

La dépendance au travail sur soi peut mener à l'errance thérapeutique

En 1998, je venais de divorcer après 10 ans de mariage. Dans le deuil de la relation, je me posais la question sur le sens de la vie et de la souffrance. Je me suis souvenue, alors, de ces personnes qui guérissaient de cancer quand d'autres en mourraient. D'où venait cette différence ? C'est ce questionnement qui va initier une Quête. À l'époque, on était au tout début d'Internet. On ne déniché les informations qu'au travers de livres.

Le premier livre qui va m'ouvrir la voie, c'est celui de Louis L. Hay, « Transformez votre vie ». Je pouvais, sans le savoir, la porte sur un monde qui sera jonché de rencontres, de compréhensions et de changements.

Dans ces années-là, la spiritualité et le développement personnel étaient encore confidentiels. Peu de monde, peu de livres et peu de personnes en parlaient. De fil en aiguille, je plongeais dans diverses expériences et testais tout ce qui se présentait à moi, dans le seul but de calmer ce mal-être qui venait parfois assombrir mes journées.

Je devenais addictive aux thérapies que je découvrais, parce qu'elles présentaient le potentiel d'anéantir cette sensation de mal-être qui me bouffait de l'existence. Mais je ne faisais qu'ajouter un pansement au précédent, toujours dans l'attente de mettre fin à ce calvaire qui gonfla ma grande illusion. J'avais besoin d'un shoot thérapeutique en permanence et mon portefeuille en pâtissait. Je dépensais sans compter. Je vivais tout en superficialité, jamais en profondeur.

Cette soif de guérison persistante et la recherche perpétuelle, vont me permettre, malgré tout, un accès à des dons extra-sensoriels. Sans le vouloir, je vais devenir à mon tour thérapeute et démarrer l'accompagnement.

Ce que je réaliserai bien plus tard, c'était que ce mécanisme « Mode Recherche » n'était qu'une fuite dans des histoires que le personnage « Samia » aimait se raconter. Je croyais qu'en me libérant de quelque chose, me mènera à la paix qui n'arrivera jamais par ce biais. Ce n'était qu'un ramassis de bullchit que je m'étais inventée pour m'échapper du monde dans lequel je vivais. Voler dans les airs de l'illusion pour ne pas voir que tout était déjà là présentement. Je l'ai compris bien plus tard. Cette course effrénée au changement n'était qu'un refus de plonger dans les côtés sombres de mon histoire.

Plus je cherchais ailleurs, plus je m'éloignais de moi, je l'ai réalisé à mes dépens après l'effondrement en 2017. Plongée dans le chaos, j'entendais intérieurement que personne ne pouvait m'aider à mettre fin à ce calvaire à part moi-même. Durant les années qui suivront, les révélations se succéderont. D'observation en observation, je dénouerai toute la mécanique mentale dans laquelle je m'étais empêtrée.

Atténuer la souffrance n'est pas possible par la recherche, pourtant, j'ai réussi à l'éradiquer par la voie qui s'était présentée à moi, celle du changement de regard sur la Vie. Lorsque j'ai vu que mon corps était doté d'une grande intelligence, j'ai décidé d'y plonger dedans et d'en faire un allier. Je ne l'avais jamais vraiment écouté auparavant, trop parasitée par les ondes du mental. À trop vouloir

comprendre, j'avais oublié de ressentir cette essence de vie qui émettait depuis toujours de mes entrailles. Oui ! C'était dans l'égarement et dans cette nuit Noire de l'âme que j'ai fini par le comprendre. À vouloir tirer sur la corde, celle-ci avait fini par craquer. Ce qui a émergé de ce passage, c'était cette profondeur de vie et un nouveau regard sur les expériences. La souffrance a cessé lorsque j'ai arrêté de voir le monde séparé. J'étais la créatrice de ce monde et de tout ce qui se jouait, sans exception.

Aujourd'hui, je vois au travers des réseaux sociaux des techniques, des propositions et des outils pour guérir son mal-être, qui pullulent sur la toile. Malheureusement, elles peuvent mener à vivre de façon superficielle et sans profondeur, maintenant dans une forme d'errance et de stagnation chez le chercheur. C'est ce que j'appelle l'errance thérapeutique.

Un accompagnement a germé de ma propre expérience, dans le but d'offrir des outils et des clés qui m'ont aidé à grande transformation. Le but est de remettre la personne en son centre pour lui permettre de sortir du cercle de la thérapie et de l'aider à changer le regard sur elle-même.

Souhaitez-vous reprendre les rênes de votre vie et devenir autonome dans vos choix ? A vous de le décidez.

Nous possédons tous des richesses et la capacité à dépasser les conflits. Les thérapies peuvent aider lorsque cela ne devient pas une dépendance. Elles peuvent être nocives lorsqu'il y a une addiction menant vers l'errance thérapeutique et une souffrance permanente.

Vous pouvez y mettre fin.