Pourtant, j'ai tout pour être heureuse(x)…

par Carol Pirotte

Lorsqu'une personne a été victime d'un événement tragique, on comprend qu'elle ne se sente pas bien, voire qu'elle soit malheureuse. Connaissant sa situation, il nous est aisé de ressentir de la compassion pour elle et de lui témoigner notre sympathie, voire notre soutien.

Mais qu'en est-il de toutes celles et ceux qui estiment avoir vécu une vie normale, sans accrocs majeurs, et qui, malgré le fait d'avoir tout pour être heureux, vivent mal-être et souffrances diverses ?

Il doit y avoir quelque chose qui cloche chez elles, non ?
Pour quelle raison sur-réagissent-elles à cette situation ?
Pourquoi sont-elles submergées « pour un rien » ?
Pourquoi ne voient-elles pas le bon côté des choses ?…

Voilà un bref échantillon de questions que vous vous êtes peut-être déjà posées, au sujet de quelqu'un, ou pour vous-même si vous vous sentez concerné par le décalage entre vos conditions de vie objectives et votre ressenti intérieur. Et peut-être que, comme nous, vous vous êtes senti envahis par la culpabilité en vous les posant, car il est ardu de trouver une réponse convaincante qui fasse barrage à ce « pourtant, j'ai tout pour être heureuse(x) ».

Si nous regardons de plus près la situation d'une personne ayant tout pour être heureuse, nous trouverons probablement un contexte personnel et professionnel favorable dans l'ici et maintenant. Qu'est-ce qui bloque, alors ? Pourquoi ne ressent-elle pas de la joie et de la gratitude ? Pourquoi ne profite t-elle pas de tout cela ?

De manière très pragmatique, si nous voulons tirer les bénéfices d'une situation quelconque, il est nécessaire d'être présents et en lien direct avec la situation en question. Pour illustrer cela, imaginez que vous êtes invité à une super fête mais que pour une raison x vous ne pouvez y assister. Il est normal que vous ne vous amusiez pas à ce moment-là puisque… vous êtes ailleurs !

Et bien, dans nos vis c'est pareil ! Beaucoup d'entre nous sommes comme absents à la partie (!), en partie à notre vie, « coincés » dans un espace-temps autre que le présent. Il est donc naturel que nous ne puissions pas profiter pleinement de cette « situation de vie plutôt favorable ».

Bien sûr, même lorsque nous sommes « absents », nous avons déployé des stratégies performantes qui nous permettent en réalité la plupart du temps d'être suffisamment présents pour être « opérationnels », par exemple pour interagir avec autrui. Mais faire les choses tel un automate ne nous permet pas d'être véritablement en relation à l'autre, à l'environnement, ni à soi et à la magie de la vie.

D'ailleurs, s'il vous est déjà arrivé d'avoir l'impression de marcher à côté de vos pompes ou d'être comme un mort-vivant, il est possible que vous voyiez de quoi nous parlons.

Si nous ne sommes pas ici, véritablement, disponibles pour profiter de ce qui est là, alors où sommes-nous ? Et pourquoi sommes-nous restés « là-bas », dans un ailleurs autre que le présent ?

De nombreuses philosophies et approches spirituelles proposent des réponses à ces questions. Nous aimerions vous emmener suivre une piste différente, assez peu explorée, en particulier en France, et porteuse de nouveaux espoirs en terme de guérison et de bien-être : il s'agit du traumatisme.

Lorsque nous évoquons ce mot (et vous pouvez le constater maintenant en observant votre état intérieur si vous laissez le mot résonner en vous), il n'est pas rare de ressentir une forme d'inconfort, de gêne. Le traumatisme est un sujet délicat qui souvent rebute : « Moi ? Nooonn… ». Cette notion, plutôt méconnue, nous renvoie en général à l'idée d'un événement tragique vécu dans le passé dont il est très difficile de sortir. Or, le traumatisme n'est pas exactement cela.

Ce que les spécialistes qui l'étudient appellent un traumatisme n'est pas ce qui nous est arrivé, aussi grave soit-il, un jour dans le passé, mais le processus qui se vit au présent, résultant d'un trop plein d'énergie non libéré à la suite de l'événement traumatique – que l'on appelle parfois « trauma » pour le distinguer du traumatisme.

Le traumatisme se manifeste donc dans le présent, et se manifeste à nous par de nombreux symptômes et comportements, et un mal-être qui en est la signature insidieuse.

Nous ne sommes pas tous logés à la même enseigne dans notre façon de réagir face aux situations. Ainsi, il se peut qu'un événement considéré comme banal pour quelqu'un soit submergeant pour quelqu'un d'autre. C'est alors que de nombreux traumatismes passent inaperçus, car ils sont estimés comme des situations normales.

Avoir été laissé seul dans notre chambre, bébé, pleurant en quête d'amour et de réassurance, sans obtenir de réponse, a pu nous faire vivre un vrai effondrement intérieur, générant en nous un traumatisme.

Les événements traumatiques ne se limitent donc pas aux catastrophes, naturelles et humaines. Ils peuvent nous arriver tout au long de notre existence, même si nous ne les qualifions pas comme tels.

L'ennui c'est que le traumatisme ne se voit pas. Il ne peut se saisir que par ses symptômes. L'un d'entre eux est celui de nous ramener continuellement dans le passé, dans une tentative de libérer l'énergie figée depuis l'impact traumatique. A cet instant, en effet, il y a eu un réel impact au niveau de notre corps physique, et qui continue d'avoir un impact jusqu'à aujourd'hui sur le plan émotionnel, mental et énergétique.

La Vie qui nous traverse, dans son immense intelligence, cherche à nous libérer de cette charge traumatique, en nous ramenant sans cesse dans l'espace-temps où nous nous situions lorsque nous avons vécu l'expérience traumatique. Ainsi, dans notre quotidien, nous sommes encore et encore « déclenchés » par une infinité de stimuli qui nous ramènent dans ce passé.

Ainsi, lorsque nous souffrons de traumatismes – et nous partageons l'idée que nous avons tous vécu des événements traumatisants, que ce soit sur un plan individuel et collectif –, nous sommes continuellement ramenés dans un état intérieur connecté à notre charge traumatique.

Lorsque cela arrive, nous ne sommes plus véritablement avec les autres et notre environnement dans ce qui se passe ici et maintenant.

Au lieu de cela, nous projetons notre histoire passée sur la situation présente et sur chaque personne, dans une tentative de résoudre ce qui n'a pas pu l'être à ce moment là car nous avions alors été submergés et dépassés par les événements. Le souci, c'est que quand nous sommes pris dans cette mise en scène, nous n'en sommes pas conscients. Nous croyons que la source de nos problèmes est bel et bien l'autre ou les autres, ou soi-même. Au lieu de voir que nous rejouons une fois de plus notre vieux scénario.

Tant que nous ne nous réveillons pas de ce mauvais rêve, en revenant dans le présent et en conscience, en traitant les situations présentes pour ce qu'elles sont, nous continuerons à vivre dans le passé et à le projeter devant nos yeux hypnotisés, sans pouvoir profiter de ce qui est précieux, là, devant nous.

La bonne nouvelle c'est qu'il est possible de sortir de cette machine infernale. En mettant de la conscience sur ces processus qui nous agissent, et en libérant la charge traumatique que nous portons. Nous dégageons alors de la bande passante pour être de plus en plus présents, dans l'ici et maintenant, et ainsi en contact avec les ressources disponibles. Et nous sommes ainsi plus vivants !

Le premier pas est de savoir que même si vous avez tout pour être heureuse(x), vous portez aussi tout ce qu'il faut pour être malheureuse(x). Le malheur ou le mal-être ne viennent pas de nulle part, juste parce que vous n'avez pas de bonne volonté. Ils prennent leur racine dans les traumatismes.

Et même si vous avez l'impression d'avoir eu une enfance normale, voire heureuse et que vous vous dites que votre vie n'a pas été si dure que cela, il est fort probable que celle-ci n'ait pas été un long fleuve tranquille. Et si vous reconnaissez chez vous des symptômes tels que l'hyperstimulation, l'hypervigilance, l'hyperéactivité, l'hyperémotivité, ou la coupure de vous-même et des autres, la dépression ou le mal de vivre, il y a de fortes chances que cela soit une expression de ces traumatismes, qui cherchent à s'exprimer et se libérer par le truchement de ces réactions et ressentis.

Pour conclure, que ce soit clair : vous n'êtes coupable de rien. Il y a de bonnes raisons pour que vous vous sentiez comme vous vous sentez. ET vous avez la responsabilité de vous prendre en charge et de soigner ces parties de vous blessées, pour redevenir Un, et revenir dans le présent afin de profiter enfin de ce « tout pour être heureuse(x) ».

De nombreuses ressources sont disponibles pour vous y aider, en vous et autour de vous. Des professionnels de l'accompagnement aussi. Si vous n'y arrivez pas seul, demandez de l'aide. Parce qu'ensemble on va plus loin et on est plus forts !