



## La vie est Sybelle Accepter ce qui se vit comme un don

**Rappel :** depuis septembre 2011 je vous parle de ce que j'ai vécu et traversé dans cette épopée de partir en France avec ma fille, accompagnée d'un homme connu depuis peu, père de 4 enfants, pour vivre une vie de couple, de famille et gérer des gîtes, tout en créant des ateliers de développement personnel.

### Nous étions à deux doigts de la fin de toute l'organisation:

- j'avais obtenu un congé sabbatique non payé d'une année
- mes deux grands garçons étaient chez leur papa, déménagement et changement d'adresse officiel réalisés
- j'avais finalement trouvé de l'argent pour certains travaux de rénovation de l'appartement
- plusieurs gérances étaient sur le coup pour louer l'appartement rénové
- j'avais annulé certaines assurances et réglé les problèmes de papiers dont l'assurance maladie-accident pour ma fille et moi
- ma fille avait été retirée de l'école en Suisse et allait être inscrite en France
- la peinture, le rafraîchissement de la cuisine et des bricoles dans l'appartement étaient sur le point d'être terminés
- l'appartement était vidé au trois quarts de ses meubles...

Et c'est alors que Monsieur m'annonça qu'il s'était trompé et qu'il arrêta tout. Il ne croyait

plus à notre couple et préférait en rester là.

### Que faire?

Comme j'étais attentive à ce qui se passait dans ma vie, cela ne représentait pas vraiment une nouvelle qui tombait de nulle part. Effectivement, j'avais remarqué que notre relation avait changé, mais je mettais cela sur le compte du stress. Je pensais qu'une fois en France tout reprendrait sa place. J'étais prête à tout quitter pour partir avec lui et cette nouvelle m'a mise sous stress intense.

Rapidement je me suis mise en état de résilience<sup>(1)</sup>. J'ai pu écouter ce qui se passait en moi, évaluer les priorités, prendre mes responsabilités et rebondir. J'ai été capable de faire tout cela grâce au travail d'intégration et de développement personnel que j'ai toujours réalisé suite à mes expériences passées.

### Tout événement peut être l'occasion d'un changement de vie

En résumé j'ai compris que la vie m'offrait l'opportunité de changer de vie. Mes valeurs et mes idéaux n'avaient pas disparu, eux, contrairement à mon compagnon... J'ai passé 2 mois à remettre de l'ordre dans mon appartement et dans mes priorités de vie. J'ai retrouvé un peu de travail, j'ai organisé ma maison et j'ai créé des ateliers de cours coachés en cuisine et un espace ressourcement<sup>(2)</sup>. J'ai choisi de ne rien remettre exactement à la même place.

### La vie est intelligente et connaît les priorités

Pendant l'été, au milieu de ma réorganisation, j'ai pris 10 jours de vacances au bord de la mer. J'aurais ainsi du temps pour prévoir comment mettre en place ma nouvelle vie, me disais-je. Eh bien non... pendant 10 jours je n'ai fait que me repasser le film de ces 3 mois et demi vécu avec mon compagnon d'alors. Je réentendais ses promesses, nos idées, des phrases clés; je revoyais des scènes, des paysages; je ressentais des sensations, des émotions, des goûts; je me rappelais les bons moments, la stimulation réciproque, le plaisir d'être deux, l'espoir des projets réalisés... Les scènes ne sont pas repassées qu'une seule fois dans ma tête: j'y suis allée de rediffusion en rediffusion.

J'ai compris que pour faire un deuil il est important de revisiter l'histoire à quitter. Revivre les événements traumatisants est le seul moyen de s'en libérer et j'ai laissé faire la vie qui guérissait en moi.

### Une autre guérison

Ce n'est que 4 mois plus tard, quand toute ma vie pratique fut remise sur les rails, que j'ai pu retourner rendre visite à mon cœur. Lui, il était resté figé. Prendre des décisions la tête froide, cela avait été super et c'est même le top sur les lieux d'un accident où il faut agir vite. Face à cette nouvelle choquante de trahison et d'abandon que j'avais vécue, je m'étais mise en état d'urgence et j'avais fait face au plus pressant en fermant mon cœur. Mais pour vivre bien avec moi-même, je savais qu'il m'était maintenant indispensable de reconnecter mon cœur à ma vie.

Il m'a fallu le temps de l'automne pour me rouvrir, et ensuite le calme de l'hiver pour finalement peaufiner l'intégration de tout le positif de cette épopée.

J'ai eu chaud, mais aujourd'hui, comme avant, j'aime la vie et je la trouve Sybelle.

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

(1) La résilience est un phénomène psychologique qui consiste, pour un individu affecté par un traumatisme, à prendre acte de l'événement traumatique pour ne plus vivre dans la dépression.

(2) Vous pouvez aller sur [www.lavieestsybelle.ch](http://www.lavieestsybelle.ch) sous cours coachés ou ressourcement pour faire connaissance avec mes idées et mes activités offertes à tous.

### Pour plus de détails

Reprendre les numéros de septembre, octobre, novembre et décembre 2011 sous parutions sur le site: [www.lavieest-sybelle.ch](http://www.lavieest-sybelle.ch)