

L'ART DU LÂCHER-PRISE

5 croyances qui viennent saboter nos chances d'être heureux malgré la maladie



Un des meilleurs raccourcis que je connaisse pour atteindre le bonheur est d'accepter la vie telle qu'elle se présente.

Évidemment, je serais totalement malhonnête si je vous disais qu'il en est toujours ainsi pour moi, que je reste toujours zen et positive devant l'adversité - même face au sourire ironique d'un médecin qui a l'air de se dire que je m'invente des symptômes pour m'attirer de l'attention ou encore en plein cœur d'une réaction d'Herxheimer où mon corps semble subitement porter le poids de milles années de dur labeur -. La vérité c'est qu'il m'arrive bien souvent de ne pas être d'accord avec ce qu'elle m'offre sur le moment. Mais en général, j'arrive à me décrisper et à accepter ce que la vie me présente. C'est un cadeau que je m'offre, une détente que j'autorise à mes muscles et à mon corps tendus, puis une souplesse que je laisse glisser jusque dans mes pensées.

Ceci m'amène à vous parler d'un article écrit par Amy B. Sher (une survivante de Lyme qui a trouvé un sens à sa vie en traversant la maladie). Dans ce texte, elle explique qu'il y a deux façons de voir le monde: de la façon dont JE pense qu'il devrait fonctionner, et de la façon qu'apparemment il fonctionne. Selon l'auteure, c'est lorsque l'on refuse d'accepter la deuxième que la vie peut devenir un véritable cauchemar.

Pour nous aider à lâcher prise, Amy pointe du doigt cinq raisonnements - plus ou moins inconscients - que nous aurions tout à gagner à identifier dès aujourd'hui. Que l'on soit atteint d'une maladie ou pétant de santé, ces 5 croyances viennent quotidiennement saboter nos chances d'être heureux :

1. La vie est injuste



La vie n'offre malheureusement pas de promesses de justice. Nous avons tous rencontrés et rencontrerons encore de nombreux moments où la vie semble injuste. C'est triste, mais « c'est comme ça ». Le plus tôt nous acceptons ce fait et cessons de gaspiller notre énergie à souhaiter qu'il en soit autrement, et le plus tôt nous prendrons véritablement les rênes de notre vie. Il y a aussi une tonne de choses dans la vie qui sont justes. Notre nouvelle mission sera de les chercher.

2. La souffrance ne devrait pas exister

La souffrance implique une sensation de douleur et de mal-être qui dure pendant une période de temps défini. Mais la souffrance apporte aussi une lueur d'espoir, même si on préfère fermer les yeux et lui refuser ce crédit qu'elle mérite. Il n'en demeure pas moins que la souffrance nous aide à grandir et à nous propulser vers une prochaine étape de notre vie, souvent meilleure et plus en phase avec ce que nous sommes réellement. Avouons-le, si ce n'était pas de la souffrance, nous ne prendrions jamais le temps d'arrêter nos vies bien remplies pour faire le point et y apporter les changements nécessaires pour rendre nos jours plus heureux.



La souffrance est presque toujours un tremplin vers une destination encore meilleure que le point de départ. De la même façon où l'échec de certaines relations passées ont permis la naissance de celles qui se sont révélées être des réussites, la maladie peut

nous aider à examiner ce que nous sommes et à découvrir ce qui nous importe vraiment. La douleur nous rappelle que nous sommes humains et que nous pouvons survivre et même nous adapter à un nombre infini de deuils.

3. Je suis en contrôle



Bien que nous soyons responsable de notre propre vie et de nos décisions, plusieurs aspects de la vie - que nous tentons de planifier et d'organiser de façon presque obsessionnelle-compulsive - dépendent essentiellement d'un espèce de *momentum* souvent appelé « synchronicité » sur lequel notre volonté n'a aucune prise. Des événements désagréables peuvent survenir; des plans soigneusement anticipés peuvent devoir être modifiés au dernier instant.

La vie se déroule indépendamment de ce que l'on souhaite. Ainsi, plus nous sommes ouverts à ce qu'elle nous offre et plus notre existence devient enrichissante et de moins en moins frustrante. Sans compter qu'« avoir le contrôle » est une illusion qui draine notre énergie, nous maintient sur le bord de précipice et nous fait passer à côté d'une foule de bonnes choses.

4. Les gens devraient m'aimer en l'exprimant de telle manière

Les gens vous aiment de la façon qui leur est propre. Nous pouvons toujours nous acharner à comprendre pourquoi ils ne sont pas plus compatissants, soutenant, disponibles ou pourquoi ils poussent toujours le mauvais commentaire au mauvais moment. Mais, le fait est que nous n'avons pas à répondre à de telles questions ni à nourrir de telles attentes. Nous avons tous la capacité d'aimer, mais notre capacité de le faire est unique. Alors cessons de demander aux gens de nous aimer tel que nous pensons qu'ils devraient nous aimer et mettons plutôt toute notre attention sur le fait qu'ils nous aiment. Simplement.



5. La paix amène la paix



Se taire ou essayer de ne pas blesser quelqu'un au détriment de notre propre bonheur n'est plus en vogue de nos jours. Non seulement ces contraintes refoulées peuvent causer de sérieux stress à notre corps, mais il s'avère que ce comportement n'est pas plus salubre à ceux que nous essayons de sauver.

Nous avons une mission dans la vie qui consiste non seulement à atteindre « une certaine grandeur » (que l'on pourrait également nommée « évolution » ou « épanouissement »), mais aussi à inspirer et épauler les autres à faire de même. Comment cela pourrait-il survenir si nous refusons de prendre courageusement le risque d'assumer notre valeur, d'affûter notre conscience, et de devenir un exemple pour ceux qui nous entourent?



À partir du moment où l'on a pris conscience de ces cinq croyances, Amy B. Sher nous propose de travailler dès maintenant à nous libérer de leur emprise. Voici le petit exercice qu'elle nous suggère de faire:

Lorsque vous vous sentez coincé à propos d'une certaine situation, Demandez-vous:

Ce pourrait-il que je m'accroche à l'idée que je me suis fais de « ce qui devrait être » et que je rejette la réalité telle qu'elle se présente réellement?



Cette seule prise de conscience pourrait soudainement faire apparaître un nombre incalculable d'opportunités dans votre vie, là où dans le passé vous auriez vu des obstacles plutôt que des invitations au bonheur. Ce ne sont pas des paroles en l'air puisque je fais personnellement cet exercice depuis quelques années déjà... et ça fonctionne réellement pour moi. Alors pourquoi pas pour vous? Ça ne coûte rien d'essayer...



Pour accéder à l'article original anglais "*Letting Go: 5 Limiting Beliefs Blocking Your Happiness*", ouvrir le lien hypertexte ci-bas:

<http://www.purposefairy.com/9822/letting-go-5-limiting-beliefs-blocking-your-happiness/>

Crédits photos :

- photo credit: <https://www.flickr.com/photos/h-k-d/3063566547/> h.koppdelaney via <http://photopin.com> <http://creativecommons.org/licenses/by-nd/2.0/> cc
- photo credit: <https://www.flickr.com/photos/thelotuscarroll/7532334438/> Lotus Carroll via <http://photopin.com> <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.0/> cc