

PRENEZ UNE PAUSE POUR ACCUEILLIR LA SOUFFRANCE COMME FAISANT PARTIE DE LA VIE

Par Lucie Biron,
travailleuse sociale,
Clinique jeunesse



Il arrive que nous mettions très rapidement nos souffrances de côté — qu'il s'agisse de deuils, de pertes ou de douleurs physiques — afin de maintenir la cadence. Certes, quand on souffre, il est légitime de vouloir prendre des pauses. Mais parfois, nous nous sentons obligé de les tasser pour répondre aux exigences de notre société où vitesse et performance sont à l'honneur. Nous négligeons alors de prendre le temps d'accueillir la souffrance, de nous reposer, de demander de l'aide, de vivre l'expérience d'une étape difficile.

De même, accompagner quelqu'un qui souffre peut demander du temps. Et il arrive que les améliorations soient minimes, que la situation n'évolue pas, voire qu'elle dégringole. On peut alors ressentir de l'impuissance. Le risque que posent de tels moments, c'est de s'impatienter, critiquer la personne qu'on veut aider, lui faire porter la responsabilité d'une stagnation, lui faire sentir qu'elle ne veut pas progresser ou qu'elle *résiste*.

Accepter

Or, ce qui est nécessaire — et ceci se situe à l'inverse du discours dominant sur la performance —, c'est d'intégrer la conscience et l'acceptation de la limite, de la faille, du manque, de la fragilité propres à la condition humaine. L'acceptation nous aide à demeurer calme et solidaire, avec soi-même et avec l'autre, dans ce qu'on désire et dans ce que l'autre peut aussi désirer. Cette conscience nous aide à ne pas disqualifier ce qui est vécu par le biais d'une pression orientée vers l'atteinte de résultats,



laquelle n'a rien à voir avec la route à parcourir et risque d'augmenter la souffrance. Qu'on le veuille ou non, depuis l'aube de l'humanité, la souffrance fait partie de la vie. En être conscient nous libère de la pression de l'enrayer à tout prix.

Accepter la souffrance, ce n'est pas se soumettre de manière passive à la fatalité. Au contraire, pour persévérer dans la vie, il faut aussi croire que les épreuves peuvent, la plupart du temps, être traversées.

Tout en reconnaissant nos limites à vivre la souffrance et à secourir les autres, nous avons tout à gagner à nous épauler pour que la vie soit une aventure qui ait un sens malgré, par moments, son non-sens. Nous avons tout à gagner à nous consoler les uns les autres du tragique de l'existence. Consoler, c'est être présent au cœur de la détresse de l'autre pour que la solitude ne s'ajoute pas à la douleur. Nous ne pouvons parfois rien d'autre. Mais notre présence apporte quelque chose : elle suggère à la personne qu'elle a de la valeur par-delà ses problèmes ; et elle contribue à son inclusion, à ce précieux sentiment d'appartenir à la communauté humaine.

Pour être en mesure de côtoyer la souffrance, il est bon d'aller vers ce qui nourrit notre confiance. Certains ont besoin de temps et de lenteur pour se poser, pour s'enraciner dans la conscience de leur corps vivant — c'est un état de présence, le sentiment d'être simplement vivant, une recharge. D'autres ont besoin de lectures inspirantes ou d'expériences de solidarité. À chacun de trouver ce qui le ressource.



J'AI PRIS UNE PAUSE POUR ACCUEILLIR :

seulE en groupe

Les bienfaits :

•
•
•
•
•