approcher de ce qu'il ressent : sa tête est comme un chaos, il ressemble à un automate, il est sonné comme un boxeur qui a reçu un uppercut. Il repasse par le chemin qu'il parcourt plusieurs fois par jour pour rejoindre son domicile, et il se rend compte que jamais il n'avait observé telles fleurs sur un balcon, telle vitrine qui n'avait pas l'air d'être là ce matin, cet arbre majestueux, cette petite place accueillante qui paraissait s'être cachée à ses yeux depuis toujours. Ses sens s'ouvrent au présent, les odeurs encensent et transcendent son odorat, les sons sont plus perceptibles et moins irritants, les sensations de froid, de chaleur, de vent ou de pluie, de plaisir et de douleur, prennent la dimension du présent, c'est à dire de « l'ici et maintenant » où le futur n'a pas sa place.

*Dom : Je comprend mieux ce que vous entendez par « la même chose qu'hier mais avec un autre regard », un regard qui serait attentivement fixé sur la sensation présente, donnant ainsi plus de profondeur à notre vécu. Bien entendu, je pense comprendre que l'idéal serait d'avoir ce genre de regard profond tout en étant en parfaite santé - notre vie n'en serait que plus riche - mais qu'en serait-il de demain ? Ne devons-nous pas penser à l'avenir, nous préoccuper des choses matérielles : essayer d'avoir une bonne retraite pour nos vieux jours, par exemple ! Comment concilier « l'ici et maintenant » avec nos obligations, la réalité de la société dans laquelle nous vivons, l'argent, le travail, le stress ? La vie nous pousse plus vers la superficialité et l'égoïsme que vers la profondeur et la « conscience de la nature » !*

G.C : Il y a de multiples raisons qui nous empêchent de vivre les choses en profondeur. D'une certaine manière, nous pourrions classer la plupart de ces raisons dans ce qu'on appelle « les problèmes existentiels », mais un des



aspects qui me semble intéressant à faire émerger, c'est notre illusion « d'immortalité ».

Notre société, notre culture, nous aiguille, bon gré, mal gré, vers un processus de pensée collective où nous agissons très naturellement « comme si nous étions immortels » : nous achetons une maison à crédit et nous en avons pour trente ans avant que celle-ci ne nous appartienne réellement. La chaîne de pensées inconscientes qui entoure cette décision suit un raisonnement « d'immortel » : « je suis une personne honnête, j'ai toujours payé mes dettes et il n'est pas question que je meure avant d'avoir terminé de payer ma dette ». Donc, inconsciemment, j'achète trente ans minimum de vie, afin d'honorer ma dette ! Reporter à demain est probablement le début de notre « utopique immortalité ».

L'encyclopédie des symboles nous dit : « le mystique, à travers l'intuition, considère la création comme un miroir de Dieu ».

C'est un œil qui représente le miroir qui reflète le divin qui s'observe lui-même.

Le miroir est un symbole d'une grande richesse et d'une grande ambivalence. Une légende nous dit que « l'image et son modèle sont unis par une correspondance magique » et les miroirs peuvent par conséquent retenir l'âme ou la force vitale de l'homme. C'est pourquoi les miroirs sont aussi des amulettes, qui protègent des forces sataniques. A l'origine, cette conception était rattachée à la surface de l'eau, qui servait aussi de moyen de divination car elle semblait mettre en évidence une sorte « d'anti-monde ».

Dans l'iconographie occidentale, la signification du miroir est double : d'une part on les représente dans les mains des sirènes qui mènent les hommes à leur perte, mais ils sont aussi l'attribut de Luxuria et Vanitas. Ils symbolisent par ailleurs les vertus de la connaissance de soi : Veritas et Prudencia.

La compréhension de l'ambivalence du miroir, de ses contradictions, dépend essentiellement de la maturité spirituelle de celui qui se regarde.

Georges CONTRERAS Ayala