

Comment savoir ce que je ne sais pas ?

Ma mère m'avait dit que bébé j'avais pleuré pendant plusieurs heures et qu'elle était impuissante à calmer mes pleurs. Elle avait donc évoqué un traumatisme, mais à 50 ans je n'en voyais toujours pas les conséquences. Comment savoir que l'on « dysfonctionne » si personne ne nous le signale ? En fait, une psy m'avait pourtant alerté en me posant plusieurs fois la question au cours d'une même séance : « Qu'est-ce que vous ressentez ? ». Je n'avais pas su répondre. Puis, la vie a continué.

A une époque je recherchais des pratiques nouvelles car je sortais d'une longue période difficile suite à des traitements lourds et toutes nouveautés me permettaient de croire que cela pouvait améliorer ma santé. J'ai démarré une nouvelle aventure en découvrant une activité « décoiffante » : le clown. Non, pas « faire le clown », mais « être son clown ». Très difficile au début quand il est nécessaire d'être vu, de réagir par rapport à son ressenti... et pourtant. C'est là que j'ai touché du doigt ma différence et que j'ai compris l'impact du trauma survenu 50 ans plus tôt : pour me protéger de la douleur ressentie pendant de longues heures mon cerveau avait appris « rapidement » à se déconnecter pour supporter l'insupportable qui ne pouvait être nommé car je n'avais pas les moyens de m'exprimer à cet âge là. Aujourd'hui cela me limitait. Ces chaînes n'étaient pas aidantes dans la relation aux autres.

L'activité clown se déroule dans la bienveillance mais l'envie de me découvrir a beaucoup aidé à persévérer dans la pratique. Pas facile de dire 'oui' à tout ce qui se présente – le clown est un inconditionnel du 'oui' – quand on bloque pour chanter une chanson, trouver un mot pour continuer l'histoire commencée par les autres, accueillir le cadeau offert par un autre clown presque inconnu. Maintenant Yvonne (mon clown) arrive, à des moments, à être alignée entre son ressenti, ses mots et ses actes : un vrai bonheur !

Dans la vie de tous les jours, grâce à l'activité clown, je suis moins dans la réaction car je me connais mieux et je peux mettre des mots sur mes ressentis. Je peux donner du sens à ce que je vis. Vive cette pratique ludique et profonde qui me permet, dans la douceur, de grandir encore et encore.

Mireille B.