



## L'art du regard

Au cours de mes dernières animations d'ateliers et bien que face à des publics très différents, s'est posé une question une interrogation, un doute voire une angoisse commune à toutes et à tous et qui résonne à mon sens très fort actuellement :

Comment l'autre me voit... ou ne me voit pas, comment puis-je être écouté, entendu ?  
Comment j'existe dans le regard de l'autre ? Suis-je visible ou invisible ?

Car au coeur de notre société actuelle, à défaut d'être célèbre ou utile, aussi professionnellement que personnellement, chacun cherche désespérément à être vu, entendu, écouté, perçu...

En témoignent ces adolescentes qui ne cherchent plus à ressembler à leur idole mais à leur double virtuel magnifié, corrigé par les filtres des applis. Quand l'idéal recherché est une version de soi-même retouchée. Où à exposer au monde des selfies de moins en moins vrais mais de plus en plus parfaits, on choisit le paraître (cette version de soi satisfaisante mais déformée) au dépens de l'être.

En témoigne aussi la colère sociale qui explose face au mépris affiché par nos dirigeants face au désarroi des citoyens. Parce que, oui, si je ne vois dans les yeux de l'autre (dont j'ai besoin pour me connaître) que du mépris ou du dégoût, oui, certainement, je vais me mettre à le haïr...

Pour certains philosophes, le monde est ce qui s'offre à notre perception, le monde est ce que nous percevons subjectivement dans la manière dont nous le regardons.  
Et la façon dont nous le regardons devient cette part de réalité que nous faisons exister de notre seul point de vue.

C'est aussi vrai dans notre façon de jauger les êtres. de ne voir que ce qui nous est insupportable, de ne donner de l'importance qu'à ce que l'on ne comprend pas. Et de s'empresser d'y appliquer une étiquette au lieu de considérer l'autre sous l'angle de sa beauté.

Sous entendu être, c'est aussi, seulement être perçu ?

Parce qu'on en peut pas nier l'importance profonde du principe de réciprocité dans nos relations aux autres. On prête à l'autre des représentations mentales tout comme l'autre

nous en prête. On peut avoir envie de tuer l'autre en raison de ce que l'on croit qu'il pense.

Or, quand il s'agit de relation entre les êtres, le regard est une source essentielle du lien. Et la qualité de ce lien, de cette relation va dépendre de la manière dont nous choisissons de regarder.

Peut-être que si nous apprenons à reconnaître l'autre dans sa complexité et sa différence alors nous-même serons nous reconnus dans notre entièreté.

Nous existons aussi par le regard que nous décidons de porter sur le monde.

Et de ce choix va dépendre la femme ou l'homme que nous aspirons à être. Alors, pusillanime ou magnanime ?

Cette décision est vôtre.

Ce n'est pas l'objet qui importe, c'est l'oeil : si l'oeil est là, l'objet se trouvera.

Si vous n'avez pas l'oeil, quel que soit l'objet, vous n'y trouverez rien."

Fiodor Dostoïevski Journal d'un écrivain