

UN ESPRIT DE DECOUVERTE

Quelques réflexions sur la démarche qu'entreprend la personne prête à mieux se connaître, à visiter sa manière d'être présente à elle-même et au monde.

Prenons conscience que, dans un travail de thérapie, comme dans n'importe quelle situation relationnelle, notre personne est mise en jeu. Notre qualité de présence à nous-mêmes et aux autres est à connaître et à redécouvrir sans cesse. C'est personnellement que nous nous impliquons.

Il nous est donc nécessaire de savoir où nous en sommes. Pour être prêts à percevoir où nous sommes touchés dans notre histoire personnelle, il faut parfois l'audace de regarder nos limites et de le faire avec bienveillance vis-à-vis de nous-mêmes.

Mieux nous connaître, c'est mieux nous situer par rapport à l'autre. Nous favorisons ainsi l'émergence d'une place pour l'autre dans la relation, car il y trouvera une place, non encombrée, le moins possible du moins, de nos multiples envies d'intervenir, de nos désirs, craintes ou réticences personnelles dont l'autre n'a finalement que faire. ... La place de l'autre...

Se lancer dans cette exploration de soi est d'abord possible en nous ouvrant à la soif de découvrir. Alors, chaque occasion, chaque expérience devient une source, un outil d'enseignement. De découverte en découverte, des liens se font et l'attitude permettant un travail personnel permanent en est facilité.

Ce travail se fait à tous les niveaux. Dans notre corps et son langage, nos émotions, nos sensations. Tout ce qui touche à notre histoire et la façon dont nous l'avons plus ou moins harmonieusement engrangée.

On le voit, un tel cheminement comporte une part de prise de risque. Il est donc essentiel s'assurer une grande bienveillance vis-à-vis de soi, de laisser tomber nos jugements et nos exigences sur nous-mêmes. Se recevoir tant avec nos zones d'ombre et que de lumière.

