



Le chagrin n'est pas une maladie... au contraire...

par Hélène Harvey

Je me suis offert un temps de réflexion afin de me questionner sur la relation entre la personne humaine et le chagrin. Pourquoi est-il si difficile d'en parler? Est-ce que le chagrin devrait être vu autrement? Devrions-nous en prendre soin afin de construire notre intérieur lors d'un processus de recouvrance? Il devrait être traité comme un signe de santé et non comme quelque chose de honteux, comme si nous étions malades.

Tout d'abord, voyons ce que le dictionnaire, " Le nouveau petit Robert ", indique concernant le chagrin : État moralement douloureux. Affliction, douleur, mal, souffrance, tristesse. Peine ou déplaisir causé par un événement précis. Selon " Le grand dictionnaire des malaises et des maladies " (Jacques Martel), le chagrin est relié à une forme d'anxiété, une inquiétude ou une tristesse qui se manifeste par des pleurs, des sons de douleurs, de la solitude.

Mon coeur est blessé et malade suite à une expérience passée regrettable et douloureuse. Mon chagrin peut être long ou ne durer qu'un instant. Je cherche la cause véritable, souvent profonde ou inconsciente. Après des années, plusieurs blessures d'enfance peuvent resurgir ainsi que certaines prises de conscience. Je reste ouverte à ce que je vis et j'identifie rapidement la véritable source de mon chagrin pour pouvoir le changer. J'accepte ma prise de

conscience et je l'intègre. De cette façon, je retrouve ma joie de vivre et j'en ressors grandie.

Dans mon travail en relation d'aide, j'accompagne les êtres à devenir plus conscient de leur chagrin. Notre chagrin naît de quelque chose, d'un lien brisé, d'une perte importante, d'une ancienne blessure, d'un événement douloureux extérieur à nous, (perte d'un enfant, conflits familiaux, manques affectifs, rupture, peine, colère et peurs refoulées, etc...) Le chagrin bouleverse, renverse. Il peut nous faire basculer et même chavirer dans notre parcours de vie s'il n'est pas accueilli par nous-mêmes.

Parfois, nous avons tous été touchés d'avoir vu des personnes pleurées. Leurs pleurs instantanément, nous affectent et réveillent en nous notre propre chagrin. Dans mon expérience d'accompagnement aux personnes en fin de vie, je reçois des révélations de certains individus avant de mourir qui sont très touchantes et privilégiées, elles constituent des moments sacrés. Un jour, une personne m'a partagée sa douleur, celle que tout au long de sa vie, elle n'avait jamais pleurée car lorsqu'elle était petite, elle avait entendu dire dans sa famille que le fait de pleurer cela était de l'ordre de la folie. Elle ne s'était jamais permis de laisser monter ses pleurs parce qu'elle avait terriblement peur d'être prise en charge par un hôpital psychiatrique en pensant réellement qu'elle pouvait être renfermée. Imaginons un instant l'intensité de la tension intérieure que cette personne pouvait vivre en étant aux prises dans une croyance tellement forte.

Le chagrin n'est pas une maladie ... au contraire, il fait partie de notre processus de vie. Apprenons à laisser couler nos larmes et à nous recevoir dans ce mouvement. Quand le chagrin s'exprime à travers notre corps dans tous nos sens, il y a quelque chose qui se rétablit au niveau de la relation entre le corps et les émotions. Lorsque les pleurs s'installent, il y a une décharge sur le plan émotionnel et corporel, elle se manifeste dans l'ensemble du corps et de cette façon nous pouvons ressentir pleinement la peine qui est là dans le ici et maintenant. Si la personne fait le choix de s'accueillir dans son expérience de chagrin, la détente, la relaxation apparaît par la suite. Lorsque nous éprouvons de la tristesse et que nous nous permettons de pleurer, nous sommes vraiment en contact, en présence avec nous-même. Une peine immobilisée peut se manifester par un simple étouffement au niveau de la gorge qui se serre. L'individu, ne s'autorise pas à ressentir son émotion en la ravalant et au même moment, elle arrête de respirer en bloquant plus particulièrement la zone du ventre et de la gorge.

À force d'ignorer et d'essayer de retenir ce mouvement naturel qui est l'émotion du chagrin, notre corps subit des tensions. Les muscles doivent fournir beaucoup d'efforts en se contractant et par la suite cela se manifeste sous forme de rigidité physique et caractérielle. (Réf. : L'analyse caractérielle de W. Reich) Notre corps obligatoirement aura des compensations et c'est de cette façon que les cuirasses s'installeront au fil des temps. Par le fait même, il se manifestera des réactions chimiques telles que : des respirations insuffisantes, superficielles, des battements du coeur accélérés, des tremblements, des sueurs froides, de l'anxiété etc... Le fait d'être si proche d'une émotion et de ne pas pouvoir l'exprimer est difficile à maintenir pour un corps. La plupart des gens ne sont pas conscients de leurs blocages d'énergie dans leur dimension physique. Ils s'habituent à vivre avec ses tensions et restent souvent seuls avec leurs douleurs. Ainsi, la maladie prendra sa place graduellement.

Il y a beaucoup trop de tranquillisants, d'antidépresseurs prescrits afin que les gens puissent arrêter de pleurer. De toute façon, notre planète entière pleure déjà et c'est pour cela que nous devons en faire un sujet de réflexion. Nous devons essayer de prendre conscience que, même si nous continuons à ingurgiter toutes sortes de substances, nous pleurons tous à l'intérieur. Notre corps à un langage, il nous le révèle clairement à travers nos cuirasses corporelles et émotionnelles. Si nous le choisissons, nous pouvons poser l'intention de le guérir afin de collaborer tout en douceur à notre processus d'éveil spirituel.

Le chagrin réprimé laisse des traces et des empreintes, s'il n'est pas exprimé, nous nous dirigeons bien souvent vers de la frustration, de la colère, de la dépression, du désespoir, de l'abandon, et parfois même le désir de mourir. En le fuyant, en demeurant dans la négation, nous évitons de mieux nous connaître, de ressentir et d'accueillir notre propre réalité de vie.

Laisser libre cours à nos larmes et à nos émotions cachées permet de dire : " Je me sens beaucoup mieux maintenant. " Ressentir du chagrin est un phénomène tout à fait normal. C'est comme la pluie venant du ciel, elle est essentielle à la terre. De toute manière la pluie ne dure pas toute la vie; le soleil vient après la pluie.

Dans le processus psychocorporelle Radix® en consultation individuelle, le consultant apprend petit à petit à accueillir son chagrin dans un milieu sécuritaire pour ainsi par la suite en arriver à faire l'expérience de la joie. En accueillant sa peine, cela créera graduellement une ouverture à la joie. Le cycle

de la pulsation se rétablira (Charge-Tension-Décharge-Relaxation) permettant la complémentarité des expressions émotives : Peine - Joie; Colère - Amour; Peur - Confiance.

En terminant, un petit enfant ne "*pleure jamais pour rien*" et voir nous-mêmes en tant qu'adulte en lien avec notre enfant intérieur qui est un archétype. Ce dernier, demande vraiment à être considéré, à prendre soin dans une démarche personnelle. Nous ne pleurons jamais pour rien, nos pleurs parlent. Nous pleurons parce que nous avons des manques de toutes sortes, nous pleurons parce qu'il y a maintes raisons. En ce moment, je ne parle pas des pleurs en tant que "Victime". Je parle du chagrin en termes de pleine présence à soi au cœur d'une conscience libératrice vers la guérison. Pleurer soulage et guérit les esprits, les coeurs et surtout calme les nerfs.

C'est une excellente façon de rétablir le mouvement naturel de la vie en nous. La respiration se libère au cœur de notre corps afin de créer notre ancrage à notre mère-terre, notre enracinement, cette solidité qui vient de l'intérieur au centre de notre être véritable, notre authenticité. C'est aussi une façon de s'unir à soi-même en profondeur telle une prière de pleurs (cela existe vraiment). Personnellement, je dis que ces expériences de vulnérabilité sont de l'ordre d'une telle beauté par le fait de s'accueillir avec tant de reconnaissance d'amour de qui nous sommes. Un être de lumière de cœur rempli d'amour qui à elle seule, guérit les cœurs meurtris. Les pleurs nous élèvent dans notre essence la plus profonde mais faut-il prendre le temps de les accueillir.

Laissons couler nos larmes... Est-ce possible d'en "*prendre soin*" dans la grande douceur lorsque le chagrin se présente à nous ?

Puis-je accueillir mon chagrin dans ma vie? Bonne réflexion.

Hélène Harvey

Praticienne psychocorporelle Radix® L-00206-97-RI

Praticienne Méthode de Libération des Cuirasses MLC®/IT®

Interprétation des Rêves, d'inspiration Jungienne

Bureau : 418-802-9355 ou harvey_helene@videotron.ca

<http://www.psycho-ressources.com/helene-harvey.html>

(Texte paru dans le journal de l'APPER, "Le lien vital" Radix® Année 1999)

