

La vivance de la vie

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

On m'a souvent demandé ce que pouvait signifier ce terme de vivance, que j'ai beaucoup utilisé tant dans mes écrits que dans mes conférences.

C'est un mot qui me paraît tout à fait correct, pour nommer me semble-t-il, à une qualité particulièrement dynamisante et vivifiante de la relation que nous pouvons avoir vis à vis de nous mêmes. Cette relation à soi-même, dont nous ne prenons pas suffisamment soin, soit par ignorance, soit par pudeur ou par une curieuse fuite en avant qui nous fait rechercher hors de nous ce que nous avons de meilleur.

J'appelle vivance, ce rayonnement, cette lumière intime qui nous habite et qui émane de nous à certains moments de notre vie. C'est la vivance qui nous permet d'affronter, en les éclairant de l'intérieur, les zones d'ombres et de conflits qui se meuvent silencieusement en nous et qui déclenchent parfois beaucoup d'incohérences, de malaises ou d'inconfort. C'est la vivance qui nous fait mieux ressentir nos émotions, nos sentiments, les élans du cœur, l'enthousiasme qui nous traversent dans la rencontre du beau et du bon.

Il s'agit donc, quand elle est présente, d'un plus, d'une ressource puissante qui va non seulement dynamiser notre vie, mais aussi lui donner plus de sens.

La vivance est semblable à une source qui jaillit à l'intérieur, et qui va irriguer et fertiliser non seulement notre corps, notre esprit, mais qui va renforcer la confiance que nous avons pour nous-mêmes, soutenir l'estime de soi et donc stimuler nos relations proches ou nous réconcilier avec notre entourage.

Quand nous sommes en présence de quelqu'un qui a de la vivance en lui, nous sommes touchés, comme irradiés par des vibrations subtiles venant de son être. Cela donne le sentiment, que nous sommes dans une vraie rencontre, d'être plus vivants, plus présents à l'instant, plus denses et parfois plus créatifs.

Je peux imaginer que la vivance se révèle ou se manifeste aux uns et aux autres à travers diverses expériences vitales. Des rencontres ou des séparations par exemple qui ne seront pas nécessairement positives dans un premier temps, mais qui vont se révéler par la suite comme apaisantes ou plus structurantes.

Ainsi le sentiment de réunification ou de réconciliation avec nous-mêmes, qui peut naître après avoir saisi et compris le sens d'un échec, le message contenu dans un événement apparemment traumatisant et qui va se révéler porteur d'une renaissance. La vivance peut surgir à la fin d'un deuil qui suit la perte d'un être proche, avec le sentiment d'une résurrection de notre corps ou l'apparition d'une vitalité nouvelle qui nous habite après un accident ou une maladie grave.

La vivance subit des hauts et des bas tout au long de notre existence ou encore des variations qui obéissent à des impacts subtils venant des personnes significatives de notre vie et aussi de celles qui vont réveiller nos vulnérabilités et nos blessures cachées. Son ancrage le plus fort semble être dans le sentiment de sécurité intime inscrit en nous au premier temps de notre vie extra utérine.

Quand nous étions enveloppés de regards et d'attentions bienveillantes, quand nous avions des réponses comblantes à nos besoins de survie, quand nous entendions des messages d'amour qui nous confirmaient bien que nous avions une place dans cette famille, dans cette vie qui nous attendait.

La vivance d'un être ne disparaît pas complètement avec la fin de sa vie, elle subsiste parfois longtemps dans des objets, dans des lieux qu'il a habité, dans le souvenir de ceux qui l'ont fréquenté.

Prendre soin de sa propre vivance peut devenir une priorité pour certains, pour vous peut-être !

Jacques Salomé est l'auteur de

"Pourquoi est-il si difficile d'être heureux ?". (Ed. Albin Michel)

"En amour l'avenir vient de loin". (Ed. Albin Michel)

"Paroles à guérir". (Ed. Albin Michel)