Les MERCREDIS DE L'INSTITUT DE FORMATION THÉOLOGIQUE

Mercredi 15 novembre 2023

« Trop fragile pour être heureux»

Avec Jean-Marie Gueulette, dominicain, médecin, docteur en théologie.

Document support de la vidéo en ligne sur YouTube : @DiocesedeRennes35

Etude de texte

Ce texte vient d'un blog, il est l'une des premières réponses d'un moteur de recherche avec les mots bonheur et sérénité

(source : https://www.lesmotspositifs.com/blogue/serenite-bonheur/)

NB : Pour les organisateurs : si ce texte vous semble trop long à donner à lire, vous pouvez ne travailler qu'une partie avec le groupe, ou répartir les participants en trois équipes, une par page.

Faire la paix avec soi-même permet de vivre libre

par **Maryse Ligdamis**

Pour trouver la paix intérieure, il est nécessaire de cultiver la sérénité dans sa vie en faisant attention à ses pensées et en apprenant à délimiter ses priorités ! Plus on a l'esprit et la conscience tranquilles, plus on goûte à ce havre de bonheur possible!

Comment mettre en place un rapport à la vie différent pour laisser venir à soi cet espace d'accueil intérieur plus réconfortant ? Tout d'abord, il s'agit de se demander au quotidien quel état d'esprit domine !

Avez-vous l'esprit tranquille ?

Quand vous vous réveillez le matin de quelle humeur êtes-vous, dans quel état d'âme vous sentez-vous?

Vous levez-vous avec les ruminations de la veille en tête, ou avec l'anxiété de la journée à venir qui vous oppresse ? Ouvrez-vous les yeux déjà agacé par ce que vous ne voyez jamais changer jour après jour, ou exaspéré des contraintes qui pèsent toujours plus lourd sur votre mental qui s'entête à croire que le bonheur n'est pas accessible pour vous ?

Quelle est donc votre première pensée ? Celle qui va déterminer, qui vous êtes vraiment au fond de vous : êtes-vous serein ou inquiet ? Vers qui dirigez-vous votre première attention ? Vers vous-même ou vers les autres immédiatement, vers tous ceux qui vous agacent, qui vous confrontent, qui vous lassent, qui vous hantent, ceux à qui vous voulez à tout prix plaire envers et contre toutes vos valeurs? Comme un défi qui vous obsède depuis si longtemps pour espérer mériter votre place !

Y-a-t-il dans votre esprit, chaque jour un défilé de tout ce qui vous empêche d'apprécier les premières minutes de votre réveil? Ces premiers instants pourtant significatifs qui vous rappellent qu'avant même d'aborder une journée, vous êtes déjà souvent pollué par ce qui vous stresse, ce qui épuise votre énergie vitale à grande vitesse, ce qui révèle que vous n'avez pas l'esprit sain ni serein et que vous vivez sans cesse tourné vers l'extérieur, vers ce qui n'est pas vraiment vous !

Vos premières pensées sont les plus importantes de la journée car elles sont révélatrices du rapport que vous entretenez à votre propre vie. Peut-être êtes-vous trop en attente du bonheur à travers les autres, cela démontrerait que vous n'êtes pas vraiment aux commandes de votre existence. Comment voulez-vous espérer alors « être en paix intérieurement» ?

Qu'est-ce qui vient ainsi troubler votre quiétude ? Pourquoi avez-vous du mal à rester centré sur vous-même ? Quelles peurs bloquent votre chemin de vie ?

Comment avoir l'esprit tranquille si vous n'avez aucune disponibilité intérieure ?

Citons un exemple pour illustrer cela : votre travail occupe par exemple la majeure partie de votre temps, vous vivez presque le téléphone à la main, obsédé par les sollicitations continuelles. Les aléas de votre quotidien sont votre unique priorité et vous mettent la pression constamment même quand vous ne travaillez pas. Comme si le reste de votre bonheur pouvait bien attendre, ce n'est pas si urgent d'être heureux puisque vous n'avez pas une minute à vous et ce n'est certainement pas de votre faute!

Quelqu'un pourrait-il prendre en charge votre bonheur en attendant ! Réserver au restaurant, commander un bouquet de fleurs, prendre vos rendez-vous, faire vos courses…Combien de tâches déléguez-vous parce que vous n'avez pas le temps ? Que faites-vous là tout de suite ? Ah oui, vous

consultez le fil d'actualité de vos réseaux, vous lisez vos mails professionnels en plein déjeuner au restaurant, vous répondez à vos messages malgré votre tête à tête en amoureux ! Ça ne peut pas attendre, c'est tellement plus urgent que ces précieuses secondes passées avec l'être aimé, qui ne se renouvelleront jamais.

Chaque seconde de la vie n'est jamais la même ! Quand on en prend conscience, on se rend compte de toutes ces fois où on passe à côté des moments de bonheur de notre vie ! A courir après la vie, on ne la rattrape jamais !

Quelle est la dernière fois où vous avez fait quelque chose pour vous totalement, pleinement, l'esprit léger et libéré ?

Quelles sont les limites que vous mettez à ces perturbations?

Vous n'arrivez pas à vous mettre au centre de votre vie car vous n'avez pas le temps d'y penser, selon vous! D'ailleurs, vous êtes fortement convaincu qu'il n'y a que ceux qui n'ont rien à faire qui ont le temps de méditer, de se recentrer. Qui peut s'arrêter un instant et fermer les yeux pendant plus de 20 minutes alors que la vie est si pressante ? Certainement pas vous, car sans vous,la Terre risque de s'arrêter de tourner !

Vous savez bien que ce n'est pas vrai tout cela, que ce sont vos propres illusions, que ce ne sont que des affabulations de votre part, pour ne pas vous rapprocher de vous-même , par crainte de vous trouver sans doute trop vulnérable ou trop inintéressant!

Ne pas avoir l'esprit serein se voit d'ailleurs dans votre manière d'être, dans votre corps ! Comme une agitation constante qu'on pourrait appeler « hyperactivité ». Comme un besoin de tout contrôler ! Les mille actions qui occupent vos journées sont des signes de votre difficulté à être en paix avec vous-même !

A quel moment vous posez-vous vraiment pour vous reposer ? Jamais, ce n'est pas important ! Vous avez trop peur de ne pas pouvoir vous remettre en action ! Ou alors cette pause vous la faites le téléphone à la main, ou devant vos écrans préférés ! Se vider l'esprit à quoi bon ? Ce n'est que par la distraction que vous pensez atteindre la joie ! Ce moment pour vous vous suffit amplement ! Mais que vous apporterait-il s'il était vraiment un temps de détente et de déconnexion de ce qui vous agite ?

Vous ignorez que prendre le temps de vivre avec un esprit apaisé donnerait de nouvelles couleurs, de nouvelles saveurs à votre existence ! Comme le vrai goût de vivre au final, celui qui n'est altéré par aucune fausseté, aucune fausse croyance, aucun faux-semblant !

Avoir la conscience tranquille !

Le deuxième élément qui nuit à la sérénité, c'est votre conscience ! Comment avoir un esprit apaisé si vous n'avez pas la conscience tranquille ! Qu'est-ce que cela signifie vraiment : avoir bonne conscience ? C'est ne pas être perturbé par des mauvaises pensées, des mauvaises intentions, des mauvais agissements, la jalousie, la colère, le mensonge… !

Plus vous apprendrez à regarder en face ce qui vous empêche d'être serein, plus vous retrouverez votre harmonie ! Si vous avez l'habitude de remettre à demain ce que vous pouvez faire aujourd'hui, changez cette manière de vous mettre en difficulté par votre manque d'organisation, cela ne peut que vous donnez un esprit agité ! Si vous avez des choses à faire, ne les négligez pas car c'est ce qui mène à l'échec et vous fait culpabiliser ! On paie très cher la procrastination ! « *Ce qui est fait n'est plus à faire* », c'est cela que vous devez apprendre. En agissant ainsi vous libèrerez immédiatement plus de place pour vous sentir bien avec vous-même !

Plus vous œuvrez pour votre satisfaction personnelle sans rien faire de mal, de répréhensible de malhonnête, plus vous aurez bonne conscience et cela deviendra comme un booster de motivation pour toujours faire mieux. Et votre vie s'améliorera à la lumière de vos efforts sans chercher à tromper, à duper ou à manipuler ! Avoir la conscience tranquille, c'est n'avoir rien, absolument rien à se reprocher ! Pouvoir regarder les autres en face, sans avoir une dent contre eux, sans penser qu'ils sont seuls responsables de vos difficultés !

Même s'il n'est pas toujours facile d'avoir la conscience tranquille, vous pouvez agir en respectant vos valeurs, votre authenticité, de manière cohérente sans jouer un rôle pour plaire et vouloir à tout prix gagner l'admiration des autres !

Ne laissez personne troubler votre quiétude ! Soyez honnête avec vous-même à chaque fois que vous faites une action : demandez-vous si elle est bonne ou mauvaise, juste pour vous !

Ainsi pour trouver la paix intérieure durablement, commencez par des temps de reconnexion à vous-même absolument indispensable. Plus vous êtes préoccupé par les agitations autour de vous, moins vous êtes présent à vos propres soucis !

La présence à soi est un atout pour vivre plus sereinement !

La première question à se poser, c'est de quelle manière j'aborde mes journées ?

Comment je vis chaque action que j'entreprends ? Dans mon attitude, suis-je posé ou sans cesse stressé ?

Revenir à soi à chaque instant, c'est ne pas s'échapper du temps qui passe par des absences à soi-même !

Il s'agit d'avoir un rapport moins dur à la vie ! Mais d'apprendre à accepter ce qui se passe sans vouloir immédiatement mener une lutte. *« J'accepte puis je réfléchis aux solutions possibles »* C'est une manière de ne pas foncer tête baissée dans le mur de vos exigences, avec impatience ! Passer à l'action est plus efficace que de s'encombrer l'esprit par des idées négatives et sombres !

Plus vous créez une bulle apaisante, plus vous apprenez à ne pas laisser le négatif prendre le pas dans votre vie. Vous devenez plus patient, plus persévérant, moins colérique et vous chassez tous vos ressentiments !

Si à chaque fois que vous menez une réflexion sur une problématique, vous n'êtes pas dans l'opposition mais plutôt dans la construction d'une passerelle vers une ouverture différente, vous vous libérez de votre mauvaise conscience d'être inactif et passif et vous vous sentez plus utile, une simple contribution qui vous apaise l'âme !

« A tout problème, il y a toujours une solution. » Avoir conscience de cela, vous empêche de vous décourager et vous permet de porter un regard plus serein sur la vie.

« Je crée ce que je veux voir dans le Monde », c'est ainsi que vous devez concevoir votre vie ! Comme un espace de création infini !

Vivre ici et maintenant, toujours en lien avec la Nature et le Monde en étant reconnaissant à chaque instant, c'est déjà une excellent façon de vous engager vers une vie plus apaisée !

Votre paix intérieure n'attend que vous ! Elle s'acquiert par les efforts justes que vous ferez pour libérer votre esprit et votre conscience de tout ce qui vous pèse ! La pause mentale vous rend plus fort et plus solide. Le silence est la clé pour obtenir cet apaisement puissant et réparateur !

Ne négligez pas votre sérénité, elle est nécessaire pour vivre votre vie en restant ouvert à ce qui vient à chaque instant !

Maryse Ligdamis de mesmotsdevie.fr

Pistes de réflexion :

- Qu'est-ce qui vous semble bien vu dans cette analyse ?

- Si l'ensemble du texte, ou certains passages, vous mettent mal à l'aise, sauriez-vous dire pourquoi ?
- Est-ce que vous repérez des expressions qui vous semblent incompatibles avec la foi chrétienne ?
- Y a-t-il des dimensions du bonheur qui seraient essentielles pour des chrétiens et qui sont absentes ou considérées comme mineures dans ce texte?