



ARKANHOM

POUR LE DEVELOPPEMENT DE LA CONSCIENCE

ÊTRE ADULTE

Être adulte n'est pas seulement une question d'âge ou de statut social. C'est avant tout une conquête intérieure : un processus exigeant, parfois inconfortable, mais profondément libérateur. Pourtant, tout semble aujourd'hui concourir à l'éviter.

Les Romains l'avaient déjà compris : « du pain et des jeux » suffisent à maintenir les masses dans une forme de docilité. Ce principe, loin d'avoir disparu, s'est simplement sophistiqué. Le divertissement est devenu permanent, omniprésent, intégré à chaque instant de la vie quotidienne. Il ne s'agit plus seulement de distraire, mais de capter l'attention, de saturer l'espace mental, de détourner l'individu de toute confrontation réelle avec lui-même.

Dans ce contexte, l'émergence du phénomène des « kidultes » n'a rien d'anecdotique. Ces adultes qui consomment des objets infantiles — jouets, peluches, objets de régression (comme les tétines, soi-disant contre l'anxiété) — incarnent une tendance plus large : le refus, ou l'impossibilité, de grandir. L'enfance porte certes des qualités précieuses — la curiosité, l'émerveillement, la capacité de jeu — que l'adulte véritable ne renie pas mais intègre. Il ne s'agit donc pas ici de condamner un goût ou une nostalgie, mais de questionner ce qu'ils révèlent. Pourquoi un adulte éprouve-t-il le besoin de se réfugier dans des formes de consolation enfantine ? Que fuit-il exactement ?

On pourrait y voir le signe d'une difficulté croissante à assumer la condition adulte. Car être adulte, au fond, c'est être responsable. Responsable de soi, de ses choix, de ses actes, de sa trajectoire. Une lourde responsabilité qui implique de renoncer à certaines illusions, à certaines formes de dépendance, à cette tentation si répandue de déléguer à autrui — ou aux circonstances — la charge de nos propres manquements.

Il est infiniment plus confortable de rester dans une posture infantile. L'enfant ne porte pas le poids des conséquences. Il peut dire : « c'est pas de ma faute ! ». Il peut se réfugier dans l'excuse, dans la plainte, dans la justification. Et, à bien y regarder, combien d'adultes continuent de fonctionner selon ces mêmes schémas ?

L'autojustification est l'un des obstacles majeurs à toute transformation. Elle donne l'illusion de comprendre, donc de maîtriser, alors qu'elle ne fait que recouvrir les problèmes sans jamais les résoudre. Certes, il peut exister des explications à nos comportements, à nos échecs, à nos limites. Mais ces explications ne sauraient devenir des refuges permanents. Se retrancher derrière elles revient à se condamner à l'immobilité. Tout comme les autojustifications, les sempiternelles plaintes ne sont qu'une perte de temps et d'énergie ; temps et énergie qui nous permettraient de faire ce que nous nous plaignons de ne pouvoir faire ou nous justifions de ne pas avoir fait.

On ne peut résoudre un problème que si l'on accepte d'abord de le voir. Cette évidence, presque triviale, est pourtant rarement mise en pratique. Car voir suppose de renoncer à l'image idéalisée que nous avons de nous-mêmes. Cela suppose une lucidité parfois inconfortable : reconnaître ses torts, admettre ses failles, identifier ses incohérences.

Ce travail de lucidité ne doit pas être confondu avec une forme d'autodépréciation. Se juger sévèrement, se dévaloriser constamment, s'enfermer dans un discours négatif sur soi-même n'est pas plus constructif. C'est même, paradoxalement, une autre forme d'égocentrisme. Une manière détournée de rester centré sur soi, sans jamais transformer réellement sa relation à soi-même et au monde.

Entre l'autocomplaisance et l'autodépréciation, il existe une voie plus exigeante, et surtout plus saine : celle de la lucidité. Voir ce qui est, sans fard, sans exagération, sans dramatisation, avec bienveillance. Reconnaître ses limites, mais aussi ses ressources. Accepter que l'on soit un être en perpétuelle évolution, porteur de contradictions, de fragilités, mais aussi de potentialités.

Faire un bilan de soi-même, un état des lieux honnête, est une condition indispensable de toute évolution. Sans cela, il n'y a que répétition. Les mêmes erreurs, les mêmes schémas, les mêmes impasses se reproduisent indéfiniment. La stagnation n'est pas un accident, mais le résultat d'un refus de voir.

Dans cette perspective, nos « défauts » prennent une valeur nouvelle. Une faiblesse reconnue devient un point d'appui. Non pas parce qu'elle disparaît, mais parce qu'elle est intégrée. Ce que nous refusons de voir nous domine ; ce que nous reconnaissons peut être transformé, ou à défaut, assumé.

Nous portons tous des bagages : des habitudes, des peurs, des identifications. Le problème n'est pas leur existence, mais notre rapport à eux. Tant que nous refusons de les voir, ils nous gouvernent. Dès que

nous les reconnaissons, ils perdent de leur solidité. L'illusion consiste à croire que l'on pourrait s'en débarrasser sans effort ou les confier à d'autres. Mais nul ne peut porter à notre place le poids de notre existence. Il nous appartient d'apprendre à voyager plus légèrement : en déposant certains fardeaux, en transformant ceux qui peuvent l'être et en portant consciemment ceux qui demeurent. Refuser de le faire, c'est rester dépendant.

C'est ici que la question de la maturité prend toute sa dimension. Être adulte n'est pas simplement fonctionner dans le monde social, avoir un emploi, des responsabilités apparentes. C'est se tenir intérieurement, développer une forme de verticalité ; non pas une posture morale rigide, mais une capacité à se tenir face à soi-même, à ne pas se dérober, à ne pas se dissoudre dans les distractions ou les justifications. Cela implique une structure et une fondation stables, une solidité minimale. Sans cela, toute tentative d'évolution profonde est vouée à l'échec, telle une maison construite sur du sable.

Les voies spirituelles, en ce sens, exigent une maturité préalable. Elles impliquent une capacité à se remettre en question, à persévérer, à accepter l'inconfort, à renoncer aux gratifications immédiates.

Or l'enfant — quel que soit son âge biologique — recherche avant tout la satisfaction immédiate. Il est dans le caprice, l'avidité, la réaction. Il veut que ses désirs soient comblés sans délai. Il supporte difficilement la frustration, l'effort prolongé, l'incertitude. L'enfant veut être rassuré. Il recherche des formes de réassurance immédiate, des « sucreries ». Dans le domaine spirituel, cela se traduit par la recherche d'enseignements réconfortants, de pratiques faciles. Tout ce qui évite la confrontation avec l'incertitude et l'ouverture.

L'adulte, au contraire, est capable de différer. Il peut s'inscrire dans la durée. Il développe des volontés, des aspirations, des projets qui ne trouvent pas leur accomplissement instantanément. Il sait que certaines transformations demandent du temps, de la patience, de la constance et une forme de discipline.

De même, l'adulte exerce son discernement. Il ne se contente pas de croire ou de suivre. Il interroge, examine, doute, ne se laisse pas facilement séduire par des promesses faciles, des solutions rapides, des discours séduisants mais creux. Cette capacité critique est essentielle, notamment dans un contexte où de nombreuses propositions spirituelles ou pseudo-spirituelles se présentent comme des « expériences » accessibles immédiatement, sans effort, sans transformation réelle ; la

spiritualité devenant alors un produit de consommation parmi d'autres, un jeu supplémentaire dans un univers déjà saturé de distractions.

Une voie authentique n'est pas un divertissement. Elle n'est pas là pour rassurer, ni pour flatter l'égo, ni pour offrir des sensations agréables. Elle engage l'être dans sa totalité. Elle demande un engagement réel, une implication profonde.

Cela ne signifie pas que chacun doive nécessairement s'engager dans une voie radicale d'éveil. Mais la question demeure : n'avons-nous pas, au fond, un désir d'un peu plus de verticalité, de cohérence, de liberté dans nos vies ?

Or, l'enfance prolongée a un coût, celui de la dépendance. L'individu immature est dépendant de ses objets, de ses désirs, de ceux qui le gouvernent. Il est facilement manipulable, influençable, gouverné par des forces extérieures. Dans une société de consommation, cette dépendance est exploitée, devenant même un moteur économique. L'être immature est un consommateur idéal : il cherche à combler ses manques par des acquisitions, il répond aux stimulations, il suit les tendances, il ne remet pas en question.

À l'inverse, un individu adulte est plus difficile à capter. Il choisit, il discrimine, il résiste, ne se laissant pas définir uniquement par ses désirs immédiats. Après avoir vu ces dépendances, il commence à s'en libérer, non pas en les supprimant totalement, mais en ne s'y identifiant plus entièrement, en introduisant une distance entre l'impulsion et l'action. Cette distance constitue l'espace même où peut émerger une véritable liberté.

Être adulte, c'est donc, en un sens, reconquérir cet espace. C'est ne plus être entièrement soumis à ses conditionnements, à ses automatismes, à ses peurs. C'est pouvoir dire non, mais aussi dire oui de manière consciente.

C'est également accepter une certaine solitude, non comme isolement, mais comme la reconnaissance que certaines décisions, certaines compréhensions, certains choix ne peuvent être partagés ni validés par tous. L'adulte ne cherche pas constamment l'approbation. Il assume son autonomie intérieure.

Enfin, être adulte, c'est être incarné. Habiter pleinement sa vie, son corps, ses actes. Grandir, c'est cesser de fuir — dans des mondes imaginaires, des distractions permanentes, des justifications, des consolations. C'est être là, simplement, pleinement, réellement. Cette présence n'est pas austère : elle ouvre à une joie plus stable, moins dépendante des

circonstances. Une joie qui ne repose pas sur la fuite, mais sur l'accord avec ce qui est.

Grandir, au fond, n'est pas perdre l'enfance, mais gagner en authenticité. C'est quitter les illusions confortables pour une vérité parfois rugueuse, mais infiniment plus féconde. La question n'est donc pas de savoir si nous avons atteint l'âge adulte, mais si nous acceptons d'en assumer les exigences.

Et peut-être alors, dans une simplicité retrouvée, quelque chose se révèle : ce qui a toujours été là, mais que nous n'étions pas assez « adultes » pour reconnaître.

Sofia

Sofia a pratiqué le yoga et le tai chi chuan pendant plusieurs années avant de se diriger plus particulièrement vers la méditation depuis 2005.

