

# 5 conseils pour traverser les moments difficiles

## Table des matières

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 1   | Comment se relever quand on a atteint le fond?.....             | 2 |
| 1.1 | Arrêtez de vous culpabiliser .....                              | 2 |
| 1.2 | Cessez de créer des vagues .....                                | 2 |
| 1.3 | Sortez de l'isolement .....                                     | 2 |
| 1.4 | Cessez de vous identifier à des choses extérieures à vous ..... | 2 |
| 1.5 | Ne vous prenez pas trop au sérieux.....                         | 3 |

## Comment se relever quand on a atteint le fond ?

**Un de mes maîtres comparait la vie à la traversée de l'océan.** Quand tout va bien, on se plaît à nager à la surface en contemplant le soleil radieux. Lorsque la tempête arrive, notre traversée se transforme en aventure périlleuse. Il arrive également qu'une grande vague nous frappe et que l'on se retrouve plaqué au sol gisant au fond de nos propres abysses. Quand on a atteint le fond, on se retrouve seul dans la noirceur de nos pensées et le monde nous paraît hostile. Quand les épreuves s'accumulent, il arrive que l'on ne trouve plus la force de se relever, l'espoir de remonter à la surface disparaît et avec lui le goût de vivre et de sortir du lit le matin.

Quand vous êtes déprimé ou angoissé, vous êtes couché là dans le fond, et vous avez le choix : vous pouvez y rester pour toujours ou vous pouvez vous lever et remonter vers la surface de l'océan pour voir à nouveau le soleil.

Vous avez peut-être eu une année particulièrement difficile et vous avez décidé de rester au fond un moment... avez-vous cessé d'essayer... cessé d'essayer d'aimer, de vous trouver un nouvel emploi, de vous remettre en forme... Pendant que vous restez au fond, la vie continue comme la rivière qui coule sans fin.

Il n'y a pas de cachette! Soit on se relève et on apprend à nager avec les vagues, soit on passe à côté de la vie elle-même. Voici quelques conseils inspirés de la sagesse bouddhiste pour vous permettre de sortir plus rapidement de vos moments de dépression, d'angoisse ou d'immobilité :

1. **Arrêtez de vous culpabiliser** : la vie est remplie d'épreuves et de transformations. Vous faites de votre mieux mais ne contrôlez pas tout. Soyez patient envers vous-même et donnez-vous le droit à l'erreur. Tout n'est pas votre faute!
2. **Cessez de créer des vagues** : quand votre comportement est la source du problème, il est temps de voir les choses avec clarté et de prendre la responsabilité de vos actions. Soyez patient avec vous-même mais sachez aussi prendre conscience de vos comportements destructifs et changez les choses quand vous le pouvez.
3. **Sortez de l'isolement** : ne croyez pas que vous êtes seul à souffrir. Tous les êtres traversent la souffrance sous différentes formes. Peu importe votre souffrance, s'ouvrir aux autres vous permettra de créer des liens plus authentiques, de recevoir l'aide de vos proches, de retrouver votre dignité et de trouver des personnes qui ont vécu les mêmes épreuves.
4. **Cessez de vous identifier à des choses extérieures à vous** : les épreuves vous font parfois perdre de vue les éléments forts de votre identité/personnalité. Vous perdez votre couple, votre emploi, votre sécurité financière et vous avez l'impression de disparaître. Ce qui apporte encore plus de souffrance, c'est de s'identifier à tout ceci et de ne plus savoir qui vous êtes sans ces aspects de notre vie. Il est essentiel de développer une véritable connaissance de soi pour voir l'ÊTRE que vous êtes au-delà du *faire* et de l'*avoir*.

5. **Ne vous prenez pas trop au sérieux** : le sens de l'humour a toujours été au cœur des enseignements bouddhistes. Évitez de prendre la vie trop au sérieux et surtout de vous prendre au sérieux. Cultiver l'humilité vous permettra de vous relever en conservant votre estime et votre amour propre. Cultiver la joie vous permettra de traverser les grandes épreuves tout en conservant un esprit plus léger. Voir la vie comme un jeu permet de rester sincère dans vos actions et vos projets avec un esprit libre et joyeux.

**Je vous souhaite de toujours voir le scintillement de la lumière à la surface de l'eau aussi profond puissiez-vous être dans vos épreuves.**

Je vous invite également à visiter mon [site web](#) pour y trouver diverses opportunités de ressourcement, de guérison et de développement spirituel à travers la méditation, le yoga kundalini, le tantra et plus encore.

Namaste,

Martin Bilodeau