

5 mars 2021

Bonjour,

Tomber et se relever fait partie de la vie de tout le monde. Vous, comme moi, avez du (et devez peut-être encore) affronter des tempêtes imprévues. Certaines vous ont déstabilisé.e un petit peu, d'autres vous ont carrément jeté.e à terre. Mais à chaque fois, vous vous êtes relevé.e pour continuer à avancer sur votre chemin de vie.

C'est paradoxal mais malgré ce que disent Goethe ou Nietzsche (l'origine de cet adage célèbre est un peu floue), ce qui ne nous tue pas, ne nous rend pas forcément plus fort. Il a même été démontré que des personnes qui ont subi des traumatismes dans l'enfance ont été fragilisées sur le plan affectif et qu'elles doivent redoubler d'efforts pour garder la tête hors de l'eau. Et c'est ça le paradoxe : si vous devez faire plus d'efforts que les autres, vous avez plus souvent l'opportunité de vous renforcer.

En musculation, il est important d'augmenter régulièrement le poids des charges parce sinon, on arrête de se muscler. Alors évidemment, je ne veux pas dire qu'on doit en baver de plus en plus pour rester solide mais que, même si vous avez été fragilisé.e à un moment de votre vie, vous avez en vous les muscles suffisants (même s'ils sont un peu endormis) pour vous relever.

Mais (parce qu'il y a un "mais") ce n'est pas si simple parce qu'il manque un facteur dans l'équation. Tout ceci est vrai si vous croyez suffisamment en vous et en vos possibilités de réussite.

Et c'est là que votre environnement social peut faire toute la différence.

Si vos proches ne vous encouragent pas, vous risquez de dégringoler parce que votre Moi n'est, à ce moment-là (et pour une période plus ou moins longue), pas en mesure de ranimer la flamme. Les personnes qui ont eu la chance de se construire sans trauma infantile peuvent, la plupart du temps, se relever seules puisqu'elles disposent d'un bon ancrage affectif. Mais si comme moi, votre histoire personnelle n'est pas très brillante, les personnes qui vous entourent jouent un rôle déterminant.

Lorsque vous devez affronter une difficulté de la vie, il y a celles et ceux qui vous enverront des messages de soutien, de compassion, qui vous écouteront et qui seront là en cas de besoin ponctuel. Et puis, il y a la grande masse des autres... qui ne feront rien ou pire.

N'ayez pas peur alors de vous détacher de cette partie de vos "ami.es". Cessez de les solliciter et surtout ne leur demandez pas d'aide parce que s'ils vous répondent, leurs regards durs et leur mépris face à votre supposée "faiblesse" (ce qu'ils considèrent comme telle mais qui n'en est pas) vous précipiteront dans des abîmes de perplexité et de doutes sur vous-mêmes. Et ce n'est pas du tout ce dont vous avez besoin à ce moment-là, bien au contraire. Quand vous doutez de vous, il faut vous entourer de personnes qui elles, ne doutent pas de vos capacités.

Lorsqu'on se sent fragile à un moment donné de sa vie, le pire qui puisse arriver, c'est d'être mal entouré. Dans ces périodes sombres, vous avez besoin de soutien pas qu'on vous appuie sur la tête. Je sais que vous savez ça ! Mais je me dis que se l'entendre dire parfois, ne peut pas faire de mal.

Je ne sais pas du tout où vous en êtes sur votre chemin de vie mais si vous rencontrez actuellement des difficultés, je vous offre ci-dessous un petit échantillon de mon atelier de gestion du stress (ça ne peut pas vous faire de mal :-D).

En attendant de vous lire Marie, je vous souhaite une très bonne semaine,

Marie