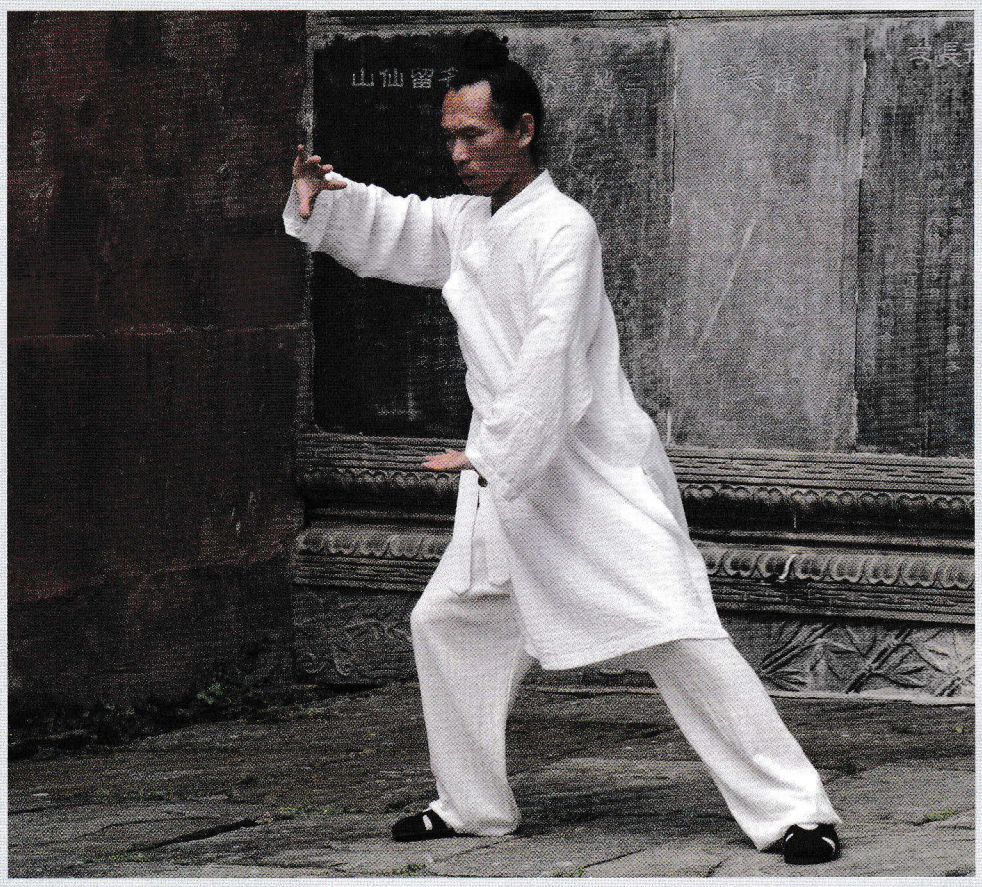
TAI CHI ET DEVELOPPEMENT PERSONNEL Par Christophe KRO

La peur d'être critiqué



Vaincre l'indécision et la peur d'être critiqué Au début de mon apprentissage, j'avais très envie de m'entraîner dans les parcs publics, mais il y avait tout ces gens autour de moi. Je n'osais pas pratiquer par peur du regard de l'autre : « Que vont-ils penser ? Ils vont me regarder, ils vont me prendre pour un cinglé, ils vont me juger... Qu'est-ce que je fais ? Je m'entraîne ou j'abandonne ?» Alors, je trouvais un compromis, je me mettais en quête d'un coin tranquille hors de la vue des gens pour pratiquer. Aujourd'hui, je sais que l'oeil de l'autre est inévitable. Dans le parc, il y a les curieux qui se demandent ce que vous faites, ceux qui vous sourit, ceux qui viennent vous parler et parfois ceux qui se moquent au loin. Mais la plupart du temps, ils vous saluent ou tournent la tête, indifférents. Je sais surtout une chose, si je fais trop attention à eux, je m'expose au risque qu'ils captent mon attention et naturellement, qu'ils vampirisent mon énergie par l'attention qu'ils me portent. A mon sens, pour celui ou celle qui est plus ou moins timide, il y a deux démons, deux étapes psychologiques importantes à surmonter rapidement pour progresser en Tai chi et naturellement, pour mieux vivre sa vie. La première est l'indécision et la seconde, la peur d'être critiqué. L'indécision peut nous faire douter en notre capacité à comprendre la pratique du Tai chi, comme elle peut nous faire douter dans nos choix de vie. La peur d'être critiqué a pour effet désastreux de nous laisser influencer par les autres. Ces deux sentiments négatifs portent en eux les germes de la frustration et de l'échec. L'apprentissage du Tai chi est une longue et sinueuse route pavée de mystères, la discipline se mérite. Je peux demander mon chemin dans le noir aux voyageurs qui l'empruntent ou le deviner moi-même en tatônnant. Il me semble que l'indécision génère de la confusion, car, au lieu de faire confiance en ma propre aptitude à comprendre cette science du combat, en demandant l'avis des autres, j'adopte tout simplement leur opinion, au risque d'apprendre des choses inexactes. Quel résultat peut-on attendre d'un aveugle qui conduit un autre aveugle ? En effet, plutôt que de faire mes propres recherches, de trouver mes réponses, et d'accepter le fait que je vais devoir m'entraîner encore et encore, je pourrais être tenter, par facilité, de prendre la mauvaise habitude d'accepter comme vérité le premier avis qui se présente. (Naturellement, je ne parle pas des conseils du professeur). Dans la vie comme dans la pratique, l'indécision nous fait épouser les idées des autres au lieu de concrétiser les nôtres. Très rapidement, notre assurance disparait comme peau de chagrin et en conséquence, nous recherchons l'approbation des autres pour tout. En dominant notre peur d'être critiqué, nous progresserons indubitablement, car la peur du regard de l'autre n'est plus un obstacle au progrès, nous pouvons exprimer pleinement notre ressenti, s'éclater dans notre pratique et surtout prendre du plaisir. Il est donc impératif, à mon sens, de s'affranchir de l'oeil de l'autre, de vaincre la peur d'être critiqué, d'accepter la critique comme un argument en vue de s'améliorer, plutôt que de la prendre personnellement. En acceptant la critique, celle-ci devient subitement constructive et les progrès arrivent plus aisément ! La peur d'être critiqué permet aux autres de nous influencer avec en prime de la souffrance. En effet, je le répète, cette peur nous empêche de pratiquer comme nous le voudrions, on n'ose pas vivre pleinement notre vie, ni exposer nos goûts, ou concrétiser nos rêves. Ne pas faire face à ces deux défauts, c'est se mentir à soi-même, se trouver des excuses pour ne pas faire mieux ou ne pas faire du tout. C'est négliger les occasions de s'améliorer, c'est faire des compromis au lieu de faire face aux obstacles et de les franchir Il y a malheureusement beaucoup trop de personnes qui abandonnent leurs projets à peine sontils nés dans leurs esprits à cause du qu'en-dira-t-on. Il est clair pour moi que l'indécision et la peur d'être critiqué ont pour conséquence de nous faire abandonner nos projets au premier signe d'opposition. « Le Taichi ? Tu veux faire du Tai chi ? Ah oui, la gymnastique des vieux, le truc tout lent, mouais...Tu ne vas pas faire ça, je te conseille de faire plutôt du krav- boxing - kung - jutsukundo, c'est nouveau, ça vient de sortir ! » Non, ne vous laissez pas influencer par les autres. Je vous invite à méditer sur une pensée de Marc-Aurèle : « Ne te laisse détourner, ni par la critique des uns, ni par les propos qui peuvent en résulter»

Christophe Kro

Rendez-vous sur http://www.60regles.com