



L'arrivée du 1er croissant de lune symbolise la lumière qui émerge, l'ouverture, le commencement. Ce 1er croissant vous invite aussi à poser vos 1ères actions !

Pour agir, 2 composantes majeures entent en jeu, séparément ou ensemble : l'envie et la nécessité.

Face à elles, 2 obstacles majeurs se présentent, séparément ou ensemble : la peur et la culpabilité.

Je n'évoquera pas ici les 5 blessures de Lise Bourbeau même si elles jouent un rôle important, nous nous focaliseront sur l'émotion « peur » et le sentiment « culpabilité ».

La culpabilité fait partie des émotions complexes c'est pourquoi on parle plus de sentiment que d'émotion. Derrière la culpabilité se trouve toujours une souche de peur mêlée à des ingrédients plus subtiles.

Ces 2 obstacles ne sont pas liés directement à l'envie et à la nécessité et peuvent s'installer dans notre vie n'importe quand, à divers degrés et surtout de manière très inconsciente.

Jusque-là, je vous ai parlé du besoin sans trop évoquer le désir.

Toutefois, il est bon parfois de savoir distinguer ce qui est de l'ordre du désir ou de la nécessité.

Le désir est lié au manque qui gratifie l'image de soi et de ce qui nous rend heureux, nous grandit, nous valorise et conforte l'idéal du soi.

La nécessité est liée au manque qui touche à la survie et au confort. Il est relié directement au résultat.

## Prenons 2 exemples :

### DESIR :

Je souhaite acquérir un Iphone à la place de mon smartphone vieillissant. Je réponds (consciemment ou pas) au plaisir de posséder un objet qui me plaît, me semble facile d'usage, a une certaine valeur pécuniaire que je considère importante. Je m'associe aux valeurs portées par cette marque, par exemple : « être différent », « aimer le beau », « être à la mode », etc.

### NECESSITE :

Je souhaite acquérir un téléphone portable. Je réponds (consciemment ou pas) à la nécessité de disposer d'un objet qui m'est utile, me semble facile d'usage, a une certaine valeur pécuniaire que je considère importante. Je m'associe aux valeurs portées par l'activité de cet objet,



par exemple : « être efficace », « aimer le bien », « être moderne », etc.

Ces deux exemples démontrent bien qu'à quelques nuances près, c'est la même chose mais en définitif, ce qui motive notre démarche est différent.

La motivation tient compte du bénéfice visé. Nos motivations sont toujours personnelles, elles sont liées à nos croyances et à nos valeurs.

Il est donc important de bien se connaître pour comprendre ce qui nous pousse à désirer quelque chose, et de comprendre les manques qui se cachent derrière cela.

L'obstacle à la réalisation de nos rêves ou de nos désirs, n'est pas toujours la peur, c'est aussi la culpabilité. Celle-ci est parfois même plus forte que la peur.

Car la peur qui se dissimule dans la culpabilité est une peur du jugement d'ordre moral. Un jugement que l'on s'inflige soi-même.

Or, nos valeurs qui forgent notre éthique sont parfois déformées et ne représentent pas ce qui est « vraiment juste » aux yeux de la société.

La plus part des sentiments de culpabilité que nous éprouvons sont des culpabilités héritées ou induites par nos proches. Nos parents, nos proches nous apprennent depuis tout petit ce qui est bien ou mal en regards avec leurs propres besoins. Ainsi tous les messages induits deviennent les bases de ce que l'on considère « bien » ou « mal ». Par exemple, si vous avez grandi dans un environnement qui méprise l'argent, vous culpabiliserez à l'idée de réussir financièrement.

Notre société judéo-chrétienne, nos communautés et notre culture familiale regorgent de ces messages culpabilisants.



Nous distinguons difficilement ce qui relève d'une culpabilité saine d'une culpabilité morbide. Pourtant, la seconde nous empêche de nous épanouir à la que la première au contraire structure le vivre ensemble.

Les culpabilités « malsaines » portent sur les aspects de l'être : honte de nos pensées, de nos actions et de notre allure ; culpabilité de ne pas être « assez », de ne pas être capable, de ne pas savoir.

Les culpabilités « saines » portent sur des actions punies par la loi ou condamnées par la morale universelle. Elles découlent de fautes légales ou morales. Les visions sectaires s'emparent de la morale et édictent leurs propres lois.

Les culpabilités « malsaines » sont celles qui nous empêchent de nous épanouir, là où d'autres y parviennent sans mal, sans nuire pour autant à qui que ce soit ou à quoi que ce soit.

Quant à nos peurs, elles sont également souvent héritées : peur de la déchéance financière, peur de se tromper, peur d'avoir mal, de souffrir. Certaines peurs permettent de détecter un danger ou un risque mais bien souvent, elles sont une exagération des risques ou des conséquences qui dans 90% des cas n'a aucun fondement dans la réalité. Ce sont des peurs infondées : peur de l'échec, de la réussite, peur de décevoir, peur de souffrir, peur de perdre quelque chose, etc..

Voyons ensemble comment éclairer ce qui nous empêche de changer quelque chose dans notre vie :

Vous allez d'abord, à partir de votre intention, identifier ce que vous aimeriez faire de nouveau dans votre vie, ou ne plus faire.

Exemple n°1 : vous désirez réduire le temps que vous passez au travail pour vous consacrer davantage à vos enfants et à vos loisirs. C'est quelque chose qui est là depuis quelque temps dans un coin de votre tête. Cependant, jusque-là nous n'êtes pas parvenu à maintenir vos



intentions ou vos résolutions passées. Votre quotidien vous rattrape et votre organisation pour cela « ne prend pas ».

Exemple n°2 : vous avez pris du poids depuis quelques années. Vous aimeriez mincir et retrouver votre taille d'avant pour retrouver de la souplesse, de l'endurance et une image de vous qui vous valorise mieux. Vous connaissez vos petites habitudes qui entraînent ce surpoids. Cependant, quoique vous tentiez d'éviter, vous retomber dans vos travers et ne parvenez pas à maintenir vos résolutions.

Dans ces 2 cas, les habitudes anciennes ont la vie dure. Les intentions sont claires mais le quotidien n'intègre pas les actions dans la durée pour vous permettre un changement pérenne.

Vous allez donc rédiger de la même façon que je l'ai fait pour les 2 exemples, votre explication afin qu'elle comprenne :

- ce que vous voulez : [j'aimerais \_\_\_]
- pour qu'elle raison, quel bénéfice vous le voulez : [afin de \_\_\_]
- ce que vous avez compris qui vous éloigne de votre objectif : [c'est quelque chose qui \_\_\_ / je sais que \_\_\_ / Je connais mes \_\_\_]
- ce que vous avez tenté et constaté : [cependant, malgré \_\_\_]

Il s'agit maintenant de rechercher dans vos tentatives passées (ou imaginées), les peurs et les culpabilités qui jaillissent à l'idée de réaliser ce que vous désirez faire.

Exemples :

- les peurs : j'ai peur qu'en essayant de mettre quelque chose en place je m'aperçois que je n'y arrive pas / même



si ma femme comprend, j'ai peur qu'elle ne le veuille pas au fond et tôt ou tard ça se mettra entre nous / J'ai peur de perdre mon travail actuel si je tente de changer quelque chose / J'ai peur que mes amis me voient autrement

- les culpabilités : Si je m'inscris à ce stage le week-end, j'ai l'impression d'abandonner mes enfants / Si je me lance dans cette entreprise, j'ai l'impression d'être égoïste / Si je pars vivre loin, j'ai la sensation que l'on pense que je veux quitter mes proches / Si je prends ce poste de chef, j'ai honte à l'idée qu'on pense que je me la pète.

Comme je l'ai dit, les culpabilités cachent une grande peur, c'est celle d'être quitté, rejeté ou (re)nié. Elle s'apparente à une peur de la mort ; c'est une des peurs les plus grandes car nous sommes des êtres de lien et nous avons besoin de nous sentir « faire partie », d'appartenance, de quelque nature qu'elle soit. Le lien qui nous attache aux autres est puissant. Nous ne voulons rien faire pour le casser.

Ce rituel va donc avoir pour but de vous ouvrir à votre puissance créatrice et vous libérer des culpabilités et des peurs.

La culpabilité ou la peur d'agir invoquent 2 valeurs fondamentales :  
**le courage et l'humilité.**

Les grands leaders possèdent ces 2 valeurs.

La première, le courage, permet d'agir au-delà de la peur. Il permet également d'accéder à l'acceptation de nos part d'ombres (nous verrons cela plus tard), et donc à accéder à notre vulnérabilité. C'est celle-ci qui facilite le chemin vers l'humilité.



L'humilité fait également partie des qualités des grands leaders, car elle leur permet un élément essentiel dans toute réalisation : la remise en question. Sans cela, pas d'essai-erreur, pas de tentatives, pas d'échecs apprenants et donc pas de réussite.

Nous confondons la culpabilité avec l'humilité. C'est une erreur. Le sentiment de culpabilité n'entraîne d'ailleurs pas forcément l'humilité. Lorsque nous culpabilisons nous pensons que c'est l'humilité qui nous rappelle à notre condition mais c'est faux. L'humilité n'a jamais empêché d'agir ou de devenir riche, audacieux ou de faire de grande chose pour aider le monde, au contraire. Je pourrais vous parler de l'abbé Pierre, de sœur Térésa, de Gandhi ou de tant d'autres. Ils baignaient dans l'humilité mais ils osaient et voyaient grand. La culpabilité qu'ils reconnaissait était « saine » et universelle. Tout ce qui vous réduirait à l'état de petitesse et d'évitement, ce n'est pas l'humilité mais la culpabilité.

Vous l'aurez compris, le rituel du 1er croissant consiste donc à invoquer **courage et humilité** pour prendre une toute autre dimension et agir plus librement dans le monde.

C'est le début de l'éveil de conscience.

Il s'accompagnera de méditation et de face à face avant de travailler l'ombre. Nous verrons cela plus tard.

