

24 avril 2021

Bonjour,

On m'a plusieurs fois raconté cette histoire sous des formes différentes. En voici un petit résumé :

*Une crue menaçait sérieusement la maison de M. Autonome. Ses voisins, le voyant à sa fenêtre lui proposèrent une place dans leur 4x4 pour évacuer. Il leur répondit : "Pas besoin, je suis protégé par le Seigneur. Je sais qu'il ne me laissera pas tomber".*

*Mais les eaux montaient inexorablement et l'obligèrent à se réfugier au premier étage. Les pompiers passèrent alors en bateau et insistèrent pour l'emmener. "Pas besoin, leur répondit-il. Je suis protégé par le Seigneur. Je sais qu'il ne me laissera pas tomber." Dépités, les pompiers repartirent. Finalement, la crue augmenta encore obligeant M. Autonome à monter sur le toit de sa maison. Un hélicoptère de sauveteurs stationna alors au dessus de lui et fit descendre un filin. "Mais laissez-moi tranquille, Je suis protégé par le Seigneur. Je sais qu'il ne me laissera pas tomber", hurla-t-il.*

*Et finalement, il arriva ce qu'il devait arriver. M. Autonome se retrouva devant Saint Pierre et se plaignit amèrement que Dieu ne l'ait pas sauvé. Ce à quoi Saint Pierre lui répondit : "Par trois fois, il t'a envoyé de l'aide. Par trois fois, tu l'as refusée. Tu ne peux t'en prendre qu'à toi-même."*

Peu importe qu'on croie en Dieu ou pas pour comprendre cette histoire. Le premier niveau de lecture c'est que, parfois, nous sommes tellement aveuglés que ne voyons pas les opportunités qui s'offrent à nous. Nos croyances (je ne parle pas ici seulement de religion) en ce que nous sommes capables de faire ou pas, les mythes que nous avons construit sur notre soi-disant personnalité nous empêchent souvent d'accepter la main tendue mais aussi de cultiver la chance et la confiance en l'avenir.

Le deuxième niveau de lecture concerne cette recherche effrénée d'autonomie dont souffrent certain.es d'entre nous. Mes expériences de vie m'ont appris que je devais tout faire toute seule sinon 1. je ne valais rien, et 2., les choses accomplies n'avaient aucune valeur. J'ai cru à cette idiotie pendant près de 50 ans. Il m'a fallu plusieurs passages sur le divan et des dizaines de lectures pour comprendre pourquoi j'avais intégré cette opinion comme valide et comment m'en débarrasser. Cette croyance est non seulement fautive mais en plus, elle fait souffrir et empêche d'avancer.

L'objectif d'extrême indépendance est toujours une réponse à des traumatismes vécu précocement. C'est un mécanisme de défense que nous mettons en place de manière inconsciente pour nous protéger de (au choix) :

- l'abandon
- la maltraitance
- l'abus (y compris sexuel)
- la négligence

En effet, lorsqu'on fait tout par soi-même, qu'on se suffit à soi-même, qu'on ne demande et n'attend l'aide de personne d'autre que de soi, on se protège de l'éventualité d'être à nouveau abandonné.e, maltraité.e, abusé.e ou négligé.e. C'est tout à fait logique et chercher à être autonome à ce moment-là est tout à fait sain.

Sauf que ! Ce mécanisme de défense, très utile lorsqu'on subit des violences se transforme, au fil des années, en carapace de plus en plus épaisse et de plus en plus opaque. Alors ça oui, on semble bien protégé.e. mais en fait on ne l'est pas car lorsqu'on ouvre la porte à quelqu'un en qui on a confiance et qu'il trahit cette confiance, c'est

24 avril 2021

notre cœur qui trinque - et je ne parle pas de l'organe mais bien de ce qui constitue notre être. Et nous nous écroulons, seul.e puisque nous sommes incapables de demander de l'aide.

Par ailleurs, cette carapace qui semble si solide n'incite pas les autres à nous tendre la main puisqu'elle donne l'illusion que nous sommes en mesure d'affronter les événements traumatisants sans broncher.

Si on vous a souvent dit que vous étiez une personne forte, si vous vous êtes retrouvé.e seul.e dans des moments difficiles de votre vie, il est peut-être temps de vous regarder dans les yeux parce que c'est peut-être cette obsession d'indépendance qui vous a coupé des autres.

J'aimerais beaucoup savoir si cela résonne en vous.

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

Marie