

L'inquiétude et la peur, bactéries mangeuses d'énergie et de bonheur !

Citation de Ralph Emerson : « *Quelques unes de vos blessures ont guéri, vous avez même survécu aux plus cruelles; mais que de tourments ne sont jamais arrivés* ».

Évidemment, on a parfois raison d'être inquiet ou d'avoir peur. Mais que faire pour que notre peur de demain n'empoisonne pas notre vie d'aujourd'hui ?

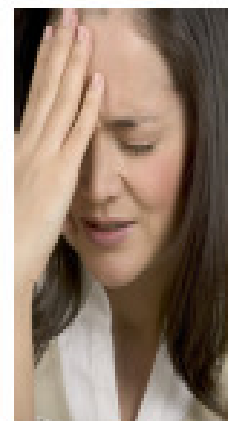


Dans mon cas, pour me convaincre que la grande majorité de mes peurs ou inquiétudes étaient inutiles, j'ai écrit pendant 12 mois tout ce qui m'inquiétait ou me faisait peur. Après ces 12 mois, j'ai constaté que la quasi-totalité de ces craintes n'étaient pas survenues. Et dans le cas des événements qui s'étaient réalisés, la plupart se sont terminés à mon avantage.

J'en suis venu à la conclusion que jamais, le fait de craindre ou d'être inquiet ne m'a été bénéfique. Au contraire, tous les jours où je n'ai pu contrôler mes peurs, ont été des jours d'angoisse et de détresse.

Que faire pour éviter ces moments d'angoisse et de souffrances ?

Vous avez déjà une bonne partie de la solution si vous acceptez que la majorité de vos peurs antérieures se soit révélées inutiles. La seconde décision consiste à utiliser le meilleur antidote contre des peurs ou inquiétudes exagérées soit la confiance en vous et en l'avenir.



Dans chacun des cas, nous avons toutes et tous à composer avec un certain dilemme. Pour stimuler notre confiance, il nous faut réaliser des choses. Pour réaliser certains projets, il nous faut risquer.

Si je ne risque rien, il est évident que je récolterai peu.



Si je choisis de risquer, ça signifie que je pourrais avoir à subir un échec mais je réponds à cette interrogation par un extrait du bouquin de Patrick Gauthier intitulé « Les pensées du bonheur ». « La plupart des échecs apparents ne sont que des versements sur la victoire finale ». Un certain proverbe chinois se lit comme suit : « Demander à soi-même vaut mieux que de demander aux autres ». Si vous avez besoin de support de tous vos proches pour entreprendre un défi, vous avez très peu de possibilité d'en réaliser un seul. Si l'ont est convaincu qu'on a tout ce qui faut pour réaliser un rêve ou un projet, il nous reste qu'à planifier et agir.

L'opinion globale des autres, dites : je m'en fou ! Non ça ne signifie pas que vous êtes insensible face aux autres mais leur approbation ne doit pas devenir une obligation face à un défi. Dans mon cas, si j'avais tenu compte de l'opinion des autres, jamais je n'aurais réorganisé l'Unique en 1982. Jamais je n'aurais été Président Fondateur de l'Exclusive.



Jamais ne n'aurais quitté l'Exclusive pour faire d'Inter Groupe le plus important regroupement au Québec. Et s'il y en a un qui entretenait une très faible estime de soi, c'est bien moi Robert Dupont ! Chacune de mes réalisations petites ou grandes m'ont aidé à finir par croire fermement que j'étais fier de moi avec mes forces mais également mes faiblesses.

Notre vie en bas âge a eu une très grande influence sur ce que nous sommes aujourd'hui. Il se peut que certains agissements de nos proches aient eu un impact négatif sur notre santé psychologique. Vos parents vous ont peut-être affirmé souvent que vous ne feriez jamais rien dans la vie !



Votre subconscient l'a acheté et vous avez toujours une très faible estime de vous. Pour atteindre un niveau acceptable de confiance, vous n'avez pas à en vouloir à vos parents, ça pourrait même vous affecter négativement. Vous n'avez qu'à renverser la vapeur en étant plus conscient de vos forces et en les utilisant. Si on maximise l'utilisation de nos forces ça atténue automatiquement l'impact de nos faiblesses.



On peut être de nature très pessimiste mais si on réalise des choses, automatiquement l'optimisme va se manifester.

Conclusion



Nous sommes toutes et tous arrivés (es) sur terre avec des forces et des faiblesses. L'apitoiement sur notre sort ou le fait de blâmer les autres ne peut qu'envenimer notre situation. Cessons de nous plaindre et de blâmer les autres. Cessons d'avoir peur ça ne sert à rien. Cessons d'être inquiet pour demain et visons à 100 % chaque aujourd'hui. Soyons passionné, passons à l'action, entretenons et réalisons nos rêves et ce quelque que soit notre âge, servons-nous positivement d'hier, planifions pour demain mais ne nous inquiétons pas.

Citation de Anna Quindlen :

« Une personne avec une attitude positive ne refuse pas de reconnaître le négatif, elle refuse de se laisser détruire par celui-ci ».



Heureuse période estivale, rêvez, amusez-vous, détendez-vous et habituez-vous à croire que vous êtes une personne merveilleuse.

Je vous aime toutes et tous.

Robert Dupont

Votre éditeur, Robert Dupont

