

Extrait : – CONSTRUIRE UNE NOUVELLE IMAGE DE SOI de Jean-François Genevès

Lorsque nous souffrons, parce que nous sommes malheureux, il est fréquent que nous pensions que « l'autre » en est le responsable. Alors, ou nous nous résignons et nous en subissons les conséquences, ou encore, si nous en avons la possibilité, nous nous révoltons et nous partons.

Souvent, après une période d'accalmie, nous nous retrouvons quelques temps après dans la même situation. Et toujours à cause de « l'autre », nous allons de nouveau faire l'expérience de la souffrance et du désespoir.

Là encore, notre seul choix sera de nous résigner ou de nous révolter. Mais, dans un cas comme dans l'autre, nous continuerons à vivre le cycle sans fin de la douleur.

Au fil du temps, nous serons de plus en plus convaincu que nous n'avons pas de chance, que nous somme « maudit », que personne ne nous aime vraiment ou que notre société est véritablement épouvantable.

Mais, n'y a-t-il pas dans ma douleur un doux leurre ?

Cette question étant posée, il va peut-être s'opérer en moi un revirement total, une prise de conscience fulgurante qui me fera comprendre que : [...]