

Bâtir son rêve

A tous ceux qui sentent qu'ils ne vivent pas encore la vie qu'ils devraient !

Citation de la semaine

« Au reste, frères, que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange, soit l'objet de vos pensées. »

Philippiens (4 : 8)

Réflexion de la semaine

Nous savons, à présent, combien il est essentiel de surveiller nos propres pensées. Il est tout aussi important de surveiller les idées que nous accueillons dans notre esprit. Bien souvent notre environnement ne nous sert que des lots de pensées négatives, sombres et nuisibles. Il est donc de notre responsabilité de faire le tri, de sélectionner les informations que nous accueillons. Ceci, parce qu'elles influenceront irrémédiablement notre état d'esprit, quand bien même serions-nous déterminés à n'entretenir que des pensées bonnes, positives et constructives.

Il ne s'agit pas tant de se couper du monde, d'éteindre sa télévision, de ne plus écouter la radio. Il s'agit de ne pas s'appesantir sur les idées sinistres, polémiques et la plupart du temps négatives auxquelles nous sommes exposés.

Il faut bien reconnaître que certains d'entre nous sont attirés par le négatif, le scandale, parfois même le sordide. Et, les médias cultivent abondamment cette tendance. Il est facile de se rassurer sur son sort en écoutant les récits parfois désastreux

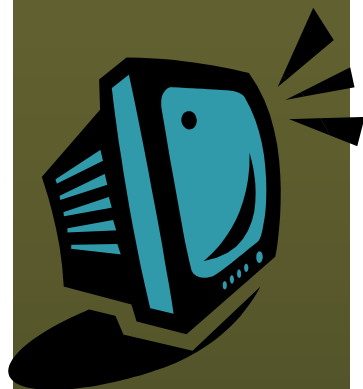
de personnes dont le sort malheureux nous fait finalement nous sentir un peu mieux. Mais, ce type d'attitude comme celle d'écouter les rumeurs, les ragots, les bruits de couloirs, souvent désobligeants, sont, sur le terme, particulièrement néfastes. Tous les jours, nous entendons dire des choses sur nos proches ou sur des étrangers. Et ceci alimente nos conversations : "Tu te rends compte, untel a fait ceci ou cela!" Or, nous déformons tous les faits, en fonction de nos attentes et de nos préjugés. Il est absolument indiscutable que chaque fait peut être interprété de plusieurs façons : positivement ou négativement. Nous devons apprendre à lire dans chaque situation le positif et filtrer le négatif.

Nous ne pouvons faire autrement que de nous exposer aux autres, à l'environnement dans lequel nous vivons. Or, si nous souhaitons exprimer dans nos vies le meilleur, nous devons être particulièrement vigilant et attentif à tout ce qui peut influencer directement ou indirectement notre pensée.

Un de mes amis, m'a confié l'histoire d'une de ses connaissances qui faisait constamment faillite et n'avait jamais un sou devant lui. Cet homme décida d'entamer un travail psychologique pour trouver l'origine de son travers. Il tomba sur une raison surprenante. Ses grands-parents, qui l'avaient élevé, lisaient constamment des journaux à scandale. Il avait fini par en déduire que "les gens riches ne sont jamais heureux". Ils sont malades, trahis, ont des revers de fortune, divorcent, etc. Sans le vouloir, les grands-parents, par leurs lectures habituelles avaient convaincu leur petit-fils que « richesse et succès » signifiaient « ennuis et malheurs ». Pas étonnant qu'il ne puisse réussir pleinement ! Heureusement pour lui, trois ans plus tard, après ce travail psychologique de reprogrammation mentale, il fit fortune, se maria et fut très heureux.

Conclusion : Ne laissez entrer que le meilleur.

Bien chaleureusement,
Serge Touka



Citations

• Georges Barbarin (1882-1965) :

« Ne confondez pas l'esprit critique qui est bienfaisant avec l'esprit de critique qui est nocif. »



Pleins feux sur :

Citation de la semaine 1

Réflexion de la semaine 1

Histoire ou métaphore de la semaine 2

Objectif de la semaine 2

contact@vivresonreve.com

L'histoire ou métaphore de la semaine



« *Emploi la bonté même
envers l'homme
malveillant : le mieux
est de fermer la gueule
du chien avec une
bouchée.* »
Mocharrafoddin Saadi
(1213-1292)

« *N'admettez rien à priori
si vous pouvez le
vérifier.* »
Rudyard Kipling
(1865-1936)

« *Celui qui écoute les
médisances est encore
plus coupable que celui
qui les rapporte.* »
Al-Fadl Ibn Sahl
(décédé en 818)



Le test des trois passoire Socrate avait, dans la Grèce antique, une haute opinion de la sagesse. Quelqu'un vient un jour trouver le grand philosophe et lui dit :

- "Sais-tu ce que je viens d'apprendre sur ton ami ?"
- "Un instant, répondit Socrate. Avant que tu me racontes, j'aimerais te faire passer un test, celui des 3 passoire".
- « Les 3 passoire ? »
- « Mais oui, reprit Socrate. Avant de me raconter toutes sortes de choses sur les autres, il est bon

de prendre le temps de filtrer ce que l'on aimerait dire. C'est ce que j'appelle le test des 3 passoire. La première passoire est celle de la vérité. As-tu vérifié si ce que tu veux me dire est vrai ? »

- « Non. J'en ai simplement entendu parler... »

- « Très bien. Tu ne sais donc pas si c'est la vérité. »

- « Essayons de filtrer autrement en utilisant une deuxième passoire, celle de la bonté. Ce que tu veux m'apprendre sur mon ami, est ce quelque

chose de bon ? »

- « Ah non! Au contraire. »
- « Donc, continua Socrate, tu veux me raconter de mauvaises choses sur lui et tu n'es même pas certain qu'elles soient vraies. Tu peux peut-être encore passer le test, car il reste une passoire, celle de l'utilité. Est-il utile que tu m'apprennes ce que mon ami aurait fait ? »

- « Non. Pas vraiment. »
- « Alors, conclut Socrate, si ce que tu as à me raconter n'est ni vrai, ni bien, ni utile, pourquoi vouloir me le dire ? »

Objectif de la semaine

Que se passerait-il si vous faisiez passer le test des trois passoire à toutes vos conversations ? Il ne resterait probablement pas grand-chose. Essayez néanmoins de le faire cette semaine. Pensez-y lorsqu'un collègue de travail viendra vers vous pour vous raconter ce qu'il a entendu, ou quand l'un de vos voisins voudra vous parler d'un autre locataire de l'immeuble.

Faites le tri et épargnez vous une pollution inutile.

Ne vous sentez pas obligé, même par politesse, d'écouter des propos qui en toute vraisemblance ne sont ni vrais, ni bons, ni utiles.

De votre côté, avant d'être tenté de colporter une nouvelle, demandez-vous quel sera l'effet de cette nouvelle. Et si vous n'êtes pas certain de sa véracité, si elle n'est ni bonne ni utile, dispensez-vous de la communiquer. **Surveillez en plus de vos propres pensées, celles que vous laissez entrer en y prêtant attention.**

Souvent l'information qui nous parvient est déformée, et loin de la réalité. Pour aiguïser votre sagacité, je vous livre ici les principales techniques généralement utilisées :

- L'amalgame, où sont mélangés un fait réel avec un fait erroné.

- La rumeur, où est dit quelque chose de faux sur quelqu'un, sachant qu'il en restera toujours quelque chose.

- La généralité, où est rapproché ce qui est dit d'une généralité admise pour le faire accepter.

- Le témoignage où est induit le fait que si une personne le dit, c'est sans doute vrai, surtout si cette personne a une autorité.

- L'analogie, où est prise une image ou une histoire pour illustrer son propos et dont la conclusion est évidente.

- L'autorité, où sont utilisés des symboles qui donnent à la source un pouvoir tel que l'on ne peut mettre en doute sa parole.

Une des principales rais-

ons pour laquelle il est particulièrement néfaste de colporter des informations sur les autres, est l'amalgame que nous faisons entre ce qu'ils FONT et ce qu'ils SONT. Nous avons tous droit à l'erreur. Il est préférable d'exprimer ce que vous ressentez : votre peine, votre colère... plutôt que d'accuser. D'une manière générale, ne jugez pas et mêlez-vous de vos affaires. C'est là, une des premières règles à suivre pour faire des progrès. Car celui qui s'occupe perpétuellement des affaires d'autrui, néglige nécessairement les siennes. Naturellement, cela ne signifie pas que vous devez vous abstenir de venir en aide à votre prochain chaque fois que vous le pouvez, et surtout lorsqu'il vous le demande. Au contraire, ayez pour règle d'avoir au moins un geste bienveillant chaque jour.

Bien chaleureusement,

Serge Touka