

# Souffrez-vous



**Dina Lahlou**

Thérapeute Bioénergétique et Biodynamique  
Thérapeute Comportementale et Psychophysique  
Diplômée de Munira Nusseibeh School of Holistic Healing.

*L'espoir dit qu'un jour je pourrai. Mais aussi longtemps que nous choisissons de vivre dans l'espérance, il est peu probable que ce jour viendra. Et si c'est le cas, c'est probablement trop tard!*

## ● Peur et Espoir : Comment ces notions sont-elles reliées ?

Souvent, on entend dire que l'espoir fait vivre, mais l'espoir est indissocié d'un futur qui n'est pas encore là. Cet espoir peut-il en réalité être une échappatoire à une croyance négative? Une croyance qui impliquerait que le présent ne peut combler mes désirs et aspirations, lesquels sont bien réels, et donc que je ne peux accomplir ce que je veux?

En effet, souvent lorsque le moment présent est désagréable ou difficile à vivre, lorsque nous sommes confrontés à nos limites, à une incapacité de gérer une situation de façon satisfaisante ou constructive, on se remet au destin, on se déresponsabilise en espérant que demain sera meilleur pour améliorer une relation ou régler un problème. Cet espoir devient donc un mécanisme de défense envers ses limites et on se met à vivre dans l'espérance.

## ● Vivre dans l'Espérance

Espérer quelque chose arrive est donc une façon d'éviter d'être responsable que les choses se passent ou pas. Les entrepreneurs ou les sportifs de haut niveau n'attendent pas en espérant que demain soit meilleur. Ils retroussent leurs manches, se lèvent et créent leur meilleur. Ils agissent, parce qu'ils savent qu'ils sont les principaux acteurs de leur vie.



Ils font en sorte que le meilleur se produise parce qu'ils savent que c'est possible, qu'ils le peuvent. Et c'est probablement la phrase clé, « ils savent qu'ils peuvent » Quant aux autres, ils vivent dans l'espoir parce qu'ils ne savent pas encore qu'ils peuvent. Au mieux, ils ont appris à douter d'eux-même et, au pire, ils ignorent qu'en eux-mêmes résident leurs capacités! Et donc l'ignorance engendre la peur. Toutefois, dès que l'on se rend compte que nos capacités ne sont pas figées, que l'on peut les acquérir et/ou les développer, l'espoir perd de sa pertinence. L'ignorance est dissipée. Nous transcendons le doute par le savoir : nous passons à « je crois que peut être » à « je sais que je peux » L'espoir dit qu'un jour je pourrai. Mais aussi longtemps que nous choisissons de vivre dans l'espérance, il est peu probable que ce jour viendra. Et si c'est le cas, c'est probablement trop tard!

# de la maladie *de l'espoir ?*

“  
**L'INQUIÉTUDE EST  
TOUT SIMPLEMENT  
LA PEUR DE PERDRE  
QUELQUE CHOSE DANS  
LE FUTUR À LAQUELLE  
NOUS SOMMES  
PRÉSENTEMENT  
ATTACHÉES, LA PEUR  
DE SORTIR DE NOTRE  
ZONE DE CONFORT**  
”

- En espérant quelque chose de mieux que maintenant!

Pourquoi vivons-nous dans l'espérance ? Pourquoi dire que nous avons de grands espoirs? Pourquoi avons-nous l'espoir d'un avenir meilleur? Parce que nous n'aimons pas la façon dont les gens et/ou les circonstances sont actuellement. Nous avons peur que ces situations qui nous sont désagréables à vivre se perpétuent. Nous résistons ainsi à notre propre vécu. Nous nous projetons donc dans l'espoir d'un avenir meilleur. Mais l'espoir nous rend paresseux. Il est plus facile d'espérer, qu'agir afin de créer cet avenir que nous désirons. Ainsi, l'espérance devient une zone de confort dans laquelle il est facile de se glisser. Toutefois, seules nos propres actions peuvent créer une voie de sortie, un chemin qui dépasse l'effet paralysant de la peur que sous-entend toujours l'espoir.

Soit nous choisissons la voie de l'action, soit nous apprenons à accepter simplement le présent tel qu'il est. Cette acceptation doit se faire non pas dans le désespoir et la fatalité, mais par un « Tawwakul », un abandon dans la sagesse divine qui nous rappelle que l'acceptation de la façon dont les choses sont dans le présent est la première étape dans l'invocation afin d'influencer le changement à l'avenir.

- L'inquiétude ou Espérer que l'avenir nous préserve du mal :

L'inquiétude est tout simplement la peur de perdre quelque chose dans le futur à laquelle nous sommes présentement attachées, la peur de sortir de notre zone de confort. Nous imaginons et anticipons un futur dans lequel nous perdons nos attaches (qui peuvent être émotionnelles et humaines ou matérielles). Ce processus mental s'autonourrit en imaginant des scénarios catastrophes dont découleraient des ressentis très désagréables. Ces ressentis renforcent le processus de ces pensées. Ainsi grâce à ces idées et images de nos catastrophes imaginaires, nous réussissons ainsi à engendrer assez de peur pour créer une paralysie nous empêchant même d'entrevoir la voie de l'action. Cela devient un schéma de pensées qui se traduit par un cycle de vie stagnant dans le présent car uniquement projeté dans un futur imaginaire.



● En espérant que nous aurons ce que nous voulons ... finalement!

Tout comme espérer que quelque chose de mauvais n'arrivera pas vraiment, attendre que nous obtenions ce que nous voulons, c'est faire passer la peur pour de l'espoir. Espérer signifierait qu'au mieux, nous vivions pour demain aujourd'hui, ce qui n'est pas vraiment vivre, mais cela reviendrait plutôt à éviter de vivre. Au pire, nous essayons de vivre dans le futur, ce qui est fou car impossible !

Existe-t-il alors des moments où l'espoir a une place et une valeur, où l'espoir donne de la force? Parfois, nous entendons certaines histoires de personnes relatant que dans des situations de survie que « c'était l'espoir qui nous gardait en vie ». Mais dans de telles situations l'espoir apaise momentanément un sentiment d'impuissance. Il est donc important de nous poser les questions adéquates lorsque nous disons ou pensons : « J'espère que ... » - Avons-nous réellement épuisé tous les moyens possibles pour créer une voie à suivre ?

Et puis, il y a ces moments où on dit à l'autre: « J'ai de grands espoirs pour vous ». Cela semble éminemment positif et pourtant, une fois décodé, cela signifie généralement des attentes élevées projetées sur l'autre. Et quand l'autre n'est pas à la hauteur de nos espérances, nous souffrons émotionnellement. Nos espoirs sont anéantis par son échec. Ce qui signifie que nous vivons par procuration et nous sommes une fois de plus absent de notre propre vie!

“  
**NOUS SOMMES TOUS PLUS GRANDS  
 QUE N'IMPORTE QUELLE SITUATION  
 OU CIRCONSTANCE À LAQUELLE  
 NOUS DEVONS FAIRE FACE.**  
 ”



● Quel remède ?

Ainsi, à l'opposé de l'espoir, c'est la réalisation que nous sommes des esprits libres, liés à rien ni personne, dépendants de rien ni de personne, et que nous sommes non seulement en mesure de créer notre propre destin, mais de trouver intrinsèquement notre raison de vivre. Au moment où nous commençons à traduire cette prise de conscience, nous réalisons que rien ne peut nous accabler, qu'il n'y a rien que nous ne pouvons affronter et résoudre, que rien ne nous laisserait impuissant. Nous sommes tous plus grands que n'importe quelle situation ou circonstance à laquelle nous devons faire face. D'où la sagesse de ce verset coranique de la Sourate « Al Baqarat" (286): « Allah n'impose à aucune âme une charge supérieure à sa capacité.”

L'espoir et le désespoir sont des symptômes de la maladie sous-jacente de la conscience connue sous le nom « d'ignorance.» Une ignorance de nous-même. "Il est temps de prendre conscience de soi". Réveillez-vous avec vos capacités, votre puissance, votre grandeur intrinsèque.

Avec les conseils d'un guide qui connaît bien le territoire intérieur, il est possible d'induire les idées et la connaissance de soi qui restaurent notre force intérieure pour nos muscles spirituels! ■