

« Ne prenez pas pour vrai, tout ce qui vous est dit, même si ces paroles proviennent d'un maître. »

Bouddha

Octobre 2018



Foi, Amour et liberté d'Être !

Pas de baguette magique, ni de simplicités à cette démarche, pas de facilités ni de toute-puissance pas plus que de capacité à supprimer la souffrance, pour le psychothérapeute. Juste la foi dans le processus, du travail, de la conscience et beaucoup de volonté. Peut être **un « sens de vie » qui nous mène là, dans cette écoute humaine profonde**. Un chemin à deux, parcouru avec attention et présence, lucidité et amour, conviction et ténacité. Je crois profondément à la psychothérapie, ses concepts et ses outils, quels qu'ils soient, tant qu'ils sont complémentaires, au service de l'Être en questionnement, et utilisés avec conscience et respect. Et, le devoir qui est le nôtre, est d'avoir fait et de faire ce long chemin avant - et pendant - et d'en accepter les méandres parfois douloureux de notre propre découverte. Je crois encore plus à ce qui se met en œuvre au sein de cette relation. La rencontre qui soutient, soulage, apaise, et permet l'évolution de soi. Cette route ardue exige de nous tous : efforts, patience, bienveillance, humilité.

Accueillir et permettre à cet Autre de déposer ses souffrances et ses blessures, ses larmes comme ses rages, exige de la solidité ajoutée à une constante souplesse de notre posture et de nos multiples ajustements. Il ne s'agit ni de discuter, ni de conseiller, mais d'accompagner les pas hésitants de chacun, et d'être là, constants, rassurants, tolérants et parfois bousculants. **C'est un art en soi que de savoir Être aux côtés de l'autre, empathiques et différenciés**. C'est beaucoup de travail et d'exigence. Trier pour réparer ses propres douleurs, acquérir le savoir conceptuel et les outils, expérimenter ce double mouvement **d'être là et de laisser l'autre advenir à lui-même**, demandent un engagement tenace, récurrent, volontaire. Et, c'est pour moi une source de joie profonde et d'émerveillement quotidien.

J'étais, ce dernier mois, avec un groupe de formation en Systémie et thérapie trans-générationnelle. De la théorie à intégrer bien sûr, mais surtout le choix de mettre en travail les concepts dans un travail expérientiel, individuel et de le partager en groupe.

Nous mettons ainsi en lumière **l'arbre de vie** de chacun, sans fards quels que soient les dénis, les doutes, les hésitations, les évitements, les quêtes, et les secrets. Les Histoires: certaines brutales et destructrices, d'autres très silencieuses et créées « en creux », se rencontrent, se répondent, éclairent en écho ou en miroir les vécus de chacun. Ce que cachent les silences, les absences, les vides se révèle alors tout aussi impactant que les cris, et les violences. Ces vécus ont cassé, brisé, tué parfois, une part de nous et de notre âme.

Nous y avons mis en forme **la photographie instinctive** de chaque arbre pour y découvrir les incohérences, les ambiguïtés et les ambivalences. Nous les avons alors longuement confrontées à la réalité des faits, des dates, des liens, des récits de famille.

Nous avons enquêté pour **dénouer les mystérieux mythes** familiaux, les faire conscients, et les comprendre mieux, afin de choisir ensuite quelles loyautés garder et comment amoindrir celles qui ne sont que poids et alourdissent notre chemin.

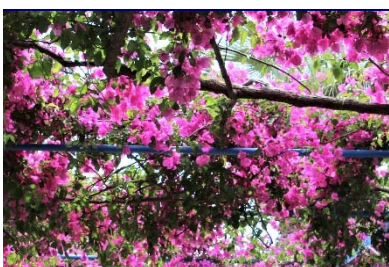
Nous avons complété **les Grands livres des comptes**, observé les missions originelles de chacun, et commencé à libérer ces forces handicapantes pour plus de justice et de justesse.

Nous avons parfois invité les morts pour leur dire nos peines, nos regrets, nos dettes et nos chagrins, demander leur aide, nous co-libérer, puis enfin les laisser partir.

Bonne route petit Félix. Parti main dans la main avec Alexandre.

Qu'elle vous soit enfin douce, étoiles dans nos cieux intérieurs.

Votre présence aimante a rempli nos cœurs et fait naître un lieu unique entre nous.



Cultivons notre liberté intérieure, dénouons nos croyances, lâchons nos loyautés nocives et défendons nos convictions. **Ne laissons personne savoir pour nous**, mais acceptons les éclairages qui construisent notre pensée et nos choix. A nous de creuser et de vérifier les pistes émergentes pour créer notre cohérence et trouver notre axe d'équilibre. Quels que soient les outils thérapeutiques ils doivent être au service de notre grandissement, avec prudence, et clarté, sans nous diriger. Ils nous offrent un chemin vers nous, notre histoire et notre vérité. Rien de plus, et tout est là.

MC