

« Si tu pleures pour avoir perdu le soleil, les larmes ne te laisseront pas voir les étoiles. »  
-Rabindranath Tagore

Edito de Mars 2022

## « Perdre et donc grandir »

Rien n'est permanent, la dualité est partout, entre polarités multiples et nécessaires. Quelle que soit l'appellation : bien et mal, qualités et défauts, yin et yang, amour et haine, les deux cohabitent de façon instable, mus par les événements. Chacun de nous en est l'exemple, et même si notre part d'ombre nous est douloureuse, elle est. Rien ni personne n'est tout l'un ou tout l'autre, alors, en quoi perdre serait-il un mal, une fin, une trace négative inscrite à jamais comme preuve de nos incapacités?

**Perdre nous ouvre à une autre vision de nous** et de notre monde. Perdre nous apprend quelque chose sur nous-même, de notre fragilité ou de notre force, de notre ténacité ou de notre épuisement. Notre monde évalue, valorise les vainqueurs et juge les perdants. Peu de bienveillance à nos portes, peu de compréhension, de tolérance, d'humanité. Rire de l'autre semble devenu plus plaisant que de rire avec l'autre. Il nous faut afficher sans cesse le sourire – même sous les masques ! – sembler solides, droits et sûrs en toutes circonstances. Peu de place visible pour les doutes, les questions, les apprentissages... et pourtant ! Comment savoir avant d'avoir appris, comment choisir avant d'avoir envisagé les options et évalué les risques, comment faire avant d'avoir suivi les chemins de l'expérience ? **Apprendre c'est se tromper et apprendre de cette étape.**



Perdre, c'est du chagrin, de la colère, la peur et le vide aussi. C'est donc la douleur, les regrets, les doutes sur soi et sur les autres. C'est le début du lent processus **de l'acceptation en même temps que du renoncement**. C'est la nécessaire traversée de la transformation, de la mutation. Perdre déstabilise, nos vies, nos rêves, nos choix, nous-même. Perdre implique le changement, parfois subi et injuste, puis **devient le nécessaire acte de volonté constructive**. Changer implique d'évoluer, de devenir acteur avec la contrainte d'un chemin imprévu, instable, et bouleversant.

Pourtant nous y gagnons des choses essentielles au-delà de l'expérience. Nous ouvrons notre mental à de nouvelles façons de concevoir le monde, nous y apprenons la souplesse et l'adaptation, nous découvrons de nouvelles stratégies dirigées vers des objectifs à créer. Il s'agit avant tout de ne pas rester bloqués dans la situation donnée, dans la douleur de cet apprentissage, mais bien de **mobiliser notre énergie et notre puissance** au profit de l'analyse de l'expérience, de la prise en compte de notre part de responsabilité pour transformer notre façon d'être et de faire. **Apprendre des pertes, pour grandir.**

Nous sommes pour beaucoup influencés par la vision négative de l'échec, et les jugements qui sont portés alors. **Il nous revient de modifier notre perception de ces concepts** pour en faire **la force de croissance et de découverte** que ce processus active et engendre. Ce n'est en aucune façon la négation de la réalité. Une fois colère et chagrins dépassés, penser nous devient accessible : un temps pour nous interroger sur ce qui a été source d'échec et de perte, et ce qui était juste. Nous allons alors **amplifier notre vision des choses et des Etres**. Nous cesserons de nous taire envahis par la honte, de nous justifier, de nous débattre contre ceux qui nous évaluent, ou de rêver de vengeance.

**L'important va être le chemin** que nous allons faire, qui va construire notre confiance et notre estime, pas à pas, et nous permettre de découvrir combien nous sommes capables de construire et de créer notre vie. Bien sûr dans un premier temps le regard vers le passé sera fréquent. Nous aurons le sentiment de risquer tant de choses chaque jour et le regret de ce que nous avons perdu ou espéré et pas su atteindre. Mais peu à peu notre pas se fera plus ferme, notre volonté plus active, notre regard sera tourné vers nos lendemains. **L'espoir sera accompagné de la joie** de découvrir, de l'enthousiasme de la nouveauté, du plaisir de la réussite des étapes à franchir. Bon chemin à chacun. **MC**

