

Le cheminement de la petite goutte d'eau

Alan est un jeune homme d'une trentaine d'années. Désespéré, il est sur le point de sauter du haut de la Tour Eiffel, lorsqu'il est interpellé par Mr Dubreuil. Celui-ci le questionne sur ses intentions et les motivations de ce geste et lui propose de le prendre en main, de lui redonner confiance en lui et en la vie, de l'aider à retrouver du sens à sa vie. Alan accepte d'être guidé pendant plusieurs semaines par Mr Dubreuil qui lui confie des missions, lui propose des défis et le rencontre régulièrement. Alan raconte ici un échange avec Mr Dubreuil à propos de la confiance en soi.

« Il me regarda en silence pendant quelques instants, puis prit un verre d'eau, un verre à pied en cristal d'une finesse presque irréaliste. Il le porta au-dessus de la pyramide de safran et commença à l'incliner lentement. Je ne quittai pas des yeux le cristal ciselé dans lequel l'eau apparaissait lumineuse.

- **Nous naissons tous avec le même potentiel en matière de confiance en soi, dit-il. Puis nous recevons les commentaires de nos parents, nos nounous, nos instituteurs...**

Une goutte d'eau se détacha et tomba sur le sommet de la pyramide, formant comme une loupe grossissant à l'excès chaque particule orange de la précieuse épice. La goutte sembla hésiter puis se fraya lentement un chemin, dévalant la pente en accélérant jusqu'à la base.

- **Si par malchance, reprit-il, ils tendent tous dans un sens négatif, formulant des critiques, des reproches, attirant notre attention sur nos manquements, nos erreurs et nos échecs, alors le sentiment d'insuffisance et l'autocritique s'inscrivent dans nos habitudes de pensées.**

Dubreuil inclina de nouveau le verre, lentement, et une deuxième goutte tomba au même endroit. Elle hésita à son tour puis emprunta le même chemin que la première. La troisième goutte fit de même, plus vite que la précédente. Au bout de quelques secondes, un sillon s'était dessiné et les gouttes s'y précipitaient, le creusant un peu plus à chaque passage.

- **A la longue, la plus petite des maladroites nous met mal à l'aise, le plus secondaire des échecs nous amène à douter de nous, et la plus insignifiante des critiques nous déstabilise et nous fait perdre nos moyens. Le cerveau s'habitue à réagir négativement, les liens neuronaux se renforçant à chaque expérience.**

J'étais clairement dans ce cas de figure. Tout ce qu'il disait me parlait, avait un écho particulier en moi. J'étais donc un sacrifié de la vie,

abandonné par mes pères, écrasé par ma mère pour qui je n'avais jamais été assez bon. Et maintenant, bien qu'étant adulte, j'avais continué de payer pour cette enfance que je n'avais pas choisie. Mes parents n'étaient plus là, mais je subissais toujours les effets néfastes de leur éducation. Je commençais à me sentir profondément déprimé lorsque je réalisais soudain que cette déprime elle-même devait certainement contribuer à accentuer ma perte de confiance en moi...

- **Il y a moyen de sortir de ce cercle infernal ? Demandais-je.**
- **Ce n'est pas définitif, en effet. Mais c'est dur d'en sortir. Cela demande des efforts...**

Il pencha la tête de côté et, déposant une nouvelle goutte d'eau sur le sommet de la pyramide, il souffla dessus suffisamment pour l'obliger à prendre une autre direction. Elle se fraya lentement un nouveau chemin jusqu'à la base.

- **Et surtout, reprit-il, ces efforts doivent être impérativement soutenus dans le temps. Car notre esprit est très attaché à nos habitudes de pensées, même lorsqu'elles font souffrir.**

Il renversa une nouvelle goutte sur la pointe du monticule et elle se précipita dans l'ancien sillon.

- **Ce qu'il faut, dit-il, c'est...**

Il maintient un souffle continu, comme il l'avait fait précédemment, et les gouttes suivantes furent contraintes d'emprunter le nouveau chemin, creusant progressivement un nouveau sillon. Au bout d'un moment, il cessa de souffler, et les gouttes continuèrent de suivre cette nouvelle voie.

- **... C'est créer de nouvelles habitudes de l'esprit. Reproduire suffisamment souvent des pensées valorisantes associées à des émotions positives, jusqu'à ce que de nouveaux liens neuronaux se créent, se renforcent, puis deviennent prépondérants. Cela prend du temps.**

Je ne quittais pas des yeux la belle pyramide orange, maintenant creusée de deux sillons bien marqués.

- **On ne supprime pas les mauvaises habitudes de l'esprit, dit-il. Mais il est possible d'en ajouter de nouvelles et de faire en sorte qu'elles deviennent irrésistibles. On ne peut pas changer les gens, tu sais. On peut juste leur montrer un chemin, puis leur donner envie de l'emprunter. »**

Extrait de « Dieu voyage toujours incognito », Laurent Gounelle, édition Anne Carrière