

SOUS LA LOUPE



PRENDRE SOIN DE NOS FRAGILITÉS



## La pernicieuse équation : fragilités = faiblesses

“ Ce qui nous porte un jour ou nous ralentit aujourd’hui est susceptible de se métamorphoser demain.



ALESSANDRA TREVISIOL

« Dureté et rigidité sont compagnons de la mort. Fragilité et souplesse sont compagnons de la vie. » Lao Tseu

Nous vivons dans une société mutante, ultra-compétitive et brutale qui nous exhorte à chaque fois plus à démontrer notre force, notre combativité et notre performance. « Gagner, conquérir, se dépasser, être le meilleur, s’en sortir tout seul... », voilà ce qu’elle nous présente encore et toujours en guise de boussole pour réussir ; oui mais réussir quoi et à quel prix??

Combien de mots et de comportements propres à l’homme sont pratiquement effacés ou dénigrés de la scène sociale moderne ? « Faiblesse, lacune, faillibilité, désuétude, précarité, lassitude, renoncement... en sont un exemple parmi tant d’autres. Ils sont synonyme d’échec, d’inadaptabilité, de péremption ; mais pour qui au juste ?



## SOUS LA LOUPE

Quel étrange paradoxe tout cela ! Sachant que toute personne consciente sait intrinsèquement que ses fragilités sont une des multiples dispositions de la nature humaine. Elles font partie intégrante de la manifestation originelle de l'humain et ne sont certainement pas une altération ou un handicap à bannir.

Nos fragilités forment donc notre **Vulnérabilité Native, on-doyante et plurielle**. Nous naissons certes dépendants en termes de survie et de soins, mais également vierges de tout apprentissage, riches en potentiels de réalisation et réactifs. Elle est une condition naturelle de naissance et commune à tous. En prendre soin c'est choyer « Ce Que nous sommes et Ce Qui nous sommes ».

Elle témoigne également une fois adulte de la persistance de notre besoin des autres, car nous sommes des êtres de relation, en miroir les uns pour les autres, dotés d'affect, complexes et impermanents. Elle est indispensable pour créer un véritable lien et établir ce « mieux-vivre et grandir ensemble », désiré par une humanité en évolution.

La reconnaissance de cette vulnérabilité nous permet par conséquent de nous fortifier, en prenant conscience à chaque instant de nos limites, de nos ressources et de notre champ d'action en perpétuelle mouvance. Ce qui nous porte un jour ou nous ralentit aujourd'hui est susceptible de se métamorphoser demain.

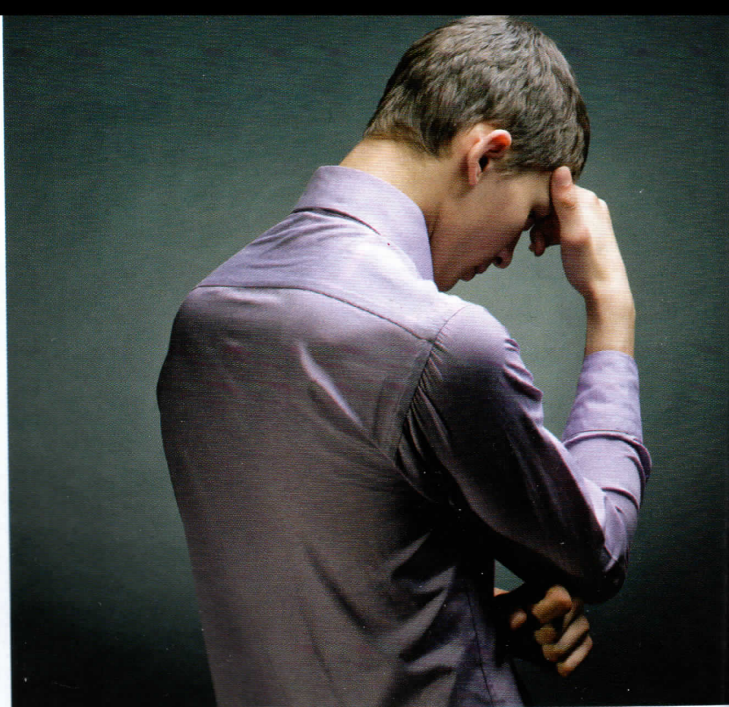
Accepter ses fragilités, c'est oser affirmer que le monde matérialiste, sélectif et disjonctif ne nous convient pas ; qu'il est empreint de difformités artificielles et ne saurait satisfaire nos désirs fondamentaux. Ce manque de correspondance entre un tel environnement et notre soi implique forcément une forme de souffrance à ne pas négliger.

Une souffrance loquace qui nous parle de notre rapport au monde, de nos peurs et d'un pan de notre être profond. Elle nous rapproche de notre essence en nous guidant vers des questions existentielles. Elle est néanmoins une force car elle impulse la résilience et la renaissance. Elle nous appelle à demeurer fidèle à nous-même, robustes et fragiles, cycliques et animés... : à l'image de la Nature.

Nos fragilités deviennent alors le moteur de toute expression, émotion, sentiment, légèreté, mobilisation et créativité. Elles sont porteuses du Vivant.

Se poser, s'écouter, s'inspirer, vibrer, communiquer, partager, s'entraider, échanger, s'épanouir... voilà ce qui fait écho à **NOS FRAGILITÉS** et les incluent dans notre Réalisation. C'est en fait respecter notre Être Véritable.

Pour cela, il va falloir néanmoins faire montre de Courage et



Oser dire :

- **OUI** à les nommer, les reconnaître et les canaliser
- **OUI** à les vivre, les cultiver et les sublimer car elles expriment notre Sensibilité assumée et notre candeur, tout comme nos incertitudes, nos peurs et notre ignorance.
- **OUI** à cesser de se « sur-adapter » et à choisir de s'abandonner à l'Authenticité, une porte ouverte à l'Empathie et à tous les Possibles.

Alors, quels sont les risques pour l'humain de se soumettre à un profil qui ne lui correspond pas ou à contrario ceux d'écouter sa nature profonde ? Il est intéressant tout de même de noter que dans « soumission » il y a « Sous-Mission » ; n'est-ce pas là une pertinente allusion au fait d'être en deçà de notre **Mission de Vie** ? A méditer...

Par ailleurs, force est de constater que de notre sensibilité naissent aussi nos diversités, nos opportunités, nos potentiels et notre puissance. Chacun peut donc à son gré et s'il le désire se fixer ses propres règles, respectueuses de son essence. Voilà pourquoi résonne plus que jamais pour moi l'évidence que Fragilité rime avec Humanité et Authenticité. Je la perçois et la ressens comme la « Délicatesse de la vie manifestée ».

*« La perception de l'infiniment petit est le secret de la clairvoyance, la protection de l'infiniment fragile et tendre est le secret de la force ». Lao Tseu*

### + d'infos

**Alessandra Trevisiol**

Master Coach Professionnelle Porteur de Sens  
et Praticienne PNL

Conférencière et Eveilleuse de Conscience

Mail : [alessandra.coaching@outlook.com](mailto:alessandra.coaching@outlook.com)

<https://alessandra-coaching.agenda.ch/>