

L'arbre qui cache la forêt

- Par Véronique

Flaubert disait que Dieu (Lumière, Amour, etc.) est dans les détails, alors que Nietzsche affirmait que c'est plutôt le Diable (Ombre, Misère, etc.) qui l'est. Personnellement, je pense qu'ils sont tous les deux présents dans toute chose. Celui qui prendra le plus de place dans notre vie est une décision que nous prenons individuellement.

Chacun de nous vivons des moments que je qualifie souvent de moins glorieux... ça sonne mieux à mes oreilles que « difficiles »! Pour certains de ces moments, nous aimerions pouvoir les effacer. Tels les fameux messages vocaux qu'on peut réenregistrer, ce serait rassurant de pouvoir refaire certains épisodes de notre vie jusqu'à ce qu'ils soient impeccables.

Pour ma part, je trouve parfois quasi humiliant d'accepter les situations douloureuses. J'aimerais avoir de super pouvoirs qui puissent me catapulte dans le passé afin de reprendre la partie jouée. Mieux s'alimenter pour prévenir certains problèmes de santé, rompre une relation au lieu de l'avoir fait trainer ou encore ne pas avoir eu l'audace d'exprimer le fond de sa pensée dans une situation donnée sont quelques exemples courants de choses qu'on aimerait changer. Mais pourquoi? Pour moins souffrir, c'est évident. Mais à bien y penser, qui sommes-nous pour penser que le résultat aurait été mieux si nous avions joué la partie autrement?

J'en suis venue à une conclusion très simple pour moi-même : j'accorde beaucoup d'importance aux événements que je qualifie de « négatifs ». Je leur accorde tellement de place que ceux-ci jettent souvent une énorme ombre sur ce qui pourtant se porte bien dans mon quotidien. Au lieu de voir un événement difficile comme un nuage dans un ciel ensoleillé, je fais plutôt de cette chose le mont Everest qui, comme nous le savons, est énorme, permanent et certainement par prêt d'aller autre part. Tout est une question de perception mes amis. Une situation peut être un nuage, l'Himalaya, ou toute autre chose. C'est à vous de choisir.

Je me suis donc posée des questions toutes simples pour m'illustrer à quel point il m'arrive de généraliser négativement et de faire ainsi pencher la balance du côté du Diable : Pourrions-nous affirmer qu'une personne qui a souffert à certains moments de sa vie de gros épisodes de psoriasis, de dépression ou de tout autre malaise soit un individu en mauvaise santé? Un couple unit depuis plusieurs années et qui, pour une raison X, décide de se séparer pour un temps serait-il considéré comme un couple qui n'est pas heureux et épanoui? Un individu qui a de la difficulté professionnellement serait-il une personne qui ne réussit pas?

Si nous focalisons sur les maux physiques d'une personne, la plupart d'entre nous pourrions juger qu'elle n'a pas la meilleure santé qui soit. Par contre, si nous regardons l'ensemble de qui elle est, nous découvrirons peut-être que cette dernière a couru 7 fois un marathon dans la dernière année et que son système cardiovasculaire pète le feu! La même logique s'applique au couple qui considère qu'une séparation temporaire est pour leur mieux-être. Ils ont probablement éprouvé de la tristesse pendant quelques temps et nourri de la confusion face à l'incertitude du futur, mais pourrions-nous dire que le moment difficile qu'ils ont vécu ainsi que les mois de confusion sont des indicateurs confirmant qu'ils ne sont pas heureux ensemble? Peut-être que cette séparation leurs a justement permis d'y voir plus clair et de constater à quel point ils sont bien ensemble.

Nous jugeons très rapidement d'une situation alors que nous avons souvent que très peu de données en mains. Regarder l'ensemble et non seulement le spécifique aide à se faire une idée plus complète et, je crois, à trouver le positif dans chaque chose. Ce n'est pas parce que vous avez trébuché en faisant une marche en forêt que votre activité ne vous a pas ressourcé. Regarder l'ensemble du voyage n'est pas toujours facile, mais c'est certes une chose très sage à faire. Porter attention à la forêt et non pas juste au premier arbre que l'on rencontre est une attitude libératrice à cultiver. J'ai décidé d'explorer davantage chaque jour ma forêt, et vous?