

« Le bonheur est dans l'inattendu »

Carte blanche – avril 2018 - @Anne-France Wéry www.pre-face.be

« J'ai besoin d'avoir les manettes en main, de contrôler, de maîtriser, de cadencier, ... »
Autant d'injonctions données à nous-même et qui nous enferment, nous cloisonnent, voire nous isolent.

Ces petites voix crient parfois trop fort et nous empêchent de savourer une découverte, de nous laisser surprendre et étonner. Et pourtant, quel délice d'accueillir ce qui arrive, sans présupposition. En *gestalt*, courant de développement personnel que je trouve très juste et très puissant, on appelle cette posture « l'attitude du vide fertile ». Combien de rencontres, de relations, d'expériences nous ramènent à des habitudes ? Oser penser, agir, ressentir autrement est une vraie richesse du cœur.

Hier, lors d'une séance de coaching de transition de vie, Julie me confie : « *Il a fallu que je passe par une vie normée, où je ne voulais rien lâcher, où je cherchais à être parfaite pour voir combien je me suis consumée jusqu'à un profond burn out ! Et me voilà aujourd'hui enfin reconnectée à moi-même. Je n'aurais jamais imaginé découvrir ce cadeau il y a quelques mois* ». Nous avons ensemble pris le temps de contempler les synchronicités qui se mettent aujourd'hui dans la vie de Julie et qui l'ancrent dans sa cohérence, dans sa fluidité, dans sa paix intérieure : « *Je peux me laisser porter par la vie et enfin voir tout ce qu'elle m'offre...* ».

Julie s'est longtemps fabriqué un bonheur factice, dans le « faire » à tout prix et la crainte du regard des autres. Tant de marchands de bonheur donnent des clés alors que le bonheur ne se décrète pas, il se vit.

Elle a décidé d'être. Elle a rencontré l'état de joie intérieure, l'accueil du présent, la richesse du verbe « Recevoir » des autres.

Comme Julie, nous sommes trop souvent habitués à nous raccrocher à ce que nous connaissons, même si cela fait souffrir ! Qu'attendons-nous pour utiliser nos yeux à bon escient, percer ce que nous ne voyons pas. Nous sommes enfermés dans nos préjugés, nos vérités saboteuses, dans nos habitudes-actions qui nous cloisonnent. Faisons de la place, du vide pour oser accueillir l'inconnu et ses surprises.

L'inattendu est une vraie rencontre.

Pour goûter à cette belle expérience de l'inattendu, si nous décidons de lâcher les stéréotypes, les modèles tout faits, les *a priori* toxiques et les jugements hâtifs, les « Je dois » et « Il faut » ? L'inattendu, c'est réapprendre à découvrir avec un regard neuf d'enfant.

Dans un conflit : que sommes-nous prêts à ne plus attendre ou projeter sur l'autre ?
Comment nous laissons-nous surprendre par lui ?

Dans un projet : comment nous laissons-nous porter par ce qui se met, « comme par hasard » sur notre route ?

Dans l'estime de soi : comment passons-nous de la culpabilité à l'accueil de nous-même et des joies, des surprises, souvent inattendues, que nos ressources nous révèlent ?

Fainéanter dans un monde neuf est la plus belle des occupations pour être dans le flux de la vie avec un grand V ! Et si nous expérimentions d'accueillir une découverte par jour ?