



DIAPO 1

Bonsoir!

Je suis très heureuse de me trouver parmi vous ce soir.
Merci à Monique Pellerin et CAP Santé Outaouais de m'avoir invitée à passer ce moment en votre compagnie.

Je voudrais également remercier mon amie Clo et toutes les belles âmes qui m'ont inspirée et soutenue au cours des derniers mois alors que je préparais cette présentation sur la confiance et que certaines circonstances de ma vie mettaient à rude épreuve ma propre confiance en moi.

Merci à vous, (les gens dans la salle) d'être venus ici ce soir partager ce moment, et merci à vous aussi, qui êtes en train de lire cette communication. Ce moment que nous passons ensemble va nous permettre de faire non pas connaissance mais « re.connaissance » avec la confiance qui habite déjà en chacun de nous.

Je crois qu'il est d'autant plus important de multiplier ces moments de « re.connaissance » qu'il n'est pas facile de vivre dans ce monde sans avoir, parfois, l'impression de perdre confiance !

MENU

- Une culture de la méfiance
- Choisir la confiance
- S'exercer à la confiance
- La confiance vient avec la confiance!



DIAPO 2

DIAPO 2

Parlant du défi que représente le fait de vivre dans ce monde et d'avoir confiance, je vous propose d'abord de faire une petite incursion dans cette culture de la méfiance qui est la nôtre et dans laquelle nous baignons quotidiennement. Nous allons prêter une attention particulière à « ses dessous » afin de mieux comprendre de quoi il retourne. Qu'est-ce qui se cache en dessous de toute cette méfiance ? Pourquoi tant de méfiance ? D'où vient-elle ? Et la question entre toutes : sommes-nous réellement condamnés à vivre dans la méfiance ? Personnellement, je crois que non.

Si nous ne sommes pas obligés de patauger continuellement dans la méfiance, alors la question devient : comment faire pour être plus souvent en confiance ? Pour répondre à cette question, il va falloir aussi examiner « les dessous » de la confiance. On va faire beaucoup dans les dessous ce soir, mais pas forcément dans la dentelle !

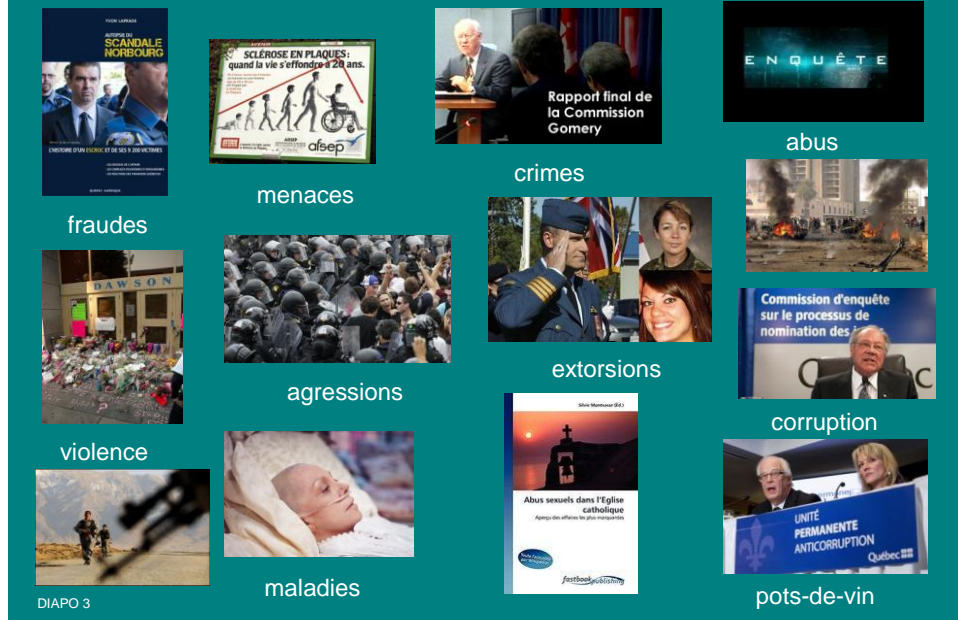
Qu'est-ce que la confiance ? D'où vient-elle ? De quoi est-elle faite ? Contrairement à ce que plusieurs pensent, la confiance ne résulte pas ou ne dépend pas seulement de nos interactions avec les autres et avec le monde extérieur. Elle n'est pas, non plus, le privilège des plus chanceux et des plus forts.

En fait, la confiance est à la portée de tous pour la simple raison qu'elle se trouve déjà à l'intérieur de chacun de nous. La confiance est notre véritable identité, notre vraie nature. Fondamentalement, nous sommes des êtres confiants. Même s'il y a de nombreuses couches de méfiance et de doute qui couvrent notre confiance, elle est là, intacte. Il ne s'agit donc pas tant de l'acquiescer que de la dégager de dessous un amas de croyances et d'expériences négatives de toutes sortes et de la « reconnaître » pour ce qu'elle est réellement. Cela implique une décision ou un choix. Il faut choisir la confiance pour en faire l'expérience.

Nous allons voir également comment on peut parvenir à en faire l'expérience dans notre vie de tous les jours en dépit des innombrables interférences que génèrent notre monde et notre culture de la méfiance. En fait, il faut faire avec la confiance comme avec tant d'autres choses : il faut la choisir et s'y exercer régulièrement pour parvenir à la maintenir. Nous allons donc regarder d'un peu plus près comment on peut s'y prendre.

Enfin, nous allons conclure en revenant sur les principaux éléments de cette présentation qui, je crois, témoignent haut et fort que « *la confiance vient avec la confiance* ».

UNE CULTURE DE LA MÉFIANCE



DIAPO 3

Comme moi, vous avez sans doute remarqué que la méfiance a la cote par les temps qui courent. Jour après jour, les médias font état et grand cas de tout ce que notre univers peut comporter de menaces, de risques et d'abus de toutes sortes.

En plus des bulletins de nouvelles, de nombreuses émissions de télévision sont maintenant consacrées à discuter des innombrables dangers qui nous guettent et à dénoncer les méfaits perpétrés par les uns et les autres. Dans certains cas, c'est même devenu une forme de divertissement !

Et le message central qui se dégage de tout ça ? Être méfiant ou périr. Comme si d'être méfiant était la seule manière de se protéger des dangers de ce monde !

Bien sûr, il est important de rapporter les événements tragiques qui se déroulent ici et ailleurs dans le monde. Bien sûr, il est nécessaire aussi de dénoncer la corruption, les abus et les malversations de toutes sortes. Mais le résultat de cette dénonciation dépend beaucoup de l'esprit dans lequel elle est faite.

Si c'est fait dans le but de conscientiser les individus, de susciter des élans de compassion et de solidarité, si ça fait appel à la confiance dans notre capacité d'améliorer et de transformer les choses, alors oui, c'est vraiment utile.

Si, par contre, la dénonciation ne fait qu'ajouter à la peur, au drame, à l'insécurité, à la méfiance, à la colère, au sentiment d'impuissance, à la victimisation et à la division entre les individus, alors je crois qu'on n'est pas très avancés car ce que l'on cherche à faire cesser d'un côté, on l'alimente de l'autre.

Que reste-t-il d'une société où tout le monde se méfie de tout le monde ? Où les femmes se méfient des hommes, les hommes des femmes, où l'on apprend aux enfants à se méfier des adultes et aux personnes âgées à se méfier de leurs enfants ? Sans compter qu'à tout moment, on risque de se faire avoir par un professionnel, un commerçant, un religieux, un voisin ou un ami sans scrupule.

Quand la méfiance envahit tous les secteurs de notre vie, celle-ci devient insupportable.

LES COÛTS DE LA MÉFIANCE

PLUS DE :

- PEUR
- DIVISION
- CONFUSION
- INSÉCURITÉ
- CONTRÔLE
- CONFLIT
- DÉPRESSION
- DÉSORGANISATION
- IMPUISSANCE
- VICTIMISATION
- SOUFFRANCE
- CHAOS

DIAPO 4

DIAPO 4

Autrement dit, les coûts de la méfiance sont très élevés.

Au niveau individuel, plus la méfiance augmente, plus la peur grandit, plus les sentiments de séparation, d'isolement, d'insécurité, de confusion, de dépression et d'impuissance s'intensifient et avec eux, bien sûr, la souffrance.

Ce ne sont pas seulement les individus qui sont touchés, mais l'ensemble de nos organisations et de nos institutions.

Plus la méfiance et la peur augmentent au sein des organisations, plus les gens deviennent suspects, plus la tension monte, plus les procédures de contrôle se multiplient, plus les accusations et les conflits prolifèrent. En fait, la gestion d'une organisation qui trempe dans la peur devient très lourde, inefficace et avant peu, c'est l'organisation toute entière qui devient dysfonctionnelle.



DIAPO 5

D'après vous, qu'est-ce qui se cache en dessous de tant de méfiance et de tant de peur ? Des jugements, beaucoup de jugements ! Et ça fait un bout que ça dure. L'histoire de l'humanité est tissée de jugements et de condamnations.

Qu'est-ce que toute cette histoire humaine de jugement et de condamnation nous reflète ? Partant du principe qu'on se comporte en fonction de ce que l'on croit être, alors, manifestement, on se croit coupable, misérable et condamnable.

Mais coupable de quoi exactement ? D'où viennent ces croyances sur la nature fondamentalement coupable et mauvaise de l'être humain ? Et surtout quels en sont les fondements ?

Et si elles étaient dans le champ, les doctrines philosophiques, religieuses et scientifiques qui décrivent les êtres humains comme étant condamnés à une lutte perpétuelle pour survivre et pour tenter de contrer la menace, qu'elle vienne de Dieu, des autres ou du monde ? Et si nous n'étions pas fondamentalement ces êtres coupables, faibles, misérables et condamnés à être tantôt bourreaux, tantôt victimes ?

Et s'il s'agissait non pas du péché originel mais d'une erreur originelle ? Si l'on s'était trompé ? S'il s'agissait d'une grande méprise sur nous-mêmes et sur notre vraie nature ?

N'empêche que ça fait des siècles et des siècles, voire des millénaires, que les êtres humains croient que la misère est leur sort ou leur réalité dans la vie et qu'ils n'y peuvent rien.

On peut comprendre que lorsque la vie se résume à la survie - ce qui a été le cas de l'humanité pendant longtemps et qui reste le cas encore maintenant pour de nombreuses populations à travers le monde - ce n'est pas un contexte idéal pour s'interroger sur son sort ou pour remettre en question de vieilles croyances.

Par contre, aujourd'hui, un peu partout dans le monde, on est de plus en plus nombreux à pouvoir faire cette réflexion et à remettre en question toutes ces vieilles croyances qui nous maintiennent dans des images sombres et rapetissantes de nous-mêmes. Je pense, par exemple, aux peuples arabes, africains et autres qui manifestent actuellement leur désir de se libérer de l'oppression et de la misère. On est de plus en plus nombreux à se dire que toute cette culpabilité et cette misère n'ont pas beaucoup de bon sens et qu'il y a sûrement une autre façon de voir les choses, de se voir nous-mêmes et de vivre notre vie.



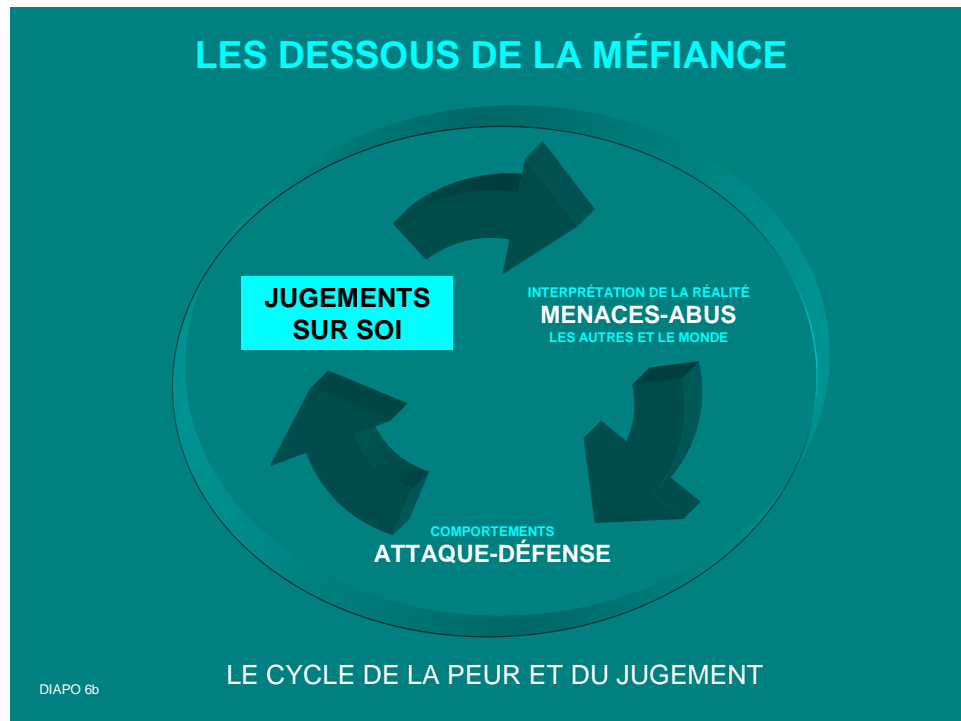
DIAPO 6a

En fait, il est important de comprendre que nos pensées et nos croyances agissent comme des lunettes à travers lesquelles on regarde et comprend la vie, les autres, le monde et soi-même.

Plus nos pensées et nos croyances sont dominées par la peur, plus notre réalité ou notre interprétation des événements de notre vie est marquée par la peur, notamment sous la forme de menaces et d'abus provenant des autres et du monde. Nous croyant menacés, nous nous défendons. Et pour nous défendre, nous attaquons les autres. Ce faisant, on ne fait que renforcer la peur et raffermir nos croyances dans toutes ces choses et ces gens qui nous menacent.

C'est ainsi que le cycle de la peur est créé et qu'il est maintenu. Et ce n'est pas tout. Il y a un autre « dessous » à toutes ces pensées et ces croyances de peur. Et il s'agit en fait de l'élément clef.

On l'a mentionné tout à l'heure, derrière toute cette peur, il y a du jugement. Beaucoup, beaucoup de jugement.

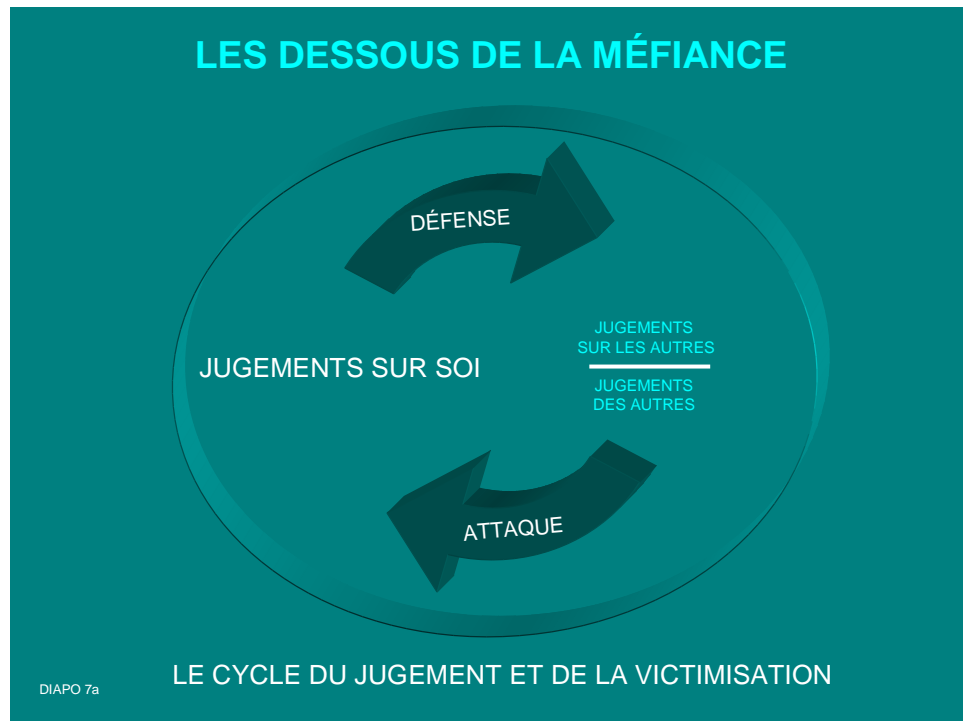


DIAPO 6b

Ce qu'il faut savoir, c'est que ces jugements sur les autres reposent sur des jugements que l'on porte d'abord sur soi, puis que l'on projette à l'extérieur, sur les autres et sur le monde.

C'est parce qu'on les projette à l'extérieur que la menace est toujours perçue comme venant de l'extérieur. C'est ainsi qu'on se trouve constamment en train de lutter ou de se défendre contre les autres ou contre des conditions extérieures. C'est toujours sans grand résultat. Et toujours à recommencer !

Pourquoi ? Parce que la cause première de cette menace n'est pas à l'extérieur de nous mais bien à l'intérieur.

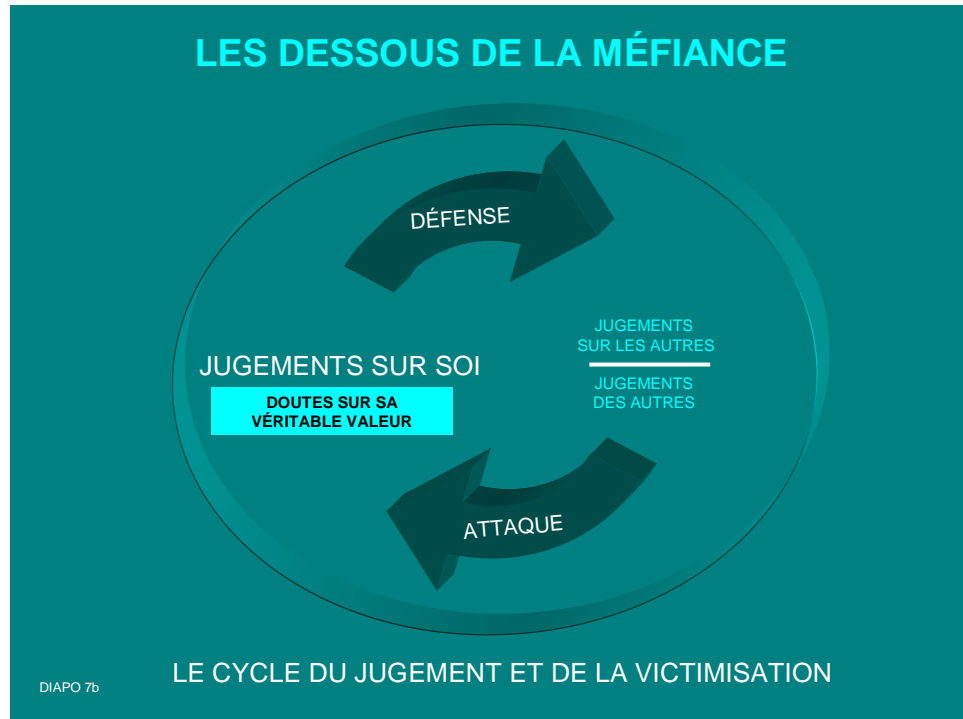


DIAPO 7a

On se juge constamment, quotidiennement, pour tout et pour rien. On a beau ne pas s'en rendre compte la plupart du temps, n'empêche que tous ces jugements sur soi finiraient par nous paralyser complètement si on n'en projetait pas une bonne part à l'extérieur de soi, sur les autres et sur le monde.

Cela dit, le soulagement n'est que momentané. Pour le prolonger, il faut continuellement répéter la manœuvre, ce qui se trouve alors à maintenir le cycle du jugement. De deux choses l'une : on juge les autres pour leurs comportements inacceptables (le bourreau) ou l'on se sent jugé par les autres de manière inacceptable (la victime).

Dans les deux cas, il s'agit d'abord et avant tout de jugements portés sur soi. Tous les jugements, ceux que l'on projette sur les autres pour se défendre ou ceux que l'on reçoit des autres comme des attaques, sont fondamentalement des jugements que l'on porte sur soi.



DIAPO 7b

Ces jugements portés sur soi, que reflètent-ils à leur tour? Ils reflètent les doutes que nous avons au sujet de notre véritable valeur ou de notre véritable nature. Douter de sa valeur de cette façon, c'est en quelque sorte devenir victime de soi-même.

Il faut comprendre que si les jugements des autres nous atteignent et nous blessent, c'est parce qu'on les croit vrais. Et si on les croit vrais, c'est parce qu'on se juge soi-même, qu'on se croit coupable et qu'on doute de sa propre valeur.

CHOISIR LA CONFIANCE



La confiance est en chacun de nous. Il faut seulement la dégager de derrière nos peurs et nos jugements.

DIAPO 8

DIAPO 8

La bonne nouvelle c'est que nous ne sommes pas condamnés à cet héritage de croyances et de jugements misérables sur nous-mêmes, pas plus qu'au cycle de peur qui les maintient. À compter du moment où l'on fait cette prise de conscience et que l'on comprend mieux comment fonctionne le cycle, on peut décider de s'en détacher. Pour s'en détacher, il faut peu à peu lâcher prise des jugements sur soi et sur les autres. Et du coup, voilà qu'on lâche prise des doutes sur sa véritable valeur !

Et comment arrive-t-on à lâcher prise de ses jugements? Eh bien en devenant l'observateur de soi-même, un observateur bienveillant.

Être bienveillant, ça veut dire que lorsque l'on se surprend à se juger ou à juger les autres - ce qui est la même chose - on le note, sans se juger. On veut éviter de se juger d'avoir jugé, ce qui nous ramènerait directement dans le cycle du jugement. On observe le jugement comme s'il s'agissait d'une chose ou d'un objet à l'extérieur de soi, un peu comme on le ferait d'un nuage sombre que l'on voit passer et disparaître dans le ciel.

Tous ces jugements sur soi ne définissent pas qui nous sommes réellement; non plus qu'ils font partie de notre réelle identité. On les a confondus avec notre

identité mais en réalité, ils sont juste une vieille part d'héritage, de vieilles croyances dont on ne veut plus. Autrement dit, quand on cesse de s'identifier à nos jugements négatifs sur soi, on cesse de les faire siens. Et n'étant plus retenus, ces jugements finissent par disparaître, tout simplement.

Lâcher prise des jugements, c'est aussi choisir de « re.connaître » ou de faire « re.connaissance » avec la confiance et l'amour qui résident déjà en soi et qui sont, en fait, notre véritable nature et notre vraie identité. Il faut seulement les dégager de derrière nos peurs et nos jugements.

Choisir la confiance, c'est amorcer un retour vers qui nous sommes réellement, au-delà des jugements et de la peur.

CHOISIR LA CONFIANCE



Nous faisons route ensemble.
Les autres nous aident à nous défaire des jugements
sur soi et à **re.connaître** notre vraie nature.

http://www.youtube.com/watch_popup?v=hN8CKwdosjE

DIAPO 9

DIAPO 9

Et pour toutes celles et ceux qui doutent que la confiance soit notre vraie nature et qu'elle se trouve déjà en chacun de nous, je vous invite à regarder cette petite vidéo.

http://www.youtube.com/watch_popup?v=hN8CKwdosjE

“For one moment our lives met, our souls touched.”

« À l'instant où nos vies se sont croisées, nos âmes se sont touchées. » (traduction libre)

Oscar Wilde

Voilà ce que j'appelle vivre un moment de « re.connaissance » de notre vraie nature, qui est l'amour et la confiance.

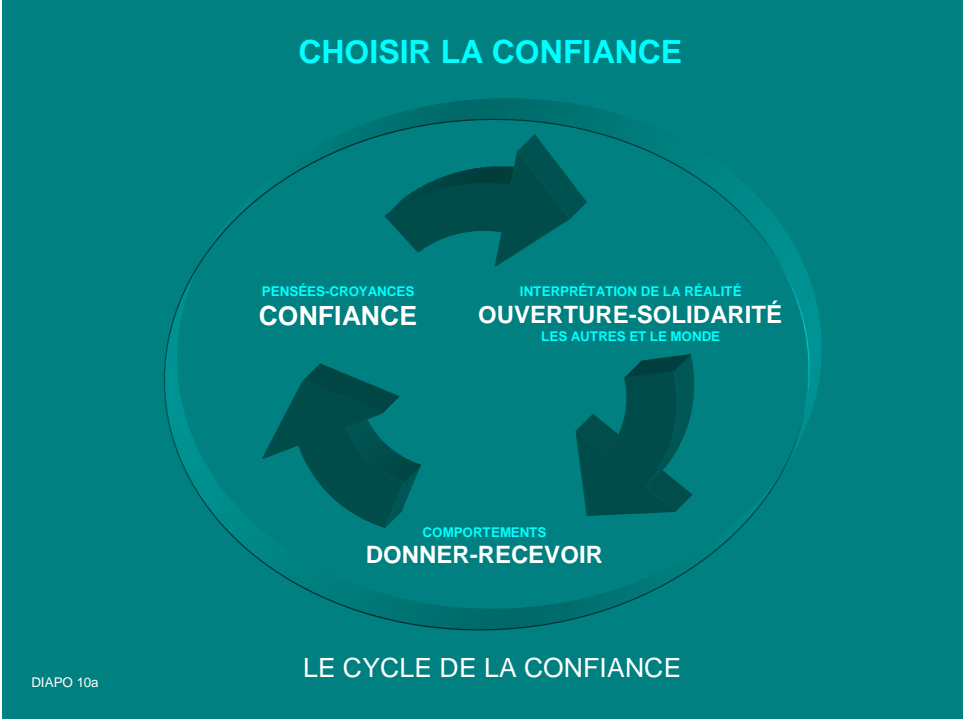
Ces images nous touchent directement au cœur parce qu'elles nous rappellent qui nous sommes réellement, au-delà de la peur.

La « re.connaissance » de soi est un sentiment qui nous élève au lieu de nous rapetisser, comme le font les jugements.

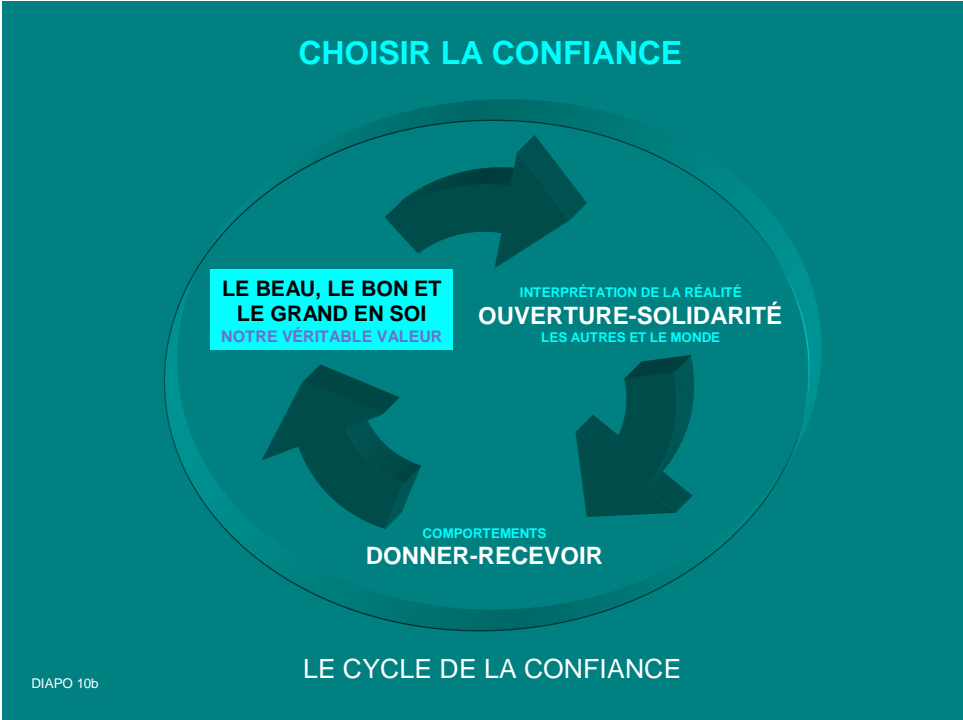
Ce que cette vidéo et ce moment de « re.connaissance » mettent aussi en lumière, c'est que si les autres nous renvoient nos propres jugements sur soi, ils nous reflètent aussi ce qu'il y a de beau, de bon et de grand en soi.

La vérité c'est que nous sommes indispensables les uns aux autres. Nous faisons route ensemble dans cette aventure qu'est la vie. Sans les autres pour nous guider, on ne saurait pas où on en est, on ne pourrait ni progresser, ni se dégager du cycle de la peur et du jugement. On a besoin de ce que nous reflètent et nous renvoient les autres, pour le meilleur et pour le pire.

Le jour où l'on constate que notre manière d'être avec les autres a changé, qu'il y a moins de jugement, qu'on manifeste plus de compassion et de solidarité, alors on sait que cette transformation est la nôtre. Il s'agit d'une transformation qui a opéré en nous, une transformation qui va de l'intérieur vers l'extérieur. On comprend qu'on a réussi à diminuer les jugements sur soi et à faire davantage de place à sa vraie nature.



DIAPO 10a



DIAPO 10b

Plus on lâche prise des jugements sur soi et sur les autres, plus on fait de la place au cycle de la confiance et à la « re.connaissance » de tout ce que nous sommes au-delà de la peur et du jugement. Avant de parler de ce cycle de la confiance, j'aimerais dire quelques mots sur la compréhension que nous avons généralement de la confiance.

La plupart des ouvrages de psychologie définissent la confiance en soi et dans les autres comme une attitude qui se développe sur la base de nos interactions et de nos expériences avec les gens et les choses. On affirme, par exemple, que l'enfant qui grandit dans un milieu qui lui procure amour et sécurité apprendra à se faire confiance et à faire confiance à son entourage. Cela dit, même si un enfant vient au monde dans un milieu aimant et sécurisant, son univers va s'élargir rapidement à celui de la garderie, des amis et de l'école qui ne lui offriront pas nécessairement le même amour et la même sécurité.

Je crois que faire reposer notre confiance presque exclusivement sur nos interactions avec les gens et les choses extérieures, c'est en limiter la force et le pouvoir réels. Encore une fois, ça fait de nous des victimes passives des autres et du monde. Or, nous ne sommes pas vulnérables à ce point.

Comme nous l'avons vu précédemment, nous prenons part directement à la création de notre réalité à partir de nos interprétations des gens et des choses, à partir des pensées et des croyances que nous entretenons sur nous-mêmes, sur les gens et les choses. Lorsque ces pensées et ces croyances sont dominées par la peur et les jugements sur soi, elles renforcent et maintiennent un cycle de peur et de jugement. Par contre, lorsque ces pensées et ces croyances de peur sont remplacées par des pensées et des croyances qui s'inspirent de la confiance, alors tout le cycle s'en trouve transformé.

D'où l'importance de prendre conscience de notre source intérieure de confiance et de se la réapproprier. Cela représente un certain défi, pour ne pas dire un défi certain, car notre monde et notre culture de la méfiance sont beaucoup moins bien approvisionnés en croyances sur la confiance qu'en croyances sur la peur et les jugements. C'est dire que si les gens et le monde étaient notre seule source de confiance, elle serait en effet bien fragile et limitée. Heureusement, ce n'est pas le cas. La confiance est possible, même chez les personnes qui ont connu des conditions de vie difficiles et des relations malsaines durant l'enfance et bien au-delà.

Nous possédons tous cette source de confiance intérieure, mais encore faut-il en prendre conscience, la choisir et être déterminé à lui redonner sa place.

La merveille, c'est que cette source de confiance intérieure nous lie aux autres et au monde à travers ce qu'il y a de beau, de bon et de grand en soi, chez les autres et dans le monde.

Alors, vous l'aurez compris, le cycle de la confiance fonctionne exactement comme celui de la peur et du jugement mais avec un contenu complètement autre. À partir de pensées et de croyances basées sur la confiance en tout ce que nous sommes, en tout ce dont nous sommes capables et en tout ce qu'il y a de beau, de bon et de grand en soi, notre interprétation de la réalité, des autres et du monde en devient une d'ouverture et de solidarité ! Et cela se solde par des comportements de partage et d'entraide, où donner et recevoir sont une seule et même chose.

C'est là notre véritable valeur, notre vraie identité. Voilà qui nous sommes fondamentalement, au-delà de toutes les interférences créées par la peur et les jugements.

S'EXERCER À LA CONFIANCE

- ➔ Réduire la quantité de jugement que l'on porte sur soi et sur les autres.
- ➔ Multiplier les occasions de **re.connaître** ce qu'il y a de beau, de bon et de grand en soi, chez les autres et dans le monde.

DIAPO 11

DIAPO 11

Cela dit, pour parvenir à réduire peu à peu ces interférences et à faire de plus en plus de place à la confiance, il faut non seulement renouveler notre choix de la confiance, il faut aussi s'y exercer régulièrement.

De façon pratico pratique, s'exercer à la confiance, c'est réduire la quantité des jugements que l'on porte sur soi et sur les autres et multiplier les occasions de « re.connaître » ou de faire l'expérience de ce qu'il y a de beau, de bon et de grand en soi, chez les autres et dans le monde.



DIAPO 12

On a vu précédemment que pour réduire la quantité de jugement que l'on porte sur soi et sur les autres, il faut se faire l'observateur bienveillant de soi-même et lâcher prise des jugements, sans se juger d'avoir jugé.

Il faut cesser de s'identifier aux jugements et les laisser aller comme des choses extérieures qui ne font pas partie de nous, qui, en fait, n'ont jamais fait partie de qui nous sommes réellement.

Au fur et à mesure qu'on lâche prise et qu'on se libère des jugements sur soi - et sur les autres bien sûr - on permet à tout ce qu'il y a de beau, de bon et de grand en soi d'émerger. C'est là que la vraie aventure commence. Parce que ce qu'il y a de beau, de bon et de grand en soi, on ne le connaît pas tant que ça finalement. C'est comme faire un voyage dans une autre dimension. C'est tout un monde à découvrir !

S'EXERCER À LA CONFIANCE



DIAPO 13

Se **re.connaître** dans la beauté qui nous entoure.

DIAPO 13

Bien que les occasions ou les manières de faire pour s'exercer à la confiance, pour « re.connaître » ou faire l'expérience de ce qu'il y a de beau, de bon et de grand en soi peuvent varier beaucoup, il y a des choses ou des situations auxquelles la plupart d'entre nous sommes sensibles.

Par exemple, nous sommes nombreuses et nombreux à être interpellés, à vibrer et à s'émerveiller devant la beauté de la nature.

Si nous sommes sensibles à la beauté de la nature et à celle de bien d'autres choses qui nous entourent, c'est que le beau est déjà en nous. On ne fait que se « re.connaître » dans cette beauté. D'où l'émotion.

S'EXERCER À LA CONFIANCE



Se **re.connaître** dans notre source intérieure de confiance, d'amour de paix et d'unité.

DIAPO 14

DIAPO 14

S'exercer à la confiance c'est aussi se donner des moments durant lesquels on ferme la porte au bruit, à l'agitation et à la méfiance du monde extérieur. Il s'agit de moments durant lesquels on retrouve, recontacte et « re.connaît » notre source intérieure de confiance.

Là où elle est, on trouve également notre source intérieure d'amour, de paix et d'unité avec les autres et avec l'univers tout entier.

Il s'agit d'une intériorité qui nous lie les uns aux autres, plutôt que de nous couper les uns des autres.

Alors, à l'instant même, fermons les yeux, respirons un bon coup et goûtons à cette magnifique et immense part de nous-mêmes.

<http://www.youtube.com/watch?v=ztN8G8gLADw>



DIAPO 15

Et parlant de ce qui nous lie aux autres, où qu'ils soient en ce monde, tous les êtres humains se « re.connaissent » dans le sourire des autres.

Le sourire est le miroir de l'âme, le miroir de notre vraie nature et de notre réelle identité.

Sourire, c'est une façon toute simple et très efficace de s'exercer à la confiance.

Et même s'il arrive que le sourire ne vous soit pas retourné, sachez qu'il a été reçu.

S'EXERCER À LA CONFIANCE



DIAPO 16

Se **re.connaître** dans les élans et les gestes de compassion, de solidarité et d'entraide.

DIAPO 16

Les élans et les gestes de compassion, de solidarité et d'entraide sont aussi de très belles occasions pour « re.connaître » ce qu'il y a de beau, de bon et de grand en soi et chez les autres.

Ces gestes nous rejoignent, nous touchent et nous élèvent tout simplement parce qu'ils parlent de nous, parce qu'ils nous ressemblent.

Ces élans et ces gestes de confiance nous rappellent aussi que nous sommes ensemble dans cette aventure humaine qui consiste, essentiellement, à retrouver et à « re.connaître » qui nous sommes réellement, au-delà des jugements et des peurs.

La réelle compassion, qu'elle s'adresse à un parent, à notre enfant, à un ami, à un collègue ou à un étranger, ce n'est pas d'avoir pitié d'eux ou d'avoir peur pour eux. La réelle compassion, c'est d'avoir confiance qu'au-delà de leurs difficultés, de leur colère, de leur souffrance ou de leurs limites apparentes, il y a en eux comme en nous tous, le désir et l'entière capacité d'habiter tout ce qu'ils ont de beau, de bon et de grand. Même si ce désir peut sembler profondément enfoui, il importe de se rappeler qu'il est là et que ce n'est qu'une question de temps avant qu'il émerge et qu'il s'épanouisse. Ce faisant,

on se rappelle qu'il y a en soi-même autant de beau, de bon et de grand qu'en chaque être humain.

Les autres nous donnent mille et une occasions de s'exercer à la confiance en soi. Il n'en tient qu'à nous de les recevoir.



DIAPO 17

Faire l'expérience de la gratitude est aussi une façon de s'exercer à la confiance et à la « re.connaissance » de ce qu'il y a de beau, de bon et de grand en chacun de nous.

Cela dit, la gratitude dont je parle ici n'est pas celle dont on entend le plus souvent parler et qui consiste à se sentir redevable à l'endroit d'une personne s'étant montrée particulièrement généreuse, compréhensive ou bonne pour nous.

La gratitude dont je parle ici repose sur un rapport de réciprocité ou d'égal à égal avec l'autre, où donner et recevoir ne sont qu'une seule et même chose.

Avoir de la gratitude envers les autres c'est forcément « re.connaître » ce qu'il y a de beau, de bon et de grand en eux. Avoir de la gratitude envers les autres, c'est aussi faire l'expérience de la gratitude envers soi car notre capacité de voir le beau, le bon et le grand chez les autres témoigne du beau, du bon et du grand qu'il y a en nous-mêmes.

C'est précisément l'expérience que nous avons vécue ensemble en regardant la petite vidéo des « câlins gratuits » (Diapo 9). Offert ou donné à l'autre, le câlin est reçu en retour. La vraie gratitude, tout comme la vraie compassion, est bidirectionnelle, elle opère dans les deux sens.

LA CONFIANCE VIENT AVEC LA CONFIANCE

- * Chacun de nous décide de sa manière d'être dans le monde. Nous ne sommes pas condamnés à la peur, aux jugements et à la méfiance de notre monde.
- * Nous créons notre réalité à partir des pensées et des croyances que nous entretenons sur nous-mêmes, les autres et le monde et auxquelles nous nous sommes identifiés.
- * Nous ne sommes pas nos peurs et nos jugements. Ils ne définissent pas qui nous sommes. On peut donc en lâcher prise.

DIAPO 18

DIAPO 18

Voilà, cette présentation tirant déjà à sa fin, je voudrais revenir sur ces grandes lignes.

« *La confiance vient avec la confiance* », cela signifie que bien que nous vivions dans un monde où il y a beaucoup de peur et de méfiance, nous n'y sommes pas condamnés. Nous ne sommes pas les victimes passives de ce monde : chacune et chacun de nous décide de sa manière d'être dans le monde. Et cette manière, elle peut être dans la confiance.

Cela dit, pour être en mesure de faire ce choix pleinement, il est important de comprendre que nous créons une bonne part de notre réalité à partir des pensées et des croyances que nous entretenons sur nous-mêmes, sur les autres et sur le monde, et auxquelles nous nous sommes identifiés.

Lorsque ces pensées et ces croyances sont dominées par la peur et le jugement, les autres et le monde nous apparaissent comme bien menaçants et par conséquent nous sommes méfiants, constamment sur le qui vive et prêts à attaquer pour se défendre. C'est le cycle de la peur et du jugement.

La bonne nouvelle c'est que nous ne sommes pas nos peurs et nos jugements. Ils ne définissent pas qui nous sommes réellement. On peut donc les abandonner comme de vieilles reliques encombrantes dont on ne veut plus. Ce faisant, nous faisons de plus en plus de place à la confiance qui elle, est notre vraie nature et réside déjà en chacun de nous.

LA CONFIANCE VIENT AVEC LA CONFIANCE

- * Même si la confiance est notre vraie nature et qu'elle se trouve en chacun de nous, il faut la choisir pour en faire l'expérience.
- * La vie et les autres nous offrent sans cesse l'occasion de choisir la confiance et de **re.connaître** ce qu'il y a de beau, de bon et de grand en soi.
- * À chaque fois qu'on choisit la confiance, on avance un peu plus sur le chemin qui mène aux grandes retrouvailles avec soi. 😊

DIAPO 19

DIAPO 19

Nous possédons tous cette source de confiance intérieure. Cela dit, même si la confiance est en chacun de nous et qu'elle représente notre véritable identité, il faut la choisir pour en faire l'expérience. Et choisir la confiance dans un monde dominé par la peur, le jugement et la méfiance requiert du courage et de la détermination.

Il faut aussi du courage et de la détermination pour parvenir à la dégager de derrière nos doutes et nos jugements, qui sont plutôt bien exercés et costauds. Toutefois je le rappelle, l'objectif n'est pas d'éliminer les jugements sur soi mais d'en prendre conscience et de les réduire progressivement.

Et je précise que même si le défi est de taille, ça n'a pas à être un combat souffrant au cours duquel on déploie et use de tout son courage jusqu'à la corde. Dieu sait qu'on est passés maîtres dans ce domaine!

L'énergie, le courage et les ressources avec lesquels nous combattons tout ce que nous ne voulons pas sont phénoménaux. Imaginez qu'on décide de les utiliser mais à rechercher ce que l'on veut, la confiance notamment. Tous nos rêves d'amour, de paix, d'unité et de liberté deviennent alors possibles !

Choisir la confiance dans un monde comme le nôtre c'est oser une autre manière de se voir, de voir les autres et le monde. Cela se fait dans un esprit d'ouverture, de solidarité, d'aventure, de candeur, même. La douceur, la patience et la foi en soi et dans les autres sont nos plus grandes forces dans une aventure comme celle-là.

D'où l'importance de saisir les occasions de « re.connaître » et de faire l'expérience de ce qu'il y a de beau, de bon et de grand en soi, chez les autres et dans le monde.

Les autres sont nos alliés précieux dans cette aventure. Lorsqu'on parvient à se rappeler qu'il y a du beau, du bon et du grand en chaque personne au-delà de tout ce qui peut nous sembler par ailleurs jugeable et condamnables chez elle, c'est qu'on a choisi la confiance, au-delà du jugement sur soi.

Plus on choisit la confiance, et plus on avance sur le chemin de la confiance qui mène aux grandes retrouvailles avec soi. C'est ainsi que « *La confiance vient avec la confiance* ». Et si la confiance est notre vraie nature, je crois qu'on peut compter sur la bonté et le soutien de l'univers pour nous accompagner sur ce chemin du retour à la maison.

LA CONFIANCE VIENT AVEC LA CONFIANCE



Nous sommes tous des géants!

DIAPO 20

DIAPO 20

Nous avons passé tellement de siècles à marcher courbés sous le poids de nos jugements et de nos croyances de peur et de misère, tellement de siècles à douter de notre véritable valeur et de notre véritable hauteur, que nous n'avons jamais réalisé que nous étions des géants.

Oui, nous sommes tous des géants ! Et il est grand temps que nous relevions le nez vers le ciel.

LA CONFIANCE VIENT AVEC LA CONFIANCE



S'élever à notre propre hauteur, tout près des étoiles.

DIAPO 21

DIAPO 21

À chaque fois que l'un de nous se redresse et s'élève à sa véritable hauteur, il contribue à transformer le monde. Il devient un modèle pour les autres et pour le monde.

Et comme nous sommes de plus en plus nombreuses et nombreux à nous redresser, je fais le pari qu'un jour nous vivrons dans un monde qui nous ressemblera davantage, un monde tout près des étoiles.

Merci!



DIAPO 22

DIAPO 22

FIN!