

## ***L'Halloween! Des bonbons s'il vous plaît...***

*Texte de Lucie Marois*

*Tous droits réservés 2008*



Je ne sais trop pourquoi. L'Halloween m'amène cette année à réfléchir à ces fantômes qui se pointent à nos portes le soir du 31 octobre, souvent haut comme trois pommes, bien vivants et palpables,... et puis aux autres démons, ceux qui vivent en nous, 365 jours par an, impalpables ceux-là, mais tout aussi vivants !

### **Se déguiser en « terreur », belle idée!**

Après un minimum de recherche, il m'est apparût clair que l'Halloween a été créé pour avoir peur! Carrément. Cette fête origine du Moyen Âge. Les célébrations et les rituels ont bien changé au cours du temps et selon les pays. Il reste que tout tourne autour du changement de saison, de cette transition entre l'abondance, la fin des récoltes et la préparation au froid, aux longues nuits d'hiver. Chez les Celtes, on parlait même du début de la saison sombre. Rien pour faire sourire, si l'on ajoute à cela, la croyance qu'au moment où la noirceur l'emportait sur le jour, l'esprit des morts venait se manifester chez les vivants. Plus tard, au début de la chrétienté et aux environs du 1<sup>er</sup> novembre, les célébrations ont pris une couleur religieuse, associée à la fête des saints, de tous les sains. On demeure dans le domaine des esprits.

Du pays celtique à l'Irlande, puis en Amérique, cette fête s'est construite sur des histoires à faire peur, l'idée étant de revêtir le costume d'une entité qui effraie. Avec une lanterne sculptée dans une citrouille, brandie dans le noir, les enfants et des adultes aussi, se transforment en lutins diaboliques ou en monstres ténébreux. D'autres incarnent des farfadets haïssables, des sorcières édentées, ou des ogres sauvages. L'Halloween enseigne aux enfants qu'on peut faire bouououououou et tenter d'apeurer les grands; c'est aussi le soir où, dès l'âge de 2 ans, on peut « cueillir » des bonbons et tracer un pied de nez aux adultes, méprisant leur prescription des légumes verts.

C'est fou à quel point enfiler le costume d'une « terreur » peut rendre libre et puissant!

### **Un lien facile à faire**

On devrait continuer à l'âge adulte. Imaginons que nous TOUS, les 30 ans et plus, sillonnons les rues à la nuit tombée, déguisés en « rejet », en « engagement », en « échec ». Imaginons le costume du « succès » ou de « l'inconnu »! Nos terreurs existentielles sur le trottoir! J'aimerais lancer le défi à un designer....Je me demande si l'exercice n'aurait pas un pouvoir exorciseur. En tout cas, je pourrais voir de quoi j'ai l'air dans les moments où je suis terrorisée par l'engagement, le succès...ou même la mort. Je pourrais aussi entamer une conversation avec l'échec, ou la pauvreté, plantée devant le miroir, vêtue de haillons.

Scénario de science-fiction? Thérapie nouveau genre? Ni l'un, ni l'autre. Le cinéma et le théâtre se sont appropriés l'idée depuis longtemps et à maintes reprises. Je me sers de l'image pour illustrer qu'à partir du moment où elles sont « démasquées », nos peurs perdent souvent leur pouvoir et leur puissance. Comme les sorcières. Comme si, dissimulées et camouflées dans les replis de nos pensées et de notre cœur, elles se tiennent « au chaud et bien nourries ». Tranquilles, engraisées, elles débordent d'énergie pour bloquer nos aspirations profondes dès qu'on se mêle de poser un geste en direction de la liberté.....

Nous déployons inconsciemment plein de petits mécanismes d'évitement de la peur. C'en est même épuisant. Dans la mesure où nous prenons le temps de faire connaissances avec nos frousses, c'est-à-dire les nommer, les ressentir un tant soit peu puis les transformer, nous constatons que dans bien des cas, ...elles se changent en citrouille!

## **Attention : une réserve importante!**

Je ne parle pas de peurs profondes existentielles, de frayeurs saisissantes reliées à des traumatismes, de phobies, d'angoisses et d'anxiétés graves. Loin de moi l'idée de jouer les spécialistes de la santé morale et de la santé mentale. Je ne suggère rien non plus pour poser un diagnostic. Il faut consulter lorsque la totalité ou une partie notre vie se trouve « bloquée sur les freins à mains ». Je parle de ces ombres, celles qui nous habitent sous forme d'émotions difficiles telles la rage, la colère, le découragement et l'envie, ou encore le jugement, la critique et le sentiment de supériorité. Je parle de ce qui nous met à plat à force de douter, d'hésiter devant une décision, un engagement.

Je parle de la sensation de porter en soi « un adversaire » au bonheur.....

## **Le plus grand risque....**

Un jour quelqu'un m'a dit : « Le plus grand risque que vous courrez Madame est de ne rien faire, de rester assise sur cette chaise, sans décider d'agir».

L'homme qui s'est ainsi adressé à moi est un chirurgien qui voulait en finir, en toute empathie et pour mon plus grand bien, avec ma résistance à une intervention aux conséquences possiblement graves. Le message m'a sauté au visage : ne rien faire, c'est la fin; agir, c'est une chance importante de vivre longtemps et bien.

On veut une garantie absolue de réussite totale. Nous devrions, tout comme les enfants à l'Halloween, oser « sortir la nuit ». Les chances sont meilleures de revenir avec des « bonbons ».

## **Facile? Euh...un peu.**

Il n'y a que trois façons de défier nos craintes : agir, agir et agir.

Imaginons une crise : c'est facile, nous en vivons plusieurs dans une vie.

D'abord, le mal se fait sentir « en dedans ». Nous connaissons les symptômes qui nous font dire : «Ça suffit, faut que ça change! ». C'est le signal du départ. Ensuite, nous vivons une période où il nous semble avoir le contrôle : on se fixe un objectif, on formule un désir, un souhait sincère, et nous sommes en mode de recherche de solutions. Nous rencontrons des spécialistes, lisons des livres, nous suivons des ateliers, nous échangeons à l'intérieur d'un réseau pour finalement découvrir toutes les ressources à notre disposition. On s'asperge d'espoir. On frôle l'euphorie! Vient ensuite le moment de prendre une décision. C'est là que les crampes se manifestent parfois.....

Cette étape comporte ses défis selon l'ampleur du changement nécessaire. Tout processus d'évolution demande un peu « d'huile de volonté » et une dose de foi. Mais quel soulagement dès qu'on choisi de s'engager! On a soudain l'impression que tout vient de se régler....ou va l'être bientôt. Puis.....

Voilà les premières douleurs, au propre comme au figuré. Nous avons effectué les bons choix mais nous obtenons les mauvais résultats : davantage de conflits en soi ou avec les autres, des malaises physiques pires qu'avant (je le sais, j'ai cessé de fumer!). Nous voilà devant un choix, ou plutôt devant une envie dévorante : revenir en arrière! Trop souvent, le succès se trouve au prochain détour, nous rebroussons chemin là où l'effort suivant allait « payer ». Ce plateau représente le dernier morceau de ténèbres qui s'évacue sous forme d'une peine, d'une colère, peu importe. C'est que ça bouge, vaut mieux continuer. Autrement, nous ressentons de l'amertume, du dépit, on devient

irritable, parfois on plonge dans le déni. La déception s'installe, qu'on l'admette ou non. La route sera un peu plus longue la prochaine fois....s'il y en a une.

Alléluia! Nous avons choisi de poursuivre? Vient enfin l'intégration. Une nouvelle façon de faire, de dire, de ressentir, de travailler, d'aimer - peu importe- un renouveau s'inscrit dans notre vie. Nous redevenons vivants, un pas à la fois.

C'est par l'action qu'on peut voir de l'autre côté du rideau si le ciel est plus bleu.

Je porte ma « caverne » de créatures maléfiques et je peux y entrer une citrouille allumée, démasquer mes sorcières et la ressortir pleine de bonbons.

À la quantité de citrouilles que je vois ces jours-ci, je ne me sens pas seule....

C'est la vie!

*Texte de Lucie Marois*

*Tous droits réservés, octobre 2008*