

L'instant méditatif sur la vie : l'ambivalence !

Il y a des jours où l'on aimerait que les choses soient simples.

Aimer ou ne pas aimer.

Rester ou partir.

Dire oui ou dire non.

Et puis... il y a la vraie vie.

La vraie vie, celle où l'on peut vouloir quelque chose et son contraire.

Celle où l'on avance un pas, puis on hésite.

Celle où l'on sourit tout en sentant une pointe de tristesse au fond de la poitrine.

Celle où l'on aime profondément, tout en étant agacé.

Celle où l'on a envie de changement... mais pas trop quand même.

Bienvenue dans le territoire de l'ambivalence.

Longtemps, on nous a appris qu'il fallait choisir.

Trancher.

Être cohérent.

Avoir une ligne claire, nette, droite — presque géométrique.

Mais l'être humain, lui, ressemble rarement à une ligne droite.

Il ressemble davantage à une mer intérieure, avec ses courants contraires, ses marées, ses zones calmes et ses remous imprévisibles.

L'ambivalence, ce n'est pas un bug du système.

Ce n'est pas une faiblesse.

Ce n'est pas un manque de maturité.

C'est souvent le signe que plusieurs parts de soi existent en même temps... et qu'elles demandent simplement à être écoutées.

Imagine une pièce avec une lampe un peu particulière.

Elle possède deux interrupteurs, situés à des endroits différents.

Quand l'un est allumé, l'autre peut l'éteindre.

Quand l'un éteint, l'autre rallume.

Et toi, au milieu de la pièce, tu te dis :

« Bon... elle est allumée ou elle est éteinte, cette lampe ? »

La réponse est simple et déroutante à la fois :
les deux existent.

L'ambivalence, c'est cette lampe.
Ce moment où deux vérités cohabitent sans s'annuler.

Tu peux vouloir te reposer et te sentir coupable de ralentir.
Tu peux aimer ton travail et rêver de tout envoyer valser.
Tu peux être reconnaissant et épuisé.
Tu peux être solide et fragile.
Parfois dans la même minute — ce qui, avouons-le, est un talent peu
reconnu.

On confond souvent paix intérieure et cohérence parfaite.
Comme s'il fallait être d'accord avec soi-même en permanence, sous peine
d'échec personnel.

L'ambivalence n'est pas une erreur de raisonnement.
C'est une réponse intelligente à une réalité complexe.

Quand quelque chose compte vraiment pour nous, il est rare qu'une seule
émotion suffise à le contenir.

Si tout était simple, il n'y aurait ni dilemmes, ni profondeur, ni croissance.
Juste des choix automatiques... et franchement, ce serait un peu ennuyeux !

Et si, au lieu de vouloir faire taire l'ambivalence, tu t'asseyais à côté d'elle ?

Sans lui demander de disparaître.
Sans la juger.
Sans tenter de la résoudre immédiatement.

Juste en lui disant intérieurement :
« D'accord. Tu es là. Qu'as-tu à m'apprendre ? »

Souvent, l'ambivalence n'est pas un obstacle.
C'est un panneau indicateur.

Elle signale une valeur importante.
Un besoin non entendu.
Un tiraillement entre sécurité et désir.
Entre fidélité à soi et fidélité aux autres.

Elle ne demande pas forcément une décision rapide.
Elle demande parfois... du temps.
Et un peu de douceur.

Une conclusion sans conclusion...

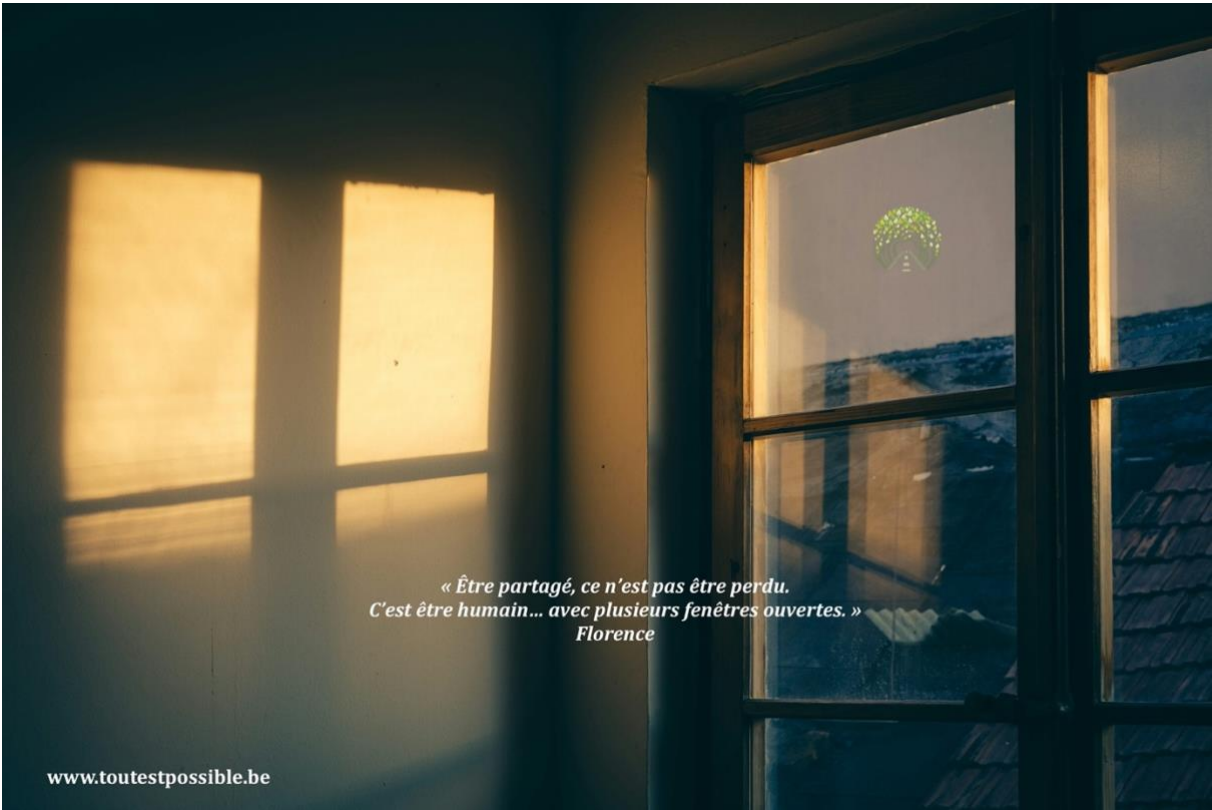
Si aujourd'hui tu te sens partagé(e), hésitant(e), contradictoire —
rassure-toi : tu n'es pas perdu(e).
Tu es vivant(e).

L'ambivalence n'est pas l'ennemie du chemin.
Elle en est souvent une étape.

Alors respire.
Laisse cohabiter les "et si..." et les "oui mais...".
Tu n'as rien à régler tout de suite.

Parfois, il suffit simplement de reconnaître que
deux vérités peuvent exister en même temps...
et que ton cœur est assez vaste pour les contenir.

Florence,
Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à devenir la meilleure version
de vous-même !



*« Être partagé, ce n'est pas être perdu.
C'est être humain... avec plusieurs fenêtres ouvertes. »
Florence*

www.toutestpossible.be