

*"On peut aussi bâtir quelque chose de beau avec les pierres qui entravent le chemin
JW von Goethe*

Alors que les épreuves se dessinent au fur et à mesure de la vie, la question reste souvent la même

"pourquoi et comment passer à travers ?"

Nous sommes tous, à un moment donné de notre existence confronté à une épreuve, une difficulté que nous ne voulons pas, ne souhaitons pas ou ne pouvons pas affronter. Nous nous débattons dedans, nous nous enlisons, nous accusons les autres pour leurs inactions, nous fuyons bien souvent, nous nous engageons dans d'hypothétiques solutions !

un enfant absent, un mari alcoolique et/ou violent, une épouse infidèle, un patron abusif, un collègue manipulateur, une maladie invalidante ... Pour ne citer les plus terrifiantes. Et parfois plus légèrement : une relation compliquée avec un prof de maths, une incompréhension dans une recette de cuisine, un match de foot perdu

Nos vies, quelque soient nos conditions sociales, sont remplies de ces épines, de ces grains de sable, pouvant devenir d'énormes rochers- ralentissant notre route vers une vie plus heureuse, vers le bonheur -je laisse à chacun d'émettre ou de proposer sa propre définition du bonheur ! Une définition parmi tant d'autres ([écouter Thierry Janssen](#))

Nous aimerions passer à côté : pour un caillou, oui ; mais quand on rencontre un rocher, cela devient plus compliqué et celui-ci peut nous rapprocher du précipice.

faire semblant que cette épine n'existe pas : incroyable bonne solution, que nous avons tous expérimenté mais qui tôt ou tard nous rattrape au détour du chemin -même la plus petite épine fait mal au pied-
passer au-dessus : Ok! alors prenons l'avion, achetons un parachute, ou apprenons à voler - peu



probable !

et si la solution était de regarder, ce grain de sable, cette épine, ce caillou ou cet énorme rocher juste le regarder, l'analyser, le comprendre pour chercher des solutions -à trouver soi-même ou à se faire aider - mettre en place des actions et lâcher .

Qu'en retirerons nous de cela, d'avoir pris le temps de nous être arrêté ?

certainement une meilleure lecture de la situation !

assurément une respiration !

globalement une meilleure compréhension de nous-mêmes, de notre façon de réagir, de notre capacité à exprimer nos émotions, à

trouver des solutions, à notre état d'être.

Nous aurons mis du sens sur ce qui se passe.

Nous aurons, peut-être, la joie de voir ce grain de sable, ce caillou, ce galet (et oui, habitant le bord de mer, je ne pouvais pas

laisser passer cela !), ce rocher, non plus sur nos épaules ou devant nous - nous obstruant ainsi la route- mais sur le chemin de notre vie, nous montrant tout ce dont nous sommes capables : toutes les qualités acquises, toutes les ressources présentes en nous, toute l'humanité dont nous sommes imprégné. De rocher insurmontable, de couronne d'épines le sens trouvé : ***l'épreuve deviendra expérience !***

Un jour peut-être, nous pourrons la (l'expérience) mettre au service de l'Autre

*L'épreuve est une opportunité pour changer, évoluer,
bouger, vivre.*

Et vous, de quelle manière avez-vous accepté votre dernière épreuve ?