



D.R.

“

Quand je suis allé à l'école, ils m'ont demandé ce que je voulais être quand je serai grand. J'ai répondu « heureux ». Ils m'ont dit que je n'avais pas compris la question, j'ai répondu qu'ils n'avaient pas compris la vie.

John Lennon.

”

John Lennon est un musicien, auteur-compositeur, guitariste, chanteur et écrivain britannique. Il est le fondateur des Beatles. Il est célèbre pour ses prises de position pacifistes, notamment contre la guerre du Viêt-Nam. Il est mort assassiné.

L'essence de la vie ne se résume pas au métier que l'on fait, à se marier et avoir des enfants. L'une des principales quêtes de la vie est le bonheur. D'abord se l'autoriser, s'imaginer que c'est possible et tendre vers cette quête, jour après jour. C'est ce qui nous anime du plus profond de notre être. C'est se réaliser en tant que personne c'est à dire, accéder à nos profondeurs et choisir les chemins qui nous mènent vers soi et vers le bonheur, tant professionnellement, affectivement, familialement etc... C'est trouver cet alignement de soi et en soi avec notre environnement, nos désirs, nos choix, nos aspirations : découvrir notre singularité. Peut être le sens de notre vie. C'est risquer de sortir des sentiers battus. S'individualiser au sens propre du terme.

Lorsqu'on entame une psychothérapie, dès la première séance nous constatons que nous ne sommes pas heureux. Les choix que nous avons faits, la vie que nous nous sommes construite nous mènent dans une impasse. Nous ne sommes pas ordonnés dans nos vies ni dans l'ordre du monde. Il règne une sorte de confusion dans laquelle nous nous égarons jusqu'à nous perdre vraiment. Le travail psychothérapeutique dans ses débuts, réside dans la réorganisation de nos vies. Retrouver l'ordre de sa vie et s'aligner à l'ordre du monde. Ce processus nous fait retrouver le chemin du bonheur.


Sophie Barbé




Sophie Barbé

7, bd Maréchal Juin - 06800 Cagnes sur Mer

Tél : 06 10 24 05 05 - sophie.barbe@gmx.fr

 www.sophiebarbe.com

 Sophie Barbé