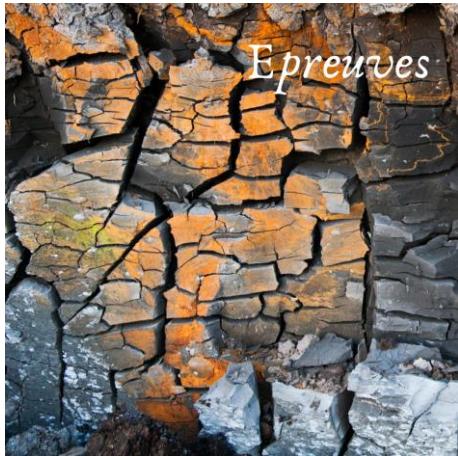


# Épreuves



## Mots clés:

- Adversité
- Challenge
- Expérience
- Rite de passage

*Dans chaque épreuve, ne cherchez pas l'ennemi, cherchez l'enseignement.*

*Mikao Usui*

Nous traversons tous des périodes plus compliquées, nous sommes tous soumis à des épreuves dans notre vie. La manière dont nous les considérons détermine ce que nous en retirerons.

Nous pouvons les voir comme des injustices, des malheurs qui visent à nous détruire, ou à détruire une partie de notre vie. Nous pouvons nous considérer comme des victimes des événements. Et cette vision des choses ne nous apportera que souffrances, doutes, et stagnation dans notre évolution. Nous entrons dans une dynamique de victimisation, qui nous fera plus de mal que l'épreuve elle-même.

Nous pouvons aussi les considérer comme des défis, des challenges à relever. Confrontés à une épreuve, nous remontons nos manches et nous l'affrontons dans le but de la surmonter et de reprendre le cours de notre vie. Si nous devenons de véritables guerriers, nous passerons juste d'une bataille à l'autre sans vraiment nous remettre en question ou progresser.

Nous pouvons également envisager les épreuves comme des expériences à vivre. C'est une vision plus positive, et plus complexe, puisque chaque expérience nous donne des leçons à intégrer. C'est une vision qui nous permet d'accueillir l'épreuve afin de progresser, d'évoluer, d'agir également.

Nous pouvons enfin voir certaines épreuves comme des rites de passage. Elles transforment tellement notre vie qu'elles définissent une étape importante et marquent des périodes spécifiques. Elles nous permettent également de prendre un nouveau départ, basé sur de nouvelles bases.

Embrassons les épreuves qui se présentent à nous comme des opportunités!

1. Lorsque j'observe cette carte, je ressens....
2. L'image m'inspire....
3. Ma définition des épreuves:
4. La dernière fois que j'ai eu à faire face à une épreuve et ce que j'en ai retiré:
5. Lorsqu'une épreuve se présente à moi, je ...