

Méthode E.S.P.È.R.E.® – Thèmes d'application

Relation à Soi-Même

Travail sur soi et recherche spirituelle

par Jacques Salomé.

De plus en plus de femmes et d'hommes, à la suite le plus souvent d'un événement déclencheur, vont s'engager dans un travail sur soi et souvent aussi dans une recherche pour approfondir leur spiritualité ou pour se réconcilier avec la dimension spirituelle qu'ils pressentent (*ou qu'ils ont négligée*) dans leur être.

Le support déclencheur sera la plupart du temps lié à un incident, à un événement qui provoque une crise, qui déstabilise ou bouleverse une quiétude, un équilibre acquis. Il peut s'agir de l'irruption d'une maladie, d'une rupture conjugale, de la perte d'un être proche, d'un accident, ou plus simplement d'une lecture ou d'une rencontre structurante avec une personne perçue comme porteuse de sagesse ou d'enseignement.

Ce sera l'impact de cet événement qui va s'inscrire comme une expérience intime d'éveil, jouer le rôle de révélateur pour pousser à entreprendre une démarche de travail sur soi qui peut se limiter à la dimension psychologique et relationnelle ou s'orienter et se diriger vers une dimension spirituelle. Cette dimension pouvant se s'ouvrir et se vivre au-delà d'une sensibilisation et d'une initiation à la possibilité d'un engagement de vie durable.

Les démarches fondées sur un travail sur soi, qui ont, au départ des motivations multiples et propres à chacun, peuvent entraîner une remise en cause des choix concernant la vie intime, sociale ou professionnelle. Elles peuvent susciter le dépassement d'une difficulté relationnelle perçue comme invalidante ou paralysante, provoquer la prise de conscience d'un manque, d'une mauvaise utilisation de ses ressources, faire prendre conscience des conduites d'auto-sabotage, inviter à sortir d'une dépendance, d'une addiction et peut être aussi donner accès à la dimension du divin, à la réconciliation avec une croyance religieuse qui sera alors vécue comme un choix plus conscient et permettre un engagement plus profond.

Trois grandes pistes s'offrent aujourd'hui à ces personnes en recherche d'elles mêmes :

- commencer une démarche de type psychothérapeutique (*nettoyage de la tuyauterie relationnelle liée au passé, réactualisation des liens significatifs, confrontation avec des blessures passées, des situations inachevées etc.*) ;
- envisager un travail de sensibilisation et de formation aux relations humaines sans avoir besoin d'un prétexte professionnel, pour s'y engager ;
- ouverture et engagement de re-centration vers une démarche spirituelle.

Chacune de ses démarches n'est pas aussi cloisonnée qu'on pourrait l'imaginer. Si nous acceptons d'entendre que les 5 points cardinaux relationnel de tout être humain sont d'une part en direction du passé (*enfance, famille*), du présent (*actualité et vécu immédiat*), du futur (*projection dans l'avenir*) et d'autre part vers l'intérieur (*relation à soi*) et au-dessus (*relation au divin*), nous allons voir qu'il y a beaucoup de points de passage et d'accord entre chacun de ces points pour donner cohérence et unité à toute personne en recherche.

- 1 - Ancrage au passé** (*relations significatives en amont de sa vie avec ses ascendants et les personnages significatifs de l'enfance, de son histoire familiale et impact des situations inachevées*).
- 2 - Ancrage au présent** : (*relations amicales, amoureuses, conjugales, professionnelles, sociales au quotidien avec leur lot de satisfactions et d'insatisfactions*).
- 3 - Ancrage au futur** (*relations aux enfants, engagements de vie familiaux, sociaux, professionnels*).
- 4 - Ancrage à soi-même** avec la femme ou l'homme que nous sommes devenus (*relations à soi même, dépassement des auto sabotages, des conduites répétitives, estime et amour de soi, doutes, non-confiance...*).

5 - Ancrage au divin (*reliance ou accord avec une entité perçue comme divine, ou avec un enseignement, ou avec une personne choisie comme maître, guide...*).

Pour ma part, je ne peux dissocier travail sur soi (*dans une direction prioritaire à un moment donné*) et recherche spirituelle, débouchant sur une meilleure acceptation, et une réconciliation avec le divin qui est en chacun. Que l'on place le divin au-dessus, ou en chacun de nous, il est important de pouvoir le reconnaître, le respecter et mieux l'intégrer dans sa vie.