



La vie est Sybelle Rappel de l'épopée

Partir une année minimum en France avec un homme connu depuis peu pour tenter l'aventure du couple, gérer ses gîtes et créer ensemble des ateliers de développement personnel à offrir dans ce lieu magnifique de 5 hectares.

Pour réaliser ce rêve, je quittais mes deux garçons (18 et 17 ans), mon travail, ma maison, ma région, mes ami(e)s... et je choisissais de partir avec ma fille de 12 ans en lui faisant changer d'école et de lieu de résidence.

La force

Dans le dernier numéro j'ai parlé de deux séries de peurs que j'ai traversées après ma décision de partir m'installer en France.

Une série de peurs correspondait à une force que je découvrais chez cet homme avec qui j'avais choisi de vivre. Tant que cette force se manifestait de manière régulée je la remar-

quais, j'étais impressionnée parfois, mais je l'appréciais. Ce qui m'a troublée ensuite c'est cette force qui a dépassé un peu les limites; puis qui a trop dépassé les limites jusqu'à devenir de la violence.

Violence dans des paroles dures et dans l'intention d'imposer avec des décisions indiscutables. Violence que je voyais passer dans ses yeux et qui m'effrayait.

Je me suis interrogée sur cette frayeur qui montait en moi et qui me laissait pantelante. Je me demandais jusqu'où pouvait aller cette violence; je sentais que ce n'était pas moi qui pouvais la stopper et cela m'effrayait encore plus d'être impuissante. J'avais compris qu'il ne fallait rien attiser, mais pourquoi ne pouvais-je pas réagir mieux que je ne le faisais?

Je n'avais plus 5 ans

Je me suis écoutée et j'ai entendu alors

comme cette force démesurée et mal gérée faisait écho à mon vécu de petite fille.

Dans ma famille d'origine j'ai eu peur de la violence qui existait comme quelque chose de normal. C'est moi qui étais une hypersensible. L'éducation était simple et j'exagérais à pleurer ainsi: «Les enfants n'ont rien à dire, doivent obéir et s'ils se font battre c'est qu'ils ont dépassé les limites et qu'ils l'ont bien mérité. Nourri(e)-logé(e)-blanchi(e) et éduqué(e), que fallait-il d'autre?» Moi j'étais tétanisée face aux coups de fouet que recevait mon frère. J'ai obéi par peur, je me suis soumise pour éviter de recevoir des coups.

S'accueillir et se pardonner

Et là à nouveau, dans cette aventure, je me retrouvais «petite fille tétanisée» face à une autorité mal gérée. J'ai choisi alors de reprendre contact avec la petite fille que j'étais. Je l'ai écoutée et accueillie dans toutes ses émotions, j'ai pu la comprendre et lui pardonner. J'aurais tellement voulu à l'époque qu'elle ne se laisse pas faire. J'aurais voulu qu'elle n'ait pas peur. Je comprenais maintenant en tant qu'adulte comme il était impossible à cette petite d'agir différemment.

Les bonnes intentions - les mauvaises stratégies

Après avoir pris soin de moi, j'ai pu comprendre les autres et voir leurs bonnes intentions. Car oui, autant mes parents que l'homme qui était à mes côtés avaient de bonnes intentions: tout devait se passer comme ils l'avaient planifié dans leur esprit. Chacun à sa façon voulait le meilleur pour tous. Je me suis reconnue moi aussi adulte dépassant ma force saine et la laissant se transformer en autorité abusive. Je me suis vue avec mes bonnes intentions et mes mauvaises stratégies.

Avec le regard de mon cœur j'ai réussi à tous nous comprendre. Mais ce n'est pas parce que je nous comprenais que je nous approuvais.

Faire des choix

Pour ma part j'ai choisi d'être attentive à ma force et de l'utiliser de la meilleure des façons. J'en fais un point d'attention. Face à la violence des autres, je décide de ne plus subir leur attitude.

Grâce à un événement traumatisant qui se répétait j'ai pu mettre le doigt sur la force versus la violence dans ma vie en tant que petite fille et en tant qu'adulte.

Tout est parfait

Tout ce qui nous arrive est une occasion d'évoluer et de grandir en soi. N'ayons pas peur de ce qui nous fait peur, cela peut être un chemin pour nous retrouver. La vie nous fait ainsi régulièrement des cadeaux... pas seulement à Noël.

Bon courage et belles découvertes de vous au travers de vos expériences. Ainsi la vie est Sybelle, remplie des cadeaux que nous osons débiller.

Sybille Luginbühl
www.lavieestsybelle.ch

Pour plus de détails:

Reprendre les numéros de septembre, octobre et novembre 2011 sous parutions sur www.lavieestsybelle.ch

