

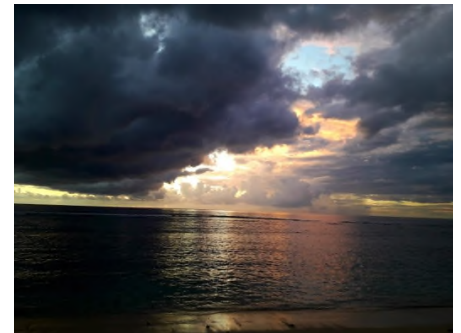


JE NE M'AIMAIS PAS !

Marie me raconte ce moment difficile qu'elle vient de vivre : dans un moment de méditation, elle se voit entrer dans un couloir qui descend vers une sorte de cave.

Au début, elle voit au mur des photos de tout ce qu'elle fait dans sa vie personnelle et professionnelle pour "faire du bien aux autres" et vivre ses valeurs. Mais au fur et à mesure qu'elle descend dans ce couloir, il y a de moins en moins de photos et de plus en plus d'ombre... Puis plus du tout de photos et elle arrive en bas dans une obscurité qui la déstabilise et lui fait peur. Et Marie commente tristement : *« tu vois, j'arrive au fond de moi, c'est enténébré, il n'y a rien, je ne suis rien... C'est pour cela que je ne m'aime pas. »*

Pour ma part, j'entends autre chose : Marie se multiplie en actions et en relations bienveillantes, d'autant plus qu'elle ne s'aime pas elle-même... Comme pour se prouver qu'elle est quand même capable d'agir et de faire du bien autour d'elle, alors qu'elle ne "vaut" rien à ses propres yeux. Ses activités sont belles comme les photos du haut du couloir, mais elles masquent le vide intérieur de quelqu'un qui a été longtemps dévalorisée et qui ne s'aime pas elle-même, jusqu'à ne pas savoir qui elle est.



Je dis à Marie : *« en arrivant au fond de toi, dans ce fond qui ressemblait à une cave noire et vide, tu as ressenti ton vide intérieur et tu t'es accusée d'être toi-même obscure et inexistante à tes propres yeux. »*

J'ai envie de te partager une autre lecture : à la surface, il y avait les photos colorées de tes actions, mais tu n'es pas restée en surface, dans les activités que tu fais et dans le personnage social que tu as composé ... Pour la première fois peut-être, tu as osé descendre dans tes profondeurs enténébrées... Pour la première fois peut-être, tu es allée dans cet espace inconnu et profond où tu ne discernes rien encore, à tel point qu'il te paraît vide. Pour la première fois, tu oses aller "au cœur de toi" et regarder en face non plus ce que tu fais, mais ce que tu es. »

Marie est surprise et heureuse de ma lecture. Elle me dit : *« alors oui, c'est la première fois que je vais "au cœur de moi", et peu importe si c'est vide, car je sais qu'il y a des gens qui m'aiment, et je sais aussi que le Dieu auquel je crois m'aime. Donc même si je ne suis rien, je suis aimée et cela doit me suffire. »*

Dans cette remarque de Marie, je vois une fausse piste : *« certes, Marie, il y a des personnes qui t'aiment, et le Dieu auquel tu crois est un Dieu d'amour... Oui tu es aimée ! Mais si tu es descendue au cœur de toi, ce n'est pas pour te raccrocher à l'amour des autres qui vient de l'extérieur. Si tu es descendue dans ton obscurité, c'est pour te découvrir toi-même et pour t'aimer toi-même ! »*

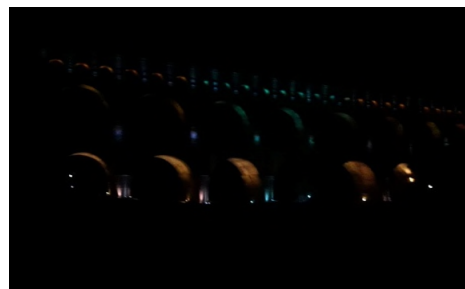
"Oui, me dit Marie, mais en moi c'est tout noir, et c'est vide... il n'y a rien à aimer !"

Je fais alors appel à l'expérience de la nuit que nous avons tous : *« quand tu vas dans un lieu obscur, tu ne vois rien, tu as peut-être un peu peur, tu n'as plus rien à dire ni à décrire, et le silence remplace tes paroles... Mais si tu restes dans le noir un moment en étant attentive, les yeux et les oreilles ouverts, petit-à-petit tes yeux vont s'habituer à l'obscurité et discerner des ombres, des formes, peut-être même une toute petite source de lumière... »*

Tes oreilles vont entendre le moindre petit bruit, tes joues vont ressentir un souffle, tes narines vont sentir l'humidité ou la sécheresse et la moindre petite odeur... Tes mains vont explorer les murs ou les objets que tu ne vois pas encore, tes pieds vont ressentir la moindre aspérité du sol. »

"Si tu restes là à écouter, à ressentir, à accueillir, tous tes sens vont découvrir que cet espace que tu croyais vide est habité, que cette obscurité te laisse voir des formes, un espace..."

Marie n'est plus dans la peur de l'obscurité ni dans la tristesse du vide. Elle me dit : *« C'est la première fois que je vais au cœur de moi, et la pipelette que je suis n'a plus rien à dire... Dans ce silence, il me reste à écouter, à ouvrir les yeux, à accueillir... Cet espace que je croyais vide, je veux le découvrir et l'habiter... Je veux l'aménager, avec mes goûts à moi. Je ne veux pas y afficher les actions que je fais pour les autres, ni même l'amour que les autres me portent... Je veux y peindre les couleurs de mon cœur et de mon âme, je veux y être ce que je suis. »*



Marie vient de se rencontrer elle-même. Elle ne voit pas encore et il lui reste à découvrir ses couleurs et ses harmoniques, à s'approprier avec des parts d'elle-même qu'elle va découvrir pas à pas. Marie peut enfin s'aimer elle-même.

Elle remontera bien vite vers la surface et retrouvera ses photos et toutes ses activités de personne engagée au cœur du monde. Mais elle sera transformée quand elle les retrouvera : car en remontant à la surface, elle gardera "au cœur de soi" tout ce qu'elle aura mis en lumière de ses propres profondeurs et des pépites de son être intérieur... Elle regardera le monde avec un autre regard car il se reflétera dans son monde intérieur.

Marie continuera sa vie d'avant, mais ses paroles et ses attitudes seront habitées de sa pépite intérieure. Elle reprendra la parole, mais sans se noyer dans les détails car elle aura acquis une juste distance qui lui permettra de suggérer plus que d'expliquer. Elle continuera ses activités, mais sans s'identifier à ses actions, car elle existera d'abord à travers ce qu'elle est et non à travers ce qu'elle fait... Elle retrouvera les personnes qui l'aiment et aussi son Dieu, mais dans la liberté et l'échange réciproques et non dans l'attente qu'ils viennent combler ses vides... Elle sera elle-même, au cœur du monde.

L'histoire de Marie n'est-elle pas aussi un peu celle de chacun de nous ?

N'hésite pas à la réécrire avec tes mots, tes ressentis, tes découvertes...

Et si tu es dans la descente enténébrée et vide, n'oublie pas que ta pépite y est cachée...

Alors dans ta vie, tu pourras transformer le titre de cet article comme Marie vient de le faire dans le dernier message qu'elle m'a adressé : *« J'ai découvert l'amour de moi ! Je ne vois pas encore ce qu'il y a au cœur de moi, mais je sais que nous ne pouvons pas donner ce que nous n'avons pas. Alors, puisque je sais donner de l'amour autour de moi, cet amour doit être au fond de moi et c'est de l'amour que je vais découvrir en moi ! »*

Marc THOMAS, Consultant formateur en « Compétences relationnelles »

12 avril 2019 – Ecrit et publié avec l'autorisation de « Marie »

Ce texte est écrit dans l'esprit du livre :

Au cœur de soi par Marc THOMAS et Patricia LEBON. La Réunion. 2018

à commander à mthomas@competences-relationnelles.com

Autres points de vente : <http://competences-relationnelles.com/le-livre-au-coeur-de-soi/>