

NOTE D'OBSERVATIONS

Une Note d'observations est destinée à servir de support pédagogique dans les sessions PRH. Elle est fondée sur de nombreuses années d'observations. Sa distribution est précédée d'un travail personnel d'autodécouverte des réalités qu'elle décrit. Elle devient une grille de lecture du vécu utile aux personnes pour mieux saisir leur propre expérience. Ceux et celles qui désirent avoir une vision plus ample des fondements anthropologiques et psychologiques de la formation PRH, peuvent se référer à l'ouvrage intitulé : *La personne et sa croissance*, publié par PRH-International. Plus qu'un enseignement à recevoir, la formation PRH est, avant tout, une expérience à vivre et un travail actif sur soi-même avec la pédagogie PRH.

# L'ASPIRATION À EXISTER ET LE PHÉNOMÈNE DE LA NON-EXISTENCE

## INTRODUCTION

1. **L'aspiration à exister**
  - 1.1 **L'aspiration à exister est fondamentale...**
2. **Les risques de la croissance**
  - 2.1 **Le besoin d'être reconnu**
  - 2.2 **Si l'enfant est reconnu en son droit d'exister**
  - 2.3 **Si l'enfant n'est pas reconnu en son droit d'exister**
  - 2.4 **La quête de la reconnaissance demeure**
3. **Le phénomène de la non-existence à l'âge adulte**
  - 3.1 **Brève synthèse sur l'enfance et la jeunesse**
  - 3.2 **Symptômes de la non-existence à l'âge adulte**
  - 3.3 **Ces symptômes sont des portes d'entrée dans son passé**

## INTRODUCTION

Note : Ce qui suit est la continuation de l'analyse commencée dans la note d'observations *Aspirations et besoins*.

### 1. L'ASPIRATION À EXISTER

L'aspiration à exister est fondamentale pour la personne. En naissant, l'enfant est un faisceau de potentialités habitées d'une grande puissance de vie. Cette puissance se manifeste par une incoercible aspiration à exister.

Dans cet être originel, on peut distinguer deux parties : le cœur de soi, la périphérie de soi.

- Le cœur de soi, c'est l'identité en son essentiel, c'est ce qui est vital.

L'enfant qui naît ignore de quoi est fait ce cœur de lui, mais il le vit instinctivement.

Qu'y a-t-il en ce cœur de soi ?

On y trouve : l'aspiration à vivre, à être soi, l'aspiration à aimer, à créer des liens, un besoin de connaître, de comprendre, d'agir, d'être libre et responsable.

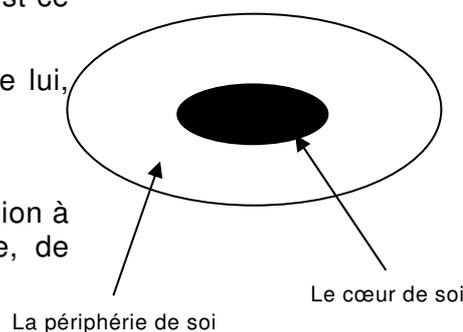
Vu sous un autre angle, on peut dire que le cœur de soi c'est tout ce qui touche à l'identité, à l'agir essentiel et aux liens d'être essentiels.

Expliquons.

- L'identité. Le cœur de soi, ce sont surtout les traits essentiels de la personnalité qui, à l'âge adulte, caractériseront la personne. D'autres traits sont moins essentiels. On peut les situer dans la zone périphérique.
  - L'agir essentiel. Il s'agit là de ce pour quoi, en son être originel, on est fait. Plus tard, cela pourra émerger avec beaucoup de relief, en s'incarnant dans des activités spécifiques et on parlera de vocation : à la médecine, à l'enseignement, à l'éducation, à la spéléologie, à la sculpture, etc. Chacun est typé pour un agir, il n'est pas produit-standard. S'engager dans cet agir essentiel, c'est-à-dire trouver sa voie, est capital pour devenir pleinement soi.
  - Les liens d'être essentiels. Il s'agit des liens fondamentaux. Pour l'enfant c'est le lien aux personnes importantes à ses yeux.  
Très tôt, chez certains, c'est le lien à Dieu. Ce sont aussi les vraies amitiés profondes. Plus tard ce sera le lien à l'él(u)e du cœur avec qui on se sent uni(e) pour la vie.
- La périphérie de soi, c'est ce qui n'est pas essentiel, pas vital. Non pas que cela soit sans importance, mais ce n'est pas essentiel à la réalisation de ce pour quoi on est fait.

La délimitation entre le cœur de soi et la périphérie de soi n'est pas aussi tranchée que sur le schéma. Il y a un dégradé à partir du centre jusqu'aux limites de soi. Mais ce qui est sûr c'est qu'il existe une réalité qui est le cœur de soi, l'essentiel de soi.

La connaissance du contenu précis de ces deux parties de l'être originel est secondaire. Ce qui est certain, c'est que ces deux parties existent et que les blessures qui atteignent



le cœur de soi provoquent un phénomène de non-existence. C'est le grand risque de ces phases de croissance que sont l'enfance et l'adolescence jusqu'à l'âge adulte.

## **2. LES RISQUES DE LA CROISSANCE**

L'enfant qui vient au monde, avec cette aspiration à exister, risque de se voir contrarier en cette aspiration et même de se voir refuser le droit d'exister comme il est.

### **2.1 Le besoin d'être reconnu**

Indissociablement lié à l'aspiration à exister, il y a le besoin d'être reconnu « en qui on est », et reconnu en ce qu'on essaie de devenir.

Ce besoin d'être reconnu demeurera toute la vie. Il est normal.

Pour l'enfant, c'est non seulement normal, mais vital. S'il n'est pas reconnu en son droit d'exister, tel qu'il est au cœur de lui, c'est sa capacité à exister qui va être blessée alors qu'il démarre dans la vie.

C'est le doute sur lui qui va s'installer en lui comme un cancer rongeur, alors qu'il commence tout juste à vivre. Par contre, s'il est reconnu, il grandira normalement, déploiera sa forme d'origine et se mettra debout.

Précisons que ce besoin d'être reconnu est vécu par l'enfant à l'égard des seules personnes auxquelles il attache de l'importance. Parmi ces personnes il y a sa mère, son père et aussi d'autres personnes de son univers humain, par exemple : un frère, une sœur, parfois son aîné(e) d'un an ou deux seulement.

### **2.2 Si l'enfant est reconnu en son droit d'exister**

Commençons par examiner l'éventualité où tout se passe bien.

**2.2.1** Creusons un peu plus pour voir de quoi est fait ce besoin d'être reconnu. C'est le besoin :

- d'être vu au cœur de lui,
- d'être entendu lorsqu'il communique ce cœur de lui,
- d'être accueilli et cru en ce qui est communiqué,
- de se voir reconnu ainsi en ce qui est important pour lui et de sentir qu'on a foi en lui,
- de pouvoir ainsi prendre sa place dans ce petit univers humain où il débarque,
- et de pouvoir ainsi y tenir son rôle, celui qui est ajusté à qui il est aujourd'hui, pas plus, pas moins,
- de se sentir en sécurité et en repos, à la fois en lui-même et au milieu de ces personnes importantes pour lui,
- de sentir que son existence n'est pas nuisible à ces personnes, mieux : qu'elle leur est bienfaisante.

**2.2.2** Si l'enfant est ainsi vécu par toutes les personnes qui sont importantes pour lui, alors la croissance se passe bien. Les relations à ces personnes sont bienfaisantes et donc vitalisantes et constructives.

Mais, hélas, on peut être accueilli ainsi par sa mère, par son père et non accueilli du tout, par exemple, par le frère aîné un peu plus âgé et seul compagnon de jeu. Alors la blessure va se produire et le phénomène de non-existence va s'installer. Ce sera moins grave que si les trois le rejetaient, mais il y aura blessure quand même.

### **2.2.3 Et le besoin de tendresse ?**

Nos observations nous amènent à dire qu'il n'est pas premier, même s'il est important. Ce dont l'enfant a besoin, avant tout, c'est d'être reconnu comme nous l'avons décrit en 2.2.1.

Les caresses, les diverses expressions de tendresse sont bienfaisantes, mais, hélas, elles peuvent exister, et même être déversées à profusion, alors qu'on refuse de reconnaître l'enfant au cœur de lui. Dans ce cas, la plaie de non-existence se produira. Et pourtant dira-t-on plus tard, l'enfant n'a pas manqué d'amour !

## **2.3 Si l'enfant n'est pas reconnu en son droit d'exister**

**2.3.1** Comment peut se produire la blessure ? Si on reprend la description du besoin d'être reconnu faite au paragraphe 2.2.1, on peut dire ceci :

- L'enfant peut n'être pas vu au cœur de lui. Les parents peuvent ne s'occuper que de son corps et ne pas prêter attention, ou trop peu, à ce qu'il est en son identité profonde et en ses besoins essentiels, ceux énumérés au paragraphe 2.2.1.
- L'enfant peut n'être pas entendu, dans ce qu'il communique de l'essentiel de lui. Cet essentiel c'est quoi ? Il est difficile de donner une réponse complète, d'autant que c'est l'enfant seul qui sent d'instinct cet « essentiel pour lui ». Cependant, sur la base des observations faites, on peut dire ceci :
  - C'est ce qui touche à sa vocation profonde, à un agir qui lui tient à cœur.
  - C'est ce qui touche à sa vérité à lui, ce dont il est sûr en lui et qui le concerne.
  - C'est l'amour qu'il éprouve pour ces personnes vers lesquelles il se tourne pour pouvoir exister et prendre, peu à peu, sa place dans la vie.
  - C'est ce qui touche à sa relation à Dieu qui est un lieu sacré en lui.
- Même s'il est entendu, l'enfant peut n'être pas accueilli ou pas cru en ce qu'il livre d'essentiel. Il est facile de traiter légèrement ce que l'enfant a naïvement livré de lui, sans toujours percevoir lui-même que c'était quelque chose de très essentiel en lui. C'est au moment où il se sentira non-accueilli, non-cru qu'il sera atteint. Il sentira, alors, se refermer sa corolle et commencera ainsi à comprendre qu'il y a des choses en lui qu'il ne faut pas dire à ces personnes-là, si on ne veut pas avoir mal.
- Même s'il est accueilli et cru en ce qu'il dit, l'enfant peut n'être pas reconnu, c'est-à-dire que, concrètement, on peut ne pas le laisser être ce qu'il est. On n'a pas foi en ce qu'il est au cœur de lui.
- On peut ne pas lui laisser prendre sa place et jouer son rôle dans l'univers où il vit et chercher à le gommer, à le rabaisser, à le ramener dans l'ombre, ou à « l'écraser ».

A l'inverse, on peut lui demander plus qu'il ne peut et lui imposer un rôle trop lourd. C'est le cas des aînés que l'on rend « responsables » de leurs cadets

et de qui on exige d'être raisonnables comme des « grandes personnes » pour « donner l'exemple ». Ils ne sont pas vus comme ils sont et reconnus pour ce qu'ils sont, aujourd'hui. Ils deviennent hyper-responsabilisés.

Il peut arriver quelque chose d'analogue « aux petits derniers » qui, parfois, servent à combler un besoin de leurs parents et à qui on fait jouer un rôle, méconnaissant, du même coup, ce qu'ils sont au cœur d'eux-mêmes.

- On peut faire sentir à l'enfant que son existence est gênante et même nuisible. Pour l'enfant c'est intolérable d'exister en détruisant ceux qui ont de l'importance pour lui. Et la vie peut alors être pressentie comme absurde puisque, en existant au meilleur de soi, on détruit ceux qu'on aime en ce meilleur de soi.

Le petit enfant qui voit sa mère mourir peut facilement faire le lien : « c'est parce que moi j'existe que ma maman meurt ». Et de plus, parfois, l'entourage le lui dit, quand ce n'est pas la mère elle-même, lorsque la maladie traîne. On comprend alors que l'enfant s'installe dans la désespérance et la capitulation au cœur de lui, puisque exister porte-malheur à ceux qu'il aime le plus.

Ajoutons le cas des mères, qui, pour ramener leur enfant à la raison, lui ressassent « tu me fais mourir ». L'expression peut être prise au sérieux par l'enfant.

Note : Se rappeler que la blessure n'est pas toujours le fait des parents. Elle peut être le fait d'un frère ou d'une sœur à peine plus âgé(e).

Elle peut aussi être provoquée par un plus petit qui, plus vivant, plus attirant, plus désiré, ou ayant besoin de plus de soins capte le regard des parents, se sent valorisé et domine son aîné(e).

Nous avons aussi rencontré le cas où il était perçu que, au-delà des personnes importantes, c'était un milieu, une ambiance qui avait créé un climat d'oppression et empêché de vivre : milieu social, milieu religieux, milieu « éducatif » et parfois, plus largement, la Société entière, c'est-à-dire tout ce que l'enfant en percevait.

### **2.3.2 La lutte pour être reconnu et pouvoir exister**

- On peut refuser très tôt, à un enfant, le droit d'exister. Mais, chez l'enfant, la puissance de cette aspiration à exister est si forte que, même non-conscient de la lutte qu'il mène, il ne se tiendra pas de si tôt pour battu. L'instinct d'exister mènera le combat.

Cela pourra durer plusieurs années.

Mais, devant l'impossibilité de pouvoir être reconnu en son essentiel, il abandonnera peu à peu du terrain, se laissant en quelque sorte neutraliser, anéantir, en ce cœur de lui.

- Dans le même temps, il y a des chances que se mettent en place d'autres mécanismes qui lui permettront de survivre.
  - Un premier mécanisme c'est de développer les aspects de lui qui sont appréciés de ces personnes importantes. Ainsi, il sera reconnu et pourra demeurer dans ce milieu d'où il ne peut pas partir, vu son âge. C'est ainsi que certains développent beaucoup leur intelligence. D'autres leurs dons de relations.

Ils se construisent ainsi sur des aspects périphériques d'eux-mêmes, qui leur apportent des gratifications de la part de leur entourage et principalement des personnes importantes pour eux.

Le deuxième mécanisme, qui peut jouer en même temps, c'est l'anesthésie du cœur de soi qui a été blessé. On pourrait parler aussi de refoulement et de négation des aspects essentiels de soi, de négation de ses besoins. Si l'enfant n'avait pas la possibilité d'exister à partir de dons périphériques, il pourrait se laisser glisser dans la non-existence et déboucher dans des psychoses ou le suicide.

### **2.3.3 La cassure - La capitulation - La désespérance**

Dans cette lutte pour exister, après avoir échoué maintes fois, vient un moment où la désespérance s'installe. C'est la capitulation. C'est la cassure intérieure avec la personne en question.

Extérieurement, les relations demeurent. Il peut même y avoir le premier mécanisme décrit ci-dessus, celui du rebondissement, qui donne le change et qui peut faire croire que, enfin, l'enfant ou le jeune a compris, qu'il est devenu « raisonnable ». En fait, la relation qui demeure est comme un arbre pourri en son cœur. La communication a été blessée, la rupture intérieure est faite. C'est fini.

## **2.4 La quête de la reconnaissance demeure**

**2.4.1** L'aspiration à exister est tellement forte qu'elle demeure. Si on a réussi à la vivre à partir des aspects périphériques de soi, elle peut prendre des formes hypertrophiées du genre: course à l'argent, course à la réussite sociale, course aux plaisirs de la vie, course aux jouissances intellectuelles, etc.

Si l'on réussit dans cette fuite en avant, on peut même avoir l'impression d'exister, d'être heureux, d'être bien dans sa peau. Et on peut oublier totalement les blessures au cœur de soi vécues dans l'enfance.

Mais, dans cette course à la réussite, des échecs peuvent ébranler la façade et provoquer des creux de dépression car la solidité n'est qu'apparente. Le cœur de l'arbre est malade. Nous y reviendrons plus loin.

**2.4.2** Dans cette fuite en avant, même oubliée, l'aspiration à exister au cœur de soi demeure, et son corollaire, le besoin d'être reconnu, demeure aussi. Mais cette aspiration et ce besoin vont s'exprimer de manière dysharmonieuse et « malade ».

L'échec du premier essai d'exister, à cet âge de l'enfance où on est encore très vulnérable, fait entrer dans un doute profond sur soi et sur sa capacité à être reconnu, estimé et aimé.

S'installe alors une image de soi très négative. Chez ceux qui ont réussi leur fuite en avant, cette image négative est vécue en arrière-fond de l'image survalorisée d'eux-mêmes qu'ils aiment entretenir. Elle apparaît dans les creux de dépression qu'ils connaissent, lorsque l'échec vient ébranler leur façade de solidité.

### 3. LE PHÉNOMÈNE DE NON-EXISTENCE À L'ÂGE ADULTE

Avant d'aborder la description des symptômes de la non-existence chez l'adulte, récapitulons l'essentiel de ce qui s'est passé avant.

#### 3.1 Brève synthèse sur l'enfance et la jeunesse

- L'enfant naît avec une très forte aspiration à exister en ce qu'il est.
- Pour pouvoir exister, il faut que ce monde des humains, où il naît, lui en reconnaisse le droit et lui fasse sa place. Chez l'enfant, le besoin d'être reconnu est le corollaire impératif de l'aspiration à exister.
- Cette reconnaissance, il l'attend des personnes qui ont de l'importance dans sa vie, pas des autres.
- S'il est reconnu, si on lui laisse prendre sa place, la croissance se déroule normalement.

Mais, avant qu'il soit debout, en sa taille adulte, il y a du chemin à parcourir. A chaque étape, à chaque changement de milieu, il aura besoin encore d'être reconnu, il aura besoin qu'on lui fasse sa place. Et des échecs peuvent se produire, qui le blesseront plus ou moins en son essentiel. Mais, à mesure qu'il existe plus, il est moins vulnérable.

Et à mesure qu'il grandit, il est moins tributaire d'un seul milieu. Il peut s'éloigner de ceux qui lui refusent le droit d'exister au cœur de lui.

Il peut ainsi accéder à sa taille adulte sans avoir été blessé gravement en l'essentiel de lui. Par contre, à la périphérie, il a pu être atteint et en garder des meurtrissures.

- S'il n'a pas été reconnu dans son enfance, il porte au cœur de lui une plaie de non-existence. Plaie plus ou moins importante :
  - selon l'ampleur de ce qui a été touché ;
  - et selon qu'il a trouvé ou non, en même temps, certaines personnes importantes qui l'ont reconnu en son droit d'exister.

Après une lutte plus ou moins longue pour conquérir le droit à l'existence il a capitulé, il s'est installé dans la désespérance d'exister en ce lieu de lui, il s'est fermé.

Deux voies s'offraient à lui :

- exister comme le voulaient ces personnes importantes et réussir quand même à partir d'aspects périphériques de lui ;
- ou se laisser glisser dans une vie larvaire.

#### 3.2 Symptômes de la non-existence à l'âge adulte

Même si la blessure de l'enfance est oubliée, même si elle a été compensée par des réussites sociales, elle n'en reste pas moins incrustée dans la sensibilité et le corps, et son existence va se manifester à travers certains symptômes.

L'aspiration à exister au cœur de soi demeure, même si on est impuissant à la satisfaire, car, tant qu'on est vivant, le cœur de soi, même blessé, aspire à vivre.

Le besoin d'être reconnu en ce cœur de soi, et pas seulement en sa façade, demeure lui aussi. La quête de reconnaissance continue mais de manière dysharmonieuse et parfois « malade ».

Bref, parce que tout est encore vivant : la blessure, l'aspiration à exister et le besoin d'être reconnu, tout vit et se manifeste à qui sait voir, écouter, accueillir et comprendre.

Décrivons maintenant ces symptômes.

**3.2.1** Le plus visible ce sont les réactions disproportionnées et répétitives aux événements, aux situations, aux personnes. Ces réactions peuvent aller de l'exubérance à la prostration.

- C'est disproportionné, c'est-à-dire exagéré. L'événement qui a provoqué cela, ne devrait pas, normalement, entraîner de telles réactions.

Notons que l'exagération peut être de deux types :

- du type tension nerveuse, excitation, agressivité, irritation, colère ;
- du type atonie, non-réaction, dépression, laisser-aller.

Ajoutons que dans ces deux types de réaction il y a déformation des faits. On y projette (souvent inconsciemment) ce qui a causé la blessure d'autrefois.

- C'est répétitif, c'est-à-dire que cela se reproduit, avec la même disproportion, dans des circonstances analogues, ou avec la même personne, ou avec le même type de personne.

L'événement, la situation, la personne en question réveillent :

- quelque chose de douloureux ;
- ce qui amplifie la réaction.

Le fait de la répétition peut aider à détecter de quel type a été la situation ou l'événement, et le genre de personne qui a causé la blessure originelle.

Reste à découvrir exactement :

- qui est en cause dans le passé ;
- quoi s'est produit ;
- quand cela a eu lieu.

Seul l'intéressé pourra le trouver, s'il remonte le fil de ce type de réactions jusqu'à son point d'origine.

**3.2.2** Les phénomènes de transfert sont un second symptôme. Les réactions disproportionnées et répétitives peuvent se produire à l'égard de personnes bien particulières, hommes ou femmes.

Sont vécues alors, à leur égard, deux types de réactions :

- attraction ;
- ou rejet.

Les deux réactions peuvent alterner à l'égard de la même personne.

- Le phénomène du rejet s'explique par le fait que, dans les personnes en question, dans notre lien à elles ou dans leur comportement, il y a quelque chose qui réveille la vieille souffrance, celle qui a provoqué la fermeture intérieure et la rupture.

- Le phénomène d'attraction peut s'expliquer ainsi :
  - La souffrance originelle, même enfouie, s'est réveillée au contact de cette personne et de ses attitudes.
  - L'aspiration à exister au cœur de soi s'est réveillée, elle aussi, en face de cette personne qui a su voir au-delà des apparences, qui a su écouter sans juger ni rejeter. C'est comme une bouffée d'oxygène qui est parvenue en ce lieu qui n'avait pas respiré depuis si longtemps.
  - Le besoin d'être reconnu est alors puissamment réveillé lui aussi et la quête de reconnaissance se ravive, au point même de vivre une fixation affective sur cette personne. Fixation qui est le symptôme de l'intensité du besoin d'être reconnu.
  - Ainsi, certaines personnes se présentent comme des « sauveurs » à celui qui asphyxiait sous terre, qui s'était laissé aller à la désespérance.

Et alors s'investissent sur cette personne tous les espoirs de s'en sortir; plus encore : le besoin viscéral de vivre et d'exister... enfin !

  - Ce qui a été refusé dans l'enfance: le droit d'exister au cœur de soi, va enfin être reconnu et pouvoir vivre. C'est mon « père » ou c'est ma « mère », c'est même les deux, puisqu'il ou elle va me donner le droit d'exister pleinement au cœur de moi et me permettre d'accéder à la vraie vie.

### **3.2.3 La peur de ne plus être aimé, la peur du rejet**

C'est un autre symptôme. Lui aussi est une réaction disproportionnée et répétitive lorsqu'une relation positive satisfaisante a commencé à se créer.

Elle existe même à l'égard de personnes dont on est pourtant effectivement aimé.

Cela peut s'expliquer ainsi :

La blessure est là : on a connu le rejet après avoir tant espéré, tant aimé.

Il est difficile, ensuite, lorsqu'on a capitulé, lorsque le doute sur soi s'est installé, lorsqu'on en est arrivé à se croire inintéressant, il est difficile de croire que ça puisse être vrai que quelqu'un nous aime et nous aime pour de vrai. D'où la peur que ce ne soit pas vrai, que ça ne dure pas et on est aux aguets d'un rejet possible.

### **3.2.4 La sensation de frustration**

Il y a des frustrations supportables, c'est le lot de la vie, mais ce n'est pas dramatique.

Par contre, certains adultes réagissent très mal à certaines frustrations. Ce sont, encore là, des réactions disproportionnées et répétitives.

Cela peut s'expliquer ainsi :

Comme pour les autres symptômes, à la racine, il y a la plaie originelle, l'aspiration à exister et le besoin d'être reconnu qui créent des attentes tellement grandes qu'on est souvent frustré, frustration qui réveille la frustration originelle.

### **3.2.5 Le sentiment de culpabilité**

Là encore, réaction disproportionnée.

Comment l'expliquer ?

- C'est un vieux réflexe qui a pu s'établir au moment où on luttait pour exister et qui s'est renforcé quand on a capitulé. Ce réflexe c'est ceci: c'est à cause de moi que l'autre ne peut pas ou ne veut pas me reconnaître, c'est moi la cause de tout.

C'est ce réflexe qui revit lorsque, dans l'entourage, quelque chose ne va pas bien.

- Ce réflexe peut s'enraciner aussi dans la culpabilisation qu'on a ressentie lorsque, en existant, on empêchait d'exister les personnes qu'on aimait.

### **3.3 Ces symptômes sont des portes d'entrée dans son passé**

Face à ces symptômes qui sont tous des réactions disproportionnées, il y a deux manières de se comporter.

- Les prendre comme des réactions naturelles qui tiennent à notre tempérament. Et si elles sont gênantes, on cherche à rétablir l'équilibre.
- Entrer dans son passé par chacune de ces portes qui s'ouvrent sur lui. Cette deuxième réaction n'exclut pas le rétablissement de l'équilibre dans l'instant, lorsque c'est nécessaire.

En entrant par cette porte des symptômes, on pourra progresser vers le lieu douloureux où ils s'enracinent. Ce sera un vrai labyrinthe qu'il faudra parcourir.

Mais cela en vaut la peine, car il est possible de guérir de la non-existence.

Alors les symptômes disparaissent. On peut exister au cœur de soi, se mettre debout et prendre toute sa taille. Rien d'essentiel n'avait été détruit. C'est seulement la capacité d'exister qui avait été blessée.

La note d'observations *Comment guérir de la non-existence* donne quelques indications sur le processus de guérison.