

Extrait du livret: La responsabilité, l'engagement et la culpabilité
Lise Bourbeau

Comment être soi-même sans blesser personne autour de soi?

La prochaine fois que vous serez dans le doute, demandez-vous: *“Est-ce que j’ai réellement blessé cette personne ou est-ce que je pense l’avoir blessée?”* Nous nous sentons souvent responsable de l’émotion ou de la blessure de quelqu’un d’autre avant même d’avoir vérifié s’il y a eu une blessure véritable. Personne sur Terre n’est responsable de la réaction de quelqu’un d’autre. D’ailleurs, même s’il y avait une intention de causer du tort, qui dit que l’autre serait effectivement blessé? Nous blessons parfois sans le vouloir et d’autres fois, nous voulons blesser mais sans y parvenir. Il est impossible d’être assuré des réactions des autres face à nous. L’important est d’être vrai, d’être soi-même. Admettons que vous avez quelque chose à dire à quelqu’un. Si, en vous basant sur certaines de vos expériences passées, vous croyez que vous risquez de blesser cette personne en étant vrai, je vous suggère ceci: avant d’exprimer quoi que ce soit, commencez par la phrase suivante: *“J’ai quelque chose à te dire et j’ai peur que cela te blesse. Je peux t’assurer que mon intention n’est pas de te faire du mal. J’ai besoin de te le dire parce que j’ai le goût d’être vrai avec toi.”*