



## LES EFFETS DU JUGEMENT

À mon avis et après maintes réflexions, j'ai compris que le jugement sur les aspects extérieurs découle de trois options.

- Je suis comme ça ;
- Je ne suis pas comme ça ;
- Je n'accueille pas ça ;

"ÇA", VEUT DIRE : Personne, animal, chose, événement, circonstance, endroit, lieu.....

### **Exemple : Je suis comme ça !**

Je travaille dans un bureau d'une grande firme et il y a quelques employés qui sont toujours félicités, adulés de leur travail et comportement. Je me dis que pourtant "je suis comme ça" moi aussi et je ne reçois pas cette même reconnaissance. Alors, automatiquement je vais chercher les contres partis de cette reconnaissance que ces employés reçoivent.

Au fond de moi je sais que je suis aussi compétent que ces employés et que je mériterais aussi d'être félicité et adulé tout comme eux. Je ne me sens pas apprécié à ma juste valeur et en résulte de l'envie, du mécontentement et de la jalousie. Bien évidemment, tout ce scénario est inconscient.

Et puis, arrive le jugement : ils ne sont pas compétents du tout – ce sont des amis du patron, ils sont mal structurés, j'ai autant de valeur qu'eux, sinon plus, etc.....

### **Exemple : Je ne suis pas comme ça !**

Plusieurs personnes me parlent des bénéfices d'adhésions à un certain groupe qu'eux trouvent très avantageux. Après m'être fait expliqué tous les avantages, le contentement et le bien être qu'ils ressentent à faire partie de ce groupe, ils me demandent si cela m'intéresse.

Au fond de moi, c'est instantané, je me dis non "je ne suis pas comme ça". Je ne ressens aucun intérêt et avantage qui puisse m'inciter à aller vers ce type de groupe, bien que j'apprécie cette demande et ces personnes.

Et puis, arrive le jugement : encore une attrape – c'est bien trop dispendieux – il y en a des centaines de groupe comme ça – ça ne marche pas, ect.....

**Exemple : Je n'accueille pas ça ;**

Si je ne suis pas dans les deux premières options et que cela m'interpelle ou me dérange quand même, c'est le signe que "je n'accueille pas ça".

Il n'y a rien de mal à ne pas accueillir, mais le résultat en est assurément, la souffrance.



## RÉFLEXION / SOLUTION

Considérant les trois options, il est important de réévaluer les croyances que le jugement n'est pas bon, ou serait négatif.

Le jugement n'est pas nécessairement négatif !

Pourrait-il être positif ?

Ben sûr !

Comment ? C'est trop simple pour être vrai !

**Tout simplement en me réappropriant les mots dont je me suis servie pour juger.**

**Exemple de jugement :**

Elle ou il n'écoute pas;

Elle ou il est toujours en retard;

Elle ou il maltraite les autres;

Elle ou il porte des couleurs qui m'énerve;

Elle ou il est trop ferme;

Elle ou il ne sourit jamais;

...

**La question que nous devons nous poser pour nous réapproprier ces mots que nous utilisons comme jugements ?**

Qu'est-ce que je n'écoute pas? Quelle partie de moi qui n'écoute pas ?

Qu'est-ce que je vois en moi qui est toujours en retard ? Quelle partie de moi qui est toujours en retard?

Qu'est-ce que je maltraite ? Quelle partie de moi que je maltraite?

Bref...

**Ce pourrait être aussi :**

Je n'aime pas quand le gens n'écoute pas;

Je n'aime pas quand le gens sont en retard;

Je n'aime pas quand le gens qui maltraite les autres;

...

**Si je ne me reconnais pas dans les exemples ci-dessus  
c'est qu'en dernier recourt  
je n'accueille pas la différence**

Il n'y a rien de mal à ne pas accueillir, mais le résultat en est assurément, la souffrance.

## **CONCLUSION**

Le jugement n'est pas nécessairement négatif !

**Il suffit tout simplement de me réapproprier les mots dont je me suis servie pour juger.**

Clermont Couillard – 12 mars 2021

<https://www.clermontcouillardevolution.com>

[info@clermontcouillardevolution.com](mailto:info@clermontcouillardevolution.com)

418 724-5867