

Chronique religieuse : 4 au 10 décembre

Un regard positif sur soi

Par Robert W. Campeau, prêtre

Quand j'étais adolescent, il m'arrivait de fredonner un air de chanson entendu à la radio. Un jour ma mère frustrée de m'entendre me gronda : *Ferme-toi, tu fausses.*

Abasourdi, blessé par sa menaçante remarque je me suis tu. Et je n'ai plus chanté pour de nombreuses années. Je craignais d'ennuyer tout le monde et m'attirer des foudres.

Ce n'est que beaucoup plus tard, en thérapie, alors que j'osais me mettre devant l'attitude négative de ma mère qui m'avait beaucoup blessé que je parvins à m'en délivrer. C'est le désir de me joindre au chant des célébrations dominicales qui m'avait provoqué à regarder bien en face cette blessure et m'en libérer. J'avais besoin d'aide pour retrouver la confiance en moi, non seulement par rapport au chant, mais par rapport à bien d'autres aspects de ma vie. Par la suite, je me risquais à chanter avec les participants aux célébrations religieuses et même à initier le chant. Je n'avais pas une voix de haut calibre, mais j'étais capable de chanter juste.

À cette époque de ma vie où je me voyais plutôt négativement, un de mes accompagnateurs m'avait suggéré un exercice très simple, mais qui m'a beaucoup aidé à adopter un regard positif sur moi.

Il s'agissait de faire la liste, chaque soir, de toutes les actions importantes de la journée et ensuite, face à chacune, me demander : sur quelle force de vie en moi me suis-je appuyé pour agir ainsi? Par exemple, si je m'étais rendu attentif à un collègue de travail qui me partageait une difficulté rencontrée avec son fils, je pouvais répondre : je me suis appuyé sur l'estime ou le respect ou la considération en moi pour lui. Si j'avais rendu un service à quelqu'un qui me sollicitait en ce sens, je pouvais dire : je me suis appuyé sur un désir en moi d'être serviable. Ainsi, je reconnaissais faire appel à une valeur ou une richesse personnelle comme le respect, l'estime, la considération ou le

sens du service... Non seulement renforçais-je ainsi le positif en moi, mais j'en arrivais à m'estimer davantage.

Durant mon éducation, en tant que jeune, comme durant celle de bien de mes contemporains, faute de connaissances suffisantes du fonctionnement humain, on mettait trop souvent l'accent sur le négatif – il fallait se torturer pour corriger ses défauts – pour nous retrouver avec une multitude de gens ayant une image négative d'eux-mêmes. Les choses ont heureusement changé.

Aujourd'hui, je bénis le ciel pour les personnes mises sur ma route qui m'ont aidé à croire en moi de façon à m'encourager à développer au maximum mon potentiel.