

## S'orienter

Choisir, douter, renoncer, rebondir, revenir en arrière, aller de l'avant, prendre des chemins de traverse, essayer à nouveau, faire des pauses, reprendre sa route et imprimer son empreinte.

Lorsque l'on cherche sa voie, il n'existe aucun choix qui ne serait pas le bon. Chaque décision exprime qui vous êtes au moment où vous le faites. Il traduit vos peurs et vos appréhensions, aussi bien que vos espoirs, vos aspirations et votre détermination.

Apprendre à s'orienter, c'est apprendre à conscientiser ses choix. Prendre conscience de ce qui nous met en mouvement, de ce qui réveille notre esprit et des rêves qui animent notre cœur chaque jour et tout au long de notre vie.

---

### Rêvez d'un voyage

Faites-vous partie de ceux qui ruent devant l'obstacle de l'orientation ? Parfois, s'orienter, se réorienter, trouver sa voie ou en changer comporte un risque et des épreuves qui nous paraissent insurmontables.

Et si j'échouais ?

Et si je n'avais aucun talent ?

Et si personne n'était prêt à m'accueillir dans un univers différent de celui que je connais et auquel je suis habitué ?

Et si je n'ai aucune envie, aucun intérêt pour rien, aucune passion véritable pour quoique ce soit ?

Si ces interrogations vous habitent, il est temps pour vous de réapprendre à rêver.

Avant de trouver sa voie, il nous revient d'imaginer des carrefours avec des choix possibles. Car comment prétendre faire un choix quand aucune option n'est envisagée ? Il est temps, également, d'affronter vos peurs et d'apprendre à les apprivoiser.

Rassurez-vous. Si le doute vous envahit, c'est que vous êtes prêt à envisager qu'il existerait un endroit où vous pourriez vous sentir pleinement à votre place, et un chemin pour vous y rendre.

Apprenez à choisir pour qu'on ne choisisse plus pour vous. Pour que les jours qui passent et le temps qui manque, l'argent qu'il faudrait avoir, les contraintes qui vous pèsent et les responsabilités qui vous incombent ne décident plus sans vous de ce que devrait être votre vie.

#### **Pourquoi rêver ?**

Le rêve n'engage que vos désirs. C'est à la fois rassurant et vertigineux.

Désirer ne vous contraint pas sur le terrain du réel. Vous pouvez multiplier les plans sur la comète autant qu'il vous plaira. Vous pouvez rêver de voyages fantastiques, d'accomplissements exemplaires, d'une réussite sans partage et d'entreprises fabuleuses.

*Il faut toujours viser la lune. Car même en cas d'échec, on atterrit dans les étoiles.*

Oscar Wilde

Rêver constitue pourtant la première étape de votre voyage. Dès l'instant où vous autorisez vos désirs à prendre forme, ils commencent à se déployer. Vous commencez par imaginer une fleur en pot devant une fenêtre. Et puis un jour, sans que vous y preniez garde, elle trouve sa place sur la terrasse dans une jardinière. La pluie et le vent transporte sa semence dans un pan de terre plus vaste où elle rencontre votre envie d'arbres, de parterres luxuriants et de fruits savoureux. A mesure que votre rêve prend forme, il occupe de plus en plus de place et d'espace. Dans votre tête, dans votre cœur et dans votre vie. C'est son pouvoir.

## S'orienter

Rêver libère les possibilités.

### **Comment rêver ?**

Avant tout autre chose, il faut accepter que rêver demande d'y consacrer du temps. Il faut que vous décidiez une bonne fois pour toute de ne plus remettre à plus tard. Il faut que vous reconnaissiez l'extrême urgence de vous remettre à rêver.

Le jeune enfant revit dans ses rêves les plaisirs de la veille. Il mange à nouveau les fraises au sucre du dessert, s'élançait encore une fois et plus haut sur la balançoire et profite plus longtemps du câlin doux et apaisant qui précéda le sommeil. Ce n'est que progressivement, au cours du développement, que nous faisons de nos rêves des espaces d'expression de nos contradictions, de nos contrariétés et de nos angoisses les plus profondes.

Recommencez donc à rêvasser le jour.

Tentez d'abord de ne plus penser à rien. Faites le vide. Et laissez-vous surprendre. Laissez votre imagination se perdre dans des pensées vagues, changeantes et incongrues.

Peut-être votre rêverie vous conduira-t-elle à développer des réflexions désagréables. C'est un risque à prendre. Vous n'êtes pas à l'abri que ce temps de pause que vous vous accordez devienne l'occasion de faire le bilan de vos peurs, de vos doutes et de vos regrets.

Vous rêvez d'aventure alors que vous vous sentez enfermé dans un quotidien inexorablement ennuyeux.

Vous rêvez de projets ambitieux alors que vous vous sentez irrémédiablement encrassé par la médiocrité.

Vous rêvez d'obtenir de sublimes louanges alors que vous vous sentez terriblement éloigné d'en mériter la plus petite expression.

Il va vous falloir fouiller. En particulier si c'est une peur sans objet qui se manifeste. Il est possible que vous soyez envahi par l'angoisse que rien ni personne ne pourra jamais donner un sens à votre existence. Ce risque est terrifiant pour tant de personnes qu'elles en ont renoncé à penser et à ressentir. Exit les rêves.

### **Comment dépasser ses blocages ?**

Faites d'abord la différence entre vos besoins et votre désir. Vos besoins peuvent être comblés par des éléments issus de la réalité. Un logement adéquat pour se sentir en sécurité. Des amis bienveillants pour se sentir entouré. Un compliment pour se sentir reconnu. Une activité stimulante et utile pour nourrir son besoin d'accomplissement.

La particularité du désir est qu'aucun élément réel ne pourra jamais venir le combler.

C'est à la fois déroutant (quand on y pense) et terriblement frustrant (quand on s'imagine être parvenu à le satisfaire). Mais c'est également salutaire. Car le désir correspond à notre énergie de vie.

C'est grâce à lui que nous nous levons le matin du bon pied pour affronter tous les défis qui se présentent à nous.

Le désir ne peut pas être satisfait parce qu'il vise rien de moins que l'idéal, la parfait, l'absolu et le sublime...qui ne sont pas de ce monde, ou alors de manière extrêmement ponctuelle, fugace et finalement leurrante. Et c'est tant mieux. Car dès lors que nous pensons atteindre notre but, il se dérobe immanquablement. Nous accusons le coup, crions au scandale, hurlons notre colère et notre indignation, renouons à toute nouvelle tentative, pleurons notre déception et remettons finalement notre ouvrage sur le métier.

L'angoisse confronte au vide. Le désir confronte au manque. Partez donc à la recherche de ce qui vous manque et vous pourrez désirer à nouveau, rêver à nouveau et (re)commencer à vivre une vie épanouissante.

Pour cela, ne lutez pas contre l'angoisse, apprenez à lui faire de la place.

## S'orienter

Je reconnais que ce n'est pas une mince affaire et qu'il est très possible que vous ayez besoin d'aide pour y parvenir. En tant que psychologue, chaque fois qu'un patient évoque les signes physiques de son angoisse (oppression au niveau de la poitrine, difficulté à respirer, blocage, maux de tête...), je l'invite à la laisser venir, à la laisser se déployer, à prendre en note ce qu'elle exprime et à venir m'en parler à la séance suivante.

Lutter contre son angoisse est épuisant et conduit à des extrémités mortifères. Accueillir ses angoisses, surtout si vous le faites avec une personne aguerrie, est beaucoup moins impressionnant en réalité que ce que vous pourriez fantasmer tout seul dans votre coin. Dans le cadre d'une thérapie, l'angoisse est le chemin qui mène vers le manque et le désir du sujet, et qui lui permet progressivement à se reconnecter avec son énergie vitale.

Lorsque l'angoisse est apaisée, vous regagnez en vitalité et rêver devient à nouveau possible.

(Re)trouvez alors les expressions, les impressions et les expériences qui vous font vibrer. Consacrez un temps dans votre journée à (re)vivre vos instants de plaisir. Retrouvez ce qui vous émeut, ce qui vous émerveille, ce qui vous remplit d'énergie.

Et consignez-le.