

Notre vie est traversée en permanence par des crises

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

Toute notre existence est jalonnée de crises, car nous sommes des êtres en évolution permanente. Il ne faut pas confondre l'élément déclencheur de la crise (*séparations, pertes, évènement traumatisant, maladie...*) avec l'impact, c'est à dire avec ce qui est touché, réveillé, blessé ou au contraire stimulé au profond de nous. Car ce n'est pas ce qui nous arrive qui est important mais ce que allons en faire.

On pourrait donc dire que toute crise est porteuse de changement et donc de croissance. En fait nous passons notre vie à nous mettre au monde au travers d'une succession de rencontres et de séparations. Rencontres magiques ou agressantes et séparations nécessaires, imposées ou choisies, qui vont ainsi jalonner notre parcours de vie et constituer autant de situations de crises que nous aurons à traverser pour continuer à nous construire.

Il faut savoir que toute crise aussi brutale soit elle dans son irruption, dans l'imprévisible de sa venue, reste éphémère. La violence de leur impact quand elles surgissent peut nous surprendre et nous déstabiliser, nous angoisser aussi, mais elles peuvent aussi réveiller des ressources nouvelles, inattendues, qui peuvent être de véritables tremplins pour aller au delà de notre présent.

C'est vrai qu'une crise nous vulnérabilise (*ce qui ne veut pas dire que nous sommes fragiles, seulement plus sensibles, plus inquiets, plus défendus*).

Se rappeler aussi que derrière toute peur, il y a un désir, et qu'il est important de pouvoir s'appuyer sur le désir qui au contraire de la peur qui nous inhibe, nous paralyse, va lui nous dynamiser.

Il y a des crises à tout âge, celle de 40 ans comme celle de 50 ou de 60 ans va porter sur l'un ou l'autre des aspects de notre vie, qui soudain prend une importance vitale. Le départ des enfants dans un couple, le constat d'un échec professionnel, la remise en cause de notre relation de couple, les interrogations sur notre image corporelle, sociale, intime, notre façon de manger, d'être hors de la vie car trop coincé par son travail par exemple. Un des effets les plus positifs d'une crise est de nous inviter à une remise en cause de notre façon d'être au monde, d'être en relation avec nos proches, peut provoquer des interrogations sur la façon dont nous sommes encore trop souvent prisonniers de notre passé, enfermés dans des choix de vie qui ne correspondent plus à l'homme ou à la femme que nous sommes et donc de nous inviter à un travail sur soi.

C'est aussi dans ces périodes que nous devenons plus conscients de nos auto-saboteurs, c'est à dire de ces conduites ou comportements que nous avons et qui vont déclencher l'inverse de ce que nous souhaitons, qui vont provoquer ce que justement nous redoutons. En nous en libérant de quelques uns de ces auto-saboteurs, c'est souvent une véritable réconciliation avec nous mêmes qui va s'opérer et une bouffée d'oxygène qui peut entrer dans notre vie.

Toute période de crise nous "bouffe" de l'énergie, empiète sur notre disponibilité et fragilise nos relations proches. Nos propres parents, enfants, conjoints peuvent être vécus, dans ces moments là, comme trop interventionnistes, trop envahissants, trop pesants "*ne comprenant pas, ne pouvant pas comprendre...*". Aussi est-il nécessaire de mettre des mots, même si nous ne savons pas toujours ce qui a été réveillé en nous, même si nous ne percevons pas immédiatement ce qui est en jeu, il est important de pouvoir partager nos ressentis, nos associations d'idées, nos perceptions.

En prenant soin de ne pas les envahir aussi avec nos angoisses. Si la crise a réveillé des blessures archaïques de notre enfance, il est toujours possible de se faire accompagner, il y a aujourd'hui, des thérapies brèves qui sont de bons appoints pour traverser un passage difficile, pour nous aider à aller au delà de ce qui a été déstabilisé, remis en cause chez nous.

Jacques Salomé est l'auteur de

"À qui ferais-je de la peine si j'étais moi-même ?". (Ed de l'Homme)

"Et si nous inventions notre vie ?". (Ed du Relié).