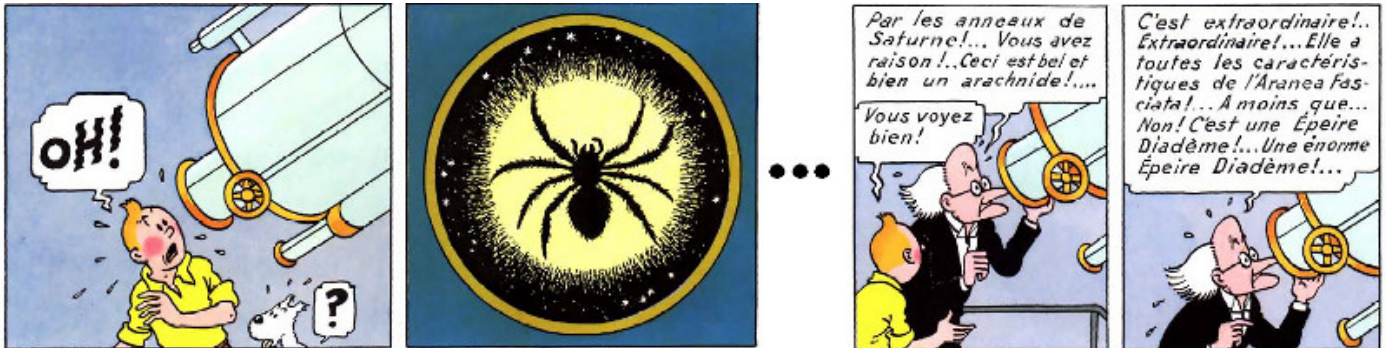


L'observation : un art de vivre ?

Observer, du verbe latin *observare* qui signifie, entre autres, « porter son attention sur, respecter, être attentif ». Nous observons toutes et tous au quotidien nombre de choses, que ce soit dans les domaines professionnels, privés, familiaux et tant d'autres. Cependant, nous contentons-nous effectivement de rester à une observation objective et rationnelle ? Ou ne sommes-nous pas la majeure partie du temps sujets à une observation beaucoup trop élaborée et développée, voire erronée ? Ne sommes-nous pas très rapidement déjà portés vers la perception, l'analyse, pour aboutir encore plus rapidement au jugement ?



L'observation pure et simple impose un ancrage dans le moment présent, nettoyé des expériences du passé et sans attente envers le futur. C'est un exercice accessible à toutes et tous, indépendamment de l'origine, de l'éducation, des croyances et des convictions. C'est un retour à la base, qui en soit se trouve être tellement simple qu'il en devient compliqué, tellement nous sommes habitués à juger plutôt qu'à observer sans jugement. Un tel exercice peut très souvent nous aider à relativiser un problème, voire à se rendre compte qu'il est inexistant.



L'observation nécessite, entre autres, patience, régularité, persévérance et bienveillance. Trop vite avons-nous toutes et tous en effet la tendance à pointer un chemin direct vers le jugement, plus facile et rapide d'accès une fois créé. Mais trop souvent porteur d'informations ne représentant pas la réalité telle qu'elle est. A mon avis, l'adage populaire datant du 16^{ème} siècle et emprunté à François Rabelais, peut nous aider dans ce travail : « Tout vient à point à qui sait attendre ». ☺



Philippe Ogay

Sources : Hergé, « Tintin, L'Étoile mystérieuse », Casterman, 1942 ;
Hart William, « L'art de vivre », Editions Points, 2009 ;
Wikipedia