

# Ce qui appelle à vivre en nous

*J'entame l'écriture de cet article devant un bon café crème, confortablement installée sur une terrasse du vieux Nice, dans le sud de la France. Dans quelques jours, je suivrai une formation à laquelle je tenais beaucoup et qui me permettra d'approfondir davantage mes connaissances sur le potentiel humain. Cette « pause-cadeau » sur la Côte d'Azur me permet de m'arrêter quelques minutes et de dire merci pour ces moments de douce magie que je me suis autorisée à faire fleurir dans ma vie.*

Et vous ? Vous autorisez-vous à faire fleurir votre existence, à votre façon ?

## ***Au plus près de votre plus intime désir***

Le prêtre, philosophe et psychologue français, Jean-Yves Leloup, répète souvent que la santé, du point de vue des psychanalystes, c'est savoir se tenir au plus près de son plus intime désir. D'aussi loin que je me souviens, il y a toujours eu un espace en moi pour ma vie idéale. Comme une petite voix, une petite lumière toute simple, qui ressent le chemin à suivre et la créativité à me donner pour me sentir saine, vivante et en relation privilégiée avec le monde qui m'entoure...

Chaque fois que j'ai le bonheur d'accompagner les gens dans l'écoute rapprochée de cette petite voix, j'ai l'impression de voir soudain le soleil se lever dans leurs yeux. Ce soleil, ils le connaissent, mais ils ont appris à l'enfermer. En fait, nous sommes tous plus ou moins prisonniers d'une cage de fausses croyances et de non amour, construite et maintenue par nul autre que nous. Une cage prenant la forme de masques ou de mécanismes de défense que nous avons installés, convaincus qu'autrement, nous ne pourrions être suffisamment aimés ou protégés. Tout le défi consiste à oser sortir de la cage pour enfin manifester nos plus intimes et légitimes désirs.

## ***Connaître sa cage et en connaître la sortie***

La psychologie et la psychiatrie modernes se sont spécialisées dans l'étude de la cage. Si l'on veut être véritablement vivant, nous ne pouvons pas faire l'économie de la connaissance des principaux barreaux qui nous enferment. Par contre, plusieurs font l'erreur de passer leur vie à tourner en rond dans l'étude de la cage et leur âme finit par mourir d'inanition à force de ne pouvoir s'exprimer.

Philon d'Alexandrie, un thérapeute de l'Antiquité, disait ceci : « Prendre soin de l'Être, n'est-ce pas s'occuper d'abord de ce qui va bien en nous, regarder vers ce point de Lumière qui dissipera nos ténèbres ? » Connaître mieux notre essence, nos talents, nos passions et ce qui donne un sens à notre vie, c'est le point de départ vers cette vie idéale – et nécessaire ! – qui attend de rayonner et qui aura raison de nos zones d'ombre les plus tenaces.

## ***Quelques pistes d'exploration***

Avant de passer à l'action pour manifester vos rêves, voici deux questions pouvant vous aider à préciser la nature de votre essence et les aspirations de votre être profond :

- Quand j'étais enfant, quels étaient mes jeux préférés et quels étaient mes rêves ?
- Qui sont les personnes que j'admire le plus ? Quelles qualités m'inspirent-elles ?

Explorez à fond ces deux thèmes. Ils parlent de vous dans ce que vous avez de plus pur. Si vous restez bien à l'écoute de votre petite voix, vous trouverez bientôt des idées créatives vous permettant de vivre de plus en plus en accord avec vous-même. En osant un premier pas vers votre existence idéale, la magie des opportunités et des synchronicités se mettront en branle.

Une fois que vous serez passé de l'étape de la vision à celle de la mise en action, ne craignez pas de commettre des erreurs. On m'a récemment expliqué que pour intégrer un nouvel apprentissage, comme apprendre à marcher par exemple, un enfant vivra en moyenne 256 échecs. 256 fois, il tombera et se relèvera, sans jamais se juger ou se décourager ! Seul l'élan de vie compte. N'est-ce pas prodigieux ? Et nous sommes tous passés par là ! De la même manière, pour sortir de nos vieux schèmes, il faudra nous attendre à tomber et nous relever. Mais ce faisant, nous nous ferons aussi des muscles et bientôt, c'est l'élan de vie qui sera le plus fort. Bientôt, la joie et les moments d'extase seront votre récompense. Oui, je parle bien « d'extase ». Ces moments bénis où convergent notre essence et l'instant de pure créativité surviendront. Vous ne serez pas constamment perchés sur votre nuage, mais retenez que cette forme de joie est aussi possible. Et je sais qu'au fond, vous le savez.

Que vous cherchiez ou non à vivre ces moments de grâce, il ne fait aucun doute que chacun d'entre nous tente plus ou moins adroitement de répondre à ce qui appelle à Vivre en lui-même. Plus j'avance sur le chemin de la connaissance de soi, plus ces deux grandes vérités s'imposent constamment :

- 1) Le point commun à toutes démarches spirituelles authentiques est de favoriser le Vivant en nous ;
- 2) Et pour y parvenir, il s'agit de retrouver notre spontanéité et notre authenticité.

De toute manière, il n'y a pas d'échappatoire : la Vie veut la vie en nous et tous les mensonges ou demi-vérités qu'on essaie de se raconter finissent tôt ou tard par éclater d'eux-mêmes. C'est le grand paradoxe de l'existence, le beau grand Mystère qui fait que, bon gré mal gré, nous avançons vers notre liberté véritable. Plus nous autorisons la Lumière à se manifester à travers nos paroles, nos gestes et notre œuvre, plus nous nous sentons aimés et aimants et plus la vie nous le rend.

Source : [Marie-Josée Tardif, journaliste et conseillère en potentiel humain](#)

Auteure de: « *La Leçon de Sitar ou l'art de vibrer de toutes ses cordes* » (Éd. du Roseau)

Ateliers: « *OSEZ être vous-même et faire ce que vous aimez* »

À surveiller : *En mars 2009, une tournée à travers la province avec le Club Québec-Conférences.*