



Module n°8 • Bilan

COURS N°52 • VOTRE CROISSANCE PERSONNELLE ET SPIRITUELLE AU QUOTIDIEN

En plus du bilan que je vous propose en exercice de ce dernier module, je vous propose ici de préparer la suite. En effet, ce dont vous disposez maintenant que nous touchons à la fin de ce programme, c'est une méthodologie de travail qui est valable à vie, pour tous les domaines de votre vie. A chaque fois que vous vivez une expérience désagréable, à chaque fois que vous sentez le besoin de vous réaligner, vous pouvez vous reporter au chapitre correspondant et regarder ce qui est à transformer. Ce que je veux dire par là, c'est que rien n'est jamais figé dans le marbre, plus vous évoluerez, plus vous serez confronté à de nouveaux défis et de nouvelles remises en question, pour vous inviter à gagner en authenticité, pour aller toujours plus profondément vers « qui je suis vraiment ». C'est la raison pour laquelle il est fondamental d'être conscient que la démarche de changer de vie demande un processus continu d'amélioration. Voici comment vous pouvez vous « renouveler » en permanence.

Lorsqu'une chose évolue, tout ce qui est autour évolue de même.

PAULO COELHO

PRINCIPES POUR UN PROCESSUS D'ÉVOLUTION

Imaginez que vous vous promenez dans une forêt. Vous rencontrez quelqu'un qui s'affaire autour d'un arbre :

- *Que faites-vous ? lui demandez-vous.*
- *Vous ne voyez pas que je scie un arbre !*
- *Mais vous avez l'air épuisé. Depuis combien d'heures travaillez-vous ?*
- *Plus de cinq heures et je n'en peux plus. Ce n'est pas un travail de tout repos.*
- *Pourquoi ne prendriez-vous pas une petite pause ? Vous pourriez aiguiser votre scie. Je suis sûr que vous iriez plus vite ensuite.*
- *Je n'ai pas le temps de m'arrêter, je suis bien trop occupé à scier.*

Cette petite histoire est très révélatrice à quel point nous avons du mal à nous remettre en question et à changer à la fois nos habitudes et notre manière de pensée alors que de toute évidence elles sont inopérantes et que nous gagnerions énormément à nous arrêter pour nous questionner et trouver de nouvelles réponses plus adaptées à notre problématique. Aiguiser



sa scie revient à prendre soin de la capacité de production (la poule), pour pouvoir continuer à produire ce que nous voulons dans notre vie (des oeufs en or).

LE RENOUVELLEMENT EN 4 DIMENSIONS

S'engager dans un processus d'amélioration continue (sans attendre les crises qui ne manquent pas d'arriver si on ne prend pas soin de sa capacité de production) constitue votre capacité de production personnelle. Elle préserve et renforce le meilleur atout dont vous disposiez : vous-même. Elle renouvelle qui vous êtes dans ses quatre aspects : physique, socio-émotionnel, spirituel et mental.

Lorsque je vous propose d'aiguiser vos facultés, je veux dire par là qu'il est bon de cultiver ces quatre aspects de votre nature, de manière régulière, constante et équilibrée, encore une fois même quand il n'y a pas de problème. Je dirais même surtout quand il n'y a pas de problème : on est alors dans des activités de type 2, celles qui permettent d'anticiper de manière à ce que les difficultés n'aient pas besoin de se présenter. Ce travail représente le meilleur investissement que nous puissions faire de notre vie : un investissement sur nous-même. Aiguiser ses facultés constitue ce que j'appelle une victoire intérieure quotidienne et je ne peux que vous recommander de vous atteler à cette tâche au moins une heure par jour, une petite heure quotidienne qui vous servira pour le restant de vos jours.

L'ASPECT PHYSIQUE

Il s'agit de prendre soin de votre forme physique en choisissant une nourriture équilibrée, en vous reposant suffisamment, en prévoyant des moments de relaxation et en faisant de l'exercice régulièrement. Vous pouvez ici renforcer de beaucoup votre capacité de production en étant à l'écoute de votre corps et à gérer votre emploi du temps en fonction de ce que demande votre corps.

Quelques exemples :

- Vous êtes insomniaque ? Chouette, des plages horaires de temps disponible où on est sûr de ne pas être dérangé ! Plutôt que de ressasser vos pensées négatives, levez-vous et faites ce que vous avez envie de faire.
- Vous préférez manger léger à midi ? Dites non à tous les « déjeuners de travail » qui s'avèrent en général trop riches et trop arrosés et remplacez votre repas de midi par un jus de légumes frais (bio de préférence et pressé par vos soins), vous n'en serez que plus efficace l'après-midi. Le soir, ça vous permet de faire un bon petit dîner en amoureux.
- Vous aimez danser ? Prenez le temps de danser sur une de vos musiques préférées une ou deux fois par jour, de préférence dès que vous sentez une baisse d'énergie (de toute façon vous ne serez pas plus efficace en restant collé à votre table de travail).

L'ASPECT SPIRITUEL

En cultivant l'aspect spirituel de votre nature humaine, vous irez avec beaucoup plus de fluidité vers votre vraie vie. Votre esprit forme l'essence, le coeur de votre caractère : votre système de



valeurs. C'est votre domaine privé. N'oubliez pas que vous tirez vos véritables forces de sources d'inspiration qui vous élèvent au-delà du matériel et vous font toucher toutes les réalités intemporelles du genre humain.

Trouvez la pratique spirituelle qui vous correspond, que ce soit la méditation (méditation guidée, en musique, dans le silence : à vous de voir ce que vous préférez), la prière. Certains cultivent aussi leur spiritualité à travers la nature et ne peuvent se passer de leur promenade quotidienne. La nature procure à sa manière une certaine force à ceux qui s'immergent en elle. Le jardinage a d'immenses vertus de lâcher-prise par exemple.

Rien dans la vie ne peut aller si l'on s'appuie sur de mauvaises motivations. C'est la raison pour laquelle vous devez impérativement faire régulièrement l'exercice de votre vision pour vérifier sur votre vision est toujours la bonne et 3 fois par an (1er janvier, 1er mai et 1er septembre) l'exercice des 4 domaines de la vraie vie. Travailler à notre renouvellement spirituel requiert de notre part un grand investissement en temps, mais c'est un travail que nous n'avons précisément pas le temps de négliger.

L'ASPECT MENTAL

Une grande partie de notre développement intellectuel et de notre discipline nous vient de notre éducation scolaire. Mais, lorsque nous quittons la « férule » de l'école, la plupart d'entre nous laissent alors leur intellect s'endormir. Personnellement, je me rends compte que mon niveau d'orthographe qui était excellent, baisse constamment, alors que pourtant je passe beaucoup de temps à rédiger dans mon activité professionnelle.

Il est essentiel de se former en permanence. Assurez-vous d'avoir toujours un programme de formation en cours. Avec l'explosion des cours en ligne, dans quelque domaine que ce soit, cette exigence n'a jamais été aussi facile à remplir. Une éducation continue et enrichissante de notre intellect représente un facteur essentiel pour notre renouvellement intellectuel.

Ayez toujours un livre en cours : c'est le meilleur moyen pour développer son intellect que de lire de grands auteurs ou des ouvrages culturels. On pénètre ainsi les plus grands esprits de ce monde. La lecture sera d'autant plus bénéfique si l'on cherche à comprendre la pensée de l'auteur. Lire des livres biographique est excellent pour cela : penser à prendre des notes et à s'interroger sur les croyances harmonieuses et porteuse de l'auteur (qu'est-ce que l'auteur a ou avait comme croyances que je n'ai pas, quelles pratiques il a développé pour connaître le succès, quelles limites il a dû dépasser et comme a-t-il fait...).

L'ASPECT SOCIO-ÉMOTIONNEL

Notre assurance ne peut venir que de notre for intérieur et de l'intégrité avec laquelle nous vivons nos valeurs les plus profondes ainsi que les principes et les paradigmes exacts sur lesquelles reposent celle-ci. Victor Frankl, dont nous avons déjà parlé, pensait que l'important



était de donner un sens à son existence, un objectif qui transcende notre vie et capte notre énergie à sa source : nous-mêmes. Hans Selye, médecin mondialement connu pour ses recherches sur le stress, exposait une thèse approchante : ce n'est qu'en servant autrui, en concrétisant des projets passionnants pour vous et utiles pour notre entourage, que nous pouvons mener une vie longue, saine et heureuse.

UN RENOUVELLEMENT ÉQUILIBRÉ

Pour se révéler tout à fait constructif, le renouvellement de notre personne doit s'effectuer dans l'équilibre de ces quatre aspects. Négliger l'un des aspects revient à entraver le développement des autres.

Lorsque vous cultivez votre forme physique, vous acquérez une meilleure image de vous-même, vous renforcez le paradigme de votre valeur personnelle, de votre volonté et de votre proactivité. Vous prenez conscience que vous êtes libre d'agir et que vous n'êtes pas obligé de vous laisser guider, que vous êtes en mesure de choisir votre propre réponse à tout stimulus. C'est là sûrement le plus grand bénéfice d'un entraînement sportif. Chaque victoire intérieure quotidienne vous permet de créditer votre confiance intrinsèque.

En cultivant votre dimension spirituelle, vous renforcez votre aptitude à diriger votre vie. Au lieu de vivre sur vos souvenirs, vous développez votre aptitude à vivre suivant votre imagination et votre conscience. Vous comprenez vos paradigmes et vos valeurs les plus intimes. Vous pouvez créer en vous un axe de vie centré sur de justes principes : définir votre mission, réécrire votre vie, réaligner votre vie en harmonie avec ces principes. La richesse de votre vie intérieure ainsi engendrée viendra conforter la confiance que vous vous accordez.

Lorsque vous cultivez l'aspect mental de votre personne, vous améliorez la gestion de votre vie. Vous remettez à leur juste place les activités de type 2, les priorités et vos autres occupations. Vous organiser autour de ces activités et priorités reste le seul moyen d'optimiser votre temps et votre énergie. En vous investissant constamment dans des études, vous accroissez vos connaissances et, par conséquent, vos possibilités de choix : votre sécurité économique ne provient pas de votre métier, mais de votre pouvoir de production (facultés de penser, d'apprendre, de créer, de vous adapter). C'est de là que naît la véritable indépendance financière : non pas la richesse, mais la capacité de créer cette richesse. C'est une richesse intérieure.

Cultiver votre côté socio-émotionnel est sans doute la plus grande gageure de notre vie comme on l'a vu. Et pourtant, c'est ici que se trouvent nos plus grandes joies et les meilleurs souvenirs de notre vie : dans les relations apaisées avec tous ceux qui nous entourent.

Ce que j'appelle une victoire intérieure quotidienne, c'est de consacrer au minimum une heure par jour à votre renouvellement physique, spirituel et mental. Le renouvellement socio-émotionnel se fait à toute heure.



LA SPIRALE ASCENDANTE

Ce renouvellement constitue à la fois le principe et le processus qui nous donnent la force de nous engager sur une spirale ascendante et de progrès continus. C'est en effet notre conscience, lorsque nous l'entretenez correctement, qui capte le degré de cohérence ou de disparité qui existe entre nos principes et ce que nous vivons. C'est elle qui nous élève jusqu'à ces principes. Autrement dit, si nous voulons que notre jardin reste propre, nous ne devons laisser aucune place aux mauvaises herbes.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Dressez une liste des activités qui vous aideraient à vous maintenir en forme, qui conviendraient à votre style de vie et auxquelles vous prendriez plaisir.
- Etablissez une liste des activités que vous pourriez entreprendre pour cultiver les aspects spirituels et intellectuels de votre personne.
- En ce qui concerne l'aspect socio-émotionnel, dressez une liste des relations que vous souhaiteriez améliorer ou des situations particulières dont vous aimeriez sortir avec fierté.
- Choisissez un élément dans chacune des listes, et faites-en votre objectif de la semaine.

POUR MÉMOIRE

Le vrai changement ne peut émaner que de notre for intérieur. Tout ce que vous amène la vie n'est qu'une invitation à guérir ce qui est blessé en vous et qui vous empêche de vivre dans l'amour. La véritable ouverture du coeur, c'est lorsque l'on n'a plus peur d'être blessé par la vie.



