



SEMAINE 6: YESSOD

L'Attachement à Autrui, la Fondation

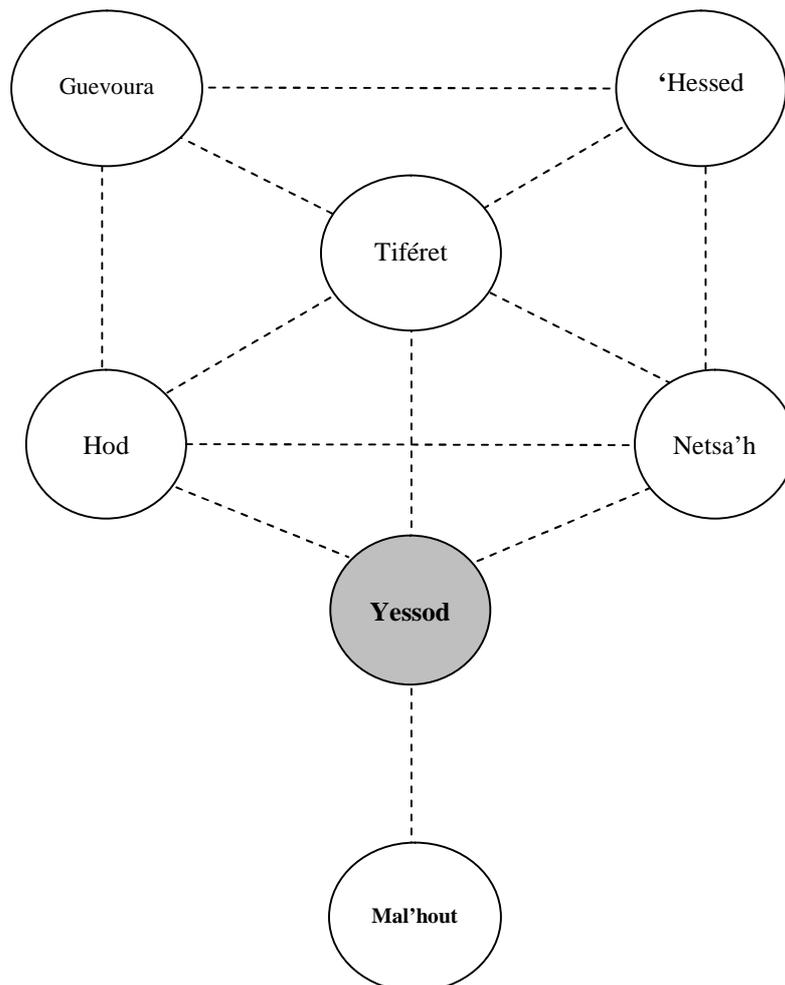
L'attachement à autrui constitue l'ultime relation affective. Bien que les cinq précédentes qualités (l'amour, la rigueur, la compassion, la constance et l'humilité) impliquent un échange, elles s'accompagnent cependant d'une certaine dualité : il y a la personne qui aime et la personne aimée. L'accent est mis ici sur les sentiments individuels, lesquels ne sont pas nécessairement réciproques. L'attachement à autrui, au contraire, implique une fusion complète des deux entités.

Sans attachement, aucun sentiment ne peut vraiment s'épanouir. S'attacher à autrui c'est s'unir à lui; c'est non seulement éprouver de l'affection pour l'autre, mais se lier véritablement à lui corps et âme. Loin de n'être qu'un engagement symbolique, c'est un authentique dévouement. Il s'agit d'établir un lien indéfectible entre la personne qui donne et celle qui reçoit. Il en naît une union durable qui se perpétue à jamais à travers les fruits qu'elle porte.

L'attachement à autrui est le fondement de la vie. Il est l'armature de ce que l'âme humaine recèle d'émotionnel. Chacun a besoin de liens profonds pour grandir et s'épanouir; l'attachement entre mère et enfant, entre mari et femme, entre frères et sœurs ou entre amis intimes. S'attacher à autrui c'est s'affirmer; cela procure un sentiment d'appartenance: "je compte", "je suis important". Une base de confiance est ainsi établie, à notre propre égard et à celui des autres. Cela donne de l'assurance. Sans attachement ni encouragements, nous ne pouvons réaliser pleinement notre potentiel.

L'attachement à autrui associe les cinq précédentes qualités en un lien constructif qui confère tout son sens au mot "fondation". Alors que tous les autres sentiments sont des émotions individuelles - à l'image des étages distincts d'un même édifice - chacun constituant un élément indispensable de l'aventure humaine, l'attachement à autrui permet leur fusion en un lien unique. Celui-ci constitue la base de l'édifice sur lequel repose toute l'architecture des sentiments. S'attacher à autrui c'est se donner corps et âme. Cet élan embrasse tous les sentiments et non pas l'un ou l'autre d'entre eux. Yessod vient ainsi parachever l'horizon des six premiers sentiments.

Yessod n'est pas une fondation ordinaire. Il ne repose pas uniquement *sous* la structure mais embrasse celle-ci entièrement. Pour être efficace, la base de notre subconscient ne saurait constituer une entité séparée, mais doit au contraire englober et pénétrer toutes les vertus précédemment citées. C'est alors seulement que l'attachement à autrui devient constructif et éternel.



SEMAINE 6

1er JOUR

'Hessed de Yessod

La Bonté dans l'Attachement à Autrui

L'amour est au cœur même de l'attachement à autrui. On ne saurait établir un lien sans amour du prochain. L'amour du prochain constitue une solide fondation sur laquelle l'attachement peut s'édifier.

Si vous avez des difficultés à établir des liens, évaluez jusqu'à quel point vous aimez la personne (ou l'objet ou le vécu) à laquelle vous souhaitez vous attacher. Est-ce que j'essaie de m'attacher à autrui sans établir au préalable une relation amicale ? Mon attachement s'exprime-t-il de manière affectueuse ?

Exercice du jour :

Prouvez votre attachement envers votre enfant ou envers un ami par un geste d'amour.

SEMAINE 6

2ème JOUR

Guevoura de Yessod

La Rigueur dans l'Attachement à Autrui

Examinez la rigueur de votre attachement. L'attachement à autrui doit s'établir avec discernement et la prise en considération rigoureuse de la personne ou de l'objet auquel on souhaite se lier. Aussi étroits ou solides que soient les liens, ils nécessitent néanmoins un moment de répit de temps à autre, pour permettre à chacun de respirer.

Est-ce que je m'attache de façon excessive ? Suis-je trop dépendant de la personne à qui je me lie ? Est-elle trop dépendante de moi ? Est-ce que je m'attache avec l'énergie du désespoir ? Est-ce que je me lie à des personnes saines et équilibrées ?

Exercice du jour :

Faites le point sur la nature des liens qui sont les vôtres. Déterminez s'ils nécessitent davantage de rigueur ou de discernement et agissez en conséquence.



SEMAINE 6

3ème JOUR

Tiféret de Yessod

La Compassion dans l'Attachement à Autrui

Il faut, pour s'attacher à autrui, faire preuve non seulement d'amour mais aussi de compassion et être en mesure de ressentir la douleur de l'autre et de s'en investir.

Mon attachement est-il conditionnel ? Est-ce que je tourne le dos à mes amis quand leurs soucis me mettent mal à l'aise ?

Exercice du jour :

Offrez votre aide et votre soutien en solutionnant le problème d'une personne avec laquelle vous vous êtes lié.



SEMAINE 6

4^{ème} JOUR

Netsa'h de Yessod

La Constance dans l'Attachement à Autrui

La constance constitue un élément essentiel de l'attachement; elle permet de surmonter les épreuves et d'affronter les difficultés. Sans constance, nous ne pouvons espérer forger de véritables liens.

Suis-je entièrement dévoué à ceux auxquels je suis attaché ? Que suis-je prêt à supporter et jusqu'où suis-je prêt à me mobiliser pour préserver ce lien ? La personne à laquelle je m'attache a-t-elle conscience de mon dévouement ?

Exercice du jour :

Démontrez le degré de constance de votre attachement en affrontant les difficultés qui font obstacle à l'épanouissement de la relation en question.

SEMAINE 6

5^{ème} JOUR

hod de Yessod

L'Humilité dans l'Attachement à Autrui

L'humilité est essentielle pour parvenir à un attachement sain. L'arrogance crée un fossé entre les gens. L'assouvissement de nos aspirations et de nos désirs personnels nous éloigne des autres. L'humilité en revanche nous permet d'apprécier, l'autre et de nous attacher à lui. L'attachement conçu comme un prolongement de nos propres désirs n'est rien d'autre qu'une forme de narcissisme. L'union de deux personnalités distinctes et indépendantes, qui se lient dans un but qui dépasse la seule satisfaction de leurs aspirations personnelles, forge un attachement authentique.

La véritable humilité est issue de la conscience de la place de D-ieu dans notre vie. Suis-je conscient de la présence d'un troisième partenaire - D-ieu lui-même - dans ce qui me lie aux autres ? Et que c'est ce partenaire essentiel qui me permet de m'unir à l'autre, par-delà tout ce qui nous sépare ?

Exercice du jour :

En priant, prenez conscience de l'aide spécifique accordée par D-ieu dans notre attachement aux autres.

SEMAINE 6

6ème JOUR

Yessod de Yessod

L'Attachement à Autrui dans l'Attachement à autrui

Examinez la dimension spécifique d'attachement de votre attachement, des formes que prend celui-ci et de son degré d'expression. Chacun ressent le besoin et possède la capacité de se lier aux autres, de prendre part à des projets ou des vécus de grande portée.

M'est-il difficile de m'attacher à autrui? Cette difficulté affecte-t-elle tous les domaines ou seulement certains domaines spécifiques? M'est-il plus facile de m'attacher à mon travail que d'établir des relations ? Ou le contraire ? Ai-je des difficultés à envisager certains événements particuliers de ma vie ?

Examinez les raisons de votre manque d'attachement à autrui. Est-ce parce que je suis trop critique et que je trouve partout des défauts pour me dérober à tout attachement ? Suis-je trop confiné dans mes habitudes ? Est-ce la conséquence du malaise que provoque en moi la conscience d'être vulnérable ?

Ai-je été blessé par des expériences malheureuses dans mes amitiés passées ? A-t-on abusé de ma confiance ? Ma crainte de m'attacher serait-elle la conséquence malheureuse d'une 'expérience pénible vécue dans mon enfance ?

Pour cultiver votre aptitude à établir des liens, même si vous avez de bonnes raisons d'être sur la défensive, vous devez vous souvenir que D-ieu vous a accordé une âme Divine généreuse et aimante; et vous devez apprendre à identifier la voix intérieure qui vous permettra de vous mettre au diapason du cœur et de l'âme de ceux qui vous entourent. Vous pourrez alors progressivement baisser votre garde lorsque vous sentirez que vous pouvez avoir pleinement confiance en une personne ou en vous engageant dans une cause quelconque.

Pour que l'attachement soit possible, il doit Participer des six autres aspects qui en constituent l'essence. Pour aboutir, il doit également être mis en pratique par des actes constructifs.

Un dernier point: **l'attachement engendre l'attachement.** Lorsqu'on établit un lien dans un domaine particulier de notre vie, cela nous aide à forger des liens dans d'autres domaines.

Exercice du jour :

Entamez une nouvelle relation avec une personne ou prenez part à une nouvelle expérience dont l'enjeu est important pour vous, en y consacrant chaque jour ou chaque semaine un temps utilisé de façon constructive.



SEMAINE 6

7ème JOUR

Mal'hout de Yessod

La Noblesse dans l'Attachement à Autrui

L'attachement à autrui doit mettre en valeur la noblesse de chacun. Il doit également enrichir et affermir notre propre sentiment de dignité ainsi que celui de la personne avec qui nous nous lions d'amitié.

Mon attachement nuit-il à l'expression de ma personnalité et de mes qualités ?
Etouffe-t-il la personne avec laquelle je me lie ?

Exercice du jour :

Mettez en valeur et montrez que vous appréciez les qualités de la personne avec qui vous avez établi un lien.