

Méthode E.S.P.È.R.E.® – Thèmes d'application

Relation à Soi-Même

Se mettre en chemin

par Jacques Salomé.

J'ai souvent pensé que la vie n'était qu'une succession de naissances, faite de rencontres et de séparations, de cadeaux et de pertes, de changements et de fidélités profondes. S'ouvrir au changement est un mouvement qui surgit le plus souvent dans la vie d'une femme ou d'un homme, à la suite d'une crise, d'un événement grave comme l'irruption d'une maladie, la violence d'un accident, le désespoir d'une séparation ou la perte d'un être cher ou vital.

Comme si soudain la vie, qui jusqu'alors ronronnait, ou semblait en veilleuse en nous, se révélait avide d'exister plus, exigeait de se manifester, de prendre enfin toute sa place. Quelque chose soudain semble nous réconcilier avec elle, nous dit que nous devons être plus proche d'elle, nous invite à faire alliance avec son énergie, à nous relier davantage à ses sources... Nous sentons l'urgence de commencer à s'aventurer sur un chemin de transformation. Et cela peut se déclencher à tout âge, quels que soient nos engagements, notre statut social, nos responsabilités.

Cela commence souvent quand nous découvrons, et c'est le cas de beaucoup de femmes, que nous avons vécu pour les autres, que nous nous sommes dévouées, sacrifiées et même parfois aliénées pour un homme, pour un rêve de vie qu'il était censé nous offrir, pour des enfants qui déjà nous quittent ! Quand nous rencontrons cette évidence, que la personne avec laquelle nous passons l'essentiel de notre vie, c'est nous-mêmes et que cette personne nous ne l'avons pas respectée dans ses besoins profonds et qu'elle est toute au fond d'elle en détresse, en attente d'un miracle.

Et quand nous entrons sur ce chemin, nous ne savons pas au départ jusqu'où il nous conduira. Car en matière de changement personnel ce n'est pas l'objectif (*ni les buts que l'on se fixe*) qui est le plus important, c'est ce que l'on va découvrir tout au long du chemin. Les motivations de départ sont multiples : mieux se respecter, être plus près des choix de vie qui sont en accord avec l'homme ou la femme que l'on est devenu, arrêter de se laisser définir et sortir d'une dépendance matérielle, affective ou autre, retrouver un centre d'intérêt que l'on avait mis de côté, une passion pour telle ou telle activité... Bref, découvrir avec stupeur que l'on n'a plus envie de vivre, de cohabiter, non pas tant avec son ou sa partenaire habituelle, mais surtout avec la femme ou l'homme que nous sommes devenus. J'ai souvent entendu des femmes dire « *j'ai découvert que je ne riais plus, moi qui était si joyeuse, que je ne dansais plus alors que j'adorais la danse, que je ne jouais plus du piano alors que j'étais excellente musicienne...* »

Pour la plupart d'entre nous, nous avons besoin d'un point d'appui, d'une référence dans le foisonnement des démarches proposées, par ce que j'appelle le marché de l'intimité: psychothérapies, travail sur soi, formations aux relations humaines, engagement dans un groupe de recherche religieuse ou pratique d'une approche corporelle ou spiritualiste... Nous ne voulons pas nous égarer, nous tromper, entrer dans la dépendance d'un gourou ou d'un maître à penser, ce qui ne ferait que déplacer le problème. Nous voulons apprendre à mieux vivre en notre propre compagnie, mieux nous respecter, accéder au meilleur de nous-mêmes.

Ainsi sur ce chemin qui s'ouvre, chacun sera confronté au risque de se découvrir, de se rencontrer et peut être de s'aimer avec plus de bienveillance et de respect, pour rencontrer le meilleur de l'autre et des possibles de la vie.