

DEVONS NOUS CRAINDRE DE DOUTER ?

Aujourd'hui réfléchissons sur le doute.

Le doute est un état d'esprit incertain, une inquiétude, un manque de confiance, une hésitation, voire du soupçon.

Le doute, comme le renoncement, est souvent considéré comme une faiblesse.

Pour moi, le doute est une force. Je le vois comme un outil efficace pour réduire la souffrance. Un outil a toujours ses deux côtés : utile s'il est manié correctement et dangereux s'il est manipulé à tort. Il ne vous viendrait pas à l'idée de prendre un couteau par sa lame. Mais d'abord essayons de comprendre ce qui rend négatif, voire dangereux, le doute.

Le doute est créateur de questions qui vont nous permettre de trouver les premiers éléments des solutions indispensables à avoir en tête, pour déstresser face à un événement à venir et donc moins en souffrir.

Sur des événements à très court terme, le doute peut devenir un redoutable frein à une action rapide et efficace. Ici il devient hésitation.

Sur des événements à court et moyen terme, le doute devient nécessaire pour affiner aux mieux toutes les possibilités qui s'offrent à nous. Dans ce temps de réflexion il est positif. Mais qu'est-ce un doute positif ? Les doutes sont positifs lorsqu'ils n'arrêtent pas vos réflexions mais au contraire les alimentent de questions dont les réponses vont argumenter la décision finale. Le doute utilisé comme outil, est un créateur de nos anticipations.

Mais pouvons-nous tout anticiper ?

Le doute bien utilisé sera utile pour réduire nos craintes, à contrario il pourra les augmenter. La crainte est le résultat du doute mal utilisé. Les souffrances étant toujours dans le même mouvement que nos craintes, il est donc utile de les limiter par un doute bien géré.

Pour ma part, je me sens plus en sécurité avec une personne qui doute qu'avec une autre pleine de certitudes. Fort de ce doute outil, propageons l'idée de William Shakespeare dans Othello, « Être dans le doute, c'est être résolu. »

Néanmoins, ne soyons pas résolu à souffrir, protégeons nous.