



Module n°1 • Une vision de la vie

COURS N°3 • UN NÉCESSAIRE CHANGEMENT DE PARADIGME

Dans la culture d'immédiateté qui est celle de la société contemporaine dans laquelle nous vivons, nous nous sommes habitués à croire que nous pouvons avoir tout, et tout de suite. Grâce à internet, vous obtenez de l'information en temps réel. Amazon, qui est devenu le supermarché du monde, vous livre presque n'importe quel objet que vous pouvez désirer en 48h, chez vous. De nombreux sur-motivateurs en développement personnel vous vendent un changement de vie en 3 jours... Effectivement, vous pouvez utiliser des techniques d'influence miracle, des stratégies de domination, des tactiques de communication et des attitudes positives : et vous vous sentez regonflé à bloc, invincible. Mais ça ne dure pas : ce ne sont que de piètres rustines qui s'appliquent sur un pneu déjà trop usé. Quelques jours plus tard, vous vous sentez aussi mal qu'avant.

LA RÉPONSE N'EST PAS DANS L'AVOIR

D'ailleurs tout avoir n'a pas de sens réel. Si vous avez soif, vous ne pouvez pas boire en même temps un litre d'eau, un litre de jus de fruits, un litre de café, un litre de vin, un litre de whisky, un litre de soda... Si quand bien même vous pouviez boire toutes ces boissons l'une après l'autre, vous ne vous sentirez pas très bien. L'important ici est d'étancher votre soif, avec la boisson qui sera la plus adaptée à vous. Cette soif, c'est la soif de vivre votre vraie vie, la soif d'avoir une vie qui vous correspond vraiment, une vie qui vous vous taillez sur-mesure, totalement adaptée à vos valeurs et ce qui vous anime profondément. Il vous faut trouver ce qui va réellement vous réhydrater, en profondeur : ce que vous voulez vraiment. Inutile donc de vous focaliser sur « tout avoir ». Ni même sur l'avoir d'ailleurs. En effet, c'est la raison pour laquelle je ne parle pas de richesse, je n'enseigne pas la richesse, parce qu'elle n'a pour moi aucun sens. Vous pouvez être entouré des plus belles choses sur terre, si vous n'êtes pas heureux à l'intérieur de vous, vous n'en profiterez pas. Vous pouvez avoir le plus merveilleux conjoint du monde, si vous ne vous aimez pas, vous ne tirerez aucune joie de cette relation.

Chaque grande et profonde difficulté porte en elle sa propre solution. Elle nous oblige à changer notre façon de penser afin de la trouver.

NIELS BOHR



LA RÉPONSE N'EST PAS DANS LE FAIRE

Dans le même ordre d'idées, considérez cette phrase. « Ce que vous êtes résonne tellement fort à mes oreilles que je n'entends pas ce que vous dites. » L'important n'est pas ce que vous faites, mais ce que vous êtes. Le « faire » revient souvent à coller une rustine sur un pneu déjà trop usé en espérant qu'il va tenir le coup encore un peu plus longtemps. En effet, si vous avez donné une certaine direction à votre vie jusqu'à maintenant, si vous avez creusé votre sillon pendant x années, vous pouvez rendre ce sillon sexy en lui mettant un joli ruban et en faisant un offre promotionnelle, mais quelqu'un va bien se rendre compte un jour que derrière le ruban, il n'y a que le vieux sillon. Vous ne pouvez pas changer de vie si vous ne changez pas qui vous êtes. Comme nous l'avons vu dans les deux précédents cours, vous n'avez accès qu'à l'expérience que vous faites des choses, pas plus, pas moins. Et vous en faites l'expérience avec qui vous êtes.

LA RÉPONSE EST DANS QUI VOUS ÊTES

Si vous voulez vraiment changer votre vie, vous ne le devrez qu'au développement d'un nouvel état d'esprit, qu'une nouvelle manière de voir et d'appréhender la vie. Si vous voulez de véritables changements, des changements en profondeur, des changements spectaculaires, il va vous falloir changer de paradigme.

Prenons un exemple concret. Pour le moment, vous criez sur vos enfants pour qu'ils rangent leur chambre. Qu'est-ce que vous voulez à la place ? Une technique manipulatoire pour qu'ils rangent leur chambre sans leur hurler dessus ou vous voulez vivre une véritable relation de personne à personne, un dialogue et de la compréhension mutuelle avec vos enfants, que leur chambre soit rangée ou non ? D'ailleurs je peux vous assurer que lorsque vous passer d'une éducation de l'obéissance à une éducation de la confiance, non seulement il vous sera égal que leur chambre soit rangée ou non mais surtout il se pourrait bien que leur chambre se trouve rangée comme par miracle, sans que vous n'ayez rien à leur dire.

CHANGER DE PARADIGME

Qu'est-ce que ça veut dire, changer de paradigme ? Notre paradigme correspond à la manière dont nous appréhendons la réalité. Au niveau personnel, il correspond à notre système de croyances, à ce filtre à travers lequel nous regardons le monde, tout autant qu'au monde que nous voyons. Car c'est ce filtre qui façonne notre interprétation du monde. C'est donc lui qu'il faut changer. Le mot paradigme désigne la façon dont nous voyons le monde, dont nous le percevons, le comprenons, l'interprétons. Or notre vision du monde est à l'origine de notre façon de penser et d'agir.

Plutôt que d'avoir le courage de changer soi, plutôt que de prendre ses responsabilités, lorsque nous voulons changer nos résultats, il est très tentant de chercher des raccourcis, espérant passer outre à quelques-unes de ces étapes vitales pour nous épargner temps et efforts. Mais force est de constater que ça ne fonctionne pas, en tout cas pas durablement. Imaginons que,



jouant au tennis en modeste amateur, vous décidiez d'affronter les joueurs professionnels. Un état d'esprit positiviste vous permettrait-il, à lui tout seul, de remporter ces matchs ? La réponse tombe sous le sens. Il est impossible de violer, d'ignorer le processus d'évolution ou d'en sauter les étapes. Se consacrer uniquement à la technique pour obtenir ce que l'on veut revient à bachoter. Mais sans un travail régulier, on ne maîtrise jamais complètement les sujets étudiés et on ne développe pas son intelligence. Pour vivre sa vraie vie, il nous faut intégrer les justes valeurs sur lesquelles se fondent réussite et bonheur. Mais avant de pouvoir les comprendre, il nous faut appréhender nos propres « paradigmes » et apprendre à opérer un « changement de paradigmes ».

Toute autre manière de vouloir changer sa vie est vaine. Cela ne durera pas, tout simplement parce que les changements ne seront que des changements d'apparence. Ce que vous avez besoin de changer, c'est l'intérieur de vous, si vous voulez changer l'expérience que vous faites de la vie. Ce n'est pas l'extérieur qui définit votre expérience de la vie, c'est ce qu'il y a dans votre tête. La façon dont nous voyons le problème est le problème. Pour changer de vie, il nous faut acquérir un autre niveau de pensée. « Nous ne pouvons résoudre les problèmes difficiles que nous rencontrons en demeurant au niveau de réflexion où nous nous trouvons lorsque nous les avons créés », disait Albert Einstein. D'où la nécessité de désapprendre tout ce qui nous a conduit vers ce que nous n'aimons pas dans notre vie. Cette tâche exige tout un processus et un investissement intense, mais ô combien porteur de sens.

CHANGER VOTRE ÉTAT D'ESPRIT

L'état d'esprit est le point de rencontre de la connaissance, du savoir-faire et du désir. La connaissance répond au « que faire » et au « pourquoi ». Le savoir-faire représente le « comment faire ». Quant au désir, il est le moteur : le « vouloir faire ». Pour que quelque chose dans ma vie devienne un nouvel état d'esprit, je dois réunir ces trois éléments. À force de travailler sur la connaissance, la compétence et le désir, nous atteignons de nouveaux degrés de constructivité tant sur le plan personnel que sur le plan des relations et nous nous détachons des anciens paradigmes qui nous avaient installé depuis des années dans une pseudo-sécurité.

Cette transformation se révèle parfois douloureuse. C'est pour cela qu'elle doit être motivée, soutenue par un objectif plus grand, par ce qui donne une direction nouvelle à notre vie, parce le sens que nous voulons lui donner, par ce que j'appelle notre mission de vie. Dès que nous avons défini cette mission de vie, nous avons déjà mis un pied ferme sur le chemin du bonheur et plus rien ne peut nous en détourner. Le bonheur est déjà là, même s'il nous reste de nombreux changements à réaliser pour manifester ce à quoi nous aspirons profondément.

