

## » La vie est Sybelle La vie est une épopée

**Durant les prochains numéros du journal, je vous raconterai une épopée que j'ai vécue au printemps passé, qui a encore des répercussions dans mon existence et qui me façonne toujours aujourd'hui.**

Je développerai les attitudes intérieures positives que j'ai choisi d'avoir face à cet événement. Je parlerai aussi des peurs et des doutes que j'ai traversés, et des stratégies et/ou des outils que j'ai utilisés pour avancer.

### L'ère du changement

Il est dit que nous avançons tous vers une ère de grands bouleversements autant pour la terre (séismes, raz-de-marée, éruptions, tornades) que pour les humains (pareil pour eux, certains événements sont vécus comme des séismes, des raz-de-marée, des éruptions ou des tornades). Le changement est quasi tous les jours à notre porte, je pense que vous le sentez ou le pressentez. En tout cas vous remarquez que cela bouge... chez les autres... et chez vous. Il y a de plus en plus de gens qui dépriment, se sentent mal intérieurement, stressés psychologiquement, qui prennent des médicaments pour tenir le coup, ne dorment pas bien et ne savent plus comment faire pour aller mieux.

### La vie... c'est!

Comment vivre plus sereinement ce que nous avons envie de qualifier parfois ou souvent,

sans le crier sur les toits et pardonnez-moi l'expression le : « Etre dans la merde » ? Ce qui nous arrive ne peut pas être changé... C'EST! Par contre nous pouvons changer notre perception de ce qui arrive, notre regard, notre attitude face à l'événement... et c'est là que se situe la bifurcation. Soit vous prenez le chemin de la victime... soit vous prenez le chemin de votre responsabilité, de votre pouvoir de choisir et d'agir. Agir sur vos pensées déjà (voir article de mai 2011 sur mon site [www.lavieestsybelle.ch](http://www.lavieestsybelle.ch) sous parutions) et ensuite dans le concret du quotidien.

### Ma traversée

J'ai traversé une phase « d'être dans la m... » fin 2010 et début 2011 : des remises en question au niveau financier en lien avec la pension alimentaire devenue aléatoire ET mon salaire déclassé, un désir de développer plus mes compétences relationnelles et de coach sans trouver de solutions satisfaisantes, un besoin de ne plus enseigner en faisant de la discipline... mais avec des ados dans ce système scolaire, comment faire ?

Une lassitude liée à l'éducation de mes 3 beaux et parfaits ados dans leur côté égocentrique vécu à plein, un idéal de vie de couple que je ne vivais pas puisque j'étais « seule » depuis 7 ans. Il fallait changer quelque chose ou même tout... et je mettais beaucoup d'énergie à cela. J'étais devenue lasse et fati-

guée de toutes ces batailles pour me créer un meilleur futur. Je ne vivais plus le présent, je voulais tellement le changer.

Tellement crispée dans la colère refoulée, vivant l'impuissance, la tristesse et la rigidité, je me suis créé un calcul rénal et une crise est apparue. Sur trois jours j'ai vécu 5 ou 6 crises très douloureuses pour expulser ce petit caillou de 2 mm. Le corps médical dit que sans être grave, c'est la douleur la plus terrible que l'on puisse vivre.

Comme je n'aime pas prendre de médicament car j'ai besoin d'entendre ce que me dit mon corps, j'ai vécu de forts moments de souffrance physique.

## La mort ou la lumière

Au moment le plus terrible d'une crise, en me connectant à cette souffrance, j'ai intégré dans ma chair que sur cette terre il n'y avait que 2 choix : la mort ou l'amour et la lumière.

Comme je suis venue sur cette terre pour vivre, il ne me restait donc plus que le choix de la lumière et de l'amour. Et là, après que mon corps fut tellement fatigué, j'ai fait le choix de ne plus lutter: de toute façon je ne pouvais plus le faire, j'étais lessivée. Il fallait que la vie « m'épuise » pour que je lâche. Mais attention, pas tout lâcher dans la résignation et se laisser couler, mais lâcher à quelque chose ou quelqu'un de plus grand, qui prendrait le relais, qui m'accompagnerait et avec qui je gagnerais.

## Inchallah

J'ai alors dit consciemment : « Que ta volonté soit faite, Inchallah ! » sous-entendu moi, avec « toi » je me mets dans les mains de l'univers, et j'ai senti que je lâchais tout.

J'ai lâché le 23 février 2011, et le 13 mars 2011 j'ai rencontré « l'homme de ma vie ». Mais je vous l'ai dit... c'est une épopée...

La suite au prochain numéro...  
Belle reprise!

*Sybille Luginbühl*  
[www.lavieestsybelle.ch](http://www.lavieestsybelle.ch)

