

# DÉPASSER LA TRISTESSE POUR ALLER MIEUX



FRANÇOISE RENOU-LE STRADIC

Françoise Renou-Le Stradic

Dépasser la tristesse  
pour aller mieux

© Françoise Renou-Le Stradic, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-4920-8

**Librinova**”

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Merci à Christine Garneau pour son écoute bienveillante

Croire en soi et en ses capacités, ça peut être l'œuvre de toute une vie. Oser se lancer, ce n'est pas rien. Même à une petite échelle, ça paraît parfois insurmontable. « À Chacun son Everest ! », comme l'affirme le nom de l'association que l'alpiniste Christine Janin a créée pour accompagner et aider les enfants atteints de cancer ou de leucémie et les femmes en rémission d'un cancer du sein, à découvrir les joies de la montagne.

Je ne prétends pas détenir La vérité. J'ai mes propres valeurs, j'essaie jour après jour de garder mon cap, et ce n'est pas toujours facile.

Cet ouvrage est né au terme d'une longue période de réflexion personnelle, après des événements de vie difficiles. Il était devenu vital pour moi de me poser pour comprendre mon histoire familiale, pour chasser la tristesse qui m'envahissait, pour me sentir mieux, pour savoir comment réorienter ma vie, pour trouver ma place et continuer à avancer, plus apaisée.

Ce livre n'est pas un manuel de recettes, je l'ai écrit pour moi. Il est le fruit d'un travail personnel, forcément subjectif. Aujourd'hui, je ne fais que partager mes réflexions avec vous, amies lectrices et amis lecteurs.

# **Lâcher nos peurs**

## **Mieux se connaître**

J'ai longtemps manqué de confiance en moi, me fiant à telle ou telle personne que je pensais sincère et qui, au final, n'agissait que dans son intérêt sans se préoccuper du mien le moins du monde. J'étais naïve. Je m'aveuglais. J'ai rencontré aussi des gens très bien qui m'entourent encore aujourd'hui et que je remercie d'être là.

Pour y voir clair en moi-même, pour lâcher mes peurs imaginaires, pour devenir une femme libre et autonome, pour aller vers mes désirs profonds et ma véritable personnalité, pour oser réaliser ce qui me tenait tellement à cœur, ça m'a demandé du temps, beaucoup de temps. Ça m'en demande encore. Ça s'est fait petit à petit, en partie grâce à une thérapie.

La vie est longue mais il est toujours possible de mieux se connaître soi-même, à n'importe quel âge, pour être plus heureux. Ça en vaut la peine. Et ça permet aussi de moins subir et de faire de meilleurs choix pour soi. Ce qui évite les rancœurs et les regrets.

Le désir de vie en nous est puissant, et si nous parvenons à surmonter nos échecs, nos peurs, nos hontes aussi, la vie peut nous donner beaucoup !

## **Lâcher ce qui nous entrave**

On dit que partir, c'est mourir un peu. Je crois que lâcher ses peurs, ou lâcher certains comportements ou des attitudes qui nous entravent, c'est lâcher quelque chose de soi, de son passé, de son enfance, de sa jeunesse, de ce qui nous a construit, même de travers, même si nous nous sentons bancal(e). Et parfois, ça bloque.

Je crois que « lâcher » un désir, une personne, une situation qui finalement me portait tort, ça me donnait le sentiment de mourir un peu. C'est comme si une partie de moi, même la partie bancale, cherchait à se raccrocher à quelque chose, par peur de ne pas pouvoir survivre seule, par peur de me sentir abandonnée, par peur de décevoir. Mais ça, c'est l'imaginaire qui travaille. C'est le petit-enfant

qui vit encore en nous qui crie sa détresse, qui a peur.

Toutes les séparations sont difficiles à vivre. Il se peut aussi qu'enfant, adolescent ou jeune adulte, nous ayons mal vécu certaines séparations - avec nos parents, un ou une ami(e), un compagnon ou une compagne... Si nous n'avons pas réussi à surmonter cette difficulté, si les émotions ressenties alors – tristesse, colère, peur - n'ont pas pu être exprimées, elles sont restées gravées en nous. Lorsqu'adulte, nous traversons des épreuves similaires, ces émotions enfouies sont ravivées et la tristesse revient en force.

Or en acceptant de revenir sur ces émotions, en les verbalisant, en les éprouvant, nous pouvons les faire revenir à notre conscience. Ce qui nous libère.

Souvent, nous éprouvons des résistances à effectuer cette démarche. Pourtant, en lâchant une part de ce qui nous a construit, la part souffrante, nous nous donnons la possibilité d'aller vers du nouveau, du mieux, du bon pour nous et notre bien-être. Et quand nous nous sentons bien avec nous-même, quand nous nous sentons profondément en accord avec notre être, avec nos désirs, notre environnement, alors nous nous sentons bien avec nos proches, nos amis, les autres en général. Nous nous apaisons.

La santé n'est pas que biologique, elle est autant psychique. Je pense que, dans notre société, la santé mentale n'est pas assez prise en compte. Le philosophe Frédéric Lenoir qui sensibilise les enfants, en milieu scolaire, à la philosophie, ne fait rien d'autre que leur apprendre à penser, à s'interroger, à réfléchir. C'est de cette manière que nous pouvons devenir des êtres autonomes et non des machines à obéir et à subir, sans se poser de questions.

En lâchant nos peurs imaginaires, nous prenons le risque de vivre – mieux - pour découvrir autre chose qui nous rendra peut-être heureux. « Peut-être » parce que rien n'est miraculeux, rien n'est certain, mais que si nous n'essayons pas, nous sommes sûrs qu'il ne se passera rien. Nous resterons toujours dans les mêmes ornières et les mêmes vieux schémas qui nous font souffrir ou qui nous plombent, nous font vivre dans l'ennui.

Prendre le risque de se tromper, est-ce si grave ? Pourtant, souvent, le doute fait reculer, la peur paralyse. Et si je restais dans ma zone de confort, dans mon univers, sans défi, sans projet personnel mais aussi sans joie profonde ?

J'ai été, je l'avoue, et je suis encore parfois une grande peureuse. Je n'ai rien d'une aventurière. Je dois encore combattre en moi, de temps en temps, la petite voix qui me retient, qui me dit « ce n'est pas pour toi », « laisse tomber, tu ferais