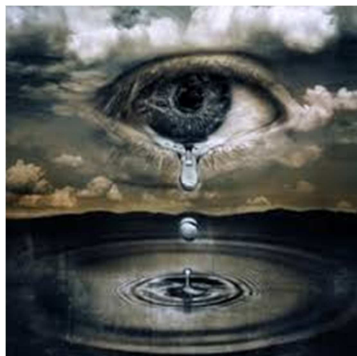


Quand la souffrance devient notre meilleure alliée



A première vue, la souffrance advient dans notre vie lorsqu'une situation est difficile à vivre, lorsque nos conditions de vie se détériorent. Nous recherchons alors une solution, des idées afin de diminuer cette souffrance et de retrouver l'équilibre perdu.

Nous constatons que ce qui nuit beaucoup à cet équilibre est ce fichu manque de discipline et de constance que nous avons lorsqu'il s'agit de faire ce qu'il faut pour améliorer les conditions de notre vie. Ce manque de constance et de discipline nous tient prisonnier et prisonnière de la souffrance.

Les solutions et les idées ne manquent pas pour aller vers l'amélioration. Mais l'enthousiasme pour les mettre en application ne dure habituellement pas assez longtemps pour faire bouger les choses de façon significative. Dans toutes les disciplines - dont la sophrologie - où il est nécessaire de pratiquer régulièrement, nous voyons bien que cela se fait facilement durant les premiers jours qui suivent une séance et que la pratique diminue au fil du temps.

Car nous trouvons toutes sortes de raisons pour abandonner ces pratiques, pour abandonner nos « nouvelles bonnes habitudes ». Et, à chaque fois, l'équilibre n'est pas retrouvé et, en plus, nous confirmons ce que nous pensons déjà de nous-mêmes, à savoir que nous ne sommes absolument pas fiables et que nous n'allons jamais nulle part.



La véritable mission d'une souffrance

Beaucoup de personnes voient les difficultés et les épreuves de la vie comme une sorte de calamité. Alors qu'il est peut-être possible de poser un autre regard sur ces épreuves, ces calamités.

Comprendre que tout ce qui vient nous affecter négativement est porteur d'un message ou a pour but de nous amener ailleurs, et cela, pour notre plus grand bien. Nous ne sommes alors plus les victimes des autres ou des circonstances. Et cela change tout.

La véritable mission d'une souffrance est de nous amener à voir ce qui ne fonctionne pas ou ce qui dysfonctionne en nous. La souffrance nous amène, si nous l'écoutons, à changer, à modifier quelque chose en nous, dans nos fonctionnements afin de nous sentir mieux.

Il arrive ainsi que la vie se charge de nous emmener ailleurs, nous qui manquons de courage pour faire ce qu'il faut pour atteindre cet ailleurs.



Par conséquent, la souffrance est porteuse d'un cadeau. Bien sûr, ce n'est pas quelque chose que nous pouvons comprendre quand nous sommes en plein dedans. Souvent, c'est une fois la souffrance passée, que son côté positif nous apparaît. Nous comprenons alors pourquoi nous avons dû subir ou supporter cette souffrance.



Utiliser la souffrance pour se propulser

Nous pouvons ainsi comprendre que nous ne devons plus nous laisser abattre par les circonstances négatives. Comme toutes choses en ce bas monde et selon le principe de l'impermanence du Bouddhisme, elles ne durent qu'un certain temps. De plus, elles ont un but bien précis : nous conduire vers un ailleurs qui s'avère être mieux pour nous. Nous apprenons alors à faire confiance et nous comprenons que rien n'arrive pour rien. Rien n'arrive par hasard. Tout a un sens.

Nous pouvons nous servir des épisodes difficiles de notre vie pour nous propulser vers l'avant et pour aller chercher la motivation qui nous empêchera d'abandonner, encore une fois, nos bonnes habitudes.

Il nous est possible de choisir de ne plus nous laisser intimider ou contrôler par la souffrance, mais de la voir comme une alliée dont la mission est de nous indiquer la meilleure route à prendre.



Comment faire ?

Il nous faut éviter de fuir la souffrance en ouvrant le réfrigérateur ou le placard pour trouver un réconfort sucré, en consommant un petit verre d'alcool, en enchaînant les soirées festives, en nous détournant en fait de cette souffrance qui est toujours là même si nous n'en avons plus conscience pendant quelques minutes ou quelques heures.

Il nous faut au contraire accueillir la souffrance, la sentir, l'observer. Où se situe-t-elle dans notre corps ? Comment est notre respiration ? Que se passe-t-il à l'intérieur de nous ? Quelle émotion ? Quelles pensées ? En cas de forte émotion, il nous faut d'abord retrouver un calme intérieur grâce à la respiration ou à toute autre pratique sophrologique, méditative ou autre.

Puis, une fois le calme retrouvé, il nous faut essayer de comprendre : pourquoi ce vécu en moi ? Pourquoi cette réaction ? Cette émotion ? Ces pensées ? Un travail d'introspection qui n'est pas toujours facile à entreprendre et qui nécessite lucidité, clairvoyance, honnêteté et humilité. L'aide d'un professionnel peut quelquefois être utile afin d'y voir clair et de réellement faire de la souffrance notre alliée.

Le mot de la fin à Paulo Coelho :

