

13 mars 2020

Bonjour,

Tout le monde a déjà eu à faire le deuil de quelque chose et certains d'entre nous ont malheureusement été contraints de faire le deuil de quelqu'un. **Je ne parlerai ici que de la première catégorie de deuil, celle qui consiste à devoir intégrer l'information selon laquelle une situation n'existe plus.**

Ils sont assez rares les moments où nous sommes à l'origine de la fin d'une situation. Souvent, nous sommes obligés de changer de logiciel parce que les conditions sont transformées, parce que la vie, le climat, le progrès, les exigences de notre métier... évoluent.

Et dans ces circonstances, nos résistances fonctionnent à plein tubes. Elles donnent le meilleur d'elles-mêmes et nous découvrons parfois, que finalement, nous ne sommes pas si souples ni adaptables que nous l'imaginions. **Deux options s'offrent alors à nous : continuer de résister ou lâcher-prise.**

Si nous choisissons de nous opposer à la marche du temps en espérant que les choses redeviennent "comme avant", nous mettons notre système (cognitif, physique, affectif...) en grand danger sur plusieurs plans :

- d'abord, **à force de résister, nous devenons de plus en plus rigides** - et ce n'est pas le chêne qui me contredira : trop de rigidité tue !

- ensuite, **nous nous bernons nous-mêmes** en devant sans arrêt nous raconter des histoires afin de rester dans ce passé qui nous allait mieux - mais est-ce vraiment le cas, était-ce vraiment mieux avant ? Ne sommes-nous pas plutôt en train de réécrire les événements pour qu'ils collent à notre volonté ?

- et enfin, **nous laissons passer toutes les nouvelles opportunités d'apprendre** qui se présentent à nous via ce changement de circonstances - et ce faisant, **nous entamons encore plus notre capacité à nous adapter à des changements ultérieurs...**

La boucle est bouclée !

L'autre solution c'est de lâcher-prise ou, en d'autres termes, **d'accepter de transformer notre point de vue, nos habitudes, nos objectifs...** afin de continuer à vivre et à apprécier ce que l'on vit. Il ne s'agit plus alors d'un "renoncement" mais bien d'une disposition d'esprit qui nous aidera à repérer les aspects les plus positifs du changement, à les faire siens.

Il ne s'agit plus d'aller contre la vague mais de la surfer. Parfois, il faudra apprendre à tenir debout sur une planche. Et ce sera une compétence de plus dans notre escarcelle. Pas mal, non ?

Un proverbe chinois énonce que "lorsque le vent se met à souffler fort, certaines personnes construisent des murs et d'autres des moulins !" Et vous, quel camp choisissez-vous de rejoindre ?

Très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie