



Module n°3 • Les pieds sur Terre

COURS N°11 • SAVOIR CE QU'ON VEUT VRAIMENT

Comme nous l'avons vu dans le premier module, c'est la conscience de soi et le libre-arbitre - donc notre capacité à décider, notre capacité à élargir l'espace entre le stimulus et la réponse que nous lui apportons - qui fait de nous des êtres humains. Grâce ces caractéristiques humaines, et dès lors que nous avons pris la décision d'aller vers la vie qui nous correspond, nous pouvons peu à peu comprendre que des zones d'amélioration possibles, des zones de talents à développer mais aussi des zones que nous devons changer, voire éliminer de nos vies.

Et c'est le fait d'avancer à petits pas que nous construisons peu à peu notre nouvelle vie. Ce fait d'avancer, même modestement, chaque jour, nous rend également conscients de notre propre contrôle et nous donne le courage et la force de mieux accepter la responsabilité de notre vie.

***Il faut savoir ce que l'on veut.
Quand on le sait, il faut avoir le
courage de le dire ; quand on le
dit, il faut avoir le courage de le
faire.***

GEORGES CLEMENCEAU

UNE BASE POUR LA FOI EN LA VIE : AVOIR SA VISION

Pour aller en profondeur dans le changement de vie et acquérir la véritable foi qui rend le chemin aisé, vous devez redéfinir les références et les critères selon lesquels tout doit être passé au crible : chaque fragment de votre vie, votre comportement d'aujourd'hui, d'hier, de demain, celui que vous adopterez dans un mois, ou dans un an, doit être étudié à la lumière de ce qui compte le plus pour vous.

Ce fameux « ce qui compte le plus pour vous », c'est ce que j'appelle la mission de vie, ou encore la direction de vie, c'est ce qui va nous sert à élaguer notre emploi du temps avec la question « quand j'aurais fait ça, est-ce que je serai plus heureux, est-ce que ça va dans ma direction de la vie que je veux vivre ? ». C'est ce qui va servir à remplir votre réservoir émotionnel, le réservoir émotionnel qu'il nous est nécessaire de maintenir toujours à une certaine hauteur pour pouvoir redonner : dans notre travail, aux gens que l'on aime, notre contribution à l'humanité. Notre vie peut commencer à être différente lorsque nous savons ce qui nous tient à coeur et si, cette image en tête, nous nous attachons à être et à faire ce qu'il



nous importe vraiment d'être ou de faire. Une fois que l'on a défini ce sens à donner à notre vie, on est heureux. C'est le chemin de vie que l'on s'est donné et quand on est dessus, c'est déjà le bonheur : pas besoin d'être au bout, pas besoin d'avoir fait tous les pas.

En gardant cette vision à l'esprit, vous êtes sûr que rien dans vos actions quotidiennes ne transgressera les critères définis comme étant d'une importance supérieure, et que chaque jour de votre vie contribuera de façon significative à concrétiser la vision que vous avez de votre vie dans son ensemble.

DEVENIR CRÉATEUR EN RÉÉCRIVANT NOTRE PROPRE SCÉNARIO

Bien entendu, nous vivons déjà selon les différents scénarios mis au point par d'autres que nous (nos parents, la société...), l'écriture tient ici plutôt de la réécriture, du changement de paradigme, ou d'une modification de nos paradigmes habituels. À mesure que nous identifions les scénarios improductifs, ceux qui ne nous rendent pas heureux, les paradigmes incomplets ou erronés, nous pouvons commencer à nous réécrire.

Le développement de la conscience de soi permet à nombre d'entre nous de détecter certains scénarios improductifs, certaines habitudes profondément ancrées en nous, mais totalement indignes de nous, car elles n'ont aucun rapport avec ce que nous pensons être les vraies valeurs de la vie. C'est le fameux « essais, erreurs, tâtonnements » : plus on se connaît, plus on sait ce qui nous convient ou ce qui ne nous convient pas.

Ecrire soi-même son scénario est d'une puissance phénoménale : cela permet de commencer chaque journée en ayant bien en tête toutes les valeurs qui sont les nôtres. Lorsque nous sommes dans notre scénario, quelles que soient les expériences désagréables, quel que soit ce qui se passe dans notre vie, nous pouvons prendre nos décisions sur ces valeurs. Forts de cette vision, nous ne réagissons plus ni en fonction de nos émotions, ni en fonction des circonstances.

RÉDIGER VOTRE VISION

Grâce à l'exercice correspondant à ce cours, en réfléchissant consciencieusement à ce que vous désiriez que l'on dise de vous à votre enterrement, vous découvrirez votre définition du succès.

Votre vision ainsi définie est une sorte de philosophie, un crédo personnel exprimant ce que vous voulez être et ce que vous voulez faire (les actions et les projets à réaliser), les valeurs et les principes sur lesquels vous basez ce devenir et ces actions. Vous pouvez donner à votre énoncé de mission, à votre vision le nom de constitution, comme la constitution d'un pays démocratique qui sert d'étalon pour juger toute loi dans ce pays et qui accorde les droits de citoyen à ses ressortissants et leur permet de surmonter les épreuves difficiles que peut traverser leur pays.



Ce qu'il est vraiment important de comprendre, c'est que le sens de notre vie doit venir de l'intérieur. Victor Frankl, psychiatre et neurologue autrichien, spécialiste du sens et de la dimension spirituelle de la personne écrit : « Finalement, l'homme ne devrait plus demander quel est le sens de sa vie, mais il devrait au contraire se rendre compte que c'est à lui que se pose cette question. En résumé, la vie interroge chaque homme. »

Rédiger sa vision, ça ne se fait pas du jour au lendemain. Cela demande un effort intense d'introspection, une analyse minutieuse, une écriture réfléchie, et bien souvent, de nombreux brouillons. Il vous faudra plusieurs semaines, des mois peut-être passeront avant que vous ayez la certitude que cet énoncé de mission reflète de manière complète et concise vos valeurs, vos orientations les plus fondamentales. Et vous serez, de toute façon, amenés à le revoir régulièrement, à y apporter de petites modifications au fil des années, qui susciteront de nouvelles situations et de nouvelles révélations.

Votre vision vous servira de constitution, il sera l'expression de votre point de vue et de vos valeurs. Il deviendra le critère sur lequel vous jugerez ce que la vie vous amènera au fil des jours. Le processus de rédaction est aussi important que la vision finale. Ecrire ou revoir votre vision vous transforme, car cela vous oblige à réfléchir à vos priorités, minutieusement, en profondeur. Ensuite, vous alignez peu à peu vos actions, vos habitudes, vos projets sur vos convictions. Vous avez le sentiment que ce que vous essayez d'accomplir vous est dicté par votre mission, et cela vous stimule.

En plus de rédiger votre oraison funèbre, comme proposé dans l'exercice, vous pouvez aussi faire l'exercice suivant : « Imaginez que vous n'avez plus que cette année à vivre et que, durant cette année, vous deviez continuer de travailler. Essayez de visualiser ce que vous feriez. » Aussitôt les vraies valeurs de chacun ressortent.

L'IDENTIFICATION DES RÔLES ET DES OBJECTIFS

Dans la rédaction de votre vision, il est important de prendre en compte la notion d'équilibre. Équilibre entre la vie personnelle et la vie professionnelle, équilibre entre le « moi » et les relations, équilibre entre la vie de famille et le couple, etc. Visionnez clairement tous vos rôles. Vous pouvez alors les revoir régulièrement afin de vous assurer qu'aucun n'occupe une place trop grande par rapport aux autres, puisque tous sont essentiels. Après avoir identifié vos rôles, vous pouvez réfléchir à vos objectifs à long terme dans chacun de ces rôles. Vous trouverez sans aucun doute votre énoncé de mission beaucoup plus équilibré, plus facile à suivre, si vous le découpez en fonction des rôles de votre vie et de vos objectifs.

Vos objectifs sont strictement personnels. Ils reflètent vos valeurs intrinsèques, votre talent unique, le sentiment qui vous anime pour remplir votre mission et les rôles que vous avez choisi d'assumer pour votre vie. Pour avoir du poids, un objectif doit représenter véritablement un résultat et non une activité. Il doit définir la place que vous souhaitez occuper, et durant tout votre parcours, vous aider à calculer votre position.



Il vous fournit des informations indispensables sur le chemin à suivre et vous avertit lorsque vous atteignez votre but. Il donne une signification, une raison à ce que vous réalisez. Finalement, il peut se traduire par des activités quotidiennes qui vous rendront responsable de votre vie : chaque jour, vous provoquerez les événements qui vous permettront d'accomplir votre mission.

Rôles et objectifs procurent une structure à la vie et une direction cohérente.

L'ÉNONCÉ DE LA VISION FAMILIALE

Si on vit en famille, on peut aussi rédiger la vision de la famille. Lorsque tous les membres d'une famille s'investissent, rédigent un premier brouillon, tiennent compte des réflexions de chacun sur celui-ci et le révisent en conséquence en employant les mots de chacun, la famille entière est ainsi appelée à discuter et à communiquer sur des sujets qui lui tiennent à cœur. Le meilleur énoncé de vision qui puisse exister est celui qui résulte d'un travail commun de toute une famille qui respecte chaque membre, qui donne l'occasion à tous d'exprimer leur point de vue afin de concevoir, ensemble, quelque chose de plus grand que ce que chacun pourrait réaliser de son côté. Une révision périodique de la mission de la famille permet d'élargir l'horizon familial, de transférer les priorités, de rectifier le cap, d'amender les propositions vieillies ou de leur donner un nouveau sens. La famille peut ainsi rester unie autour de valeurs et d'objectifs communs. Cette « constitution familiale » constitue un cadre de références selon lequel chacun pensera et guidera sa famille. Lorsque surgissent des problèmes ou des crises, la constitution peut rappeler à tous les membres ce qui compte vraiment pour eux et les conduire vers une solution et des décisions conformes aux principes établis.

On peut par exemple revoir cette vision familiale deux fois par an, en septembre et en juillet, c'est-à-dire au début et à la fin de l'année scolaire. Cela apporte un renouveau, et invite chacun des membres de la famille à s'investir dans l'harmonie commune.

L'ÉNONCÉ DE LA VISION COLLECTIVE

On peut aussi faire cet exercice dans le cadre d'un groupe : association ou entreprise, par exemple.

VISION ET VISUALISATION

Les recherches ont montré que les athlètes de haut niveau ont un grand pouvoir de visualisation. Ils voient, ils ressentent, ils vivent en pensée ce qu'ils vont accomplir. Ils partent avec la conclusion en tête. Vous pouvez parvenir cela avec la vision que nous venons d'évoquer. Ces exercices de visualisation sont un processus continu au cours duquel vous gardez toujours à l'esprit, votre vision, vos intentions et vos valeurs en essayant d'ajuster votre vie à tous ces éléments qui vous importent tant.



UTILISER LA PUISSANCE DU MANTRA

Pour vous aider à visualiser régulièrement des éléments de votre énoncé de vision, vous pouvez utiliser des mantras, en ressentant l'émotion correspondante de la manière la plus intense possible.

Exemples :

Je me sens parfaitement à ma place.

Je suis 100% utile au monde.

En (faisant telle chose), j'apporte pleinement ma contribution à l'humanité.

Lorsque je ressens cet amour pour mes enfants, je suis la mère que j'ai envie d'être.

Je suis en permanence reliée à la Terre et au Ciel.

Je vis pleinement les pieds sur Terre, la tête dans les étoiles.

GÉRER SA VIE À PARTIR DE SA VISION

Avoir votre vision en tête va donner une autre coloration à votre vie. Car vous pouvez pour le moment faire « bien » les choses, mais faites-vous les bonnes choses ? Il ne sert à rien de faire bien ce qui n'est pas bon pour vous. Ce qu'il est important, c'est de faire les bonnes choses. Alors imaginez si vous faites bien les bonnes choses...

