

Rencontre du Groupe régional Nord vaudois du lundi 14 mai 2012

Ce jour-là, nous sommes un petit groupe, 4 personnes, patients et proches, à nous rencontrer. Nous ne nous connaissons pas ou peu, pourtant la confiance s'installe tout naturellement entre nous, l'intimité favorise un partage qui, très vite, prend de la profondeur. L'expérience toute fraîche d'une participante donne l'occasion à chacun et chacune d'exprimer son lien personnel au spirituel, à la nature, dont on fait partie. De la mort, tutoyée, frôlée, de la douleur physique pour faire taire l'angoisse qui étouffe. Un échange respectueux d'une grande richesse. Plusieurs thèmes ont été abordés, rebondissement de ce qui était partagé.

La spiritualité, dans un sens large, est une part de notre humanité, la vivre, comme on le sent, nous apporte un équilibre, c'est une clé qui nous permet d'aller chercher « *la lumière qui est tout au fond de nous* », comme l'a confié une participante.

Être en contact direct avec la nature crée des liens solides entre ceux qui partagent la même passion, un bien précieux pour un participant qui en a expérimenté la solidarité.

L'échec à répétition, l'erreur, le rendez-vous manqué, autant d'expériences négatives qui, bien souvent, n'en n'ont que l'apparence. Elles peuvent nous conduire à choisir une autre voie, plus appropriée à notre personnalité.

Face aux difficultés rencontrées sur le chemin, à l'incompréhension, une intervenante partage avec nous deux des quatre accords toltèques, tirés du livre de Don Miguel Ruiz : « *Il faut toujours faire de son mieux* », « *Quoi qu'il arrive n'en faites pas une affaire personnelle* ».

Après la chute, se relever, se reconstruire, est une tâche incommensurable, « *c'est comme de vouloir atteindre le sommet d'une montagne en pédalant sur son vélo tout en freinant* »... L'image est forte, chacun peut se faire une idée de ce que vit une personne submergée par sa souffrance.

La souffrance : aller contre, la repousser ou encore lui laisser toute la place, gaspille notre énergie. En prendre soin, la coucher sur le papier, lui porter un autre regard, est déjà une bonne thérapie, mais, comme l'expliquait une intervenante, *en prendre soin, ce n'est pas de lui laisser toute la place mais de lui en céder une en lui fixant un rendez-vous à un ou plusieurs moments de la journée*. Outil thérapeutique également « prescrit » par des intervenants du Congrès.

La compassion favorise aussi la mise en aparté de notre propre souffrance pour nous ouvrir à celle de l'autre.

Nous avons aussi parlé de la mort, tutoyée, frôlée, et de la douleur physique pour faire taire l'angoisse qui étouffe.

Enfin, la communication, lien social, l'outil essentiel pour rester connecté au « monde », est un point qui a été souligné à plusieurs reprises par le groupe qui s'est séparé avec un rayon de soleil vitaminé dans le cœur de chacun.

Pour moi, en tant que proche, ces rencontres entre personnes souffrantes et les proches sont nécessaires. Elles favorisent la compréhension mutuelle et tendent à repousser la mince frontière qui nous sépare.

Après une longue pause estivale, nous nous retrouverons, nombreux je l'espère, le mardi 18 septembre à 16h15, à la Roselière.

Martine