

À LA DÉCOUVERTE DE L'INTÉRIORITÉ

# *Être Seul*



SAMUEL SCLAVIS



Ma conscience, est un assemblage unique.  
Il n'appartient qu'à moi de la comprendre.  
Je dois voir toutes ces choses par moi-même.

« À la Découverte de l'Intériorité » est une série de bandes dessinées créée par Samuel Sclavis. Ces ouvrages ont pour objectif de stimuler l'observation et la compréhension de nos processus intérieurs, loin de toutes théories et courants de pensées philosophiques, scientifiques ou religieux, sans chercher à apporter de réponses mais en proposant un regard particulier. Il appartient à chacun d'observer la place et la teneur de toutes ces choses, et tout le monde sans aucune connaissance en est capable.

Cette série de bandes dessinées est diffusée gratuitement en format numérique. Afin de soutenir l'auteur, vous pouvez faire un don en utilisant le QR-code ci-dessous ou sur le site internet :

[www.interiorite.fr](http://www.interiorite.fr)

Pour contacter l'auteur :

[samuel.sclavis@free.fr](mailto:samuel.sclavis@free.fr)




Faire un choix

Respecter les normes et les contraintes techniques, respecter le cahier des charges, mais surtout que le résultat soit **novateur** et **séduisant**.

Bien sûr, tout cela est inutile si ça ne plaît pas au **client** !








Ce n'est pas ce qu'on attend. Ce mélange de styles ne correspond pas au projet.

Je croyais qu'il fallait quelque chose de nouveau...

Tout en restant dans le "raisonnable"! Fais un choix parmi les différentes approches. Il faut quelque chose de plus personnel.



Faire un choix entre des choses existantes, mais que cela soit personnel.



As-tu passé une  
bonne journée ?

Eh bien, je ne suis pas sûr...



Mais maintenant que  
tu es là, je me sens  
beaucoup mieux.

C'est très flatteur mon amour.  
Mais je crois que tu es encore  
trop affecté par le **regard**  
**des autres.**



Tu as sans doute raison. C'est  
sûrement pour ça que je suis  
si **indécis** dans mon travail.  
Il y a toutes ces contraintes et  
j'en oublie de faire appel à mon  
instinct. Je crois que j'ai besoin  
de faire le point au calme, **seul !**

Comment choisir ?



Et si je demandais conseil ?



Mais alors cela ne serait plus mon propre choix.

Quoi qu'il en soit, je fais mon choix à partir de ce que d'autres m'ont transmis.

Même si je suis seul,

comment être sûr que ce choix sera bien le mien ?

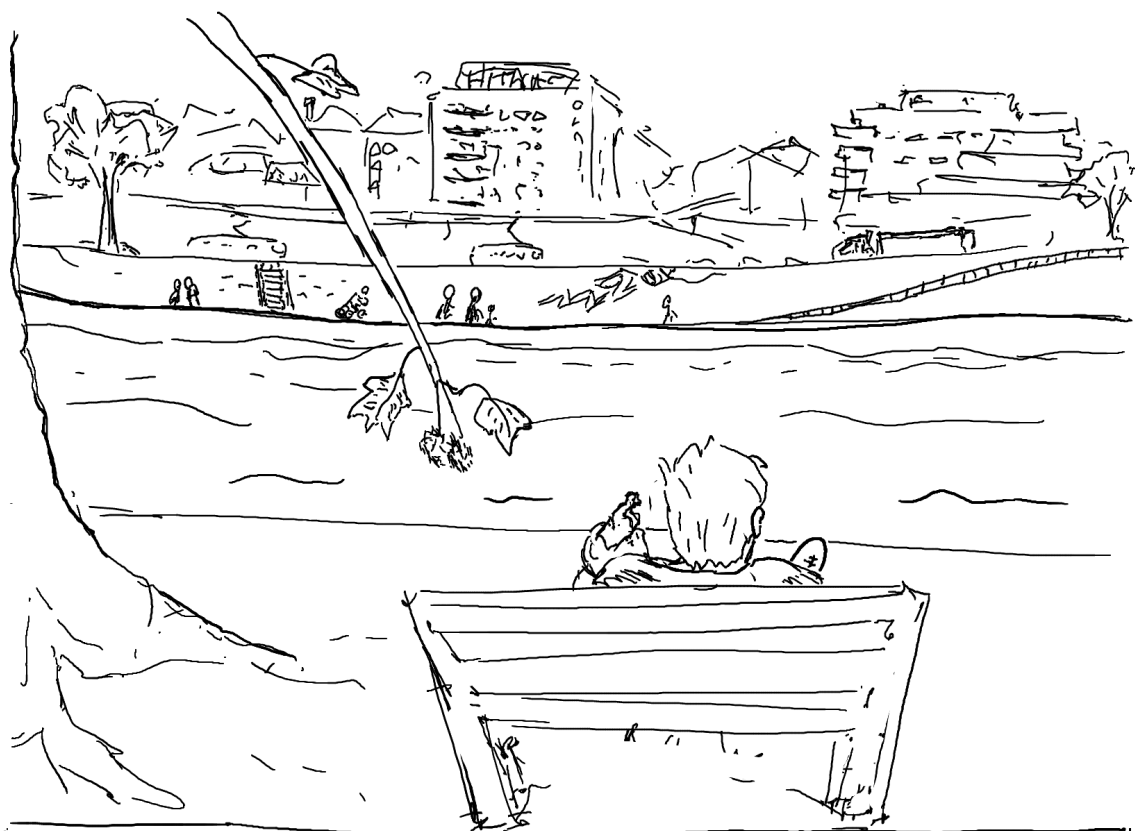
On ne vous voit pas beaucoup ces derniers temps.



C'est parce que je crois  
que j'ai besoin d'être  
un peu **seul**.  
C'est difficile de faire  
du pain ?

Voyons voir, pourrais-je vraiment me passer  
de tout, vivre complètement seul ?





... Même si je me retrouvais totalement isolé des autres, je serais tout de même en relation avec la nature, et même si je restais enfermé, il y aurait la pièce où je vis, avec les meubles, les objets.

Il y aurait  
TOUJOURS quelque-  
chose d'extérieur à moi  
...

...avec lequel je  
serais en lien...

Mais alors



# Être seul

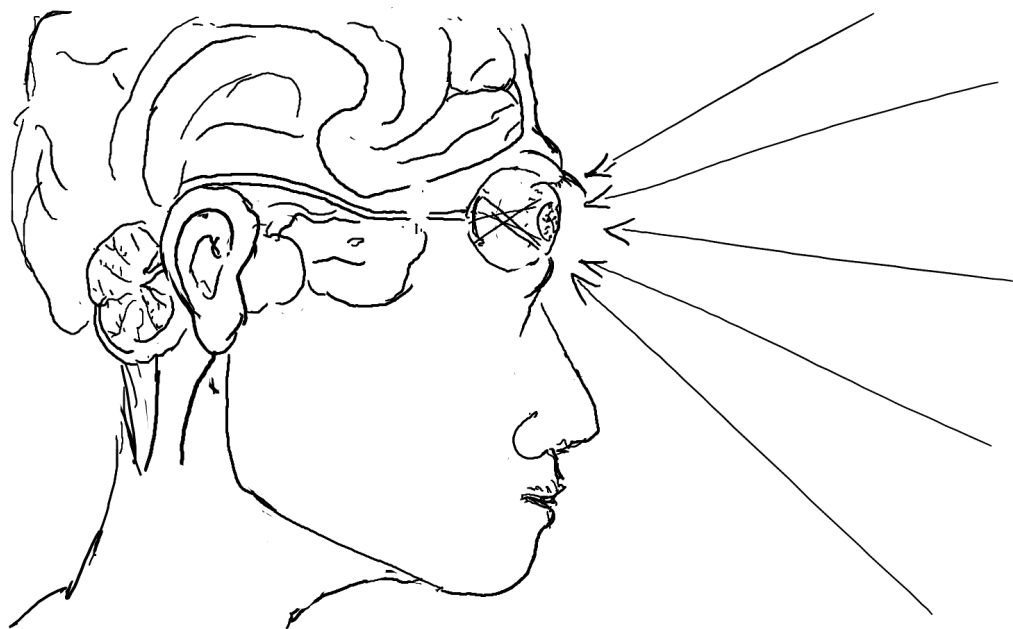


Enfin  
Qu'est-ce que d'être seul ?

peut-être que pour comprendre cela , je  
dois d'abord comprendre ce que c'est  
que d'être avec les autres .

Que se passe-t-il lorsque je suis en relation  
avec quelqu'un ?





Mes sens captent des informations que mon cerveau interprète pour recomposer une image de la personne qui est avec moi.

Je suis donc intérieurement en relation avec cette image qui est une partie de moi-même.

Voilà que les choses se compliquent déjà.  
La relation est en fait l'unique résultat d'un processus intérieur entre une partie de moi qui observe, et une autre partie de moi qui est l'image observée.





Me voilà complètement perdu !

Non seulement je ne sais pas ce qu'est d'être seul, mais je ne sais pas non plus ce qu'est d'être en relation, et je sais encore moins ce qu'est "Moi-même".

Tout cela ne semble être que des mots, sans vie, et sans aucun sens concret.

Peut-être ferais-je mieux de simplement penser à autre chose, ou d'aller manger un carré de **chocolat**.



suis-je en relation avec le chocolat ?

ou bien suis-je le chocolat  
que je mange ...

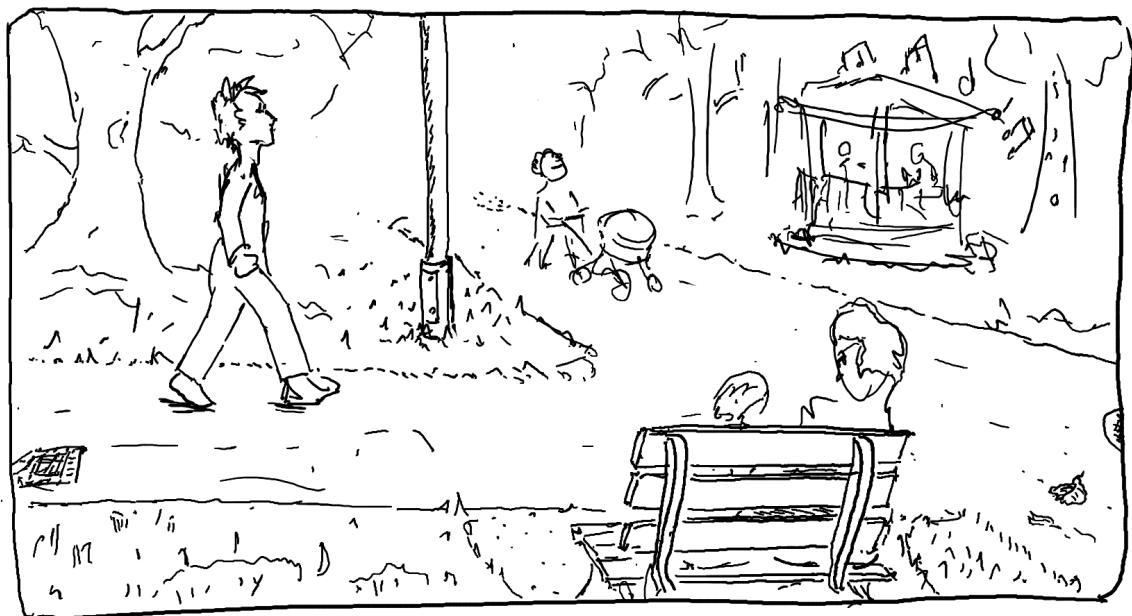


Impossible ! de ne pas  
y penser -



Il faut que je  
comprenne quelque-  
chose à tout cela.

Allons prendre l'air ...



Pfffff..... Voilà que j'ai mal au dos.



Et mes jambes sont fatiguées alors que je n'ai marché que vingt minutes.

C'est normal !



Tes hanches se sont raidies à cause de ta position courbée, ne permettant plus à ton dos d'être en relation avec tes jambes.

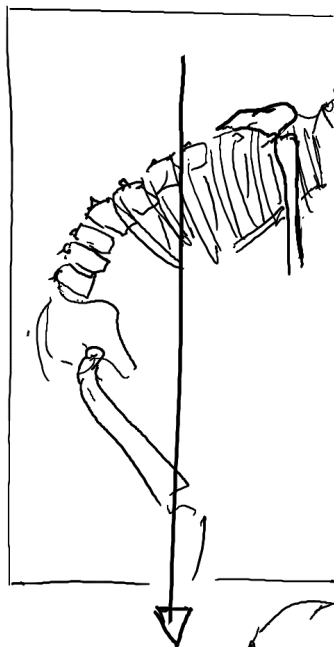


L'influx sanguin n'est donc plus en cohérence de l'effort et les ondes de choc se répercutent sur la colonne puisque les hanches ne jouent plus leur rôle d'amortisseur.

## Abstractions



Mes jambes ne sont plus en relation avec mon dos. Comment est-ce possible ?



C'est parce que ta position courbée a **désaxé** la colonne qui propage notamment l'influx nerveux.

Non seulement les tensions mécaniques sont déséquilibrées, ce qui provoque une fatigue plus rapide et une mauvaise récupération, mais l'équilibre profond est également altéré.



L'équilibre profond ?  
Je comprends ; les fascias ; les muscles profonds ; le système nerveux...

Mais qu'est-ce qui a provoqué cela ?



Voilà la bonne question !



C'est en fait très simple :  
Notre corps est la face matérielle de notre être  
et qui "incarne nos pensées". C'est en  
quelque sorte le reflet de notre intériorité.

Perdre "l'axe de la colonne" signifie s'être éloigné  
de son intériorité.

En se perdant dans les pensées on finit par  
se noyer dans des abstractions qui nous coupent  
de la relation avec nous-même.

Le corps "manifeste" nos pensées en actions.  
Oui. Cela est Clair...

... Nos pensées  
sont toujours des  
abstractions, et en  
focalisant dessus nous  
nous coupons du monde  
et notre corps ne peut  
plus s'ajuster normalement  
selon l'environnement.



Cela veut dire que nos pensées et notre  
intérieurité sont deux choses différentes, non ?  
Mais alors quel est le lien et la place de toutes  
ces choses ; la relation ; l'intérieurité ; les pensées ;  
Les perceptions ?

Pour comprendre cela, pour avoir une vraie  
relation avec notre intérieurité qui ne soit pas  
qu'une abstraction fruit des pensées, il  
faut commencer par savoir **Être seul !**

Me voilà revenu à mon point de départ.  
Cela a-t-il un rapport avec le "Moi" ?



Laissons cela de côté pour le moment et voyons  
si nous pouvons déjà comprendre ce qu'est  
Être seul.

Est-ce que cela existe ?  
N'est-ce pas plutôt un  
simple concept sorti  
des méandres de nos pensées ?



Ce dont tu parles c'est du mot, qui n'a pas d'existence  
propre. Mais il y a une chose qui existe, c'est le  
sentiment de solitude !







C'est vrai. J'ai déjà connu le sentiment de solitude. Mais il semble maintenant que cela ne soit plus qu'un **souvenir** et que je ne parvienne pas à m'en faire une représentation **vivante**.

Alors même que je m'isole pour travailler je ne ressens pas la solitude. Au contraire je me sens **envahi**. En fait, je l'ai vécu, mais je ne sais pas ce que c'est ...



Bien entendu. Car une **représentation** est morte par définition, puisque c'est un cliché figé du passé.

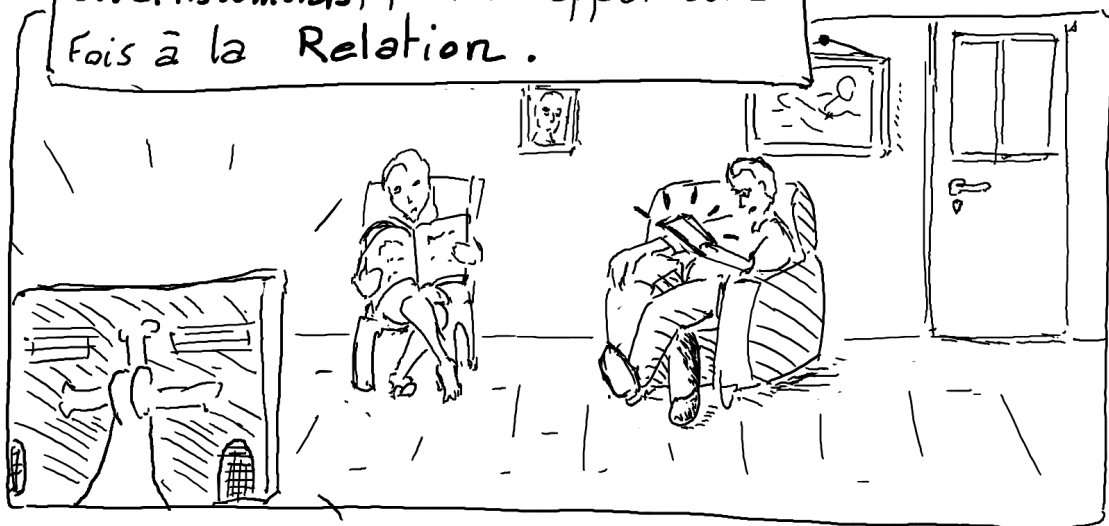


Ce n'est qu'en vivant les choses directement que l'on peut les observer **pleinement** et en découvrir les faces cachées qui ne sont pas sur la photo.

Mais cela nous ne le faisons jamais, car le sentiment de solitude est quelque chose de si fort, si vertigineux que dès que nous sommes seul nous essayons immédiatement de combler le vide par toutes sortes d'activités.



Le plus amusant dans tout cela est que même lorsque nous sommes avec nos proches, nous nous livrons aux mêmes divertissements, pour échapper cette fois à la Relation.



Je commence à voir.

Pour comprendre la solitude je dois l'observer.  
Ce qui revient à observer mon **intérieurité**.

Et il semble qu'en règle générale, je préfère  
trouver des **stimulations extérieures** pour en  
quelque sorte "m'éloigner de moi-même".

Voilà qui pose encore de nombreuses questions.

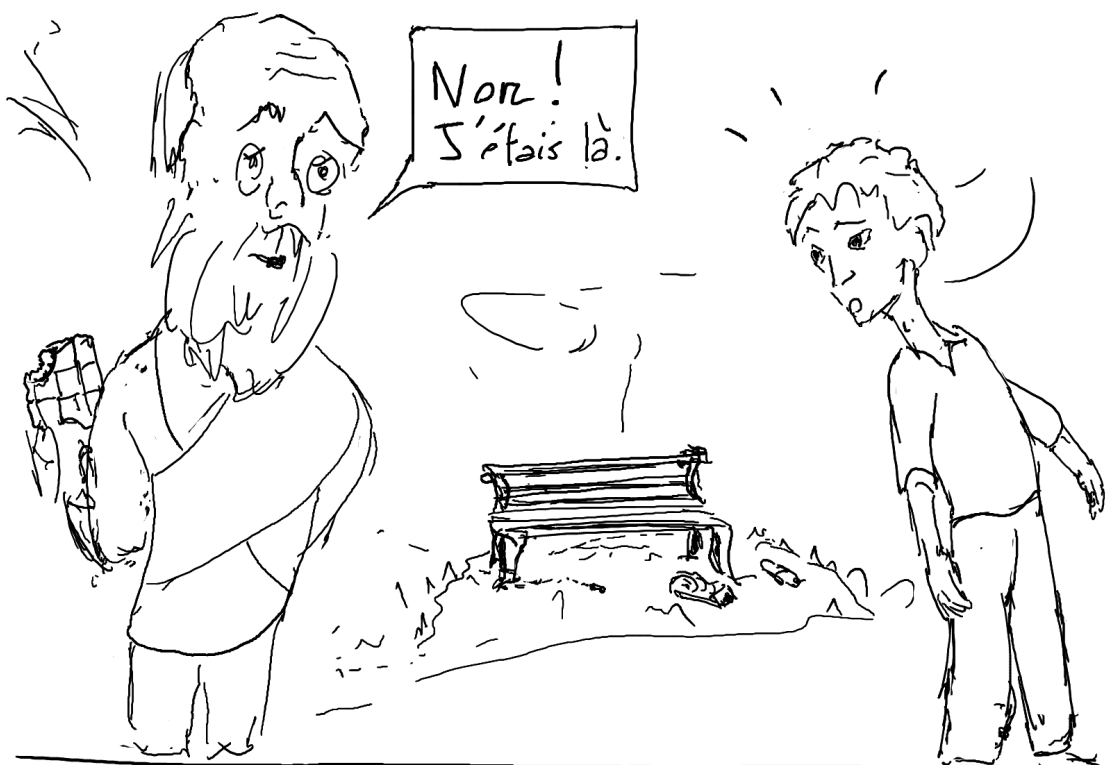


N'est-ce  
pas ?



ZUT! Je suis seul.

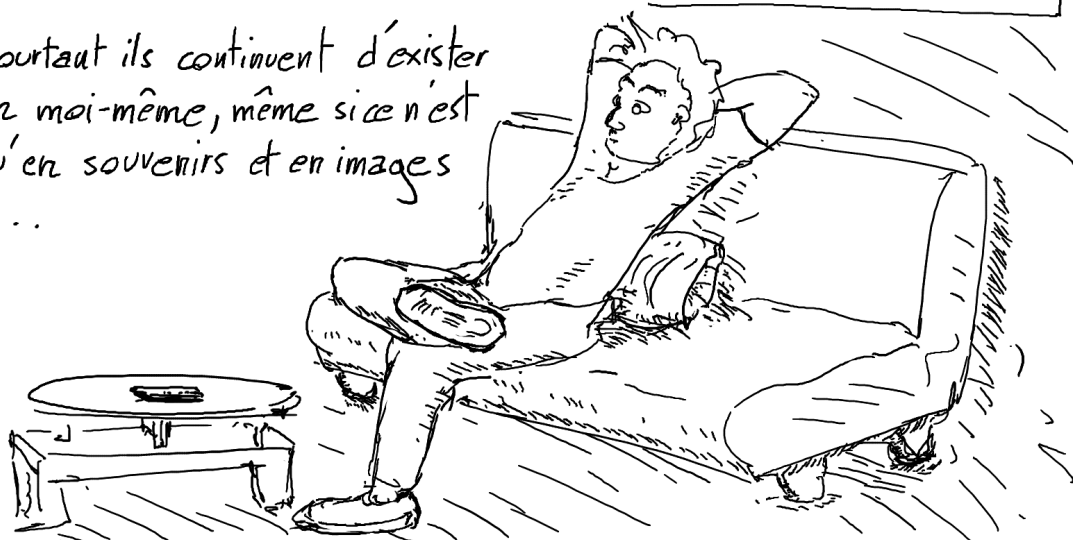
Mais alors, à qui étais-je en train  
de parler? À une partie de moi?  
Suis-je devenu **SCHIZOPHRÈNE ?!**



Tout cela est bien beau, mais il me faut découvrir la vérité de toutes ces choses Par moi-même.

Reprenons : Être seul c'est être sans les autres, non ?

Pourtant ils continuent d'exister en moi-même, même si ce n'est qu'en souvenirs et en images  
....



## Percepto-ception

Tiens ! Que  
fais-tu dans  
le noir ?

Ah, tu es là ?  
Se me croyais  
seul .

Et quand tu es seul, tu  
restes dans le noir ?

C'est que ... je n'ai  
pas vu le jour tomber.  
J'essayais de voir si  
ma relation avec l'inté-  
riorité n'était pas qu'une  
simple vue de l'esprit,  
qui lui-même est encore  
à l'état de supposition.

C'est curieux .  
Moi c'est plutôt en te voyant que je me sens **seule**.

Bien sûr ! Je ne me suis jamais sentie aussi seule que lorsque j'étais à la fac. Pourtant je voyais du monde toute la journée.



Tiens, ça alors. Il est donc possible de se sentir seul avec les autres ?



À vrai dire, il n'y a rien de plus anonyme qu'une foule.





Pour être sed, il faut l'être  
Au milieu des autres !





Il est impossible de s'extraire de la relation, car elle est aux Fondements de nos mécanismes de pensées.

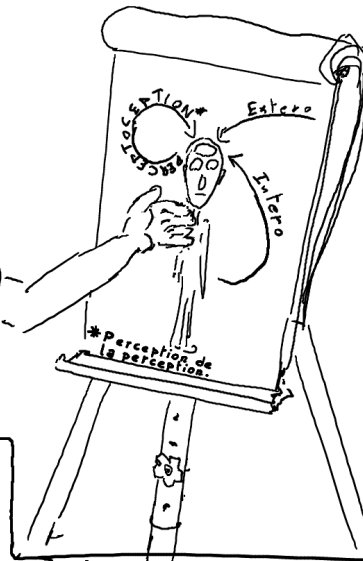


La pensée est un processus permanent d'accumulation d'informations construit sur l'analyse de nos perceptions, que cela soit des perceptions de choses extérieures (EXTEROCEPTION) comme la nature, les gens ou les objets, soit de perceptions de choses intérieures (INTEROCEPTION)...

...comme la perception de mon corps, de mes émotions  
mais aussi et surtout de mes propres pensées.

Et alors ?

Et alors tout est  
au même niveau ?



Oui, mais ce qui change en  
revanche, c'est le Rapport  
que j'entretiens avec mes  
perceptions. C'est-à-dire ma  
manière d'être en relation.

Ma parole, mais il fait de  
la "PERCEPTOCEPTION" !

Tant que je compare mes perceptions  
avec l'image que je me fais de moi-  
même, je fais de ce "moi-même" un objet  
extérieur. Ainsi je ne peux pas connaître  
la solitude qui consiste justement à n'avoir  
plus aucun retour sur **soi**, ni positif ni  
négatif.



Bien sûr, c'est ce que  
je te dis depuis le début.  
La solitude peut être vécue  
encore plus intensément  
lorsque tu es entouré de  
gens qui ne prêtent  
aucune attention à toi.  
Il est inutile de chercher  
l'**isolement** si tu n'es  
pas capable de  
t'extraire du jugement.



Qui bon,  
Eh alors ?



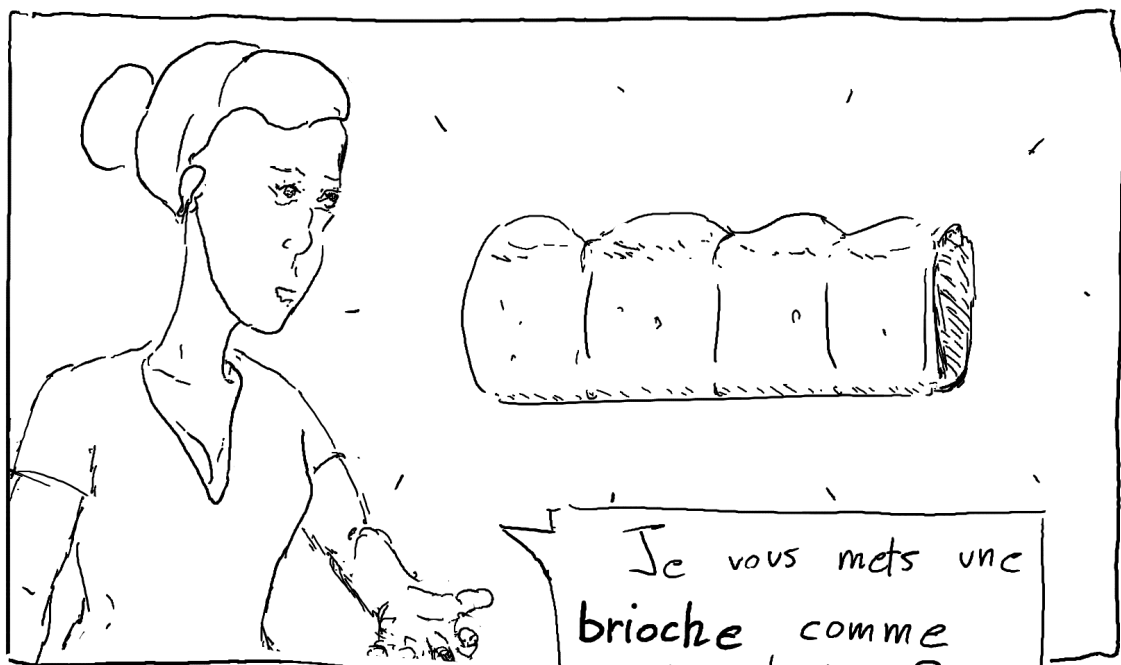
Eh alors ? Alors la solitude est  
le premier pas à la découverte de  
son **intérieurité**, et qui mène à  
La connaissance de soi.

Mais pour y arriver, il ne  
suffit pas d'éprouver la  
solitude, il faut la trans-  
former en totale **vacuité** !\*



Je ne vois  
toujours pas  
en quoi cela  
va nous être  
utile. Le  
bouleau va se  
faire tout seul  
en attendant ?

\*vacuité : État de ce qui est vide.



Je vous mets une  
brioche comme  
d'habitude ?



Peut-être qu'il serait  
temps de passer de la  
théorie à la pratique.



Personne n'a dit que mon estomac devait con-  
naître la vacuité !

À suivre...