

«Aucun être humain ne peut toujours accomplir, toujours créer. Aucun être humain ne peut réussir sans cesse dans toutes ses entreprises. Mais aller dans la bonne direction, ne pas avoir accompli mais s'efforcer d'accomplir, ..., ne pas se reposer sur ses lauriers, mais s'efforcer de récolter ces lauriers, utiliser ses talents de la façon la plus constructive, productive et créative possible ; il s'agit peut-être là du principal sens de la vie et de la seule réponse possible à la névrose existentielle qui paralyse les efforts humains et mutile les esprits»

Thérapie existentielle – Irvin Yalom

De l'éloge de l'effort ...

Si, un jour, vous avez décroché votre téléphone puis passé la porte d'un cabinet, si vous avez alors demandé à être écouté, accompagné, si vous avez décidé de vous dévoiler, c'est que la souffrance et l'impuissance ressenties, vous empêchaient de voir une lueur de sens à votre vie, de construire celle que vous souhaitiez. Sans doute espériez-vous alors, avec de l'aide, mieux comprendre, sentir et ressentir, pour choisir et agir afin d'être mieux dans votre existence. Si vous avez su rencontrer celui/celle avec qui la confiance s'est installée, pour lui dévoiler vos pensées et vos ressentis les plus intimes, vous êtes sur ce chemin de construction de Soi.

Humilité, ténacité, volonté, courage pour oser dire, se regarder, tomber, se relever et oser de nouveau. **C'est cet engagement que vous devrez renouveler sans cesse.** Celui de trouver la force de voir lumières et ombres, des autres et de vous-même. Celui d'accepter votre part de responsabilité, et de négocier avec la culpabilité possible. Celui de savoir reconnaître les faits, les contextes, et de trier ce qui peut être changé et ce qui a été, est; et restera ainsi.



Ce ne sera pas, la seule action à poser. Un chemin de croissance, d'évolution, exige l'effort de reconnaître et d'accueillir ce que nous avons eu à vivre douloureusement. Puis celui d'observer nos résiliences et les formes que nous avons trouvées, toutes créatives, bien qu'insuffisantes, pour survivre et avancer. Il nous faudra aussi **garder en mémoire** ce que nous découvrons, pour, après le temps des plaintes et des rebellions, savoir identifier et nommer nos objectifs réalistes de vie, imaginer, créer, inventer, chercher **les nouvelles formes pour nous, en vie dans notre présent et pour demain.** Votre accompagnant saura vous guider, être à vos côtés, soutenir et rassurer, parfois bousculer et questionner vos croyances, toujours avec bienveillance, compréhension et confiance : en vous, en lui, et dans le processus en route. Mais il ne peut rien de plus.

Et cela ne sera pas encore assez ! Il restera une étape fondamentale. **Celle de l'élaboration,** au cours de laquelle chacun va devoir mettre en œuvre, oser agir, se tromper, recommencer, rester vigilant en conscience à ses attitudes réflexes et aux habitudes de comportement, douloureuses mais connues et rassurantes. **L'effort pour aller vers cette autre vie devra être volontaire.** La peur sera là, celle de l'échec comme celle de la réussite, celle de ne plus être aimé, regardé, celle des conflits, des confrontations, celle de s'affirmer et d'exister pleinement face à ces autres qui nous connaissent et jouent avec nous nos scénarii les plus connus, avec des rôles attitrés que nous reprenons avec tant de facilité. **Et c'est le choix que vous seuls pouvez faire.** Vous pouvez prendre le temps nécessaire, mais, un jour, **le mouvement devra être acté, le changement initié.** Acté, initié et maintenu pour que l'effort porte enfin des fruits visibles et que vous puissiez alors vous retourner et constater combien **vous avez su créer votre liberté et votre Vie.**

Il ne s'agit pas de réussir, de vaincre, ou de remporter des combats. Il s'agit juste de se mettre en route vers ... Et, quel que soit ce choix, je ne peux le nier, il sera fait aussi de pertes, de renoncements, de larmes. **Votre choix peut être de ne pas changer de cap.** Il vous faut juste le décider et l'assumer. Ou, il peut être celui **de cheminer vers...** un pas après l'autre, dans la conscience des multitudes de grains de sables de votre plage, des obstacles à franchir, et de l'immensité de l'horizon que s'ensoleille et s'ouvre à vous ! Et, le temps sera venu alors de mettre en application tout ce que vous savez, avez appris, compris, expérimenté, pour créer votre A venir.

MC



Edito Février 2018

