

Le processus d'individuation.

- « J'ai des angoisses ! »
- « Mais, quel âge as-tu ? »
- « 60-70-80, peu importe ! Pourquoi cette question ? »
- « Je croyais que vieillir c'était se diriger vers la paix et la sagesse... »
- « Tu te diriges vers la mort comme nous tous, tu vas en direction de quelque chose de plus sombre, l'espace diminue, le temps se resserre, c'est noir, c'est le deuil, c'est la fin. »
- « Mais ne serait-ce pas simplement la définition de l'ombre ?
Ne peut-on pas visiter cette ombre en étant en pleine lumière ? »

Notre société judéo-chrétienne et mon expérience enfant ne m'ont pas permise de regarder la vie autrement. Pour autant, je savais au fond de mon cœur que je ne voulais pas adhérer à ces schémas, qu'il devait y avoir des solutions, qu'il y avait des gens « lumineux » qui ressentaient les choses différemment des modèles que j'avais reçus.

Alors non, non, non et NON !!! Je ne traverserais pas la vie en laissant l'ombre m'envahir, je vais œuvrer pour vieillir sans angoisse... Faire de la lumière à l'intérieur de moi.

Mais comment faire ? Accepter au cœur de la vie d'aller voir cette partie plus sombre qui, à l'intérieur de moi, me fais réagir comme ci ou comme ça. Grâce à toutes les circonstances passées ou présentes, à l'Autre, aux Autres, qui ont ou qui entraînent un trouble intérieur, je vais pouvoir comprendre, ressentir et traverser ce qui obstrue la lumière ! Laisser couler cet océan de larmes intérieur, découvrir dessous de nouvelles terres en moi.

Toujours chercher, toujours demander, toujours creuser, décider de regarder aujourd'hui, ce que le savoir me fera appeler « mon ombre », pour que la connaissance acquise de moi, me permette de l'appeler lumière.

Mais la joie dans tout ça ? Vais-je devoir passer ma vie à pleurer ? A pleurer mes douleurs, mes manques, mes souffrances, mes expériences passées...

Mais non ! La joie en résulte bien sûr ! La joie enlève les masques ! Toutes ces larmes qui coulent chez mon thérapeute ne sont pas vaines, elles nous font nous découvrir dans notre vérité, dans ce qui nous appartient vraiment, qui n'est plus le fruit de notre éducation, de nos croyances, de nos détresses, de nos conflits, de nos projections. Elle laisse apparaître un socle stable sur lequel nous pouvons nous appuyer, vivre en liberté, découvrir la liberté d'Être !!!

Ces nouvelles Terres sont fertiles, et je découvre en moi un autre monde qui s'ouvre, plus vrai, plus authentique, plus joyeux, plus aimant, plus simple, de nouvelles graines peuvent être semées. Je suis en train de découvrir ce que je suis vraiment !!! Être qui je suis.

Alors, si je récapitule...

Si j'accepte de voir à l'intérieur de moi ce qui se joue pour moi quand un élément extérieur me fait ressentir un inconfort, un trouble, un mal-être, je transforme mes ombres en lumière.

Et si j'accepte pour cela, ma fragilité, ma simplicité, ma détresse, mes pleurs, mon humilité, en fait tout ce qui fait de moi un être humain, alors j'aurais accès à Moi et à la Joie car je me serai permise de retrouver le cœur des choses, le cœur de l'être.

Le processus d'individuation s'arrête où alors ?

Peut-être lorsque ce n'est plus Moi qui veux ...

Quand j'aurais réussi à me trouver au-delà de tous conditionnements, croyances et souffrances. Quand cet inconscient personnel, cet ombre au cœur de moi se présentera au soleil de midi, petite, discrète et presque effacée. Quand j'aurais découvert le cœur de mon être. Quand la Vie m'aura permise de découvrir ce dont je n'ai encore aucune idée de Moi. Quand je serai qui je serai.

Mais alors, c'est aussi au-delà de toutes les identifications que je fais de moi par rapport au collectif, au-delà de mon berceau d'origine, au-delà de l'origine des choses, au-delà de ce que je veux bien croire de moi...

Ce processus s'arrêtera peut-être quand je m'apercevrais, dans mon unicité, dans mon entièreté, que ma lumière ressemble étrangement à la lumière de celui qui est à côté de moi et que nous ne faisons qu'Un dans cette lumière.

Eh ben !!! On n'est pas rendu !!! 😊

Mais je ne manque pas de courage...

Aurélie Macarez