

Les qualités de nos défauts

Chacun de nous a ses qualités et ses côtés moins reluisants. Ces derniers, quand nous ne les ignorons pas, nous embarrassent le plus souvent. Et ceux que l'on perçoit chez les autres nous laissent rarement de marbres et nous insupportent parfois au plus haut point.

A priori, nous avons tendance à ne pas remarquer nos propres travers, sauf quand ils nous handicapent. Et, avec le temps, si on nous en reproche l'un ou l'autre, nous préférons en général regarder ailleurs, les nier ou encore les masquer.

Il n'est pas si simple de reconnaître publiquement nos défauts, et encore moins de les accepter sereinement.

Et en ce qui concerne ceux de nos proches, nous sommes plutôt enclins à considérer que si nous les aimons, c'est malgré leurs défauts.

Et ainsi les défauts des uns comme des autres sont parfois capables de nous pourrir la vie.

Et pourtant

Pourtant, c'est bien au coeur de nos défauts que siège la plus belle part de notre humanité. Car malgré qu'ils sont la moins belle part de notre personnalité, ils peuvent être à la source de nos plus belles qualités.

Il est donc digne d'intérêt de nous pencher sur nos propres imperfections, les reconnaître, les connaître et mieux vivre avec elles.

En effet, tirer le bon fil d'un défaut, permet de laisser s'épanouir la qualité qui y correspond. Donc connaître et reconnaître nos propres défauts aide à mieux nous épanouir.

Contrairement aux croyances fort répandues, il n'est pas forcément constructif de combattre la part la plus sombre de notre personnalité, et pire encore, de tenter de la masquer, afin de se soumettre à la demande de notre entourage ou d'un quelconque dictat social, et de se mettre en conformité avec ce qu'on attend de nous. Cela risque de nous nuire bien plus que les bénéfiques apparents qu'on pourrait en retirer. Car cela consiste en quelque sorte à se renier soi-même. Et les conséquences peuvent être plus négatives que l'illusion de la disparition d'un de nos travers.

Cela peut cependant rester utile de manière momentanée dans le cas où une part de notre personnalité amène presque systématiquement à pourrir toutes nos relations affectives et sociales.

Par exemple, quelqu'un d'impulsif et violent a tout intérêt à apprendre à maîtriser ses impulsions pour ne tout simplement pas nuire à autrui.

Mais à plus long terme, il a bien plus intérêt à apprendre à connaître les besoins qui se cachent derrière ses comportements impulsifs et violents, afin de découvrir la manière de répondre à ces besoins d'une manière plus douce. Et cela pourrait, par exemple, l'amener à découvrir un besoin de justice non satisfait, et plus avant, le mener à développer ou renforcer des qualités telles que l'honnêteté, l'intégrité et la cohérence, par exemples.

Il serait donc inutile de chercher un moyen de combattre notre défaut pour le surmonter et le masquer par une qualité. Il s'agit bien plus de reconnaître ce qui est et de l'accepter; ce qui intrinsèquement entraîne une diminution de son intensité et peut générer une transformation.

Lorsqu'on apprend à connaître les parts d'ombre qui nous habitent et que l'on apprend à les accepter, cela ne signifie pas qu'elles vont prendre toute la place. Car c'est quand nous arrêtons de lutter contre nos défauts et de les masquer, et que nous commençons à nous accepter tels que nous sommes, avec ces défauts; qu'ils permettent de découvrir les qualités qui se trouvent cachées juste derrière.

Ainsi, par exemple, quelqu'un de timide pourrait développer une grande confiance en lui.

Quelqu'un d'impulsif pourrait devenir patient.

Quelqu'un de têtu peut devenir persévérant et déterminé.

Quelqu'un de peureux peut devenir serein et confiant.

Cela ne se fait pas en un clin d'oeil, mais il est possible de remarquer que dans certains domaines de la vie, la qualité se développe, même si dans d'autres, c'est encore le défaut qui prédomine.

A l'origine

En réalité, la plupart des nos défauts sont liés soit, à des habitudes prises très tôt dans la vie soit, à des mécanismes de défense face à des peurs liées bien souvent à des blessures émotionnelles anciennes non cicatrisées.

Dans notre enfance, ou à l'adolescence, nous avons appris dans certaines situations à réagir d'une certaine manière qui était, ou nous a semblé, appropriée à l'époque. Par exemple, face à des gens dont nous dépendions, ou parce que nous n'étions pas en possession de moyens ou de la maturité pour réagir autrement. Nous utilisions des moyens de répondre à nos besoins malgré les obligations éducatives qui pesaient sur nous. Et nous avons tout simplement gardé la même attitude dans des situations similaires une fois arrivé à l'âge adulte, sans songer à remettre en question ce qui pour nous a presque toujours été une évidence.

Il peut s'agir aussi d'habitudes prises dans la soumission, par obéissance dans l'éducation. Le conditionnement établi de la sorte, ne disparaît pas si on ne prend pas conscience de son existence. Or l'éducation nous mène bien souvent à vivre de manière très conditionnée, et ce n'est qu'une fois autonome qu'il est possible de remettre ces conditionnements en question et cela ne se fait pas automatiquement, car pour la plupart, ils sont inconscients.

Or, avec la maturité et l'autonomie atteintes à l'âge adulte, ces réactions peuvent être devenues inappropriées, et si nous n'y avons pas prêté attention, nous les aurons maintenues.

Prenons par exemple le mensonge. Devant un parent ou un professeur autoritaire et parfois injuste, mentir peut nous avoir paru la meilleure solution pour éviter les punitions en surnombre ou injustes, ou pour nous faire apprécier, ou tout simplement pour nous faire plaisir ou échapper à des obligations déplaisantes. A l'âge adulte, alors que nous ne sommes plus soumis au même type d'autorité, et devenons autonomes pour la plupart de nos actions, il se peut que nous ayons gardé le même comportement. Nous n'avons pas pris conscience que nous pouvons faire des demandes, négocier, prendre notre place, donner nos limites, en gardant une forme d'honnêteté et de franchise, sans qu'il soit dès lors nécessaire de mentir, de louvoyer, de manipuler. Il est possible que le mensonge puisse continuer à nous épargner quelques désagréments, ... en surface. Mais il risque davantage de nous enfermer dans un monde difficilement accessible par l'entourage. Un monde où la vérité a peu de place et où il nous faut toujours mentir davantage pour masquer les mensonges qui ont précédé. Et où il devient difficile de faire correspondre les mensonges entre eux ou quand ils ont été différents selon la personne à qui on s'adressait. Cela peut même devenir pathologique si nous commençons à croire en nos propres mensonges.

Les habitudes de comportements contractées antérieurement de manière conditionnée ou défensive peuvent ainsi perdurer à l'âge adulte. Nous les avons adoptées et maintenues car elles nous permettaient de résoudre des situations problématiques. Et souvent nous avons étendu ces modes de fonctionnement à d'autres situations où cela était moins approprié.

Et, avec le temps, nous ne les avons pas modifiés ou fait évoluer, même quand nous avons constaté qu'ils n'étaient plus vraiment adaptés, ou nous apportaient pas mal d'inconvénients.

Nous finissons par être nous-même piégé par nos propres défauts, car on nous les reproche, car des gens s'éloignent de nous, car ils nous pourrissent la vie et sont à la source de nos pires problèmes.

Braquer son regard sur l'obstacle consiste à foncer dessus

Cependant, il est possible d'éviter les pièges que nous nous tendons à nous-même.

Nos défauts, nos travers, nos manies, nos parts d'ombre, nos faiblesses, sont un peu comme les trous décrits dans le conte de Portia Nelson : « Autobiographie en cinq courts chapitres ». Ils nous rendent la vie nettement plus difficile, mais il n'est pas nécessaire de tomber dedans, il y a d'autres chemins.

Le voici :

Autobiographie en cinq courts chapitres

I

*Je marche le long d'une rue
Il y a un grand trou dans le trottoir
Je tombe dedans
Je suis perdue... je ne sais pas quoi faire
Ça me prend une éternité pour m'en sortir.*

II

*Je déambule le long de la même rue
Il y a un grand trou dans le trottoir
Je fais semblant de ne pas le voir
Je tombe dedans encore une fois
Je ne peux pas croire que je me retrouve dans le même pétrin
Mais ce n'est pas de ma faute
Ça me prend encore un bon moment avant de m'en sortir.*

III

*Je redescends la même rue
Il y a toujours un grand trou dans le trottoir
J'ai conscience qu'il est là
Je tombe dedans quand même... par habitude
Je vois clair
Je sais où je suis
C'est de ma faute
Je me sors de là aussitôt.*

IV

*Je marche le long de la même rue
Il y a un trou dans le trottoir
Je le contourne.*

V

Je prends une autre rue.

Lorsque nous achoppons devant un problème dans la vie, lorsque qu'un défaut qu'on connaît bien se manifeste encore une fois, la tendance naturelle est, si nous voulons sortir de ce pétrin, de s'obnubiler sur le problème, sur le trou. Et plus nous nous focalisons sur nos défauts, sur nos problèmes, sur ces trous; plus nous rencontrerons de trous, plus ils s'agrandiront, plus ils deviendront profonds et plus il sera difficile de les éviter et d'en sortir.

Les nier n'est pas la solution. Mais porter le regard ailleurs permet de découvrir d'autres horizons, des terres fermes stables, un chemin plus sûr. Connaître, reconnaître et accepter les aspects de notre personnalité qui nous dérangent, consiste justement à ne plus les considérer comme des obstacles et permet de ne plus chercher à tout prix à s'en défendre.

Et une fois que l'on a compris qu'il n'est plus nécessaire de tomber dans le trou, et que l'on commence à choisir des rues en parfait état, il devient alors possible de remarquer que tirer avantage de notre ancienne mauvaise habitude est à notre portée. Elle nous a appris, par exemple, la patience, celle d'attendre de l'aide; ou elle nous a appris à apprivoiser nos peurs et notre solitude au fond du trou; ou encore elle nous a rendu très débrouillard et imaginatif lorsque nous parvenions à trouver le moyen tout seul de sortir du trou. Et ces apprentissages peuvent s'avérer être de véritables trésors lorsque nous parcourons de nouveaux chemins.

Le jour où nous parvenons à choisir de marcher dans une autre rue, où nous faisons des choix de vie qui mènent au succès plutôt que de retomber toujours dans les mêmes problèmes; ce jour-là, nous avons, pour nos nouveaux projets, les qualités qui ont été forgées lorsqu'on était au fond du trou : la débrouillardise, la créativité, la patience, la sérénité, la force psychologique face à l'adversité, par exemples, et on peut en imaginer bien d'autres encore, chacun parcourant un chemin différent.

Il se peut aussi que le défaut soit tout simplement la qualité, à quelques nuances près. Par exemple, la tendance à l'entêtement, pourrait se révéler comme une aptitude à la persévérance et à la détermination pour mener à bien nos projets. Le défaut, dans ce cas-ci, contenait intrinsèquement la qualité, mais utilisée

de manière inappropriée.

Regarder au fond de soi, accepter de voir les aspects qui nous rebutent le plus en nous, est une voie royale pour les transformer et pour élargir, approfondir, agrandir notre part de bonheur, et celle de notre entourage.

Certains traits de caractères peuvent cependant provenir d'une autre source. Les connaître, les reconnaître, les accepter, ne va alors rien changer. Ce sont en général des réactions et comportements inadéquats ou problématiques liés à des peurs, liées elles-mêmes à des blessures traumatiques dont nous n'avons jamais pu guérir, et dont souvent nous ignorons même l'existence. Il n'est pas nécessaire de s'imaginer de gros chocs traumatiques. Il peut s'agir de petites blessures qui ont créé une réaction adaptée lors de l'événement déclencheur. Mais le figement produit par la peur vécue la première fois va faire que l'on n'est plus capable de produire d'autres comportements plus adaptés dans des circonstances proches, mais différentes, et qu'on reproduira sans cesse le même comportement sans même avoir le choix d'en choisir d'autre.

Dans ce cas, combattre le comportement inadapté est aussi le meilleur moyen de le renforcer. Tout comme chercher à tout prix à sortir d'une ornière lorsque l'on est bel et bien embourbé. On ne fait que creuser plus profond le trait de caractère encombrant.

Il est encore tout aussi vain dans ce cas de tenter de le masquer ou de le faire disparaître.

Par contre, il est préférable de devenir conscient de son origine et de tenter d'en guérir, afin de devenir capable de répondre de manière plus adéquate au besoin qui en est à l'origine. La cicatrisation d'une blessure traumatique entraîne automatiquement le remblai de l'ornière creusée avec le temps, et le changement immédiat de comportement, c'est à dire, la disparition du défaut.

La répétition automatique n'a alors plus de raison d'être et on retrouve le choix d'agir à notre guise et de manière plus adaptée et satisfaisante.

Le bénéfice n'est pas tant la découverte de la qualité que le regard qui change

Quelle que soit l'origine de nos défauts, le bénéfice d'apprendre à vivre avec eux en les acceptant n'est pas tant de les atténuer en se découvrant des qualités; il est surtout ailleurs.

Car changer le regard que nous avons sur la réalité en l'acceptant plutôt qu'en la condamnant, c'est se donner la permission d'être soi-même, de s'ouvrir à la connaissance de soi-même, de devenir encore plus soi-même, en laissant tomber les masques, en devenant plus conscient. Et cette authenticité est non seulement libératrice et moins exigeante, mais elle va aussi permettre de se laisser mieux approcher et mieux apprécier par les autres.

Mieux encore, en se rendant la permission d'être soi-même, on nourrit intrinsèquement notre confiance en nous, et indirectement on apprend à découvrir d'autres ressources et richesses intérieures. Car le jour où on ouvre la porte intérieure, sans plus de tabou pour se masquer l'inacceptable, on découvre une réalité bien différente et plus confortable qu'on ne l'avait imaginée, et bien moins sombre que la surface ne le laissait entrevoir.

Et ce n'est pas tout. Car cela ne fonctionne pas seulement de manière réflexive.

Quand nous sommes capables de changer le regard sur nous-même, avec l'indulgence, et même l'absence de jugement, et la bienveillance nécessaires pour y arriver; nous devenons capables de changer notre regard sur les autres.

En connaissant mieux les mécanismes qui sous-tendent la présence de certains traits de caractère négatifs; nous devenons capable de percevoir l'humanité de chacune des personnes que nous côtoyons, et pouvons dès lors remplacer la dureté de nos jugements par de l'empathie.

Car ce qui nous gêne chez les autres est toujours quelque chose que l'on porte en soi et que l'on n'aime pas, et qui fait écho, inconsciemment, justement parce qu'on ne veut pas le voir.

En effectuant une transformation par rapport à nous-même, il devient alors possible de transformer nos jugements au sujet des personnes que nous côtoyons, en pratiquant la même indulgence et la même bienveillance que l'on est devenu capable de se témoigner à soi-même.

Tout simplement car nous savons à présent que leurs défauts, comme les nôtres, ne sont autres que des moyens de défense, des habitudes, des conditionnements, des réactions inadéquates et obsolètes qui n'ont d'autre but que de répondre à leurs propres besoins tout aussi légitimes que les nôtres. Comprendre cela modifie notre perception de l'autre, nous permet de voir au-delà de la façade, et de l'aimer pour qui il

est - ou elle est - vraiment.

Rentrer dans cette démarche devrait rendre tous nos jugements de l'autre caduques, toutes nos critiques obsolètes. Activer ce processus ne dissipe pas forcément nos intolérances, mais éloigne tout de même les limites de notre indulgence et facilite l'accès au pardon, à l'ouverture à la différence, à la compréhension des mécanismes humains et sociaux.

Elle nous fait tendre petit à petit vers l'apprentissage du lâcher prise envers les luttes et rebellions face à tout ce qui ne nous convient pas, pour choisir de plus en plus souvent dans nos relations sociales et affectives, les alternatives de consensus et de coopération dans le respect de nos limites - en nous permettant parfois de quitter les groupes ou systèmes qui ne respectent pas ces limites - et dans le respect des limites de ceux qui nous font face.

Cela ne nous fera pas forcément perdre, en un claquement de doigt, certains de nos penchants pour la critique, la médisance, la dénonciation, la suffisance, le mépris; ce côté parfois implacable qui définit l'autre sans le connaître vraiment et surtout sans avoir ôté nos lunettes qui empêchent de le regarder vraiment.

Mais nous pouvons apprendre à fonctionner en pensées sur deux modes différents en parallèle, et choisir de plus en plus souvent de croire dans nos pensées indulgentes et de poser des actes dans ce sens. Il est même possible au début, de croire encore en nos anciens modes de pensée, mais de tenter de mettre en acte ce que nous suggèrent nos nouveaux modes de pensée. Cela permet d'aider au passage de l'un à l'autre, car, à terme, on en récolte forcément les fruits. On peut juger cela comme une manière hypocrite de se comporter. Tout dépend de l'intention réelle qui motive nos actes. Si celle-ci est réellement positive et indulgente, malgré une forme d'incrédulité qui continue à la caractériser; ce ne sera pas de l'hypocrisie.

C'est en fait dans ce cadre que peut s'épanouir l'amour inconditionnel. Il est probable que l'on ne puisse aimer vraiment quelqu'un inconditionnellement que lorsqu'on connaît et aime ses défauts, et c'est au point qu'on ne pourrait probablement pas l'aimer sans ces défauts. Car nos défauts sont notre humanité.

Et nous pourrions constater alors que, plus nous adoptons un tel regard autour de nous, plus les gens de notre entourage vont s'améliorer.

Et cela fonctionne de deux manières. Non seulement, en évacuant les croyances négatives à leur sujet, nous nous mettons dans de meilleures dispositions à leur égard pour les aborder, et ne suscitons dès lors pas leurs défauts à se manifester. Mais, en ne nourrissant pas en pensées, les jugements, les critiques, les reproches à leur égard, même sans aucune manifestation explicite de notre part, nous pourrions découvrir que leurs défauts (ceux que nous leur reprochions auparavant) vont s'atténuer. Il faut l'expérimenter pour le croire, mais cela fonctionne réellement de la sorte.

On peut expliquer cela par les champs morphiques (voir l'article :

<http://sechangersoi.be/4Articles/Sheldrake01.htm> ,

la loi de l'attraction (voir l'article) :

<http://sechangersoi.be/4Articles/boomerang01.htm> ,

le pouvoir de l'intention - via l'expérience du riz par exemple – voir l'article :

<http://sechangersoi.be/4Articles/Expierenceduriz.htm> .

Peu importe les raisons concrètes, le résultat est là, et peut s'améliorer avec la pratique.

Cette part d'ombre qui fait si peur n'est sans doute qu'une sorte de mirage qui ne correspond pas vraiment à la réalité. Nous avons tout intérêt à apprendre à regarder cette part d'ombre, non pas comme un problème nous concernant, mais bien plus comme un trésor potentiel. Car c'est en elle qu'on retrouve toute la flamme, toute la fureur de vivre.

Découvrir notre part d'ombre peut nous amener à éclairer notre vie. La découvrir chez les autres peut nous amener à les comprendre et à apprendre à les aimer davantage et vraiment.

Claire De Brabander

novembre 2012

article publié sur le site

à la page : <http://sechangersoi.be/4Articles/Lesqualitesdenosdefauts.htm>

© Toute reproduction du présent document (pour des objectifs non commerciaux uniquement) est libre et souhaitée, sous réserve de n'effectuer aucune modification et de mentionner l'auteure, le site et la page concernée.