

NOTE D'OBSERVATIONS

Une Note d'observations est destinée à servir de support pédagogique dans les sessions PRH. Elle est fondée sur de nombreuses années d'observations. Sa distribution est précédée d'un travail personnel d'autodécouverte des réalités qu'elle décrit. Elle devient une grille de lecture du vécu utile aux personnes pour mieux saisir leur propre expérience. Ceux et celles qui désirent avoir une vision plus ample des fondements anthropologiques et psychologiques de la formation PRH, peuvent se référer à l'ouvrage intitulé : *La personne et sa croissance*, publié par PRH-International. Plus qu'un enseignement à recevoir, la formation PRH est, avant tout, une expérience à vivre et un travail actif sur soi-même avec la pédagogie PRH.

COMMENT GUÉRIR DE LA NON-EXISTENCE

NOTE

1. **Deux préalables**
 - 1.1 Être conscient de cette non-existence au cœur de soi
 - 1.2 Être motivé et déterminé à guérir
2. **Comment se fera la guérison ?**
3. **Comment exister au sein même de sa souffrance ?**
 - 3.1 Entrer par la porte des symptômes
 - 3.2 Sélectionner des relations vitalisantes
 - 3.3 Poser des actes d'existence
 - 3.4 Goûter la joie d'exister et s'en laisser imprégner
 - 3.5 Écouter la sagesse de son corps
 - 3.6 Vivre sa route de guérison en vérité et avec humilité
4. **Le processus de la guérison**
 - 4.1 Comment peut être blessée la capacité d'exister
 - 4.2 Dans le processus de guérison on peut repérer 3 pôles
 - 4.3 La souffrance liée à la non-existence s'évacue par morceaux
 - 4.4 A quoi reconnaît-on qu'on est guéri ?
 - 4.5 Guérir, c'est exister au sein de la souffrance revécue et face aux personnes qui nous ont blessés

5. Être patient et tenace

5.1 Guérir de la non-existence est une œuvre de longue haleine

5.2 Bien mettre en œuvre les 6 moyens

5.3 La guérison demande de la patience

5.4 La poursuite de la guérison requiert de la ténacité

5.5 Peut-on guérir de tout ?

NOTE

Ce qui suit est la continuation de deux notes d'observations : *Aspirations et besoins et L'aspiration à exister et le phénomène de non-existence.*

1. DEUX PRÉALABLES

Pour que puisse s'opérer la guérison de la non-existence, il faut au préalable deux choses : être conscient de cette non-existence et, tout à la fois, être motivé et déterminé à guérir.

1.1 Être conscient de cette non-existence au cœur de soi

Or, surtout chez ceux qui ont rebondi après avoir capitulé dans leur espoir d'être reconnu, tout est bien refoulé et enfoui dans l'oubli. Ils y touchent quand ils connaissent leurs creux de dépression, mais l'idée ne leur vient pas de faire un lien avec les problèmes de leur enfance.

D'autres qui n'ont pas été abîmés en leur essentiel se sont construits de manière satisfaisante pour eux. Les quelques difficultés d'existence et de relation qu'ils ont sont supportables et ne leur posent pas de problèmes majeurs.

Il est donc possible de porter cette plaie au cœur de soi tout en vivant heureux.

Par contre, d'autres sont plus ou moins anéantis et connaissent de grosses difficultés de toutes sortes. D'une certaine manière, ceux-ci sont plus disposés à guérir car la vie les y accule. Mais les autres aussi peuvent y être acculés, ou tout au moins être mis en piste de quelque chose qui ne va pas en eux, notamment dans les périodes dépressives.

1.2 Être motivé et déterminé à guérir

Ceux qui ont l'esprit alerté sur cette non-existence au cœur d'eux-mêmes, ceux qui découvrent en eux les symptômes de la non-existence, ne sont pas forcément motivés pour cela à guérir. Ils continuent à vivre la capitulation qui s'est installée en eux autrefois. Ils se sont installés dans cet état de fait. « Tout remuer donnera quoi ? » se disent-ils. L'inconnu leur fait peur. L'investissement que leur demanderait la guérison leur semble très onéreux, c'est comme s'ils n'en avaient pas la force.

On ne peut rien contre quelqu'un qui n'est pas motivé ni déterminé à guérir. Mais le besoin d'exister peut se réveiller. S'il est assez fort, il pourra soulever des montagnes.

2. COMMENT SE FERA LA GUÉRISON ?

Celui qui n'a pas pu exister au cœur de lui, dans son enfance, parce qu'on ne lui a pas reconnu le droit d'exister ainsi, continue de quêter ce droit près des personnes qui, au cours de sa vie, prennent de l'importance à ses yeux. Il a toujours besoin d'être vu, reconnu en son essentiel, estimé et aimé. Ce besoin devient très aigu devant certaines personnes.

Malheureusement, même s'il est, de fait, reconnu et aimé, le besoin demeure. Momentanément, il est satisfait, mais le besoin réapparaît. Cela fait penser à un tonneau percé. Momentanément, il peut être plein, mais ça ne dure pas.

Il y a là quelque chose de capital à savoir : on ne guérit pas en cherchant à combler les manques. Ils sont des tonneaux percés. On guérit en revivant la souffrance originelle et en osant exister, au sein-même de cette souffrance réactualisée et cela, face à l'image de la personne qui a refusé le droit d'exister. Il ne s'agit pas d'un face à face physique mais d'un face à face intérieur.

3. COMMENT EXISTER AU SEIN MÊME DE SA SOUFFRANCE ?

Pour guérir, il faut donc exister au sein-même de la souffrance originelle réactualisée. Et cela face à l'image intérieure de ceux qui ont été cause de cette souffrance. Autrement dit, il s'agit de vivre, à l'âge adulte et avec la force qui s'est développée en soi, ce qu'on n'a pas pu vivre enfant, parce qu'on était trop faible.

Cela ne se fait pas en 24 heures. C'est long, et d'autant plus long que la souffrance a été plus profonde. Faisons le tour des moyens qui permettent la guérison.

3.1 Entrer par la porte des symptômes

Un premier moyen c'est d'emprunter la porte des symptômes révélateurs de cette plaie du passé. Ces symptômes sont les réactions disproportionnées et répétitives aux événements, aux situations, aux personnes, que nous avons décrits longuement en 4.2 dans la note d'observations *L'aspiration à exister et le phénomène de non-existence*.

– Comment faire ?

- Ces réactions disproportionnées et répétitives (en abrégé RDR) s'accompagnent de sensations dans le corps. Il faut d'abord repérer ces sensations corporelles. Elles sont spécifiques à chacun et se localisent différemment : colonne vertébrale, mâchoire, dos, plexus, foie, estomac, etc.
- Ces sensations sont accompagnées de sentiments. Il faut essayer de les repérer.

Ces sentiments ont quelque chose à voir avec ce qui s'est passé autrefois.

- Conscient de la sensation réveillée et du sentiment qui l'accompagne, il faut laisser la sensation et le sentiment exister librement sans chercher à les faire disparaître. Dans le même temps, il faut se tourner vers son passé et s'interroger :
 - quand cela a-t-il commencé ?
 - qui a pu provoqué cela ?
 - quoi a bien pu se passer ?
- On se laisse aller jusqu'où on peut dans cette recherche, tant que durent la sensation et le sentiment.
- Ce travail de centration sur la sensation et sur le sentiment gagne à être fait au moment-même. Mais, parfois, il faut être présent à ce qui se passe et on ne peut pas se livrer à cette analyse. Alors il faut le faire après, en essayant de revivre non seulement le souvenir mais surtout le sentiment et la sensation vécus au moment de l'événement.

- Un piège : se contenter de rétablir l'équilibre

Dans ce travail sur les symptômes, le piège est de se contenter de rétablir l'équilibre qui a été perturbé par cette réaction disproportionnée.

Certes, rétablir l'équilibre est important quand on est en public, mais il faut revenir ensuite à ce qu'on a vécu.

De plus, il faut prendre conscience que cette réaction disproportionnée se répète souvent et toujours dans des circonstances analogues. Donc, il doit bien y avoir une cause. L'autre piège qui surgit alors est de mettre cela sur le compte de son tempérament. C'est trop vite dit. Il faut aussi regarder du côté du passé.

- Un long labyrinthe

Si on prend l'habitude de prêter attention à ces réactions disproportionnées et répétitives et de se tourner vers le passé, peu à peu ces sensations et ces sentiments conduisent à la plaie originelle.

Au début, sensations et sentiments s'estompent vite et donc ne peuvent pas nous conduire loin. Mais peu à peu, ils prennent de la densité, de l'épaisseur et peuvent ainsi nous permettre de poursuivre plus longtemps notre recherche.

On est ainsi amené à parcourir un vrai labyrinthe avant de pouvoir cerner et identifier :

- quoi s'est passé ;
- quand cela est-il arrivé ;
- qui a provoqué cela.

A la différence des jeux de société où on voit la totalité du labyrinthe, dans cette exploration de son passé, on ne connaît que la galerie qu'on a creusée.

3.2 Sélectionner des relations vitalisantes

Puisque c'est le cœur de moi qui n'a pu exister et que j'ai capitulé, une certaine ankylose s'est installée en ce lieu, une sorte de mort. Il faut donc que se réveille ce cœur de moi en même temps que je travaille sur les symptômes.

- Comment faire ?

- Il faut repérer les personnes et les groupes qui me vitalisent en profondeur et me font vivre en mon essentiel. Puis il me faut privilégier ce type de relations.
- A mesure que ce cœur de moi reprendra vie, je pourrai parler de moi. Et ainsi la communication blessée revivra.
- Si je trouve quelqu'un qui sait bien m'écouter et qui m'accepte tel que je suis, je pourrai pousser plus loin les confidences. Avec lui, ou avec elle, je pourrai même analyser les sensations et les sentiments qui accompagnent mes réactions disproportionnées. Bref, je peux me faire accompagner sur ma route de guérison. Cet accompagnement peut être le fait de plusieurs personnes : celles en qui j'ai confiance.

- Que se passe-t-il alors ?

En fait, grâce à ces relations, je vis ce que je n'ai pas pu vivre autrefois : pouvoir me dire en ce qui est mon essentiel d'aujourd'hui à quelqu'un qui m'accepte tel que je suis, qui me laisse être moi sans me juger, qui, parfois, me devine au cœur de moi. Bref, je trouve quelqu'un qui me donne le droit d'exister. Et moi, je peux vivre mon aspiration à exister. C'est la « résurrection » qui commence, ou la « re-naissance ».

3.3 Poser des actes d'existence

La non-existence s'accompagne d'une certaine langueur au cœur de soi, d'un doute permanent sur l'essentiel de soi.

Il faudra donc mobiliser la volonté pour secouer cette torpeur et ce défaitisme et oser exister à partir du cœur de soi.

Cela est facilité par le réveil de l'aspiration à exister dont nous venons de parler dans le paragraphe « Comment faire ? » du 3.2.

– Comment faire ?

Un moyen simple et pratique est de s'interroger chaque soir :

- aujourd'hui, dans quelles occasions ai-je osé exister ?
- dans quelles occasions ai-je capitulé ?

Il sera bon de rendre compte des résultats à ceux qu'on a choisis pour accompagner. Communiquer, c'est exister, c'est donc, à chaque fois, un petit pas vers la guérison.

– Que se passe-t-il alors ?

- C'est la rééducation analogue à la rééducation musculaire et motrice qu'on fait faire aux victimes d'accidents. En effet le « muscle » qui fait « exister au cœur de soi » s'est, en quelque sorte, atrophié depuis la capitulation d'autrefois. Pour compenser et tenir debout, certains ont mis en marche d'autres « muscles ».

Le processus de guérison comporte, dans tous les cas, une rééducation du muscle central autour duquel, peu à peu, tout se réorganisera. Cette rééducation demande de la volonté.

- A mesure que ce « muscle » sort de sa léthargie et prend force, le goût d'exister se réveille et se développe, donnant encore plus d'énergie pour aller de l'avant, vers la guérison totale.

Dans le même temps, sur ce fond de « vie qui monte », la plaie originelle sort de l'ombre, ses contours deviennent perceptibles et on commence à entrevoir la réponse aux 3 questions mentionnées dans le paragraphe « Un long labyrinthe » en 3.1 : quoi ? quand ? qui ?

– Un piège

Quand on s'efforce de poser des actes d'existence, il est important de vérifier ceci :

- Ai-je existé en restant bien collé tranquillement à qui je suis... ou ai-je forcé, me tendant pour vivre ces actes ?
- Ai-je vécu ces actes « pour être reconnu » attendant approbation, félicitations, etc. ou ai-je été moi, simplement heureux d'être moi, sans rien attendre en retour des personnes importantes pour moi ?

(Ces 2 questions sont à ajouter à celles proposées au paragraphe « Comment faire ? » ci-dessus.)

Il est important de noter que le besoin d'être reconnu demeure après la sortie de la non-existence. Il ira en diminuant à mesure qu'on se mettra à exister d'une manière autonome.

3.4 Goûter la joie d'exister et s'en laisser imprégner

A mesure que se réveille la zone endolorie et quasi morte, à mesure qu'on réapprend à vivre à partir de ce cœur de soi, un léger goût de vivre émerge et se diffuse dans toute la personne. Cette joie légère et profonde d'exister cohabite avec le réveil des souffrances. Il est bon de s'arrêter à cette sensation nouvelle qui sourd des profondeurs comme une source d'eau vive. Il est bon de s'y désaltérer, de s'en laisser imbiber. C'est une eau de jouvence qui fait retrouver sa fraîcheur originelle. Et on en a besoin pour continuer la route dans le labyrinthe où on est engagé.

3.5 Écouter la sagesse de son corps

Le corps est partie prenante dans cette Aventure de la guérison. Il était partie prenante aussi quand la non-existence s'est installée progressivement. Il s'est raidi contre la souffrance, il a établi des barrages nerveux pour préserver tout ce qui pouvait l'être et empêcher la destruction totale. Ce reflux des forces de vie, l'organisation des moyens de survie, se sont fait dans une coopération instinctive de l'être et du corps. Le corps a tout enregistré dans ses cellules nerveuses. Le corps n'a rien oublié.

Dans la phase de re-naissance, il est là encore, comme un vieux sage, lent à croire, mais prêt à coopérer.

Les sensations-symptômes dont nous avons parlé en 3.1, c'est lui qui les vit. Elles recèlent leurs secrets. Il veut bien les livrer ces secrets mais cela ne peut être que lentement, car c'est lent à desserrer une contraction, surtout quand elle est vieille et qu'elle a dû se durcir au long d'une vie « dangereuse ». D'ailleurs, il est impossible de l'y contraindre. Il arrive aussi, lorsque la phase d'évacuation des souffrances est commencée, qu'il crie grâce et demande des plages de répit. La vie nouvelle qui surgit le vivifie. Mais il lui faut le temps de s'en imprégner (se reporter au paragraphe 3.4). Après, il pourra reprendre la route.

A l'usage, on s'aperçoit qu'il est raisonnable de se fier à la sagesse du corps, à la fois pour attendre de lui qu'il nous restitue les archives de notre passé, et pour ne pas hâter le pas au-delà de ses possibilités.

3.6 Vivre sa route de guérison en vérité et avec humilité

Le goût de la vérité, tout comme le goût d'exister, est un puissant moteur de progression.

Ce besoin de vérité avec soi-même stimulera pour découvrir la réponse aux 3 questions : quoi ? quand ? qui ?

Dans le même temps, il faudra beaucoup d'humilité pour accepter ce qui affleure à la conscience, beaucoup d'humilité aussi pour accepter de voir se modifier l'image qu'on se faisait de soi, de son passé et des personnes en question, beaucoup d'humilité également pour accepter de passer par des phases de déséquilibre apparent (en fait, c'est le passage d'un équilibre obte-

nu à la force des poignets à un équilibre naturel, celui que connaissent ceux qui n'ont pas été abîmés dans leur enfance).

Cette humilité requerra, surtout au début et dans les passes difficiles, un acte de volonté pour accepter ce qui est. Le besoin fondamental de se vivre en vérité sera le ressort qui permettra d'entrer dans cette acceptation. Puis, peu à peu, ayant abandonné les rigidités qu'on vivait, on se laissera entrer doucement dans le flux de « soi en changement permanent » qui est le mode normal d'existence de l'être humain.

4. LE PROCESSUS DE LA GUÉRISON

Au point où nous en sommes arrivés de notre description, nous supposons que l'événement originel traumatisant est globalement cerné. On peut répondre aux 3 questions : quoi ? quand ? qui ? C'est encore flou et il va falloir se rapprocher intérieurement de l'événement pour le lire avec plus de netteté.

Avant d'aborder les étapes de la guérison, arrêtons-nous un instant pour décrire comment peut être blessée la capacité d'exister. Nous avons déjà eu l'occasion d'aborder ce sujet dans la note d'observations *L'aspiration à exister et le phénomène de la non-existence* au paragraphe 1 du sous-chapitre 2.3. Ici nous l'abordons sous un autre angle.

4.1 Comment peut être blessée la capacité d'exister

Nous avons pu repérer 3 types de situations.

- Action directe de la personne importante.
 - Elle a ironisé sur le cœur de moi. Elle s'est moquée. Elle a ri.
 - Ou bien elle m'a dominé en ce cœur de moi, m'a écrasé, l'a utilisé à son profit.
 - Ou bien elle a douté. Elle ne m'a pas pris au sérieux.
 - Ou bien elle m'a soupçonné de choses que je ne vivais pas.
 - Ou bien elle ne s'est pas intéressée au cœur de moi quand j'en parlais. Elle ne s'intéressait qu'à des aspects périphériques. Ne l'intéressait en moi que ce qui allait dans le sens de ses attentes sur moi.
 - Ou bien, c'est tout le milieu, l'ambiance, qui m'a étouffé, emprisonné en ce cœur de moi qui voulait vivre.
- Je me mets dans l'ombre de la personne importante.

La situation est différente. Il ne semble pas y avoir eu action directe, peut-être seulement non-intérêt à mon essentiel. Mais moi, tout admiratif, je me suis mis dans son ombre, en gommant des aspects importants de moi. Comme si je n'osais pas exister en face de quelqu'un que je percevais beaucoup plus important que moi. Ou encore, comme si je n'osais pas exister dans ma ligne propre qui, justement, m'aurait fait sortir de son ombre et m'aurait mis peut-être, en danger.

Il s'est produit une atrophie du « muscle » exister, au moins pour une partie du cœur de moi.

– Exister engendre des malheurs

La situation est encore différente. L'envie d'exister est là. Elle n'est pas attaquée directement. Mais j'expérimente que lorsque j'existe, ceux que j'aime sont malheureux. Un conflit s'établit entre mon aspiration à aimer et mon aspiration à exister. Alors je sacrifie mon aspiration à exister pour qu'il n'arrive pas malheur à ceux que j'aime.

Ces malheurs peuvent être de toutes sortes :

- La mort. Elle peut n'avoir aucun lien objectif avec le fait que l'enfant existe, mais l'enfant établit ce lien. Cas de la mère morte à l'accouchement ou dans la toute petite enfance. Cas de la mère qui altère sa santé ou se démolit en s'occupant de son enfant.
- Tristesse, dépression des personnes importantes. L'enfant a l'impression que c'est lié au fait qu'il existe en ce qui lui est essentiel.
- Tiraillements entre le père et la mère ou entre d'autres personnes importantes. L'enfant a l'impression qu'il en est la cause. Impression vraie ou fausse, peu importe. C'est insupportable à vivre. Mieux vaut cesser d'exister que de provoquer de tels malheurs.

On comprend que, dans ces cas-là, la vie puisse paraître absurde puisque exister engendre la non-existence chez ceux qu'on aime.

Cela fait apparaître aussi que pour exister et prendre sa place, il est nécessaire, pour l'enfant, de ne pas nuire.

4.2 Dans le processus de guérison on peut repérer 3 pôles

Au paragraphe 3.1 nous avons déjà abordé ces pôles à propos des réactions disproportionnées. Nous incitions à entrer par la porte des sensations et des sentiments ainsi réveillés afin de se laisser conduire, tel un aveugle par son chien, vers la souffrance originelle. Sensations et sentiments sont deux pôles auxquels on revient souvent au cours du processus de guérison pour se laisser enfoncer dans son passé. Le troisième pôle c'est celui des faits.

Au cours du processus de guérison, on passe d'un pôle à l'autre. Il s'établit un va-et-vient permanent. En même temps que l'on va d'un pôle à l'autre, on s'enfonce dans son passé, vivant ainsi un phénomène d'entonnoir qui entraîne à la racine des réactions disproportionnées.

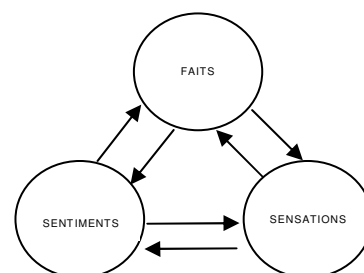
Décrivons chacun de ces pôles.

– Dire ce qu'on perçoit et comprend des faits

Parfois on les connaît. Verbaliser un passé douloureux gardé secret est déjà très libérant lorsque la personne qui reçoit ces confidences les accueille avec bonté, sans jugement. C'est déjà mon droit à exister tel que je suis qui est reconnu. Cela soulage mais ne guérit pas. Il faudra explorer les deux autres pôles.

Par la suite, à mesure qu'on se laissera revivre les sensations et les sentiments, d'autres faits du passé seront restitués. Là encore, il y aura à les verbaliser.

De plus, peu à peu, on entrera dans l'intelligence de son vécu, celui d'hier et celui d'aujourd'hui. Comprendre est un besoin essentiel. Verbaliser ce



que l'on comprend aidera à progresser. D'autre part, comprendre fait disparaître une certaine insécurité et donne de l'assurance pour continuer d'exhumer ce passé.

– Revivre les sentiments

- Pour se laisser revivre les sentiments, certains ont un handicap à franchir : dans leur enfance on leur a interdit de « sentir » c'est-à-dire d'avoir des émotions et des sentiments. En fait, ils en ont eu, mais ils les ont bloqués aussitôt. Ce blocage aura à se dissoudre.
- Il y aura à se laisser revivre les sentiments, soit qu'ils remontent directement du passé, soit qu'en filant un sentiment d'aujourd'hui, on s'enfonce vers sa racine dans le passé.
- Parmi ces sentiments, il y en a un que, globalement, on peut appeler « refus », « rejet », et même « violence », « agressivité ». C'est la reviviscence de toute la lutte intérieure vécue autrefois contre la (ou les) personne(s) qui m'a refusé le droit d'exister.

Il y en a un autre qu'on pourrait appeler, globalement, « supplication » ou « plainte ». Là encore, c'est la reviviscence du sentiment d'autrefois où l'aspiration à exister se faisait suppliante en nous pour obtenir, enfin, d'être reconnu dans notre droit à exister.

- En se laissant revivre ses sentiments d'aujourd'hui, on va retrouver ces deux mouvements profonds de l'enfance : la lutte et la supplication.

Il sera bon de se faire attentif aux deux à la fois.

La manière dont ils sont vécus varie beaucoup d'une personne à l'autre. Cela tient au comment ils ont été vécus autrefois et aussi au tempérament de la personne.

- Ne pas se tromper de cible.

Quant on vit des réactions disproportionnées, symptômes d'une souffrance passée, il est important, une fois le premier mouvement passé, de se tourner vers la bonne cible c'est-à-dire vers cette personne du passé qui est la cause originelle de cette souffrance ravivée aujourd'hui. Et cela, même si son visage est encore inconnu pour nous.

De même, quand on en est à l'étape de revivre les 2 types de sentiments, il est important de ne pas se tromper de cible et de les vivre face à l'image de personnes du passé. Il est important de les revivre totalement. C'est une manière d'exister face à elles, alors qu'autrefois on n'a pas pu. Ce face à face se vit à l'intérieur de soi. Certains s'aperçoivent alors combien ces personnes sont toujours vivantes en eux et, parfois, combien encore redoutables !

- Dans cette phase de reviviscence des sentiments on rencontre des barrages à l'expression. Nous en avons signalé un au début, en voici d'autres.

- Quand ces sentiments refoulés affleurent dans la sensibilité, on peut se sentir déconcerté. Par exemple: on se croyait doux... et voilà que des mouvements de colère émergent. L'image qu'on a de soi est ébranlée.

- Affronter en vérité ces personnes d'autrefois, qui ont été importantes à nos yeux, et exister devant elles en leur disant ses sentiments n'est pas toujours simple, même si on ne les aborde ainsi qu'à l'intérieur de

soi. On se sent quelque peu iconoclaste de briser ce qu'on avait « adoré », de ternir ce qu'on avait auréolé.

- De plus, on nous a appris qu'il n'est pas bien de dire du mal de son père ou de sa mère. D'autre part, tout n'a pas été si mal. Et on se rappelle tout ce qu'ils ont fait... et on se met à lire son passé en positif...

On risque alors de minimiser les dégâts réels qu'on a subis et de se culpabiliser de penser du mal d'eux, à plus forte raison d'en dire. Le verrou à la communication se remet.

- La peur peut prendre: si je me laisse aller à ces sentiments est-ce que je ne vais pas être emporté par eux et perdre le contrôle de moi. Alors, par précaution, on a tendance à serrer les freins.

- Quand on vit cela en relation d'aide, une autre crainte s'infiltre: qu'est-ce que mon accompagnateur va penser de moi ? C'est encore l'image de soi à préserver qui vient faire obstacle à l'expression.

- Revivre les sensations à l'« état pur ».

Tout sentiment est accompagné d'une sensation, mais la sensation reste au second plan, l'esprit se fait attentif au sentiment pour le déchiffrer, l'analyser, l'exprimer.

Quand on vit ce troisième pôle, c'est la sensation qui est première. L'attention est centrée sur elle au point même de la vivre, parfois, à l'état pur, c'est-à-dire sans images, sans pensée, sans paroles avec seulement des gestes et des gémissements.

Au paragraphe 3.5 nous avons dit comment le corps avait tout enregistré du passé douloureux et comment tout était archivé dans le système nerveux. C'est cela qui explique les réactions dysharmonieuses face à tout ce qui rappelle, de près ou de loin, la situation originelle.

Ce pôle 3, c'est la reviviscence de ces tensions nerveuses accumulées.

Cela commence avec les réactions disproportionnées. Il faut prendre au sérieux ces sensations et se laisser instruire par elles.

A certains moments, au cours de l'exploration de son vécu il sera bon de laisser le pôle des faits et celui des sentiments pour se centrer sur une sensation qui s'impose afin de lui laisser prendre de l'ampleur. Quand le contrôle est levé, elle peut s'amplifier au point de déclencher des mouvements du corps: tremblements, crispations, raideurs, contorsions. Parfois c'est une sensation de froid qui envahit, qui fait grelotter et claquer des dents. Aux yeux de l'intelligence c'est très déroutant et, les premières fois que cela arrive, on se demande ce qui se passe et si cela va s'arrêter. Il importe alors de faire confiance à son corps, de ne pas rétablir le contrôle. C'est comme un ressort hypertendu qui se détend. Il s'arrêtera de lui-même. Il suffit de rester présent à ce qui se passe en essayant d'accueillir les messages contenus en cela. C'est le corps qui restitue ses « archives » tout en se libérant des tensions nerveuses qu'il avait mises en place pour protéger l'être.

Par la suite, dans la vie quotidienne, on pourra constater que certaines réactions dysharmonieuses se sont atténuées ou ont même disparu.

4.3 La souffrance liée à la non-existence s'évacue par morceaux

Cette plaie de la non-existence ne s'évacue pas en une seule fois et en bloc. On l'approche par divers côtés et par couches successives en se rapprochant du noyau central. On fait cela pour chaque personne par qui on a été blessé. Il arrive ainsi qu'on mène de front deux ou trois séquences.

4.4 A quoi reconnaît-on qu'on est guéri ?

Que ce soit pour chaque tranche ou que ce soit pour la totalité de la plaie originelle, les symptômes de guérison sont les suivants.

- Repenser aux événements et aux personnes en question ne fait plus mal. On peut en reparler sans raideur, ni agressivité, ni dépression.
- Les réactions disproportionnées liées à cette souffrance cessent.
- On se sent de l'espace intérieur. On se vit sans tensions, plus soi, plus vivant, désencombré et donc plus libre intérieurement.
- L'image ancienne de la personne nous a quittés. On ne se sent plus « collé » à elle. On est devenu autonome, libre par rapport à elle. Maintenant on peut exister face à elle. Le passé reste le passé, mais ni la personne, ni le passé ne font plus mal et n'entravent plus l'existence. On est restitué à soi-même.

4.5 Guérir, c'est exister au sein de la souffrance revécue et face aux personnes qui nous ont blessés

Pour conclure cette quatrième partie, nous voudrions bien préciser ce qui fait guérir.

Ce n'est pas en rejetant sa souffrance hors de soi qu'on guérit. Ce n'est pas, non plus, en la niant, ni en la dominant, ni en la sublimant. C'est en existant, au sein même de cette souffrance qu'on laisse déferler par vagues successives, c'est en se relevant, en se dressant, en se maintenant debout que se déclenche et se propage le processus de guérison.

Autrefois, les vagues de souffrances avaient eu raison de nous et nous n'avions pas su, ou pas pu, exister face à elles parce que nous n'étions pas encore assez solides. Maintenant, devenus adultes, plus solides, suffisamment construits, ne serait-ce qu'à la périphérie de nous, nous avons la force d'exister non pas contre ces souffrances, mais au sein même de ces souffrances.

Ayant fait sauter le verrou qui les maintenait dans l'inconscience, ou tout au moins à distance, nous pouvons laisser venir ces souffrances du fond de notre passé. Alors, elles reviennent, par vagues successives, sous forme de sentiments qui revivent, de souvenirs qui surgissent: personnes, événements. Même si cela nous secoue intérieurement, on peut exister avec tout cela, on peut accueillir ces sentiments et ces émotions d'autrefois, on peut regarder ces souvenirs, on peut se dire à soi-même et, si besoin est, à son accompagnateur aussi. Bref, on existe avec cela :

- on accepte d'avoir vécu cela autrefois, on accepte de le vivre encore, de n'en être rendu
- que là dans sa croissance,
- on se laisse voir ainsi à son accompagnateur,

- on communique cet intime de soi,
- on fait l'expérience d'être accueilli, cru, non jugé.

Puis vient l'étape où il faut revivre les sensations « à l'état pur » l'étape ultime. Et là encore, on laisse déferler et on continue d'exister au sein de cela. C'est alors que les derniers liens lâchent, que le corps se guérit des tensions accumulées. On peut alors se dresser complètement, libre de tous ces liens du passé.

Ainsi donc, ce qui autrefois avait empêché de vivre devient aujourd'hui occasion de vivre plus et de se mettre debout. C'est en existant au sein de la souffrance libérée qu'on a guéri de la non-existence et que la souffrance a pu disparaître.

Note - La guérison des souffrances périphériques

Les blessures qui ont atteint la périphérie de nous sont moins profondes. Les symptômes sont cependant les mêmes : des réactions disproportionnées et répétitives. Elles s'évacuent selon le même processus: on va et vient d'un pôle à l'autre en se laissant enfoncer vers la racine du mal. La guérison est plus rapide.

On pourrait avoir tendance à les négliger parce que les réactions-symptômes ne sont pas très gênantes et que la capacité d'exister au cœur de soi n'est pas atteinte.

Mais l'expérience prouve qu'il faut les prendre au sérieux et s'engager dans un processus de guérison quand on a repéré les réactions-symptômes. C'est la même méthode que pour les plaies essentielles. Ces guérisons permettent de progresser vers une plénitude d'existence faite d'assurance, de liberté intérieure, de paix, de sérénité, de densité, de présence à la vie, d'efficacité, de sensation de donner sa pleine mesure, et d'une libération étonnante de la créativité. Cela ne veut pas dire qu'on devient clos sur soi, insensible et invulnérable. Les difficultés de la vie demeurent, elles nous atteignent mais on les vit mieux. Et on se vit toutes antennes déployées, en état d'ouverture à tout homme et à toute l'humanité.

5. ETRE PATIENT ET TENACE

5.1 Guérir de la non-existence est une œuvre de longue haleine

C'est long, surtout si la plaie remonte loin dans l'enfance, si elle a été le fait de plusieurs personnes, si la mère et le père sont en cause, et si c'est tout l'essentiel de soi qui a été blessé.

Mais guérir est possible car l'aspiration à exister n'a pas été détruite. Certains ont guéri qui avaient été très blessés.

A mesure qu'on avance, le goût de vivre renaît, le tissu central de soi se remet à vivre, on peut s'y référer et s'y appuyer pour continuer sa route de guérison et vivre sa vie ordinaire.

Au sein des ténèbres du labyrinthe, on se sent habité de la certitude profonde que, tout compte fait, ça en vaut la peine.

5.2 Bien mettre en œuvre les 6 moyens

L'important est de bien mettre en œuvre les 6 moyens que nous avons dits dans le long paragraphe 3.

- Entrer par la porte des symptômes et creuser sa galerie en se fiant à son flair intérieur.
- Se donner des relations vitalisantes et, quand c'est possible, un milieu humain vitalisant. Être fixé sur une seule personne, et même deux ou trois, c'est trop peu lorsqu'on est très blessé.
- Poser des actes d'existence à partir du cœur de soi qui se remet à vivre. Et cela le plus tôt possible, dès que la première lueur de vie réapparaît. Ce travail de rééducation du « muscle » exister est à mener de front avec l'évacuation des souffrances.
- Goûter la joie d'exister et s'en imprégner donne à cette vie nouvelle la chance de revitaliser toute notre personne.
- Écouter la sagesse de son corps permet de bien réguler la marche et d'aller ni trop vite, ni trop lentement. Lui aussi aspire à guérir. Et, surtout après un certain temps d'apprentissage de lecture de ses signaux il s'avère un collaborateur indispensable pour mettre en piste vers le quand ? quoi ? qui ?
- Vivre son chemin de re-naissance en vérité et avec humilité, en collant bien au réel de son vécu, sans se mentir à soi-même, sans chercher à biaiser avec la vérité, et en acceptant humblement que ce qui est, est.

5.3 La guérison demande de la patience

Ça ne va pas vite... surtout quand on est pressé. Le pas à pas est éprouvant. Mais il faut respecter les lois de la vie. D'autre part, il est impossible de ne s'occuper que de sa guérison. Il faut vaquer à sa vie ordinaire laquelle, d'ailleurs, est précieuse pour tester les changements qui s'opèrent, les guérisons partielles qui se produisent, pour repérer ces fameuses réactions disproportionnées et répétitives qui sont des portes pour répondre aux trois questions : quoi ? quand ? qui ? Continuer de vaquer à sa vie ordinaire est utile encore pour s'y entraîner à exister à partir du cœur de soi... sans compter qu'il est nécessaire de la poursuivre pour gagner sa vie.

5.4 La poursuite de la guérison requiert de la ténacité

- La ténacité est nécessaire pour continuer à analyser ces sensations-symptômes qui ne livrent leurs secrets que lentement.

La ténacité est nécessaire lorsque des crampes de doute et de peur vous prennent à mi-parcours, infiltrant le découragement, le « à quoi bon » et paralysant les énergies. C'est pourquoi, dans ces moments-là, il est bon de pouvoir s'appuyer sur les certitudes paisibles de ceux qui nous accompagnent.

La ténacité est nécessaire pour ne pas se contenter d'un mieux relatif et s'installer dans une semi-guérison.

La ténacité est nécessaire lorsqu'il ne reste plus que des blessures périphériques avec lesquelles on pourrait faire bon ménage.

- Cette ténacité ne peut être alimentée que par de fortes motivations. C'est à chacun de les trouver en lui, d'en découvrir toujours de nouvelles et de se les redire dans les moments où le courage faiblit.

5.5 Peut-on guérir de tout ?

Peut-on guérir de tout :

- de la non-existence au cœur de soi ;
- et aussi des blessures périphériques ?

Pourquoi pas ?

- les médecins croient à la vie du corps ;
- à PRH, nous croyons à la puissance de l'aspiration à exister qui peut conduire l'être humain très loin sur son chemin de plénitude.

D'ailleurs, beaucoup d'entre nous sont allés effectivement très loin sur ce chemin de guérison, et certains, profondément blessés au cœur d'eux-mêmes, sont revenus de très loin.

Il arrive même à certains de se dire, c'est fini :

- et la guérison de la non-existence au cœur de moi ;
- et la guérison des blessures périphériques.

Mais l'expérience leur a appris à être prudents dans ce genre d'affirmation.

C'est pourquoi, nous nous contenterons de dire, pour terminer : à coup sûr, on peut aller très loin.