

«Le bonheur ne s'acquiert pas: il nous habite déjà»

«Le bonheur ne s'acquiert pas: il nous habite déjà»

Accueillir nos émotions négatives, laisser le passé derrière nous, trouver le bonheur: il s'agit d'une capacité que nous possédons tous sans le savoir et que la thérapeute Nassrine Reza explore dans «Le Pouvoir de l'Accueil», un livre touchant et réconfortant qui nous accompagne au quotidien. Interview.

Publié le 4 Janvier 2017 par Ellen De Meester



FEMINA Comment définiriez-vous l'«Accueil», ce pouvoir que nous possédons tous et que vous abordez dans votre livre?

Nassrine Reza Le Pouvoir de l'Accueil est un état intérieur qui habite l'être humain depuis sa naissance. Il n'est tributaire d'aucune circonstance extérieure et accessible à chaque instant. On se relie à cet espace d'accueil, lorsqu'il n'y a plus de résistance intérieure face à ce qui est vécu. Il s'établit alors une profonde paix, une joie naturelle et un [bien-être](#) permanent.

Pourquoi n'avons-nous pas toujours conscience de ce pouvoir?

Pour avoir conscience d'une chose, il est avant tout nécessaire de porter l'attention sur

celle-ci. Chez l'être humain adulte, l'attention «vagabonde» inlassablement. Elle est focalisée sur les pensées, les émotions, les [douleurs](#), les tâches à accomplir, le passé ou l'avenir. Tant que son attention n'est pas centrée sur son espace intérieur, il ne peut pas avoir conscience de son Pouvoir d'Accueil et il continuera à chercher des solutions à l'extérieur.

Comment avez-vous découvert le Pouvoir de l'Accueil?

Lara, l'une de mes premières patientes, m'a permis d'observer ce pouvoir. Elle avait quatre ans et était atteinte de [leucémie](#). Pour son anniversaire, je lui avais offert une peluche. Elle s'est amusée, comme l'aurait fait n'importe quel autre enfant. Jamais, un enfant ne vous dira «j'essaie de lutter contre la douleur et contre mes cellules cancéreuses», parce qu'il est continuellement porté par son Pouvoir d'Accueil. En accompagnant ses parents et des milliers d'autres personnes, j'ai réalisé à quel point l'adulte [souffre](#). Non pas à cause des circonstances, mais fondamentalement parce qu'il lutte intérieurement contre celles-ci.

Sur une seule journée, l'être humain adulte déploie une quantité d'énergie non négligeable à vouloir annihiler les symptômes physiques, à infliger des pensées positives au mental et à réprimer toute émotion dite négative. Avec acharnement il se bat pour retrouver sa paix intérieure et sa santé. Avec effort et volonté il aspire à la sérénité. N'est-ce pas hautement paradoxal? Cette résistance intérieure génère systématiquement du stress et celui-ci est la première cause du déséquilibre physique, psychique et émotionnel.



[©nassrinereza.com](https://www.nassrinereza.com)

Dans votre livre, vous donnez le conseil d'«accueillir» nos émotions négatives: cela semble contraire à nos réflexes, comment appliquer ce conseil?

Contrairement à un [enfant](#) en bas âge, l'adulte possède un système de croyance qui juge toute chose en permanence. Les émotions dites négatives, mais dans certains cas aussi les positives, sont rejetées de manière souvent inconsciente. Or, plus un sentiment est refoulé, plus il s'intensifie. Lorsque j'accompagnais un prisonnier jugé pour meurtre, il comprit soudainement qu'en tuant l'assassin de sa femme, il tentait en vain d'anéantir sa tristesse et sa colère. Lorsqu'il donna enfin le droit à ses émotions d'exister, celles-ci se dissipèrent aussitôt.

Ce n'est jamais l'émotion elle-même qui pose problème, mais la résistance face à celle-ci. En abandonnant cet état de lutte, l'émotion n'a plus lieu d'être. Accueillir veut dire «donner le droit à toute manifestation intérieure d'exister pleinement». C'est dans cet état de grâce que vous êtes né. Vous l'avez oublié, à l'instant où vous avez endossé un système de croyance qui ne vous appartient pas.

Transformer son regard sur soi-même et sur l'autre n'est pas aisé: comment faire en

sorte que ce changement s'inscrive dans la durée?

Si vous souhaitez transformer votre regard sur vous-même ou maintenir un changement dans la durée, vous n'êtes plus dans l'accueil. L'accueil n'est ni de l'attente, ni de la volonté, mais une observation consciente de ce qui se produit intérieurement. Le désir de changer votre regard sur vous-même ou sur autrui découle principalement de la non-acceptation de ce qui est maintenant. Derrière cette résistance se cache la peur de ne pas pouvoir transformer tel aspect ou la peur de ne pas pouvoir le maintenir. Lorsque vous vous immergez complètement dans cet espace d'accueil, la volonté et l'effort n'ont plus lieu d'être. C'est à cet instant que les choses se transforment naturellement.

Considérez-vous que l'homme moderne a tendance à se détourner de sa vie intérieure, passant à côté des solutions qui se trouvent déjà en lui?

Il n'a pas seulement tendance à se détourner de sa vie intérieure, mais de la vie elle-même. Il vaque à ses occupations dans un automatisme parfois effrayant et transpose son [bonheur](#) sur des facteurs extérieurs ou temporels. L'adulte oublie que ce moment présent pourrait être le dernier. Peut-être avez-vous déjà pensé «je serai épanoui quand je serai en vacances ou retraité ou lorsque je posséderai telle chose». Mais qui sait, si ce jour viendra? Reconnaître cela, rend réellement vivant et amène à une toute nouvelle dynamique de vie.

Cet état de conscience permet à l'attention de se porter naturellement sur l'essentiel; votre for intérieur, vaste univers dans lequel se loge votre savoir inné. Vous découvrez soudainement que vous êtes unique au monde et que de ce fait, nul autre que vous-même ne peut savoir ce qui est juste et bon pour vous. Dès lors, vous ne courez plus après des solutions extérieures, ni même après le bonheur. Oui, ce bonheur qui ne s'acquiert pas, parce qu'il vous habite déjà.

En quoi ce pouvoir permet-il, comme l'indique le sous-titre de votre livre, de «renaître en un seul instant»?

Lorsque vous vous reliez à votre Pouvoir d'Accueil un processus de dépouillement intérieur se met en place. La lutte et le [stress](#), avec lesquels vous n'êtes pas né, s'annihilent définitivement. Toute croyance [positive](#) ou négative, puisqu'elles sont toutes deux limitantes, disparaît. Le passé n'est plus projeté sur le moment présent, parce que vous réalisez qu'il est mort à tout jamais. Dans ce nouvel état de conscience, vous renaissiez à votre véritable Soi. Et cette renaissance ne prend qu'un seul instant.

Informations pratiques

Retrouvez le Pouvoir de l'Accueil et Nassrine Reza sur son [site internet](#).

Mme Reza donnera également une [conférence](#) et un séminaire en Suisse, dans le canton de Vaud, du 17 au 19 mars 2017. (Informations à venir)

Source: <http://www.femina.ch/societe/psycho/decouvre-pouvoir-de-laccueil-change-regard-vie-bonheur-nassrine-reza-livre>