Au coeur de soi

Tu peux éviter les obstacles !

Je marchais ces jours-ci sur un chemin de randonnée très caillouteux. Et je me rendais compte qu'un peu de vigilance me permettait d'avancer en évitant les pierres… Parfois mon pied buttait sur un caillou, mais ma réaction automatique me permettait de retrouver l'équilibre et de continuer mon chemin… Et même s'il m'arrive de tomber, c'est la plupart du temps sans gravité : je peux me relever et prendre soin de l'éventuelle plaie… Et si je me casse une jambe, c'est réparable !

Comment se fait-il donc que parfois, quand nous marchons sur le chemin de la vie, le moindre obstacle devient une barrière, et le caillou qui entrave notre chemin devient une montagne infranchissable ?

Ecoutez autour de vous les plaintes, et interrogez vos propres récriminations : des imprévus, des retards, des contretemps… des désaccords, des tensions, des jugements… des déceptions, des erreurs, des échecs… des incertitudes, des doutes, des peurs… autant d'éléments perçus comme des « bâtons dans les roues » qui nous découragent jusqu'à dire : « je n'y arriverai jamais ! »

Et puis souvent, tant de fausses croyances qui nous font douter de nous…
Le manque de confiance en soi… Les échecs qui nous ont blessés…
Le regard des autres ou leurs jugements qui nous ont tétanisés…

Les travaux sur la route proposent toujours une déviation…
Les difficultés du chemin de randonnée nous invitent à la vigilance…
*N*ous rencontrons tous des difficultés :
elles viennent interpeler nos projets et nous conduire à faire des détours…

Notre corps à la capacité de s'adapter sur un chemin difficile, pour peu que nous prenions soin de lui et de son rythme… Et pourquoi donc celui qui est capable d'éviter les pierres du chemin se découragerait-il à la première difficulté dans sa vie quotidienne ?

Le randonneur peut s'adapter aux difficultés du chemin quand il est bien équipé, avec de bonnes chaussures, des bâtons parfois… quand il s'est entraîné… et quand il marche avec des compagnons qui veillent les uns sur les autres. Face aux difficultés de la vie, **prendre soin** de soi… **S'entraîner** à travers le débriefing sans jugement de nos échecs, de nos réussites, de nos expériences, de nos découvertes… **Rejoindre** des contextes relationnels non toxiques et des personnes fiables…

Le randonneur s'adapte aussi parce qu'il accepte le chemin tel qu'il est… parce qu'il respecte la montagne, ses règles, ses surprises, sa météo… parce qu'il cherche les stratégies et le matériel nécessaire pour affronter les difficultés qui se présentent… Face aux difficultés de la vie, **quitter** nos plaintes… **Accueillir** la réalité telle qu'elle est… **Apprendre** à nous y ajuster pour atteindre, parfois « par un autre chemin », les objectifs que nous nous sommes fixés…

Et surtout, le randonneur part sur le chemin avec l'envie d'arriver au sommet, avec la motivation de se surpasser dans les moments difficiles et de restaurer ses forces régulièrement… jusqu'à la fierté d'avoir réussi ou la sagesse d'avoir reconnu ses limites… Face aux difficultés de la vie, **arrêter** de perdre son énergie à se lamenter… **Consacrer** toute cette énergie à développer la confiance en moi… **Valoriser** ce dont j'ai été capable plutôt que de rester accroché aux échecs… **Faire confiance** à mon corps, à mes ressentis et à mon mental qui sauront me suggérer les stratégies la créativité nécessaires à d'adaptation… **Oser**… Oser enfin… **jusqu'à la fierté !**

Marc THOMAS, Consultant formateur en « Compétences relationnelles »
mthomas@competences-relationnelles.com août 2020

Dans l'esprit du livre : Au cœur de soi
par Marc THOMAS et Patricia LEBON. La Réunion. 2018
à consulter et commander en cliquant ici