

Le trauma

Un trauma est un événement tragique dû à un choc extrême qui provoque des cauchemars, de l'anxiété et de l'impuissance. Ça a le poids d'un fardeau que l'on ne peut pas supporter, et suscite le sentiment d'être perdu dans un labyrinthe d'obscurité. Franchement, je ne serais pas la meilleure personne pour aborder ce sujet car j'en possède plusieurs auxquels je n'ai pas pu faire face pendant plusieurs années. Je suis sûre que dans ce public, tout le monde en a un, sans exception, qu'ils le veuillent ou non, qu'ils l'avouent ou pas.

Ça prend du temps de s'en échapper, ça prend du temps de passer à autre chose et ça prend aussi du temps pour le surmonter.

Mais entre vous tous, connaissez vous réellement ce sentiment qui évoque la peur, la culpabilité, la honte, la vulnérabilité ?

Connaissez vous ce sentiment quand on vous fait ressurgir une émotion et qui fait battre le coeur ?

Le trauma a le même cycle de vie qu'une simple plante. Ça commence avec un noyau, une petite graine qui pousse pour devenir une belle plante. La plante se dessèche et meurt, disparaît des souvenirs de l'Homme. Pourtant, il y en a qui arrivent à survivre l'hiver, qui resteront gravés dans le cœur et qui hanteront les Hommes jusqu'à la fin de leur vie.

Le mal-être, un sentiment de malaise est un vécu douloureux qui empêche de mener la vie comme on l'entend. Que ce soit à cause d'un événement grave ou d'aucune raison apparente, il est un nuage noir qui menace à l'horizon. Il est un nuage noir qui envahit le beau ciel d'un bleu vif de bonheur.

Mais ce n'est pas ici que tout s'arrête.

Il y a un proverbe, un proverbe qui dit : "à quelque chose malheur est bon" qui dit qu'aucun nuage peut cacher le soleil, il y a toujours un bon côté dans le mal.

Donc il manque un dernier obstacle à franchir : il faut pouvoir sortir de ce trauma, devenir vainqueur de cette bataille en soi. Il faut pouvoir percer nos plus grandes craintes, dégainer notre épée et provoquer ce mal-être en duel. Il faut arrêter d'avoir des doutes. Il faut cesser d'esquiver ce que l'on n'a pas envie d'y faire face. On va toujours, un jour où un autre, tôt ou tard, va devoir affronter ce monstre qui vit en nous. Soyez fier, ayez confiance en vous, croyez dur comme fer; car le seul et unique ingrédient qui est capable de battre un tel rival est non autre que le courage, l'intrépidité.

Vaincre la mauvaise herbe pour laisser pousser les germes de la beauté que l'on a en nous : c'est la dernière étape qu'il faut suivre pour surmonter le trauma.