



Adaptabilités aux structures nouvelles



Voilà un an, un virus a croisé notre chemin. Jusque-là, et depuis bien longtemps, l'humanité n'avait pas vécu pareille menace à cette échelle. Dans notre société, nous pensions que la probabilité d'un danger extérieur naturel était faible ou maîtrisable.

Nous ne pouvions pas imaginer que l'activité humaine en serait paralysée.

Cet événement inédit a fait bouger notre mémoire ancienne. **Par nos émotions**, nos mécanismes de survie se sont déclenchés, comportements archaïques permettant de réagir à une menace : lutter, fuir ou se soumettre. Elles ont déclenché automatiquement des manifestations corporelles physiologiques et comportementales pour nous préparer à réagir face à la menace ; elles sont donc adaptatives aux conditions de notre environnement.

Nous avons ainsi réagi, mais cette fois-ci, grâce à l'éveil de la conscience qui s'accroît aujourd'hui et depuis quelques décennies, dans cette recherche de sens : écologie, développement personnel, éveil spirituel, liens au respect de la nature et de l'environnement, etc. L'humanité commence à agir en mode prévention, en restant chez soi. Du jamais vu !

Nous sommes restés figés, sans vraiment y croire... davantage frappés par le confinement lui-même, nous faisant prendre conscience du risque encouru, générateur d'inquiétude, voire d'angoisse face à la fragilité de notre équilibre de vie.

Des réactions en partie conditionnées par notre héritage phylogénétique, la

transmission acquise à travers la peur de ce qui pouvait mettre nos ancêtres en danger.

Nous ne savions pas encore que le virus serait tenace, étant doté lui-même de mécanisme de survie, il s'est adapté et a muté. Nous avons réalisé qu'il faudrait vivre avec ce virus et donc s'adapter à sa présence dans notre vie et aux contraintes que cela impose pour s'en prémunir : télétravail, manque de lien, de projection, de liberté, port du masque, nous demandant de penser tout ce que nous devons faire.

Quelle que soit l'expérience vécue, elle s'est avérée très stressante car elle est venue **déstabiliser l'équilibre social, professionnel et personnel**, nécessaire à notre équilibre physique, physiologique et mental. La constante nécessité de devoir s'adapter aux contraintes, aux informations transmises, aux changements de stratégies, a créé un état de stress important amenant fatigue physique et mentale.

A la fois cette mise entre parenthèses a permis une prise de distance, une meilleure lecture de ce que nous étions en train de vivre ; nous sommes sortis de nos automatismes, de nos habitudes. En devenant observateur, cette mise en question nous a fait revenir à l'essence même des choses, **à faire un pas de côté**, ce que l'on appelle en sophrologie l'Épocké.

Pour certains, l'expérience vécue a été très bénéfique car elle a permis de se positionner



ou de **se réajuster**, de redonner du sens à sa vie, de sortir de situations complexes, de ralentir le pas. Pour d'autres, davantage touchés ou plus vulnérables, l'exposition au danger, à la maladie, les décès, l'isolement, la précarité, la perte d'activité ont été déstabilisants, angoissants voire traumatisants.

Nous quittons un équilibre pour un nouvel équilibre

Mon Dieu, donne-moi le courage de changer les choses que je peux changer, la sérénité d'accepter celles que je ne peux pas changer, et la sagesse de distinguer les deux ! Marc Aurèle.

C'est la **résilience**, notre capacité à rebondir, qui nous a aidés au cours de notre vie et qui va nous aider là encore à dépasser les traumatismes. C'est en ouvrant cette voie que nous allons trouver du sens à ce que nous avons vécu et transformer l'expérience traumatique **en force** par les capacités, les ressources, le potentiel que l'on va contacter et développer en soi.

Alors quel sens donner à ce virus ?

Que devons-nous apprendre de cette expérience ? Que peut-elle nous apporter ? Que peut-elle nous montrer ?
En lui donnant du sens, l'expérience rend donc plus fort.

C'est tout d'abord à l'échelle individuelle que nous pouvons adopter cette posture réflexive, méditative dans cet arrêt en pleine conscience, pour revenir à un nouvel équilibre, une nouvelle stabilité plus en phase avec ce que nous

ressentons de notre propre rythme.

Nous rentrons dans les automatismes, dans des habitudes adaptatives pour faire tout ce que **nous devons faire** sans le penser. Les automatismes nous aident mais nous rendent aussi moins présents. **Nous oublions d'être**, de respirer, de ressentir, de regarder, **de vivre l'instant présent**. Ainsi nous nous projetons dans le bien-être futur **quand nous serons à la retraite ; quand j'aurai moins de travail ; quand on sera en vacances ; quand j'aurai plus de temps ; quand les enfants seront grands**, pris dans le mouvement du quotidien et oubliant trop souvent que **la vie se vit ici et maintenant**.

C'est en étant présents à notre corps, à nos cinq sens, à nos ressentis, à travers ce qui fait sens en accord avec nos valeurs, que nous allons retrouver du sens à nos actions et contacter nos capacités et nos ressources. C'est en rencontrant notre spontanéité que nous allons contacter notre créativité, notre liberté d'action, notre libre arbitre, la responsabilité d'agir dans la perspective de notre bien-être et de celui ►



- ▶ des autres pour vivre ce que nous avons à vivre au moment où nous pouvons le vivre ; c'est se donner l'opportunité de revenir au temps horloge (factuel/réel) et se libérer du temps psychologique.

Ce chemin passe par l'acceptation. Cette capacité à accueillir ce qui EST avec bienveillance et non-jugement va nous permettre de sortir de la dualité et dépasser nos émotions. En luttant ou en fuyant, le risque est d'être dans la rigidité d'éprouver le sentiment de subir une situation que l'on n'accepte pas, que l'on n'arrive pas à dépasser, qui amène un sentiment de contrainte, de frustration, d'anxiété, de fermeture et de perte de contrôle et d'énergie. C'est la capacité d'adaptabilité qui va apporter de la souplesse, de l'ouverture pour lâcher prise pour se réadapter. **Accepter, ce n'est donc pas renoncer mais laisser un autre espace exister pour faire évoluer ce que l'on peut faire évoluer d'une manière positive.**

Durant le confinement, la nature a repris ses droits, l'arrêt de l'activité humaine a permis de constater combien la pollution

avait diminué, qu'il y avait des possibilités de **rétablir un certain équilibre**, que l'on pouvait avoir une vie moins trépidante plus en lien avec notre rythme, travailler différemment... vivre autrement, plus en relation avec le respect de la nature et de l'homme.

Différentes approches comportementales et cognitives permettent de faire ce chemin, EMDR, TCC, l'hypnose thérapeutique... La sophrologie est un outil très adapté car cette technique est complète et permet de travailler toute la structure de l'être dans sa globalité, la pleine conscience du corps et de l'esprit dans la recherche de l'équilibre.

Notre vie est fondée sur une société que nous avons construite et qui arrive à son paroxysme, peut-être à un non-sens constaté par cette mise en question de l'humanité en pleine autocritique. Si nous ne pouvons pas en changer complètement la structure, ne pouvons-nous pas nous emparer de cette opportunité ?

Claire LOYEZ, sophrologue
Saint-Martin-de-Nigelles (Eure-et-Loir)

