

CHRONIQUE COMMEUNIQUE ÊTRE GUIDE ET COMPLICE DE SOI-MÊME

ARTICLE

SUJET : Le temps de s'aimer!

Hélène Renaud et Michel-Jacques Bergeron



C'est le temps des vacances, la saison pour s'aimer! Ah, quelle belle ritournelle! Pourtant moi, je ne chante pas la même chanson. Jusqu'à maintenant, je ne suis jamais arrivé à décrocher complètement du temps pour prendre de vraies vacances! Cette année, deviendront-elles, un moment privilégié où je vais enfin pouvoir me libérer du poids des difficultés qui encombrant ma vie, faire fondre cette boule d'anxiété et ce fond de stress et d'insécurité que je traîne avec moi? Ces vacances vont-elles recharger mes batteries? Cette fois-ci, vais-je réussir à m'aimer, à me considérer réellement, à cesser de me perdre dans toutes sortes d'activités qui pourtant n'arrivent pas à enlever mon anxiété? Je me souviens de certaines vacances où je passais mon temps à me faire dorer au soleil, à surfer sur la mer ou à marcher dans la montagne, à faire du camping, de la course à pied, du vélo. Certes, j'ai vécu des moments agréables, mais malgré cela, lorsque je revenais au travail et à ma vie courante, je me retrouvais intérieurement au même point, avec les mêmes peurs et la même angoisse.

Mes vacances arrivent à grands pas. Qu'est-ce que j'apporterai dans mes valises? Est-ce que je transporterai avec moi ces mêmes « bagages », qui lorsque je les ouvre sont remplis du même état d'esprit que je vis au travail, du même agenda noirci d'activités à « faire » qui ne m'apporteront aucun répit? Si je prenais la décision de ne rien mettre dans ces valises et de ne m'en tenir qu'à l'essentiel, pour réellement relaxer, qu'arriverait-il? Malgré ma bonne volonté à vouloir me détendre et à être dans une énergie positive pour que tout soit parfait, je

sens que mes plans ne font pas tic, tac, toc, mais ne font que tic, tac, parce que j'ai toujours un chronomètre dans la tête. Serais-je capable de me déconnecter de mon mental et de tourner le bouton à « off », pour enfin sortir de ce satané temps?

Arrêter le temps

Lorsque le temps occupe mon esprit, c'est comme si je retournais toujours un sablier d'une minute! Je lui donne une existence pour faire des choses. Comme un prisonnier, je fais du temps! Je tourne le sablier et j'ai une minute, pour commencer à faire ce que je veux faire! Je tourne et retourne le sablier sans cesse, tant que je n'ai pas terminé ce que j'avais à faire. Après, si j'ai autre chose à faire, je recommence à tourner le sablier, inlassablement! Je suis esclave d'un sablier! Pour cette raison, un jour, un petit futé a inventé l'horloge, ce qui m'a libéré de faire l'action de tourner moi-même le sablier. Pourtant, lorsque je fais des choses, j'ai encore un sablier qui tourne dans ma tête! Je ne fais en réalité que multiplier les sabliers et les choses à faire, ce qui crée une accumulation de tensions dans mon inconscient, car chaque seconde me remplit de culpabilité. Le plus invraisemblable, c'est que pour ne pas la sentir je dois la nier, en faisant encore autre chose. Je fais, je fais et mon être n'est jamais, ici, dans l'instant présent!

*Sortir du temps, c'est abandonner complètement l'idée du sablier et de l'horloge! C'est être en mouvement, hors du temps, dans le seul instant qui est *quiet*, ici et maintenant. Pour décompresser et sortir de l'anxiété, je dois prendre la décision d'être calme. C'est ce calme instant que j'étire en moi et que j'étends dans tous les sens; il m'englobe complètement, toujours, tous les jours. C'est pour cela qu'une pomme dans un arbre n'a pas besoin de tenir compte du temps, parce qu'elle est hors de l'horloge et lorsqu'elle est mûre, elle tombe d'elle-même, dans son instant à elle. C'est pour cela aussi que la fleur éclot le matin, elle n'attend pas l'heure du temps et du sablier. Elle s'ouvre, à l'instant! Le nuage, lorsqu'il est prêt, n'attend pas qu'il soit 15 heures pour laisser tomber sa goutte de pluie. Et, lorsqu'un être cher se présente à moi, la rencontre est dans l'instant! Un je t'aime, se dit à l'instant même, dans ce même instant, qui est *quiet*! On ne « fait » pas cet instant en le préparant et en le mettant en scène puisque l'on est toujours dans l'instant!*

Je dois réaliser qu'être constamment dans le faire, n'est que la peur de la réalité et la peur d'aimer! La peur de m'aimer assez pour m'arrêter

consciemment comme on arrête le temps et cesser de définir ce qu'est le bonheur. En vacances, ne suis-je pas à sa recherche? Et si j'essaie de le définir, en me disant qu'il faut que je fasse ceci ou cela, jamais il ne viendra à moi, puisque je crois savoir ce qu'il est! Ma prétention à le connaître et à savoir où et comment le trouver l'empêche de se révéler à moi. Mais, si je prenais le temps de lui demander, en laissant de côté mon ego et humblement faisais un pas en arrière pour laisser passer le bonheur devant moi et écouter ce qu'il a à me dire, peut-être que ces vacances me rendraient vraiment heureux! Je dois comprendre que je n'ai pas à changer ma façon de vivre, mais plutôt, doucement, lentement, désinvestir de ce que je crois qui me rendrait heureux, en ayant confiance en la vie qui me soutient en tout temps.

Brisons nos sabliers et laissons le sable qui s'en écoule recouvrir les plages sur lesquelles nous pourrions marcher et nous détendre afin de retrouver la sérénité qui accompagne un réel ressourcement. Autrement, j'aurai besoin de trois semaines de repos pour récupérer la perte d'énergie que m'aura occasionnée ce « temps » que je me projetais comme des vacances!

@ SOURCES



Hélène Renaud, pédagogue, auteure et conférencière
Michel-Jacques Bergeron, auteur et formateur de formateurs



Les Formations **COMMEUNIQUE INC.** offre les formations Parent-guide, Parent-complice, Couple-guide, Couple-complice, Famille-guide, Famille-complice (parents-enfants) et Famille-classe au GrandCoeur (élèves dans les écoles) aussi des **conférences-ateliers pour** éducatrices, enseignants, équipes d'entreprises et développement personnel dans plusieurs régions du Québec.

Voir les calendriers des événements sur le site WWW.COMMEUNIQUE.COM
450-461-2401 ou renaudhelene@commeunique.com