

La revue internationale pour les professionnels de soutien direct

Quand vous en avez besoin, s'il vous plaît, allez-y et empruntez ma croyance, j'en ai beaucoup!

Par : Roger Ramsukh

Je gisais là, meurtri – physiquement certainement ... mais aussi émotionnellement meurtri et, peut-être plus important encore, spirituellement meurtri. Et pendant que je gisais là, à l'hôpital, avec tous mes projets de vie qui, jusque là, avaient été très probables et qu'on venait soudainement de m'arracher sans aucune chance apparente de les reconquérir, ma dernière parcelle de dignité et ma maîtrise de soi si fragile ont été anéanties comme une vague qui s'écrase sur des rochers par ces mots prononcés par mon chirurgien ... «Vous ne courrez probablement plus jamais.» J'ai pleuré comme un enfant de quatre ans.

Mais il faut que vous sachiez ceci: je n'étais pas un coureur – du moins, pas de la façon dont vous imaginez quelqu'un qui dit qu'il est un coureur. Je ne fais pas de marathons, de compétitions Ironman, de sprint de 100 verges ou autre chose comme ça (du moins, plus maintenant). En fait, le seul temps où je cours est quand quelqu'un me poursuit, mais je prends plaisir à savoir que je PEUX courir. C'est-à-dire que j'aime pouvoir commander à mon corps de faire quelque chose avec une simple pensée et de le voir réagir instantanément. Hélas, ces choses ne sont réellement appréciées que lorsque soudainement vous NE POUVEZ PLUS les faire.

Alors, j'étais là, incapable de me lever du lit et ne pouvant rien y faire. Comment se fait-il que les médecins vous donnent le pire diagnostic possible au moment où vous êtes le plus vulnérable?

À un moment où votre esprit entier est en miettes, vous pouvez être susceptible de voir les choses de la façon la plus absurde, impitoyable et PESSIMISTE qui soit. Pour combler ce vide où, déjà, se logeaient les espoirs, les rêves, l'assurance, l'optimisme et la confiance en soi peut s'infiltrer l'opinion d'une personne en situation d'autorité qui vous dit que vous ne pourrez plus marcher, ou lever le bras au-dessus de la tête, ou conduire, ou respirer sans appareil ou ... courir – eh bien, on peut commettre l'erreur de la croire et d'accepter cela comme une vérité de fait.

Éditeurs: Dave Hingsburger, M.Ed.
Angie Nethercott, M.A., RP



Hands | Mains

TheFamilyHelpNetwork.ca
LeReseaudaideauxfamilles.ca



Ceci n'est pas une attaque contre les médecins ou une critique des lacunes dans le système des soins de santé (Je vais garder ça pour une autre journée!). Il s'agit plutôt de ressentir pour un moment ce qu'une personne handicapée peut subir, les aspects mentaux de sa condition et l'importance de votre croyance en elle pour lui donner de l'espoir jusqu'à ce qu'elle croit en elle-même.

Jusqu'à ce jour ou j'étais étendu presque immobile sur le lit d'hôpital, je n'avais jamais vraiment **RESSENTI** ce qu'une personne handicapée physiquement peut avoir vécu même si j'avais travaillé avec des personnes handicapées physiquement et intellectuellement pendant des années. Bien sûr, je connaissais leurs histoires. Je comprenais leurs difficultés de faire certaines choses apparemment banales comme monter des escaliers et, d'ailleurs, j'avais même trouvé des moyens de compenser pour les aider à mener une vie aussi normale que possible, mais jusqu'à ce jour-là, ce n'était pas dans mon cœur comme c'était dans ma tête. Il ne m'était jamais venu à l'esprit qu'une personne handicapée pouvait regarder certaines choses avec nostalgie, particulièrement si ces choses lui avaient été accessibles auparavant ... peut-être *surtout* si ces choses avaient été disponibles pour elle, et maintenant elle aspire silencieusement à cette chose même lorsqu'elle essaie de faire bonne figure devant ceux et celles qui l'entourent.

J'ai pensé à certaines des situations difficiles où j'avais aidé les gens, et j'ai pensé à tous les moyens que j'avais utilisés pour résoudre les problèmes de comportement, les défis dans le domaine de l'accessibilité, l'accès aux options et au choix et la dignité sereine d'habiliter quelqu'un à dire simplement : «Éloigne-toi. J'ai saisi!» Bien que j'avais aidé dans ces choses d'un point de vue purement 'identifie le problème, explore les options, met en oeuvre une solution et évalue', j'ai commencé à réfléchir à certaines choses d'un point de vue légèrement différent. Je n'avais jamais vraiment abordé la perspective mentale/spirituelle/émotionnelle de mon travail. Jusqu'à ce que cela m'arrive. Dans une faible mesure (et je veux dire dans une très faible mesure comparé à ce que les personnes ayant des handicaps graves et permanents souffrent), j'avais une compréhension personnelle de ce qui peut se passer en ces temps où leur état moins que positif règne en maître et que le désir, le doute, l'incertitude de leur avenir et la tristesse que la comparaison aux autres peut apporter prennent le dessus.

Comment, alors, sachant ce que je savais maintenant, et surtout **RESSENTANT** ce que je ressentais maintenant, pouvais-je aider quelqu'un avec perspective? Eh bien, cela est devenu une partie intégrante de mon répertoire, une partie de mes règles de conduite, une partie de ma-*façon-de-faire-les-choses* de parler aux personnes que je soutiens de cette perspective et, si elles en avaient besoin, de se défouler, sachant qu'elles pouvaient le faire sans danger, non seulement parce que c'était mon ouvrage mais aussi parce que, espérons-le, elles sentaient que je les comprenais.

Heureusement, j'ai eu la chance d'être entouré de personnes positives et de celles qui contestent les mentalités courantes et peut-être contraignantes. J'avais encouragé des pairs qui contestaient les mentalités courantes et contraignantes et qui ne voulaient pas laisser les gens se vautrer dans la négativité et les 'si seulement' inutiles. Ce que j'ai découvert, c'est qu'être entouré de personnes ayant une certaine mentalité contaminait ma mentalité; si je voulais avoir de meilleures pensées, j'avais besoin d'être entouré de personnes qui pensaient comme je désirais penser (même si je ne le pensais pas à ce moment-là).

J'ai commencé à conseiller les personnes avec qui je travaillais sur ce que je faisais pour surmonter mes difficultés en espérant que cela trouverait peut-être écho parmi elles et les aiderait dans leur propre vie. Je me suis rendu compte qu'une partie de mon rôle était de prêter un peu de ma croyance aux personnes avec qui je travaille jusqu'à ce qu'elles développent un peu de croyance en elles-mêmes. Tout commence avec ma croyance

Croyez-vous honnêtement qu'une personne peut s'améliorer/faire mieux?

C'est une question délicate. Si vous avez eu de l'expérience avec une certaine population de gens, ou avec un certain niveau de fonctionnement physique ou mental, il est facile de vous rabattre sur votre expérience et de dire : «Bien, j'ai déjà travaillé avec des gens semblables à cette personne et ils n'étaient jamais capables de ...» (faire du vélo, conduire une auto, travailler avec des outils, préparer un repas sans le brûler ou se brûler, ou ...) Bien que je crois honnêtement que vous êtes des personnes pleines de bienveillance tempérée d'une saine dose de réalisme quand vous dites cela, je crois aussi sincèrement, paradoxalement, que quand le rêve est assez grand, les faits sont sans importance. Si vous avez travaillé avec des gens pour les aider à poursuivre un objectif lointain, je serais prêt à parier que vous avez vu une personne accomplir quelque chose dont vous ne la pensiez pas capable. Ou vous avez entendu parler de quelqu'un qui a fait quelque chose d'apparemment inconcevable. Ou vous avez entendu dans les médias qu'une personne avait accompli ce qui semble être un petit miracle.

Prenez l'histoire de Morris Goodman appelé 'L'homme miracle' parce que, après avoir survécu à l'écrasement d'un petit avion, il avait le cou brisé au niveau des cervicales C1 et C2, la colonne vertébrale écrasée, et tous les principaux muscles de son corps étaient détruits au point où il ne pouvait même pas avaler de façon autonome. Les médecins disaient qu'il ne survivrait jamais. Eh bien, non seulement il a survécu, mais il est sorti de l'hôpital en marchant seul après une très longue convalescence remplie de foi, de détermination et d'un refus d'accepter les opinions des autres qui auraient choisi de restreindre sa perspective de vie.

C'est un exemple extrême mais, parfois, l'extrême est nécessaire pour souligner un point plus petit, plus vague. Vous n'avez pas besoin de miracles extrêmes pour nourrir l'espoir que la personne avec qui vous travaillez peut accomplir quelque chose dans sa vie ou améliorer l'état actuel de sa vie. Si une personne avec qui vous travaillez veut accomplir quelque chose, votre première réponse devrait être : «Excellent! Voyons comment nous pouvons t'aider à réaliser cela!» Dès le début, votre enthousiasme (plus que toute autre chose) peut transmettre à la personne une *croyance qu'elle* n'a peut-être pas. Si vous avez déjà encouragé une personne à faire quelque chose après l'avoir entendu le souhaiter en soupirant, et vu ses yeux 's'illuminer', alors vous savez exactement ce sur quoi j'écris.

Plus que tout autre chose, ayez foi en la capacité des personnes à surmonter leurs circonstances parce que c'est vraiment la seule chose qui ait jamais marché! Attendez ... quoi? Qu'est-ce qu'il vient d'écrire? Oui, la SEULE chose qui ait JAMAIS amené une personne à changer la situation dans laquelle elle se trouvait ... Peu m'importe que ce soit faire un pas après un accident de voiture catastrophique ou atterrir sur la lune ... tout ça fut d'abord accompli avec la croyance que quelque chose pouvait se faire.

Oh, j'admets que certaines choses ont commencé avec l'idée : «Je ne sais pas COMMENT nous allons faire ça» ou «Je vais simplement faire cette partie mais je n'ai aucune idée comment faire le reste» mais, sans la pensée même de commencer, sans la croyance que QUELQUE CHOSE peut être fait, rien d'autre ne suivrait. Vous comprenez?

Soyez positif – laissez-les ressentir votre croyance

Ceci est une sorte de prolongement du premier point, mais je le fais séparément pour une raison : c'est une partie subtile mais essentielle de croire honnêtement qu'une personne peut s'améliorer. Votre attitude positive est tellement nécessaire pour aider une personne à votre charge à développer une confiance en elle-même. La personne qui n'a qu'un simple intérêt est pour toujours à la merci d'une personne qui a une croyance, et cette croyance est créée par une intention positive. Le pessimisme ne crée rien. Le pessimisme retarde la croissance, tue le désir, ralentit un mouvement. Le pessimisme cherche à empêcher l'action, n'incite personne à FAIRE quoi que ce soit; il déteste l'action et il déteste défier le statu quo. Une pensée pessimiste est une pensée à énergie faible du point de vue vibrationnel et mène au marasme, à l'indolence, à la pauvreté et à l'incompétence. Les pessimistes sont paresseux. (Clairement, je ne suis pas un fan.)

C'est par un grand optimisme, une attitude mentale qui dit : «Je peux», «Je veux», «C'EST possible», «Commençons» ... ce n'est qu'à ce moment-là que l'amélioration commence. C'est l'optimisme qui crée, et non pas stagne, qui appelle à l'action et non pas immobilise avec apathie, qui favorise les discussions et non pas encourage la complaisance, qui cherche une voie et non pas refuse un sentier, et c'est l'optimisme qu'une personne à votre charge ressent de vous en premier. Si on vous demande vos pensées sur la capacité d'une personne à faire quelque chose, ou si vous pensez que c'est une bonne idée que cette personne essaie quelque chose, la meilleure chose à faire initialement est de montrer beaucoup d'enthousiasme parce que cette personne essaie, fait son possible, désire améliorer quelque chose dans sa vie actuelle qu'elle n'aime pas. En donnant ce premier élan d'énergie à la personne, vous créez ... des possibilités.

Dans la plupart des séances de formation que je donne, je dis que, en tant que travailleur de soutien direct, quelle que soit la population avec qui vous travaillez, votre ouvrage commence où leurs compétences s'arrêtent et leur désir persiste. Pourquoi? Tout simplement, c'est parce que vous ne savez pas ce que ces personnes peuvent faire et que, de fait, il se peut qu'elles ne sachent pas elles-mêmes ce qu'elles peuvent faire jusqu'à ce qu'on les encourage exactement au bon moment. C'est ce qu'un bon coach ou mentor fait – il voit dans la personne plus qu'elle ne voit en elle-même, et cette attitude «Tu es capable de le faire» peut être la seule chose qui aide une personne à franchir le prochain obstacle. Quand la personne sent que vous êtes là pour elle, ce n'est pas rare qu'elle essaie autant pour vous que pour elle-même.

J'ai déjà travaillé avec un enfant dans un fauteuil roulant atteint de dystrophie musculaire. Il avait peur de sortir de son fauteuil roulant parce qu'il croyait qu'il allait tomber et se blesser, et vraiment, ça lui était arrivé une ou deux fois. La dernière fois qu'il avait marché et était tombé, il s'était fendu la tête contre le bord d'une marche en marbre dans sa maison. Après cette expérience, il avait passé quelques semaines dans son fauteuil roulant jusqu'à ce que sa tête soit guérie, mais on l'encourageait à se lever et à commencer à marcher.

Il ne voulait pas et s'opposait à tous les efforts de ses parents. Vous pouvez comprendre qu'un muscle inutilisé s'atrophie et devient presque inutile. C'est ce qui en était de ses jambes. Elles avaient rétréci parce qu'elles n'étaient pas sollicitées jusqu'à ce qu'il ne puisse plus marcher du tout. Pire encore, l'attitude que ce garçon avait de ne pas être capable de faire quoi que ce soit *contaminait* tout ce qu'il faisait d'autre jusqu'à ce que ses bras deviennent si faibles qu'il ne pouvait pas les lever sans aide, et il voulait que tout le monde fasse des choses pour lui. C'était l'état dans lequel il était quand je l'ai rencontré dans une école où je travaillais avec quelques autres enfants.

Je l'ai remarqué une journée et je lui ai parlé, pour essayer de comprendre sa manière de penser. J'ai obtenu la permission de l'amener une fois par jour dans la classe où je travaillais afin de commencer à *désinfecter* sa pensée. Un jour, j'ai pris du liquide correcteur (le liquide blanc utilisé pour couvrir les erreurs écrites avec une plume sur du papier), et sur les pédales de son fauteuil roulant où ses pieds reposaient et où il pouvait facilement les lire, j'ai peint les mots 'Je peux' sur la pédale de gauche, et 'Je veux' sur la droite. Je me suis alors assis en face de lui au niveau de ses yeux et je l'ai regardé dans les yeux. Je lui ai parlé de ses rêves et de ses désirs. Je lui ai fait voir et décrire pour moi ce que la version de lui-même à 18 ans faisait.

Il a décrit plusieurs choses qu'il voulait faire, et aucune d'elles le décrivait assis dans un fauteuil roulant. «À partir de maintenant, tu diras «Je peux» – 'Je veux' à toi-même et à haute voix au moins huit fois par jour. Tu vas commencer à faire des choses toi-même et je ne t'aiderai que quand tu en auras absolument besoin, et quand tu auras d'abord essayé vraiment fort.» Voilà comment tout a commencé avec nous. J'ai analysé sa façon de faire une tâche, j'ai modifié sa technique où c'était nécessaire et souvent, je l'ai laissé se débattre à faire quelque chose plusieurs fois avant de l'aider. Je l'ai obligé à venir me voir à la récréation, j'ai renoncé à une partie de ma pause du midi, et je l'ai accompagné à l'autobus l'après-midi même s'il n'était pas dans la classe où je travaillais. Il abandonnait tout le temps. Pourtant, je flattais, j'utilisais ma voix sévère, je limitais le discours intérieur négatif mais surtout: j'encourageais avec un enthousiasme débordant et je refusais d'accepter les limites qu'il s'imposait.

Quand il a finalement pu boutonner son pantalon par lui-même pour la première fois après être allé aux toilettes (croyez-le ou non, c'est la première chose sur laquelle nous avons travaillé!), j'ai applaudi et lui ai donné un high-five! Je l'ai dit à l'enseignant. Je l'ai dit à d'autres enseignants. Je l'ai dit à la direction. Quand ses parents sont venus une journée pour rencontrer la personne qui avait peint sur les le fauteuil roulant de leur fils (sans le demander!), je leur ai dit. Chaque fois, ce petit garçon rayonnait. C'était un grand moment. Ce qui a battu cela est le jour où il a essayé de lever son bras assez haut pour éteindre la lumière dans les toilettes. Nous avons pratiqué et pratiqué des façons de le faire mais, jusque là, la réussite lui avait échappé. Comme je me tournais pour parler à un autre élève cette journée-là, je l'ai entendu, dans les toilettes, dire : «Je peux ... Jeveux.» Ah, petit scarabée.

(Pour ceux et celles d'entre vous qui sont trop jeunes ou qui connaissent peu la télévision nord-américaine, il y avait une émission de télé dans les années 70 intitulée 'Kung Fu,' et elle racontait l'histoire d'un homme d'origine asiatique-américaine qui réfléchissait souvent sur les enseignements de son maître du kung-fu en montrant des flashbacks de lui-même comme jeune garçon en train d'apprendre une leçon, et son maître qui l'appelait par le nom ludique 'petit scarabée'.)

Concentrez-vous sur les forces et non les faiblesses

Quand je dis cela aux parents que je forme dans mes classes, inévitablement je reçois des réactions défavorables d'au moins un parent dans le groupe. Je maintiens mes dires. Trop souvent, nous, comme société, prenons un bel être humain avec de l'espoir dans le coeur, un désir de faire, un ensemble fondamental de qualités, de talents, de prédispositions génétiques et de tendances innées, et nous anéantissons tout cela en critiquant, rabaissant, ignorant et en ne reconnaissant même pas les choses auxquelles la personne excelle. Pire que cela, il est possible que nous condamnions les choses dont elle est fière parce que ce n'est pas quelque chose que nous valorisons. Comment, alors, peut-on s'attendre à ce qu'une personne s'accomplisse pleinement, surmonte les défis, vainque sa peur ou ait une bonne estime de soi quand on la juge d'après ses faiblesses? Est-il surprenant que tant d'enfants aujourd'hui aient des problèmes d'anxiété? Ils passent tellement de temps à travailler à des choses qu'ils n'aiment pas, alors que les choses qu'ils font bien sont rejetées ou ignorées.

L'enfant grandit en se pensant indigne, 'moins que,' ou incompetent ... et cependant, il n'est rien de tout cela! Einstein nous a donné la théorie de la relativité comme la plupart d'entre nous le savons, mais il nous a aussi donné un trésor d'excellentes citations, et une de mes préférées est : «Mais si vous jugez un poisson sur sa capacité à grimper à un arbre, il passera toute sa vie à croire qu'il est stupide.» Choisissez plutôt de reconnaître les qualités que la personne possède déjà et aidez-la à les améliorer. La personne dont vous avez la charge recherche plusieurs choses de vous, et ces choses peuvent être différentes à différents moments dans sa vie. Quel que soit ce qu'elles veulent, nous pouvons aborder ces personnes en croyant en elles et en appréciant ce qu'elles peuvent contribuer. Reconnaissez ce qu'elles font bien et, à partir de ce niveau d'appréciation, lancez vos plans collectifs pour faire ce qu'elles recherchent ... La volonté de faire vient de la conviction que vous POUVEZ le faire.

Vous ne connaissez pas l'histoire qu'une personne que vous soutenez porte dans son esprit, dans son coeur. Regardez-vous pour un moment. Pensez à toute votre histoire personnelle, et peut-être à la douleur que vous portez à cause d'une expérience ou d'une relation. Vos croyances restrictives (nous les avons tous à un certain degré) sont un résultat de ces expériences et de ces relations qui remontent du passé et qui affectent notre présent. Jusqu'à ce que cela soit reconnu, alors seulement pourrez-vous le réparer pour réaliser tout votre avenir. Malheureusement, nous ne connaissons pas les histoires personnelles des personnes à notre charge même si nous pouvons lire leur histoire personnelle dans leurs dossiers. Cela n'explique pas COMMENT leurs pensées parviennent à atteindre leur présent et à semer le doute dans un objectif qu'elles peuvent à peine articuler. Ce que vous pouvez faire est de leur rappeler ce qu'elles ont accompli, tout le chemin qu'elles ont parcouru jusqu'à ce moment, les rassurer que vous (et d'autres) serez là pour amortir la chute quand elles tombent et les applaudir quand elles se relèvent. En leur rappelant leurs réussites précédentes (leurs forces), vous bâtissez leur estime de soi et vous renforcez également cette croyance en elles-mêmes. Penser à leurs forces crée une réflexion solide.

Soyez prêts (aux obstacles inévitables)

L'adversité lui en a tué mille, mais la prospérité ses dix mille.

Thomas Brooks

Une partie du thème sur l'aide à la personne à croire en elle-même est d'être prêt à faire face à l'échec. Tout objectif valable ne sera probablement pas quelque chose que l'on peut atteindre au premier essai. Préparez la personne à cela. Préparez-vous à cela. Je ne veux pas continuer à répéter ce que vous pouvez lire dans un fortune cookie, mais 'une mer calme n'a jamais fait pas un bon marin!' C'est tellement facile de soutenir une personne quand elle est positive—mais les choses peuvent se gêner vraiment rapidement quand le doute et le discours intérieur négatif apparaissent en raison de l'échec. Que faites-vous alors? Tout d'abord, vous permettez que la personne s'apitoie sur son sort si vous jugez que c'est approprié pour cette personne. Nous avons tous besoin de pleurer ou de nous prendre en pitié de temps à autre. Après ce moment, cependant, donnez-lui un examen du cou en montant. Remettez leur esprit sur l'objectif – et non pas sur l'obstacle. Dressez le portrait de ce que cela pourrait être-- et non pas de ce que c'est temporairement. Si le rêve est assez grand, les faits ne comptent pas. Demandez : «Veux-tu cela?» «Dans quelle mesure veux-tu cela?» «Si tu veux te battre pour tes objectifs, je vais me battre avec toi, mais ce moment, ce revers momentané, c'est un test. Est-ce que tu vas de l'avant et que tu proclames à tous que cela ne te détruira pas?!"

Ensuite, présentez quelques histoires de personnes qui ont échoué à maintes reprises pour finalement réussir. Nous n'enseignons pas assez ce concept. Thomas Edison a essayé plus de 1000 fois d'inventer l'ampoule électrique ... cependant il a confié : «Je ne suis pas découragé par mes échecs parce que chacun d'eux me rapproche de mon objectif.» Nous ne vivons pas pleinement si nous nourrissons l'idée que tout ce qui ne vient pas facilement n'était pas fait pour que nous l'accomplissions – nous fermons la porte à l'esprit de vivre qui a aidé les humains à exceller sur cette planète. Analysez alors avec la personne pourquoi cela n'a pas fonctionné. (Malgré ce qu'Edison a dit, ce n'était PAS un échec – c'était un revers. Le seul temps où c'est un échec est quand vous abandonnez complètement, et Edison le savait mieux que quiconque). Assurez-vous de ne pas fournir toutes les réponses; vous voulez que la personne reconnaisse pourquoi cela n'a pas fonctionné. Est-ce que c'était la technique? Les conditions? La mauvaise approche? Puis, décidez de changer la technique, les conditions, l'approche pour le prochain essai. Et encouragez, encouragez, encouragez! C'est LE MOMENT où la personne va s'appuyer fortement sur vous. Si vous vous êtes préparé, comme il l'a été suggéré dans les deux premiers points, vous serez prêt : les mots de réconfort et d'encouragement seront transmis parce que ces mots porteront le poids de votre croyance et de votre conviction à propos de qui vous êtes, de ce que vous croyez et de ce qui vous concerne.

«Connais-moi maintenant, en ce moment, pour qui je suis et ce que je crois! Je veux pour toi ce que tu veux pour toi-même. Je te donne ma croyance, la force de mes convictions et la force de ma volonté – essaie encore et sache que je ne marche pas devant toi ou derrière toi : je marche à tes côtés et je regarde avec toi où tu veux aller.»

Est-ce que je parle comme cela avec les gens avec qui je travaille? La réponse est oui.

L'importance de l'espoir

Notre temps achève. La route sur laquelle je vous ai emmené tire à sa fin. Je travaille pour un moment, pour un éveil. Je travaille pour une réalisation. La réalisation que, à cause de moi et de mes croyances, des choses étonnantes peuvent arriver. La réalisation que je peux avoir un impact sur la vie de quelqu'un qui dépasse largement le moment présent, leur situation actuelle et toutes les réalités de leur existence. Je travaille pour la réalisation que, quand je donne de moi-même, quand j'utilise tous les dons avec lesquels je suis né et toutes les compétences que j'ai acquises, quand je me mets dans l'état d'esprit «Je me demande ce que je peux faire d'autre?» ou «Que feriez-vous si vous saviez que vous ne pouvez pas échouer?» alors je vis vraiment. Existe-t-il un meilleur sentiment que de savoir que les personnes ont besoin de choses que vous avez à offrir et que, grâce à vous, elles ont la chance de vivre, et non seulement d'exister? Pensez alors à quel point ce serait génial pour la personne avec qui vous travaillez de commencer à se dire : «Je me demande ce que je pourrais faire d'autre?» Quand vous êtes capable de transmettre ce genre de réflexion sur les possibilités à une personne qui, auparavant, ne pensait pas comme cela, alors (à mon humble avis) vous avez vraiment fait votre travail parce que vous avez créé une personne qui n'a plus besoin de vous. N'est-ce pas l'objectif implicite, bien que tacite, de notre travail? De créer des conditions et de communiquer cette façon de penser à quelqu'un afin que cette personne puisse vivre sans vous – ou surtout, afin qu'elle puisse vivre de façon aussi autonome que possible? Cela, pour moi, est l'espoir – et son importance ne peut pas être surestimée.

La fin de mon histoire et le début de la vôtre

J'ai passé cinq jours à l'hôpital après mon accident. Le matin du troisième jour, j'ai subi ma chirurgie et, le quatrième matin, le médecin m'a dit que je ne courrais plus jamais. Après en avoir pleuré un bon coup, je me suis tourné vers les enseignements auxquels j'avais été exposé par les personnes que j'admirais et qui m'avaient rempli de désir et d'espoir. J'ai résolu en cette quatrième journée que *je ne laisserais pas l'opinion d'une autre personne devenir ma réalité*. Peut-être que je courrais encore – peut-être que non ... MAIS j'allais être celui qui allait décider cela – pas un médecin qui ne sait pas ce que je ressens dans ma jambe ou comment je pense. Surtout comment je pense. Quand ce même chirurgien est entré dans ma chambre la cinquième journée, et qu'il était sur le point d'en sortir après avoir vérifié son travail sur mon genou, il a demandé : «Des questions?» J'ai dit : «Non – mais j'ai un commentaire. Avec tout le respect que je vous dois, docteur, vous pouvez être chirurgien et connaître votre travail, mais vous ne me connaissez pas, et peu importe ce que vous dites, je vais encore courir.» Pour la première fois dans notre brève association, il m'a vraiment regardé – pas comme un cas mais comme une personne. «Bravo» a-t-il dit avec un demi-sourire en sortant.

J'ai recommencé à courir. Six mois de réadaptation et une chirurgie plus tard, j'étais prêt à me mettre au défi. Aujourd'hui, je ne cours pas aussi vite qu'auparavant – mais je cours encore assez vite. Ce qui m'a permis de m'en sortir est l'encouragement, la conviction et le refus d'accepter ma situation actuelle. Serez-vous cette personne pour les autres quand ils ne peuvent pas être cette personne pour eux-mêmes?

Ce n'est pas une situation facile et cela peut exiger beaucoup de travail sur vous-même avant de pouvoir aider les autres avec leur histoire, mais qu'importe où vous êtes – vous pouvez transmettre un certain degré de croyance à une personne que vous soutenez avec les dons que vous possédez déjà. Utilisez-les et aidez quelqu'un d'autre à courir.

Mais je cours encore seulement quand on me poursuit.

Au sujet de l'auteur:

R. Roger Ramsukh est un conférencier international, auteur du livre The Fearless Parent – 20 ways to Inspire Success, Respect and Gratitude, et un thérapeute comportemental chez Vita Community Living Services qui soutient, depuis plus de 20 ans, des personnes ayant des déficiences intellectuelles et physiques, des personnes présentant des lésions cérébrales acquises et des enfants qui ne s'adaptent pas au modèle traditionnel de l'école. Sa plus grande joie est de communiquer avec les autres, oralement ou par écrit, ou de cuisiner pour les autres chez lui.

Réponses aux FAQ au sujet de la revue internationale

- 1) Cette revue est destinée à être distribuée à grande échelle; vous n'avez pas besoin de permission pour la transférer. Vous avez cependant besoin de permission pour la publier dans un bulletin d'information ou un magazine.
- 2) Vous pouvez vous abonner en faisant parvenir un courriel à dhingsburger@vitacls.org
- 3) Nous acceptons les soumissions. Envoyez les idées d'articles par courriel à l'adresse ci-dessus ou à anethercott@handstfhn.ca
- 4) Nous apprécions la rétroaction sur tout article qui apparaît ici.