

*« Adieu, dit le renard. Voici mon secret. Il est très simple : on ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux. »  
Antoine de Saint-Exupéry - extrait « Le Petit Prince »*

Alors que le printemps arrive et que la nature est à nouveau dans son ascension, certains d'entre nous viennent de voir partir un ami, un amour, une maison, une situation ou une partie de soi et se retrouvent devant le vide, l'incompréhension ou l'absence.

Tous les jours dans ce que nous faisons, dans le lien que nous créons -ou que nous subissons-, dans l'activité que nous pratiquons, la vie nous montre que nous prenons une place : une place auprès de quelqu'un ou de quelque chose.

Que se passe-t-il quand nous ne sommes pas présents à ce que nous faisons ? nous manquons à notre activité, à notre métier, à nos relations, à notre famille, à nos amours, à notre vie.

Que se passe-t-il quand l'autre - quel qu'il soit : famille, ami, relation, animal- est absent ?

- ✓ suis-je sous le choc de cet éloignement ?
- ✓ suis-je indifférent à cette disparition ?
- ✓ suis-je en colère de cette défaillance ?
- ✓ suis-je triste de cette mort ?
- ✓ suis-je résigné à ce manque ?
- ✓ suis-je empli de ce vide ?
- ✓ suis-je en phase d'apaisement de cette privation ?



L'absence peut durer quelques minutes, une heure, deux jours, une semaine, trois mois, une année ou toujours. Journallement la vie nous met en face de ces manques, petits ou grands :

- ✓ Le manque de beurre pour faire la cuisine -il me faut trouver une solution de remplacement-
  - ✓ L'éloignement d'un ami parti vivre dans un autre pays -comment rester en contact avec lui et être toujours dans la relation
  - ✓ L'absence d'un enfant parti jouer un week-end chez un copain -la maison est vide, sans bruit, et c'est peut-être du temps pour moi-
- ✓ La disparition d'un animal de compagnie - ce sont des rituels qui s'arrêtent du jour au lendemain et une présence qui manque-
- ✓ Le décès d'un conjoint -tout est remis en cause et le vide est immense-

Parfois, ces manques paraissent anodin, parfois, ils remplissent notre vie de l'absence de l'autre ; le manque devient oppressant, pesant, présent, palpable : la disparition de l'autre nous remplit ; la tonalité, l'intention, la puissance de la relation créent l'impact et le volume de notre sensation à l'éloignement de l'autre.

Comment combler ce manque, cette absence, ce vide : le retour de l'enfant, l'achat d'un autre chien, la participation à une activité différente, la dépendance à une substance - alcool, cigarette, télévision, sport- la recherche de sommeil, la recherche d'un nouvel amour ? Nous aurons tous notre façon personnelle de palier à ce manque. L'évolution de la solution donnera notre baromètre de retour à la vie - arrêt des substances, participation plus sereine à diverses activités, sourire qui revient, etc.

Le temps sera notre allié dans ces étapes essentielles de présence à soi et au monde qui nous entoure ; le temps fera office de baume apaisant à la douleur de la perte, à l'incompréhension -parfois- de la situation.

L'absence devient doucement une légère mélancolie pour se métamorphoser en souvenir nous permettant ainsi d'envisager une suite. Et parfois, la nature, nous rappellera à l'ordre en nous montrant le cycle inhérent à tout changement ainsi que la force de vie présente en chacun de nous.



*Ode à une compagne .... A Roxane*