



CRÉER SA BULLE DE CONFIANCE

Emmanuel Crouail

Sophrologue

Article disponible en ligne :

<https://www.associationepsylon.com/articles>

Pour citer cet article :

Emmanuel Crouail (2020), *Créer sa bulle de confiance*, from www.associationepsylon.com/articles

CRÉER SA BULLE DE CONFIANCE

Emmanuel Crouail

Sophrologue

Nous pouvons aller vers la folie ou l'apaisement. La folie nous apprend beaucoup. Elle peut être individuelle ou collective. Le nazisme, le fascisme, et tout autre totalitarisme nous montrent à quel point la folie peut devenir une norme sociale. Nous-mêmes nous pouvons avoir des moments de folie destructrice. Ils émanent d'un besoin d'agir, de dire des choses qui sont bouillonnantes. Nos actions sont souvent alors inadaptées. Nous ne sommes plus nous-mêmes.

La relation de confiance avec nous-mêmes et les autres est rompue. Notre moyen de défense de notre territoire passe alors (parfois) par un acte destructeur qui est ancré dans une violence à soi-même ou aux autres. Pourtant, dans ces moments de folie ordinaire, nous pouvons avoir le sentiment de maîtriser quelque-chose. Nous pouvons avoir le verbe haut, la réflexion qui fuse, de l'énergie à revendre comme sur des braises ardentes. Nous vivons à 200 à l'heure. Nous nous sentons vivants.

Défendre son territoire

Nous réagissons ainsi car il y a un danger identitaire, physique, voire psychique sur notre territoire. Il est le résultat de notre dépendance à l'autre. Celle-ci est souvent affective, parfois économique voire physique. Par exemple, les soignants peuvent être maltraités par leurs patients. Certains sont dans l'exigence, le rapport de force, la manipulation. Ces exigences marquent leur territoire et leur besoin de maîtrise. Car, souvent, ils ne maîtrisent pas le reste : la maladie et les transformations corporelles qui vont avec. La maladie a peut-être pris le contrôle. Le patient est fragile. L'angoisse et la peur sont au rendez-vous.

Le soignant est confronté à la crise du homard qui ne se laisse pas faire - comme un adolescent - qui ne supporte pas les changements de son être. Être "aimé" (aidé, accompagné, soutenu) pour certains patients est difficile. Leur Ego est mis à mal. C'est encore plus patent dans des lieux de vie où les soignants accompagnent les résidents dans les actes de la vie courante comme l'hygiène, se nourrir ou aller au WC.

En tant que soignant, osons le dire, certains patients nous émeuvent plus que d'autres. Pourquoi ? Il y a un lien de confiance et de respect mutuel.

Choisir la peur ou la confiance

À chaque instant nous pouvons choisir la peur ou la confiance. Et cela dès nos premiers pas - un bébé n'a qu'une peur : celle de tomber, nous développons les autres. Nos mécanismes de défense s'installent vers 7, 8, 9 ans. Nous commençons à rejeter la faute sur l'autre lorsque nous ne parvenons pas à faire ce que nous voulons. Nous pouvons aussi mentir, voler, manipuler les autres, les effrayer pour les dominer, utiliser la force pour avoir ce que l'on veut avec un plaisir à la maîtrise. « Ah, je les ai bien eus ! » pense-t-on alors. Et cela dès la maternelle...

Le lien de confiance a été rompu. Il n'a peut être jamais existé. Pas de peau à peau, ni d'amour inconditionnel, ni de tendresse, juste des rapports de force de dominé et dominant.

En confiance, nous pouvons débattre, nous tromper, faire des erreurs, pleurer, rire, vivre, se faire plaisir, bref construire ensemble, et nous pouvons aussi apprendre à demander. La demande est bien différente de l'exigence. La demande nous ouvre à l'autre.

Dans la défiance et la peur - peur de l'avenir, peur de soi-même (manque de confiance en soi), rejet de notre inter-dépendance, de notre fragilité, de notre besoin d'être aimé, nous pouvons rejeter la réalité dans sa globalité, nous pouvons la fragmenter, voire la diviser entre ce qui est bien et mal, devenir des garants de l'ordre pour l'ordre, des ayatollahs du principe et du dogme. Cela, nous le voyons dans les

entreprises avec des petits patrons tyranniques, dans des familles avec des pères ou des mères voire des enfants dignes de « cosa-nostra ».

Il y a une volonté de contrôle exacerbée. Nous serrons le poing. Il faut tenir coûte que coûte, respecter les codes de son milieu social, être l'autre que l'on attend, défendre sa position etc. Nous créons une carapace. Nos émotions s'y emprisonnent. Notre créativité s'étiole. Nous sommes mariés à nos jugements. Nous n'avons aucune souplesse adaptative. Nous vivons dans l'anticipation comme des joueurs d'échecs en préparant nos coups à l'avance. Nous allons sans le savoir vers la folie ou, comme l'a si bien montré Jean Jacques Rousseau, dans « du contrat social », écrit en 1762 vers la guerre de tous contre tous.

La guerre de tous contre tous

Celle-ci commence lorsque nous nous disons à nous-mêmes que nous sommes différents des autres. Prenons le cas de l'ex-yougoslavie : Tito disparaît en 1980. Le communisme s'effondre. La nation est fragile comme un homard qui mue. Les particularismes identitaires, mis sous cloche par le communisme, réapparaissent. Chacun défend son territoire au nom d'une identité supérieure à celle des autres. C'est l'escalade de la violence.

Hélas, si nous regardons l'Histoire, nous verrons que c'est souvent la même autoroute de la pensée, celle de la peur du "même-autre". Nous l'avons vue régulièrement dans la discrimination d'une partie de la population qui devient alors un bouc-émissaire. L'autre est comme moi mais différent à cause de sa religion, de sa couleur de peau ou de ses préférences sexuelles.

Nul n'a envie de la guerre. Nul n'a envie de folie. Nul n'a envie de tuer son prochain. La violence entraîne la violence et vous l'avez bien compris, celle-ci naît dans nos esprits, et comme vous le savez, nous pouvons apprendre à penser différemment. Les neurosciences nous le confirment, c'est possible. Comment ?

Comment sortir de la guerre de tous contre tous ?

Je vois que vous êtes tout ouïe. L'esprit aux aguets. Comment pouvons-nous repousser la domination des uns par les autres, la corruption, les vols, les viols, les agressivités, l'incivilité, la fonte du permafrost etc.

Peut-être vous dites-vous que l'auteur de ces lignes est un doux rêveur ? un Rousseauiste ? Un adepte de la non-violence ? Et bien oui, je le concède, j'avoue, c'est vrai. Je crois en l'action collective mais aussi à une transformation personnelle : créer votre bulle de confiance.

Je vous raconte en quelques mots une histoire personnelle. Il fut un temps où j'étais aide-soignant. Chaque matin, nous avions la boule au ventre parce que les résidents arrivaient dans l'exigence de leur petit déjeuner, tout de suite, maintenant. C'était extrêmement stressant pour nous. La peur se transmettait de l'un à l'autre soignant et peut être aux résidents. Nous savions que nous allions en baver. Et un jour, j'ai changé mon regard sur cet événement.

Pour cela, chaque jour, je préparais lors d'une petite méditation une vision positive de la journée. J'ai regardé, alors, « mes » résidents avec un autre œil. Je me disais chaque matin que j'étais super heureux de les voir, super heureux de leur préparer leur petit déjeuner. À la Maison d'Accueil Spécialisée, le matin, ma voix changeait. Mon corps exprimait autre chose. Les résidents sont devenus plus patients. Petit à petit, le petit déjeuner n'a plus été le point noir de la journée.

Comme le dit Philippe Jeammet dans « Quand nos émotions nous rendent fou », nous pouvons à chaque instant faire le choix de la peur ou de la confiance. Nous pouvons aussi, chaque jour, chaque matin, créer notre bulle de confiance, d'abord en soi, puis dans son entourage et peut-être dans son entreprise et ainsi de suite.

Alors, comment créer sa bulle de confiance ?

Je vous donne une recette, mais il y en a plein d'autres. La sophrologie, c'est comme la cuisine, ça se fait avec amour, plaisir d'offrir un bon repas etc. et le plus important, ce sont les ingrédients et les convives pour que le repas soit parfait, soit VOUS et votre capacité à vous libérer un instant de toute croyance, de tout savoir pour vivre l'instant présent. Alors, prêt(e) ? Prenez tout le temps qu'il vous faut.

Si vous êtes assis, repérez votre respiration, tentez de respirer avec votre abdomen, concentrez-vous sur celle-ci. Lorsque vous serez apaisé(e), tentez de revivre un moment de confiance (confiance en vous-même ou dans autrui) et à chaque expiration diffusez cette émotion agréable - car c'est agréable, non, la confiance ?! - À chaque inspiration, renforcer ce sentiment (ou émotion) dans l'ensemble de votre corps. C'est parfait. Je vous fais confiance.

Maintenant, vous pouvez vous mettre debout et faire un léger balancier avec le haut de votre corps de droite à gauche et diffuser la confiance tout autour de vous.

Qu'en pensez vous ? Prenez plaisir à cette danse, vous êtes peut-être en train de changer le monde !

Cette bulle de confiance va vous accompagner toute la journée. Elle favorisera votre acceptation au changement due à notre situation actuelle. Accepter soi-même avec nos baisses de moral, celles des autres etc. Bref ! ouvrir le poing, lâcher-prise, juste être soi-même dans l'instant car lui seul existe vraiment.