

## **Restons à chaque instant auteur de notre vie.**

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

C'est nous qui sommes au centre même de notre existence, ce qui veut dire aussi au cœur de notre histoire. Il ne s'agit pas pour autant de se croire au centre de l'univers ou de s'imaginer comme le nombril du monde vivant.

Comme chaque être humain, c'est du moins ma croyance, nous avons reçu au moment de notre conception un germe de vie, une graine d'amour universel et certainement une part d'énergie cosmique qui nous rattache à l'ensemble de l'univers. Cela me semble constituer la base d'une appartenance à nulle autre pareille qui transcende notre passage sur terre et nous relie à l'ensemble du vivant.

Ce qui devrait nous rendre responsable à l'égard de tout être vivant et donc de nous mêmes, de l'ensemble de nos actes.

Responsables, non seulement de notre présent et de notre avenir, mais aussi de la relation que nous entretenons avec notre passé. A partir d'une telle position de vie, avec un tel ancrage il nous sera plus difficile de nous réfugier dans la violence ou de nous enfuir (*enfuir*) dans la victimisation ou l'assistanat.

Ce n'est pas tant ce qui nous est arrivé ou ce qui va surgir dans notre vie qui va influencer notre chemin mais ce que nous en ferons, comment nous l'intérioriserons et le dynamiserons à partir de différents engagements possibles. Engagements concrets, au quotidien en relations directes avec chacun de nos actes.

Nous pouvons, si tel est notre option de vie, choisir de nous replier sur la peur, d'entretenir la plainte, de nous enfermer dans l'accusation ou le ressentiment ou encore de nous polluer par de l'auto dévalorisation et ainsi nous paralyser dans la non estime et le non amour de nous-mêmes.

Nous pouvons être tenté bien sûr de nous victimiser et passer alors l'essentiel de notre temps à entretenir des reproches contre nos parents, contre tous les adultes de notre enfance qui ne nous ont pas compris ou aimés. Nous pouvons encore entretenir accusations et amertumes envers tous ceux qui nous ont déçus, blessés ou frustrés et même mettre en cause le monde entier et pourquoi pas les dieux auxquels nous croyons, sans oublier de critiquer les politiciens que nous avons élus et qui édictent des lois, décident des guerres ou qui prennent des décisions qui vont entretenir, malgré notre volonté, la violence et l'injustice.

Nous pouvons aussi nous appuyer sur les forces vives qui naviguent en nous à chaque instant, et nous relier aux immenses ressources que nous offre la vie, celle qui nous entoure, celle que nous portons, en respectant sa vivance.

Nous pouvons apprendre à mieux accueillir la beauté et la présence subtile du divin ou du sacré présent en toute chose et en tout être.

Nous pouvons être plus énergétigènes et plus dynamiques si nous avons appris à mieux nous définir et nous positionner avec plus de clarté devant autrui.

Nous pouvons commencer à mieux nous aimer si nous acceptons de déposer et de restituer les messages toxiques qui peuvent venir vers nous, à tout instant, de la part de ceux qui nous entourent ou prétendent même nous aimer.

Nous pouvons retrouver et entretenir la confiance, la bienveillance et l'estime de soi si nous acceptons de nous respecter en nous réconciliant avec l'ex-enfant qui est au profond de nous.

C'est le chemin que je souhaite à chacun.