

## LA RESPONSABILISATION

Nous vivons une époque où nous avons tendance pour bon nombre en Occident à nous positionner comme des victimes des évènements qui nous arrivent.

Nous nommerons cela la culture de la déresponsabilisation. Lorsque tout va bien dans notre vie, nous en acceptons volontiers les lauriers et la responsabilité, mais dès lors que tout dérape, ce n'est pas notre faute, c'est le système, la société, les autres, les évènements extérieurs.

### **Nous sommes donc des victimes !**

Très peu de personnes sont dans la conscience **qu'ils ont les rênes de leur vie entre leurs mains** et qu'en fonction de ce qu'ils en font, leur vie peut prendre des directions très différentes.

Cela passe bien évidemment par la gestion de notre physiologie dont nous parlerons dans le module suivant, mais aussi par la conscience de soi.

### **Pourquoi nous déresponsabilisons-nous ?**

Parce que pour beaucoup d'humains, il est plus confortable d'être une victime. Et cela pour plusieurs raisons.

La **première** bien sûr est que de fait nous ne sommes pas responsables donc non jugeables ni blâmables.

La **deuxième** raison est que lorsque l'on est une victime, les gens autour de nous nous portent de l'attention, voire nous plaignent.

La **troisième** raison, c'est encore une fois notre égo, notre mental. C'est compliqué pour cet égo d'admettre que si nous souffrons du dos ou de certaines pathologies, c'est parce que nous maltraitons notre corps au travers de sa physiologie ou de ses émotions.

C'est dur pour notre estime de soi d'admettre que si l'on a grossi, c'est que l'on n'a pas fait tout ce qu'il fallait tant d'un point de vue physiologique que neuro-émotionnel.

Lorsque l'on a un accident, ce n'est pas facile de reconnaître que l'on a fait une erreur.

Lorsque l'on fait souffrir des gens autour de nous, c'est compliqué et douloureux d'en prendre la responsabilité.

En agissant ainsi, nous restons dans notre zone de confort. Même si elle est inconfortable, cela reste notre zone de confort et il n'est pas facile d'en sortir.

# « L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

Et pourtant, prenons conscience de combien il est important de sortir de ces schémas si nous souhaitons accéder au bonheur.

Ce sont, nous le savons, nos pensées, nos actes, nos choix qui détermineront la vie que nous aurons.

Pour notre estime de soi, de façon inconsciente, il est indispensable de reprendre la responsabilité de ce qui nous arrive dans la vie et surtout, plus que tout, la responsabilité de ce que nous faisons de ce qui nous arrive (la vision que nous en avons).

C'est pourquoi il est important de faire les 2 exercices que vous trouverez en annexe.

2 exercices qui auront l'énorme impact de s'adresser directement à votre subconscient tant par l'écriture que par la répétition.