

Et si chacun avait le choix ?

Écrit par Administrator

Mardi, 22 Mars 2011 14:33 - Mis à jour Mercredi, 24 Avril 2013 10:23

En 1990, je décidais d'arrêter mon travail en psychothérapie.

C'était une nouvelle vie qui commençait : les rendez-vous s'étaient déjà espacés depuis quelque temps, désormais il n'y en aurait plus !

Plus de rendez-vous hebdomadaires, plus de groupes mensuels ... Je choisissais de vivre avec mon amie, de changer de travail, de quitter ma ville, de la rejoindre dans la sienne, de construire "quelque chose" avec elle. Ce ne fut pas facile : je m'étais habitué au cocon ouaté de la psychothérapie. Il me fallait maintenant sortir de ma chrysalide, voler de mes propres ailes ! Témoigner, peut-être, de ce vécu pour le moins original, un peu embarrassant parfois, **le mien**.

J'avais fait la connaissance de la rédactrice en chef de "l'Enfant et la Vie", journal des 'parents chercheurs'. Elle me proposa une page dans la chronique "Être Soi" pour y exposer mon histoire. Je l'en remercie encore. Ainsi naquit l'article que je propose maintenant, intitulé :

"Guérir ou Grandir,

et si chacun avait le choix ?"

Et si chacun avait le choix ?

Écrit par Administrator

Mardi, 22 Mars 2011 14:33 - Mis à jour Mercredi, 24 Avril 2013 10:23

C'est une si étrange aventure que la mienne, que je n'ose parfois y croire.

Je suis atteint de sclérose en plaques depuis 28 ans, et je me porte très bien. Chaque année je pars en montagne faire de la randonnée, je vis sans me priver de rien : j'ai choisi de vivre entièrement et pleinement. Cela contredit tellement ce qui se dit de cette maladie que j'ai de la peine à transmettre mon expérience. Pourtant, je sens que ce n'est pas seulement la mienne, c'est aussi, à travers moi, celle de l'humanité, et je dois un jour la dire.

En 1973, j'ai connu ma première poussée de sclérose : côté gauche paralysé, diplopie, grande fatigue. Les médecins que j'ai consultés alors ne m'ont pas dit le diagnostic qu'ils envisageaient. Il valait mieux, pensaient ils, ne rien dire au patient qui put l'inquiéter, et espérer que cette poussée se révèle une fausse alerte. J'en fus quitte pour 2 à 3 mois d'arrêt, et lentement tout revint à la normale. C'est d'ailleurs ce qui se passe généralement après la première poussée. Six ans plus tard, une seconde poussée s'est déclarée. Cette fois ci, j'étais à l'étranger et les médecins pensaient qu'il valait mieux tout dire au malade ; aussi ne m'ont-ils rien caché. Comme les premiers, c'étaient de bons médecins et des personnes de valeur. Cette seconde poussée fut suivie de plusieurs autres en l'espace de deux ans. J'ai eu la chance qu'elles régressent à peu près toutes. Toutefois, je me sentais à chaque fois moins sûr de moi, et chaque fois plus soumis à cette maladie imprévisible, que je ne sentais jamais arriver et dont je ne savais jamais quelle sphère de mon corps elle allait toucher. J'aurais pu alors sombrer en m'installant dans cette pathologie, et me dire : «A quoi bon ? Je suis sclérosé en plaques, et je n'y peux rien». J'aurais même pu adopter d'emblée, j'en suis sûr, la forme plus pernicieuse et sans poussées de la sclérose qui se poursuit toujours. Je ne sais pas ce qui provoqua mon refus, mais dès après la seconde poussée j'ai cherché mille et une solutions, toutes illusoire hélàs. Car je voulais vivre avec la plénitude de mes moyens, ou rien. Mais pas vivre quotidiennement à l'économie pour récupérer un peu de vie, comme le suggéraient certains.

C'est en rencontrant Philippe Girod, artiste et psychothérapeute, formé à la Bio-énergie (1) par Alexander Lowen lui-même, que j'ai su que je pouvais vivre, tout simplement.

Oh, cela m'a pris du temps. Dix bonnes années d'un travail hebdomadaire, ponctué de travail en groupe et de stages, émaillé de poussées parfois très sévères, pour un beau jour m'apercevoir que je n'avais nullement besoin de mourir pour être en vie. J'ai compris profondément que je suis responsable de mon existence, et que je décide vraiment de ce que je veux faire de ma vie. Bien sûr, je peux être profondément marqué par des événements qui viennent de l'extérieur et me font dévier de ma propre voie. Ils peuvent être liés à mon histoire personnelle, ou à celle de ma famille. Et même, à celle du monde. Je peux même être amené à croire que c'est là **la** vérité, au point d'en nier **ma** vérité. Au bout du compte, ce que l'humanité

Et si chacun avait le choix ?

Écrit par Administrator

Mardi, 22 Mars 2011 14:33 - Mis à jour Mercredi, 24 Avril 2013 10:23

a mis en place au cours de ses explorations, elle semble me le confier à travers d'innombrables générations comme des vérités intangibles alors que celles-ci ne s'accordent pas forcément à la mienne. Le conflit se révélait trop disproportionné pour moi et je n'y trouvais qu'une seule issue : me faire taire...

C'est pour accepter ce qui est vraiment de ma responsabilité et ce qui n'en est pas que j'ai cherché et travaillé pendant dix bonnes années, en utilisant la Bio-énergie aussi bien que d'autres approches thérapeutiques, mais surtout la relation humaine qui s'est nouée entre moi et mon thérapeute. Au début je voulais simplement guérir. En fin de compte, j'ai grandi, et vers 1989 je suis venu au monde. Que je vois désormais autrement, et en particulier celui que l'on peut appeler «le monde de la maladie».

Mon expérience de la sclérose en plaques reste à écrire, car autant qu'à moi, c'est aux humains, c'est à vous qu'elle appartient. Mais comme je le signale en introduction, qu'elle est étrange et difficile à raconter ! Une amie médecin m'a dit un jour: «Impossible! Tu n'étais pas atteint de sclérose en plaques ! ».

Dorénavant je m'efforce de faire passer ce message: «Tu es le créateur et le responsable de ta propre vie». Et de découvrir avec chacun ce qui l'empêche de sentir et de vivre cette simple vérité, comme je l'ai fait et comme je continue à le faire pour moi-même.

Mon expérience de la maladie et de la santé (pas de la guérison!) m'a profondément transformé. Je pense désormais que ma maladie, quelle qu'elle soit, celle dont je suis atteint, relève de ma responsabilité, et non pas de celle du médecin ou du chercheur, ni de rien qui soit extérieur à moi, même si j'ai le bonheur de rencontrer des personnes susceptibles de m'aider dans mon cheminement. Je pense aussi que c'est un leurre et un crime que de faire croire aux humains qu'il n'y a pas d'autre solution que celle de subir. C'est parce que l'homme s'est habitué à croire depuis les débuts de l'humanité qu'il est des choses auxquelles il ne peut définitivement rien, et particulièrement des choses qui le concernent comme son bien-être et sa santé, qu'il en est là.

Les maladies aujourd'hui, elles sont comme les étoiles du 17^e siècle (2), en un temps où il était tellement plus facile, commode et pratique de croire que les étoiles étaient accrochées à un plafond immuable et insondable. Certains, qui avaient perçu une autre réalité, en étaient déjà morts, victimes de leurs contemporains trop imbus de leurs vieilles croyances. La marche est sûrement encore longue pour les humains d'aujourd'hui. Nous n'en sommes qu'à nos premiers pas. Il nous faut apprendre à ne plus mourir de maladie. Mais à mourir de mort, tout simplement. La première cause de mortalité doit être ... la mort, c'est à dire la sérénité et la paix d'avoir vécu. Nous devons vraiment passer à autre chose, et cela ne contredit pas la médecine que nous connaissons, même si cela soulève de nouvelles questions.

Et si chacun avait le choix ?

Écrit par Administrator

Mardi, 22 Mars 2011 14:33 - Mis à jour Mercredi, 24 Avril 2013 10:23

Dominique Auger

1. La Bio-énergie, grâce à un travail spécifique sur le corps (massage, exercices) nous fait prendre conscience de nos tensions et nous permet de les réduire. Au delà de cette première approche, elle peut être aussi un travail très profond de compréhension de sa propre construction corporelle, psychique, affective et spirituelle. Le Dr Alexandre LOWEN en est le fondateur. Parmi ses nombreux ouvrages, on peut lire « La spiritualité du corps » (éditions DANGLES).

2. A ce sujet, on peut lire 'La vie de Galilée', de Bertold BRECHT (éd. de l'Arche).

Ce ne sont là que les idées que je donnais en 2002. Je souhaitais tellement que cette expérience qu'il m'avait été donné de vivre puisse être connue, et puisse servir à d'autres, à d'autres même atteints d'une autre maladie ! Car le processus de sortie du sain processus de la vie me semble être toujours le même, quelle que soit la "maladie". Le retour dans le juste processus certainement aussi

.