

« Retenir équivaut à croire qu'il y a seulement un passé, lâcher prise, c'est savoir qu'il y a un avenir. » ~ *Daphne Rose Kingma*

« Cessons de regarder ailleurs ! »



Eviter de dire, de sentir, pour moins souffrir. Dénier la réalité et ses conséquences, et attendre. Laisser faire les autres sans prendre sa part de responsabilité. Ou, quand la conscience est là, lâcher-prise, entrouvrir nos doigts qui retiennent, choisir de lâcher le contrôle, entre mise en action et impuissance, pour accepter ce qui a été, ce qui est comme ce qui sera, et **laisser place au nouveau, celui de demain**, peut être pas mieux mais différent.

Nous sommes faits d'ambiguïtés, d'incohérences, d'exigences, d'espoirs et de désillusions. Nous voulons, beaucoup et vite, apanage de notre monde aujourd'hui. C'est notre réalité alors **acceptons avec bienveillance notre humanité**, tout simplement imparfaite. Nous espérons, voulons, et la vie nous donne à vivre les plaisirs comme les peines, les pertes, les échecs, entre découragements et désespoirs. Désirer ne suffit pas, rien n'est acquis vraiment. Que d'espoirs passent au tamis de la réalité et deviennent des illusions désespérantes. Chacun de nous va devoir définir **le subtil mélange de lucidité réaliste et de prise de risque** créatrice de notre évolution.



Quelle que soit notre quête, notre conviction, notre besoin, il va nous falloir **volonté et courage**. Quel que soit l'obstacle, nous pouvons tenter **l'évitement et le déni** espérant qu'avec du temps et de la patience, nous contournerons. Nous pouvons tenter **de transformer la réalité**, attendant que cette difficulté se dissoudra, se transformera et que des solutions émergeront. Et c'est parfois vrai ! Il est si douloureux de se confronter, d'observer le processus qui se déroule, de sentir les émotions multiples parfois contradictoires, qui émergent, entre mental rationnel et débordements émotionnels. Dénier, les événements dont nous savons qu'ils vont déstabiliser le fragile équilibre de nos vies et nous obliger à chercher encore, est un **réflexe d'auto-protection**. Ce déni permet – pendant un temps - de tamiser la dure violence des renoncements et des deuils contraints. Mais cela ne peut, ne doit, avoir qu'un temps. Prendre conscience de notre incapacité à faire évoluer les choses selon nos souhaits, se voir impuissants malgré notre désir, notre besoin, notre envie, lamine notre confiance au profit des doutes, des remises en question, et engendre le laisser faire, donc l'abandon de soi. Ce qui vient nourrir ensuite notre mésestime de nous-même, et confirme notre scénario originel. **Bel engrenage auto destructeur**.

Ainsi serions nous **co-créateurs de cet engrenage**, entre plainte ou colère, cherchant sans cesse ceux qui nous en sortiront, mais insatisfaits de nous-même comme des autres. Possible! Le reconnaître est agaçant, désagréable, douloureux... alors mieux vaut agir sans cesse, remplir dans l'urgence, se mettre la pression afin de ne pas trop penser, et prétendre que nous ne pouvons rien y faire, que **nous n'avons pas le choix !** L'autre stratégie pourrait donc être de prendre le temps nécessaire afin d'identifier la justesse de nos quêtes, les passer au crible de la réalité et de la faisabilité – avec espoir et confiance-, différencier ce qu'il est en notre pouvoir de faire évoluer et ce qui ne nous incombe pas, puis de faire des choix, en conscience. Laisser de côté le contrôle de tout et de tous, **prendre le risque** de l'inconnu et avancer. Possible ! **Bel engrenage vertueux cette fois-ci**.

Lâcher n'est pas abdiquer, mais bien prendre le temps du recul et de la conscience pour chercher **un injuste équilibre**. Entre satisfactions et regrets, renoncements acceptés, aller-retours intimes dans l'acceptation de ce mouvement étourdissant qui nous permet d'éclaircir nos souhaits, nos pensées, nos actes. Oui c'est douloureux et c'est aussi **fascinant et vivant**. Il nous revient d'accepter de nous voir autre, de nous aimer ainsi, et d'amorcer cette création de soi. Il nous appartient de **laisser le passé au profit de l'avenir**, parfois sans certitude mais toujours avec confiance et foi en soi, en notre capacité d'évolution.

MC

