

Etape 2 : « Pourquoi ? »

Pensant toujours à votre situation de gêne, de contrariété ou de blessure...

1. Validation d'une perception des autres et du monde

« Qui m'a fait mal ici ? Qui m'a enlevé l'amour ? Qui est responsable pour l'absence de paix et du sens de bien-être dans ma vie ? »

A la surface des choses, ma perception ordinaire m'explique automatiquement d'où vient cette gêne. C'est toujours une situation *extérieure* qui me gêne ou me blesse, quelque chose dans le monde, chez les autres ou dans ce corps. Noter ici ce ou ceux que vous considérez comme responsable(s) de votre manque de paix et de bien-être.

Une fois que vous avez trouvé quelques idées, posez-vous la question : « Est-ce possible que ma perception de ce problème soit erronée ? »

2. Validation d'une perception de « moi »

« Je suis en colère, triste, frustré. J'ai peur. Je ne suis pas en paix et ce n'est pas ma faute ! »

J'ai une certaine perception de moi-même dans cette situation, comme blessé, victime. Est-ce que je suis capable d'apercevoir comment cette contrariété semble *valider* cette perception de moi ? Je vois un tort à *l'extérieur*, et je me vois blessé à *l'intérieur* : mon expérience semble être tout à fait en accord avec cette perception et interprétation des choses. Mais est-ce la vérité ? Est-ce possible que mon expérience soit *guidée* par mon interprétation des événements ? Qu'est-ce qui cause mon expérience réellement, la situation ou mon *interprétation* de la situation ?

3. Le 'dessous-de-table'

Occulté de ma vue mais néanmoins vrai, j'ai *choisi* ces perceptions de blessure justement pour prouver que le monde me fait des torts, que j'ai mal à *cause* du monde et non pas pour une autre raison. Je fais ceci pour une raison précise : pour me déculpabiliser de la responsabilité de ma douleur, et pour culpabiliser les autres à ma place. Il ne faut pas que je voie que *c'est moi* qui ai choisi de m'écarter de la présence de l'Amour et de la Paix.

Je note ici quelques observations par rapport aux sentiments que cette situation de contrariété me procure sur un arrière plan, le 'dessous-de-table' de l'affaire. Un exemple... J'ai envie que quelqu'un en particulier me perçoive comme souffrant. Je voudrais secrètement que quelqu'un me voit dans cet état, que quelqu'un soit au courant de mon état, mais qui ? A qui est-ce que je veux prouver quelque chose ? sur qui voudrais-je faire porter une certaine responsabilité ? Qui voudrais-je faire culpabiliser à mon sujet ? Qui est-ce que j'accuse ?

4. Ma propre complicité dans ma gêne

Est-ce qu'il n'y a pas une certaine complicité ou complaisance de ma part sur un arrière plan, un certain 'laisser aller' en direction de la contrariété, de la gêne, de la peur, de la blessure, de la colère ? Ou, est-ce que j'ai essayé de contrer cette tendance de mal-être pour la retourner vers une autre perspective plus réfléchie, plus en recul, plus aimante, plus inclusive et compréhensive, avec moins d'implication personnelle ? Noter ici quel est votre choix d'esprit quand vous réfléchissez à votre situation de contrariété ou de blessure.