

# La magie dans l'œil de l'autre

By

*Virginie Sophrologue & Psychopraticienne*

Notre besoin de croire en quelqu'un ou en quelque chose est elle une fin en soi ?

Cette question à spectre large peut trouver un écho selon beaucoup de chose. Notamment pour ce qui est de la raison de cette croyance mais aussi l'intensité de cette dernière. J'aimerais vous proposer un regard un tout petit plus large et loin de tout jugement, durant les quelques lignes qui participeront à cet article.

Ne faisons pas état de l'histoire de l'humanité et de notre société, cela n'est pas un cours ou une abréviation historique. Si vous le voulez bien, voyons plutôt cela sous le prisme de l'individualité.

Si vous m'avez déjà lu, vous constaterez que j'apprécie tout particulièrement cultiver l'œil critique et visionner le tout, selon nos connaissances propre, tout en élaborant des approches théoriques bienveillantes.

## Remontons a nos tendres années :

Selon notre système éducatif ou culture familiale, notre sensibilité à la croyance est différente.

Mais pas seulement.

Il est judicieux de savoir, que notre approche du mystique, magique et/ou religieux intervient et dépend également de notre capacité a comprendre la bien et le mal mais surtout de notre droit aux rêves.

Les rêves, mais pourquoi parle-t-elle des rêves ?

Chez les enfants, le droit au rêve permet l'assimilation des expériences vécues mais aussi l'appropriation de ces dernières.

Sans entrer dans le sujet de façon scientifique, pour résumer en quelques mots, un enfant à qui l'on interdit de rêver et d'expérimenter sa vie d'enfant en tant qu'enfant, aura sensiblement plus tendance, à devenir l'esquisse d'un adulte avant la date prévu.

La maturité précoce, comme nous la qualifions, poussera cet enfant, à chercher au cours de son adolescence jusqu'à l'âge adulte, un lieux, un accès ou un substitut lui ouvrant le droit au rêve.

Notre besoin de rêver, étant un des piliers centraux pour la bonne construction de notre personnalité en lien direct avec de notre état émotionnel, il va sans dire qu'une fois en âge de faire des choix propres, répondant à notre quête de « JE » (article ici) , nous nous dirigerons inéluctablement vers des lieux de fantaisie, de légèreté et/ou d'apaisement.

Croire en quelque chose, peut importe son entité, répond bien souvent à cela.

Je ne me permet pas une généralité, puisque rien n'est aussi manichéen. Toutefois, nous avons tous besoin de nous sentir en paix avec nous même et parallèlement avec le monde qui nous entoure.

A ce titre, je pourrais vous parler de notre peur de la punition, puisqu'il réside un lien direct avec notre capacité à croire en quelque chose, seulement je préfère laisser lire cours à votre raisonnement et esprit critique sur le sujet.

### Drôle d'approche :

Cependant, j'aimerais fermer cette approche du rêve, en vous proposant une parenthèse sur la raison de ce besoin de rêver, à l'âge adulte.

Lorsque nous sommes adulte, en plein cœur de la vie active, la violence que cette dernière peut nous imposer, peut être la raison de bien des maux de notre personne.

Si la vie était plus douce, sans doute aurions nous moins besoin de faire des pauses. Et encore cela n'est pas si évident.

Le rêve, est en quelque sorte, le moyen que notre esprit et/ou cerveau a trouvé pour supporter et affronter le quotidien.

Si nous n'avions pas cet accès à la légèreté, nous aurions cette amère sensation de vivre l'horreur sans répit et sans possibilité de nous en échapper.

Comme une marche plus ou moins rythmée, qui ne s'interrompt jamais.

L'assimilation d'expérience, physique, émotionnelle, sociale, professionnelle, etc requiert un temps d'isolement avec nous même. Pour le vivre comme nous le pouvons, l'assimiler mais surtout pour y voir plus clair.

### Situation :

Je me permet un exemple.

Lors d'un anniversaire, vous vivez un moment de façon intense puisque riche en interactions. Vos sens sont à l'affût et extrêmement sollicités afin de vivre cette journée avec la plus grande des sincérités mais également de façon mémorable.

Quelque soit la fin ou le contenu de cet anniversaire, qu'il soit joyeux ou triste, stressant ou non, vous sentirez un épuisement profond qui vous imposera un temps de repos.

L'épuisement ne comportant pas seulement l'effort physique, il est de bon ton de rappeler que ce dernier peut s'avérer être principalement d'ordre émotionnel.

Ainsi, comme vider de toute énergie, vous chercherez sensiblement un « droit au repos ».

Repos, qui selon vos critères sollicitera un temps pour rêvasser, flâner ou dormir.

Cela vous permettant de vous recentrer sur vous même, sur vos impressions et sur vos besoins présents.

Cet exemple, aussi simpliste soit-il, vous offre une vision à spectre large, de notre besoin vital, d'accès aux rêves.

Car si nous prenons toujours comme modèle, l'exemple ci-dessus, nous constaterons, que le rêve, intense ou non, nous permet de nous recharger.

Puisque comme les enfants, nous assimilons les informations et expériences vécues seulement durant les moments de calme et de droit à l'évasion de nos pensées.

## Parlons de vous ?

C'est là tout le sujet. Qu'implique pour vous le droit au rêve ? Quant est-il de la magie ?

Une magie, une croyance, ou un substitut ?

Pensez vous que votre façon de rêver, vous guide vers une façon d'être vous même ou bien vers une alternative qui vous nuit ?

Je vous remercie de m'avoir lu, en espérant avoir satisfait votre besoin de réponse et cultivez votre curiosité, j'attends avec impatience notre échange téléphonique.

Prenez grand soin de vous même.

## **Virginie**

*Psychopraticienne & Sophrologue Formée aux TSPT, TSA, TDAH, à la Psychanalyse, et à la Psychologie. (Canada, France, Mali)*