

Alice de Duve

POURQUOI ça m'arrive à moi ?

Comprendre pour mieux s'épanouir

Racine

SOMMAIRE

Introduction	7
CHAPITRE 1 Nous possédons un génie naturel	17
CHAPITRE 2 L'épanouissement : une dynamique naturelle	31
CHAPITRE 3 Un monde empli d'informations	43
CHAPITRE 4 La résonance et l'épanouissement	49
CHAPITRE 5 La polarité et l'épanouissement	71
CHAPITRE 6 L'assimilation et l'épanouissement	85
CHAPITRE 7 Quatre personnes, quatre histoires	103
CHAPITRE 8 Sept déclics pour favoriser l'épanouissement	117
CHAPITRE 9 La nature humaine	177
Conclusion	198
Remerciements	206

*« Je n'invente rien.
Je redécouvre. »*

Auguste Rodin

Pourquoi vais-je au-devant de problèmes courus d'avance? Pourquoi ne puis-je pas m'en tenir à ce que j'ai, moi-même, décidé? Pourquoi est-ce toujours dans les moments les plus embarrassants que je ne parviens pas à m'empêcher de pleurer? Pourquoi se permet-on de me manquer de respect? Pourquoi est-ce toujours moi que l'on sollicite alors qu'on fiche la paix aux autres? Pourquoi est-ce que je reste dans cette relation toxique? Pourquoi, à qualité de travail égal, octroie-t-on toujours une augmentation aux mêmes chanceux? Pourquoi, s'il y a une infime possibilité que les choses se passent mal pour moi, est-ce toujours le cas? ...

Vous êtes-vous déjà posé ce genre de questions? Aux gentils, il arrive des horreurs alors que les méchants ont une chance inouïe. La vie semble sourire à certains du début à la fin, tandis que d'autres paraissent accumuler les infortunes. Pourquoi nous arrive-t-il ce qui nous arrive? **Pourquoi ne peut-on pas obtenir, comme lorsque nous passons commande au restaurant, la vie que nous souhaitons avoir?**

Nous avons beau être bien réveillés et maîtres de nos mouvements, la vie nous donne parfois l'impression que l'on ne décide de rien. Comme si nous étions une petite coquille de noix flottant sur l'océan, à la merci des vagues et du vent. Oh oui, on peut bien faire un peu tanguer la coquille, mais on a parfois l'impression d'avoir si peu d'impact sur notre existence!

On se sent dépendant des autres, de leurs actions et décisions, comme s'ils pouvaient faire de nous ce que bon leur semble. Si ce ne sont pas les autres, c'est notre passé, notre éducation, nos conditionnements que l'on accuse de dicter nos choix. Ce qui nous est arrivé, ce que l'on nous a inculqué paraît fatalement déterminer nos existences. Et lorsque nous ne trouvons personne à blâmer, nous croyons subir un coup du sort, de notre destinée. Nous pensons que ce que nous vivons est orchestré par une entité surhumaine qui décide elle-même de ce qu'il se passe pour nous. Nous nous sentons condamnés à subir une vie dont le cours nous échappe bien trop.

Pourtant, ce qui nous arrive doit bien pouvoir s'expliquer. D'ailleurs, différentes disciplines nous ont apporté beaucoup de réponses.

On l'explique par notre génétique, par exemple. Les personnes atteintes de mucoviscidose ou de trisomie voient leur vie fortement influencée par des facteurs d'ordre génétique. On l'explique aussi par le milieu socio-économique et culturel dans lequel on a grandi. Il est certain qu'un riche petit citadin suédois n'a pas la vie d'un enfant d'un village retiré de Syrie. On justifie également ce qui nous arrive par notre cadre éducatif. La vie d'enfants qui ont grandi sous la garde de parents présents, affectueux et encourageants diffère sérieusement de celle d'enfants trop souvent livrés à eux-mêmes, avec des parents négligents. Notre vie est aussi déterminée par nos traumatismes. Survivre à un grave accident de voiture, par exemple, impacte immanquablement notre vie. Les facteurs transgénérationnels sont également reconnus pour agir sur nos vies. Des petits-enfants afro-américains, descendants d'esclaves, peuvent éprouver de l'anxiété et une conscience aiguë des discriminations raciales en réponse aux oppressions vécues par leurs grands-parents. Enfin, ce qui se passe dans le présent détermine également ce que l'on vit : notre expérience est bien différente si l'on nous gifle ou si l'on nous embrasse.

En résumé, les facteurs génétiques, sociaux, culturels, économiques, éducationnels, cognitifs, traumatiques, transgénérationnels ou liés à des stimuli de l'instant présent sont définitivement reconnus pour influencer le cours de nos vies.

Mais cela explique-t-il pour autant pourquoi certains ne cessent de s'attirer des ennuis ? Pourquoi nous allons toujours vers le même genre de personnes ? Pourquoi nous semblons revivre le même genre de scénarios à répétition, même après l'avoir identifié ? Pourquoi nous ne pouvons retenir des réactions franchement disproportionnées ?

J'ai observé et analysé le cours de nombreuses vies, à commencer par la mienne, puis celles de mes patients pendant plus de vingt ans. Je voulais pouvoir répondre aux questions qu'ils se posaient. Je voulais comprendre le lâcher-prise. Tout en constatant les bienfaits de la psychothérapie sur mes patients, je cherchais à savoir s'il était possible de guérir définitivement de nos blessures psychologiques. Je voulais savoir si l'épanouissement n'était qu'un doux rêve auquel on aspire toute sa vie durant, ou bien si c'est un état réellement accessible grâce à la psychothérapie.

Les domaines dans lesquels j'ai cherché des réponses ont largement dépassé le cadre de la psychologie. J'étais preneuse de toute information susceptible de m'éclairer. Lectures, conférences, documentaires, rencontres, moments d'observation, de réflexion et d'introspection m'ont permis d'entrevoir des réponses à mes questions.

Peu à peu se formait dans mon esprit un modèle explicatif qui répondait à mes interrogations et à celles de mes patients. J'ai éprouvé ce modèle en consultation. Je l'ai testé sur moi-même aussi et sur le cours de ma vie. En fin de compte, observer le cours de nos existences à l'aune de ce modèle s'avère si bénéfique qu'il m'a semblé nécessaire de le partager.

Les facteurs décisifs reconnus en psychologie pour influencer nos vies existent indéniablement. Et agir sur ces facteurs apporte son lot de solutions et d'apaisement. Tous ceux qui ont déjà bénéficié d'un accompagnement psychothérapeutique correct peuvent en témoigner. Et fort heureusement, consulter un psy est devenu de plus en plus socialement accepté. Le temps où les pysys étaient réservés aux fous est maintenant quasiment révolu. Nous prenons de plus en plus conscience qu'être bien dans sa tête est aussi important que d'être en bonne santé physique. La reconnaissance de l'utilité de la psychologie a donc été une avancée majeure pour notre bien-être global.

Quant au modèle que je m'apprête à vous présenter, il n'invalide en rien les connaissances accumulées jusqu'à présent en psychologie. Il apparaît plutôt qu'en combinant ce modèle aux facteurs décisifs déjà reconnus, la compréhension de ce qui nous arrive s'élargit, se complète et je l'espère, se clarifie.

L'hypothèse des forces naturelles

Le modèle en question repose sur une hypothèse : **nous vivons ce que nous vivons parce que nous sommes soumis à des forces naturelles invisibles et inévitables.** Le cours de nos vies dépend d'une puissance naturelle imparable qui l'influence.



CHAPITRE 2

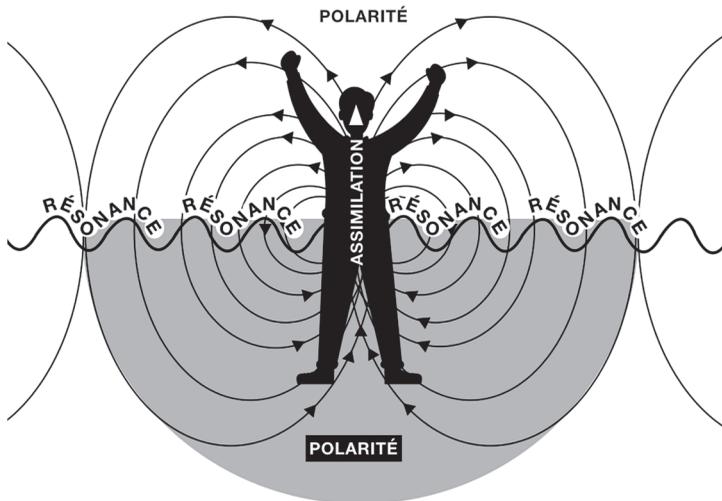
L'épanouissement : une dynamique naturelle



Nous l'avons vu dans le chapitre précédent, nous détenons un savoir implicite grâce auquel nous expliquons intuitivement les événements intrigants qui peuvent survenir dans nos vies. Nous semblons savoir naturellement comment les choses surviennent dans l'existence.

Mais plutôt que de nous en tenir à une connaissance intuitive, nous pouvons connaître explicitement ce qui se trame dans nos vies. C'est l'objectif de ce livre : ramener ce savoir intuitif à notre intellect.

Pour rappel : le cours de nos vies est soumis à de puissantes forces naturelles qui nous poussent à l'*épanouissement*. Celui-ci survient par l'*assimilation* d'informations amenées par effet de *résonance* et de *polarité*. Laissez-moi commencer par vous présenter le modèle dans son ensemble.



Résonance, polarité et assimilation œuvrent simultanément

Chacun de nous est au centre d'une bulle de « matière ».

La moindre perturbation venant soit de l'intérieur (nous), soit de l'extérieur (l'environnement), crée une onde qui se diffuse dans cette bulle.

Cette bulle possède deux hémisphères ayant leurs pôles opposés : Nord et Sud (représentés en clair et en foncé sur le schéma).

Les lignes de forces de cette bulle montent du pôle inférieur vers le pôle supérieur le long de l'axe central puis jaillissent en parapluie par le sommet, pour descendre ensuite rejoindre l'axe central et ainsi de suite.

Ce modèle pourrait vous sembler familier. Ce ne serait pas surprenant. Il est conçu par analogie avec des phénomènes naturels largement connus, tel le champ magnétique, par exemple. Au cours de ces pages, nous allons progressivement plonger dans ce modèle pour expliquer comment il agit pour déterminer le cours de nos vies.

Commençons par l'épanouissement lui-même. Comment se développe la nature ? Comment s'épanouit-elle ? Quels sont les mouvements spontanés, indépendants de l'action humaine, que nous pouvons observer autour de nous ?

L'épanouissement dans la nature

Sous des allures parfois désordonnées et brouillonnes, la nature se déploie, en réalité, selon des formes bien précises, dont voici quelques exemples.

- La spirale simple, visible dans la toile de l'araignée ou nos empreintes digitales.
- L'hélice, observable dans la courbe que prend le lierre grimpant et les brins d'ADN.
- La suite de Fibonacci (ou « nombre d'or »), dont les coquilles de nautilus et les pommes de pin épousent la forme.
- La sphère, manifestée dans la goutte d'eau et la forme des planètes.
- Les polygones, qui structurent les cristaux de neige et les fleurs.
- Le réseau, qui se manifeste dans la forme de certains champignons et pourritures, mais aussi dans celle de nos neurones.

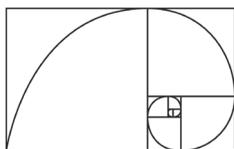
- L'explosion, typique de l'éruption volcanique et de la formation des étoiles.
- La fractale, reconnaissable dans le chou romanesco et la fougère.
- Enfin, l'arborescence, évidente dans les arbres, les capillaires sanguins et la généalogie.⁷



spirale de la toile d'araignée



hélice d'ADN



« nombre d'or »



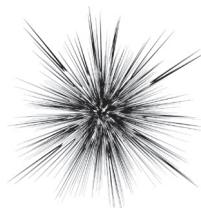
sphère



polygone de flocon de neige



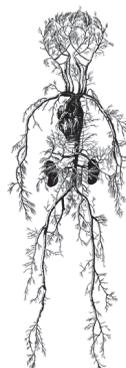
neurones en réseau



explosion



fractale de la fougère



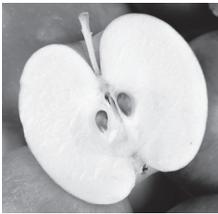
arborescence du réseau corporel sanguin

⁷ Toutes les images de l'ouvrage sont soit des créations de l'auteure, soit issues des sites internet suivants : www.pixabay.com ou www.depositphotos.com

J'imagine que la nature doit son aspect de foisonnement chaotique à l'accumulation de combinaisons de ces formes fondamentales parfaites. Une de ces formes, cependant, n'a pas encore été nommée.

Quel est le point commun entre une pomme, un arbre, une tornade, une goutte qui heurte la surface de l'eau et de la limaille de fer dispersée autour d'un aimant ?

Observez la forme que prennent



la pomme



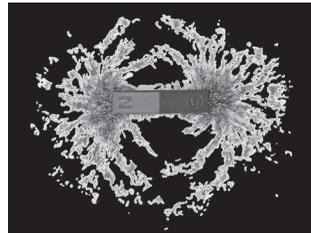
l'arbre



la goutte



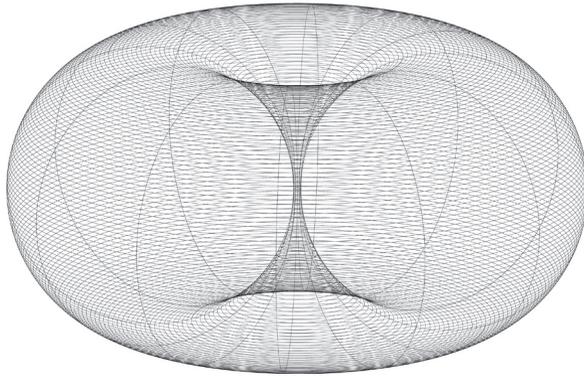
la tornade



la limaille de fer autour d'un aimant

Si on observe leur structure ou leur mouvement, on peut voir dans ces divers exemples qu'ils épousent tous la forme d'un tore. Le tore est un solide géométrique représentant un tube courbé et refermé sur lui-même, tel une bouée ou un donut. C'est une autre forme que prend la nature en développement.

Pouvez-vous identifier la forme du tore dans la pomme ? Le trognon équivaut au centre du tore, et la chair, au tore lui-même. Et dans l'arbre ? Le tronc correspond au centre du tore, les branches et racines se déployant, couvrant le dessus et le dessous d'un tore invisible. Idem pour la goutte qui, en heurtant la surface de l'eau donne aussi à celle-ci un mouvement embrassant les contours d'un donut. Enfin la limaille de fer dispersée sur un aimant se répartit également en suivant une forme toroïdale.



Le tore : un solide géométrique

La matière, en mouvement ou en formation, s'organise suivant un champ de forces ayant l'allure d'un tore.

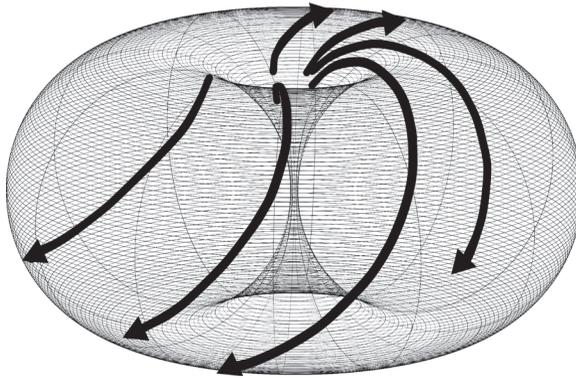
Une fois cette connexion faite entre la pomme, l'arbre, la goutte, la tornade et la limaille de fer, je me permets une analogie fort audacieuse : l'humain « se déploierait » de façon identique. Pris dans ce champ de forces et sous l'influence de ses propres hormones de croissance, l'humain en développement épouse les formes toriques. La représentation de l'homme de Vitruve réalisée par Léonard de Vinci illustre commodément mon analogie. Sa tête et ses membres supérieurs se déploient sur le haut du tore et ses membres inférieurs se déploient en longeant le tore par en dessous.



L'homme de Vitruve de Léonard de Vinci, superposé au tore

L'épanouissement est une chaussette

Maintenant imaginez une chaussette dont on replie le bord sur lui-même plusieurs fois tout en tournant autour de la cheville. En enroulant le boudin sur lui-même, il s'épaissit et forme un tore. Ce geste permet de comprendre le mouvement qui s'opère naturellement dans un tore. Cela monte au centre du donut, puis une fois au sommet, cela se déploie en forme de parapluie, retombe et finit à nouveau aspiré au centre pour remonter la colonne intérieure. **Retenez ce mouvement : il représente l'épanouissement en action.**



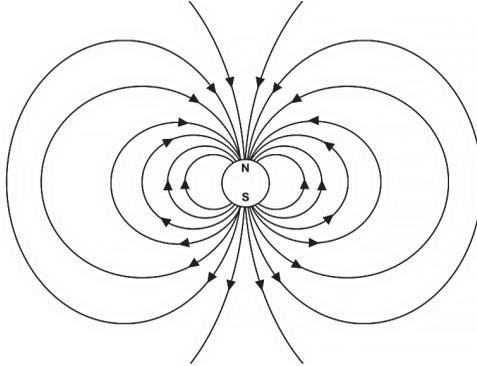
Le mouvement d'une chaussette que l'on enrôle est identique à celui de l'épanouissement

Nous pouvons comparer ce mouvement à celui qui se produit naturellement dans un champ de forces électromagnétiques.

Prenons l'exemple de notre planète. L'activité électrique du centre de la Terre génère un champ magnétique⁸. Ce champ se déploie dans toutes les dimensions autour de la Terre, telle une grande

8 Tout proche du centre de la Terre se trouve le *noyau externe*, une couche terrestre très particulière constituée de métal en fusion. Sous l'effet de la chaleur, ce magma métallique entre en mouvement et crée un courant électrique. C'est l'effet dynamo : le mouvement de convection du liquide métallique crée un courant électrique. Qui dit courant électrique dit champ magnétique, les deux étant indissociables. En effet, suite aux découvertes du physicien et mathématicien James Clerk Maxwell (1831-1879) et ses célèbres équations, nous savons, depuis la fin du 19^e siècle, qu'électricité et magnétisme sont les deux aspects indissociables d'un unique phénomène : l'électromagnétisme. Là où passe un courant électrique se déploie automatiquement un champ magnétique et vice versa. Les turbulences de ce fluide bouillonnant chargé électriquement génèrent par conséquent un champ magnétique.

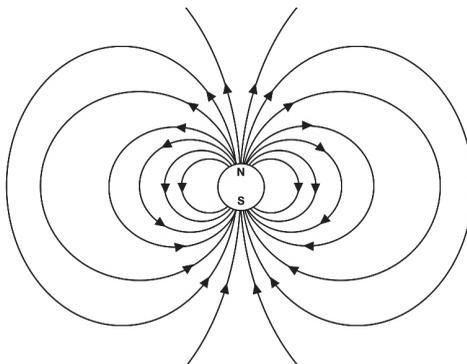
bulle souple qui se déforme au gré des vents solaires. On peut observer que le champ magnétique de notre planète épouse la forme d'un tore.



Le champ magnétique terrestre et ses lignes de force selon les pôles géographiques

Les flèches représentent les lignes de forces du champ. Vous pouvez remarquer que les lignes de forces (le sens des flèches) sont contraires à celui de l'épanouissement. Et pour cause: on a pour habitude de représenter la Terre en plaçant le pôle Nord au-dessus et le pôle Sud en dessous. En réalité, un pôle attirant son opposé, le pôle Nord est de magnétisme Sud et le pôle Sud est de magnétisme Nord⁹.

En représentant la Terre selon les pôles de l'aimant central et non plus selon ses pôles géographiques – en la retournant, donc –, qu'est-ce qu'on remarque ?



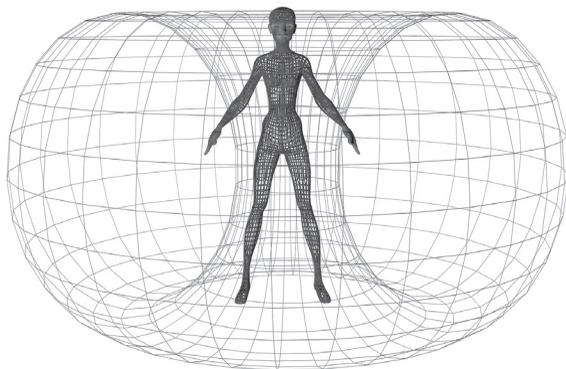
Le champ magnétique terrestre et ses lignes de force selon les pôles magnétiques

9 Voir « Champ magnétique terrestre » sur www.wikipedia.fr

Les lignes de forces émanent du pôle Nord (magnétique), se déploient en tore et aboutissent au pôle Sud (magnétique) pour rejoindre à nouveau par l'axe central le pôle Nord.

Ceci correspond au mouvement décrit pour l'épanouissement. Je propose donc de comparer notre épanouissement au mouvement qu'adoptent les forces naturelles dans un champ électromagnétique.

En tant qu'humains, nous sommes au centre de ce champ de forces qui nous englobe et nous dirige. Ces forces nous entraînent irrémédiablement à progresser, nous développer et finalement nous épanouir, au fil de notre vie. Nous allons bientôt voir comment ce champ de forces détermine ce que nous vivons.



L'humain s'épanouissant au centre d'un tore

Les saisons de l'épanouissement

Avant tout, je voudrais apporter des précisions sur ce qui se passe durant ce processus d'épanouissement.

J'évoquais, en introduction, que le mouvement qui nous entraîne automatiquement vers **l'épanouissement n'est pas nécessairement un processus paisible**. C'est un développement, une évolution comprenant des phases critiques, périlleuses, et d'autres

plus confortables et réjouissantes. Tout au long de la vie, nous tendons à nous épanouir et passons, pour ce faire, des moments durs et des moments plus doux.

Lorsqu'au cours de notre vie, nous passons par ces phases difficiles, peu d'entre nous considèrent ces périodes transitoires comme étant nécessaires à notre développement. En général, quand les difficultés surviennent, nous sommes le plus souvent accablés et certains que ces moments pénibles sont des obstacles à notre bonheur. Nous cherchons par tous les moyens à y échapper, revenir à ce qui était là avant, reprendre le contrôle.

C'est un peu comme si l'arbre, ayant des états d'âme, se disait, en hiver, avec ses branches nues : « Oh, non, c'est horrible, je vais mal, j'ai des problèmes, je perds toutes mes feuilles, je n'arrive plus à produire la moindre petite fleur. Je suis nul, je n'y arriverai plus jamais ! Que dois-je faire pour retourner comme avant ? » Alors qu'en réalité, nous le savons, ce n'est qu'une phase. Elle peut sembler effrayante, mais elle ne fait que passer. Les branches finissent par feuiller à nouveau et, l'été arrivant, bien épanoui, l'arbre offre ses fruits.

Tout comme l'arbre, notre processus de développement et d'épanouissement suit aussi des saisons pouvant être très contrastées. Périodes critiques et fastes se suivent et nous entraînent irrésistiblement vers plus haut, plus vaste, plus sage.

Nos nutriments à nous ne se trouvent pas dans l'humus. Ils se trouvent dans l'information que nous assimilons, intégrons, par le biais des expériences que nous faisons au cours de la vie.

Ces expériences de vie sont parfois très douloureuses. Il est vrai que nos problèmes, parfois, nous accablent jusqu'à un point insupportable, presque inhumain. Lorsque nous sommes en plein dans la tourmente, nous sommes totalement ignorants de la fresque plus grande dans laquelle tout cela s'inscrit, le mouvement naturel dans lequel nous sommes pris, nous menant inévitablement vers quelque chose de plus grandiose. Mais au fil du temps vient un jour où nous sommes prêts à y voir un enseignement, une forme de sagesse. Ces moments les plus difficiles sont ceux que nous considérons ensuite, avec le recul suffisant, comme de véritables leçons de vie.

“ Valérie, riche héritière et directrice d'une importante agence de pub, vit dans un splendide penthouse avec son mari, entrepreneur renommé actif dans l'immobilier, et leur fils unique. Quatre voitures dans le garage, une résidence secondaire dans un véritable parc, avec piscine et terrain de tennis. Restaurants gastronomiques, réceptions somptueuses, hôtels de luxe, bijoutiers prestigieux, coins les plus paradisiaques de la Terre sont leur univers.

En mai 2008, la vie de Valérie tourne au cauchemar. Son fils, 19 ans, s'est suicidé. Il a laissé un mot sur l'oreiller de sa mère : « Maman, ne m'en veux pas. Je n'en peux plus. Je t'aime ». On peut difficilement imaginer l'enfer qu'elle traverse dans les années qui suivent. Lorsque je la rencontre en 2015, dans un groupe thérapeutique que j'encadre avec des collègues, elle intervient auprès d'une autre participante. C'est là que je l'entends raconter son histoire. Le drame de la mort de son fils. La descente aux enfers qu'a été le deuil qui s'en est suivi. L'absence. L'injustice. L'incompréhension. La culpabilité. La colère et, surtout, l'immense tristesse. Le divorce... Et puis la démission de son poste à la direction de l'agence. Tout ça n'a plus aucun sens. Valérie part en Inde. Elle veut se rendre utile et travaille bénévolement dans un orphelinat pendant quelques mois.

Un jour, alors qu'elle aide une enfant, son regard croise les yeux de la fillette : ils sont emplis d'une telle gratitude que c'en est bouleversant. C'est, pour elle, un véritable électrochoc. Elle comprend soudain son fils. Elle saisit pourquoi il n'en pouvait plus. Leur mode de vie était « hors sol », déconnecté, inhumain. Tout ce luxe, pour quoi faire ? D'autres se contentent de si peu. Oui, mais c'est l'essentiel. La rencontre avec un autre, un geste d'amitié, un sourire, un repas partagé, un moment ensemble à regarder des canetons suivre leur maman canard, un arc-en-ciel, un pas de danse...

Au bout de toutes ces années, Valérie est enfin en paix. Bien sûr, elle aurait aimé voir l'homme que son fils serait devenu s'il avait vécu, mais sa mort lui a fourni le choc qu'il fallait pour lui faire réaliser ce qu'il y a de plus important dans ce monde. C'est bien différent de l'univers dans lequel elle évoluait jusqu'à son décès. Aujourd'hui, elle lui est reconnaissante de la leçon de vie qu'il lui a permis de recevoir. Sans ça, elle y serait probablement encore. ”

C'est à vous

Quels moments difficiles avez-vous traversés jusqu'à présent dans votre vie ?

Avec le recul, quelle(s) leçon(s) de vie en avez-vous retiré ?

« Il y a deux façons de voir le monde : l'une comme si rien n'était un miracle ; l'autre comme si tout était un miracle. »

Albert Einstein