

Les symptômes, le sommet de l'iceberg ?

Que racontent nos symptômes ?

Que ce soient...

Ces angoisses qui nous inhibent
Ces migraines qui nous incapacitent
Ces tensions dans la nuque ou les trapèzes
Ces com pulsions alimentaires, sexuelles, ou autres
Ce besoin de remplir nos journées absolument...
Cette course à la réussite
Une dépression ou un burn-out

Ou encore...

Nos déceptions ou nos échecs amoureux à répétition
Nos difficultés relationnelles récurrentes
Ce sentiment d'insatisfaction que nous pouvons ressentir sans raison évidente
Cette sensation de vide intérieur ou de solitude malgré le fait que nous sommes entourés et que nous avons accompli ce que nous voulions dans notre vie
...

Les symptômes à répétition ne sont pas là par hasard, ils ont souvent une histoire à raconter. Une histoire actuelle, ou une histoire passée. Parfois consciente, parfois inconsciente.

Que ces symptômes soient somatiques (dans le corps), émotionnels, relationnels, ou comportementaux, ils ne représentent que le sommet de l'iceberg. Nous les voyons comme gênants, nous empêchant de vivre notre vie sereinement. Et c'est vrai, ils le sont. Pourtant, si l'on y prête plus attention, ils peuvent être une invitation à se rencontrer vraiment, à faire connaissance avec ce que l'on appelle notre « vrai-soi », que parfois nous avons soigneusement appris à cacher, même à nous-même. Les explorer et les comprendre nous permet de retrouver notre histoire intérieure ainsi que notre intégrité. Nos symptômes sont la porte d'entrée pour une exploration de soi plus en profondeur, une rencontre avec nous-même, nos blessures et nos ressources, nos espoirs et nos déceptions, nos doutes et nos ambivalences. Tenir compte de notre corps est important,

il raconte notre vécu de manière authentique, tandis que notre pensée peut facilement avoir été contaminée par nos croyances, nos illusions et nos préjugés.

En allant à la rencontre de l'histoire racontée par nos symptômes, nous gagnons en conscience, en liberté, en spontanéité et en authenticité. Nous gagnons en **vérité**. Jusqu'à atteindre une forme de paix et de légèreté intérieure. Peut-être est-ce cela que l'on appelle actuellement le lâcher-prise ? Pas un lâcher-prise autosuggéré, qui demande efforts et travail d'auto-persuasion, mais un lâcher-prise naturel et tranquille.

Et alors, le symptôme peut diminuer, voir s'en aller...

Bien-sûr qu'un taux de réussite à 100% n'existe pas, et personne ne peut garantir la disparition du symptôme. Mais, pour en avoir fait personnellement l'expérience, et l'observer chez de nombreuses personnes, je pense que ce chemin d'exploration vaut le coup ! Il permet de passer de « subir » le symptôme à « agir » pour accéder à davantage de conscience.

Le physiologique et le psychologique étant étroitement liés, il est intéressant d'agir en parallèle sur ces deux plans.