

ACCEPTONS LES CADEAUX

Plus nous voyons les cadeaux de la Vie, plus ils viennent à nous. Plus nous percevons le positif de l'existence, plus la vie semble belle et lumineuse, nous dit Frédéric Lenoir dans son *Petit traité de vie intérieure*.⁹⁴ Oui, il s'agit bien d'un cercle vertueux, merveilleusement orchestré par une force supérieure qui nous guide et nous aide à avancer sur notre chemin. Qu'elle soit nommée Univers, Ame du monde, Nature, Dieu, Providence, Destinée ou encore Cosmos, sages et penseurs ont toujours cherché et reconnu cette puissance transcendante.

Depuis la nuit des temps, l'homme constate qu'il n'est pas seul sur son chemin et que son destin semble, sinon écrit, à tout le moins guidé. Et il s'interroge. Cicéron déjà conseillait ainsi ses contemporains : « Si ton destin est de guérir de cette maladie, tu guériras que tu aies appelé ou non le médecin ; de même, si ton destin est de n'en pas guérir, tu ne guériras pas que tu aies appelé ou non le médecin ; or ton destin est l'un ou l'autre ; il ne convient donc pas d'appeler le médecin. »

Tout est-il écrit ? Je ne le sais. Mais lorsque je prends de la hauteur et jette un regard sur ma vie, je m'étonne et m'émerveille. Au constat qu'il y a bel et bien un fil rouge, un chemin sur lequel j'avance et progresse. Je peux même y voir un puzzle. Parmi ses pièces, nombreuses sont celles que je n'ai pas choisies. Sans doute aurais-je été tentée d'en écarter quelques-unes et de les remplacer par d'autres si j'en avais eu le choix. Mon puzzle s'en serait alors trouvé changé, je serais sur un autre chemin – une autre autoroute, un autre champ de fleurs.

Eh bien, je n'ai pas envie d'une autre route ni d'autres fleurs. Ce sont les miennes, je les aime comme elles sont, nonobstant les épines et les cailloux qui les parsèment. « Pour rien au monde je ne voudrais revivre cela, mais pour rien au monde je voudrais ne pas l'avoir vécu » disais-je lorsque le tsunami se fut éloigné. Il en est ainsi de toutes les épreuves de ma vie. Car ce que j'ai vécu m'a enrichie et a contribué à forger la femme que je suis aujourd'hui. Et si tout ne fut bien sûr pas facile, j'ai reçu beaucoup de cadeaux qui m'ont aidée à traverser les petites et les grandes adversités.

Chacun de nous bénéficie de l'aide de l'Univers. Parfois cependant, nous ne la reconnaissons pas. Souvenez-vous de l'homme têtue qui, encerclé par les eaux, s'obstinait sur le toit de sa ferme à attendre l'aide de Dieu sans remarquer qu'elle lui était déjà donnée. Persuadé qu'elle prendrait une autre forme, il ne la voyait pas dans l'intervention de son voisin ni dans celles des policiers puis des garde-côtes. « Sois attentif aux signes, nous rappelle *L'Alchimiste* de Paolo Coelho. Le langage du monde s'écrit par chances et coïncidences. À travers les signes, l'homme peut comprendre le langage du monde. N'oublie pas que tout n'est qu'une seule chose. N'oublie pas le langage des signes. Et surtout, n'oublie pas d'aller jusqu'au bout de ton Destin. »

Oui, il nous appartient de reconnaître les signes et les cadeaux que l'Univers nous envoie. Sans doute est-ce une

question de foi et de confiance. Foi dans le caractère positif de la vie, confiance que tout ce qui arrive a sa raison d'être et est bénéfique, malgré peut-être les apparences. Et ensuite d'accepter et de lâcher prise, en cessant de lutter et de vouloir que les choses soient autres.

« Nous sommes tous confrontés à un certain nombre de faits que nous n'avons pas choisis, que nous n'avons pas voulus et qui nous sont en quelque sorte imposés, nous dit avec sagesse Frédérique Lenoir. C'est le « sort » de l'être humain. On peut le refuser et vouloir que les choses soient autrement. On souhaiterait presque tous ne pas vieillir, ne jamais être malade, ne pas mourir. Certains rejettent leur culture, leur famille, leur lieu de naissance. D'autres n'aiment pas leur corps, leur tempérament, et souffrent de certaines limitations physiques ou psychiques. Ce refus est parfaitement compréhensible et légitime. Et pourtant la sérénité, la paix intérieure, la joie ne peuvent nous échoir sans un acquiescement à l'être et une acceptation profonde de la vie telle qu'elle nous est donnée, avec sa part d'inéluctable. Ce « oui » à la vie ne signifie pas pour autant qu'il ne faille pas chercher à évoluer, à modifier ce qui peut l'être, à contourner des obstacles évitables. On peut quitter un pays qui nous oppresse, s'éloigner d'une famille mortifère, développer des qualités, transformer certains handicaps physiques ou blessures psychologiques pour en faire des atouts. Mais ces changements ne peuvent intervenir que sur ce qui est modifiable, et ils ne nous seront profitables que si nous les opérons sans rejet violent du donné initial de notre vie. (...) La sagesse commence par l'acceptation de l'inévitable et se poursuit par la juste transformation de ce qui peut l'être. »⁹⁵

Pour Marci Shimoff, faire confiance à la Vie fait partie intégrante du bonheur. Son étude révèle que les personnes profondément heureuses ont en commun la conviction que l'Univers les soutient. « Nous faisons tellement d'efforts pour tenter de tout contrôler dans notre vie que nous oublions le

grand pouvoir qui peut être le nôtre si nous mettons notre foi dans l'univers et lâchons prise. Lorsque vous prenez l'habitude de faire tout ce que vous pouvez faire, et puis que vous vous abandonnez à un Pouvoir supérieur en ayant confiance que tout ira pour le mieux, vous êtes alors habité d'un profond sentiment de paix et de bien-être, un gage de bonheur sans raison. »⁹⁶

Cette conviction est également devenue mienne. Au fil de mon chemin, j'ai acquis la conscience de cette présence et de cette aide qu'auparavant je ne percevais pas. Claire L. m'a aidée à comprendre que je n'étais pas seule dans ma solitude et que nonobstant les difficultés que je traversais, la Vie me soutenait et me réservait un avenir radieux. Je l'écoutais, mais j'avais peine à croire qu'un jour je sortirais de ce tunnel dans lequel je me sentais embourbée et que le soleil reviendrait. Elle avait pourtant raison. Dès mon arrivée au port, mon cœur a pu s'apaiser, mon bien-être revenir et ma sérénité s'installer tout en chassant l'angoisse et la peur. Devenue sensible aux signes, je perçois désormais les cadeaux. Et je constate que lorsqu'une porte se ferme, une autre – voire plusieurs – s'ouvrent un peu plus loin, sur des fleurs encore plus belles que celles auxquelles j'ai dû renoncer.

Sans bifurquer, nous ne pouvons changer de route ; sans chuter, nous ne pouvons pas nous relever pour avancer. « Chaque événement nous offre ses leçons, assure *Le moine qui vendit sa Ferrari*. Ces petites leçons stimulent notre croissance intérieure et extérieure. La plupart des gens évoluent davantage à la suite de leurs expériences les plus difficiles. (...) Il n'y a pas d'erreur dans la vie, il n'y a que des leçons. Il n'existe pas d'expérience négative, il n'y a que des occasions de mûrir, d'apprendre et d'avancer le long de la voie de la maîtrise de soi. La force vient de la lutte. Même la douleur peut être une enseignante. »⁹⁷

À Bali, outre un amoureux, Elizabeth Gilbert a trouvé une amie – Wayan. Guérisseuse, maman de deux petites filles

et séparée d'un mari qui la battait, la jeune femme balinaise a la vie dure. Un jour, elle exprime son découragement. « Pourquoi n'en finit-on jamais de souffrir ? demande-t-elle. Pourquoi tout se répète et se répète encore ? Pourquoi ça ne finit jamais ? Pourquoi ne peut-on jamais se reposer ? Tu travailles dur un jour, et le lendemain, tu dois travailler de nouveau. Tu manges, mais le lendemain, tu as déjà faim. Tu trouves l'amour, et puis l'amour s'en va. Tu nais sans rien – sans montre, sans tee-shirt. Tu travailles dur, et puis tu meurs sans rien – sans montre, sans tee-shirt. Tu es jeune, et après tu es vieille. Tu peux travailler aussi dur que tu veux, tu ne peux pas t'arrêter de vieillir. »⁹⁸

Oh que je la comprends ! Souvent, je me suis moi aussi interrogée sur les raisons existentielles de la souffrance. Comme elle, je me demande pourquoi nous devons inlassablement faire face à des vicissitudes. La vie ne pourrait-elle pas être plus facile ? Je me joins à ce cri du cœur universel : pourquoi ? Pourquoi la guerre, pourquoi la maladie, pourquoi la souffrance ? Pourquoi y a-t-il sur la terre autant de malheur et de douleur ? C'est tellement difficile à comprendre... Peut-être l'explication se trouve-t-elle dans les lignes d'Elisabeth Kübler-Ross que j'ai partagées il y a quelques pages ? Il semble que les souffrances soient génératrices de croissance et nécessaires à notre progression individuelle et collective, qu'elles nous soient données comme autant d'occasions de grandir et d'évoluer. Nous n'avons pas tous le même chemin et nous ne sommes pas égaux face à l'adversité.

Je me sens quant à moi privilégiée. J'ai l'immense chance de vivre dans un pays en paix, d'être en bonne santé, de ne pas connaître la misère, d'être épargnée des grands malheurs. Comment dès lors pourrais-je – parlant de ce que je ne vis pas – prétendre que les plus grandes épreuves sont aussi des cadeaux pour avancer ? Quelle légitimité ai-je à en parler, moi qui ne souffre pas dans ma chair de la maladie, du handicap,

du deuil ou de la souffrance physique ou psychique de mes enfants ?

Permettez-moi de prêter ici en toute humilité ma plume à deux femmes dont je vous ai parlé ci-avant, que j'admire pour leur courage et leur force de vie et qui, par leur vécu, ont quant à elles gagné cette légitimité.

Véronique Jannot : « Une grande souffrance ouvre le cœur et l'âme, elle vous oblige à sortir de votre univers habituel. Elle peut être très négative si vous vous enfermez dedans, et très positive quand, justement, elle vous fait accéder à une autre dimension, forçant au recul l'égoïsme dans lequel nous avons tellement tendance à plonger.⁹⁹ (...) Même si j'ai connu de graves problèmes de santé et des amours douloureuses à une période de ma vie, je n'oserai jamais dire que je n'ai pas eu de chance. J'estime au contraire en avoir eu beaucoup dans mon existence. Naître dans un endroit privilégié, avoir été désirée et aimée et, dans les épreuves, avoir été entourée par les bonnes personnes en est déjà une. Faire un métier que j'aime en est une autre. Chances aussi, les rencontres, les événements révélateurs, les déclics qui m'ont aidée à me sentir plus forte après ces examens de passage. La phrase du maître tibétain revient décidément comme un leitmotiv : « Nos problèmes sont comme des nuages, ils semblent troubler la sérénité d'un ciel clair, cependant ils contiennent l'humidité fertile qui nourrit la croissance. » Aujourd'hui, je considère que mes épreuves ont été une chance. J'ai dû aller chercher l'essentiel, aller au-delà de ce que je croyais être mes limites. »¹⁰⁰

Anne-Dauphine Julliard : « Je me suis rendu compte que même si l'on ne choisit pas les épreuves qui bouleversent nos vies, on reste quand même maître de sa vie dans le sens où l'on peut toujours choisir la façon dont on va les vivre. Alors qu'à un moment, je pensais : 'maintenant je suis dépossédée de ma vie, je vais subir cette vie-là, ce tsunami qui va m'emporter', je me suis dit : 'maintenant non, je suis dans

la tempête mais je reste le capitaine du bateau ; c'est moi qui fais avancer ma barque dans cette petite vie et quand ce sera difficile, je vivrai difficilement. Mais quand il y aura de beaux moments, j'essaierai de les apprécier pour ce qu'ils sont. Du coup, le bonheur que je connais maintenant est un bonheur serein qui ne m'empêche pas de pleurer encore tous les jours du manque de Thaïs. Mais je peux dire que je suis heureuse de cette vie-là, indépendamment des circonstances. »¹⁰¹

Pourrais-je – à l'instar de Jeanne Siaud-Facchin qui a consacré tout un livre à cette affirmation – dire que la méditation a changé ma vie et pourrait bien changer la vôtre ?¹⁰² Sans doute pas. Bien sûr, méditer est une bonne pratique qui enrichit et contribue au bien-être et à la sérénité. Mais pour moi, cela ne suffit pas. Ce qui a changé ma vie, c'est un ensemble de choses. C'est un cheminement et un puzzle. C'est un patchwork de rencontres, de lectures, de démarches, de thérapies et de fleurs. Ce sont tous ces cadeaux – de formes et de couleurs variées – que j'ai reçus pour avancer. La femme que je suis aujourd'hui est plus belle et plus profonde que celle qui a entamé quinze ans plus tôt le cheminement de réflexion et d'évolution partagé au fil de ces pages. Elle est plus présente aussi, car plus consciente ; plus riche, car plus authentique ; plus sereine, car plus confiante.

La route ne s'arrête jamais. Je la poursuis vers la cinquième étape du processus d'individuation – celle qui, d'après le Docteur Fauré, « consiste à devenir un individu complet, plein et entier, ayant une connaissance plus claire de lui-même dans ses multiples facettes, ayant reconnu les aspects sombres et négatifs qui se cachaient en lui, en accueillant du même coup les aspects positifs et le non-choisi, le non-vécu de son existence. »

L'enjeu de cette quête d'authenticité et d'intégrité est de trouver l'équilibre entre les différentes composantes de notre être et de faire de soi une personne plus mûre, plus équilibrée et plus libre dans ses choix de vie, une personne qui vit

en accord avec elle-même. Pour ce faire, nous dit encore le Docteur Fauré, il nous appartient de nous écouter et de nous accueillir avec profondeur et sincérité. Nulle démarche égoïste là, car cette attention à nous-même – acte d'amour et de bienveillance à notre égard – nous rend aussi plus disponible à une authentique attention à autrui. Pour moi, c'est cela aussi la spiritualité.

Alors, j'ai envie de dire merci. Merci à la Vie et à tous ceux qui m'entourent. Merci pour tout ce que j'ai reçu et reçois encore. Merci pour les cadeaux et les fleurs. Merci... Un tout petit mot, simple et tellement puissant. Cinq lettres, qui peuvent faire tant de bien, et tant de mal aussi lorsqu'elles ne sont pas au rendez-vous.

Dans son livre *Le principe LOL²A*, René Egli fait l'apologie de la gratitude. Selon lui, elle est une expression de l'amour universel, l'attitude la plus simple et la plus puissante qui existe dans l'univers. Et pour Marci Shimoff, dire merci est bénéfique pour la santé, mais surtout essentiel à qui veut être heureux sans raison. « La gratitude est un moyen de tourner votre cœur vers la joie. Tout le monde vit des hauts et des bas, mais si vous dirigez l'énergie de votre cœur vers ce qui est une bénédiction dans votre vie, vous serez beaucoup plus heureux. » Oui, en concentrant notre attention sur tout ce qui va bien et en exprimant notre reconnaissance, nous attirons à nous la joie et le positif – c'est la loi de l'attraction !

La route, disais-je, ne s'arrête jamais, car la Vie est mouvement et processus constants. Nous non plus ne pouvons nous arrêter. Tels sur une bicyclette, nous devons inlassablement pédaler si nous voulons avancer. À l'arrêt, nous perdriions l'équilibre. Sans but, nous ne saurions où aller. Après la pluie, retrouverons-nous toujours le beau temps ? Oui. Mais le ciel n'est bleu que par intermittence. Les gouttes reviendront, pour faire ensuite à nouveau place au soleil. Tout change, rien n'est acquis – telle est la loi de l'impermanence.

Au terme de la traversée qui m'a menée au port, j'ai affalé

les voiles et mis pied à terre. Je me suis posée et reposée tout en explorant mon nouveau champ de fleurs. Pourtant, le voyage n'était pas terminé. Il m'a fallu reprendre la mer et à nouveau hisser la voile pour me laisser pousser par le vent. De nouvelles vagues sont venues me bousculer, et d'autres escales et changements de route s'imposer. Mais quelles que soient les intempéries, je demeure le capitaine de mon bateau et je garde le cap. Inlassablement, j'avance sur le chemin. En quête de toujours plus de sens, de conscience, de confiance, de liberté, d'équilibre, d'harmonie et de sérénité.

Puisse ce partage, humble et authentique, être pour chacun de vous un cadeau pour avancer.

Pascale Debligny

Achévé d'écrire en octobre 2017, dans la jolie chambre face à la mer, chez Nelson à Keraveec (Bretagne).

Si le récit s'achève en 2012, la vie ensuite continue, parsemée de nouvelles découvertes et de nouveaux cadeaux !

Aujourd'hui, Pascale Debligny accompagne femmes et hommes sur le chemin de leur Légende Personnelle et au travers de leur processus d'individuation. Pratiquant l'hypnose générative et spirituelle, elle les aide à mieux avancer sur leur chemin de Vie. Elle anime à Waterloo, en Belgique, le Centre Psyché, centre de thérapie et d'aide à la reconstruction et à l'évolution des personnes en stress, en burn-out et en transition de vie.

Pour entrer en contact avec l'auteur :
pascale-debligny.iggybook.com/fr/
centreprsyche@gmail.com