

Rien n'est sûr, en effet. On pense parfois que c'est le propre du temps que nous vivons, rien n'est moins certain. Dans le petit ouvrage d'Alain Watts, « Eloge de l'insécurité » publié en 1951, nous pouvons déjà lire : « ...ainsi avons-nous le sentiment que nous vivons une époque d'inhabituelles insécurité... Comme les années passent, il semble y avoir de moins en moins de rochers auxquels s'accrocher ! »

Cinquante ans plus tard, nous avons le même sentiment, nous invoquons les changements technologiques, le démantèlement des familles et des communautés, la diminution de l'influence des religions traditionnelles, la construction de l'Europe, tant de modifications nous inquiètent et contribuent, nous semble-t-il, à alimenter la crainte que nous pouvons ressentir face à notre avenir.

### LA REALITE

La réalité qu'il nous faut accepter, c'est que TOUT CHANGE, que nous n'avons aucun contrôle sur l'avenir ni sur la plupart des événements, que de se « faire du souci » n'a jamais apporté de solutions aux difficultés de la vie. La réalité, c'est que l'incertitude et la peur de l'avenir sont diminuées lorsqu'on apprend à porter son attention sur le présent, **sur l'ici et maintenant**. (Principe de Gestalt). La réalité, c'est que plus on est calme, plus on est paisible à l'intérieur de soi, plus on peut voir émerger des solutions, plus on peut aller de l'avant avec confiance ! La réalité, c'est que chacun de nos jours est précieux et que une fois écoulé, ne reviendra plus jamais.

Il est vraiment dommage de polluer ces belles journées de printemps avec des soucis au lieu de jouir des instants passés avec ceux qu'on aime. Facile à dire, diront certains. En effet, plus facile à dire et à écrire qu'à vivre ! Pourtant, lorsque l'on perd ceux que l'on a aimés, lorsque l'on prend pleinement conscience de la brièveté de la vie, il nous arrive de regretter toutes « ces pollutions » qui ont troublé ces moments passés ensemble.

### COMMENT FAIRE FACE A L'INCERTITUDE ?

Susan Jeffers, une chercheuse qui a particulièrement étudié le phénomène de l'incertitude et a écrit sur ce sujet, propose un certain nombre de pistes...

« JE ME DEMANDE... »

Le cours de la vie est incertain et aucun de nous ne sait exactement ce qui est bon pour lui. Certaines attentes que nous pouvons avoir et qui ne se réalisent pas ouvrent la voie à quelque chose et que nous n'aurions JAMAIS IMAGINE et qui est beaucoup plus important pour nous. Au lieu de dire : « J'espère que ça va marcher » ou « J'espère qu'il y aura une réponse positive » Susan Jeffers propose plutôt la formule suivante : « **Je me demande quelle nouvelle nous allons recevoir ?** »

Lorsque l'on peut adopter cette attitude face à la vie, une énorme « pression » disparaît et l'esprit peut être en paix, le désir de contrôle sur les événements diminue. Il ne s'agit pas d'être un spectateur passif. Si l'on cherche du travail, il faut faire des offres, prendre des rendez-vous, augmenter ses compétences... Cependant lorsqu'on a fait CE QU'IL FALLAIT, la meilleure attitude est celle du semeur qui sait qu'il a mis des graines en terre et qui fait confiance à la dynamique de croissance : « Je me demande comment cette plante se manifestera ! »

### LA VALEUR DU DOUTE

Léon Tolstoï écrivait : La seule chose que nous sachions est que nous ne savons rien, et il s'agit du plus haut niveau de sagesse. »

Savoir que nous ne savons rien, que nous voyons la vie à partir de notre petit angle de vue seulement à quelque chose de libérateur. Pourquoi devons-nous vivre une situation difficile ? Pourquoi nous ? nous n'en savons rien ! En fait, nous ne savons rien de la grande histoire de l'univers dans laquelle nous sommes une minuscule petite pièce unique et indispensable.

Nous vivons dans un monde de contrôle où l'on nous a dit : « Quand on veut, on peut ! » ou « Tu n'a qu'à t'en donner les moyens ! » Alors, nous vivons dans la tension, l'angoisse et les entreprises pharmaceutiques qui fabriquent des tranquillisants font fortune !

Essayons autre chose, acceptons le doute, l'incertitude :

- Calmons nos esprits.
- Acceptons que nous ne sachions rien.
- Apprenons à être flexibles, ouverts.
- Apprenons à nager dans le courant plutôt qu'à nous accrocher à des « certitudes » qui n'ont plus cours.
- Écoutons notre intuition.
- Apprenons à faire confiance à la vie

En fait, il s'agit de se construire une philosophie de pensée interne « positive » qui nous apportera une sérénité mentale qui se traduira également dans notre attitude et nos comportements. Développons dans notre manière de vivre, notre environnement professionnel et amical de vraies relations pour nous renforcer dans notre position afin de mieux appréhender les imprévus et les incertitudes. « Le chemin vers le parfait s'accommode d'escalles imparfaites ! » Patibus

### **Bibliographie :**

« Mieux vivre le stress » Un livre de recettes pratiques. Ariel P.Haemmerlé, Edition Vivez Soleil 2003

« Eloge de l'insécurité » Alan W.Watts, Petite bibliothèque Payot 2003

### **La méditation :**

« Vous ne pouvez pas ne pas changer.Changer est inévitable et crée l'incertitude. Pourtant le changement et la croissance sont la chance des humains. Alors mes amis, embrassez l'incertitude, embrassez le changement. La vie, c'est le lieu de la joie, embrassez la joie, embrassez la vie et elle vous sourira». Chef Joseph, tribu d'indiens d'Amérique du Wisconsin.