

## Eloge du « Moment Présent » ?

*Pour une vie plus riche apprivoisant son propre Kairos*

### 1) Croire au temps universel, un dogme scientifique et culturel.

*Théories spatiales officielles... reniant l'activité intérieure du corps.*

- **La science et « sa » flèche du temps** (vécu linéaire).
- **Notre culture tournée vers du passé** (pensée spirale).
- **Angoisse et peur de... potentiels futurs** (esprit frileux).

### 2) Brisons la flèche pour mieux vivre notre présent.

*Notre vie humaine et son expérience « tri-temporelle ».*

- **Vitalité et relativité futur > présent > passé** (imprimer/exprimer).
- **Résilience et limites du « temps présent »** (accueillir son ego).
- **Assumer ses passés et s'ouvrir aux futurs** (vivre pleinement).

### 3) Vers une culture progressiste pour soi et « les autres ».

*Imagination, intentionnalité, créativité... et des vies plus joyeuses !*

- **Sensations du « moi » à émanciper** (interaction & intimité).
- **Accédons à nos émotions plus librement** (libérer nos pensées).
- **Sentiments et talents à concevoir** (partager nos « bonheurs »).



Parmi nos contemporains ouverts à plus d'esprit, de bien-être et de lâcher-prise, **beaucoup ont ces dernières années découvert, puis plébiscité, le pouvoir de leur « moment présent »**. Il est un fait que notre culture occidentale, et cela quelle que soit la forme adoptée (*littéraire, technique, politique, ...*), s'était réfugiée dans un mode de perception essentiellement mental (*voire intellectuel*). Au sortir des **trente glorieuses** nous voulions jouir d'une vie toujours « plus plus », mais in fine jouissant rarement de notre vie « unique »... pourtant en cours. Parmi la population la plus « éclairée », du moins celle pour laquelle l'éveil « du corps et de l'esprit » devient un essentiel, ce renversement de tendance semble irréversible. Est-ce à dire que vivre son présent serait en train de devenir le graal de l'humanité ? Devons-nous comprendre que la conscience humaine, jusqu'alors entortillée dans son passé culturel, deviendra sous peu la supportrice inaltérable de nos seules sensations présentes donc... biologiques ?

Pour comprendre ce que nous vivons, nous devons jusqu'alors utiliser nos mémoires (*dites mentales*) afin d'apprécier, in fine, la situation telle que perçue antérieurement « en live ». Avec cette **révolution du moment présent** notre monde mental, engorgé de passé, est ainsi en train de tomber de son piédestal culturel. Même les penseurs les plus « sérieux », se référant souvent aux philosophies et sciences « dures », doivent mettre de l'eau dans leurs vins afin de tenir compte de l'avancée des neurosciences. Plus précisément de l'émergence de « méthodes neurosensorielles » qui tendent spontanément à privilégier la vie « en cours », et le « **vécu kairologique** » de chaque individu. Car en effet nous sommes tous issus d'une culture, d'une éducation académique essayant de nous convaincre que notre propre temps serait insaisissable, que notre histoire évoluerait suivant « une » **flèche du temps**... universelle. Autrement dit que **nous serions tous et chacun des « impuissants de nos vies » !** Cet endoctrinement culturel, bien entendu de nature peu consciente, est à l'origine de nos **dramas anthropiques**. Des drames collectifs, tels que celui du réchauffement climatique, mais également individuels. Mais ce scénario dramatique est surtout consécutif à notre incapacité à mettre en œuvre nos propres **orientations intérieures**.

Ni notre culture traditionnelle des « temps passés » ni le culte actuel du « temps présent » ne pourront isolément nous sortir de **leurs impasses temporelles**. Car il n'y aura de solution nouvelle et pérenne que par une prise de conscience, puis une prise en main, de nos **kairos personnels & collectifs, « impermanents »**. Nous allons donc briser la flèche du temps, dont nous avons hérité, pour enfin **nous saisir de la globalité des temps... qui sont les nôtres !**

1) **Croire « au » temps universel, un dogme scientifique et culturel** (*Théories croyant aux seuls espaces extérieurs... mais reniant l'activité intérieure des corps*).

Notre science académique est restée fondamentalement d'obédience religieuse. Il est un fait que la « **science moderne** » occidentale a été directement inspirée par des penseurs eux-mêmes imprégnés durant leur jeunesse des idées construites par un « clergé moyenâgeux » (tel, par exemple, **René Descartes**). Une des conséquences de cette dépendance éducationnelle s'incarne au travers **d'archétypes** psychologiques et sociaux, tels que **C.G. Jung** les a décrits. En quelque sorte, nos savants historiques ont été, presque tous, largement formatés durant leur enfance par des croyances et des concepts monothéistes (*éternité & infini, providence & causalité, dualisme corps/esprit, ...*). Regardons en quoi **la science académique a jusqu'alors réussi à museler nos esprits, nous imposant des « axes de pensée »... pré-orientés.**

. **La science et « sa » flèche du temps** (*vécu linéaire*).

Ne sachant pas depuis Aristote comment définir et expliciter formellement la **nature du temps**, les physiciens, réputés scientifiques les plus « durs », ont inventé au 20<sup>ème</sup> siècle le concept de « flèche du temps ». Celle-ci leur a permis alors d'abonder la notion **d'entropie**. Une suggestion a priori séduisante des thermodynamiciens, pour en fait justifier d'un



simple processus universel : la **distorsion naturelle entre l'inertie collective** (*celle de « l'environnement »*) **et l'inertie individuelle** (*du corps, ou corpuscule*). Ainsi, par la nature même du temps, dont l'impulsion est inhérente à chaque « entité corporelle » (*en cours d'expérience*), un différentiel thermique spontané, ou « **relativité thermique** » se crée en continu entre chaque corps (« *en vie* »), et l'atmosphère dans laquelle il interagit. Notons au passage que cette permanente « **distorsion thermique 2x3D** » génère souvent un désordre apparent, mais peut aussi se gérer autour d'un « équilibre thermocinétique »... corporel (*dit encore « homéostatique », tel que vécu dans le processus d'autopoïèse*) !

Par ailleurs, nous pouvons remarquer que la « **nature de l'espace** » n'a jamais été vraiment étudiée par la science académique, ni par la philosophie des sciences. Ce déficit conceptuel, qui aurait dû spontanément étonner tout penseur épistémologue, laisse de marbre toute la communauté scientifique (... *jusqu'à preuve du contraire*). Car la mise en relation 3D de l'espace



et du temps, si centrale fût-elle pour Albert Einstein et la « **relativité restreinte** » (ou « **relativité cinétique** »), constitue un fondement que celui-ci ne pouvait pas imaginer à l'époque. Acceptant la loi entropique, mono-spatiale, il ne pouvait en effet prendre conscience de cette **relativité globale**, « **spatiotemporelle 2x3D** », qui se développe lors de tout processus corporel (y compris de niveau « corpusculaire », celui du physicien). En effet, le corps ou corpuscule en expérience, alors « en vie » (*dans son sens le plus générique*), agit ou réagit via une action ou réaction apparente suivant une, deux ou trois dimensions spatiales (*connues en « 3D » pour les expériences observées par les humains*). Au regard du corps expérimenté, chacune de ces dimensions extérieures, devient alors un **référentiel inertiel** (*au sens de Galilée*), et peut alors se voir appliquer une cinétique avec « **sa propre relativité restreinte** »... monodirectionnelle (*au sens d'Einstein*) !

Maintenant, si nous rapprochons les deux notions d'inertie, la première thermique (*de nature temporelle*), et la seconde cinétique (*de nature spatiale*), nous pouvons établir un **lien dual formel et fondateur valable pour toutes les expériences humaines**, y compris scientifiques. Ce lien dual est celui d'une association spontanée de toute orientation temporelle (*relative au corps expérimenté*) avec une dimension spatiale (*relative à l'espace... observé!*). Concrètement, et **au sens de notre psychologie individuelle, cela revient à construire une « association dynamique » entre chacune de nos trois orientations temporelles « Futur > Présent > Passé », et une des trois « dimensions » spatiales collectives « x, y, z »**. Les trois dualités temps-espace ainsi constituées possédant alors leurs propres « relativités restreintes » !

Avançons encore un peu. Jusqu'à ce jour la science ne considère qu'une seule orientation temporelle, fugitive, à savoir celle d'une expérience humaine physique, c'est-à-dire vécue « au » présent. Il s'agit dans ce cas « du » présent traditionnel, historiquement « inhabité » et insaisissable (« *coincé* » *entre passé et futur*). Notons cependant que **nous savons tous utiliser un subterfuge ou un autre pour « fixer le temps présent »** au travers d'outils modernes (*écriture, dessin, figure, photo, ...*). Et, comble de notre déficit de conscience, hérité, nous savons pertinemment que nous ne pouvons figer « du » temps. L'explication pourtant nous

saute aux yeux : **aucune expérience corporelle ne peut être « suspendue », car elle n'existe qu'au travers de la vie elle-même... du corps concerné !**

Nous pouvons donc affirmer ici que « le temps présent » peut se vivre... mais ne se théorise pas. **L'officielle « flèche du temps » est en soi une aberration, un mirage mono-spatial.** Dans la « vraie vie » elle ne peut exister. Pis encore : penser qu'un temps universel puisse évoluer « du » passé « au » futur, en passant par « le » présent... constitue une erreur conceptuelle grave, très dommageable pour notre espèce et la psyché humaine. En poursuivant notre prise de conscience du « moment présent »... à vivre, nous allons alors investiguer plus en profondeur cette croyance culturelle sur le temps vécu.

### **. Notre culture tournée vers du passé (pensée spirale).**

Plongeons maintenant au sein de notre *culture sapienne*. Elle se développe par interactions et transmissions mentalisées. Autrement dit via nos pensées, nos paroles, nos écrits et vidéos. Et dans une moindre mesure, grâce à une sémantique plus raisonnée mais plus élitiste, appelée « mathématique ». En effet, les mathématiques sont de nature mi-mentale, mi-conceptuelle. A savoir qu'elles nécessitent, contrairement au langage traditionnel (*pensé et parlé, de dynamique « copier/coller »*), un usage simultanément de nos psychologies limbiques et néocorticales.

Nous allons à ce stade nous limiter à la culture de type sociale, très peu conceptuelle, mais soutenue essentiellement par une dynamique mentale héritée de type « copier/coller ». Il est aisé de se rendre compte que nos options mentales personnelles sont quasi-toutes inspirées



par du « connu ». Des histoires bibliographiques, des réflexes habituels, ..., des mots, symboles et archétypes reconnus. Il va donc sans dire, mais nous allons quand même le rappeler, que pour l'essentiel **notre culture contemporaine est celle du connu**, pour ne pas dire une culture limbique, quasi animale. Et si nous avons vraiment un doute, il nous suffit d'écouter les informations du monde

pour nous en convaincre.

Deux conséquences principales découlent de ce fait :

- Collectivement, et parfois individuellement, nous essayons de promouvoir, et a minima de conserver en l'état, les informations préalablement connues. Sous forme de mémoire bien sûr, quelle qu'en soit la forme accessible (*verbale, écrite, documentée en général*). Dans tous les cas, nous essayons de conserver intacte la « bibliothèque du savoir humain ». Une base de données utile, voire même indispensable pour permettre et développer collectivement nos échanges, communications et compréhensions mutuelles. Cette démarche sociale s'avère donc irréfutablement nécessaire, positive pour l'humanité.
- Par contre, **utiliser cette « bibliothèque des souvenirs » comme référentiel psychique absolu est en soi une erreur fondamentale**. En effet, ce processus mental bibliographique nous impose **un mental exclusivement orienté vers « le » passé** (*de notre histoire collective*), et très concrètement appauvrit toute tentative de créativité... pour la suite de nos vies. Ce qui génère en permanence, et de façon insidieuse (*dite « inconsciente »*), un puissant frein à toute progression de la psychologie humaine. Ce lourd handicap de notre société moderne est vérifiable au quotidien,... elle ressemble encore à s'y méprendre à celle de nos ancêtres grecs et romains !

Ainsi, depuis plus de deux mille ans nous « tournons en boucle » des idées, certes remixées, mais sur le fond toujours les mêmes types de pensées sur notre vie commune. Et dans ce contexte, bien entendu, les croyances conservatrices servent de bouclier protecteur envers... tout changement de paradigme social. Un paradigme offrant encore et toujours plus de pouvoir à quelques-uns, et une sorte d'asservissement diffus, imposé ou enseigné (*de type limbique*), à la population. Certes, pour pouvoir entretenir une telle boucle culturelle et mentale, les conditions pratiques de vie sociale (*celles du « vivre ensemble »*) ont l'obligation de progresser... pour éviter la désespérance et la violence. **C'est dans ce contexte de pensée spirale que s'est poursuivie l'histoire de l'humanité, centrée sur elle-même et sa culture du connu,... jusqu'à ce que celle-ci ne soit, très bientôt, durement confrontée aux exigences incontournables de notre biosphère !**



## . **Angoisse et peur de... nos potentiels « futurs »** (esprit frileux).

Si nous prenons un instant pour synthétiser les constats psychologiques dénoncés ci-dessus, il apparaît que :

- Notre science académique essaie de nous imposer une « flèche du temps » universelle, conduisant ainsi à asservir mentalement toutes nos expériences (dites « réelles » ou « matérielles »), et ne validant qu'une dimension mono-temporelle, insaisissable et fugitive, que nous assimilons encore et toujours « au » présent... physique.
- Notre culture, ancestrale, privilégie quant à elle depuis des millénaires une autre orientation temporelle nommée « passé ». Nos enseignements, en vigueur depuis Aristote, nous imposent ainsi une tournure d'esprit mono-orientée, conservatrice, dont l'objectif revient systématiquement, et quelle qu'en soient les avantages ou inconvénients, à « conserver les acquis ».

**Face à ces deux puissantes dictatures temporelles, l'une fugitivement présentiste et l'autre furieusement passéiste, il devient plus facile de comprendre que notre architecture mentale collective qui en découle prépare de beaux jours à nos réflexes de peur face à... « l'à venir » !**

En effet, dans un monde mental chaperonné par des élites et intellectuels dont les pensées restent essentiellement bibliographiques, il est quasiment impossible de créer de nouveaux scénarios psychologiques et sociaux, originaux ou avant-gardistes. Même nos meilleurs penseurs écologistes se retrouvent, malgré leurs sincérités culturelles et leurs « bonnes intentions », en permanence sous le joug de leur propre mode de pensée... « copier/coller » (par ex. : notions de travail, famille, religion, loisir, etc..). Certes, et grâce à l'impulsion d'esprits plus libres, **de plus en plus de nos contemporains commencent à conscientiser leurs « vécus présents », ce qui à terme calmera en partie notre ardeur castratrice à n'exister que... par « le » passé.** Malgré cette évolution positive en cours, qui in fine consistera pour chacun à vivre plus « habité » (en deux dimensions temporelles - Présent & Passé), il n'en reste pas moins que la peur et l'angoisse des populations ne cessent de se développer. Regardons plus précisément pourquoi.

**La peur** provient de « l'inconnu », plus précisément du « non connu ». Celui-ci peut prendre différentes formes, virtuelles ou non (individu, objet et/ou phénomène, « potentiellement »

hostiles). Mais, dans tous les cas, cette sensation (*physiologique*), qui souvent se développe en émotion (*mental*), prend toujours corps au travers d'un processus neurosensoriel, cybernétique, piloté en amont par nos réflexes d'urgence de l'instinct (de *stade* « reptilien »). Ce processus intime, décrit avec justesse par le neurobiologiste [Henri Laborit](#), s'est progressivement propagé au fil de notre genèse... vers l'ensemble de la vie mentale (*liée au cerveau social, dit « limbique »*). C'est ainsi que notre physiologie déploie depuis toujours du « stress » potentiel face à « son futur »... immédiat ». Puis notre mental socialisé a poursuivi cette attitude réflexe en développant une émotion de peur face au non connu... envisagé a priori (et que la pensée, privée d'objet « réel », c'est-à-dire présent, ne peut gérer « concrètement ») !

Ainsi nos sensations de peur nous sont héritées par ontogenèse animale, et sont pour l'essentiel adaptées à notre vie biologique. Par contre nous voyons bien que l'émotion de peur, en lien direct avec notre histoire vécue (*puis induisant une sensation de peur, présente*), prend souvent le risque de se révéler inadaptée. Car en effet, il est peu probable qu'une même cause sociale produise automatiquement les mêmes effets « réels » pour l'individu. A savoir que le « **principe de causalité sociale** » ne devrait pas forcément s'appliquer à la biologie individuelle. Ce qu'on vérifie au quotidien : une même condition sociale ne conduit pas inévitablement à une même vie « concrète ». A nouveau, nous vérifions ainsi que le « processus causal » humain ne peut se satisfaire d'une seule cause, c'est-à-dire biologique (*dite « physique »*). Ni même se satisfaire d'un couple bi-causal « physique & mental » qui



augmente significativement, comme nous venons de le constater, le risque de dérive émotionnelle. Car effectivement, en tant qu'individu libre d'esprit (équipé d'un « esprit critique »), **nous devrions réagir en permanence à un processus psychologique tri-causal** (Cf. [Article 29](#)), a priori plus équilibré entre physique, mental et esprit.

Mais cet « **équilibre à trois causes** » est souvent handicapé « spirituellement » (*c'est-à-dire privé de certaines activités de « l'esprit » - ou « néocorticales »*). Nous avons abordé cette difficulté au cours de précédentes publications : la raison centrale se situe dans le déficit de liberté spirituelle au sein même de nos cultures. Ce déficit induit un manque de créativité mentale spontanée, de « **liberté de pensée** » et d'esprit critique,... lesquels diminuent alors



sensiblement notre potentiel de lucidité psychologique. Quelles sont alors les conséquences principales pour le sujet qui nous concerne ici ? Si nous revenons à l'évolution ontogénétique de la psychologie humaine, la peur provient de notre héritage reptilien. Elle prévient notre animalité d'un danger biologique imminent. Elle a ensuite poursuivi son évolution, au sens darwinien du terme, dans l'univers animal... jusqu'à celui de notre société humaine, en particulier occidentale. Mais, objectivement, devons-nous craindre un aléa biologique à « tous les coins de rue », à chaque fois que nous entreprenons une nouvelle réflexion ou action ? Nous savons bien que non. Mais au quotidien notre mental limbique, à défaut de pouvoir suivre librement « son esprit critique », réagit encore et toujours sous forme de « copier/coller » enfantins, répétant sans véritable retenue le souvenir de conséquences comportementales de l'enfance... qui n'ont plus de raison d'avoir cours à l'âge adulte.

Nous commençons ainsi à comprendre que, au regard de notre potentiel néocortical, **notre dimension temporelle du « Futur » doit se développer psychologiquement** pour que nous puissions nous sortir de ce piège social infernal de la peur puis de l'angoisse qui nous privent, de proche en proche, d'un futur collectif plus éveillé. Alors, **avançons dans notre quête d'un futur commun... désiré !**

## 2) Brisons la flèche pour mieux vivre notre présent (*notre vie humaine et son expérience « tri-temporelle »*).

L'humain vit ses **trois dimensions temporelles** sous un mode exclusivement psychologique. En effet, tous nos « comportements » (nos **actions/réactions** physiologiques, « **présentes** »), sont directement sous le joug d'une cybernétique neurosensorielle « reptilienne ». Notre « mental social » (nos **pensées/paroles**, orientées « **passés** »), est géré par une neurocybernétique de type « limbique ». Enfin, notre « esprit » (**curieux/créatif**, tourné vers des « **futurs** »), s'épanouit par activité néocorticale. Mais à titre de comparaison, les animaux, les plantes, ..., connaissent également trois dimensions temporelles. Cependant elles ne sont pas vécues au même « niveau de conscience ». Par exemple, les mammifères poursuivent « leur futur », car... déjà



connu via leur fonctions limbiques & socialisantes (*ce qui fait que l'humain peut souvent les apprivoiser*). Concomitamment, leur passé se vit au stade reptilien, et leur présent au niveau

génétique (ce qui rend leurs comportements encore plus « innés »... au regard des humains).

Nous reviendrons sur ce regard inédit concernant notre phylogénétique, et simultanément ontogénétique, mais pour le moment regardons comment chez l'humain les périodes de la petite enfance, de l'enfance puis de l'âge adulte, structurent nos **réflexes temporels**. Ensuite nous découvrirons quel processus vital relie l'ensemble de nos niveaux neurosensoriels... durant toute notre histoire de vie.

**. Vitalité et relativité d'un futur > présent > passé** (dualité « imprimer/exprimer »).

Par étapes successives de nature « **émergente** » (« le tout est plus que la somme de ses parties » – Cf. articles précédents), notre corps poursuit son « **évolution** » matérielle (au sens de [Darwin](#)), et au fil de son histoire ses mémoires se « **transforment** » (au sens de [Lamarck](#)). En langage résumé et familier, plus contemporain, nous pouvons dire que notre **conscience vivante** progresse, au fil d'un itinéraire personnel et « spatiotemporel » (de type 2x3D).

**Nota spécial** : appliquant ce regard plus conscient sur la construction phylogénétique humaine, nous pouvons mieux comprendre **pourquoi notre « aspect physique » d'adulte reflète en partie notre « vécu mental », mais rarement notre « ouverture d'esprit »** (ou, au contraire, notre fermeture d'esprit). En effet notre physiologie s'intègre, mois après mois, puis année après année (sur une base génétique... « prédisposée »), au travers de sa propre cybernétique « sensationnelle » (voir [publication](#)). Puis notre psychologie sociale s'incrémente progressivement via sa cybernétique « émotionnelle ». Et enfin notre esprit, curieux, se développe grâce à son vécu « sentimental ». Dans ce contexte historique... de notre propre vie, notre corps global (physique + mental + esprit), par la nature même du « temps vécu », ne peut ainsi intérioriser, puis apparemment exprimer, que de l'immédiat des sensations et du passé... remémoré sous forme émotionnelle ! Quant à notre « état d'esprit », inévitablement orienté vers du futur non encore intégré, il ne peut apparaître... et donc encore moins « paraître » !

Revenons-en alors à ce qui pourrait sembler un **véritable « paradoxe ontologique »**, mais qui au fond reflète cette énorme incompréhension de notre culture, scientifique ou non, sur les natures fondatrices de « l'espace » et « du » temps :

- « Durant chaque instant vécu » **notre Présent** est géré via nos comportements (physiologiques), et nous « parle » grâce à nos sensations. **Notre Passé** correspond à nos références pensées (mentales), et « se vit » toujours au travers de nos émotions (d'intensité variable). Enfin **nos Futurs**, potentiels, proviennent de notre

esprit (qui se « projette »), lequel ne peut « s'exprimer » qu'en sentiments voire pressentiments (*plus ou moins diffus suivant les individus*).

- Mais par ailleurs, au regard de notre « croissance » individuelle, qui procède par émergence continue de nos capacités corporelles, notre esprit (*futuriste*) se construit « au-delà » de notre mental (*passéiste*), lequel se développe à partir de notre physiologie (*présentiste*) !

Nous vérifions ainsi que « **dans l'instant vécu** » **notre cybernétique temporelle suit toujours cette nécessité absolue : Futur > Présent > Passé**. Elle constitue la dynamique vitale et instantanée, intrinsèque à l'individu via ses « mémoires ontogénétiques ». **Notre ontogenèse est donc de nature exclusivement temporelle** (et « descendante », au regard « du temps »...



traditionnel !). Par contre « **dans la durée intégrée par le corps** », **notre cybernétique spatiale construit un échafaudage apparent de type : présent (« concret ») > passé (« abstrait ») > futur (« imaginé »)**. Celle-ci délivre ainsi à la collectivité sa progression vitale, via ses « matières phylogénétiques » !

« *Abracadabrantésque !* », pourriez-vous vous exclamer. Et pourtant, les faits sont vérifiables à chaque moment de votre vie :

- Chaque instant de votre vie quotidienne s'oriente à la fois vers (*plus ou moins de*) votre Futur (*au moins immédiat*), votre Présent et votre Passé. Imaginez un seul instant où l'une seule de ces trois orientations disparaîtrait, et vous percevrez que... votre vie s'effondre ! Et si vous plongez en vous, telle une introspection (*un travail de mémoires donc*), vous pourrez observer que **votre « vie intérieure » met toujours en œuvre une cybernétique de type « Futur > Présent > Passé > Futur... »** .
- Et maintenant observez, dans la « vie extérieure », les expressions enfantines. Les enfants évoluent d'une conscience très majoritairement physique (*présentiste*), y ajoutent progressivement de la conscience mentale (*passéiste*), et plus tard une conscience plus « spirituelle » (*futuriste*). Le développement corporel y apparaît donc sous forme « *présent > passé > futur > présent...* », laquelle se révèle in fine... compatible avec nos cybernétiques intérieures !

Que peut-on ainsi déduire de ces constats ? Nous avons préalablement montré en quoi le « temps vécu », c'est-à-dire individuel, possède sa propre « dynamique 3D ». Une dynamique impulsive, de source sensorielle donc non-inertielle. Par contre, le « temps conventionnel » n'a pas de réelle dimension, et son présent n'existe pas vraiment... tant culturellement on le croit « fugitif », entre un passé qui ne serait plus et un futur qui n'existerait pas encore ! Qui plus est, ce « temps croyant & traditionnel » est totalement soumis à l'activité collective des corps, et à leurs interactions. Conséquence : ce temps culturel semble inertielle, car il est en fait asservi à l'inertie collective, pour ne pas dire « spatiale ». Car effectivement, n'oublions pas que nos espaces ont été définis, à juste titre, comme « **repères inertiels** » (au sens de Galilée). Nous voyons par là, à nouveau, que la nature du temps, fondamentalement non-inertielle, ne peut pas vraiment se comparer, ni se « relativiser », avec celle d'un espace (tel qu'expliqué par la « **relativité restreinte** »).



La solution finale de cette énigme temporelle historique est en fait très accessible, à la seule condition d'admettre la nature tridimensionnelle du temps vécu (c'est-à-dire « expérimenté »). **La seule relativité « restreinte » qui puisse s'observer au cours de notre expérience humaine réside dans une relativité temporelle entre deux fonctions sensorielles utilisées !**

Et, in fine, cette relativité peut secondairement « apparaître », au sens originel du terme, lors de « **cinématiques spatiales différenciées** »... **par l'usage de fonctions sensorielles distinctes.** Notons que c'est ainsi que pratiquent les physiciens, usant et abusant sans conscience de fonctions sensorielles différentes afin de conceptualiser un processus. En général, il s'agit pour eux de mixer des expériences physiques (*présentes*), avec d'autres plus théoriques (*passéistes*), et parfois via un investissement de l'esprit (*futuriste*). Pour conclure et résumer ce sujet, disons que notre culture, encore imprégnée de religions et de sciences doctrinales, aurait beaucoup à gagner en encourageant chacun à accueillir en soi ses trois temporalités... permanentes !

Regardons alors quelles sont les implications de cette réalité temporelle sur ce bienfait constaté, pour nos « vies intimes », à mieux vivre notre « moment présent ».

## . Résilience et limites du « temps présent » (accueillir son ego).

Au cours du développement précédent nous avons pu vérifier à nouveau que chaque corps en expérience (« en vie ») est susceptible de se développer ou se déployer via une dynamique duale universelle, à savoir « spatiotemporelle ». Pour chaque individu cette capacité aboutit à une **relation duale vécue via 2x3 dimensions « d'Espace & Temps »**. Qui plus est, cette association neurosensorielle est devenue pour l'humain une aptitude unique du vivant dans le système solaire : cette dualité active s'est développée au travers de sa « **psychologie tri-causale** ». Une psychologie individuelle, visiblement encore peu collective (*culturellement parlant*), permettant de mettre en relation intime Futur, Présent et Passé.

Ce potentiel exceptionnel s'est donc construit sur une fonctionnalité psychologique tri-causale, (*fondée sur trois fonctions mémorielles*), en association intime avec une construction tri-cérébrale (*architecturée par trois types de matières... neuronales*). Dans un tel contexte ontogénétique, celui d'une « transformation » permanente des mémoires (« la fonction créant l'organe », cf. ci-dessus), associée à une « évolution » continue (« sélection naturelle » de Darwin), **nous retrouvons à chaque stade de progression psychique de l'humain une fonction duale « imprimer/exprimer »**. Un couple actif, omniprésent à tous les stades de notre vie physique, mentale et « spirituelle ». C'est ainsi qu'au fil de notre vie nous construisons intimement, avec plus ou moins de conscience et donc de « bonheur », trois associations successives de type « impression/expression » : « **mémoires à court terme** »/sensations, « **mémoires long terme** »/émotions, et « **mémoires projectives** »/ sentiments. Bien entendu, nous pouvons aisément appréhender les temporalités de chacune de ces fonctionnalités intérieures, plus ou moins consciemment.

Revenons alors sur l'importance contemporaine de savoir vivre son « moment présent ». Nous sommes tous, plus ou moins, issus de cultures matraquées par du mental limbique & social. En effet, par motivation de survie, et souvent par « obligation » culturelle, nous arrivons à l'âge adulte, ou pour le moins après la domestication de notre adolescence, pétris de réflexes mentaux et émotionnels, appris et culturellement conditionnés (*par la religion, la société, la famille, ... parfois même par croyance personnelle*). Dans un tel contexte, aspirés des années durant par nos « obligations » culturelles, nous quasi-ignorons nos sensorialités physiologiques, leur conscience vitale... et le « bonheur » éventuel qui peut leur être associé. Il s'agit donc souvent, bien des années plus tard, via une prise de conscience... rétroactive,



de se réappropriier ces avantages que, souvent, nous avons écartés de notre propre vie ! **Savoir vivre son « moment présent » constitue donc un bienfait « naturel ».** Il s'agit même pour la majorité d'entre nous d'une nécessaire **résilience physiologique**, souvent même une source de détente. Une quête à poursuivre donc, le temps nécessaire... à chacun. Jusqu'à ce que cette quête n'en soit plus une, car alors intégrée à la vie quotidienne.

Cependant, la jouissance et le train en marche du « moment présent » ne peuvent cacher l'importance de notre troisième dimension temporelle. En effet, étant en permanence rappelé à l'ordre par la dimension passéiste d'une culture... dont notre « monde mental » est issu, puis éventuellement réconcilié avec nos sensations orientées « présent », sommes nous pour autant suffisamment libres pour accueillir sereinement nos « moments futurs » ? En effet, dans « son » univers spatial, l'humain tente en permanence de déployer plus de mobilité (*matérielle*) en 3D. Pour cette même motivation de liberté, chacun de nous cherche à progresser, et pour cela à développer ses capacités mémorielles. Dans ce contexte, notre « mémoire long terme et émotionnelle » est malheureusement soutenue, mais souvent imposée, par un système éducatif... ou un autre. Nos « mémoires à court terme et sensibles » sont probablement... en cours de résilience. Par contre, peu d'entre nous s'investissent pour de meilleures « mémoires projectives ». A savoir des mémoires de futurs présents et passés... qui leur seront vraiment adaptés ! Essayons de comprendre pourquoi.

**. Assumer ses passés successifs et s'ouvrir aux futurs** (vivre « entièrement »).

La chose est entendue : **savoir vivre pleinement son moment présent est en soi une capacité souhaitable pour chacun.** Un déficit important de « vécu présent » peut entraîner l'individu à percevoir sa vie avec tristesse. Et a minima cette situation l'empêchera de vivre « dans la joie ». Mais revenons maintenant aux « moments passés ».

L'homme moderne, fortement socialisé, s'est vu à la fois bonifié et contraint mentalement... par sa propre culture. En particulier durant la petite enfance, puis l'enfance. L'adolescent occidental, au mental en général plus « éduqué », a commencé à prendre conscience de son

carcan social (*celui qui encadrera sa « liberté de pensée »*), mais bien souvent sa révolte laisse peu à peu la place à une sorte de « **résilience domestique** »... pour ne pas dire « domestiquée ». Celle-ci s'explique en particulier par la nécessité de survie... sociale, mais également par les « compensations » personnelles que la société lui permet souvent d'obtenir (*positionnement familial, social, ...*). Lorsque ces compensations lui conviennent, globalement, l'individu chemine alors au fil d'une histoire personnelle, sans rechercher plus de libertés... d'esprit. Inversement, lorsque l'adulte traverse malaises mentaux après malaises mentaux, sans pour autant pouvoir ou vouloir y changer grand-chose, l'accumulation de « mémoires long terme » négatives peut l'amener assez subitement vers une révolte (*en « lutte »*), ou vers une déprime voire dépression (*en inhibition*). Un processus délicat qui, telle la goutte d'eau mentale débordant du vase émotionnel... non exprimé, pourra éventuellement se prolonger en débordement qui pourra siphonner l'ensemble du « vase des mémoires vitales » !

A partir de ce constat nous pouvons comprendre que le mental du jeune adulte rencontrera, à plus ou moins « long terme », trois possibilités sociales :

- ou se domestiquer définitivement, vivre des émotions autorisées, tout en appréciant les joies de moments présents qu'il saura saisir... ou non,
- ou renoncer à ce statut codifié par la société, et alors se révolter ou se déprimer,
- ou alors créer, au moment qu'il sentira opportun (*capacités, finances, rencontre, ...*), une ou des orientations futures plus motivantes. Une créativité alors directement issue du « **sentiment même de soi** » **et de l'autre (vie)... en devenir !** Une évolution et une transformation vers plus de conscience personnelle.

Il va sans dire que cette recherche du « meilleur cap pour sa vie », par nature futuriste et tout à fait comparable à celle du « capitaine au long cours », constitue une nécessité pour notre psychologie individuelle qui, quoi qu'il en soit, conservera sa dimension mentale, passéiste. Nous voyons ainsi que l'adulte proactif, parfois même l'adolescent mûr et autonome (*si par bonheur son environnement le soutient*), a besoin de prendre en main la barre, et donc le gouvernail de sa propre embarcation ! Concrètement, **ce processus de « développement personnel » devient alors source d'épanouissement** (*pour l'individu et la société*). A noter qu'il recrute pour ce faire un



maximum de « moments présents ». Car prendre des initiatives fortes dans un monde quelque peu standardisé demande de l'énergie, alors stimulée par les joies vécues... personnelles et/ou partagées. Le capitaine au long cours sait également utiliser, quand cela est nécessaire, sa propre expertise issue de ses « moments passés ». Puis, lorsque ses pressentiments voire ses sentiments s'avèrent puissants,... le futur prédéterminé passe alors progressivement du statut « potentiel » au stade « réel » (*celui du présent*)... puis vérifiable (*issu alors du passé*) !

**Le « développement personnel » optimal de notre vie adulte nécessite ainsi le déploiement de nos trois dimensions psychologiques**, directement reliées aux orientations de nos Futurs, Présents et Passés « intimement » vécus. C'est à ce prix que nous découvrons en nous-mêmes une véritable « pleine liberté » active et, par voie de conséquence, un reflux de nos peurs viscérales... dans leur zone d'origine, c'est-à-dire « reptilienne ». Notons au passage que certains adultes ou adolescents savent très spontanément construire la dimension de leur Futur. Cette orientation « va de soi » pour ce qui les concerne,... sans forcément avoir pris conscience, conceptuellement, de la nature de leur « Temps 3D » : ces individus font déjà partie, sans nul doute, de « l'humanité du futur » !

### 3) Vers une culture progressiste pour soi et... « les autres » !

***Imagination, intentionnalité et créativité vers des vies plus joyeuses.***

Vivre « **au moment présent** » est donc une capacité à réintégrer pour la grande majorité d'entre nous. Elle constitue la seule voie efficace pour ré-approvoiser l'intégralité de **nos sensations... si possible positives, et donc les « plaisirs personnels » qui leur correspondent**. Nous allons voir que ce progrès essentiel constitue la base physiologique du développement personnel. Mais nous comprendrons également qu'il ne correspond pas à la seule capacité vitale que nous pouvons reconquérir. Car pour évoluer plus librement nous devons, tôt... ou tard, reprendre possession de nos émotions et de nos sentiments !

**. Sensations du « moi » à émanciper** (*interactions, intimité*).

La « **sensation même de soi** » a été fortement délaissée, souvent même refoulée, depuis l'avènement puis le déploiement de notre **culture judéo-chrétienne**. Celle-ci, imprégnée de



lois moralisantes, de tabous voire de « **péchés** »... plus ou moins « mortels », n'a su que structurer nos sociétés en hiérarchies matérialistes truffées de symboles. Ainsi, durant plus de trois mille ans, les sociétés humaines furent pétries de consignes (et le sont encore... plus ou moins), en particulier comportementales, dont le but essentiel consiste à encadrer nos activités neurosensorielles vers une meilleure discipline collective, et une délimitation organisée de nos plaisirs dont certains, mis en quarantaine, seraient pourtant susceptibles de participer au développement de l'individu !



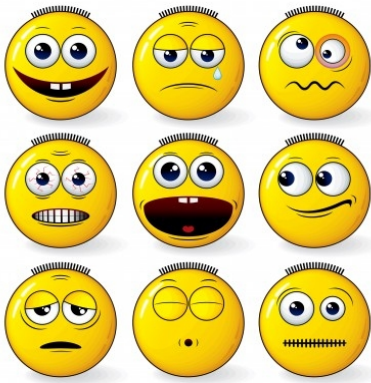
Suite à une éducation plus laïque (*a priori un peu plus libre*), et l'émancipation partielle de la femme, ce carcan sensoriel s'est en partie relâché depuis une cinquantaine d'années. Mais les tabous restent nombreux, par inertie culturelle et celle de leurs propres excès... non encore digérés. Au cours du scénario culturel en cours, tout en essayant d'échapper aux multiples courants rétrogrades (*groupes intolérants et/ou en déficit de conscience*), il nous faut alors poursuivre cette reconquête de liberté sensorielle. **Une liberté vers plus de « mieux-être », de sensualité et de plaisirs partagés au travers de relations équilibrées (respectueuses de « l'autre »)**. Car ce type de satisfaction authentique, à savoir individuelle et réciproque, constitue physiologiquement la seule possibilité de développement personnel... dans la « durée ». Une durée majoritairement issue du Présent vécu, mais ouvrant en permanence deux autres portes temporelles : celles d'un Futur à vivre volontiers, et d'un Passé offrant de plaisants souvenirs !

Comment alors développer sans détour nos propres apprentissages du « Temps présent », sous-tendus depuis vingt ans par les enseignements d'**Eckhart Tolle** ? Comme nous l'avons évoqué il y a quelques pages, le début de sa démarche, quasi « **New Age** », pose cependant un problème majeur de « psychologie temporelle ». En effet, ignorant la véritable **nature du temps** (*comme tous ses contemporains*), c'est-à-dire celle de « **l'espace moteur** » **intime du corps** (*sous « 3D » temporelles*), **le concept actuel du « moment présent » se voit lui aussi endoctriné**. Par à la fois la science officielle (*et sa « flèche du temps »*), et simultanément par différentes croyances allégoriques (*en un « être suprême »... ou un autre*). Or notre motricité sensorielle authentique, à savoir consciente, ignore par nature toute « consigne fléchée » scientifique, et encore moins dévote. Il n'y a donc aucune symbolique « mystique » à mettre en œuvre lors de notre acquisition intérieure du « moment présent ». Il nous suffit juste de

**reprendre au quotidien « pleine conscience » de nos fonctions sensorielles.** Aux rythmes... que celles-ci requièrent ! Et pour ce faire, quelques pratiques efficaces peuvent nous y aider, telles que la méditation, la sophrologie, la relaxation différentielle, ...

Enfin, et cet autre réalité ne fait que renforcer ce qui vient d'être évoqué, notre tendance actuelle à prendre mieux en compte notre vie sensorielle, présente (au sens « kairós » du terme - Cf. début de cet article), se transmet paradoxalement par l'entremise préalable de notre mental ! Nous allons donc maintenant vérifier en quoi ce processus préliminaire reste nécessaire mais non sans risque, à savoir... celui de nouveaux conditionnements culturels.

**. Accédons à nos émotions plus librement** (libérons nos pensées).



Notre culture dite « moderne » a perturbé durablement nos équilibres psychophysiologiques en instrumentalisant, plus ou moins consciemment, **nos capacités émotionnelles**. Pour ce faire, des médias psychiques très puissants se sont déployés au sein de nos sociétés (majoritairement « croyantes »), à savoir des symboles collectifs, pouvant parfois devenir virulents, et que **C.G. Jung** a nommé « **archétypes** ». Nous allons voir que ce travail de sabotage collectif **a drastiquement réduit notre potentiel « d'émotions salutaires » dont celle, centrale, de « joie intérieure » !**

Nous savons maintenant que **nos mémoires à long terme « s'impriment temporellement » en s'adossant à nos « pensées exprimées »... dans notre environnement** (paroles émises dans notre « **espace social** » - Cf. [article 32](#)). Ce faisant, notre propre liberté de pensée ne peut devenir effective que si nous arrivons à exprimer... ce que nous pensons vraiment. Face à ce constat personnel & social, que chacun peut vérifier à son aise, il est plus facile de comprendre que nos conditionnements culturels, favorisés par de puissants archétypes, sont devenus de redoutables obstacles à une « libre et sereine expression de nos émotions ». C'est-à-dire que notre « enfermement culturel » tend à nous priver, dès l'enfance puis l'adolescence, de multiples « libertés de pensée ». Mais, plus grave encore pour toutes nos sociétés, **nos croyances collectives tendent à réprimer nos libres émotions, que chacun accumule alors sous pression, pour in fine être stigmatisées et exprimées... sous leurs formes les plus violentes !**

Ce processus collectif et individuel (« spatiotemporel »), largement vérifiable au quotidien, est ainsi devenu le cœur de notre problématique de psychologie contemporaine. Non pas que cette tendance moyenâgeuse soit récente (Cf. [Saint Barthélémy](#), [Inquisition](#), ...). Mais avant le « règne » occidental de l'ère industrielle... les technologies de destruction massive n'existaient pas ! Comprendons alors que, au regard du mysticisme ambiant encore palpable, il est devenu urgent non pas de réduire notre potentiel technologique,... mais d'assécher drastiquement l'influence archétypale des religions, des sectes, et de leurs inéluctables propagandes ! Pour ce faire, **il est urgent de reconnaître la réalité temporelle, intro-active, de toute « mémoire vécue », et ainsi de mettre sur pied une véritable « science pour la vie »** (et non une science au service de la seule « matière apparente »). Cette démarche semble la seule capable de contrer la bêtise nihiliste des mouvements fanatiques, et simultanément pouvoir **« couper l'herbe sous le pied » des nombreuses émotions négatives soulevées, directement ou non, par le prosélytisme ambiant (religieux, politique... ou financier) !**

Lorsque nous serons plus à même d'exprimer spontanément et librement nos émotions, si possible dès nos plus tendres années, l'espèce humaine saura alors les intégrer socialement, au même titre que tout autre langage... vecteur d'informations. Nous posséderons alors une base de données opérationnelle, à but de communication psychophysique, de toutes nos sensations et émotions humaines. C'est ainsi que **« l'esprit humaniste » pourra enfin**, non plus seulement « faire parler de lui », mais **permettre une réelle évolution de nos esprits... et donc de notre espèce !**

. **Sentiments et nouveaux talents à concevoir** (partager nos « bonheurs »).



Car en effet, et là n'est pas le moindre des mystères modernes à dissiper, nos dérives psychiques collectives qualifiées de « spirituelles » ont pour le moment érigé en maîtres du monde (*humain*) des dieux virtuels... dont la voie resterait plus ou moins « impénétrable ». Ce faisant, nous avons tous, plus ou moins spontanément, refoulé cette capacité de **nos esprits** (*conceptuels*) à **vivre d'authentiques sentiments...** si possible positifs. Par exemple, **il est encore difficile pour la plupart d'entre nous d'exprimer au quotidien de « l'amour »** (*envers une vie spécifique, ou la vie en général*).

Pourtant, en exprimant plus librement dès l'enfance le panorama complet de nos sensations (*présentistes*), et de nos émotions (*passéistes*), nous serions à même, dès la montée en puissance de l'adolescence, de laisser émerger plus naturellement de nouveaux sentiments (*orientant alors notre vie vers une vie plus... intentionnée*).

Ainsi dans le contexte contemporain, **se limiter au seul éloge du « moment présent », donc fuir ses propres souvenirs et/ou ses meilleures intentions, peut devenir rapidement un risque pour l'individu et la collectivité**. Car développer « la » vie sur notre (*encore*) belle planète, et la notre en particulier, nécessite une relative conscience et une pleine mise en œuvre de toutes nos orientations temporelles ! En effet, qui pourrait volontiers et avec satisfaction poursuivre une vie qu'il n'aimerait pas (*en toute conscience*), et au cours de laquelle il ne développerait que des ressentiments vis-à-vis d'autrui ?

Savoir construire dans sa vie d'enfant puis d'adolescent, jour après jour, une majorité de bonnes sensations « présentes », puis de belles émotions (« mémorables »), nous permet de constituer progressivement une solide « **confiance en soi** ». Muni de cet atout objectif, vécu en soi comme « réel » car vérifiable par nos propres sens au « moment présent », il devient par la suite beaucoup plus « naturel » de produire en soi plus de sentiments positifs... et donc une confiante « **estime de soi** ». Ce chemin de vie « idéal », essentiellement nourri de nos véritables sentiments personnels, se révèle alors facile à identifier pour chacun, au sein même de nos environnements quotidiens : **il s'agit du seul itinéraire de vie nous permettant de concevoir, de développer et d'exprimer... nos talents personnels !**

