

LÆTITIA CHAMARD

◆

[PARTIR, AGIR,
DEVENIR SOI]

NOTRE VIE COMME UN VOYAGE



Contenu

1. [Titre](#)
2. [Copyright](#)
3. [Sommaire](#)
4. [Exergue](#)
5. [Introduction](#)
6. [1. Invitation au voyage](#)
7. [2. Un temps pour chaque chose](#)
8. [3. La destination](#)
9. [4. Les bagages](#)
10. [5. Compagnons de route](#)
11. [6. Veille de départ](#)
12. [7. Transitions](#)
13. [8. La marche](#)
14. [9. Les escales](#)
15. [10. Ressources et valeurs](#)
16. [11. Obstacles et limites](#)
17. [12. Garder le cap](#)
18. [13. Franchir la ligne d'arrivée](#)
19. [14. La poursuite du voyage](#)
20. [15. En chemin vers l'excellence](#)
1. [En guise d'envoi : le voyage continue](#)
2. [Dans la même collection](#)

3. [Notes](#)

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Il est bon d'être à l'écoute, et de nous préparer au voyage en sachant que rien ne sera jamais plus comme avant. Il y a un temps pour s'arrêter, un temps pour rester et il y a un temps pour partir, pour changer, pour construire. Un temps pour partir à la découverte de soi. Savoir d'où l'on vient, qui l'on est, où l'on veut aller.

Ce chemin vers la connaissance de soi, à la découverte de notre vocation, en vue de la réalisation de nos propres objectifs induit forcément de nombreux changements, d'abord pour nous puis, par voie de conséquence, pour nos proches et notre entourage. La famille réagit selon le principe d'un « système ». Lorsqu'un de ces éléments bouge, tous les autres s'en trouvent modifiés, même s'ils ne l'ont pas souhaité.

Partir, changer, concerne nécessairement notre entourage, avec un certain nombre d'avantages, mais aussi quelques inconvénients. Il est essentiel de tenir compte de nos proches, de notre conjoint, de nos enfants... L'impact du changement n'est pas le même pour une personne célibataire et pour un père ou une mère de famille.

Si j'ai le projet de partir dans une autre région pour un nouvel emploi, ce sera plus facile si je suis seul, que si ma petite famille doit me suivre dans ce projet. Tenir compte du temps opportun, de la saison propice est alors primordial. Il y faudra du dialogue, de l'écoute, un effort de communication, une attention aux besoins particuliers des uns et des autres, pour que tous vivent le mieux possible les bouleversements induits par ce changement.

L'histoire ne nous dit pas ce que Sara a éprouvé ou exprimé à l'annonce du départ. Nous n'en savons pas plus des autres membres de la famille d'Abram. L'appel à partir était impérieux, comme une évidence. La parole divine les mettait en route, c'était le moment.

Françoise Héritier⁶ nous encourage à prendre nos départs comme elle a su le faire elle-même à un moment particulier de sa vie : « Sachez reconnaître l'originalité de ce qui se présente à vous et saisissez toutes les opportunités. Un départ, un changement d'orientation, une modification de parcours: tout est bon à saisir. Il faut oser oser. Toutes les histoires de vie un tant soit peu séduisantes vues de l'extérieur commencent par des ruptures, même menues, des choix cruciaux à des embranchements. On reconnaît leur caractère crucial longtemps après. Qu'aurait été ma vie si je n'avais pas répondu présent en 1957, lorsque Claude Lévi-Strauss s'enquit d'un ethnologue et d'un géographe pour partir faire une mission d'étude en Haute-Volta ? Je sautais dans l'inconnu. Ce qui a paru à ma famille être un coup de tête et un coup d'éclat déraisonnable a été, rétrospectivement l'acte le plus raisonnable et le plus éclairant de ma vie. Et il y eut d'autres choix à faire. Rompez avec la ligne droite, le quotidien, l'idée de sécurité aujourd'hui et demain, la routine, la vie tracée d'avance, les ambitions mercantiles. Il y aura sans doute des moments difficiles, mais vous aurez été le maître d'œuvre de votre vie ».

Il y a un temps pour tout. Un temps pour demeurer dans la maison de son père, un temps pour se laisser bousculer hors de son existence tranquille, ou insatisfaisante. Un temps pour rester, un temps pour partir.

3. La destination

Où que tu ailles, vas-y de tout ton cœur.

Confucius

Abram part sans savoir où il va, il sait seulement qu'il est en marche vers un pays que Dieu lui indiquera. « On ne va jamais aussi loin que lorsqu'on ne sait pas où l'on va » aurait dit Christophe Colomb. Difficile d'être certain qu'il ait réellement prononcé ces paroles, mais qu'importe puisqu'il en a expérimenté la réalité. Rien n'encourage plus à aller de l'avant que les espaces ouverts et infinis. Et alors que nous ne discernons clairement qu'une infime partie de notre route, nous avançons, comme attiré par cet au-delà encore inconnu. Si nous connaissions par avance tout ce qui nous attend, le risque serait grand que nous nous arrêtions en chemin, immobiles et paralysés.

Le livre de la Genèse relate une autre histoire de quelqu'un qui ne sait où il va. Le jeune Joseph est jeté dans un puits pour être ensuite vendu comme esclave par ses propres frères. Contrairement à Abram, il ne reçoit aucun appel et il ne part pas de son plein gré. Des forces extérieures l'obligent à partir. Il n'a le choix ni du moment, ni de la destination. Ce voyage lui est proprement imposé.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Dans le chemin de la découverte de soi, il est souvent préférable d'être accompagné par un vis-à-vis qui sait nous poser les questions pertinentes. Un regard extérieur apporte une autre manière de voir, d'interpréter et de comprendre. Une oreille attentive, patiente, sait entendre les paroles si longtemps retenues. Une main secourable est un véritable soutien, dans les moments de prise de conscience où les émotions sont puissantes et où le doute nous taraude. Nous sommes parfois réticents à demander de l'aide, à admettre que nous avons besoin d'être accompagné, soutenu... Pourtant, nombre de personnes qualifiées et compétentes sont disponibles pour faire route avec nous sur ce chemin parfois long et ardu. Nous allons chez le médecin et nous prenons des remèdes quand nous sommes malades. Nous nous rendons chez un kinésithérapeute pour qu'il soulage nos articulations et nos muscles. Nous rencontrons un pasteur ou un prêtre pour nos préoccupations d'ordre spirituel ou lorsque notre foi a besoin de soutien et d'encouragement. Nous consultons un psychologue ou un psychothérapeute pour résoudre nos problèmes psychiques. Toutes ces personnes sont autant d'assistants que la Providence met sur notre chemin pour nous accompagner. Avec leur concours, nous éprouvons ce qu'exprime si bien le psalmiste : notre cœur est dans la joie, notre esprit dans l'allégresse, et notre corps repose en sécurité.

Cette équipe qui accompagne votre voyage saura soutenir votre envie, votre désir et votre motivation. « Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin ». Ce proverbe africain est certainement applicable à ce chemin de découverte de soi, vers le but que nous désirons atteindre. Tout est prêt maintenant, il ne nous reste plus qu'à partir.

6. Veille de départ

Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas.

Lao-Tseu issue de *Tao Te King*

Le pas qui compte, c'est le premier pas. On se dit que des choses devraient changer dans notre vie, on espère que ces choses vont changer. On est parfois insatisfait dans un domaine ou dans un autre. On aimerait tant que telle situation évolue. On en parle, on projette et on remet à plus tard. Ce serait bien si... Si seulement... Sans jamais rien programmer dans notre agenda. Le moment du départ est différé de jour en jour. Ce qui sera déterminant, c'est notre faculté de faire le premier pas. Jusqu'à la veille du départ, rien n'est joué. Nous pouvons passer des années à réfléchir, à faire des plans, à imaginer ce que serait notre vie autrement. Le risque est réel de se satisfaire d'un pas en avant, puis d'un pas en arrière et de prolonger ainsi, indéfiniment, le statu quo.

La veille du départ nous sommes aux prises avec des sentiments contradictoires. Nous sommes tout excités à la pensée de partir, de découvrir de nouveaux paysages, de faire face à l'inconnu, de sortir de la routine, de changer de repères. Et en même temps nous sommes saisis de crainte en réalisant que nous devons lâcher nos sécurités, que nous ignorons de quoi sera fait ce voyage, et nous ne sommes plus très certains de savoir nous adapter à ce qui surviendra.

Retraite

C'est dans le silence que se façonnent les grandes choses. Il peut nous être utile de prendre le temps de nous retirer à l'écart, pour méditer dans le silence, avant d'entreprendre notre voyage. Dieu parle à travers le silence. Parvenus à un carrefour important de leur vie, certains ressentent ce besoin de se mettre à l'écoute, pour réfléchir et discerner le chemin qui doit être le leur.

Ce temps de retraite, vous pouvez le vivre seul, dans un lieu bien choisi, qui correspond à votre besoin. Mais vous pouvez aussi chercher un accompagnement, dans un lieu dédié, où des personnes se rendent disponibles pour avancer avec vous.

Ce temps de pause, de réflexion est bénéfique. Il nous donne l'occasion de préciser où nous en sommes vraiment et où nous désirons aller. Il ouvre une perspective plus large, il consolide ce qui est en train d'émerger. Il marque un vrai point de départ dans la prise en compte de notre désir de changement, une sorte d'engagement à nous mettre en route et à faire tout notre possible pour atteindre le but. C'est un point de repère qui nous permettra de garder le cap, de conserver intacte notre motivation profonde à aller jusqu'à l'objectif, à gravir la montagne jusqu'au sommet. Pendant ce moment de retraite, nous pouvons nous laisser inspirer par nos compagnons de route, entendre des paroles, des mots, faire écho en nous. Comme des lumières, ils éclaireront notre chemin, dans les moments de découragement.

Je pense aux psaumes des montées, que les pèlerins juifs récitaient et chantaient pendant leur marche vers Jérusalem : « Je lève les yeux vers les montagnes d'où me viendra le secours ? Le secours me vient de Dieu qui a fait la terre et les cieux. Il ne permettra pas que ton pied chancelle [...] Il gardera ton départ et ton arrivée, dès maintenant et à jamais¹¹ ».

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Sur le chemin de découverte de nous-mêmes, nos pensées peuvent être fluctuantes. Nous traversons de belles journées, encourageantes, motivantes. Nous avons la sensation d'avoir réalisé de grands pas, d'avoir avancé. Nous sommes alors habités de pensées d'espérance qui nous motivent à continuer notre route le cœur content.

Et puis, il y a aussi des jours moroses, où nous avons l'impression de ne plus avancer, voire même de régresser. Là encore, accueillons simplement ce que nous vivons, ce qui se passe et, en nous recentrant intérieurement, ajustons notre position. La prière, la méditation sont des instruments précieux pour ces pauses intérieures primordiales. Retourner à la Source, prier, faire appel à ses compagnons de route, chacun trouvera la méthode qui lui permettra de traverser au mieux ces creux de vague, et sans céder au découragement, de repartir d'un bon pied après s'être reposé.

De même que les émotions, les pensées sont changeantes, comme les nuages qui traversent le ciel. Laissons-les passer, sans leur permettre pour autant de nous détourner de notre objectif ou de nous décourager parce qu'elles nous disent que le chemin est trop long ou trop difficile.

Il est possible d'accueillir ce que j'éprouve, de l'observer, de le prendre en compte puis de continuer à marcher.

Nous avons parfois besoin de temps pour que les désirs de changement s'enracinent en nous, s'approfondissent et nous motivent pour avancer avec plus de conviction vers notre nouvelle destination.

Chaque être vivant à son propre rythme de croissance. Le rythme de notre marche, à l'image de celui de la nature, doit être absolument respecté, sous peine que meure en nous la graine qui n'aura pas eu la possibilité de germer.

9. Les escales

La pause, elle aussi, fait partie de la musique.

Stefan Zweig

En musique, la pause a une valeur de quatre temps. Tenir la pose pour une photo ou un tableau nécessite davantage de temps. J'ai découvert récemment que les escales en mer étaient extrêmement courtes comparées à la durée de la navigation. Bien souvent, elles sont à peine de quarante-huit heures, juste le temps nécessaire pour décharger les marchandises et refaire le plein de carburant. Quelques heures pour retrouver le contact de la terre ferme sous ses pieds, avant de reprendre la mer, il en a ainsi des escales. Courtes et éphémères, elles sont pourtant suffisantes pour redonner l'énergie nécessaire à la poursuite du voyage.

Dans tout processus de progression, il y a des caps à franchir, des obstacles à dépasser. Y parvenir s'avère plus ou moins difficile et exige plus ou moins d'énergie. Lorsqu'une étape nécessite des efforts importants, tel le franchissement d'un col par un coureur cycliste, il est primordial de reprendre des forces avant de poursuivre la route. Pendant le Tour de France, les cyclistes bénéficient d'ailleurs de journées de repos. *La pause, elle aussi, fait partie de la musique.* Il est bon de savoir s'arrêter pour se poser, se reposer.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Prenons l'exemple d'un couple aux prises avec un problème d'addiction tel que l'alcool. Il se peut que la personne qui souhaite sortir de l'emprise de son addiction soit soutenue, aidée par son partenaire de vie. Dans son processus de changement, elle sait qu'elle peut s'appuyer sur l'autre, qu'en cas de dérapage, elle ne sera pas seule. Elle sera encouragée tout au long de son parcours et certainement motivée à aller jusqu'au bout. Mais il peut arriver aussi qu'elle ne soit pas aidée par la personne qui partage sa vie, notamment si, elle aussi, consomme de l'alcool, même en moindre quantité. Confrontée à son besoin puissant, la personne a du mal à se contrôler car son partenaire ne l'encourage pas à l'abstinence. Et même, si la personne souhaite s'arrêter vraiment, ses amis le tentent en l'invitant à prendre un verre.

L'entourage est source de motivation positive, mais il est aussi susceptible d'être fortement toxique et problématique dans la mise en place d'un véritable changement.

Les peurs

Dans le palmarès des obstacles intérieurs, les peurs figurent en très bonne place. Tout changement réveille des peurs restées jusque-là enfouies au plus profond de nous-mêmes. Lorsque celles-ci accèdent à notre conscience, il arrive qu'elles coupent court au processus d'évolution. Elles ont une force paralysante qui nous empêche d'avancer en nous focalisant sur nos doutes, nos incapacités, les risques que nous prenons. Les résistances au changement sont très souvent nourries de ces inquiétudes. Au cours de notre évolution, ces craintes peuvent advenir soudain sur notre route. Elles nous obligent à nous arrêter, à les identifier et à réfléchir à la meilleure façon de les contourner ou, mieux encore, de les braver. C'est souvent l'occasion pour nous de prendre conscience et de considérer certaines de nos limites. Qu'elles nous soient imposées par des contraintes externes ou par nos problématiques internes ou encore qu'elles relèvent de décisions personnelles, il est important de les prendre en compte.

Autres limites

Il ne s'agit pas, en effet, de négliger nos limites et les obstacles qui se présentent. Ils font partie du chemin, ils contribuent souvent au respect des rythmes et des temps nécessaires. Nos limites temporelles, spatiales, relationnelles, organisationnelles sont bien réelles. Néanmoins, elles ne doivent pas nous transformer en statue de sel. Les considérer comme des parties intégrantes du processus, comme des éléments actifs, au lieu de les voir comme des frontières infranchissables induit une manière de penser différente. Elles viennent alors tester nos convictions, notre détermination, nos envies et nos besoins. Elles éprouvent notre patience et notre persévérance.

Dans le même temps, faire preuve de discernement est indispensable. Certaines limites rencontrées sur le chemin ont vocation à nous protéger et à nous éviter de nous engager dans une voie qui ne nous conviendrait pas. Tout l'enjeu est de percevoir, de reconnaître, la vraie nature de la limite ou de l'obstacle qui se trouve devant nous. Pour cela, il est nécessaire de rester attentif à ce qui se passe en nous. Mieux nous nous connaissons, et plus il nous sera facile de faire la part des choses. Nous devons également rester à l'écoute des personnes qui nous connaissent bien et entendre la voix de l'Esprit saint capable d'éclairer notre intelligence.

Les lignes que vous lisez aujourd'hui ont mis beaucoup de temps à s'écrire. J'ai entrepris ce travail il y a plus de deux ans mais les circonstances de la vie ont placé beaucoup de cailloux dans mes chaussures, tant sur le plan professionnel que personnel. Ceux-ci m'ont paralysée et stoppée net sur le chemin de la rédaction. Je me sentais privée de toute inspiration, ma plume était comme asséchée, je n'arrivais plus à écrire. Dans ce désert, j'ai croisé des personnes qui m'ont encouragée à persévérer ou qui me demandaient : « alors, à quand ton prochain livre ? ».

Quelqu'un m'a alors parlé d'une technique d'écrivain qui consiste à se mettre à sa table de travail chaque jour, quelle que soit l'inspiration. J'entendais bien toutes ces paroles, je les recevais volontiers mais rien ne changeait pour autant.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Lorsque Gandhi disait « Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde », il s'agissait bien de cela : commencer par soi-même pour diffuser ensuite autour de soi.

Ainsi, partir à la rencontre de nous-mêmes, réaliser notre objectif nous rend capable ensuite de nous ouvrir aux autres et de partager ce que nous avons reçu, tout en continuant notre propre chemin.

Loin d'une démarche égocentrée et égoïste, cette approche produit des effets positifs bien au-delà de soi-même.

14. La poursuite du voyage

Vivre, c'est changer ; bien vivre, c'est changer souvent.

Cardinal Newman

Nous posons souvent un point final là où nous ne devrions placer que des points de suspension.

La vie est ainsi faite, seul l'ultime passage de la mort met réellement un terme à notre voyage terrestre. La vraie ligne d'arrivée, l'ultime passage c'est celui-là. Cela signifie que tant que nous sommes en vie, nous n'avons pas terminé notre marche. Tant que le souffle de vie nous anime, nous habite, nous pouvons encore avancer, progresser, découvrir, aller plus loin, plus en profondeur.

Nos sentiments de tourner en rond, de suivre des voies sans issue sont mensongers. Nous n'en avons pas encore fini. La vie veut nous apprendre des choses nouvelles, nous faire découvrir des contrées inconnues, encore inexplorées.

Un objectif, un rêve, un progrès, ne constituent jamais qu'une infime part de ce voyage que nous offre la vie.

De même que nous n'utilisons pour respirer qu'une faible partie de l'air qui remplit nos poumons, de même nous ne déployons pas toutes les ressources que la Vie nous propose pour exister et expérimenter. Il nous est possible de voir au-delà, voir plus loin, voir plus grand.

Se dire que le voyage n'est jamais terminé pourrait être frustrant pour les êtres limités que nous sommes. C'est pourtant reconnaître que tant que nous sommes en vie, nous aurons toujours à apprendre, à découvrir, à mieux nous connaître et à mieux connaître l'autre.

Ce voyage est possible tant que nous sommes vivants. Bien souvent, nous posons des limites qui n'existent pas réellement. Nous rétrécissons nous-mêmes l'espace des possibles. Nous ne saisissons pas les opportunités qui s'offrent à nous au fil des ans.

Alors que j'écrivais ces mots, ma mère luttait contre la maladie. À l'heure où je les relis, elle n'est plus avec nous. Et lorsque vous lirez ce texte, le temps aura encore passé.

Ceux et celles qui ont vécu la perte d'un être aimé, d'un proche, savent qu'au-delà de la douleur et de la souffrance de l'absence et du manque, restent les questions et les réflexions existentielles. Quelle est la valeur d'une vie ? De ce que l'on fait ou que l'on ne fait pas au cours de cette vie ? La vie compte des heures, des journées dont chacune offre une palette de choix, d'opportunités de dire, de faire, d'aller, de venir, de chanter, de rire, de penser...

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Dans la même collection

Les crises d'angoisse, les comprendre pour mieux les maîtriser,
Roger Baker

Au-delà des blessures, Pardonner, Sue Atkinson

Lève-toi et va vers la Vie. Bible et résilience, Évelyne Zuber

Notes

1. « Parole de Samuel de Sokhatchov » in Victor Malka, *Les mots de la sagesse juive*, Desclée de Brouwer, 2012.
2. « Mon enfant, ma sœur, songe à la douceur d'aller là-bas vivre ensemble ! Aimer à loisir, aimer et mourir au pays qui te ressemble ! [...] Là, tout n'est qu'ordre et beauté, luxe, calme et volupté » Charles Baudelaire, *Les fleurs du mal*.
3. Genèse 12,1-2.
4. Ecclésiaste 3.
5. Philosophe, pédagogue et écrivain, Frédéric Hudson a fondé le « Fielding Institute » à Santa Barbara en Californie. Il propose une théorie sur le changement continu à l'intérieur et autour de nous.
6. Anthropologue, ethnologue et féministe française.
7. Concept élaboré par Frédéric Hudson.
8. Voir Proverbes 3,5-6 ; 16,1-3 ; 20,24.
9. À l'image de Nans et Mouts dans leur émission « Nus et culottés », diffusée sur France 5. Leur expérience : partir nus à la rencontre des habitants d'une région, effectuer un voyage jusqu'à une destination rêvée, et ne vivre que des dons reçus au fil de leurs rencontres.
10. *Saint Jacques... La Mecque*, film de Coline Serreau, 2005. Une scène de ce film décrit cet instant où les marcheurs se délestent de tout ce qui surcharge inutilement leur sac à dos. Ce film est d'ailleurs une belle illustration, d'un voyage à la découverte de soi, tout en côtoyant l'autre dans sa différence.
11. Psaume 121.
12. Psaume 127.
13. Proverbes 19, 21.
14. Coline Serreau, réalisatrice.

15. Méthode analytique intégrative de Relation d'aide, de Psychothérapie et de Coaching fondée sur une anthropologie tridimensionnelle : le corps (soma), l'âme (psyché) et l'esprit (pneuma).
16. Coelho Paulo, *Maktub*, Anne Carrière, 2004.
17. *What's your life's blueprint.*
18. Jacques 1,4.
19. Prédicateur baptiste britannique de la deuxième moitié du XIX^e siècle.
20. Série américaine imaginée par Craig Wright.
21. Gn 37,19-20.
22. Film réalisé par Gerardo Olivares et Otmar Penker, 2015.
23. Martin Luther King, *La force d'aimer*, Empreinte temps présent, 2013.
24. Bruno Dal Palu, *L'EmetAnalyse – une nouvelle psychothérapie intégrative*, Bernet Danilo, 2005.