

## SE CONTROLER POUR EVITER LA SOUFFRANCE

*"Votre souffrance n'est jamais causée par la personne que vous blâmez."*

Blâmer est une échappatoire facile, mais cela n'apporte jamais la liberté. Au contraire, cela vous enferme dans une prison de perception erronée. Il est tentant de croire que la souffrance vient des autres—de leurs paroles, de leurs actions, de leurs choix. Mais si la véritable source de la souffrance n'était pas ce qu'ils ont fait, mais plutôt la manière dont cela est perçu, traité et retenu ?

L'esprit a tendance à créer des récits. Il construit des histoires autour de la douleur, attribue des fautes et associe des émotions aux blessures du passé. Mais à l'instant même où l'on rejette la faute sur quelqu'un, on lui donne aussi du pouvoir. Le blâme maintient le regard tourné vers l'extérieur, dans l'attente que l'autre change, s'excuse ou répare le tort. Et si la paix ne dépendait pas de leurs actions ? Et si elle avait toujours été un choix intérieur ?

Personne ne peut contrôler les actes des autres. Les gens feront des erreurs, seront injustes, décevront. Mais ce qui se passe ensuite—la réponse donnée, les émotions conservées, la manière d'interpréter la situation—est entièrement sous notre contrôle. C'est là que réside la véritable force : comprendre que la souffrance ne vient pas de l'extérieur, mais de l'attachement à ce qui ne peut être changé.

Prendre ses responsabilités ne signifie pas excuser les autres, mais reprendre son pouvoir. C'est reconnaître que, bien que la douleur soit réelle, la souffrance est un choix. C'est décider de voir les situations difficiles comme des enseignements plutôt que comme des fardeaux, de passer d'un état de victime à une dynamique de croissance. Le monde ne sera pas toujours bienveillant, mais la paix intérieure ne dépend pas des circonstances extérieures.

Lâcher prise sur le blâme ne signifie pas nier la souffrance ; cela signifie refuser de laisser cette souffrance dicter l'avenir. Lorsqu'on assume la responsabilité de ses pensées, de ses réactions et de ses émotions, la vie ne semble plus être quelque chose qui nous arrive, mais quelque chose que l'on façonne.

La liberté commence au moment où l'on choisit la responsabilité. Il y a toujours cette alternative : rester prisonnier du blâme ou avancer avec force. En fin de compte, le seul véritable contrôle que l'on possède est sur soi-même, et c'est là que réside la véritable paix.