

L'insouciance

« Comment ne pas me faire de soucis avec tous les problèmes que j'ai? »

Par : Rémi Tremblay

Cette réaction est bien légitime. On nous a enseigné à nous soucier des réalités qu'on rencontre, de nous-même, des autres. On nous a entraîné-e-s à nous faire du souci à propos de tout, tout le temps! On a même enregistré que c'est en étant soucieux-ses qu'on trouve des solutions à nos problèmes.

On a malheureusement valorisé les soucieux-ses au détriment des insouciant-e-s, qu'on peut confondre avec irresponsables, inconscient-e-s. « Je suis tout sauf insouciant! », nous lance un membre de groupe. Donc, je suis responsable et digne de confiance. Et si c'était irresponsable de perdre son temps à se faire des soucis?

Notre exploration est venue remettre en question ces croyances.

Première découverte : Les soucis n'existent pas. On se fait des soucis à propos des réalités qu'on rencontre. Notre Ami François (Côté) nous invite, par ailleurs, à ne pas nier les soucis qui sont déjà là en nous, et ce, parfois depuis la tendre enfance. Des soucis qu'on **s'est** bien sûr fabriqués, mais qui demandent d'apparaître à la conscience pour être apaisés.

Deuxième trouvaille : On réalise que lorsqu'on est dans le souci, on n'est pas là. On n'est pas présent-e-s. Une amie m'a dit un jour : « Quand tu te soucies de moi, tu n'es pas avec moi. » Ayoye! Et si on n'est pas là, on est où? On est dans notre tête en train de ruminer, de ressasser le passé, de chercher un-e coupable, de culpabiliser et de prédire les pires scénarios. Et tout ce bruit mental crée de l'agitation, de la confusion et de l'anxiété. On s'agite, on s'éparpille, on rumine en solitaire ou on se déverse sur les autres. Dans tous les cas, on engendre de la peur, de l'insécurité et de l'agitation. Si on souhaite vraiment être pertinent-e-s et utiles, si on désire avoir accès à notre vigilance et à notre justesse, on doit quitter les soucis et revenir dans le présent.

Troisième découverte : Se soucier de l'autre correspond à ne pas faire confiance à l'autre. Si je me fais des soucis pour quelqu'un, ça signifie que je doute de la capacité de cette personne à trouver des solutions par elle-même.

« Je me fais du souci pour ma fille, car je l'aime tellement. » **Illusion!**

Bien sûr, j'aime ma fille, mais quand je bascule dans le souci, c'est que j'ai peur pour elle... Et si j'ose me rencontrer plus profondément, j'ai peur pour moi-même. J'ai peur de ne pouvoir tolérer de voir ma fille souffrir. Je doute donc de ma fille et de ma capacité intérieure à traverser les épreuves. J'envoie inconsciemment le message à ma fille que je ne lui fais pas confiance et que je ne fais pas non plus confiance à la vie. Il est important de prendre conscience de cette conséquence comme parent, comme leader. Comment pouvons-nous construire des relations, des équipes matures basées sur le manque de confiance?

On rencontre le même phénomène devant des situations qui nous dépassent. Par exemple, pendant la période de COVID-19, le plus grand défi a été d'aider nos leaders à quitter cette idée qu'ils devaient sécuriser tout le monde autour d'eux. Leurre! Notre responsabilité n'est pas de sécuriser les autres, mais de les accompagner à danser avec l'insécurité de la vie et de les amener à découvrir qu'ils ont tout ce qu'il faut intérieurement pour traverser l'existence. Pour ce faire, on doit faire confiance que tout est déjà là en nous également.

Quand on se soucie devant l'inconnu, on veut sécuriser tout le monde pour finalement se sécuriser soi-même. Et on dégage la peur et la méfiance plutôt que la confiance et le calme.

Bien sûr, il est normal de devenir insécure et de perdre confiance, mais voyons là une occasion de descendre en nous-même pour comprendre nos fragilités.

Rappelons-nous que, lorsqu'on se permet un peu d'insouciance, on revient automatiquement dans le présent. On a accès à nos intelligences et on devient disponibles pour l'autre.

Quatrième découverte : On réalise avec un peu de gêne qu'on aime bien les soucis. On adore ça! Et plus nos soucis sont gros, plus la situation est grave, sérieuse, cruciale, dramatique... plus on se sent important-e-s, utiles. Mais tout ce gonflement de l'égo engendre beaucoup d'agitation. Retrouver un peu de légèreté et d'insouciance pourrait nous ramener dans l'instant présent et inviter notre vigilance. On pourrait **répondre** avec justesse à la situation plutôt que **réagir** en agitant tout le monde. Mais qui est prête à perdre de l'importance, l'illusion d'être indispensable? Nous toutes et tous, j'en suis certain si nous en prenons conscience, car on souhaite tous et toutes le meilleur pour le bien de l'ensemble.

Cinquième prise de conscience : Se soucier de tout et de rien tout le temps nous bouffe une énergie folle. Ce ne sont pas les réalités, le travail qui nous épuisent, mais tout ce qu'on se raconte à propos de ceux-ci. Ce ne sont pas les autres qui drainent notre vitalité, mais les soucis qu'on se crée à leur contact. Et qu'est ce qu'on se fatigue à se préoccuper sans cesse de nous-même... De ce qui va nous arriver, de ce que les autres vont penser. Imaginez si on me traitait d'insouciant! Passons de nos préoccupations à nos occupations, comme le dit notre Ami Hubert (Makwanda).

Sixièmement, on a vu que les soucis nous empêchent d'être là. Y aurait-il ici une occasion d'éviter de voir la réalité telle qu'elle est, de ressentir? Peut-être que ruminer mes soucis, inventer des scénarios, me plaindre des réalités que je rencontre, etc., m'immunise de passer à l'action... et de changer. On est bien dans nos vieilles pantoufles même si elles sont trouées.

Sur une note plus légère, nous avons aussi recroisé une expression célèbre de deux grands explorateurs de l'insouciance en Timon et Pumbaa... Vous vous souvenez? *Hakuna Matata*, qui veut dire : « il n'y a pas de problèmes, pas de soucis... »

Sans oublier notre rencontre avec ce bijou qu'est ce livre de notre Ami Alexandre Jollien : *Cahiers d'insouciance*. Ce dernier contient des phrases qui inspirent, bouleversent, décapent... et font réfléchir sur notre posture intérieure.

Je nous laisserais avec la citation de Fred (Gingras) dans une rencontre de groupe :

« Il y a l'insouciance et l'insouciance! » Et il ajoute : « L'insouciance irresponsable qui se fout de tout et l'insouciance-confiance. »

Avoir foi en soi, en la vie. Croire que chaque personne souhaite être heureuse et ne pas souffrir. Que tout est OK! Non pas que « ça va bien aller! », mais que j'ai (que nous avons) ce qu'il faut pour tout rencontrer ce que la vie présente sur mon (notre) chemin. Peut-être finalement est-ce la confiance qui est la porte d'accès à l'insouciance...

Je tiens aussi à souligner l'ouverture de chacune et chacun à baisser nos résistances devant ce thème pour prendre de la hauteur et laisser un peu de place à de nouvelles croyances. J'ai même entendu cette phrase dans un groupe : « Y'a pas beaucoup d'espace en moi pour l'insouciance, mais j'en ferai. Je réalise que j'en rêve et que ce sera un cadeau pour mes proches, surtout mes enfants. »

Que peut-on ajouter à cela?

Est-ce que la question « Comment ne pas me faire du souci avec tous les problèmes que j'ai? » est ressentie différemment après cette lecture? Si j'attends que ma vie soit parfaite, il se pourrait que je ne puisse jamais goûter à la joie, à la légèreté et à la vigilance apportées par une douce insouciance, ni en faire profiter mon entourage.

Allons-y la gang. Quittons les soucis pour un brin d'insouciance. Gambadons. Foutons-nous la paix! Cessons de nous prendre au sérieux! Laissons vivre les autres! Dansons avec la vie.

Coulons-nous-la un peu plus douce!