

ÉTAPE 2

Je passe à l'action en commençant par moi-même

« Commence par te changer toi-même pour changer le monde »

Ghandi

*« Celui qui est le maître de lui-même est plus grand
que celui qui est le maître du monde »*

Bouddha

En commençant par me changer moi-même, je deviens une source d'inspiration pour les autres. La capacité à changer ses attitudes en s'inspirant des autres s'appelle le *modeling*. Plus je suis connecté à mes valeurs, plus je polarise les autres – en phase ou contre moi. J'accepte de ne pas pouvoir plaire à tout le monde. La contrepartie est que je m'entoure des personnes qui partagent les mêmes valeurs que moi. On ne fait pas pousser

une graine sur une terre gelée en hiver. Si je fais tous les efforts pour changer mais que je maintiens un environnement que n'est pas enrichissant, je ne pourrai pas déployer mes capacités.

Un seul objectif : ma mission de vie

Si une chose me tient vraiment à cœur, je dois en faire mon objectif unique.

J'ai quatre ressources d'investissement à mon actif : mes pensées, mon énergie, mon argent et mon temps. Si je n'investis pas les quatre dans mon objectif, cela ne fonctionnera pas. Par exemple, si je pense beaucoup à mon objectif mais que je n'y consacre pas d'énergie et pas de temps, cela n'avance pas. Si j'ai beaucoup de temps et d'argent mais que je ne pense pas à la façon d'atteindre mon objectif et à faire monter mon énergie cela ne fonctionnera pas.

Le sentiment d'impuissance provient souvent du fait que l'on mène plusieurs combats de front. Je ne peux pas être au top dans tous les domaines. J'accepte de choisir *deux domaines prioritaires dans ma vie* dans lesquels je vais me consacrer pleinement parmi :

- le domaine professionnel
- le domaine sentimental
- le domaine familial
- le domaine amical
- le domaine spirituel
- la santé / le soin de soi
- l'activité physique
- l'activité artistique / créatrice
- et tous les domaines qui peuvent compter pour moi.

Je ne peux pas être sportif, méditant, instruit, sociable, productif, drôle et créatif à la fois. Chaque compétence se travaille. Certaines personnes ont suggéré que pour devenir un maître dans n'importe quel domaine, il fallait y avoir passé 10000 heures. En Occident, nous avons la culture de la jachère,

c'est-à-dire du temps de repos (le week-end, les vacances). Ceci ne se retrouve pas dans d'autres cultures, comme la culture chinoise par exemple. Si j'ai un seul objectif, et que cet objectif est capital pour moi, alors je peux y consacrer tout mon temps libre, soirs, week-ends et vacances compris, sans en souffrir car j'ai à l'esprit ce qui est important pour moi, et je le fais car je l'ai choisi.

Je peux choisir la croyance que nous avons tous une mission de vie. Pour identifier ma mission de vie, je peux répondre à la question: «si j'étais milliardaire, une fois que j'aurais acheté tout ce que je peux acheter, qu'est-ce que je ferais de ma vie?». Qu'est-ce qui m'inspire, qu'est-ce qui me fait vibrer, qu'est-ce qui me donne le sentiment d'accomplissement?

Le « flow »

Le *flow* désigne un état dans lequel je ne vois pas le temps passer, dans lequel je me sens connecté. Il s'agit d'un sentiment d'adéquation entre un challenge et notre sentiment d'être compétent pour le remplir, d'être la bonne personne au bon endroit. Si ce que je fais est trop difficile, j'abandonne, si c'est trop facile et que je n'ai aucun risque d'échouer, c'est un divertissement. Apprendre à pratiquer les activités de sa vie quotidienne avec le flow consiste à augmenter son attention à l'action, à entrer dans un état d'absorption en oubliant complètement sa personne. C'est par exemple le peintre qui termine une toile, le grand sportif qui achève une compétition, mais il est aussi possible d'entrer dans le flow en repassant son linge. La célèbre Marie Kondo semble décrire le flow lorsqu'elle plie le linge! Cela se rapproche du «Do» (la Voie) de la tradition zen. Le flow peut s'appliquer par exemple au tir à l'arc, à la préparation du thé, aux arts martiaux, à la calligraphie etc.

Je formule mon objectif positivement, au présent, avec un « je »

«*Je veux ne plus fumer*». «*Je veux ne plus m'énerver*». Ce sont des objectifs négatifs.

Je formule mon objectif de façon positive. Qu'est-ce que je mets à la place ?

Je formule mon objectif toujours au présent. Avez-vous remarqué que lorsque nous rêvons, nous sommes toujours dans le présent ?

Mon objectif commence par un « je » : « **Je** prends la responsabilité du changement ».

Je m'imagine en train de le faire, concrètement. Pour cela, je choisis le moment où il sera pertinent et possible de le faire. Où ? À quelle heure ? Avec qui ? J'explore ce qui se passe juste avant de commencer, et juste après que ce soit fait.

Exemples d'objectifs :

Je pratique un sport que j'aime.

Je prends chaque week-end un moment spécifiquement dédié à mon couple.

Je consulte mes mails à onze heures et à dix-sept heures chaque jour.

Je commence ma journée par un exercice de pleine conscience et une demi-heure de lecture importante pour moi, avant de faire quoi que ce soit d'autre.

J'appelle les personnes qui sont importantes pour moi et que je n'ai pas appelées depuis longtemps.

Je supprime les distracteurs comme facebook.

Je regarde des reportages qui m'enrichissent.

Je passe des temps dédiés avec ma famille.

Je nourris mon esprit par des choses qui m'inspirent.

« Ce n'est pas le chemin qui est difficile,
c'est le difficile qui est le chemin »

Sören Kierkegaard

L'abandon du réflexe correcteur

Enfant, on m'a appris comment les choses devaient être : se tenir droit, ne pas mettre les coudes sur la table, ne pas répondre aux adultes... Puis je suis devenu adulte et j'ai développé mes propres exigences et représentations sur la façon dont doivent se comporter ma famille, mes amis, mon conjoint, mes enfants... C'est ce qu'on appelle le «*réflexe correcteur*».

Si je demande à l'autre de changer, j'induis une «*réactance instinctive*» chez lui. Son esprit déroule toute une liste de bonnes raisons pour ne pas changer «*tu as tort*» «*ce n'est pas le moment*» «*je n'ai pas la motivation*». À l'inverse, si je défends le statu quo devant un comportement problème, je peux permettre à l'autre de défendre le changement.

Voici quelques exemples de phrases qui marquent l'abandon du *réflexe correcteur* :

- tu as raison de continuer de fumer, si c'est ce qui compte le plus pour toi et te procure le plus de bonheur.
- ce n'est pas un problème d'avoir son permis retiré pour conduite en état d'ivresse, c'est surtout le problème des autres.
- tu as raison de ne pas travailler à l'école. Ça ne sert à rien. Et puis d'une façon plus générale, ça ne sert à rien de faire des efforts. C'est en en faisant le moins possible qu'on a une vie intéressante et qu'on devient une personne intéressante.
- tu as raison de ne pas essayer. C'est plus sûr, car tu risquerais d'échouer.

Ce genre de phrase est évidemment à utiliser dans une relation de confiance et être prononcées avec bienveillance, car elles pourraient être perçues comme ironiques ou malveillantes. L'idéal est d'utiliser cette technique associée à l'humour bienveillant.

Je dépense chaque jour énormément d'énergie à tenter de changer les autres pour les faire correspondre à ce que j'attends d'eux. Toute cette énergie, je peux la rediriger vers un objectif plus important : devenir la personne que je veux vraiment être. « *Commence par te changer toi-même pour changer le monde* » disait Ghandi. Je deviendrai ainsi une source d'inspiration et de *modeling* pour les autres, et c'est le meilleur moyen de les amener au changement s'ils y sont prêts.

Je laisse de côté mes pensées

La machine à histoire que j'ai dans la tête est très forte pour m'encourager à demeurer tel(le) que je suis. Elle raconte des choses comme « je n'ai pas le courage » « je n'ai pas le talent » « c'est trop tard pour changer » « c'est trop difficile » « je n'y arriverai pas » « c'est la faute des autres », etc. La liste est quasi infinie. Contrairement à ce que l'on peut penser, une grande partie de nos pensées proviennent de nos actes et non l'inverse. C'est ce qu'on appelle « *l'inférence* » en psychologie cognitive. Je décide donc de mettre en place des actions, non pas parce que j'ai la pensée que j'en ai envie, mais parce que l'action va influencer mon esprit malgré moi. Mon esprit va être obligé de *rationaliser* mon action, c'est-à-dire de générer de nouvelles explications et représentations autour de cet acte. Me changer passe d'abord par l'action.

Le pouvoir de la gratitude

*« De nos propres malheurs auteurs infortunés,
Nous sommes loin de nous à toute heure entraînés.
Qui vit content de rien possède toute chose. »*

Nicolas Boileau

Il a été démontré qu'il n'était pas possible de ressentir deux émotions contradictoires en même temps, comme la colère et la reconnaissance. La gratitude a été montrée comme l'émotion la plus forte pour améliorer le bien-être. Plus je m'entraîne à éprouver de la gratitude, et plus elle viendra facilement à moi.

Tout d'abord, je m'autorise à éprouver de la gratitude, malgré tout ce que j'ai vécu. J'ai pu perdre des êtres chers, être victime de psychotraumatismes dans mon enfance, d'une maladie grave, être victime d'un viol et malgré cela, je peux avoir accès à l'émotion de la gratitude, à dire merci.

Je me libère de la comparaison, et de l'illusion que cela aurait pu être mieux autrement. Je fais mienne la croyance que tout a un sens, que la vie est riche et pleine de défis qui m'aident à grandir, à m'accomplir en tant qu'Être. Éprouver la gratitude n'est pas renoncer à changer le monde, au contraire c'est un préambule indispensable. Éprouver de la reconnaissance n'est pas dire qu'on ne peut pas améliorer les choses. Ce n'est pas non plus dire que je veux plus de souffrance. C'est dire « merci, j'ai compris ».

Je ne cherche pas mon bonheur à l'extérieur mais à l'intérieur de moi. Plus je prends l'habitude de rechercher le bonheur à l'extérieur (dans un travail, une relation amoureuse, une vie sociale, des objets, une maison...) et plus je m'appauvris intérieurement car je ne fais pas appel à mes propres ressources internes.

La première étape est de me procurer un carnet de gratitude, un bel objet que je souhaiterai conserver et dans lequel j'ai plaisir à écrire. J'exprime chaque jour trois pensées de

gratitude (de préférence le matin au réveil, pour prédisposer l'esprit à reconnaître la gratitude dans la journée, ou bien le soir au coucher, pour favoriser une entrée apaisée dans le sommeil). Je consigne mes pensées de gratitude dans mon carnet.

Puis, chaque jour, je vais focaliser sur ce qui me fait grandir. Il ne s'agit pas de la pensée positive, qui consiste à occulter ce qui est négatif. Il s'agit simplement de focaliser mon attention sur tout ce qui est bon pour moi.

J'écris des lettres de gratitude. Tout d'abord à des personnes qui m'ont fait du bien. Puis à des personnes qui m'ont fait souffrir, et qui m'ont donc fait grandir. Je peux envoyer ces lettres ou non aux personnes à qui elles sont adressées, si cela est possible pour moi.

Je me libère des phrases qui génèrent l'ingratitude tel que «comment puis-je être le meilleur?» ou «quelle erreur ai-je commise?», ou toute phrase qui suggère qu'il y a un problème actuellement dans ma vie.

Je remplace cette phrase par la suivante: «en quoi puis-je apprécier **encore davantage** la vie extraordinaire que je suis en train de vivre?». Je répète cette phrase des dizaines de fois, jusqu'à ce qu'elle soit ancrée dans mes circuits neuronaux. Je la répète à voix haute, à voix basse, avec une voix aiguë, grave... Il faut que cette phrase puisse revenir automatiquement dans les situations du quotidien.

Je peux faire une marche de gratitude de vingt minutes, dans un endroit inspirant (comme un parc), en écoutant de la musique inspirante, et prendre conscience du chemin parcouru, de tout ce dont je suis fier. Qu'ai-je accompli dans ma vie? Qu'est-ce que je pensais que je ne pourrai jamais atteindre, et pourtant je l'ai fait?

À chaque instant, je peux exprimer de la gratitude. Les Japonais commencent le repas non pas en disant «bon appétit» mais en disant «itadakimasu» ce qui signifie «je salue la nourriture». Dans la tradition chrétienne, le bénévolé consistait à remercier pour la nourriture du repas. Marie Kondo, devenue célèbre pour ses méthodes de rangement, bénit les