

Retrouvez le goût du risque

Oser aborder quelqu'un qui nous attire, dire non quand ça nous déplaît, traverser hors du passage piéton ou bien se lancer dans un projet fou qui nous tient à coeur... Quelque peu englué(e)s dans nos habitudes, ou notre besoin de sécurité, nous avons peut-être perdu le goût d'oser. Nos pistes pour se montrer audacieux(se)... à nouveau !

"Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait !". Cette célèbre phrase de Mark Twain, a soutenu bien des audaces et de folles aventures. Et si nous sortions de notre engourdissement, en mettant de côté nos craintes (souvent infondées), pour enfin vivre nos rêves, plutôt que rêver notre vie. Sans forcément opérer une révolution spectaculaire, faire preuve d'audace pourrait bien commencer par de micro-changements et de nouvelles attitudes... D'autant plus qu'à l'approche de la rentrée, la tentation de s'embarquer pour un énième tour de manège, entre habitudes et réflexes sécuritaires, menace le ciel enfin dégagé de notre été.

Se mettre en mouvement !

Peut-être vous arrive-t-il de sentir comme une certaine inertie, vous obligeant chaque matin à prendre le même parcours, à échanger des propos souvent similaires (voire ennuyeux) avec vos collègues de bureau, votre moitié, ou avec vous-même... Peut-être ruminez-vous les mêmes pensées, comme la décision de demander une augmentation, de partir en week-end avec votre amoureux ailleurs que chez ses parents ou bien d'aborder le nouveau voisin...

Devenus quelque peu "esclaves" de nos habitudes, d'une certaine routine ou encore du qu'en-dira-t-on, oser peut parfois disparaître de notre vocabulaire. "C'est pourtant un processus, un mouvement, une marche vers l'avant, qui permet d'amener de la nouveauté et de l'inconnu... autant de données indissociables de notre épanouissement". Oser peut nous inviter à relever un défi, à dépasser nos limites et nos peurs de déplaire, pour aller de l'avant... et vivre mieux !

Entre frilosité collective et histoire familiale

Les "à quoi bon ?" limite dépressifs ou les "ça ne marchera pas" des vaincus d'avance, sonnent comme autant de freins à nos élans d'audace. Il semblerait que nous soyons devenus craintifs, aux prises avec une insécurité croissante, celle de la crise financière, des dérèglements climatiques alarmants... Toutefois s'il est vrai que la conjoncture exacerbe notre besoin de sécurité, cette frilosité témoigne également que l'on dépend beaucoup de l'environnement extérieur, comme si l'on n'était plus acteur de notre histoire !.

Quand on se sent vraiment "plombé", plus que d'autres peut-être, par cet immobilisme, il peut être conseillé en premier lieu de revisiter sa propre histoire justement. Il peut arriver que les racines de la peur d'oser se trouvent dans la lignée. Un grand-père qui a fait faillite, ou une arrière-grand-mère malheureuse en amour peuvent bloquer bien des élans. Certains héritages peuvent encourager des scénarios de répétition qui nous échappent ! A ce titre, effectuer des recherches en psychogénéalogie peut donner des pistes de compréhension et des ailes à vos projets.

Dépasser la peur de l'échec

Pour certaines personnes, le risque d'échouer est plus fort que l'exaltation de se lancer ! La peur d'essayer un "non" en abordant une personne qui leur plait, de tenter une nouvelle recette lors d'un dîner entre amis ou bien de démarrer un projet, domine. "Commettre des erreurs leur semble insurmontable, comme autant de preuves de leurs manques ou de leurs faiblesses".

La parade : Peut-être enfant, n'aviez-vous pas le droit à l'erreur... Résultat : votre quête de perfection peut inhiber bien des élans. "Vous avez besoin de soutien, essayez de vous entourer de personnes qui vous rassurent sur vos compétences". Tournez-vous aussi vers ceux qui ont déjà fait un certain chemin. Vous vous rendrez compte alors que les échecs sont aussi le ferment de réussites à venir.

Cesser de se conformer

Nous sommes souvent pris dans des réseaux de loyautés et de dépendances qui peuvent entraver bien des accès à nos rêves. Résultat : nous vivons comme il faut, avec le métier, le costume, et parfois même la famille modèle qui comblent... nos parents, quand ce n'est pas la société. "Mais qu'en est-il de votre idéal, de vos fidélités à vos valeurs ?".

La parade : Renouer avec ses rêves. Pour retrouver le goût d'oser, il est temps de faire le point sur vos désirs. Essayez de vous projeter dans deux ans... Comment vous voyez-vous ? De quoi avez-vous réellement envie ? D'un voyage, de quitter la ville, de fonder une famille... Autant de pistes qui vous permettront ensuite de tenter pour commencer des micro-changements dans votre relation aux autres, au travail et de nouvelles attitudes plus dynamiques face à l'avenir.

Qui ne tente rien n'a rien, on vous dit ! Alors on essaye : une marche pour sauver la forêt amazonienne parce qu'on y croit, suivre une formation pour exercer le métier de ses rêves, ou bien le demander en mariage parce qu'on l'aime.

Et pour faire un pied de nez à toutes les réticences qui pourraient pointer leur nez, on rappelle que "l'être humain est souvent en prise avec son désir de permanence, de répétition sécurisante et cet appel intérieur à l'impermanence et son incroyable capacité à rêver". C'est de l'équilibre entre les deux dont dépend notre épanouissement. Être pétri d'habitude ou à l'inverse en quête perpétuelle de nouveauté peut entraîner un réel mal-être.