

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.”*

Je suis une personne très spontanée. Je travaille en groupe et je donne souvent mon opinion. Je trouve cela important d'être vraie. J'apprends par la suite que certaines personnes se sont senties attaquées. De plus, mon patron m'a aussi demandé de faire plus attention. Quelle attitude adopter?

Lorsque plusieurs personnes travaillent en groupe, surtout dans le milieu du travail, il doit y avoir un juste milieu. C'est bien beau d'être spontanée mais faites attention aux excès. Si vous avez beaucoup de difficulté à réfléchir avant de parler, il est important d'en aviser le groupe en disant par exemple: *"Je veux vous avertir que je suis très spontanée et qu'il se peut que je parle trop vite."* C'est une simple question de charité humaine. Quand nous savons d'avance que nous pourrions causer un malaise, il est bon de se demander si ce que nous voulons dire ou faire est vraiment nécessaire. J'ai mentionné plus haut que nous devons être vrai. Ceci ne veut pas dire que vous devez tout dire mais que lorsque vous avez besoin de parler à quelqu'un, ce que vous dites doit être vrai!

Si les gens se sentent attaqués par vous et que cela arrive régulièrement, il y a peut-être effectivement un soupçon d'attaque dans votre attitude. Demandez-leur de vous en parler au fur et à mesure afin de pouvoir tout de suite vérifier si vous

aviez effectivement l'intention d'attaquer quelqu'un. Sachant qu'il n'y a pas de fumée sans feu, prenez donc le temps de vérifier votre motivation. Cela ne veut pas dire que vous devez étouffer votre spontanéité. Être spontanée peut être très bénéfique à certaines occasions mais dans d'autres il est préférable de réfléchir avant d'exprimer tout ce qui vous traverse l'esprit. Vous n'êtes pas responsable des émotions que les autres vivent mais je vous suggère tout de même d'être plus prudente et d'apprendre à modérer votre spontanéité.

Comment aider une personne qui fait une dépression?

Avant d'aider qui que ce soit, il est important de vérifier si la personne accepte de se faire aider. Les personnes en profonde dépression ne veulent généralement pas se faire aider. Il est très frustrant et vidant d'essayer d'aider quelqu'un qui se ferme à notre aide. La plupart du temps, ces personnes vous diront: *"Laisse tomber, occupe-toi de tes affaires. Je suis parfaitement capable de m'organiser tout seul, je ne suis pas malade."* Elles peuvent même s'imaginer que ce sont les autres qui ne sont pas corrects. Si la personne dont vous me parlez a cette attitude, respectez tout simplement son désir de s'en sortir toute seule.

Questions et réponses

Vous pourriez la visualiser baignant dans sa propre lumière, pour que cette lumière la guide sur la bonne voie. Si la personne dit avoir besoin de votre aide, demandez-lui ce qu'elle espère ou ce qu'elle attend de vous. Cela ne veut pas dire que vous devez mettre votre vie de côté pour lui venir en aide. Vous avez vos limites et vous devez les respecter. Si vous êtes en mesure de lui apporter l'aide qu'elle vous demande, c'est merveilleux. Mais attention! Parfois, nous voulons aider les gens mais à la condition que ce soit à notre façon, selon ce que nous croyons être le mieux pour eux.

Lorsque la personne vous spécifie la forme d'aide qu'elle souhaite recevoir de vous, même si cela vous semble insensé, acceptez l'idée que ce n'est pas à vous de juger de ce qui est bon pour elle. Faites-le dans la mesure du possible, sans analyser ou essayer de comprendre. Par exemple, si la personne vous dit: *"J'aimerais bien que tu joues aux cartes avec moi tous les soirs, cela me détend"*, et que cela vous est possible, allez-y. Sinon dites-lui que c'est trop vous demander: *"Non, je regrette mais je ne peux pas. Je peux aller jusqu'à..."* et dites-lui jusqu'où vous êtes prêt à aller. Vous n'êtes pas sur Terre pour solutionner les problèmes des autres. Par contre, le service à autrui, sans attentes, est une énergie spirituelle très élevée et il

est merveilleux d'aider quand c'est dans le domaine du possible.

Comment ne pas me sentir coupable quand mon conjoint me délègue constamment ses responsabilités?

Premièrement, votre conjoint ne peut pas vous déléguer ses responsabilités. Vous parlez sûrement de ses engagements. Deuxièmement, y a-t-il déjà eu une entente ou un engagement clair entre vous deux à ce niveau? Qui est chargé de s'occuper de quoi? Votre conjoint aura toujours à assumer les conséquences de ses actes. S'il ne veut s'occuper de rien, il serait bon d'aller vérifier ce qui se cache derrière son attitude. Croit-il, selon son éducation, que toutes les tâches familiales reviennent à la femme? A-t-il peur de ne pas être à la hauteur? A-t-il peur de vous déplaire et d'être critiqué? Manque-t-il de confiance en lui-même? Profitez de cette situation pour communiquer davantage avec lui.

Regardez aussi du côté de vos croyances. Se peut-il que vous n'ayez pas tellement confiance en la capacité des hommes de s'occuper d'une famille? Se peut-il que vous vous croyiez responsable du bonheur de tous? Pour en avoir le coeur net, posez-vous la question suivante: vous sentez-vous facilement coupable dès que quelque chose ne va

pas chez un membre de votre famille ou dans la gestion du budget, etc? Vous n'avez pas été attirée par ce conjoint par hasard. Nous avons besoin de nous entourer de différentes personnes pour apprendre à nous connaître. Quand vous cesserez de blâmer votre conjoint et que vous regarderez plus profondément en vous, je suis assurée que les choses changeront pour le mieux dans votre vie de couple.

Que voulez-vous dire exactement par l'expression "s'engager"?

S'engager, c'est se lier à quelqu'un ou à quelque chose par une promesse verbale ou écrite. Plusieurs personnes se croient engagés mais ne font qu'y penser. Voilà une grande source d'émotions fréquentes. Un engagement est toujours au niveau du "avoir" ou du "faire". C'est donc au plan matériel. Tandis que la responsabilité est du domaine de l'"être", le domaine spirituel. C'est pourquoi un engagement doit être exprimé d'une façon claire et précise. C'est aussi mesurable en temps, en espace ou en argent, etc.

Un point important à se souvenir est qu'un engagement ne peut pas être pris pour une autre personne. Par exemple: l'épouse ne peut pas accepter une invitation au nom du couple sans avoir auparavant consulté son conjoint et que ce dernier

ait lui-même accepté. De même, quand un des conjoints s'engage à être fidèle à l'autre, ça ne veut pas dire qu'automatiquement l'autre s'est engagé.

Quand vous vous voyez dans l'impossibilité de tenir votre promesse, vous devez d'abord vous donner le droit de vous désengager. Ensuite, vous en faites part verbalement ou par écrit à la personne concernée. La même chose s'applique face à un engagement envers vous-même. Plus loin dans ce livret vous trouverez plus de détails sur la notion de désengagement.

Je suis constamment à l'étude de moi-même, utilisant soit les événements qui m'entourent, soit les paroles que j'attirent des autres, etc. Je finis par trouver cela épuisant de toujours me demander ce que j'ai à apprendre de mes expériences. Je veux être une personne responsable et je veux savoir comment m'y prendre pour que cela soit plus facile. Suis-je trop perfectionniste?

Votre côté perfectionniste semble en effet très fort. Vous voulez vous améliorer et c'est merveilleux. Mais si vous trouvez cela "épuisant", c'est parce que vous ne respectez pas vos limites. Faire de la croissance personnelle et vouloir se connaître ne devrait jamais être épuisant. Cela demande bien sûr des efforts mais un effort n'est pas nécessairement épuisant.

Questions et réponses

La prochaine fois qu'il vous arrivera quelque chose et que vous irez voir à l'intérieur de vous, procédez différemment. Dès que vous réalisez que vous êtes en train de vous dire: *"Ah non, pas encore!"*, et que vous vivez cela difficilement, soyez plus doux envers vous-même. Soyez compréhensif et donnez-vous la permission de ne pas comprendre sur-le-champ. Vous utilisez beaucoup trop votre intellect à force de vouloir décortiquer tout ce qui vous arrive.

Il est plus facile et moins fatigant de se dire: *"Bon, ceci m'arrive. Je sais qu'une partie de moi a attiré cette situation mais je ne m'acharnerai pas à vouloir tout comprendre intellectuellement."* Demandez à votre **DIEU** intérieur de vous éclairer et laissez-vous guider. Acceptez ce qui arrive, constatez que c'est là mais que vous n'avez pas à vous épuiser pour comprendre. Mettez tout cela de côté et, à un moment donné, vous aurez une espèce d'illumination. Vous vous direz: *"Je viens de comprendre!"* Vous savez fort bien que vous finirez par comprendre de toute façon mais le processus aura été bien plus agréable et plus facile.

L'important est que vous sachiez que quelque chose en vous déclenche les événements de votre vie. Avoir accepté l'idée que les événements sont là pour vous aider à grandir est déjà un grand pas de fait pour vous. Il est merveilleux que vous preniez

votre responsabilité. Par contre, vouloir tout comprendre ne fait que cristalliser une trop grande quantité de votre énergie au niveau de l'intellect et cela n'est pas nécessairement bon pour vous.

Dans votre notion de responsabilité, vous semblez éliminer l'idée que l'union fait la force. Ne serait-il pas plus juste de partager la responsabilité afin de vivre plus d'expériences?

Je suis d'accord avec vous: l'union fait la force. Je trouve merveilleux que des personnes s'unissent pour atteindre un but commun mais il est impossible de partager notre responsabilité avec quelqu'un d'autre. Lorsque nous avons un but commun, nous pouvons partager les tâches et nous engager à faire certaines choses. Si, par exemple, tous les humains s'unissaient pour aider la planète Terre à aller vers la lumière, il est évident que cela débiterait par un engagement personnel. Chacun de nous serait alors responsable de son propre engagement. En croyant que nous partageons une responsabilité, il est presque assuré que nous nous sentirons coupables ou bien que nous accuserons l'autre si nous n'arrivons pas au résultat désiré. Chacun a sa propre responsabilité et prendre sa responsabilité, c'est se dire: *"Ai-je fait la chose à laquelle je m'étais engagé? Est-ce que je me sens bien face à ce que j'ai accompli?"* Que ce soit une tâche au travail ou autre chose, nous devons tou-

jours faire notre propre examen de conscience en répondant à ces questions.

Doit-on donner des conseils quand l'autre ne demande rien?

En général non, on ne doit pas. Il est mieux d'attendre que la personne nous le demande. Mais il nous est parfois très difficile de voir quelqu'un dans le pétrin ou en train de vivre des choses difficiles, surtout si c'est quelqu'un de très proche. Nous voulons son bonheur, ce qui est une bonne chose en soi. Cependant, il est évident que si une personne ne nous a pas demandé de conseil et que nous lui en servons un quand même, son attitude risque d'être fermée et peu accueillante. Loin d'avoir l'impact désiré, elle peut même se dire: *"Mais je ne lui ai rien demandé, qu'elle se mêle donc de ses affaires!"*

Mais si c'est plus fort que vous, si vous vous sentez poussé à le faire, vous pouvez quand même lui donner votre conseil mais après lui avoir demandé la permission de le faire. Dites-lui que vous avez un grand désir de l'aider. Vous pouvez même ajouter: *"Me permets-tu de te donner un conseil? J'ai le désir de t'aider. Toutefois, sens-toi libre d'en faire ce que tu veux."* À ce moment-là, l'ouverture face à vous est beaucoup plus grande. Il y a de