



Tu peux croire, savoir
et connaître,
la vie te propose
toujours de nouveaux
challenges !

DA



L'édito

20 AVRIL 2020

« TROUVER LE BON DÉCODEUR »

Coucou !

Je démarre la finalisation de l'écriture de ce Voyages intérieurs en plein confinement !

Nous sommes le 20 avril 20, et nous entamons la 5^e semaine. Cela fait 2 semaines que je bug pour finaliser ce volet.

Miroir, miroir, que me dis-tu ?

Je bloque, je culpabilise et je tourne en rond.

Mes capacités cognitives, créatives et aventurières bloquent malgré moi. Et je te confie alors, que ce n'est pas par la force et l'obligation que tu peux débloquent l'imagination. Peur de ne pas y arriver et envie de respecter ce que j'ai promis.

Infini paradoxe d'un projet qui, sur trame de « *se rendre la vie belle* », arrive à générer le stress que je cherche justement à évacuer par la thématique même du voyage vers la transformation intérieure.

Qu'est-ce que cet arrêt du monde me renvoie en miroir ?

Qu'est-ce que je ne saisis pas et qui me bloque le ventre et la plume ?

Qu'est-ce que cette angoisse tapie dans mon corps ? Cette angoisse qui résiste ? Je médite, je décède mes émotions, je cherche mes besoins, je ne crois plus tout à fait aux grands drames que je me racontais, je croyais avoir changé d'histoire. Et

voilà que ça recommence, peut-être ? « Je ne suis pas digne, je suis responsable de tout, je ne vais pas y arriver, pas aimable, pas à la hauteur, je dois être performante et parfaite pour être acceptée... »

Qu'est-ce qui résiste ?

Que me dit cette crise sur laquelle je ne peux qu'obéir, rester confinée, aimer mes enfants, cuisiner, organiser le télétravail des collaborateurs, organiser des télé-réunions, négocier, anticiper, demander les prêts bancaires pour survivre...

Quelles sont ces peurs tapies au tréfonds et qui viennent taper à la porte ?

J'ai arrêté l'écoute des médias, bien trop anxigènes, j'ai cherché le cadeau caché derrière cette expérience, j'ai apprécié faire mon pain, j'ai aimé commencer le footing. J'ai ri de nos apéros Skype. J'ai adouci mes exigences professionnelles. J'ai suivi les conseils de ma fille, j'ai vu dans les yeux de mon fils que je pouvais encore un peu me plaindre et jouer le scénario de la victime.

J'ai dit merci à ceux que j'aime de me renvoyer délicatement là où j'étais un peu lourde. J'ai mis mes limites, organisé un cadre ferme pour l'école à la maison, mais sans exigence. Car c'est l'exigence qui ferme le cerveau et bloque nos apprentissages. J'ai su demander du soutien à mes grands pour aider le petit et suivre ses cours.

J'ai su cohabiter avec douceur avec mes limites, mes talons d'Achille, j'ai rappelé Roland, l'homme au parapente, pour goûter à son énergie de champion, de maîtrise des émotions et... toujours l'aimer en secret.

On peut aimer qui l'on veut, et l'on ne choisit pas qui nous aime !

J'ai accompagné l'une de mes amies laissée là, soudainement, sur le bord du chemin par son mari, après trente ans de vie commune. J'ai vu la douleur de l'abandon, celle qui nous tord, nous vrille, nous dépossède de nous-même et de l'identité à laquelle on s'est identifié depuis si longtemps. Je suis triste pour elle. Et je sais le long chemin de reconstruction. Je voudrais d'un coup de baguette magique qu'elle puisse tourner la page, oublier, digérer, se tourner vers l'avenir, tuer les monstres obscurs de tristesse, désespoir et autres qui la paralysent.

Eh bien non, cela ne marche pas ainsi. Je touche du doigt la solitude humaine. Seulement, elle peut décider d'aller mieux, de changer, s'adapter, rebondir. Quand ce sera le moment, son moment. Son programme la fait souffrir. Elle a sûrement provoqué en partie cette expérience.

Que va-t-elle découvrir d'elle qu'elle n'imaginait pas même exister ?

Elle n'a rien vu venir. Et l'horreur, c'est que l'autre, lui, celui qui part, ne semble pas souffrir. Sa décision est prise, il a ses raisons et ce sont les bonnes. Ce sont les siennes. C'est son histoire, sa liberté.

Ce moment d'arrêt révèle, dans le confinement, quand les distractions ne sont plus là, les veillées, les fêtes, les autres, amis, ennemis, le face à face avec soi-même.

Il ne reste plus que soi avec soi. C'est ce miroir que me renvoie le confinement.

L'aventure d'être soi, les émotions positives, négatives, des boucles qui tournent.

Il faut du courage, de la force, la magie de la vie pour cohabiter avec soi sans voiles. Et découvrir avec douceur, fermeté et clairvoyance ce que l'on veut vivre. Ce confinement me pointe la difficulté de reprendre son pouvoir. La difficulté d'aimer qui l'on est. De s'échapper, au-delà des jugements. C'est nouveau, je n'ai pas l'habitude et le tyran intérieur m'envoie encore ses soufflets.

Je n'ai pas réussi complètement à lui tordre la tête, alors, le voyage continue !



