

Magazine

[ACCUEIL](#)

Aider les autres pour guérir soi-même

Publié le 13 août 2009 par [Sogbeb](#)

Je-Dis de Gbeton --- Volume III --- Numéro 18 --- 13 août 2009

© photo : meditations.centerblog.net



CE QUE JE DIS

Quelle que soit notre énergie et notre capacité à rester positif et tenace face à l'adversité, il nous arrive parfois de tomber dans le stress, dans la fatigue ou dans le vague-à-l'âme. Bien souvent, parler des raisons de sa mauvaise humeur, faire les changements nécessaires, faire ses exercices physiques, avoir un bon sommeil, développer une attitude mentale positive et utiliser les ressources spirituelles sont autant de pièces importantes de notre puzzle émotionnel. Mais, je dis, avec [Steeve Goodier](#) : **« Aider les autres nous aide nous-mêmes à nous relever et à nous auto-motiver et à nous guérir. C'est une stratégie simple pour se sentir mieux, mais l'une des moins utilisées, pourtant tout aussi gagnante que les autres. »**

*Aider les autres n'est jamais aussi gratifiant que lorsque tu le fais dans ton propre intérêt -- **David E. Kelley***

*La seule vertu c'est d'aider les autres. Il n'existe pas d'autre vertu -- **Tukaram Maharaj***

POURQUOI JE LE DIS

Ce mardi là, j'avais fait ma gymnastique matinale et pris mon petit déjeuner copieux. J'étais parvenu au bureau très tôt avec un moral propre à conquérir le monde. Même si les premières nouvelles de la journée ont réussi à porter un coup à mon moral, mon enthousiasme est resté

dominant jusqu'à midi. En début d'après-midi, j'avais décidé d'aller échanger quelques mots avec Mina, une collègue habituellement pleine de vie et de joie. Loin de l'atmosphère et de l'ambiance que j'imaginai, je découvris une Mina toute morose et d'une tiédeur inhabituelle. « *Je ne me sens pas bien dans ma peau* » m'avoue-t-elle, sans autre explication.

Poussé par l'envie d'essayer de la remettre d'aplomb, je décidai alors d'en savoir plus en établissant, au fur et à mesure de notre discussion, la confiance nécessaire pour enfin lui permettre d'oser aborder l'objet de sa préoccupation. Dans ce processus, je compris en fin de compte que je n'étais pas le seul à sombrer. Après avoir prêté une oreille attentive à Mina, échanger avec elle puis à partager mon expérience concernant le défi qui lui tenait à cœur, elle prit des résolutions et retrouva le sourire. Du coup, je m'en suis porté mieux, et je m'étais senti guéri de mon mal-être. Ainsi, en aidant les autres à se relever, on peut se relever plus facilement d'une baisse d'énergie ou d'enthousiasme. Et ce pour plusieurs raisons.

1. Il y a toujours pire que ce que nous vivons

Ceux qui souffrent de dépression sévère ont besoin de médicament pour s'en remettre. Et vous, comment faites-vous pour sortir du trou quand le monde semble s'effondrer autour de vous ? Qu'est-ce qui vous remonte lorsque vous vous sentez fatigué, démoralisé, accablé par les vicissitudes de la vie ? Êtes-vous adeptes des remontants ? Du café, du thé, de méditation ou de l'une de ces nombreuses boissons toniques présentes sur le marché ?

Pourtant, lorsque nous nous souvenons qu'il y a toujours pire que ce que nous vivons, nous commençons à comprendre qu'en réalité nous faisons partie des privilégiés, raison de plus pour rendre grâce « ***J'étais furieux de n'avoir pas de souliers, alors j'ai rencontré un homme qui n'avait pas de pieds et je me suis trouvé content de mon sort*** » a dit **Mong-tseu**. Oser donc discuter avec les autres, aller à leur rencontre pour les aider ou les soutenir est l'un des moyens les plus sûrs pour reconsidérer plus positivement notre situation et nous en relever. Bien des fois, le seul fait d'écouter quelqu'un peut lui sauver l'humeur, et le nôtre avec. Les psychologues disent par exemple ***qu'une femme élimine le stress en parlant de ses problèmes. Elle a besoin qu'on l'écoute simplement, sans forcément proposer de solutions.***

2. Aider les autres rend heureux

Il y a quelque temps, j'ai dits **qu'oser demander de l'aide ne rend personne laide**, pour inviter les uns et les autres à oser et savoir appeler à l'aide au besoin. Mais avons-nous vraiment besoin d'attendre qu'on nous demande d'aider avant de voler au secours des autres ? « ***Ce qui importe, ce n'est pas que les autres t'aident à porter ta croix, mais que toi tu les aides à porter la leur.*** », constate l'écrivain français **Jean Breton**. Il existe plusieurs bonnes raisons d'aider les autres car en définitive, aider nous rend heureux. Aider les autres nous donne le sentiment d'être utile et nous convainc de la nécessité d'exister. Comme dans le cas de Mina, en soutenant quelqu'un que ce soit matériellement ou moralement, nous éveillons le sourire de l'autre qui nous contamine. C'est

sans doute ce qui a amené **David E. Kelley** à dire « **Aider les autres n'est jamais aussi gratifiant que lorsque tu le fais dans ton propre intérêt** ». En tout cas, le sentiment de générosité et ce plaisir que nous éprouvons en faisant plaisir à un autre nous dilatent le coeur. Nous estimons alors que nous sommes des hommes de vertu et cela nous met le coeur en joie, nous guérit. Pour **Tukaram Maharaj**, l'un des plus grands mystiques du 17^è siècle, « **La seule vertu c'est d'aider les autres. Il n'existe pas d'autre vertu.** » Et **Paulo Coelho** ajoute : « **Les gens ont toujours tendance à vouloir aider les autres, uniquement pour se sentir meilleurs qu'ils ne sont en réalité.** »

3. Apprendre à reconnaître ce qui est juste

Il existe mille manières d'aider les autres pour se consoler soi-même ou se relever de sa chute morale. Ainsi, avec **Steeve Goodier** on peut penser, par exemple, à :

- * Rendre visite à un voisin casanier ou introverti, ou encore à quelqu'un qui s'y attendrait le moins possible ;
- * Ecrire une lettre ou un email à un ami lointain
- * Appeler un ami qui lutte pour résoudre un problème ou pour relever un défi ;
- * Etre volontaire dans une église, une mosquée, ou une cantine locale ;
- * Passer un coup de râteau sur les feuilles chez quelqu'un ;
- * Faire du pain-maison pour un nouveau voisin ;
- * Laver la voiture ou un vêtement de son épouse ou compagne ;
- * Faire le baby-sitter pour une jeune maman ;
- * Planifier une action de bienfaisance ou de gentillesse insoupçonnée ;
- * Offrir un présent sans aucune raison.

Corrie Ten Boom, un écrivain chrétien néerlandais qui a survécu à l'holocauste et a aidé de nombreux Juifs à échapper aux nazis pendant la Seconde Guerre mondiale, a joliment dit « **La mesure d'une vie, après tout, ne réside pas dans sa durée mais, dans son don.** » Pour les Chrétiens, **Jésus-Christ** n'en donne-t-Il pas un parfait exemple en nous aimant jusqu'au bout et même au-delà du bout par sa mort, pour nous ?

ALORS, *qu'attends-tu pour être plus heureux en aidant les autres ? Pourquoi hésiter à aider les autres si cela te permet d'être plus fort et plus déterminé ? Pourquoi retenir ton sourire si cela peut rendre un autre heureux et rejaillir sur toi ? Vas-tu encore continuer de garder le silence au lieu d'adresser un mot d'encouragement à ceux que tu croisent sur ton chemin, qu'ils peinent à la tâche ou sombrent sous le poids des fardeaux de la vie ??*

EN DEFINITIVE, les besoins sont légions et ceux qui prévoient régulièrement du temps pour faire quelque chose de gentil ou de sympathique pour les autres en arrivent à oublier qu'ils ne sont pas eux-mêmes au top de leur forme physique ou mental. Pourquoi est-ce que cela marche ainsi ? Je ne sais pas trop, une main invisible peut-être, mais

cela marche. Sortir et aider quelqu'un d'autre à se relever, pour raison magique et merveilleuse, nous relève nous-mêmes.

LECTURE RECOMMANDEE

Oser demander de l'aide ne rend personne laide

BE BETTER :

La parole enseigne, l'action entraîne.

A jeudi prochain, si Dieu le veut

Gbèton.

J'aime

10 personnes aiment ça. Soyez le premier parmi vos amis.