



De l'inquiétude à la quiétude

Le bien-être en toutes circonstances à la lumière du judaïsme

Bonheur, satisfaction, confiance, bonne humeur... entrez dans n'importe quelle librairie et vous trouverez une kyrielle de guides de développement personnel qui promettent de vous aider à atteindre ce bien-être tant convoité. Pourquoi tant d'humains considèrent-ils la quête dudit bien-être comme un combat sans fin ?

Nous aspirons tous aux bienfaits des émotions positives : être enthousiastes, heureux, optimistes, sereins, sûrs de nous-mêmes et pleins d'espoir. Mais nombre d'entre nous sont embourbés dans des émotions négatives, telles que la colère, la honte, la peur, la culpabilité, l'inquiétude et la déception. La vie a tant de bonnes choses à nous offrir, mais nous ne pouvons ni les ressentir ni les goûter si nous sommes enlisés dans la négativité. Souvent, un raz-de-marée d'émotions négatives nous submerge et nous empêche de faire une place à l'enthousiasme.

Pouvons-nous inverser nos penchants intérieurs ?

L'équipe du Rohr Jewish Learning Institute - Institut d'Études Juives s'est longuement penchée sur le sujet et est heureuse de vous présenter sa nouvelle série de cours : *De l'inquiétude à la quiétude : Le bien-être en toutes circonstances à la lumière du judaïsme*. À la fois réaliste et résolument optimiste, cette série de 6 cours à pour thème le développement personnel à la lumière du judaïsme. La gestion des émotions négatives n'est pas une nouvelle «mode» ; ces dernières sont un fléau depuis la nuit des temps. Les leçons s'appuient donc sur des concepts anciens de la Torah et de la kabbale pour présenter des solutions innovantes et réalistes. Le résultat est un changement de paradigme révolutionnaire qui ouvre la porte à une nouvelle vision de soi et de notre vocation, guérit les émotions négatives sous leurs multiples formes et guide progressivement les participants dans le processus de mutation des émotions indésirables en pensées et sentiments sains, stimulants et optimistes .

■ COURS 1

Atteindre l'authenticité

Si vous estimez que vos bonnes actions et vos accomplissements ne reflètent pas véritablement votre personnalité, que vous tenez pour moins altruiste, vous êtes en bonne compagnie. Environ 70% de la société affirment se sentir mal à l'aise devant des félicitations pour une bonne action, conscients que leurs cœurs n'y sont pas vraiment. Ce vécu porte même un nom : le syndrome de l'imposeur. Beaucoup font état d'un manque de motivation pour prendre les décisions appropriées simplement parce qu'ils sentent que leur bonne action manquera d'authenticité.

Cette session aborde ce syndrome en aidant les participants à découvrir ce lieu d'authenticité en eux-mêmes et à utiliser leur conscience nouvellement acquise pour induire un changement de perspective pertinent et durable.

■ COURS 2

Redéfinir les défauts

Être déçu de soi peut être débilisant. Nous sommes nombreux à nous sentir frustrés par les cycles répétés de résolutions déterminées, suivis d'échecs calamiteux. D'autres encore désespèrent du besoin constant de lutter contre de graves défauts, tels que la mesquinerie, la cupidité, l'insouciance, le manque d'intégrité ou l'insensibilité spirituelle. Il en résulte un complexe d'infériorité qui peut s'avérer destructeur. Cette session explore la nature humaine pour découvrir le processus dont sont issus ces sentiments apparemment fâcheux. Elle trace ensuite un parcours qui permet aux participants de maintenir un optimisme et une positivité réels quant à ce qu'ils sont et à leurs objectifs dans la vie.

■ COURS 3

Se libérer de la culpabilité

Culpabilité. Non culpabilité. Culpabilité de ne pas se sentir coupable. Nous y cédonns tous plus souvent que moins. Il est naturel et sain d'éprouver du regret ou des remords. Cependant, ces émotions peuvent devenir paralysantes et pénibles. Ignorer sim-

plement les émotions ne fera que se retourner contre nous, ce qui facilitera la récurrence des erreurs originelles et provoquera une culpabilité encore plus dévastatrice.

Cette session aborde la négativité associée à la culpabilité, en suggérant une stratégie visant à détourner l'énergie accumulée par la culpabilité en un catalyseur de changement positif, et qui permettra aux participants de juguler leur culpabilité avant que celle-ci ne les submerge.

■ COURS 4

Un regard pénétrant sur la peine

Souffrance. Crise. Deuil. Bien que maintenir une attitude heureuse et optimiste soit un objectif très louable, il peut être extrêmement difficile d'oublier les brûlures bien réelles de la souffrance et de la tristesse. Se dire que «le temps guérit toutes les blessures» ou que «Dieu sait ce qui est réellement bien pour nous», fait peu pour soulager la douleur cuisante des plaies ouvertes.

Cette session relève le grand défi d'améliorer sensiblement nos perceptions intérieures afin de permettre au soleil de briller en dépit de la réalité de nos souffrances. Elle y parvient dans la mesure où la souffrance elle-même peut lever le voile.

■ COURS 5

Trouver l'épanouissement

Des nids-de-poule émotionnels imprévus sur un chemin intérieur par ailleurs sans nuages, peuvent nous laisser désemparés et abattus. La vie peut suivre un cours serein aux plans de la santé, des finances et des relations. Pourtant, nous risquons de sombrer dans la neurasthénie et de nous sentir inexplicablement apathiques ou malheureux – et rien ne semble alors nous mener vers un parcours serein. Manque-t-il quelque chose ?

Cette session analyse le bonheur et sa recherche par les humains. Il aide les participants à déterminer s'ils s'éloignent ou non du contentement et de l'épanouissement intérieurs, et trace un chemin sans accrocs vers une vie plus joyeuse et plus passionnante.

Des relations gratifiantes

Les relations sociales constituent les aspects les plus enrichissants et les plus exigeants de la vie. Des relations saines sont la clé des émotions positives, mais elles sont tellement plus faciles à souhaiter qu'à atteindre.

Cette session explore les rouages, les dysfonctionnements et les accomplissements en matière de relations humaines et expose une approche solide afin de permettre un épanouissement dans les relations en dépit des difficultés inhérentes à ces enjeux.