

L'essentiel à l'intérieur

Dans la vie nous plaçons souvent notre essentiel à l'extérieur (ce peut être dans une maison, une voiture, un compagnon, une compagne, un travail, la famille, une activité de loisir, mon corps, etc.)

A l'intérieur, ça s'étrique ; l'enfant à l'intérieur de nous perd son envie de vivre.

Traumatisme = j'avais placé mon essentiel, mon âme à l'extérieur de moi-même et tout à coup, la vie détruit ce "placement".

Lors d'un traumatisme, l'être humain souffre trop et veut mourir. Il peut :

- se cuirasser, se carapacer, se blinder,
- trouver une porte de sortie : la résilience
- mourir, suicide, dépression, perte du "goût de vivre"

Dialoguer, échanger avec cette part de soi-même qui souffre et veut mourir.

Apprivoiser la souffrance au lieu de se battre contre elle, et alors la souffrance commence à diminuer. Reconnexion. Se réunir à mon essentiel, à l'âme. Bienveillance avec soi-même.

Les rôles

La résilience est souvent un nouveau sens retrouvé à la vie, une nouvelle "raison de vivre".

Mais ces nouveaux ancrages sont souvent placés à l'extérieur de soi : s'occuper des autres, un ou des amis, une activité professionnelle, un bénévolat, une spiritualité, une activité qui me nourrit, une formation, etc.

Dans ce cas, il y a de forte chance que ça se dégrade et que la vie nous renvoie une autre grosse souffrance (si ce n'est pas le cas, il y aura toujours à traverser la fin de vie, la dépendance physique, la mort).

Jusqu'à ce que je puisse placer mes ancrages à l'intérieur et que j'accepte que je ne contrôle ni les autres, ni la vie ! Laisser la Vie m'habiter, explorer le quotidien au lieu de vouloir le commander. Se dire : "Ah, ah, il m'est proposé d'explorer cette nouvelle facette de la vie.. OK, allons-y ! "

Se remettre dans l'axe de la Vie ; là où les choses coulent comme l'eau qui coule et s'adapte au relief, contourne les obstacles, etc.

La vie nous place chacun à des places, à des fonctions, à des rôles divers et variés : ami, compagnon, époux, père, mère, professionnel, bénévole, etc.

Nos blessures, notre propension à zapper nos blessures nous font nous attacher à ces rôles qui nous sécurisent, nous donnent une image valorisante de nous-mêmes.

Les attachements sont des esclavages. La sagesse populaire le dit : "Nul n'est indispensable".

Ex : Cette femme qui ne peut pas mourir en Soins Palliatifs parce qu'elle se sent encore retenue par ses rôles de mère et d'épouse. Elle baisse quand elle est seule à l'Unité de Soins palliatifs, quasi mourante ; elle "revit" quand son mari vient en urgence la voir, prévenu par le service que c'est la fin. Elle refait plusieurs fois ce cycle, jusqu'à ce que son mari lui dise qu'elle a assez souffert maintenant, qu'il s'occupera bien des enfants, qu'il s'en sortira et qu'elle peut donc partir. Décès dans les 3 heures après cette mise en mots qui l'autorise à lâcher son rôle d'épouse et de mère.

L'identification à un rôle tue l'âme, tue l'enfant intérieur.

Le rôle réduit l'être à une fonction, alors que l'âme est ouverte sur une dimension bien plus large, celle de la vie, de l'univers, de la nature, du monde de l'autre, etc.

Pour redonner vie à l'être, pour retrouver une vie foisonnante, il y a à abandonner toutes les identifications à des rôles, abandonner toutes les illusions d'existence par l'extérieur, lâcher les attentes et les attachements.

Il ne s'agit donc pas d'abandonner ces rôles pour une vie isolée, monacale, mais simplement d'être totalement adéquat dans chacun des rôles dans lesquels la vie nous place.

Adéquat, c'est non influencé par les mécanismes de défense que le petit enfant a adoptés pour survivre et pour refouler la souffrance.

Adéquat, c'est être débarrassé des peurs.

Être prêt à mourir, c'est cela.

Sur ce thème, le livre : [Le point de rupture : Comment les chocs d'une vie nous guident vers l'essentiel](#)

de Marie-Lise Labonté (Broché - 1 octobre 2009) 14,5 euros