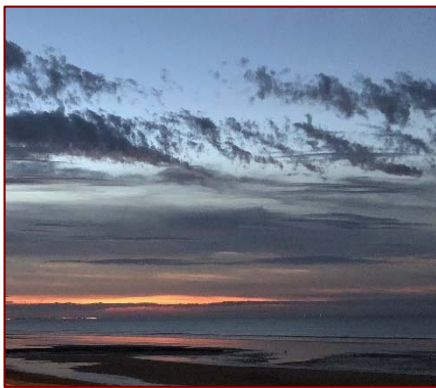


Reconnaître pour se libérer

Tous nous avons à vivre des temps de chaos, à traverser des tempêtes, à ressentir les douleurs et les découragements. Nous tentons de reculer l'échéance, d'éviter l'obstacle, de contrôler les événements, les causes de nos souffrances. Nous cherchons des responsables ailleurs. Nous résistons, discutons, négocions avec la Vie, les autres, sans grand succès. Nos stratégies sont multiples, destructrices de nous-même souvent, et respectables.



Conférences, écrits, conseils nous parlent de solutions à nos peines : **L'instant présent, l'acceptation le lâcher-prise** ... et, cela est utile, vrai, juste ! Facile à dire pourtant, je vous l'accorde. Pas si aisé à appliquer bien souvent. Quand les cieus s'obscurcissent, que les menaces s'accumulent, que la panique s'empare de nous, que les émotions nous envahissent nous empêchant de penser... et que seuls nos comportements réflexes émergent, nous faisant répéter les attitudes connues... mettre du calme et du recul dans nos réactions relève de l'effort quasi insurmontable. Se poser, s'apaiser, méditer ou prier, se centrer, quand tout crie en soi, et que nos pensées nous emportent vers nos peurs et nos chagrins, nos rages et nos désespoirs, voilà un projet méritoire et souvent inaccessible. Alors, **soyons indulgents, tolérants envers nous-même**, et les autres, impuissants que nous sommes, sans pour autant cesser cet effort vers une autre façon de vivre ce chemin.



Commençons par écouter nos débats et nos discussions intérieures. Ne jugeons ni nos pensées, ni nos ressentis, ni les stratégies qui nous aident à ne pas sentir, à ne pas sombrer. Reconnaître la réalité et ce qu'elle engendre, est déjà un premier pas. Accepter ce que la vie nous fait vivre, sans doute le second. Mais quand il s'agit d'accueillir la perte inacceptable, le rejet ou l'abandon, les trahisons comme les injustices, l'humiliation ou la honte, voilà un long chemin à arpenter. Celui qui permettra d'être écouté, entendu par soi et par les autres, avec de l'aide souvent, laquelle exige courage et humilité pour se dévoiler devant un inconnu. Il va nous falloir laisser entendre à nos cœurs et nos oreilles intérieures, les émotions multiples qui vont gronder, enfler, prendre toute la place, et, choisir de ne pas régenter avec nos pensées rationnelles et logiques, tout en opprimant nos âmes.

Et puis, il y a – c'est vrai – ce que nous subissons des autres, mais aussi ces situations où nos propres actes ont engendré des souffrances autour, des parcours chaotiques pour nous-même et pour les autres. Les raisons de ces actes sont surement compréhensibles, pas toujours justifiées. Mais elles sont. Et elles ont entraîné la peine. La culpabilité va nous submerger. Penser et assumer nos actes va nous faire glisser dans l'abîme de la mésestime. Discuter, négocier, éviter, ne servira qu'à tenir un temps la tête droite, spectateurs de ce que nous avons provoqué. Et si, **reconnaître simplement notre part responsable**, malgré notre pure douleur, se révélait salutaire.

Constater ce qui a été, qui est, et choisir que ce ne sera plus. Nommer qui nous sommes et ressentons, ce que nous avons mis en œuvre, sera une première étape. Accueillir le réel, sans le dramatiser, mais dans toute l'ampleur de ce qu'il est, avec nos forces et nos fragilités, nos savoirs et nos incapacités, y contribuera. Ce sera **un passage nécessaire pour muter et aller vers notre à-venir, autrement**. Cessons les ruminations stériles, et « lâchons prise » tant sur notre mauvaise image de nous-même que sur celle des autres. Le temps passera et adoucira – si nous le voulons – un peu de ces peines au profit d'un peu de bonheur, du respect réciproque, d'une paix partagée.

Adultes aujourd'hui prenons notre part de responsabilité – quand il y en a – malgré la honte, la tristesse, la colère ou les peurs. Faisons face à nos actes et croyons en notre capacité à trouver des solutions. Sachons humblement nommer nos regrets, lâcher nos rancœurs. **Ayons confiance en notre nature ..humaine, faillible mais aussi spirituelle et rayonnante**. Nous apprenons de nos échecs, de nos conflits, de nos traversées. Nous apprenons, si nous œuvrons en conscience, en responsabilité, en confiance en notre capacité à évoluer.

Alors bonne route à chacun de nous!

MC

