

# C'est quoi être vraiment positif ?

Nous pouvons lire ou écouter beaucoup de choses sur le positivisme, mais qu'est-ce que c'est qu'être positif ? Pouvons-nous être ou rester vraiment positif dans la société d'aujourd'hui où la violence, l'agressivité, la moquerie semblent être devenues une normalité. Que recherchons-nous derrière ce positivisme à tous crins ?

Par **Bruno Lallement**, auteur de *Quand la vague réalise qu'elle est l'océan*

**Bruno Lallement** est une référence en matière de développement et d'accomplissement personnel. Depuis 1987, il enseigne et transmet, à travers ses conférences, ses séminaires et ses stages/ retraites, tous les enseignements reçus grâce à ses liens privilégiés avec de grands Maîtres indiens et tibétains dont particulièrement Shimed Rigzin Rinpoché, une des grandes figures du bouddhisme tibétain. Il est président fondateur de l'association humanitaire Mouvement altruiste.

**Son site Internet :** [www.ressources-actualisation.fr](http://www.ressources-actualisation.fr)

**D**epuis quelques années, nous recevons de nos chers amis américains ce que nous pourrions appeler des « recommandations » pour réussir notre vie et être heureux. Le mot d'ordre est : « *Ne vous focalisez que sur le positif pour le faire exister davantage et détournez-vous du négatif au risque de le nourrir* ». Intellectuellement, l'attitude peut paraître séduisante, sauf que dans les faits, elle finit par conduire au manque de réalisme et à une forme de déni, avec les conséquences inévitables que cela peut avoir. En effet, à ne focaliser que sur le positif, nous finissons par ne plus réellement voir ce que nous faisons, les faits qui sont les faits peuvent être déformés à ce qui pourrait nous donner bonne conscience. Est-ce cela être positif ? Cette attitude positiviste, que je dénomme être comme une nouvelle sorte de déni de la réalité, ferait frémir Mère Teresa qui ne manquait pourtant pas d'optimisme, à voir comment elle gardait une foi constante au milieu de tous les malheureux qu'elle soutenait et aidait. Cette souffrance, regardée droit dans les yeux, ne l'a pas empêchée d'agir en faveur des plus démunis et je ne crois pas que de vivre au milieu de ces âmes en difficulté ait affecté sa détermination.

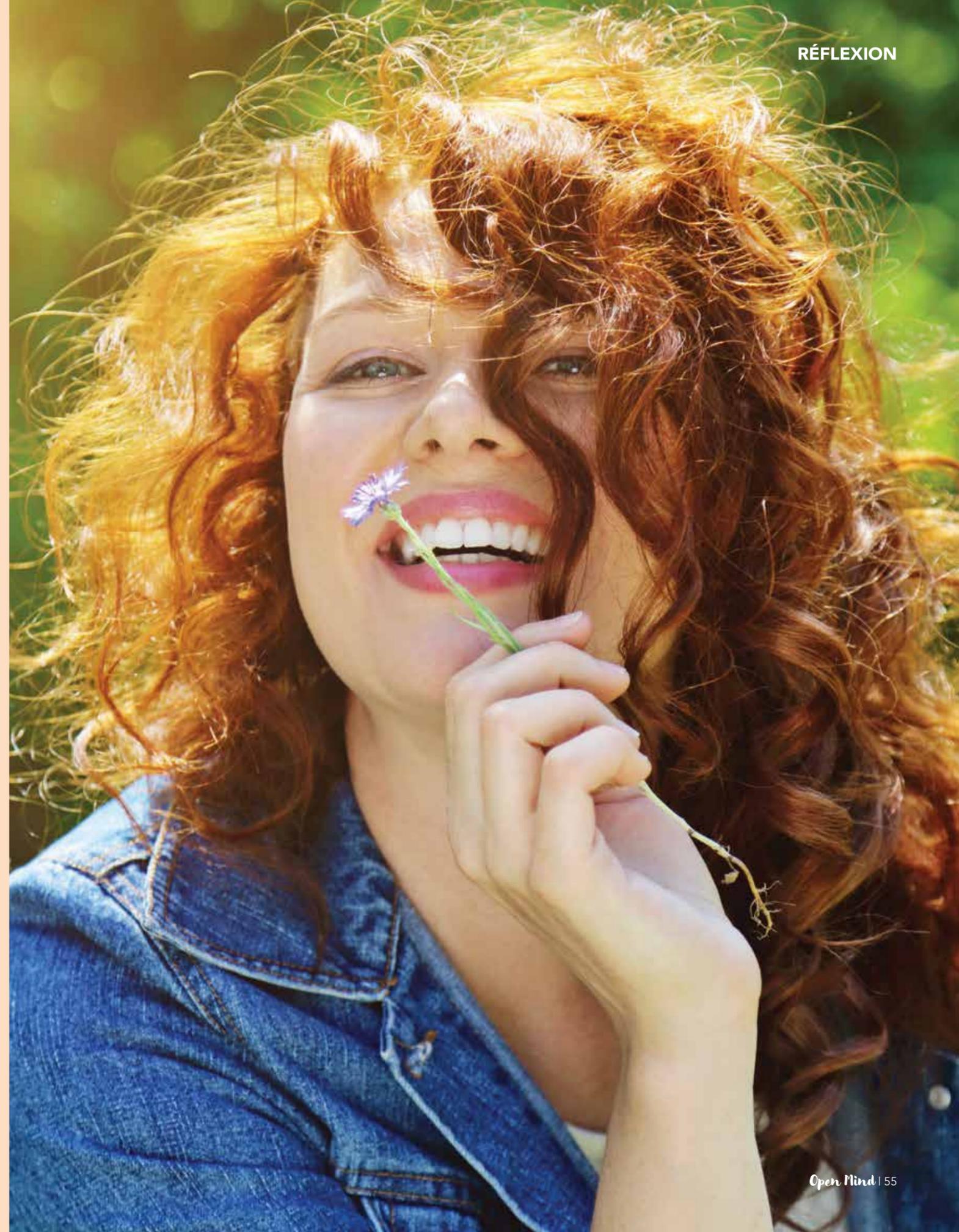
## FAIRE L'AUTRUCHE ?

J'ai écouté et regardé attentivement tous ces courants positivistes, je constate qu'ils ont tous en commun la peur de la souffrance. À la vue de tortures humaines ou animales, ils détournent le regard lorsqu'ils ne s'enfuient carrément pas. Pourtant, il s'agit de situations qui existent, elles sont factuelles et réelles. En réalité, bien souvent, nous ne supportons pas ce que la vue de la souffrance réveille en nous, les émotions comme la colère, la peur, le dégoût, la gêne, l'impuissance, le malaise, etc. Nous préférons éviter de la regarder et entretenir l'illusion naïve que cette attitude positive pourrait empêcher les difficultés de se produire.

Pour exemple : si votre enfant se blesse vous viendrait-il à l'idée de détourner le regard pour ne regarder que le positif. Penseriez-vous que le fait de regarder la blessure, qu'elle soit physique ou psychologique, pourrait amplifier son mal ? Bien sûr que non. Cette position d'être positif à tous crins oublie les ingrédients majeurs de nos relations qui sont « l'amour » et la bienveillance.

**Nous ne supportons pas ce que la vue de la souffrance éveille en nous, alors nous préférons détourner le regard.**

Pourrait-on penser tout simplement à un manque de courage et un refus de voir la réalité telle qu'elle est ? Il va de soi que chez une personne fragile fixée sur ses douleurs de manière souvent très inconsciente, il est recommandé qu'elle s'entraîne suffisamment longtemps à regarder le positif et uniquement le positif, cela jusqu'à ce qu'elle devienne suffisamment stable et forte pour accueillir ses blessures et lui permettre de se guérir. ➤





De la même façon que nous avons pris le temps d'écouter la peine de notre enfant avec bienveillance pour l'aider à l'accepter, la traverser et la transformer en positif, c'est en acceptant les souffrances auxquelles nous participons directement et indirectement que nous pourrions les transformer.

### LES CONSÉQUENCES DU POSITIVISME

L'inconvénient majeur de ne vouloir être que dans une attitude exclusivement positive est qu'elle nous empêche de voir les conséquences de nos actes. Être positif ne doit pas nous rendre aveugles et sourds à la souffrance d'autrui, parce que cette souffrance est un appel et souvent un appel au secours. Pourrait-on penser que les positivistes ne veulent tout simplement pas savoir que certains de nos comportements et actions ont un impact autour de nous, que ce soient sur les êtres humains, sur la société ou sur la planète? Car d'où vient cette souffrance? Elle n'est que le résultat de ce que nous avons choisi de mettre tous les jours dans notre vie, dans notre relation à nous-même et aux autres. Prendre conscience de la souffrance, c'est réaliser que je participe à cette souffrance d'une façon ou d'une autre, comme dans le cadre de la souffrance animale, des déforestations ou l'esclavagisme des enfants. Cela peut faire peur.

### ÊTRE OU DEVENIR POSITIF, C'EST SAVOIR ALLER AU-DELÀ DE SES PEURS

Le danger du positivisme paraît être celui de cette pensée égocentrique qui dit qu'elle ne veut pas savoir. Tout ce que nous disons, faisons, et notre manière de penser a inévitablement des conséquences. Si nous ne voulons pas savoir, pourquoi remettrait-on en question les modes de fonctionnement qui nous animent? Et par voie de conséquence nous obliger à changer et reconnaître que nous nous leurrions? Quand on sait par exemple que notre gourmandise addictive au chocolat et les habitudes de consommation qui s'en suivent provoquent des déforestations massives en Côte d'Ivoire ou bien la production de l'huile de palme utilisée dans les pâtisseries industrielles et autre pâte à tartiner au chocolat déforeste et détruit flore et faune locales d'îles entières (Java par exemple qui subit dans cette situation une véritable catastrophe écologique), quel choix faisons-nous? Cette attitude positive nous empêche de voir que nous sommes parfois dans l'erreur. Cela nous empêche de fait de reconsidérer nos choix de vie pour éviter cela, cette attitude est tout simple-

Ce n'est pas en détournant les yeux lorsqu'un être souffre que nous l'empêcherons de souffrir. Ça ne s'appelle pas « être positif », cela s'appelle « indifférence ».

ment égocentrique, certainement pas altruiste. Or l'altruisme, bien plus que le regard positiviste est la vraie clé pour aider, s'aider soi-même, aider les gens qu'on aime et aimer au-delà de nos cercles personnels.

### COMMENT ÊTRE VRAIMENT POSITIF ?

Être vraiment positif, c'est être capable de voir le positif comme le négatif dans une totale équanimité. Car évidemment, si le positif existe, son contraire le négatif existe aussi. Si nous éprouvons de la tendresse, nous pouvons aussi éprouver de la colère, nous pouvons être traversés par la joie comme plus tard par la tristesse. Ce n'est que de cette manière, avec équanimité, que nous pouvons voir comment se crée cette souffrance et de quelle manière y remédier, tout en faisant exister davantage le positif. Ce n'est donc certainement pas en détournant les yeux lorsqu'un être souffre que nous l'empêcherons de souffrir, parce que ça ne s'appelle pas « être positif », cela s'appelle « indifférence ». Être vraiment positif, c'est cultiver l'altruisme, la bienveillance et la compassion, car de la même façon, c'est bien l'amour qui vous pousse à aider votre enfant, c'est l'amour d'autrui, des êtres qui peuplent cette planète et de la planète elle-même, c'est l'amour de la nature qui nous incitera à ne plus leur nuire.

### CLÉ D'OUVERTURE VERS PLUS D'ALTRUISME ?

La peur est un des obstacles pour regarder en face la réalité des choses. L'amour est l'antidote de la peur, le courage le moyen d'action pour oser bouger soi-même. Il est essentiel de toujours cultiver, ramener son esprit sur la sensation d'amour et de compassion. Rappelez-vous: en étant au plus proche de qui nous sommes, donc de notre vraie nature, celle qui est inhérente en nous, nous permettons au monde d'évoluer avec nous dans le sens que nous souhaitons lui donner. Et finalement, la vague que nous sommes rejoint l'océan dans cette quête d'amour et de compassion. ●



## À lire

À 13 ans, Bruno Lallement savait déjà très clairement ce qu'il voulait faire de sa vie: « Je veux être heureux! », avait-il répondu à son oncle. À 19 ans, une expérience hors du commun bouleverse sa vision de la réalité. Il rencontre alors de nombreux guides dont un grand maître bouddhiste tibétain qu'il a côtoyé pendant 15 ans. Dans ce livre, il raconte son parcours mais avec un message essentiel: nous sommes bien plus que nous le croyons et nous pouvons tous atteindre le bonheur. Car « ce bonheur que nous cherchons tant à travers nos réalisations a toujours été là, sous nos yeux. Il est en nous ». Au fil de son histoire, il nous donne des pistes, des clés, des citations, pour transformer notre esprit, nos croyances, notre vision de la vie, et donc notre existence.

**Quand la vague réalise qu'elle est l'océan, Bruno Lallement, Le courrier du livre, 21 €**