

Rosette
POLETTI

SE DÉ-

... et trouver

ENCOMBRER

l'essentiel

DE L'INUTILE

JouVence

De la même autrice aux Éditions Jouvence :

365 jours pour éveiller les ressources qui sont en vous,

avec Barbara Dobbs

Mandalas bien-être Lâcher prise

Lâcher prise

L'Estime de soi

La Résilience

La Gratitude

Accepter ce qui est

Philosophie du coquelicot, avec Barbara Dobbs

Petites fleurs du cœur pour grandir au fil des jours,

avec Barbara Dobbs

L'Essentiel du lâcher-prise

La Compassion pour seul bagage, avec Barbara Dobbs

Donner du sens à sa vie

Vivre son deuil et croître, avec Barbara Dobbs

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97– 1206 Genève – Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2008

© Éditions Jouvence, 2025,

pour la présente édition revue et actualisée

ISBN : 978-2-88953-973-4

Maquette de couverture : François Lamidon

Couverture : Éditions Jouvence

Mise en pages : SIR

Introduction	6
1. Se désencombrer de l'inutile	9
<i>Qui est Anthony de Mello?.....</i>	11
<i>Les enseignements spirituels d'Anthony de Mello</i>	12
<i>Les quatre grands enseignements d'Anthony de Mello</i>	13
2. Aller vers la liberté intérieure grâce au désencombrement	19
<i>Parcourir le chemin du désencombrement.....</i>	22
3. Se désencombrer matériellement	24
<i>Quels sont les bénéfices du désencombrement matériel?</i>	30
4. Se désencombrer sur les plans mental et cognitif.....	37
5. Se désencombrer émotionnellement	67

<i>Se désencombrer des valises émotionnelles qui ne nous appartiennent pas</i>	90
6. Se désencombrer spirituellement	103
Conclusion.....	116
Bibliographie.....	118

*Ce petit ouvrage est dédié à Anthony de Mello
qui m'a invitée au désencombrement,
à Pierre Guérig (jésuite)
pour son lumineux exemple,
ainsi qu'à tous ceux qui, tous les jours,
avec foi et persévérance renoncent à s'attacher,
à l'avoir, qui apprennent à être
et accèdent ainsi à leur joie profonde.*

Qui ne recherche pas la paix du cœur et de l'esprit ? Cette harmonie pour laquelle nous sommes faits, harmonie avec nous-mêmes, avec les autres, avec la nature et avec la transcendance qui est le but de toute vie. C'est ce à quoi aspirent tous ceux dont l'existence est difficile, tous ceux qui luttent au quotidien pour trouver la lumière.

Le chemin qui mène à cette paix est escarpé. Il est semé d'embûches.

Il y a plus de 2000 ans, les thérapeutes d'Alexandrie décrits par le philosophe Philon recherchaient déjà, pour eux-mêmes et pour tous ceux qui venaient jusqu'à eux pour trouver du réconfort, cette voie vers la paix et l'harmonie. Cette voie, ils la vivaient et l'enseignaient. L'un des aspects les plus importants de ce cheminement concernait notamment *le désencombrement*.

Se désencombrer de l'inutile, sur tous les plans, c'est :

- vivre toujours plus simplement, lâcher prise des soucis matériels inutiles, examiner nos vies pour en exclure tout ce qui est inutile, dérisoire, tout ce qui occupe notre attention au lieu de la diriger vers l'Essentiel ;
- **examiner nos fausses croyances, débusquer nos illusions**, questionner nos pensées erronées, modifier notre dialogue intérieur. Il s'agit d'examiner nos certitudes, tout cela afin de devenir un être humain libre et non pas programmé, « endormi », qui danse au son d'une musique qu'il n'a pas choisie ;
- **laisser partir les résidus émotionnels douloureux**, haines, ressentiments et rancunes, « mettre un terme » aux situations douloureuses : dire ce qui est à dire, pardonner ce qui peut l'être, déposer les fardeaux qui ne nous appartiennent pas et se libérer des entraves provenant des générations qui nous ont précédés et, parfois, oser faire « le deuil d'un deuil qui dure depuis trop longtemps » ;

– finalement, il s’agit parfois de **se désencombrer des «vérités assénées»** par ceux qui avaient pour mission de nous révéler l’amour de Dieu et qui n’ont fait souvent que de nous rappeler une liste de péchés à ne pas commettre sous peine d’aller en enfer, sclérosant ainsi cette quête spirituelle de l’Essentiel propre à tout être humain.

Ce n’est qu’au prix de ce désencombrement que l’on peut devenir «sujet agissant» de sa propre histoire et accéder à la joie.

Or c’est à ce voyage que je vous convie. Je souhaite que ce petit ouvrage vous accompagne sur ce chemin et qu’un jour, vous soyez assez libre et assez ouvert pour entendre venir le pas de Dieu en vous.



Chapitre 1

Se désencombrer de l'inutile

Il y a un peu plus de vingt ans, j'ai écrit un petit ouvrage sur le lâcher-prise¹. Cette dimension de la vie m'apparaissait comme essentielle pour bénéficier d'une vie de qualité. Lâcher prise, laisser partir, pardonner, se décharger de tout ce que les autres, ou les événements, avaient déposé sur notre dos, lâcher prise pour alléger notre marche!

À plusieurs reprises, j'ai fait des conférences sur le thème: «Déposer les valises qui ne nous appartiennent pas», celles que nous ont confiées sans nous demander notre avis nos ancêtres, nos parents ou nos proches. Toutes ces valises sont remplies de tristesse, de rancunes, de ressentiments divers, de secrets, de non-dits, de croyances désuètes et inhibitrices.

Au cours de ces dernières années, suite à des études plus poussées des textes et conférences d'Anthony de Mello, je confirme l'importance de ce lâcher-prise, de ce désencombrement qui doit avoir lieu sur tous les plans.

1. Rosette Poletti, *Lâcher prise*, Éditions Jouvence, 1998.

Qui est Anthony de Mello ?

Né en 1931, dans le sud de l'Inde, ce maître spirituel est lu et aimé dans de nombreux pays du monde. Ses livres traduits dans plusieurs langues sont très appréciés, recherchés. Prêtre jésuite, cet homme savait parler au cœur de ceux qui l'écoutaient et, surtout, en utilisant des concepts clairs et simples, il offrait à ceux qui voulaient bien les accepter des clés efficaces leur permettant de sortir de leur prison intérieure.

Animateur de retraites, théologien, philosophe et psychologue, il avait réussi à intégrer harmonieusement tous ces domaines, il savait guider ceux qui sollicitaient son aide.

Anthony de Mello n'était pas un écrivain, il aimait être un conteur, un « éveilleur ». Il appréciait les paraboles, les métaphores, il trouvait que ces courtes histoires ouvraient le cœur de ceux qui les entendaient.

Comme d'autres de ses illustres confrères, Anthony de Mello n'a pas toujours été bien compris de sa hiérarchie. Cependant, malgré son décès en 1987, sa renommée continue de croître et le nombre de personnes qui trouvent un sens à leur vie grâce à ses enseignements est de plus en plus conséquent.

Vous trouverez les références de certaines de ses œuvres en fin d'ouvrage, dans la bibliographie.

Les enseignements spirituels d'Anthony de Mello

Anthony de Mello était avant tout un praticien, ce qui lui importait, c'était de vivre sa spiritualité au quotidien, d'accompagner ceux qui souffraient psychologiquement et spirituellement vers leur lumière intérieure. C'est pourquoi, aucun de ses ouvrages ne propose de structure cohérente de son approche. Ce travail méthodique essentiel a été réalisé par l'un de ses anciens collaborateurs, le Pr Anand Nayak.