

ISABELLE D'ASPREMONT LYNDEN

vous répond



Est-ce que les épreuves s'arrêteront enfin dans ma vie ?

Vous alignez les épreuves, et vous vous demandez bien ce qu'il se passe. Je vais peut-être vous étonner si je vous dis qu'il y a des épreuves que l'on planifie. Un peu comme lorsque l'on voit la vie pleine de dangers, et que cela semble attirer le danger à nous. A force d'avoir des idées noires, il y a peu d'énergie positive qui se déploie pour nous permettre de réaliser nos desseins. Quand une personne pense qu'elle va manquer son coup, inévitablement, elle le manque.

De quoi souffre-t-elle au juste ? Quand une personne est souvent paralysée devant la possibilité d'échecs ou d'erreurs, elle est en fait victime d'une pauvre estime de soi. Intéressant, non ? La simple perspective de se tromper la décourage. Elle imagine à l'avance tous les obstacles qui pourraient se dresser sur son chemin et elle est portée à abandonner son projet avant même de l'avoir commencé. Ses échecs l'obsèdent et la hantent, elle tourne en rond et contribue, à son insu, à réaliser ses prédictions d'échec. Sa seule consolation sera de se dire : « Ah ! Ben ça, je le savais ! C'est toujours comme ça avec moi ! »

Une basse estime de soi entretient en nous un dialogue négatif. Vous arrive-t-il de vous parler en ces termes : « Je n'y arriverai pas, je ne peux pas réussir, je ne suis pas capable, à quoi bon ? » Un langage intérieur aussi défaitiste sape notre énergie et nous démotive. Comment, dans ces conditions, voulez-vous être satisfait de vous-même et vous réaliser ? La clé pour avoir une vie passionnante, c'est de faire confiance à la vitalité qui nous habite et de la suivre ! Pour cela, il va falloir que vous développiez des images de vous positives, telles que vous voir réussir. Il vous faut entretenir en vous un dialogue positif et vous encourager de vos succès, si petits soient-ils !

Vous savez, le réel est riche de possibilités. Il regorge d'occasions multiples de se réaliser. Le problème n'est pas tellement de savoir si la vie offre la chance ou non de réussir et de s'épanouir mais bien si l'on est disposé à répondre à ses invitations. Il est de plus en plus évident que la réussite d'une personne dépend de la conception qu'elle s'est faite du monde. Si elle le voit comme amical et plein de ressources, elle ne craindra pas de devenir audacieuse. Si elle le voit comme hostile et menaçant, elle aura tendance à jouer au plus sûr et elle s'enfermera dans une sécurité stérile.

Quelle est votre métaphore ? Je veux dire, que répondriez-vous à la suite de cette phrase : « Pour moi, la vie est... une lutte, un boulet, ou la vie est une danse, un jeu » ? Si elle est négative, comment pourriez-vous l'améliorer pour qu'elle devienne épanouissante pour vous ? Une fois qu'elle sera à votre goût, qu'elle vous inspirera de l'envie, mettez-la sur la porte de votre frigo et lisez-la le plus souvent possible pour vous en imprégner. Vous avez du pouvoir sur la conduite de votre vie.

Par contre, il y a des accidents incontournables dans la vie où l'on n'est pas responsable de ce qui nous arrive comme la mort d'un proche, un accident, la perte de sa jeunesse, de la santé, un handicap, etc. on ne peut échapper à ces épreuves. Elles font partie de notre vie. Quand on parle d'épreuves dans la vie, je pense souvent à Viktor Frankl, psychiatre autrichien, enfermé dans un camp de concentration durant la guerre 40-45 et qui, à la suite de cela, a été le fondateur de la logothérapie. Lors de sa détention, ses amis lui demandaient comment il faisait pour survivre si facilement. Il racontait que lorsqu'il était dans la colonne de prisonniers pour se rendre aux travaux forcés, et que les gardiens lui tapaient dessus, il se rappelait de sa vie passée avec sa femme. Il sentait les odeurs de bonne nourriture qui sortaient de la cuisine, il entendait ses enfants rire, il ressentait les caresses de sa femme, il voyait le feu crépiter dans la cheminée, il humait le parfum de la rose. Après ce congé intérieur, il revenait dans le camp plus fort et ragaillardi. Dans son magnifique livre « Découvrir un sens à sa vie », il dit cette phrase qui m'accompagne bien souvent et que je vous laisse en conclusion : « Dans la vie, on n'a pas toujours le choix des événements qui nous arrivent, mais on a le choix de l'attitude avec laquelle on va vivre ces événements et c'est là où réside notre liberté ! »