



VIVRE L'INCERTITUDE

*Nous ne sommes sûrs de rien, rien n'est jamais certain...
sinon que nous mourrons un jour...
« mais nul ne sait ni le jour ni l'heure » !!!
Notre vie se déroule dans une incertitude fondamentale.*

FACE A L'INCERTITUDE

L'intelligence des humains a permis de canaliser ou de maîtriser cette incertitude, en nous permettant de prévoir, d'anticiper, de nous protéger, de nous soigner, de faire face aux imprévus... La pandémie nous apprend que l'absence d'anticipation se paye cache... Et en même temps, elle nous permet de découvrir avec reconnaissance que la qualité des soins et la motivation des hommes peut faire face au danger.

La volonté de pouvoir des humains nous a fait croire que nous pouvions tout contrôler, tout maîtriser, et même mettre la nature et la planète au service de nos envies et de nos instincts possessifs... La pandémie nous rappelle qu'un petit virus est plus fort que nos pouvoirs guerriers... Et en même temps, elle permet à la planète de respirer et de sortir de l'esclavage dans lequel nous prétendions la maintenir.

Le stress des humains confrontés à l'incertitude nourrit des peurs incontrôlées, des crispations insupportables et des violences désespérées... Nous avons découvert avec stupéfaction que toutes les assurances prises et chèrement payées pour être une armure infranchissable n'avaient rien d'étanche... La pandémie, se glissant dans l'interstice de nos relations, vient transformer nos gestes de tendresse en risque mortel et nous oblige à la distance sociale... Et en même temps, elle nous rend créatifs d'autres modes relationnels et de solidarité inattendues...

Sortis de la pandémie, nous restons dans l'incertitude ! Confinés, nous ne savons pas quand ni comment nous allions en sortir... Déconfinés, nous ne savons pas s'il n'y aura pas une deuxième vague et nous ne mesurons pas encore toutes les conséquences de cette pandémie : dans quelques mois seulement, que seront devenues nos vies personnelles ? nos vacances ? les entreprises et les emplois ? les conséquences économiques ? l'avenir de la planète ? Incertitude...

L'incertitude est constitutive de la vie humaine, depuis toujours...

Elle est présente au cœur de toutes les relations dont l'avenir n'est jamais acquis d'avance... Nous n'avons pas d'autre choix que de vivre avec elle...

A nous de choisir d'en faire une ennemie que nous craignons et qui aura de toutes façons le dernier mot, ou une amie imprévisible à laquelle s'adapter pour construire notre vie comme une belle aventure...

LA PEUR DE L'INCERTITUDE

J'ai besoin de tout savoir, de tout contrôler, de garder la maîtrise...

La peur me rend malade mais aussi me met au centre d'un monde perçu comme hostile, où l'autre n'est plus qu'un intérêt ou un danger pour ma propre sécurité...

Et tout imprévu est une catastrophe !

L'ACCUEIL DE L'INCERTITUDE

J'accepte de ne pas tout savoir et d'aller chercher ou demander, cherchant des solutions plutôt que de me plaindre et de ressasser les problèmes, et découvrant les autres, la solidarité et le partenariat comme autant de ressources...

J'accepte de ne pas tout contrôler, et d'accueillir l'imprévu découvrant mes capacités d'adaptation et de réaction, et la reconnaissance pour celles et ceux qui viennent me prêter main forte...

J'accepte de ne pas tout maîtriser, de faire confiance à d'autres quand ce n'est pas de mes compétences, prenant ma part dans la construction du monde, me protégeant des forces destructrices, et créant des synergies pour vivre et inventer ensemble dans l'interdépendance...

PASSER DE LA PEUR A L'ACCUEIL : LA CONFIANCE

Regardons-nous **quand nous avons peur** :

notre peur se nourrit principalement des dangers extérieurs : le virus, la violence, le cyclone, les relations toxiques, l'imprudence des autres, l'autoritarisme des chefs...

Ces événements extérieurs nous mettent dans tous nos états, nous recroquevillent sur nous-mêmes... Nous sommes dans la méfiance et le jugement, nous ressentons la rancœur et les dénonciations...

Regardons-nous **quand nous accueillons l'incertitude** ou l'imprévu :

nous sommes confrontés aux mêmes dangers extérieurs, mais au lieu de nourrir la peur, ils déclenchent en nous une énergie : nous cherchons à comprendre, à nous protéger, à nous laisser surprendre par l'inattendu... Nous sommes dans l'adaptation et le discernement, nous faisons le tri entre le risque et l'opportunité...

La peur vient quand nous avons mis notre confiance dans des sécurités extérieures :

une maison, un métier, de l'argent, des habitudes, des assurances tout-risque... Nous leur avons remis les clés de notre bien-être...

Quand ces sécurités extérieures sont ébranlées, nous sommes dévastés.

L'accueil vient quand nous avons mis notre confiance dans nos ressources intérieures,

dans nos capacités d'analyse, d'adaptation, de réaction, de relations constructives...

Nous savons que les clés de notre bien-être sont dans nos valeurs et nos capacités.

Quand nos sécurités extérieures sont ébranlées, la confiance en soi et en l'autre nous permet de faire face

La peur nous fait nous raidir... Dans la tempête, les arbres aux branches rigides cassent très vite.

La confiance en soi nous rend souples... comme les branches de palmiers secouées sans rompre...

VIVRE CONFIAANT AVEC L'INCERTITUDE

La prochaine fois que tu es confronté à l'incertitude, plutôt que te laisser envahir par l'incertitude extérieure et de transformer le petit caillou en montagne,

Tourne-toi vers toi-même...

Cherche à analyser et à comprendre l'incertitude, comme si tu la filmais avec une caméra...

Ecoute ce que ça te fait, tes ressentis, ta peur sans t'y noyer :

tu n'es pas ta peur : décris-la de l'extérieur, donne-lui un nom, une couleur, une odeur...

Cherche en toi tes ressources : tes capacités et compétences pour faire face à cette incertitude...

Fais appel à un proche pour lui demander du soutien ou un conseil...

Et seulement alors reviens à la rencontre de ce qui a déclenché l'incertitude

et entre en dialogue avec ce déclencheur et cette incertitude :

accueille l'imprévu en le regardant à travers les lunettes de tes ressources personnelles,

identifie l'éventuel danger à partir de tes capacités de protection,

négoce avec toi-même jusqu'où tu peux t'adapter à l'imprévu,

et ressens déjà que ce début de confiance en toi minimise ta peur de l'incertitude.

Cette attitude nouvelle nécessite sûrement un entraînement, une rééducation...

Mais tu verras : les résultats viennent vite... et tu pourras rapidement être fier de toi !

