

**Extrait du livre *Écoute Ton Corps, ton plus grand ami sur la Terre*  
par Lise Bourbeau**

**CHAPITRE 3**  
**L'ENGAGEMENT ET LA RESPONSABILITÉ**

Il est bien important de faire la différence entre l'engagement et la responsabilité. Le dictionnaire définit le mot "responsabilité" comme étant une obligation morale de subir les conséquences de nos choix.

Tu es sûrement d'accord avec moi qu'à plusieurs occasions nous subissons les conséquences des choix des autres. Si quelqu'un de notre entourage se sent malheureux pour quelle que raison que ce soit, on se sent coupable; on veut faire quelque chose pour l'aider et l'on tente de changer son être. Ceci ne caractérise pas la responsabilité de l'être humain. Notre "seule" responsabilité sur cette terre est notre propre évolution c'est-à-dire de faire des choix, de prendre des décisions et d'en accepter les conséquences.

Tu es responsable de ta vie depuis ta naissance. Cela peut te sembler invraisemblable mais c'est toi qui as choisi tes parents, ton milieu familial et même ton pays. C'est peut-être difficile à accepter mais ça fait partie des notions de responsabilité.

Tant qu'il te restera un petit doute quant à ta responsabilité, tu ne pourras changer les événements dans ta vie. Tu dois accepter et comprendre que tu es complètement responsable de ta vie. Si tu n'aimes pas les conséquences de tes décisions, tu n'as qu'à changer tes choix et tes décisions. Il n'y a que toi qui puisses créer ta vie. Ta grande responsabilité, c'est toi-même. Aussi l'acceptation que les autres sont responsables de "leur" vie va de soi.

Le plus beau cadeau qu'un parent puisse faire à ses enfants est de leur enseigner la notion de "responsabilité". Par exemple: si un enfant décide un beau matin de ne pas aller à l'école parce qu'il n'en a pas le goût et qu'il incite sa mère à lui écrire un billet attestant qu'il est malade, il prend une décision sans vouloir en subir les conséquences.

Dans un tel cas la mère devrait écrire sur le papier: "Par paresse, mon fils ne veut pas aller à l'école". L'enfant sera forcément de mauvaise humeur. La mère n'a qu'à répondre: "C'est toi qui as pris cette décision, pourquoi devrais-je mentir? Pourquoi devrais-je dire des choses qui me mettent mal à l'aise? Fais face à tes décisions et subis-en les conséquences!".

Le tout jeune enfant veut aller jouer dehors sans trop s'habiller. La mère, étant consciente du froid à l'extérieur, lui propose de s'habiller plus chaudement. L'enfant répond que non, qu'il n'a pas le goût de s'habiller davantage. Il n'y a qu'à le laisser faire. Qu'il aille dehors ainsi habillé. C'est son corps, c'est lui qui décide. Si la mère insiste sur le fait qu'il attrapera froid, l'enfant pensera à la maladie et inévitablement aura un rhume ou une grippe. Toutefois si la mère accepte son entière responsabilité et lui dit: "Si tu penses ne pas avoir froid, d'accord mais si tu as froid, reviens vite t'habiller". L'enfant devient complètement différent. S'il reste dehors par choix, il ne sera pas malade car il ne pensera pas à la maladie. Quand il s'apercevra qu'il fait vraiment froid, il reviendra et demandera un vêtement supplémentaire. Combien de fois l'enfant fait le contraire de ses besoins dans le but de défier les parents! ...

... L'exercice à faire pour ce chapitre est de trouver une situation, dans ta vie présente où tu crois que quelqu'un d'autre est responsable de ce qui t'arrive. Vois ta responsabilité et, s'il y a lieu, tente de contacter cette personne afin de clarifier la situation. Trouve une seconde situation où tu penses être responsable pour une autre personne. Accepte que c'est l'autre qui est responsable de sa vie, de ses choix et de ses décisions. A nouveau, clarifie cette situation avec la personne concernée.

Maintenant prends une feuille et inscris-y tous les engagements pris jusqu'à ce jour. Tiens-tu tes engagements? Peux-tu t'en désengager? Tu t'apercevras rapidement qu'il y a plusieurs choses que tu te forces à faire pour autrui alors que tu n'en avais nullement l'intention. Écris quels sont tes engagements dans ta vie, ceux envers toi-même, ceux envers les autres et à nouveau clarifie chaque situation avec la personne concernée.

Voici l'affirmation que je te conseille de dire à chaque instant que tu peux, d'ici à ce que tu lises le prochain chapitre:

***JE SUIS LE SEUL RESPONSABLE DE MA VIE ET EN CONSÉQUENCE JE LAISSE MES PROCHES  
ÊTRE AUSSI RESPONSABLES DE LEUR VIE.***