



## Ces drôles d'habitudes qui nous empêchent d'avancer

*Je me sacrifie par amour.*

Pendant très longtemps, j'ai placé le devoir bien avant mes propres besoins. Pour être une « bonne fille » pour mes parents, je me suis forcée à écrire des lettres à ma marraine que je connaissais très peu, à aider mes soeurs dans leurs devoirs d'école alors que moi-même je croulais sous les miens ou encore à réussir mes études pour ne pas décevoir mes proches. Mes propres besoins et envies, je les

enfouissais bien profondément en moi et par moment, je devais lutter pour qu'ils n'émergent pas. Ce zèle de devoir n'avait rien d'une vertu mais c'était plutôt un sacrifice stupide. Je me suis rendu compte que plus je luttais contre un besoin plus il prenait de pouvoir sur moi. Vous avez probablement tous vécu au moins une fois dans votre vie la situation de lutte contre le sommeil dans un moment le moins approprié : cours, repas ou théâtre? – La situation devient presque incontrôlable et souvent le sommeil gagne ! Essayez maintenant de ne pas penser à un éléphant rose. Ce que vous constatez est normal. Plus nous insistons à ne pas y penser, plus la chose non désirée prend du pouvoir. Oui, l'être humain a dans certains domaines un fonctionnement bien paradoxal ! A l'âge de 27 ans, j'étais enseignante à l'école secondaire d'un village de Suisse allemande mais je vivais encore chez mes parents. Mon besoin d'autonomie devenait de plus en plus pressant et je voulais radicalement tout quitter : ma famille, le travail et la Suisse. Quitter pour faire quoi et pour aller où ? Je devenais de plus en plus irritable et la qualité de mes relations ainsi que de mon travail se détériorait. Avec du recul, la situation vécue me fait penser à l'image de la cocotte minute qui surchauffe. L'opportunité d'un beau voyage en Inde pendant mes vacances scolaires et une rencontre initiatique dans ce pays de Ghandi m'ont finalement inspirée à enfin écouter mon besoin opprimé, tant pour mon propre bien-être que pour le bien de mes proches. Ma décision de tout quitter pour vivre l'indépendance était vite prise mais quant à l'exécution, ce n'était pas si facile. Eh oui, cela fait peur de changer, de s'écouter et d'agir en fonction de ce que l'on ressent. Des doutes divers apparaissaient : « Tu es égoïste, il faut penser aux autres ! L'inconnu peut s'avérer pire que ce que tu vis actuellement ! » Finalement, malgré la peur engendrée par ma décision, j'avais envie de rester cohérente jusqu'au bout. Je suis donc partie au nord de l'Inde pour quelques mois. C'est devenu une des plus belles expériences de ma vie ! Comme dans un pèlerinage, cela m'a permis de mieux me connaître et à me connecter à quelque chose de plus profond en moi. Depuis, j'apprends de plus en plus à faire la distinction entre le sacrifice et le service à l'autre. Le sacrifice rend malade, malheureux et peut tuer. Le sens du service à l'autre édifie et rend plus heureux !

Tenzin