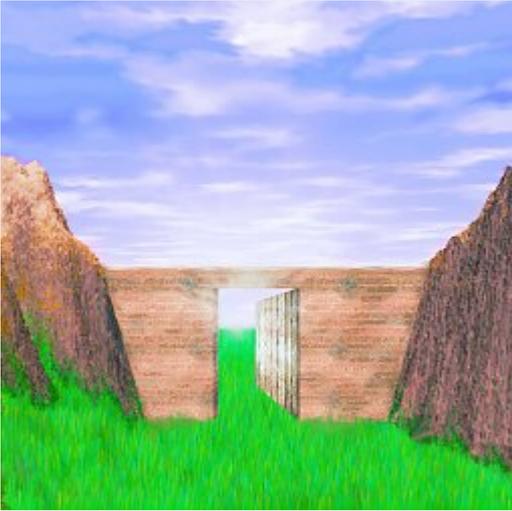


## Sortir de la crise



Par Joseph Stoberg

De même que la perte d'un être cher et à l'image du deuil qui s'ensuit, toute situation critique vécue individuellement ou collectivement par un être humain, après le choc traumatique ou psychologique engendré par l'événement initial, suit un processus particulier pour se résoudre. Si une telle crise peut être symbolisée par la porte à ouvrir dans le mur qui se présente à nous, la résolution finale en est alors le franchissement pour se retrouver de l'autre côté du mur, éventuellement en terrain inconnu.

Un tel processus pour surmonter une crise passe généralement par différentes phases ou étapes dont plusieurs peuvent alterner plus ou moins rapidement ou même se chevaucher et ne suivent pas nécessairement un ordre précis.

Après le choc, les phases sont le plus souvent les suivantes pour ce qui est de ce que l'on peut considérer comme la pente descendante :

- le déni, accompagné souvent de dissonance cognitive (on refuse de reconnaître la situation pour ce qu'elle est, de croire ou de voir l'information qui la représente. Par exemple, si on apprend la mort d'un proche par un intermédiaire, on refuse d'y croire. Et même si on a assisté directement à sa mort, on se dit que ce n'est pas possible, ça n'a pas pu lui arriver à lui, pas maintenant...)
- incompréhension, sentiment d'injustice (on ne comprend pas pourquoi on doit vivre cela. On trouve que c'est injuste) ;
- marchandage et/ou chantage (avec Dieu ou des êtres invisibles, par exemple, dans le faux espoir que ça permettra de résoudre la situation ou de retrouver l'état d'avant le choc. On promet de faire telle chose si on peut retourner à l'état d'avant ou ne plus souffrir de la situation. On menace de ne plus croire en Dieu ou de ne plus communiquer avec ces êtres invisibles s'ils n'aident pas à résoudre rapidement la situation.) ;
- colère, révolte, rage, réclamation de vengeance... (contre celui ou ceux que l'on pense responsables de la situation ou qui serviront de bouc émissaire, ce qui se répercute négativement sur la santé) ;
- plus ou moins grosse déprime, désespoir, sentiment d'impuissance,

résignation, abandon de la lutte (on se sent vidé d'énergie, au bout du rouleau. On ne trouve plus de raison de vivre...) ;

- « la vallée des larmes », plus ou moins profonde tristesse (on pleure sous le moindre prétexte. Sans le savoir, on se lave des émotions négatives qui ont impacté notre vie intérieure puis souvent notre santé).

Enfin, les étapes finales (qui permettent de résoudre la crise, de remonter la pente) :

- l'acceptation, le lâcher-prise ou, mieux, l'accueil de la situation, en voyant celle-ci comme un moyen pour la conscience de progresser, de grandir, de s'élargir, de s'épanouir... ;
- la reconstruction (on réorganise sa vie. On reprend contact avec les autres. On se découvre de nouvelles ressources, plus d'énergie et de force. On se connaît mieux qu'avant).

Et quels sont les meilleurs outils pour franchir les étapes ou directement passer aux dernières ?

Eh bien l'Amour inconditionnel, même envers les pauvres âmes qui seraient responsables de la situation ou y auraient participé plus ou moins volontairement, la Sagesse (notamment de reconnaître le chemin, la voie de résolution), la Volonté (de suivre ce chemin) et l'Intelligence (déployée pour le faire au mieux).

Application à la crise de la Covid-19

- Choc initial : artificiel, sous l'influence des médias sans lesquels la pandémie serait passée relativement inaperçue, par le jeu combiné des confinements, du port du masque, de la distanciation, du rituel du lavage des mains et des fermetures économiques. Les pays qui n'ont pas recouru à ces mesures (Biélorussie, Tanzanie, et de nombreux autres pays, notamment en Afrique) n'ont pas vécu un tel choc ou l'ont vécu indirectement par leurs voisins (mais de manière alors atténuée).
- Dénier : refus de reconnaître la situation pour ce qu'elle est (essentiellement une crise artificielle d'origine humaine sous le prétexte de guerre contre un virus). Les pays qui n'ont pas joué le jeu du Nouvel Ordre Mondial (NOM) ou de l'OMS n'ont pas plus de morts en proportion.
- Incompréhension, sentiment d'injustice (exacerbé par les mesures incohérentes et changeantes prises par les gouvernements des pays qui ont joué le jeu du NOM).
- Marchandage et/ou chantage : s'imaginer qu'en se faisant vacciner on retrouvera l'état d'avant la crise, sachant que pourtant nos gouvernants nous ont maintes fois annoncé que nous allons vivre une nouvelle « normalité » (distanciation, port du masque, confinements, etc.).
- Colère, révolte, rage, réclamation de vengeance... contre les élites ou les responsables politiques pour nous avoir plongés dans cette crise. Manifestations plus ou moins violentes. Haine contre les « moutons »...
- Plus ou moins grosse déprime, désespoir, sentiment d'impuissance,

résignation, abandon de la lutte : on se fait vacciner en désespoir de cause ; ou on ne fait rien à part ruminer des idées noires ou suicidaires.

Pour beaucoup d'êtres humains, il reste au moins à vivre la « la vallée des larmes », puis surtout :

- l'acceptation, le lâcher-prise ou, mieux, l'accueil de la situation (en acceptant de voir les gens se faire vacciner, de devenir soi-même un paria ou un citoyen de seconde zone, voire un détenu en camp de concentration). L'acceptation et l'accueil de la situation critique ne signifient pas pour autant s'y soumettre, mais accueillir le défi qu'elle représente, l'opportunité de dépassement des limites qu'elle cherche à imposer, et même le dépassement de celles que nous nous étions nous-mêmes imposées, notamment par nos croyances. Nous ne pouvons pas relever un défi sans d'abord l'accepter. Nous ne pouvons pas franchir la porte sans d'abord avoir cherché la clef de la serrure, tourné la clef dans cette dernière, puis ouvert la porte. Cela part d'une démarche volontaire, intelligente et sage que l'on aimera entreprendre pour ce qu'elle permettra d'atteindre, pour le nouveau chemin qu'elle permettra de fouler, les vastes espaces qui seront ensuite explorés.
- la reconstruction (en réorganisant sa vie dans le cadre de cette nouvelle situation imposée par les élites et les gouvernements grâce à la complicité des médias propagandistes, en découvrant de nouvelles ressources individuelles et collectives pour y faire face, en commençant par le niveau local, etc.).