

## L'ENGAGEMENT ET LA RESPONSABILITÉ

Il est bien important de comprendre la différence entre l'engagement et la responsabilité. Le dictionnaire définit le mot « responsabilité » comme étant une obligation morale de subir les conséquences de nos choix.

Tu es sûrement d'accord avec moi qu'à plusieurs occasions, nous subissons les conséquences des choix des autres. Si quelqu'un de notre entourage se sent malheureux pour quelque raison que ce soit, on se sentira mal, voire coupable; on cherchera à l'aider ou on tentera de l'amener à ce qu'il puisse changer. Ceci ne caractérise pas le vrai sens de la responsabilité chez l'être humain.

**Notre SEULE responsabilité sur cette Terre est notre propre évolution. En d'autres termes, notre capacité à faire des choix, à prendre des décisions et à en assumer les conséquences.**

Tu es responsable de ta vie depuis ta naissance. Cela peut te sembler invraisemblable, mais tu as choisi tes parents, ton milieu familial et social et même ton pays, et tout cela fait partie des notions de responsabilité.

Tant qu'il subsistera un petit doute quant à l'acceptation de ta responsabilité, tu ne pourras transformer les événements dans ta vie. Tu dois comprendre et accepter que toi seul es entièrement responsable de ta vie. Si tu n'aimes pas le résultat de tes décisions, tu n'auras qu'à en changer le format. Il n'y a que toi qui puisses créer ta vie. Ta grande responsabilité, c'est toi-même, ta propre personne. Par conséquent, le fait de

reconnaître et d'accepter que les autres soient aussi responsables de LEUR vie va de soi.

Le plus beau cadeau qu'un parent puisse faire à ses enfants est de leur enseigner la notion de responsabilité le plus tôt possible. Par exemple, si un enfant décide un beau matin de ne pas aller à l'école parce qu'il n'en a pas envie et qu'il incite sa mère à lui écrire un billet attestant qu'il est malade, il est en train de prendre une décision, mais sans toutefois vouloir en assumer les conséquences. En pareil cas, une mère responsable écrirait sur le papier : *Par paresse, mon fils ne veut pas aller à l'école.* En l'occurrence, l'enfant sera forcément de mauvaise humeur, et, à ce titre, la mère n'a qu'à répondre : *C'est toi qui as pris cette décision. Pourquoi devrais-je mentir et raconter des choses qui me mettent mal à l'aise? Tu dois faire face à tes décisions et en assumer les conséquences!*

La réaction de la mère suscitera peut-être une conversation avec l'enfant sur ses motifs et ses peurs de ne pas vouloir aller à l'école, par exemple.

Autre scénario : le tout jeune enfant veut aller jouer dehors sans s'habiller convenablement, alors que le temps se fait plutôt froid. La mère lui propose de se vêtir plus chaudement. L'enfant refuse: il n'a pas envie de s'habiller davantage. Elle n'a somme toute qu'à le laisser aller ainsi vêtu, après lui avoir évidemment fait part des conséquences possibles. C'est son corps, c'est lui qui décide. Si la mère insiste sur le fait qu'il attrapera froid, l'enfant pensera à la maladie et, inévitablement, il sera aux prises avec un rhume ou une grippe. Toutefois, si la mère accepte son entière responsabilité en lui disant : *Si tu penses ne pas avoir froid, d'accord. Mais si tu as froid, reviens vite t'habiller,* l'enfant changera complètement d'attitude. S'il reste dehors par choix, il ne sera pas malade, car il ne pensera nullement à la maladie.

Au moment où il commencera à sentir qu'il a froid, il reviendra et demandera assurément un vêtement additionnel. Combien de fois l'enfant fait tout le contraire de ses besoins, simplement dans le but de défier ses parents!

En parallèle, que de parents se plaignent d'avoir raté leur vie! Pourquoi? Parce que leurs enfants ont pris une direction différente de ce qu'ils souhaitaient pour eux, par exemple entreprendre des études universitaires. Ou encore leurs enfants se droguent ou sont devenus voleurs et se sont finalement retrouvés en prison. Ces parents ont toutes les raisons du monde d'être malheureux. Pourquoi? Parce qu'ils prennent la responsabilité des décisions et des choix de quelqu'un d'autre. Ils sont malheureux et vivent des émotions parce qu'ils agissent à l'encontre des grandes lois naturelles, à l'encontre de l'ordre des choses.

Hélas, ce genre d'attitude se poursuit tout au long de notre vie d'adulte. Nous continuons à entretenir plein d'attentes face à nos proches, à nous croire responsables d'eux. Nous croyons que nous devons nous oublier pour un temps, s'ils sont malheureux, et tout faire pour eux. En outre, nous sommes persuadés que c'est grâce à nous lorsqu'ils sont heureux. Cette attitude ne réussit en fait qu'à augmenter, qu'à gonfler notre ego. Elle nous empêche d'être dans notre cœur, de suivre les grandes lois de l'amour ainsi que celle de la responsabilité.

Aussitôt que nous agissons à l'encontre de ces lois, nous provoquons des réactions se manifestant par des émotions, des peurs ou de la culpabilité, entre autres, causant ainsi bon nombre de malaises et de maladies. De grandes lois ont été établies pour gérer la Terre: les lois physiques, cosmiques, psychiques et spirituelles. Si une personne décide de boire un verre de poison qui, selon elle, a tout de l'apparence d'un simple verre

## ÉCOUTE TON CORPS

d'eau, elle aura inévitablement une réaction violente dans son corps, car elle aura enfreint la loi physique.

La grande loi de la responsabilité fait partie de la loi d'amour et de celle de l'intelligence. Cette grande loi spirituelle touche l'âme au plus profond de son être. Chaque individu sur la Terre est responsable de lui-même, de ce qu'il EST, de ce qu'il FAIT et de ce qu'il A.

Se sentir et se croire responsable du bonheur ou du malheur des autres entraîne toujours une conséquence, un sentiment de culpabilité. Si tu te reconnais à travers ces lignes, si tu es une personne hypersensible qui se croit responsable de tout ce qui arrive aux autres, surtout à tes proches, tu sauras combien cet état te rend inconfortable et malheureux. De plus, en agissant ainsi, tu ne parviens qu'à développer des attentes face aux autres. Quand on fait des pieds et des mains pour les autres, on s'attend bien sûr à ce qu'ils se comportent ainsi envers nous. S'ils choisissent d'agir autrement, on expérimentera le grand désappointement, la colère, la frustration.

Les parents que tu as choisis ont quelque chose à t'apprendre. Et tant que tu n'acceptes pas cette notion, tu ouvres la porte à une quantité de situations déplaisantes. Si tu as des enfants, c'est que tu les as choisis, consciemment ou non : pas pour mener leur vie à leur place, mais pour les guider – sans chercher à les contrôler – et apprendre à travers eux. Chaque rencontre et chaque situation se retrouvent sur ta route pour t'apporter quelque chose : elles te permettent d'évoluer. Voilà pourquoi, si tu es un parent, il est si important d'enseigner à tes enfants qu'ils sont responsables de leurs choix, et ce, le plus tôt possible.

Si ton enfant t'annonce qu'il abandonne ses études parce qu'il n'en a plus envie ou qu'il n'aime pas ce qu'il apprend à

l'école, je te suggère de lui répondre : *Sais-tu ce qui peut arriver si tu abandonnes l'école? As-tu bien réfléchi à toutes les conséquences possibles? Par exemple, es-tu prêt à accepter que tu auras probablement à travailler où tu pourras, et pas nécessairement où tu le désires, car tu es sans diplôme? Es-tu prêt à y faire face? S'il te répond de manière affirmative et que c'est vraiment son choix personnel, il est préférable de le laisser faire et lui permettre de vivre ses propres expériences. Sinon, il fera tout ce qu'il peut pour te défier afin de te faire réagir. Les parents peuvent guider ou conseiller leur enfant, mais ils doivent le laisser décider de suivre ou non leurs conseils.*

Si tu es un parent avec de jeunes enfants ou si tu prévois l'être, tu t'inquiéteras sûrement face aux propos de cette notion de responsabilité, qui consiste à ce que chacun soit responsable de lui-même. Tu seras possiblement tenté de répliquer par ceci: *C'est bien beau cette notion de responsabilité, mais je ne peux tout de même pas laisser mes enfants à eux-mêmes, j'en suis responsable. En plus, c'est moi qui subirai les conséquences si jamais mon fils ne se trouve pas de travail, par exemple. Sans argent, il ne serait absolument pas question de le laisser dehors !*

Néanmoins, ta seule responsabilité en tant que parent consiste à les aimer et à les guider. Rappelle-toi un peu lorsque tu étais plus jeune. Tu n'avais sans doute pas tous les jouets que tu voulais, tout ce que tu désirais. Cependant, sachant que tes parents t'aimaient profondément et que tu vivais dans un milieu d'amour, n'était-ce pas ce qui s'avérait le plus important pour toi? Tout ce que souhaite chaque personne sur la Terre, c'est **de vivre l'amour**. C'est ce que tout un chacun aspire au plus profond de lui, même s'il n'en est pas toujours conscient. Au prochain chapitre, je définirai ce qu'est réellement l'amour véritable. Prendre la décision d'avoir un enfant implique

## ÉCOUTE TON CORPS

nécessairement un engagement, tout comme c'est un engagement que de vivre avec quelqu'un d'autre.

Il n'y a aucune personne qui soit venue sur Terre avec pour plan de vie d'être responsable du bonheur ou du malheur d'un autre individu. Tu n'es pas responsable du bonheur ou du malheur de ton père, de ta mère ou de tes enfants, pas plus que de ton partenaire, de tes amis ou de ton entourage, etc.

En contrepartie, tu es responsable de l'attitude que les gens démontrent envers toi. Surprenant, n'est-ce pas? C'est toi qui attires le fait qu'une personne se montre douce, violente, critique ou aimante avec toi. Inconsciemment, tu l'attires d'après ce que tu es. Les autres agissent avec toi de la même manière que tu agis avec toi-même. En es-tu conscient?

Prenons comme exemple une personne qui critique continuellement lorsqu'elle se retrouve en ta présence. Rien n'est jamais à son goût et quoi que tu dises, elle ne semble jamais d'accord. Si tu la juges d'être une personne critiqueuse, elle te jugera et te critiquera à son tour, car c'est ce que tu as décidé d'elle. Elle est dans ta vie pour te faire réaliser à quel point tu te critiques toi-même. Par contre, une autre personne peut, quant à elle, beaucoup l'aimer et ne voir en elle que de la franchise et de l'honnêteté. Cette même personne qui critique avec toi, deviendra alors toute douceur avec l'autre qui la perçoit différemment. Elle ne ménagera pas pour autant son opinion, mais son jugement sera beaucoup moins critique.

Tes vibrations font que les gens empruntent une attitude plutôt qu'une autre avec toi. Ils deviennent tes guides pour t'aider à devenir conscient de ce qui se passe au plus profond de toi.

Tu auras l'impression qu'en transformant ta façon de penser, les gens auront changé autour de toi. Pourtant, les gens demeurent

les mêmes. C'est plutôt en changeant ta façon de penser que tu parviens à faire ressortir un autre aspect d'eux-mêmes. Tu vois comme la notion de responsabilité va loin. C'est pourquoi tu dois prendre conscience de ce que tu es, dis et fais. Commence dès maintenant à mettre cette notion en pratique dans ta vie.

En résumé, une personne responsable est celle qui a conscience de sans cesse créer sa vie selon ses choix, décisions, actions et réactions. Elle sait également que les autres sont tout autant responsables de leurs choix, décisions, actions et réactions.

Comment savoir si tu es une personne responsable? En assumant les conséquences de tes actions et surtout en laissant les autres assumer les conséquences des leurs.

La plupart des gens qui se sentent responsables du bonheur des autres ont de la difficulté à faire la différence entre la responsabilité et un engagement. Ils se croient engagés alors qu'ils ne le sont pas. La responsabilité est au niveau du ÊTRE tandis que l'engagement est au niveau du FAIRE et du AVOIR. On ne peut s'engager à « être » quoi que ce soit, car cela demanderait trop de contrôle.

Qu'est-ce qu'un **engagement**? C'est l'action de se relier avec quelqu'un par une promesse ou un contrat, verbal ou écrit, tout comme un employé s'engage avec un patron à travailler de telle heure à telle heure, de remplir telle fonction et recevoir tel salaire en retour. Ceci est un engagement.

Les enfants face à leurs parents représentent un engagement et non une responsabilité. Lorsqu'on décide d'avoir des enfants, on s'engage en tant que parent à les faire vivre et à les entretenir jusqu'à ce qu'ils soient en mesure de gagner leur vie par eux-mêmes, soit jusqu'à l'âge adulte prescrit par la loi de chaque

pays. Le fait de disposer d'un toit, de la nourriture et des vêtements fait partie de l'engagement. Ce qui ne signifie pas pour autant de leur donner tout ce qu'ils veulent. On s'engage à leur fournir, à tout le moins, le nécessaire. Si un parent désire en donner davantage, qu'il le fasse par choix et non parce qu'il s'y sent obligé. L'extra ne fait pas partie de l'engagement. Il en va de même pour l'employé qui s'engage à faire telle chose pour son patron. S'il veut en faire plus, bien lui en fasse, mais ce sera également son choix. L'important est de surtout garder l'engagement de base.

Les parents ne peuvent jamais s'engager à ce que leur enfant SOIT heureux, aimable, instruit ou toujours en santé. Cela relève de la responsabilité de l'enfant.

Lorsque tu t'engages, il importe de respecter cet engagement, car il existe une autre grande loi naturelle dans la vie : « tu récoltes ce que tu sèmes ». En effet, si tu ne respectes pas tes engagements envers les autres, tu ne peux que t'attendre à récolter la même chose!

Tu ne peux te désengager de ta responsabilité, car elle t'appartient, elle est innée en toi. Mais tu peux néanmoins te désengager d'un engagement établi antérieurement en envisageant les conséquences possibles que cette décision peut entraîner. Beaucoup de gens se désengagent continuellement, tandis que d'autres oublient, sans se préoccuper des conséquences outre mesure. Si tu agis souvent de la sorte, tu causeras beaucoup de désagréments ou de problèmes dans tes relations avec les autres. N'oublie pas que tu récoltes ce que tu sèmes. Alors avant de prendre une décision, arrête-toi un moment et demande-toi : *Combien cela m'en coûtera-t-il sur le plan de mes relations, ma santé, mon bonheur, mes amours, etc.?* Si la situation ne présente aucune gravité, ou s'il t'en coûte très peu, et surtout



si tu es prêt à faire face aux conséquences, il n'y aura pour ainsi dire qu'un léger prix à payer.

Il peut arriver que tu te sois engagé à rencontrer quelqu'un pour une sortie ou un travail quelconque, mais qu'entre-temps, autre chose de plus important pour toi se soit présenté. Es-tu du genre à ne pas oser te désengager de peur de faire de la peine, de ce qu'on va dire, d'être critiqué ou jugé? Tu te retrouves encore une fois face à faire des choses que tu n'aimes pas. On s'engage souvent trop vite, sans réfléchir pour ensuite le regretter. Si c'est ton cas, n'hésite pas à te désengager.

Ce n'est pas si compliqué que de téléphoner à quelqu'un pour lui faire part de ta décision d'avoir changé d'idée. Sois honnête et vrai avec l'autre personne : *Je sais que j'avais dit que je le ferais, mais est-ce qu'on peut se reprendre? J'ai dit oui trop vite.* En réalité, tu n'es même pas obligé de fournir un tas d'explications pour te justifier.

Il en va ainsi avec toi-même. Par exemple, tu décides une bonne journée que dorénavant, tu feras de l'exercice physique tous les jours. Tu viens de t'engager avec toi-même. Tu viens de te faire une promesse. Tout va pour le mieux durant les premiers jours, mais graduellement, tu commences à délaissier ton engagement. Tu n'as plus le temps, cela te demande trop d'efforts, tu oublies... Finalement, l'inévitable se produit : tu lâches tout. Tu te sens donc coupable et insatisfait. Tu te reproches de toujours commencer quelque chose sans pouvoir le finir. Tu te compares aux autres. Ensuite, tu te questionnes inlassablement à savoir si un jour tu parviendras à changer, à t'améliorer.

Pour éviter de te sentir encore plus mal dans ta peau, il serait préférable de te dire : *J'avais pris un engagement; je m'étais promis de faire de l'exercice, mais j'ai changé d'idée pour le moment. Je me suis engagé trop vite. Actuellement je n'ai pas vraiment le*

*temps, mais je me reprendrai un peu plus tard.* Ainsi, en te désengageant d'avec toi-même, tu écarteras la possibilité de te sentir coupable. Rien ne t'empêche en fait de prendre un autre engagement plus souple, tel que faire de l'exercice trois ou quatre fois par semaine plutôt que tous les jours. Cependant, prends garde! Si tu prends plaisir à toujours te désengager, n'oublie pas que tu récolteras ce que tu auras semé. Par la suite, les autres se désengageront aussi d'avec toi. Es-tu prêt à en payer le prix?

Lorsque tu décides de vivre avec quelqu'un, il est primordial que tu saches t'engager. Si tu prévois vivre à deux, à trois ou plus sous un même toit, il sera bon de vous engager tous ensemble afin de déterminer comment vivre cette vie commune de façon harmonieuse et juste. Qui fera quoi?

Par exemple, on imagine facilement le jeune couple qui décide de vivre ensemble ou de se marier. Tout va bien, jusqu'au moment où l'on constate que personne n'a été désigné pour aller faire les courses, nettoyer la salle de bains, laver la vaisselle, sortir les ordures, faire le ménage, gérer le budget, etc. Lorsque l'on vit de façon commune, il est important de savoir prendre des engagements. À la maison, tout comme dans le milieu du travail, chacun doit avoir ses tâches à accomplir. Par conséquent, si trois personnes collaborent à salir la maison, ces mêmes trois personnes devront s'entendre à la nettoyer ensemble.

Je suggère de réunir tous les membres impliqués autour d'une table et d'énumérer, par écrit, les tâches à exécuter dans la maison. Si on ne peut tenir son engagement un jour, il est recommandé de prévoir qui le fera à notre place, de se faire remplacer ou d'échanger. C'est une excellente façon d'améliorer les relations qu'implique une vie commune : savoir prendre des engagements, savoir se désengager, de même que prévoir les conséquences si quelqu'un ne respecte pas son engagement. Il en va

de même pour un couple qui se retrouve avec un ou plusieurs enfants. Qui fait quoi pour leur éducation et leur évolution?

Le grand avantage d'avoir des engagements clairs et précis fait en sorte que ça te fournit une direction face à l'avenir dans tous les domaines. Le fait de savoir t'engager empêche surtout de te créer inutilement des attentes et beaucoup d'émotions désagréables.

### EXERCICES SUGGÉRÉS POUR ASSIMILER CE CHAPITRE

- 1) Trouve une situation dans ta vie présente où tu crois que quelqu'un d'autre est responsable de ce qui t'arrive. Considère ta responsabilité et, s'il y a lieu, tente de contacter cette personne afin de clarifier la situation.
- 2) Trouve une seconde situation où tu penses être responsable pour une autre personne. Accepte que l'autre soit responsable de sa vie, de ses choix, de ses décisions et de ses réactions. À nouveau, clarifie la situation avec la personne concernée.
- 3) Maintenant, inscris sur une feuille au moins cinq engagements que tu as pris durant la dernière année. Parviens-tu à tenir tous tes engagements? Es-tu capable de t'en désengager parfois? Tu t'apercevras rapidement qu'il y a plusieurs choses que tu te forces à faire pour autrui, alors que tu n'en avais aucunement envie. À nouveau, clarifie chaque situation avec la personne concernée.
- 4) Voici l'affirmation que je te suggère de répéter aussi souvent que possible, d'ici à ce que tu lises le prochain chapitre :

---

***JE SUIS LE SEUL RESPONSABLE DE MA VIE ET,  
EN CONSÉQUENCE, JE LAISSE MES PROCHES  
ÊTRE AUSSI RESPONSABLES DE LEUR VIE.***

---