# TOUTE PERSONNE POSSÈDE LES RESSOURCES POUR ÉVOLUER, CHANGER ET RÉSOUDRE DES DIFFICULTÉS

*Par Guillaume Leroutier*

La faculté d'une personne à changer, à évoluer, à s'adapter de la meilleure façon possible aux évènements de la vie est une caractéristique inhérente à notre condition d'être humain.

Lorsque nous sommes insatisfait de notre comportement, nous possédons la capacité à le modifier, le transformer. Lorsqu'une personne vit de l'angoisse, de la culpabilité, du rejet ou un sentiment d'abandon de façon récurrente, elle est momentanément «coupée» de son «réservoir de ressources» que constitue, comme le mentionnait Milton Erickson, son espace de possibilités et de solutions. C'est comme si elle n'arrivait pas à se sortir de ces états émotionnels, comme si elle y restait engluée, et ne pouvait trouver d'options satisfaisantes à sa situation.

Notre esprit inconscient a engrangé tant d'expériences diversifiées depuis la naissance, qu'il possède en lui des souvenirs, des solutions, des idées, des expériences de référence qui peuvent nous être utiles dans le présent. La notion de «ressources» est donc indissociablement liée à celle d'apprentissage.

Or, nos «limites» sont bien plus souvent dans notre «carte du monde» que dans le monde lui-même. La capacité de changement d'une personne s'appuie donc sur sa capacité à mobiliser ses ressources internes lorsqu'elle en a besoin. Lorsque nous avons appris à faire cela, nous développons la confiance en soi et il est plus facile d'affronter l'adversité avec lucidité et efficacité.