



par Laibl Wolf/[fr.chabad.org](http://fr.chabad.org)



*Rav Wolf est un auteur et un conférencier renommé, spécialiste de la mystique juive. Il réside en Australie. Ses essais hebdomadaires (en anglais) sont disponibles en ligne sur son site [www.laiblwolf.com](http://www.laiblwolf.com).*

L'un des plus fascinants concepts à avoir émergé dans la psychologie occidentale est la notion de subconscient. Notre être conscient, nous dit-on, est la projection conforme de notre être intérieur.

La nature de ce subconscient est encore méconnue, même de nos jours.

Freud a enseigné que nos pulsions proviennent d'un niveau très profond de notre être et se manifestent dans la libido.

D'autres ont contesté la théorie de Freud et ont postulé d'autres moteurs subconscients, tels que la quête du pouvoir, la recherche de l'accomplissement, le sentiment d'unité avec le Cosmos ou encore la manifestation de l'inconscient collectif.

Cependant, l'imprécision et la spéculation sont les caractéristiques communes de la plupart des systèmes occidentaux qui prétendent détenir la clé de notre être intérieur.

L'enseignement de la **'Hassidout 'Habad**, fondé sur la Kabbale et, bien que basé sur des sources anciennes, est bien plus sophistiqué et développé dans ce domaine que les doctrines occidentales.

Il comporte la description du **subconscient** selon deux cheminements spirituels connus comme

1. le **Sékhel** (l'esprit)
2. et les **Midot** (l'affect).

Cependant, la traduction courante de ces principes – «intellect» et «émotions» - ne véhicule pas le sens véritable de ce système. **Lire la suite**

Le **Sékhel** et les **Midot** sont en réalité les forces qui **précèdent** l'expression de **l'intellect et de l'affect** latentes au sein même de l'âme (subconscientes).

**L'expression consciente du Sékhel/esprit est la pensée,**

**L'expression consciente des Midot/émotions est la parole.**

C'est là une notion intéressante, à savoir que

- notre «**esprit**» **subconscient** trouve son expression dans la façon dont **nous pensons** [esprit conscient],
- et les «**émotions**» **subconscientes** trouvent leur expression dans la manière dont **no us parlons** [émotions conscientes].

De fait, nous puisons de notre subconscient les **pensées** qui expriment notre personnalité propre.

De même, notre façon de **parler** porte la marque de notre caractère profond.

Certaines personnes, par exemple, interprètent les défis comme des menaces, alors que d'autres prospèrent et grandissent dans les mêmes difficultés.

Certains s'aliènent leur entourage dès qu'ils ouvrent la bouche, alors que d'autres sont toujours prévenants et attentionnés dans leur façon de parler.

**Établir une cohérence entre *Sékhel* et pensée, et entre *Midot* et paroles est une aptitude qu'il faut développer.**

Ceux qui désirent optimiser leur caractère et recherchent le succès relationnel s'attelleront aux deux tâches suivantes :

a) améliorer la base subconsciente de leur « esprit » et de leurs « émotions », et,

b) faire que leurs pensées et leurs sentiments deviennent l'expression de leur vérité intérieure.

Notre maître Moïse, dans sa sagesse, était l'incarnation par excellence d'une telle congruence. L'adéquation des pensées et des mots était particulièrement apparente lorsque Moïse plaidait avec tout son cœur pour la défense du peuple juif, notamment dans le Deutéronome.

**CONSEILS PRATIQUES :** Pratiquez l'introspection. Quel genre de personne êtes-vous ?

- Êtes-vous gentil,
- attentionné,
- rassurant,
- serviable ?

**Si vous maîtrisez déjà certaines de ces aptitudes, posez-vous la question suivante :**

- dans quelle mesure et à quelle fréquence cette nature s'exprime-t-elle chez moi ?
- Prenez un aspect de votre caractère et travaillez dessus jusqu'à ce qu'un progrès significatif soit accompli.
- Ensuite, choisissez une de ses expressions concrètes et pratiquez-la assidûment pendant deux semaines au moins.

**MEDITATION :**

**Essayez de vous rappeler des conversations que vous avez eues ces derniers jours.**

Y trouvez-vous des schémas de pensée ou des séquences verbales qui semblent se répéter ?

Si oui, ces dernières vous satisfont-elles ?

Si ce n'est pas le cas, trouvez – et pratiquez mentalement – des scénarios alternatifs.

Lorsque vous êtes satisfait de votre entraînement cérébral, astreignez-vous à introduire ces nouveaux scripts dans vos conversations à venir.