Le vrai courage n'est pas la témérité

Nous vivons dans un monde où l'être humain semble parfois convaincu qu'il peut tout maîtriser.

Les progrès scientifiques et technologiques sont considérables. Ils nous permettent d'accomplir des choses autrefois inimaginables et contribuent, dans bien des domaines, à améliorer nos conditions de vie.

Mais cette puissance nouvelle devrait aussi nous inviter à une certaine humilité.

Connaissons-nous réellement toutes les conséquences de nos découvertes ? Sommes-nous toujours capables d'en mesurer les effets sur notre environnement, sur les autres et sur nous-mêmes ?

Je ne le crois pas.

Cela ne signifie pas qu'il faille rejeter le progrès. Bien au contraire ! Mais je pense que nous aurions beaucoup à gagner à nous interroger davantage sur la manière dont nous l'utilisons et sur les intentions qui nous animent.

Car il existe une différence fondamentale entre vouloir accompagner la vie et prétendre la dominer.

Et c'est précisément cette réflexion qui m'amène à distinguer deux attitudes que nous confondons souvent : **la témérité et le courage.**

La témérité n'est pas toujours là où nous le croyons

Dans nos sociétés, nous avons parfois tendance à admirer celui qui ose tout, qui défie le danger, qui ne semble avoir peur de rien.

Nous le qualifions de courageux. Nous admirons sa bravoure et, quelquefois, nous allons jusqu'à l'ériger en héros.

Mais est-ce véritablement du courage ?

La témérité consiste, selon moi, à agir sans mesurer suffisamment les conséquences de nos actes, pour soi-même comme pour les autres.

Elle peut donner l'apparence de la bravoure, alors qu'elle repose parfois sur le refus de reconnaître sa propre peur.

Car la peur fait partie de notre humanité.

Elle nous accompagne depuis toujours. Elle participe à notre instinct de conservation et nous invite à prêter attention à ce qui pourrait nous mettre en danger.

En médecine traditionnelle chinoise, la peur est associée à l'énergie du Rein. Elle fait partie des grandes émotions qui participent à notre équilibre énergétique.

Vouloir la nier, la combattre systématiquement ou prétendre s'en débarrasser définitivement ne me semble donc ni réaliste ni souhaitable.

La peur n'est pas nécessairement notre ennemie.

Tout dépend de la relation que nous entretenons avec elle.

La témérité peut naître de cette volonté de passer outre, de se prouver quelque chose, d'affirmer sa puissance ou sa supériorité.

Mais agir contre sa peur n'est pas toujours agir avec courage.

Parfois, c'est simplement refuser de l'écouter.

Alors, qu'est-ce que le véritable courage ?

Je crois que le courage commence par une reconnaissance toute simple :

Vivre, cela fait peur !

Oui, vivre selon son cœur, ses convictions, ses intuitions et ses aspirations profondes peut nous faire peur.

Changer de direction, quitter une situation devenue insatisfaisante, entreprendre quelque chose de nouveau, exprimer ce que l'on ressent véritablement, tout cela demande du courage.

Pourquoi ?

Parce que nous quittons ce qui nous est familier pour nous aventurer vers quelque chose que nous ne connaissons pas encore.

Et l'inconnu nous confronte naturellement à la peur.

Mais nous possédons aussi une autre force, tout aussi naturelle : l'amour.

L'amour que les autres nous portent, bien entendu, mais aussi et surtout l'amour de soi.

Cet amour qui nous pousse à prendre soin de nous, à respecter nos aspirations, à reconnaître nos besoins et à nous autoriser à vivre une existence qui nous ressemble.

Aimer donne du courage !

Et c'est précisément dans la rencontre entre la peur et l'amour que se trouve, selon moi, la possibilité d'agir avec justesse.

Ce que nous enseigne la médecine chinoise

Dans l'héritage de la médecine traditionnelle chinoise, nous retrouvons une relation particulièrement intéressante entre le Cœur et le Rein.

Le Cœur est associé à l'élément Feu, tandis que le Rein est associé à l'élément Eau.

Ces deux éléments entretiennent une relation fondamentale d'équilibre et d'harmonie.

Le Rein, associé notamment à la peur, nous invite à reconnaître nos limites et à préserver notre sécurité.

Le Cœur, siège du Shen -notre âme- dans la tradition chinoise, participe à notre conscience, à notre discernement et à notre capacité à entrer en relation avec la vie.

Lorsque cette relation est harmonieuse, nous pouvons envisager une forme d'équilibre entre la prudence et l'élan du cœur.

La peur nous invite à réfléchir.

L'amour nous invite à vivre.

Et le courage nous permet de faire le lien entre les deux.

Ainsi, au lieu de considérer la peur comme un obstacle qu'il faudrait absolument éliminer, nous pouvons apprendre à l'écouter.

Que cherche-t-elle à nous dire ?

Le danger est-il réel ?

Avons-nous suffisamment réfléchi aux conséquences de notre décision ?

Ce que nous souhaitons entreprendre correspond-il véritablement à nos aspirations profondes ?

Alors seulement, nous pouvons confronter ce que nous dit notre peur à ce que nous dit notre cœur.

Si le danger est démesuré, si les conséquences risquent d'être destructrices pour nous-mêmes ou pour les autres, il serait peut-être plus sage de renoncer ou de chercher un autre chemin.

Mais si notre désir est sincère, si le risque nous paraît acceptable et si notre décision respecte ce que nous sommes profondément, alors il nous faudra probablement du courage pour agir.

Et ce courage ne consiste pas à ne plus avoir peur.

Il consiste à avancer malgré elle, sans cesser de l'écouter.

Le courage de faire le premier pas

Regardons un enfant qui apprend à marcher.

Il se lève, hésite, fait quelques pas, perd l'équilibre et tombe.

Puis il recommence.

Il trouve dans les encouragements de ses parents, dans leur amour et leur présence, la confiance nécessaire pour poursuivre son apprentissage.

Mais il trouve aussi en lui-même quelque chose d'essentiel : le désir d'avancer, de découvrir, d'expérimenter.

C'est ce désir qui l'anime.

Et je crois qu'il en est ainsi tout au long de notre vie.

Nous avons tous des rêves, des envies, des aspirations qui nous semblent parfois difficiles à réaliser.

Certains projets nous paraissent même aussi impressionnants qu'une montagne infranchissable.

Alors, nous hésitons.

Nous nous demandons si nous en sommes capables.

Nous craignons de nous tromper, de perdre ce que nous possédons ou de rencontrer le jugement des autres.

Et pourtant, il arrive un moment où nous devons décider si nous voulons rester là où nous sommes ou tenter l'aventure.

Il ne s'agit pas de foncer tête baissée.

Il s'agit de mesurer ce que nous risquons, de reconnaître ce que nous désirons et, lorsque cela nous semble juste, de faire ce fameux premier pas.

Car c'est souvent le premier pas qui demande le plus de courage.

Et le regard des autres ?

Voilà une autre difficulté !

Nous vivons entourés de personnes qui nous connaissent, qui ont pris l'habitude de nous voir agir et penser d'une certaine manière.

Lorsque nous décidons de changer, cela peut les surprendre, voire les inquiéter.

Alors, nous entendons parfois :

« Pourquoi veux-tu faire cela ? »

« Tu n'en es pas capable ! »

« Mais enfin, c'est de la folie ! »

Bien entendu, il est parfois précieux de recevoir un avis extérieur. Quelqu'un qui nous aime peut nous aider à voir un danger que nous n'avions pas suffisamment considéré.

Mais il existe une grande différence entre nous inviter à réfléchir et nous décourager.

Nous avons presque tous connu, directement ou indirectement, ces paroles qui ont suffi à éteindre un rêve.

Et je trouve cela profondément regrettable.

Car un rêve est quelque chose de précieux.

Il représente une possibilité, une direction, une invitation à découvrir une dimension de nous-mêmes que nous ne connaissons pas encore.

Certains rêves ne se réaliseront peut-être jamais.

D'autres nous conduiront ailleurs que là où nous pensions aller.

Mais faut-il pour autant s'interdire de rêver ?

Certainement pas !

Rêver, c'est aussi une manière d'aimer la vie.

Et lorsqu'un rêve nous semble suffisamment juste pour mériter d'être expérimenté, nous pouvons lui donner sa chance, avec prudence, discernement et courage.

Le courage a mille visages

Pour terminer, j'aimerais revenir sur une idée qui me tient particulièrement à cœur.

Nous avons trop souvent associé le courage aux grandes actions, aux exploits et aux actes héroïques.

Mais je crois que le véritable courage se manifeste bien davantage dans la banalité apparente de notre quotidien.

Le courage, c'est parfois simplement se lever le matin lorsque la vie nous semble difficile.

C'est prendre soin de soi.

C'est élever ses enfants.

C'est accompagner un proche dans la souffrance.

C'est aller travailler, assumer ses responsabilités, reconnaître une erreur ou demander pardon.

C'est oser parler lorsque nous avons quelque chose d'important à dire.

Et c'est parfois aussi choisir de se taire.

C'est entreprendre une formation, changer de métier, quitter une situation qui ne nous convient plus ou décider de recommencer autrement.

Le courage, c'est également accepter que nous avons déjà commis beaucoup d'erreurs et que nous en commettrons certainement d'autres.

Car les erreurs font partie de l'apprentissage.

Elles nous invitent à comprendre, à nous corriger et à évoluer.

Il n'existe pas de petit courage.

Chaque acte courageux est relatif à notre propre histoire, à notre sensibilité, à nos difficultés et à ce que nous sommes capables d'accomplir à un moment donné de notre existence.

Ce qui paraît facile à l'un peut représenter un effort immense pour l'autre.

Alors, gardons-nous de juger.

Et apprenons plutôt à nous encourager mutuellement.

Car nous sommes tous, à notre manière, des apprentis de la vie.

Le courage n'est pas l'absence de peur. C'est la capacité de reconnaître cette peur, de l'accueillir et de trouver malgré elle la liberté d'avancer vers ce qui nous semble juste.

Et peut-être que le plus grand courage consiste simplement à s'autoriser à vivre sa propre vie.

Merci pour votre écoute et… **bon courage !**

© Renaud Bovesse – 2026. Tous droits réservés.