



Psychothérapeute chevronnée, auteure et conférencière, Colette Portelance signe son septième livre : La guérison intérieure, un sens à la souffrance. Dans cet ouvrage autobiographique, l'auteure nous entraîne au cœur de la souffrance, tant physique que mentale, et nous invite à la démystifier pour ensuite la transformer en lumière. Le magazine Mieux-Être a rencontré cette femme dont la sagesse et la force de caractère inspirent.

PAR HELENE BELANGER-MARTIN

Voyage au cœur de la guérison intérieure

C'était le 29 octobre 1999. Après quelques années de souffrances physiques intenses, Colette Portelance apprend qu'elle est atteinte du lupus, une maladie héréditaire et incurable. C'est justement ce mot, « incurable », qui lui a fait le plus mal. Refusant d'adhérer à ce sombre diagnostic, Colette choisit d'interrompre sa carrière et de se consacrer tout entière à retrouver la santé. Riche en réflexions, son livre raconte son parcours vers la guérison intérieure.

Qu'est-ce que le lupus ?

C'est une maladie inflammatoire où les anticorps ne fonctionnent plus normalement. Ils s'attaquent aux organes et aux tissus, et ne font plus la différence entre ce qui est sain et ce qui est malsain dans l'organisme.

Bien que votre livre soit autobiographique, il ne s'adresse pas seulement aux gens qui souffrent du lupus ?

La guérison intérieure s'applique à toutes les souffrances, que ce soit le cancer, la dépression ou encore les blessures d'abandon, d'humiliation ou de trahison. Nous vivons tous des moments de souffrance un jour ou l'autre, ça fait partie de la vie !

Comment avez-vous réagi lorsque vous avez su que vous étiez atteinte du lupus ?

Mon premier réflexe a été de vouloir guérir mon corps. J'ai pris conscience que toute ma vie, j'avais été dans le « faire ». Ce qui comptait pour moi, c'était de travailler, de performer, de réussir professionnellement et surtout d'aider les autres. Et je voyais mon corps comme un instrument qui devait me servir dans la réalisation de mes objectifs. Pour moi, la détente était une perte de temps ! Si mon corps me donnait des signes de fatigue, je le réparais comme on répare une machine et lui ordonnais de reprendre rapidement la route !

Après le diagnostic, qu'est-ce que vous avez fait, concrètement, pour vous occuper de votre corps ?

D'abord, j'ai changé mon alimentation. Ensuite, j'ai appris à m'arrêter, à me reposer et surtout, à méditer.

Comment votre corps a-t-il répondu à ces changements ?

Favorablement, mais au bout de quelques années, malgré ma rigueur et ma bonne volonté, j'ai été terrassée par une rechute qui m'a profondément découragée !

À quoi était due cette rechute ?

Je m'occupais trop de mon corps et pas assez de mes autres dimensions ! Ce n'était pas suffisant.

Vous avez donc changé votre approche de la guérison ?

Oui. J'ai compris que ma guérison devait être d'abord et avant tout intérieure.

Comment définissez-vous la guérison intérieure ?

La guérison intérieure est un état de paix, de sérénité et d'amour qui s'atteint en trois grandes étapes.

«Mordre dans la vie, c'est vivre pleinement la peine et la joie quand elles se présentent.»

(EXTRAIT DE LA GUÉRISON INTÉRIEURE, UN SENS À LA SOUFFRANCE)

La première, c'est le ressenti. Au lieu de chercher à réparer mon corps, j'ai choisi de l'écouter. C'est lui qui m'a servi de passage entre le monde extérieur où je m'épuisais et le monde intérieur où j'ai trouvé la guérison que j'avais toujours recherchée. Le but était d'atteindre la paix intérieure. Pour ce faire, il m'a fallu descendre en moi, dans mon corps, sans faire intervenir ma tête donc sans analyser, sans lutter contre les pensées, ni contre la souffrance. L'observation a besoin de la tête, alors que le ressenti va directement dans le corps et nous rapproche de notre essence.

Est-ce que cette prise de contact avec nos souffrances nous permet de mieux vivre avec elles ?

Il peut arriver que la souffrance soit insupportable.

À ce moment-là, ça prend des moyens extérieurs (comme des médicaments) pour la soulager. Quand la souffrance est supportable, le res-

senti permet de passer à la deuxième étape qui est l'acceptation. Mais attention, accepter, ce n'est pas se résigner ! Ça ne veut pas dire qu'on ne fait plus rien, mais que l'on prend du temps pour choisir l'action juste.

Pour ce faire, nous passons à la troisième étape, le lâcher-prise.

Comment fait-on pour lâcher prise ?

Nous avons tous deux formes d'intelligence en nous : l'intelligence rationnelle et l'intelligence irrationnelle. Lâcher prise, c'est accepter que parfois notre intelligence rationnelle ne trouve plus de moyen pour nous soulager. Il faut donc

choisir alors de s'en remettre à notre intelligence irrationnelle.

En d'autres mots, ça veut dire faire confiance à la partie de soi qui sait ce que l'autre ne sait pas.

Est-ce qu'une fois que le processus est fait, que nous sommes passés par les trois étapes, on peut dire que tout est réglé ?

Que l'on parle de souffrances physiques ou psychiques, on guérit à chaque instant. Chaque fois que l'on est en paix avec nous-mêmes, on guérit un peu plus. Quand on perd la paix, on est un peu plus malade. Ce n'est jamais fini, mais en même temps la guérison intérieure est accessible à chaque instant.

Et qu'advient-il lorsque nous sommes affectés d'une souffrance psychique ?

Dans ce cas, ce sont les blessures d'abandon, d'humiliation, de culpabilité, etc., qui sont réveillées.

Pour se libérer de la souffrance, on a généralement tendance à s'occuper du déclencheur plutôt que de la blessure elle-même. Si l'on veut guérir la blessure, il faut s'occuper d'elle.

Il faut l'accueillir de nouveau quand elle refait surface. Nous avons aussi tendance à responsabiliser les déclencheurs du passé et à rejeter la faute sur nos parents ou sur les autres.

Or, accueillir une blessure, ça veut dire soigner le mal en nous dans le moment présent comme nous le ferions avec un enfant blessé.

Est-ce que tout le monde peut atteindre la guérison intérieure ?

Bien sûr. Chacun doit trouver son chemin. Il n'y a pas de recette. Les réponses sont en nous. La quête doit toujours être la paix, la sérénité et l'amour. Ressentir la paix intérieure, c'est le signe que je suis à ma place, que c'est bien et bon pour moi.

Il n'y a pas de recette, mais votre livre est un guide important pour découvrir cette voie intérieure !

Mon livre est un accompagnateur. Il vise à encourager les gens à descendre en eux. Je crois que pour guérir intérieurement, pour atteindre un mieux-être, il faut arrêter parfois de penser et expérimenter ce que c'est que de s'intérioriser. Il faut utiliser nos peurs comme un tremplin vers l'essence de nous-mêmes. Il faut utiliser l'épreuve pour se questionner et laisser venir en nous le changement. La paix intérieure est là, tout simplement accessible.

Sources :

Colette Portelance, *La guérison intérieure, un sens à la souffrance*, Éditions du CRAM, 2007, 233 pages.

Autres livres de la même auteure :
Colette Portelance, *Aimer sans perdre sa liberté*, Éditions du CRAM, 2003, 249 pages.

Colette Portelance, *La communication authentique*, Éditions du CRAM, 2^e édition, 1997, 216 pages.

Portelance, Colette, *Relation d'aide et amour de soi*, Éditions du CRAM, 6^e édition, 2005, 452 pages.

Autres suggestions de lecture :

Christiane Singer, *Où cours-tu ? Ne sais-tu pas que le ciel est à toi ?*, Éditions Albin Michel, 2002, 173 pages.

Eckhart Tolle, *Le pouvoir du moment présent : guide d'éveil spirituel*, traduction Annie J. Ollivier, Éditions Ariane, 2000, 219 pages.