

Richard Mahanna

Devenir Entier

*S'aligner avec soi-même
et retrouver
son unité intérieure*



Richard MAHANNA

Devenir Entier

S'aligner avec soi-même et retrouver son unité intérieure

© Richard MAHANNA, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-1675-5

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

INTRODUCTION

Pourquoi nous vivons loin de nous-mêmes

Nous ne nous perdons pas toujours dans l'échec. Nous nous perdons souvent dans l'adaptation. Nous apprenons à devenir aimables, solides, utiles, raisonnables, performants. Nous apprenons à répondre aux attentes, à rassurer ceux qui nous regardent, à tenir une place dans la famille, dans le couple, dans le travail, dans la société. Et parfois, à force de bien tenir cette place, nous finissons par ne plus savoir si elle est encore la nôtre.

Cette perte de soi est rarement brutale. Elle se fait par petites concessions. Une parole que l'on retient. Un désir que l'on repousse. Une colère que l'on transforme en sourire. Une fatigue que l'on cache parce qu'il faut continuer. Une intuition que l'on étouffe parce qu'elle dérange l'ordre établi. Rien de tout cela ne semble grave sur le moment. Pourtant, année après année, ces renoncements composent une distance. On continue à fonctionner, mais quelque chose en nous ne participe plus vraiment à la vie que nous menons.

Beaucoup de personnes découvrent cette distance au moment où, extérieurement, tout devrait aller bien. Elles ont construit une carrière, une famille, une image, parfois une réussite reconnue selon les normes de la société. Elles ont fait ce qu'il fallait faire. Elles ont obtenu ce que l'on apprend à désirer : une position, une sécurité, une reconnaissance, une forme de respectabilité. Mais un jour, une phrase intérieure apparaît, discrète et tenace : pourquoi est-ce que je ne me sens pas vraiment là ?

Il faut donc préciser dès le début ce que j'entends par réussite lorsque ce mot apparaîtra dans ces pages. Je ne parle pas seulement de la réussite mesurée par la société : le statut, l'argent, la beauté visible, la performance, l'admiration, l'efficacité ou l'image que l'on donne. Cette réussite existe. Elle n'est pas méprisable. Elle peut même être le fruit d'un vrai travail et d'une vraie discipline. Mais elle devient insuffisante lorsqu'elle exige, en échange, que nous nous éloignons de nous-mêmes.

Une réussite extérieure peut agrandir une vie. Elle peut aussi masquer une fragmentation. On peut être admiré et profondément divisé. On peut être utile à tous et absent à soi-même. On peut paraître libre tout en obéissant encore à des voix anciennes. On peut être entouré et pourtant vivre intérieurement dans une solitude que personne ne voit. C'est cette contradiction que ce livre veut regarder en face.

Pendant des années, comme médecin, j'ai rencontré cette question sous des

formes indirectes. Une personne venait parler d'un visage fatigué, d'une asymétrie, d'une ride, d'un air plus dur qu'elle ne le ressentait intérieurement. Certaines demandes étaient simplement esthétiques et devaient être respectées comme telles. Mais il arrivait aussi qu'une demande apparemment précise ouvre sur une question plus profonde : qu'est-ce que mon visage raconte de moi ? Pourquoi est-ce que je ne me reconnais plus ? Depuis quand ai-je cessé d'habiter ma propre vie ?

J'ai exercé la neurochirurgie avant de me tourner vers la médecine esthétique. Ces deux pratiques m'ont appris quelque chose de différent, mais complémentaire. La neurochirurgie m'a confronté à la fragilité radicale de l'être humain, à la précision du geste, à la responsabilité, à la peur de l'erreur. La médecine esthétique m'a placé devant une autre fragilité : celle de l'image, du regard, de la reconnaissance, du rapport parfois douloureux entre le corps visible et l'identité intérieure.

Dans ces deux domaines, j'ai compris qu'un être humain ne se réduit jamais à ce qu'il montre. Derrière une posture solide peut vivre une fatigue ancienne. Derrière une demande de correction peut se cacher le désir de se reconnaître à nouveau. Derrière une réussite peut se trouver une blessure qui continue à décider. Derrière un visage que l'on veut modifier peut apparaître une question que la personne n'a pas encore osé formuler autrement.

Ce livre part de là : de cette zone où l'extérieur semble tenir, mais où l'intérieur se fragmente. Il ne s'agit pas d'accuser la famille, la société, la religion, la culture, le travail ou l'amour. Nous avons tous besoin d'appartenir, de nous adapter, de recevoir des repères. Aucun être humain ne se construit seul. Mais ce qui nous a donné une forme peut aussi, un jour, devenir trop étroit. Ce qui nous a protégés peut finir par nous empêcher de respirer.

Devenir entier ne signifie pas devenir parfait. Cela ne signifie pas se débarrasser de ses blessures, ne plus douter, ne plus dépendre de personne, ne plus être traversé par la peur, la culpabilité ou le désir d'être aimé. Une telle promesse serait fausse. Devenir entier signifie plutôt tendre vers l'unité de la personne : cesser de vivre en morceaux séparés, réconcilier ce que nous avons opposé, réunir les fragments que nous avons laissés dehors pour rester acceptables.

Nous sommes faits de contradictions. Il y a en nous l'enfant qui a eu peur, l'adulte qui veut maîtriser, la part qui désire, celle qui culpabilise, celle qui veut appartenir, celle qui voudrait partir, celle qui cherche la paix et celle qui répète encore la blessure. L'entièreté ne consiste pas à faire taire toutes ces voix pour

n'en garder qu'une seule. Elle consiste à apprendre à les reconnaître, à les hiérarchiser, à les remettre en relation avec un centre plus profond.

C'est pour cette raison que le livre parle d'étapes. Une étape simplifie toujours une réalité complexe. La vie intérieure ne se découpe pas naturellement en sept mouvements bien ordonnés. Nous avançons, nous reculons, nous comprenons une chose avec l'esprit avant que le corps et les habitudes ne puissent la suivre. Pourtant, une structure peut aider. Elle permet au lecteur de ne pas se perdre dans la complexité. Elle transforme une matière profonde en chemin praticable.

Il ne faut cependant pas attendre de chaque étape un bouleversement immédiat. Une étape bien intégrée ne produit pas toujours un grand changement visible. Parfois, elle donne seulement une libération minimale : une phrase que l'on ose dire, une culpabilité que l'on identifie plus vite, un vieux rôle que l'on voit fonctionner, une émotion que l'on ne confond plus avec une vérité. Mais cette petite libération se renforce lorsqu'elle s'accompagne d'une compréhension de ce qui se joue à l'intérieur de nous.

C'est là que les exercices prennent leur sens. Ils ne sont pas proposés pour remplir des pages ni pour donner au lecteur l'impression artificielle d'avancer. Ils servent à déplacer l'attention. Une bonne question ne change pas toute une vie en quelques minutes, mais elle peut mettre de la lumière sur un mécanisme resté invisible. Elle peut révéler le prix d'un masque, l'origine d'une fidélité, la répétition d'un scénario, la différence entre un désir véritable et un désir fabriqué par le regard des autres.

À chaque étape, je proposerai donc trois mouvements : comprendre, observer, puis poser un geste. Comprendre sans agir peut devenir une nouvelle manière de rester immobile. Agir sans comprendre peut répéter exactement ce que l'on voulait quitter. Le chemin juste demande les deux : assez de lucidité pour ne plus obéir aveuglément à nos automatismes, assez d'incarnation pour que cette lucidité descende dans la vie concrète.

Les travaux de Carl Gustav Jung m'ont aidé à donner un langage à ce mouvement. La Persona, l'Ombre, les complexes, le Soi, l'individuation : ces mots peuvent sembler théoriques, mais ils parlent d'expériences très simples. La Persona est le personnage que nous avons appris à jouer. L'Ombre rassemble les parts de nous que nous avons jugées inacceptables. Les complexes sont ces noyaux sensibles qui réagissent avant nous. Le Soi désigne un centre plus vaste, moins soumis au besoin de plaire, qui oriente la vie vers une cohérence plus profonde.

Je ne lis pas Jung comme une doctrine à appliquer, mais comme une carte.

Une carte ne remplace jamais le territoire. Elle n'épargne ni les détours ni la fatigue. Mais elle aide à comprendre pourquoi certains paysages reviennent, pourquoi nous répétons certains chemins, pourquoi une part oubliée finit toujours par demander à être reconnue. L'individuation, dans ce livre, désignera ce processus par lequel une personne cesse peu à peu de vivre uniquement sous la dictée des autres et commence à devenir moins séparée d'elle-même.

Une place particulière sera accordée à la synchronicité, c'est-à-dire à ces coïncidences qui prennent sens lorsqu'elles rencontrent une question déjà vivante en nous. Cette notion sera abordée avec prudence : elle ne transforme pas chaque événement en signe et ne retire jamais au sujet la responsabilité de choisir. Les échanges entre Jung et le physicien Wolfgang Pauli ouvriront également un espace de réflexion, sans être utilisés comme une preuve scientifique que la pensée commanderait le monde.

Le parcours restera pourtant ancré dans l'expérience. Il avancera du masque vers les fidélités invisibles, des parts oubliées vers les scénarios répétitifs, puis de l'écoute intérieure vers des actes plus alignés. À chaque étape, il s'agira de comprendre, d'observer et de poser un geste : assez de lucidité pour reconnaître l'ancien automatisme, assez d'incarnation pour commencer à vivre autrement.

Ce livre n'est pas une promesse de réparation totale. Il ne remplace ni une thérapie, ni un accompagnement médical, ni le travail patient que certaines blessures exigent. Il propose un chemin de discernement. Il invite le lecteur à regarder honnêtement ce qu'il a dû devenir pour être accepté, ce qu'il a perdu en route, ce qui demande aujourd'hui à revenir, et les gestes simples par lesquels une vie peut commencer à lui ressembler davantage.

Si ce livre a une ambition, elle tient en une phrase : vous aider à reconnaître où vous avez disparu, puis à revenir, pas à pas, vers une présence plus entière. Non pas pour devenir quelqu'un d'autre. Mais pour cesser de vivre contre vous-même.

ÉTAPE 1

Reconnaître le masque

Le premier pas pour devenir entier n'est pas de changer de vie. Il est de voir le personnage que nous avons appris à jouer.

Nous ne naissons pas avec un masque. Nous l'apprenons. Très tôt, un enfant comprend ce qui attire l'amour, ce qui provoque l'inquiétude, ce qui dérange, ce qui donne de la fierté aux adultes, ce qui fait naître le silence ou la déception. Il comprend qu'il vaut mieux parfois retenir une colère, cacher une tristesse, ne pas poser certaines questions, sourire au bon moment, être fort, sage, brillant, discret ou raisonnable selon ce que son milieu attend de lui.

Personne ne lui dit toujours clairement : sois comme ceci, ne sois pas comme cela. Les messages les plus puissants sont souvent les moins formulés. Ils passent par un regard, une remarque, une comparaison, une fierté dans les yeux d'un parent, une inquiétude lorsque l'enfant montre une part de lui jugée trop vive, trop fragile, trop libre ou trop dérangeante. Alors l'enfant s'adapte. Il ne le fait pas pour mentir. Il le fait pour garder sa place.

C'est ainsi que commence la fabrication du masque. Au départ, ce masque est une intelligence de survie. Il permet d'être aimé, accepté, reconnu, parfois simplement tranquille. Il nous aide à entrer dans le monde. Il nous apprend à nous tenir devant les autres. Il donne une forme à notre relation sociale. Le problème ne vient donc pas du fait de porter un masque. Le problème commence lorsque nous oublions que nous le portons.

Le masque nous protège d'abord. Puis il finit par nous remplacer.

Jung a donné un nom à ce visage social : la Persona. Dans le théâtre antique, le masque permettait d'identifier le personnage. Dans la vie intérieure, la Persona désigne la manière dont nous nous présentons au monde : le rôle que nous avons appris à jouer pour appartenir, travailler, aimer, être reconnus, éviter le rejet ou la honte. Elle n'est pas mauvaise en soi. Sans Persona, nous serions incapables de vivre avec les autres. Nous ne pouvons pas exposer toutes nos émotions, toutes nos pensées, toutes nos contradictions dans chaque situation.

Mais la Persona devient dangereuse lorsqu'elle cesse d'être un outil et devient une prison. À ce moment-là, nous ne jouons plus un rôle : nous sommes joués par lui.

J'ai souvent vu ce mécanisme dans mon métier. Une personne arrive avec une demande apparemment précise. Elle parle de son visage, d'un air fatigué, d'une ride, d'une asymétrie, d'une expression devenue trop dure. Puis, peu à peu, une autre phrase apparaît. Elle ne dit pas seulement : je veux corriger quelque chose. Elle dit parfois : je ne me reconnais plus. Cette phrase est essentielle. Elle signifie que l'image extérieure ne suffit plus à maintenir le personnage. Quelque chose, en dessous, demande à être entendu.

Il y a celui qui doit toujours paraître solide. On l'admire pour sa force. On compte sur lui. On vient le chercher quand tout vacille. Mais lui ne sait plus où déposer sa fatigue. Il a tellement appris à tenir qu'il confond le besoin d'aide avec une faiblesse. Son masque est devenu une armure.

Il y a celle qui ne sait pas dire non. On la trouve généreuse, douce, disponible. Elle apaise les tensions, répond aux demandes, anticipe les besoins des autres. Mais son oui répété finit par l'éloigner de son désir. Elle n'est plus seulement bonne ; elle est capturée par l'obligation d'être bonne.

Il y a celui qui réussit. Il avance, construit, obtient, prouve. Chaque succès le rassure quelques jours, puis exige un nouveau succès. Il ne travaille plus seulement pour créer ou accomplir ; il travaille pour ne pas perdre l'image de celui qui réussit. Sa réussite devient un masque plus exigeant que l'échec.

Il y a celle qui séduit pour ne pas être abandonnée, celui qui plaisante pour ne jamais montrer sa peine, celle qui maîtrise tout pour ne pas sentir sa peur, celui qui se rend indispensable pour ne pas être oublié. De l'extérieur, nous appelons cela un caractère. Nous disons : il est comme ça, elle a toujours été comme ça. Mais il s'agit souvent d'une adaptation devenue si ancienne qu'elle ressemble à une nature.

Dans ma propre histoire, le rôle de médecin a porté cette ambiguïté. La médecine demande une posture. Le patient vient chercher une compétence, une présence, une sécurité. Dans la neurochirurgie, cette posture devient encore plus forte. Il faut décider, rester précis, contenir l'émotion, garder la main stable, rassurer l'équipe et les proches, même lorsque la situation est lourde. Cette exigence m'a construit. Je ne la renie pas. Elle m'a donné de la rigueur, de la discipline et le sens de la responsabilité.

Mais une posture professionnelle, même noble, ne peut pas contenir tout un être humain. Le danger n'est pas de porter le rôle de médecin. Le danger est de ne plus savoir le déposer. De finir par croire qu'il faut toujours maîtriser, toujours répondre, toujours tenir, toujours être à la hauteur. Or aucun rôle, même admiré, ne mérite qu'on lui sacrifie toute sa vie intérieure.

C'est souvent parce qu'un rôle est valorisé qu'il devient difficile à interroger. Si les autres nous admirent pour notre force, comment avouer notre vulnérabilité ? Si l'on nous aime pour notre douceur, comment exprimer notre colère ? Si l'on nous reconnaît pour notre réussite, comment ralentir sans avoir l'impression de disparaître ? Si l'on nous respecte pour notre maîtrise, comment accepter de ne pas savoir ?

Le masque n'enferme pas seulement par la contrainte. Il enferme aussi par la récompense. Il nous donne une place, une identité, parfois même de l'amour. Voilà pourquoi il ne suffit pas de dire : enlevez votre masque. Ce serait trop simple, et souvent violent. Le masque a eu une fonction. Il nous a protégés. Il nous a permis de traverser certaines périodes. Il a parfois sauvé une part de nous. Mais ce qui nous a sauvés hier peut nous rétrécir aujourd'hui.

Reconnaître le masque, ce n'est donc pas le détester. C'est cesser de le confondre avec notre vérité entière.

La question n'est pas : quel rôle dois-je supprimer ? La question est : quel rôle a pris toute la place ? À quel endroit une qualité est-elle devenue une obligation ? Où suis-je encore en train de jouer pour être aimé, accepté, admiré ou épargné ?

Cette étape demande de l'honnêteté, pas de brutalité. On ne découvre pas son masque pour se juger. On le découvre pour retrouver de l'espace. Derrière le fort, il y a peut-être un être fatigué qui n'a jamais eu le droit de demander. Derrière la personne disponible, il y a peut-être un désir longtemps repoussé. Derrière le performant, il y a peut-être une peur ancienne de ne rien valoir sans résultat. Derrière le discret, il y a peut-être une parole qui attend depuis des années.

Le masque commence à se desserrer au moment où nous pouvons dire : oui, j'ai appris à être cela, mais je ne suis pas seulement cela.

À partir de là, une liberté nouvelle apparaît. Elle n'est pas encore spectaculaire. Elle ne transforme pas immédiatement la vie. Elle crée seulement une distance entre la personne et le personnage. Cette distance est précieuse. Elle permet de répondre autrement, de ne pas obéir automatiquement, de sentir quand un vieux rôle reprend le contrôle. Elle ouvre la possibilité d'un choix.

Devenir entier commence ici : non pas dans la disparition du masque, mais dans la conscience de ce qu'il nous a coûté.

Il est utile de regarder le masque dans des scènes très concrètes. Un dîner de famille, par exemple. Une personne arrive décidée à rester calme, puis retrouve en quelques minutes la place qu'elle occupait depuis l'enfance. Elle plaisante