**TRAHISON**

**Plusieurs d’entre vous m’avez écrit pour me demander entre autres « Comment fait-on pour guérir de la trahison? » Cet article se veut une réponse à vos questions.**

C’est difficile de faire confiance lorsqu’on a déjà été trahis. Mais plus nous nous méfions, plus nous érigeons des barrières entre nous et les autres et plus nous nous éloignons de notre propre bonheur. En effet, méfiance et bonheur ne vont pas de pair. On ne peut pas se protéger de souffrir sans se protéger d’être heureux. La seule façon d’ouvrir son cœur aux possibilités de bonheur, c’est de l’ouvrir tout grand, sans retenue, malgré les souffrances passées, les trahisons, les rejets, la peine et les déceptions. Quand on craint de souffrir, on souffre déjà de ce qu’on craint. La vie est une alternance de souffrances et de joies.

**Vouloir se protéger contre la souffrance, c’est comme refuser de sortir les jours de pluie pour le reste de notre vie;  il ne peut pas faire soleil tout le temps!**

Les autres sont nos miroirs : ils sont le reflet de ce que nous, nous faisons vivre. Si nous avons peur d’être trahis, c’est qu’il y a probablement des circonstances où nous trahissons qui nous sommes vraiment ou nous nous laissons tomber. Si on a peur d’être rejeté, c’est qu’il y a des moments où nous nous rejetons nous-mêmes. Les autres ne peuvent nous humilier, nous blesser ou nous trahir que si nous le faisons nous-mêmes. En nous renvoyant l’image de ce que nous avons besoin de guérir, les autres participent activement à notre cheminement. Malgré les difficultés, accueillons ces miroirs dans notre vie avec gratitude. Ils contribuent à nous rendre meilleurs en nous rendant conscients de ce que nous sommes; ils nous enseignent à mieux nous aimer.

**Avoir confiance que tout arrive pour notre plus grand bien permet de voir les déceptions et les trahisons d’un autre œil.**

Faire confiance à la Vie rend plus heureux que de se méfier de tout et de tous. Alors aimons, comme si nous n’avions jamais été blessés. Vivons notre vie au maximum, le cœur ouvert, comme si nous n’avions jamais souffert. Ça s’appelle l’authenticité et ça demande du courage.

**Difficile? Oui. Mais essentiel. Sinon, on passe à côté de sa vie.**