

FRANÇOIS NADLER

vous répond



Face à des situations de crise, j'envie les gens qui croient en quelque chose car je me dis que ça doit aider, mais est-ce la solution à tout ?

Croire en quelque chose ou quelqu'un peut effectivement être un soutien précieux. Mais ça peut tout autant – et malheureusement – devenir également un facteur de stress. Tout dépend comment c'est vécu. Je suis d'accord avec vous quand vous dites "les gens qui croient", plutôt que "les gens qui ont la foi". Pourquoi ? Parce que la foi implique un engagement personnel et volontaire, alors qu'une croyance peut nous être imposée, même indument.

Ces croyances peuvent être d'ordre spirituel, donc une croyance en Dieu ; mais elles peuvent également être d'ordre culturel, soit une croyance en des principes.

Une personne déjà perfectionniste de nature aura tendance, s'il s'agit d'un chrétien, à comprendre la Bible ou ses enseignements comme des « devoirs » à accomplir, comme des « défis » à remporter, sans lesquels elle risque soit de se « couper » de sa relation à Dieu ou à « l'autre », soit d'être rejetée par ce Dieu ou cet « Autre », ressenti comme si exigeant. En fait, elle met la barre très haute.

C'est ce que j'appelle un « système de croyances stressantes ». Dans le domaine des croyances culturelles et sociales, nous pourrions citer :

- Un garçon doit être fort, il ne doit pas pleurer, il doit supporter la souffrance.
- Une fille est destinée à s'occuper du ménage, des enfants, de la lessive, et n'est pas faite pour, comme on dit, porter la culotte.
- La tendresse est le lot des faibles, être gentil, c'est être stupide, etc.
- On n'a jamais rien sans rien, alors il faut tout donner, et il ne faut pas s'écouter, etc.

Le domaine des croyances influence tous les autres domaines, comme celui de la santé, de la personnalité, du travail, ou des relations sociales. C'est ainsi qu'elles peuvent conduire quelqu'un à penser :

- Ma personnalité devra se développer dans le sens de ces exigences. Elle devra donc aussi se calquer sur ce que les autres pensent de moi, ce qu'ils en perçoivent, ce qu'ils en exigent, sous couvert d'enseignements reçus.

- Mes relations sociales sortiront d'un cadre de respect de mes propres limites, perçu alors comme égoïste, et exigera un don total de moi, une abnégation pour me mettre au service de l'autre, et c'est d'autant plus vrai pour une femme !

- Mon travail va s'en ressentir parce que j'ai une « image » à préserver, j'ai à « prouver » qu'un homme réussit, s'il est un VRAI homme.

- Ma santé va en souffrir car admettre que je suis malade, ou que j'ai besoin de repos, ou encore que je dois réviser ma nutrition serait un signe d'une perte de contrôle sur ma vie. Ce qui est vécu comme négatif.

Voilà, ces quelques exemples montrent comment la croyance peut être stressante.

Mais rassurez-vous ! Elle peut également être un excellent soutien ! Car toute croyance peut être corrigée, modifiée, ramenée à sa juste place pour qu'elle devienne un appui, un encouragement, un élément constructif qui vous aide à trouver votre identité, votre personnalité, votre juste place dans ce monde.

Il s'agira alors de trouver ce juste équilibre entre le « faire » et le « être ». Pour ce qui est de la foi, ce qui est bien dans cet engagement volontaire, c'est qu'elle est là pour nous soutenir dans le « oser être soi-même », pour nous restituer le droit d'être qui nous sommes, là où nous en sommes, ici et maintenant, sans autre exigence. Ça vous intéresse d'en savoir plus ? Cmavie aborde ce sujet dans la rubrique concernant le sens de la vie. N'hésitez pas à aller y faire un tour !