Risquer de vivre

Il nous arrive parfois de traverser des périodes de notre existence durant lesquelles nous avons le sentiment de ne plus être véritablement nous-mêmes.

Quelque chose ne va pas.

Nous nous sentons tristes, incompris, séparés des autres et parfois même de la vie.

Nous avons l'impression de ne pas être à notre place, de ne pas vivre pleinement ce que nous sommes venus expérimenter.

La joie semble nous avoir quittés.

Ce mal-être peut s'accompagner de douleurs physiques, de tensions, d'une fatigue persistante ou d'un profond sentiment de solitude.

Nous cherchons alors à comprendre ce qui nous arrive.

Nous interrogeons notre passé, nos relations, les événements qui ont marqué notre existence.

Nous essayons d'identifier les responsables de notre souffrance, parfois chez les autres, parfois en nous-mêmes.

Et plus nous cherchons, plus il nous arrive de nous enfermer dans nos propres interrogations.

Nous rencontrons des personnes qui partagent nos difficultés, nos inquiétudes ou notre vision du monde.

Cela peut être réconfortant. Nous découvrons que nous ne sommes pas seuls.

Mais il arrive aussi que certaines conversations entretiennent nos peurs et renforcent notre sentiment d'impuissance.

Nous tournons alors en rond.

Comment sortir de cette situation ?

Comment retrouver la paix ?

Comment recommencer à aimer la vie ?

Cette radio qui joue dans notre tête

Avez-vous déjà remarqué combien notre activité mentale peut devenir envahissante ?

C'est comme si une radio fonctionnait en permanence dans notre tête, sans que nous parvenions à trouver le bouton pour l'éteindre.

Et malheureusement, les programmes qu'elle diffuse ne sont pas toujours très réjouissants !

Nous y retrouvons nos inquiétudes, nos regrets, nos colères, nos jugements, nos culpabilités et toutes les raisons que nous avons de craindre l'avenir.

Nous repensons à ce que nous aurions dû faire.

Nous imaginons ce qui pourrait nous arriver.

Nous anticipons les difficultés, nous cherchons des solutions à des problèmes qui n'existent pas encore et nous tentons de nous préparer à toutes les éventualités.

Nous croyons ainsi garder le contrôle.

Mais est-ce réellement le cas ?

À force de vouloir nous protéger de tout ce qui pourrait nous arriver, nous risquons de passer à côté de ce qui est en train de se vivre.

Nous consacrons tellement d'énergie à surveiller les dangers éventuels que nous oublions parfois de regarder ce qui va bien.

Et nous finissons par croire que la vie est nécessairement difficile, dangereuse et douloureuse.

Pourtant, cette représentation n'est pas toute la réalité.

Elle est aussi le résultat de notre manière de regarder le monde.

Et si nous changions notre regard ?

Je crois que nous disposons d'une liberté dont nous ne mesurons pas toujours l'importance : celle de porter un regard différent sur ce que nous vivons.

Bien entendu, nous ne choisissons pas tous les événements qui jalonnent notre existence.

Nous ne choisissons pas nécessairement la maladie, les accidents, les pertes ou les traumatismes que nous pouvons rencontrer.

Et certaines expériences nous marquent si profondément qu'il ne suffit pas de décider de penser autrement pour s'en libérer.

Mais nous pouvons parfois, progressivement et avec l'aide nécessaire, modifier la relation que nous entretenons avec ces expériences.

Nous pouvons apprendre à reconnaître nos peurs sans leur abandonner toute notre liberté.

Nous pouvons accueillir nos émotions sans considérer qu'elles définissent entièrement ce que nous sommes.

Nous pouvons également nous interroger sur les convictions auxquelles nous nous sommes attachés.

Sont-elles véritablement les nôtres ?

Nous apportent-elles de la paix ?

Nous permettent-elles de vivre davantage en accord avec nous-mêmes ?

Ou nous maintiennent-elles dans une lutte permanente contre la vie ?

Ces questions me paraissent essentielles.

Car il arrive que nous soyons tellement attachés à notre manière de comprendre le monde que nous préférions souffrir plutôt que remettre certaines de nos certitudes en question.

Et pourtant, ouvrir cette porte peut être profondément libérateur.

Ouvrir la boîte de Pandore

Remettre en question nos convictions n'est pas toujours agréable.

Cela demande parfois beaucoup de courage.

Nous pouvons découvrir que certaines de nos croyances, auxquelles nous étions profondément attachés, ne nous correspondent plus.

Nous pouvons reconnaître que nous nous sommes trompés, que nous avons entretenu certaines peurs ou que nous avons longtemps cherché notre sécurité là où elle ne pouvait pas véritablement se trouver.

Et cela peut faire mal.

Alors, nous sommes tentés de retourner sous la couverture rassurante de nos anciennes habitudes.

Même lorsqu'elles nous font souffrir, elles ont au moins l'avantage de nous être familières.

Mais je crois que la désillusion peut aussi être une ouverture.

Elle nous permet de regarder autrement ce que nous pensions connaître.

Elle nous invite à distinguer ce que nous savons réellement de ce que nous imaginons, de ce que nous craignons et de ce que nous avons appris à croire.

Cela ne signifie pas que tout serait illusion.

Cela signifie simplement que notre perception de la réalité n'est jamais totalement indépendante de notre histoire, de nos émotions et de nos convictions.

Nous ne créons pas nécessairement les événements qui nous arrivent, mais nous participons à la manière dont nous les interprétons et dont nous y répondons.

Et cette prise de conscience peut changer beaucoup de choses.

Le bien-être peut-il exister au détriment des autres ?

Il y a une autre question qui me semble fondamentale.

Lorsque nous recherchons le bonheur, que recherchons-nous véritablement ?

Une satisfaction passagère ?

Une compensation à nos frustrations ?

Le sentiment d'avoir raison, d'être supérieur ou de posséder davantage que les autres ?

Ou quelque chose de plus profond ?

Je crois que le véritable bien-être ne peut pas se construire durablement sur la souffrance que nous infligeons à autrui.

Nous pouvons éprouver de la satisfaction à obtenir ce que nous désirons, à remporter une victoire ou à posséder quelque chose que nous convoitions.

Mais cette satisfaction n'est pas nécessairement synonyme de paix intérieure.

Le bien-être auquel j'aspire est d'une autre nature.

Il ne repose pas sur la comparaison, la domination ou le besoin permanent d'obtenir davantage.

Il naît plutôt d'une relation apaisée avec soi-même, avec les autres et avec la vie.

Une relation dans laquelle nous n'avons plus besoin de nous opposer continuellement à ce qui est.

Et c'est ici qu'intervient une notion essentielle : la non-résistance.

La vie est une rivière

J'aime imaginer la vie comme une rivière.

L'eau s'écoule sans cesse.

Elle rencontre des pierres, contourne des obstacles, traverse des paysages différents et poursuit son chemin.

Jamais elle ne demeure exactement la même.

Et pourtant, nous voudrions parfois que notre existence reste immobile.

Nous aimerions conserver indéfiniment ce qui nous rassure, ce qui nous plaît, ce qui nous donne le sentiment d'être en sécurité.

Nous voudrions que les personnes que nous aimons ne changent jamais.

Que nos habitudes demeurent intactes.

Que nos projets se réalisent exactement comme nous les avions imaginés.

Et surtout, nous aimerions éviter toute souffrance.

Mais la vie ne fonctionne pas ainsi.

Elle est mouvement, transformation, découverte et expérience.

Alors, pourquoi vouloir à tout prix l'immobiliser ?

Pourquoi ne pas apprendre à naviguer sur cette rivière plutôt que de lutter continuellement contre son courant ?

Cela ne signifie pas qu'il faille renoncer à agir ou accepter passivement toutes les situations.

Nous pouvons choisir une direction, nous protéger d'un danger, quitter une situation destructrice ou entreprendre ce qui nous tient à cœur.

Mais nous pouvons le faire sans exiger que la vie se conforme toujours à nos attentes.

La non-résistance n'est pas l'inaction. C'est la possibilité d'agir sans être constamment en guerre contre ce que nous vivons.

Retrouver notre curiosité d'enfant

Et si nous envisagions notre existence comme une aventure ?

Souvenons-nous de l'enfant que nous avons été.

Cet enfant qui découvre le monde, qui s'émerveille, qui expérimente, qui pose mille questions.

Que se passe-t-il maintenant ?

Qu'est-ce que je ressens ?

Qu'ai-je envie de découvrir ?

À quoi allons-nous jouer ?

L'enfant ne connaît pas encore toutes les règles que les adultes ont établies pour définir ce qui est raisonnable, souhaitable ou possible.

Il explore.

Il apprend.

Il tombe parfois, se relève et recommence.

Bien entendu, il a besoin d'être protégé et accompagné.

Mais il possède cette merveilleuse curiosité qui lui permet de rencontrer la vie avec un regard neuf.

Je crois que nous aurions beaucoup à gagner à retrouver une part de cette disponibilité.

Non pas en renonçant à notre expérience d'adulte, mais en cessant de croire que nous savons déjà tout de ce qui nous attend.

Chaque journée pourrait alors devenir une occasion de découvrir quelque chose.

Une rencontre inattendue.

Une émotion nouvelle.

Une compréhension différente.

Une possibilité que nous n'avions pas envisagée.

Et surtout, n'oublions pas les autres !

Ils ont tellement à nous enseigner.

Eux aussi naviguent sur la rivière de leur existence.

Eux aussi connaissent les joies, les peurs, les hésitations et les difficultés.

Mais chacun possède sa propre manière de vivre, de comprendre et d'expérimenter le monde.

Et cette diversité est une richesse extraordinaire.

Ne plus nous juger

Voilà une autre habitude dont il me semble important de nous libérer.

Nous passons beaucoup de temps à nous juger.

Nous jugeons nos décisions, nos émotions, nos désirs, nos erreurs et parfois même notre manière d'être heureux.

Nous nous demandons si nous sommes suffisamment raisonnables, intelligents, courageux ou conformes à ce que les autres attendent de nous.

Et nous oublions que nous sommes tous différents.

Ce qui convient à l'un ne convient pas nécessairement à l'autre.

Ce qui paraît insignifiant à une personne peut représenter quelque chose d'essentiel pour une autre.

Nous avons chacun notre histoire, notre sensibilité, nos aspirations et notre manière de découvrir la vie.

Pourquoi faudrait-il que nous suivions tous le même chemin ?

Pourquoi devrions-nous renoncer à ce qui nous anime simplement parce que cela ne correspond pas aux attentes de notre entourage ?

Je crois profondément que chaque être humain possède quelque chose d'unique à expérimenter et à partager.

Et que cette singularité mérite d'être respectée.

La différence nous enrichit.

Elle multiplie les possibilités.

Elle nous invite à sortir de nos certitudes et à découvrir des façons de vivre que nous n'aurions peut-être jamais imaginées.

Alors, apprenons à nous regarder avec davantage de bienveillance.

Cela ne signifie pas que tous nos comportements seraient justes ou que nous n'aurions jamais à nous remettre en question.

Cela signifie simplement que nous pouvons reconnaître nos erreurs sans nous condamner nous-mêmes.

Nous pouvons apprendre sans nous juger.

Le courage de ne pas s'attacher

Il reste une dernière difficulté, et elle n'est pas des moindres : l'attachement.

Nous nous attachons naturellement aux personnes que nous aimons, aux lieux dans lesquels nous vivons, aux objets qui nous entourent et aux habitudes qui structurent notre quotidien.

Ces liens participent à notre existence et peuvent être profondément précieux.

Mais il arrive que notre besoin de les conserver devienne une source de souffrance.

Nous voudrions être certains de ne jamais perdre ce que nous possédons.

Nous aimerions avoir la garantie que nos relations ne changeront pas.

Nous souhaiterions parfois retenir le temps lui-même.

Pourtant, rien ne demeure éternellement identique.

Les personnes évoluent.

Les situations se transforment.

Les aventures commencent et se terminent.

Et nous-mêmes ne sommes plus aujourd'hui exactement ceux que nous étions hier.

Le non-attachement ne signifie pas qu'il faudrait cesser d'aimer ou renoncer à construire des relations profondes.

Bien au contraire !

Il s'agit, selon moi, d'apprendre à aimer sans vouloir posséder.

À apprécier ce que nous vivons sans exiger que cela dure éternellement.

À accueillir ce qui vient et, lorsque le moment arrive, à laisser partir ce qui ne peut plus demeurer.

Cela demande parfois un immense courage.

Car nous devons accepter notre fragilité et reconnaître que nous ne pouvons pas tout contrôler.

Mais cette reconnaissance peut aussi nous apporter une forme de légèreté.

Nous découvrons alors qu'il est possible de vivre pleinement une expérience sans chercher à la retenir à tout prix.

Et peut-être est-ce précisément cela, la liberté.

Garder le fil de la vie

Il arrive cependant que notre existence devienne si difficile que nous ne sachions plus très bien à quoi nous raccrocher.

Dans ces moments-là, je crois qu'il est essentiel de ne pas mépriser les petites choses qui nous apportent encore un peu de réconfort.

Un sourire.

Une présence.

Une musique.

Un paysage.

Un animal.

Un souvenir heureux.

Un projet, même modeste.

Quelque chose qui nous touche et nous rappelle que la vie peut encore nous offrir de beaux moments.

Ce petit quelque chose, aussi fragile soit-il, peut devenir un fil précieux.

Un fil qui nous relie à la vie.

Et lorsque nous traversons une période particulièrement douloureuse, il peut être important de préserver ce lien, tout en acceptant de recevoir l'aide dont nous avons besoin.

Car nous ne sommes pas obligés de tout traverser seuls.

La vie nous offre aussi la possibilité de rencontrer des personnes qui peuvent nous soutenir, nous accompagner et nous aider à retrouver notre chemin.

Il n'est pas nécessaire de savoir immédiatement où nous allons.

Parfois, il suffit de reconnaître ce qui nous fait encore du bien et d'avancer doucement à partir de là.

Un pas après l'autre.

Risquer de vivre

Finalement, je crois que notre liberté intérieure repose en grande partie sur trois attitudes :

La non-résistance, le non-jugement et le non-attachement.

La non-résistance nous invite à accueillir ce que nous vivons sans nous enfermer dans une lutte permanente contre la réalité.

Le non-jugement nous permet de nous rencontrer avec davantage de compréhension et de respecter la singularité de chacun.

Le non-attachement nous apprend à aimer la vie sans vouloir la posséder ni l'immobiliser.

Ces trois attitudes ne s'acquièrent pas du jour au lendemain.

Elles demandent de l'attention, de la patience, de la conscience et beaucoup de courage.

Car nous avons passé tant d'années à vouloir nous protéger, contrôler notre existence et préserver nos certitudes !

Mais nous pouvons apprendre.

Nous pouvons expérimenter.

Nous pouvons nous tromper, recommencer et découvrir progressivement une autre manière de vivre.

Et nous pouvons surtout retrouver le plaisir de cette aventure extraordinaire qu'est notre existence.

Nous ne savons pas ce que demain nous réserve.

Mais faut-il pour autant renoncer à vivre aujourd'hui ?

Je ne le crois pas.

Risquer de vivre, c'est accepter de ne pas tout maîtriser, de ne pas tout comprendre et de ne pas tout conserver, tout en gardant le cœur suffisamment ouvert pour accueillir ce que la vie nous propose.

C'est peut-être cela, finalement, le véritable courage.

Merci pour votre écoute.

© Renaud Bovesse – 2026. Tous droits réservés.