

JOUR 21 - 3 QUESTIONS À SE POSER POUR RESTER EN CONTACT AVEC L'AMOUR

Il y a quelques temps, j'ai eu besoin de (re)travailler la question de la dépendance affective et j'ai repris pour cela un des livres (ainsi que les exercices) d'une femme que j'aime beaucoup, Byron Katie.

La raison pour laquelle je vous en reparle aujourd'hui c'est parce qu'elle invite à se poser 3 questions simples mais fondamentales, que nous pouvons nous poser dès lors que nous ne nous sentons pas bien dans la vie, pour rétablir notre lien au divin, pour (re)descendre dans notre coeur.

En effet, avez-vous remarqué à quel point nous nous faisons du mal ? A quel point, malgré nos souhaits conscients d'aller de l'avant, on continue plus ou moins subconsciemment à s'embarasser d'un sac à dos dont la lourdeur nous freine et nous empêcher d'avancer, dont les lanières nous lacèrent les épaules ?

Comment lâcher concrètement ce sac à dos ? On va d'abord aller voir ce qu'il y a dedans, c'est-à-dire de quoi se compose cette souffrance qui nous pèse.

Si la vie, les événements, les relations avec les autres nous blessent parfois et que nous avons mal, c'est parce que nous n'acceptons pas ce qui nous arrive. En d'autres termes, la souffrance, c'est le décalage entre la réalité, telle qu'on la voit, telle qu'on la vit, et ce qu'on aimerait qu'elle soit à la place.

Maintenant que l'on sait ce qu'il y a dans notre sac à dos, comment faire pour le déposer et repartir plus léger ? En posant 3 questions à propos de la manière dont nous percevons cette réalité qui nous fait si mal.



Les 3 questions à se poser pour sortir de la souffrance :

1. Est-ce que je suis dans mes affaires ?
2. Est-ce que je suis dans les affaires des autres ?
3. Est-ce que je suis dans les affaires de Dieu ?

Question n°1 : Est-ce que je suis dans mes affaires ?

Autrement dit : « est-ce que cette situation me concerne moi et uniquement moi ? » Si oui, c'est très simple, cela signifie simplement que je n'ai pas fait mon job et que je peux m'améliorer pour y remédier. Je lâche mon sac dos et je cours m'informer sur les possibilités de changement : augmenter mes compétences, travailler davantage pour atteindre mes objectifs, faire un travail de guérison intérieure...

Question n°2 : Est-ce que je suis dans les affaires des autres ?

Autrement dit : est-ce que je ne suis pas en train de juger l'autre personne ? la rendre responsable de mon malheur ? me positionner en victime ? vouloir que l'autre soit différent (plus gentil, plus compréhensif, moins agressif, davantage bienveillant...) ? Alors là, si je reste là-dedans, c'est la souffrance assurée. L'autre est ce qu'il est et point. Il est le fruit de son histoire, son vécu, son système de croyances et je ne peux pas le changer. Aimerez-vous que l'on vous change ? Non. Ben l'autre c'est pareil, il n'a pas envie qu'on le change. Quand on se rend compte que l'on est dans les affaires des autres, on peut revenir à soi : comment puis-je être davantage « dans mes affaires » dans ce lien à l'autre, c'est-à-dire prendre mes responsabilités et les décisions qui s'imposent ?

Question n°3 : Est-ce que je suis dans les affaires de Dieu ?

Autrement dit : est-ce que je suis en train de juger ce qui se passe dans le monde ou la manière dont la société fonctionne ? Mais en fait, qui suis-je pour savoir si telle ou telle situation est « juste » ? Rappelons-nous que nous n'avons qu'une partie des informations dans notre radar, que nous percevons la vie à travers un filtre tout petit : celui de notre existence. Nous n'avons pas accès à l'ensemble du plan divin et c'est doute pour cela que nous n'en comprenons pas la pertinence... Là encore, lorsque l'on se situe dans les affaires de Dieu, le seul moyen de sortir de la souffrance est de revenir à ses affaires : au lieu de juger le manque d'amour ambiant, et si j'en profitait pour nourrir ma propre capacité d'amour, pour devenir moi-même une meilleure personne, pour mettre (enfin) en oeuvre ma mission de vie ?

Ces 3 questions éminemment salutaires me font aussi penser aux 3 cercles de Stephen Covey.

Petite info au passage : Stephen Covey est un auteur génial pour toutes les entrepreneurs et porteurs de projets de manière générale. Il a écrit d'excellents ouvrages sur la gestion du temps, l'état d'esprit de la réussite, le leadership... Fin de la parenthèse sur les livres de Stephen Covey. Voici maintenant sa théorie des 3 cercles.

- Le cercle de contrôle désigne tout ce sur quoi vous avez du pouvoir. Ce premier cercle, c'est vous. Vous avez la possibilité d'agir sur vous-même : vous pouvez augmenter vos compétences, vous pouvez changer votre vision du monde et votre perception de ce qui vous entoure, vous pouvez améliorer votre manière d'être avec les personnes qui sont proches de vous, vous pouvez choisir toutes les activités que vous faites et/ou la manière de les faire. C'est ici que vous devez agir en premier et ce cercle doit toujours constituer votre priorité. Dès que vous vivez une expérience désagréable, c'est ici qu'il faut revenir.

- Le cercle d'influence représente votre sphère d'influence. Ce ne sont pas des choses que vous pouvez contrôler : votre conjoint, votre patron, vos enfants, votre travail... Mais vous pouvez influencer la situation parce que vous êtes en relation avec ces personnes. Vous ne pouvez pas changer les personnes mais vous pouvez changer la relation avec ces personnes en agissant à partir de qui vous êtes.

- Le cercle de préoccupations décrit tout ce qui vous préoccupe, tout ce qui vous soucie, tout ce qui vous ennuie mais sur lequel vous n'avez ni contrôle, ni influence. A vouloir agir ici, on perd son temps et son énergie, on s'épuise en vain.

Conclusion : vos affaires et votre cercle de contrôle sont les seuls endroits où vous pouvez agir. Là réside votre pouvoir. C'est à cet endroit, et seulement à cet endroit que vous créez votre vie. Ailleurs, vous la subissez.

De la même manière, si vous acceptez pleinement ce qui se passe dans les affaires des autres et dans les affaires de Dieu, si vous aimez ce qui s'y passe pour vous concentrer sur vos affaires, alors vous ne dépenserez plus d'énergie inutile. Vous serez dans l'Amour de la Vie. Dans l'Amour tout court.

