

La fable du sac à dos

Le jour où je suis venu au monde, je n'étais pas vraiment tout nu, je portais déjà un petit sac poids plume chargé d'histoires, d'hérités, de gènes divers. Je n'en savais rien. De nombreuses années se sont écoulées avant que je prenne conscience de sa présence.

J'ai connu une enfance heureuse et très entourée. J'ai traversé l'adolescence avec pas mal de coups de gueule, découvert l'amour, ses joies et ses peines vertigineuses puis suis finalement rentré dans le rang. J'ai créé une famille, additionné les années, gagné en sagesse sans me poser davantage de questions. Il me faudra encore beaucoup de temps avant de prendre conscience des petites billes et des gros cailloux entassés dans mon sac à dos.

De nombreuses années se sont écoulées sans la moindre morsure des bretelles du sac sur mes épaules ! Je suis verni, ma vie a été à la fois douce, excitante et un peu folle. Certains affrontent les difficultés très tôt, leur sac lourdement chargé, prêt à craquer. D'autres sont mieux lotis et traînent un sac presque vide toute leur vie. Aujourd'hui, j'ai beaucoup de chance, mon sac est plutôt léger, mais ça n'a pas toujours été le cas !

Le temps s'égrène à toute allure laissant au passage une foule de souvenirs qui s'amoncellent lentement au fond du sac. Le temps ne pèse pas lourd. Les souvenirs non plus ! Seules les émotions accompagnées de mauvaises nouvelles rendent le poids du sac insupportable !

Les blessures, la souffrance, l'angoisse, la peur pèsent une tonne ! Pas question pour le corps d'absorber tout ça, le ressenti file dans le sac, le remplit. Le poids nous fait tituber.

Au moment d'un accident, stress et douleur sont projetés au fond du sac et vous laissent vidé, sans énergie au moment où vous en avez le plus besoin.

S'il vous arrive d'avoir peur, vraiment très peur, le sac devient alors énorme. Vous restez pétrifié, incapable de réagir.

Le jour où vous perdez un être cher, vous ne pouvez même plus tenir debout, le sac est devenu trop lourd.

Nous sommes venus au monde avec un sac vide. Au fil du temps, il se remplit et devient pesant. Nous n'avons pas le choix, il faut faire avec. Il est important d'identifier très vite l'origine des désordres et de prendre acte du chaos provoqué par ses émotions pour tenir le choc. A regarder en arrière ou à se réfugier dans le déni, on risque de s'affaler sous le poids du sac et de se faire bien mal !

Quand les épreuves frappent, fort, se prolongent, on a envie de renoncer, de laisser tomber, mais tôt ou tard, la raison reprend le dessus et vide le sac au bord de la rupture.

Les souvenirs pèsent une plume, les émotions du plomb. Une fois que les émotions encombrantes perdent de leur densité, il ne reste plus que les bons souvenirs presque aussi légers qu'un courant d'air.

Notre sac est précieux. C'est important d'accepter de le porter quel que soit son poids. C'est à ce prix, qu'il se débarrassera des mauvais moments pour ne garder que les bons souvenirs, à la fois si chers et si légers. Alors la respiration s'apaise et le sourire réapparaît.