



**Joëlle Maurel**, Docteur en Sciences de l'éducation ;  
psychothérapeute, formée aux approches psychanalytiques, à la  
psychogénéalogie, aux constellations familiales, à l'EFT, l'EMDR, aux techniques  
psychocorporelles, au massage, à la relaxation et au Reiki ; spécialiste des  
états modifiés de la conscience, du rêve éveillé et de l'analyse des rêves ;  
diplômée de l'Institut de Psychologie Transpersonnelle à Paris ; professeur de  
yoga diplômé de l'Ecole Internationale de Yoga Traditionnel, professeur de Qi  
Gong diplômé de l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong. Auteur du  
livre « S'autoriser à Cheminer vers soi, Aurobindo, Jung, Krishnamurti »,  
Editions Trédaniel, de « l'expérience noétique », dans l'ouvrage collectif  
« connaissance de soi, Editions Altess,  
du crayon égaré, Editions Edite-moi et de nombreux articles

## ***Etre parfait ! Cela donne t-il du sens à la vie ?***

Depuis la toute petite enfance nous sommes « conditionnés » à devenir parfait. En effet, il nous faut plaire à nos parents, devenir conforme à ce qu'ils exigent de nous afin de correspondre aux « normes » imposées par l'environnement, la société, la culture auxquels nous appartenons. Etre « normal » dans notre société occidentale, c'est construire le sens de sa vie en empruntant aux représentations imaginaires de notre monde moderne : construire une famille, travailler, gagner de l'argent, être heureux en le dépensant et en accumulant des objets à la mode, avoir des amis, être reconnue socialement, être beau physiquement, être performant professionnellement, bref, être parfait ! ...

Le sens de la vie actuelle s'enracine dans le capitalisme, le matérialisme, le rationalisme et est entièrement axé sur une culture perfectionniste de la compétition et du « toujours plus ».

Etre parfait c'est donc surtout « paraître » plutôt qu' « être ». Pour paraître « parfait », il faut sans cesse se construire un masque et

oublier qui l'on est vraiment. Et à force de porter ce masque la personne s'identifie à lui et oublie qui elle est vraiment. Nous pouvons passer des années à jouer le rôle que la société nous demande de jouer, nous pouvons passer toute notre vie à nous appliquer à être parfaits, bien conditionnés avec la croyance que la normalité c'est cela. Cependant, la plupart des personnes qui s'appliquent à paraître parfaites souffrent sous le masque qu'elles portent ; il n'y a jamais eu autant de maladie de l'âme qu'actuellement et la consommation d'antidépresseurs et d'anxiolytiques augmente d'année en année.

Souvent les personnes évitent de sentir cette souffrance ou croient qu'il faut encore améliorer quelque chose pour que la souffrance cesse. Ainsi une jolie jeune femme qui a bien réussi mais pour qui la vie manque de sens et qui s'enfonce dans la dépression, pensera peut-être qu'en améliorant son physique par la chirurgie plastique, en étant davantage parfaite physiquement, elle ne souffrira plus. Un homme qui a réussi dans sa vie professionnelle mais qui s'enlise dans l'ennui et la lassitude pensera que pour être plus heureux il lui faut encore progresser professionnellement. Le sens que l'on trouve à nos maux, à notre souffrance s'oriente vers davantage de paraître et de performances ; et plus nous essayons d'être parfaits, plus nous devenons performants, plus nous nous enfonçons dans le monde du paraître, plus notre être profond souffre.

Il souffre jusqu'à ce que la souffrance soit intenable, nous obligeant à prendre conscience que quelque chose ne va pas ou bien jusqu'à ce que nous tombions malade !

Alors tout ce qui avait été refoulé réapparaît : nos faiblesses, nos imperfections, notre fatigue, le manque de sens de notre vie.

L'inconscient a souvent un rôle de compensation<sup>1</sup> de notre conscient et ce que nous n'avons pas laissé vivre en nous-mêmes a besoin de s'exprimer. C.J. Jung parle de l'ombre ; c'est cette partie de soi que nous avons refoulé et qui soudain fait surface. Ainsi, l'homme solide et dynamique devient soudain fragile, faible et sans force ; la femme attirante et superficielle qui ne vit que dans la séduction ressent le besoin de faire du yoga et commence à changer, l'homme performant

---

<sup>1</sup> JUNG Carl Gustav, *Essais d'exploration de l'inconscient*, Paris, 1964, Ed. R. Laffont.

qui ne s'arrêtait jamais ressent le besoin de se poser et d'aller contempler la nature, ...

L'être essentiel refait surface et exige qu'on le reconnaisse ! Malheureusement c'est souvent à l'occasion d'une maladie ou d'un grand mal-être que la personne reprend contact avec cette partie oubliée d'elle-même et qu'elle commence à changer.

De plus en plus, sans vraiment savoir ce qu'elles cherchent, parfois poussées par un phénomène de mode ou par la conscience d'un certain mal-être, des personnes viennent s'inscrire dans un cours de yoga, de Tai Chi, de Qi Gong ou font une demande pour faire de la relaxation, de la sophrologie, ou un travail de psychothérapie.

Le premier pas est fait pour s'autoriser à laisser tomber le masque et reprendre contact avec qui nous sommes au plus profond de nous mêmes.

Alors le chemin vers soi commence et nous comprenons peu à peu qu'être parfait ce n'est pas accumuler les mérites, les diplômes, les succès, les performances, etc... mais qu'au contraire c'est lâcher tout cela pour aller à la rencontre de soi-même !

Et c'est lorsque la personne s'ouvre au monde de l'être qu'elle découvre la perfection du monde et de la vie ; elle ressent la perfection de l'être au plus profond d'elle-même qui est comme la fleur et le monde : libre, léger, joyeux et rempli d'amour.

C'est en commençant un travail de connaissance de soi, à travers une pratique psycho-spirituelle qu'elle comprend que la perfection qu'elle essayait d'atteindre par l'accumulation et le paraître est là, dans l'instant présent et dans la conscience d'être simplement ce que l'on est au plus profond de soi, au-delà de tous les masques et des conditionnements sociaux, familiaux, culturels ; au-delà de toutes les croyances et de toutes les illusions.

Ainsi, il est possible d'atteindre la perfection en cessant de vouloir être parfait et en laissant simplement advenir l'être en soi.

Bien des personnes pratiquant des techniques psycho-spirituelles telles que le yoga, le Qi gong et la relaxation découvrent qu'en lâchant prise sur le monde du paraître et de la performance, elles s'ouvrent à davantage de conscience d'elles-mêmes et du monde, à

davantage d'écoute, d'attention, de sérénité, de respect de soi et de l'autre, de maîtrise d'elles-mêmes et de leurs émotions,...

Et ce chemin vers soi, ce cheminement vers le monde de l'être<sup>2</sup>, vers le sens de sa vie, vers l'authenticité les ouvrent à la perfection et à une meilleure performance de tout ce qu'elles entreprennent et de tout ce qu'elles font.

Joëlle Maurel.

---

<sup>2</sup> Joëlle Macrez-Maurel, *S'autoriser à cheminer vers soi, Aurobindo, Jung, Krishnamurti*, Paris, 2004, Ed. Véga