

## Composition de Français

« Comment faire pour accepter les autres tels qu'ils sont » ? Les autres ne sont qu'un reflet de nous-mêmes, de ce que nous sommes, des illusions qui vivent en nous. Les autres sont très précieux afin de nous aider à mieux nous connaître et pouvoir relever nos défauts.

Tout part de notre monde virtuel, de notre perception de la réalité. Nous sommes à l'origine de ce que nous voyons et de ce que nous ressentons. De là apparaît l'importance d'être bon pour soi, de s'accepter inconditionnellement comme on est. Ce qui fait que l'on juge les autres, c'est parce que nous nous jugeons nous-mêmes. En se libérant du fardeau de l'ego et de son lot d'illusions, on se libère et on libère en même temps les autres de ce fardeau. Ils peuvent être eux-mêmes. En libérant les autres, on se libère soi-même. Tout le monde est gagnant dans cet échange.

Ici, le mot « illusion » correspond à l'image, à la personnalité que l'on est persuadé d'avoir. Elle n'existe pas, mais nous la faisons vivre par la force de nos croyances en celles-ci.

C'est profondément libérateur de se délester de ce fardeau pour être dans le moment présent. Tout est déjà là et il n'y a rien de plus à aller chercher. L'amour inconditionnel envers soi met un terme à la guerre intérieure. C'est la fin du tyran à l'intérieur de nous-mêmes qui se félicite quand les choses fonctionnent comme il le souhaite et nous punit lorsque la réalité ne correspond pas à ses souhaits.

« Soyez bon avec vous-même ! ». Je me suis moi-même longtemps torturé en étant toujours insatisfait avec ma vie, avec ce qui m'était offert alors que cela était pourtant si inutile.

Votre physique ne vous plaît pas, ce n'est pas grave, vous êtes déjà parfait tel que vous êtes. Si vous arrivez à vivre les choses ainsi, vous serez directement au paradis et il en sera fini de la torture intérieure. Vous n'arrivez pas à méditer comme vous le souhaiteriez, ce n'est pas grave, chaque instant écoulé dans le moment présent est déjà une très belle réussite. Vos relations ne vous conviennent pas, ce n'est pas grave, c'est déjà formidable d'avoir vécu ce que vous avez. Tout est déjà parfait.

C'est si dommage se faire souffrir soi-même inutilement. Ici, vous n'avez pas à faire quoi que ce soit pour aider autrui. Simplement, soyez bon pour vous-même. Il n'y a rien de bien ou de mal, cela n'existe pas donc vous n'avez pas besoin de vous compliquer la vie. C'est tellement plus agréable d'être doux pour soi.

### Lexique :

Délester: alléger, décharger.

Tyran: oppresseur, dictateur.

Méditer: réfléchir.

### Questions /12points

- 1- Quel est le thème du texte? (1,5point)
- 2- Quel rôle joue la question qui introduit le texte ? (1 point)
- 3- L'auteur répond à cette question tout au long du texte. Reformulez sa réponse. (2,5 points)
- 4- Comment justifie-t-il sa prise de position ? (1,5 point)
- 5- Etudiez une tonalité du texte. (1,5 point)
- 6- Etudiez la construction du sixième paragraphe et commentez-la. (2 points)
- 7- Dégagez la structure du texte. (2 points)

### Production /8points

« Une bonne estime de soi offre une meilleure perspective de la vie en général ». Qu'en pensez-vous ? Quel que soit votre avis, argumentez-le.