

## AU PRESENT DE MA VIE ?

Noir de la colère qui nous envahit, lourd de la peine que nous portons, immobile dans cette salle d'attente alors qu'un amour nous attend dehors, agité par les projets des jours à venir, comme une course folle quand nous voulons lui échapper...le présent est multiple.

A y regarder de plus près, est-ce bien le présent ?

Oui, puisque c'est celui que nous percevons, que nous ressentons, ou ce qui nous anime...et pourtant... Notre présent est bien souvent écrasé par les blessures du passé, celles contre lesquelles nous luttons intérieurement, parfois sans le savoir : rupture amoureuse, injustice de l'enfance, violences...Nous pouvons aussi être occupés par la nostalgie d'un souvenir ou d'une époque. Parfois encore, nous sommes prisonniers d'habitudes acquises, y compris dans notre façon d'accueillir les événements ou de les percevoir.

Il arrive également que la peur de l'avenir nous envahisse, que nous soyons encombrés de peines et de craintes. Il se peut aussi que la réalité soit trop douloureuse pour que nous puissions y demeurer, ou encore qu'elle soit discordante avec nos aspirations profondes sans que nous trouvions le chemin du changement. Les rêveries sont alors des refuges pour notre être, sans que nous réalisions que nos désirs s'y épuisent.

Milles raisons peuvent nous amener à vivre un présent écrasé par le passé ou l'avenir, réduit à un fil étroit, qui ne nous apporte aucune saveur nouvelle, pale répétition du déjà connu qui nous laisse sur notre faim, desséchés intérieurement.

Une histoire attribuée au peuple hébreux raconte que durant la gestation, le bébé connaît les mystères de la Vie et qu'avant sa naissance, un ange pose un doigt sur ses lèvres lui faisant oublier cette connaissance. Or, nous portons tous la trace de ce doigt dans le creux au dessus de nos lèvres...peut-être pour nous souvenir ?

Comme dans cette histoire, notre mal être peut être le signe que nous portons au plus profond de nous-mêmes, le désir d'une vie plus nourrissante, savoureuse et ouverte...le goût du réel présent.

Alors nos dessèchements, nos obsessions peuvent devenir des étoiles dans la nuit, qui guident, comme autrefois les marins, notre navigation vers de nouvelles terres. Malgré son étroitesse parfois, le présent est là et nous offre de nouveaux possibles. La mémoire du passé, les préoccupations pour l'avenir sont autant de fils qui nous permettent de tisser une nouvelle trame de vie. Les souffrances parfois graves du passé ne s'effaceront pas, nos peurs existentielles seront de longues compagnes mais leurs accueils, leurs reconnaissances **en nous et avec un autre** les apaiseront et petit à petit, avec notre désir, notre courage, à notre façon, nous pourrons progressivement faire place au réel présent.

Ce que j'appelle « le réel présent » se manifeste par la disparition d'une sorte de voile, l'instant prend toutes ses couleurs, ses reliefs, sa densité ; tout notre être y participe. Un mouvement intérieur nous fait quitter soucis, attaches et nous rend totalement disponible à « ce qui est » : la douceur d'un rayon de soleil, la beauté d'une parole sincère, le cadeau précieux du partage de l'intimité ...

Ce présent est ouvert à l'autre en nous, ainsi nous devenons réceptifs aux mouvements de la vie qui nous habite. Il l'est aussi dans nos relations aux autres qui trouvent dans notre disponibilité, leurs propres places pour exister,.  
L'échange a lieu, nous donnons par notre présence, nos paroles et nos actes et nous recevons : un merci, une larme, la fragilité d'une espérance, un nouvel amour, la joie d'un projet....  
La parole circule, vivante.

Le présent s'accompagne d'une conscience de l'espace, comme si nous entrions dans une nouvelle dimension ; tout devient dense et léger à la fois, neuf. Ouverts à la réalité, accessibles, ce que nous vivons devient plus intense. Ainsi, le présent devient parfois, lieu de défi pour maintenir malgré les difficultés que nous pouvons y rencontrer, notre foi en la vie.. Il est le lieu et le temps de la créativité car il contient et offre les nouveaux possibles et parfois les réponses à nos aspirations profondes.

Le présent a un goût d'éternité sans cesse renouvelée.

Le présent est comme la vie, insaisissable.

Véronique MICHETTI  
Thérapeute individuel, de couple, de famille  
Le 8 mai 2011