

Un chapitre de mon histoire sacrée

Un chapitre de mon histoire sacrée
par Carmelle Dugas fdls
mise en ligne le 3 mars 2009

Un grand merci à Carmelle pour le partage généreux et authentique qu'elle nous fait de l'expérience qu'elle a vécue à la sortie de son service comme Conseillère provinciale.

C'est une Carmelle toute vibrante et rayonnante qui se dirige maintenant vers un autre service, à notre Maison-Mère, à St-Laurent surSèvre, en Vendée, France. Nous lui laissons la parole ...

Comment garder sous silence l'expérience de vie vécue de septembre à Noël 2008 au Centre Intercommunautaire Quatre Saisons? De fait, c'est impossible.

PROGRAMME ET PERSONNEL

Ce Centre situé à Sherbrooke, Québec, offre une formation holistique qui prend en compte tous les aspects de nos vies: physique, spirituel, psychologique et social. Les professionnels qui offrent leurs services sont surtout des laïques. Un prêtre donne les exercices dans la vie courante, selon St-Ignace et un autre prêtre offre des services d'accompagnement spirituel. Tout le programme est conçu de manière à contribuer à la croissance de la personne, à l'intégration de l'expérience de vie et au développement des potentialités de chacune des participantes.

Les bénéficiaires de ce programme sont des religieuses. Des hommes, prêtres ou religieux y sont aussi les bienvenus, mais jusqu'à date aucun homme n'a fait un stage à cet endroit. Cette année, nous étions 46 participantes de tous âges, de 31 différentes congrégations et venant de 6 pays. À part l'accompagnement psychologique, individuel ou de groupe, le counseling et l'accompagnement spirituel, les cours que les participantes peuvent choisir sont variés: spiritualité et engagement, communication, gestion du stress, récitatifs bibliques, prière avec l'Écriture, et d'autres encore. Sont aussi proposés, des séances de relaxation, de natation/aquaforme, de peinture et un cours qui s'intitule: connaissance de soi par la création.

QU'EST-CE QUI M'A LE PLUS MARQUÉE ?

Bien sûr que l'occasion qui m'était offerte de faire un bilan était fort appréciée ...

Je vous dirai cependant que c'est surtout ce que j'ai appris dans le domaine des émotions qui m'a davantage aidée. Découvrir leur puissance et la source de vie qu'elles sont pour nous. J'ai aussi beaucoup apprécié l'éclairage fort pratique concernant le phénomène des transferts tels que nous les expérimentons dans nos vies: la conquête du droit à l'existence, la conquête du droit à l'identité distincte, la conquête de l'identité sexuelle.



Les émotions, parlons-en donc!

Souvent il nous arrive de considérer nos émotions comme des obstacles, des erreurs ou des faiblesses et nous cherchons même à les éliminer. Nous faisons fief souvent de nos émotions et de la capacité qu'elles possèdent de nous donner un message précis à propos de notre équilibre intérieur. **Mais oui, elles sont des guides sûrs qui nous indiquent nos besoins fondamentaux et comment nous pouvons les satisfaire. C'est toute une responsabilité que nous avons et notre bonheur en dépend.**

Parlons maintenant du transfert ! Qu'est-ce au juste ?

C'est un effort de l'organisme pour retrouver son intégralité, une occasion offerte à chacun(e) d'entre nous de reprendre possession de son pouvoir réel sur elle/lui-même et sur sa vie. Ce phénomène se présente un peu partout dans notre vie, comme nous le dit Michelle Larivey, et touche la plupart de nos relations. Michelle dit même que nous établissons un lien transférentiel avec la majorité des personnes à qui nous accordons de l'importance (Cf. «Le défi des relations», p. 9).

Même si mon but ici n'est pas d'enseigner les façons d'accueillir et de toucher nos émotions ou de déceler et résoudre nos transferts, je serais heureuse d'avoir aiguisé votre appétit d'en savoir davantage à ce sujet et peut-être même de vous procurer des livres qui peuvent guider dans ce sens. Vous trouverez à la fin de cet article des références très valables qui peuvent grandement nous aider.

UN FRUIT DÉLICIEUX

Ayant baigné durant quatre mois dans cette atmosphère favorable à ma croissance personnelle, voici que j'en ressors renouvelée et en connexion profonde avec ce qui vit en dedans de moi. Quel cadeau d'avoir approfondi la richesse incroyable d'une relation vraie avec moi-même comme condition indispensable pour entrer en relation avec les autres et avec l'univers ! C'est un fruit délicieux de l'expérience vécue. Le processus dans lequel je me suis embarquée va continuer à me construire intérieurement et me permettre de trouver de plus en plus comment assurer l'harmonie de tout mon être. J'en suis très reconnaissante.

UN NOUVEAU CHAPITRE DE MON HISTOIRE

Et voilà qu'un chapitre de mon histoire sacrée vient de se terminer. Une nouvelle page s'ouvre et m'invite déjà à explorer et à accueillir la transition dans laquelle je m'aventure: quitter le Canada et partir vers Saint-Laurent sur Sèvre pour accomplir une mission d'Église et de Congrégation. Cette nouvelle étape me dynamise et me fait peur tout à la fois. Mais je sais que j'ai les outils qu'il faut pour continuer à bâtir la vie en moi et autour de moi ! La lettre de St Jean nous le rappelle: «Dieu écoute quand nous faisons une demande conforme à sa volonté - car nous possédons ce que nous lui avons demandé» (Cf I Jean 5, 14, 15).

Demeurons donc uni(e)s dans la prière afin que nous vivions le moment présent avec tout ce qu'il comporte, conscient(e)s que c'est ce seul moment qui nous appartient.

Références

- ◆ Le défi des relations : Comment résoudre nos transferts affectif», Michelle Larivey
- ◆ La puissance des émotions: Comment distinguer les vraies des fausses», Michelle Larivey
- ◆ Les émotions, source de vie», Jean Garneau et Michelle Larivey

Sur le Web, la lettre du psy www.redpsy.com donne une infinité d'informations pertinentes et fort aidantes dans le domaine de la psychologie.

fin article (T21) - lectures depuis le
