

## Donner encore et encore plus de vie à la Vie.

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

Notre existence, (*combien de fois ne l'ai-je répété depuis quelques années !*) n'est qu'une succession de naissances. Naissances faites de rencontres et de séparations. Tout se passe comme si nous passions l'essentiel de notre vie, à créer de la Vie en nous et autour de nous. Ce qui est aussi une façon de se mettre au monde au travers de rencontres magiques, stimulantes et bienveillantes ou au contraire de nous épuiser dans des contacts et des échanges stériles et éprouvants.

Nous aurons aussi à affronter, tout au long de notre parcours de vie, des séparations nécessaires, imposées ou choisies qui vont créer des désarrois, susciter des souffrances ou réveiller de vieilles blessures.

Nous subissons des pertes qui nous ébranlent, surtout quand il s'agit d'êtres proches ou chers. Nous sommes confrontés à des ruptures, à des séparations qui vont nous déstabiliser et nous obliger le plus souvent à réinventer une autre façon de vivre notre quotidien, nous inciter à nous engager différemment, et parfois à renoncer à des relations, qui jusqu'alors nous paraissaient indispensables ou vitales.

Nous sommes en permanence entre errance et besoin de nous fixer, entre interrogation et certitude, entre doute et accueil de l'imprévisible, entre passivité et créativité, entre lassitude ou dépassement de soi.

Avec l'âge nous constatons souvent que nous n'avons pas toujours été fidèles à notre propre Vie. Je veux dire par là que nous pressentons, plus ou moins confusément, que nous aurions pu la respecter avec plus d'attentions, lui accorder plus de soins et peut-être lui offrir plus de bienveillance et peut-être plus d'amour ! Aussi n'est-il jamais trop tard pour, comme disait ma grand-mère, non pas d'ajouter des années à la vie, mais de donner plus de vie aux années qui nous restent à vivre. Et cela est possible à l'aide de quelques repères simples.

- **Découvrir qu'il est possible de s'aimer**, d'un amour de bienveillance, de tolérance et de respect non seulement envers son corps mais aussi dans nos pensées, en renonçant à entretenir ressentiments, ruminations ou rancœurs, dans notre imaginaire en ne nourrissant pas une ITPI (*Illusion de la Toute Puissance Infantile, qui nous laisse croire que le monde et les autres seraient au service de nos désirs*), une illusion qui est la plupart du temps, dévastatrice et frustrante.
- **Accepter de se responsabiliser vis à vis de tout ce qui nous arrive.** Car ce n'est pas tant sur les épreuves ou les difficultés que nous traversons qu'il convient de se focaliser ou de se désespérer, mais sur ce que nous allons faire avec.
- **Veiller à rester fidèle à soi-même**, à ses choix de vie, à ses valeurs, à ses engagements ou à ses croyances, si elles correspondent toujours à la femme ou à l'homme que nous sommes.
- **Avoir le courage de ne pas garder en soi l'un ou l'autre des messages négatifs** ou toxiques que nous recevons parfois de notre environnement et oser mettre en pratique, *la restitution symbolique* des messages qui ne sont pas bons pour nous.

Je crois, qu'au travers de ces démarches, se confirme qu'une de nos missions sur terre, et peut-être l'ultime but de toute existence serait de laisser, après notre passage, plus de vie à la Vie.

Jacques Salomé est l'auteur de  
"La ferveur de vivre". (Ed Albin Michel).