



Module n°5 • Savoir ce qu'on veut et être ouvert aux miracles

COURS N°34 • APPRENDRE À OSER

Ce sera un cours assez rapide car si la notion d'oser est omniprésente dans une société qui pousse à la compétition, en réalité souvent erronée. En effet, ce verbe est employé lorsqu'on a l'impression d'un challenge à surmonter, qu'on n'y arrivera pas, et que ceux qui le font y parviennent parce qu'ils osent. En ce qui concerne le fait de changer de vie, oser enclencher le processus découle directement et fluidement des deux précédentes étapes.

Comme le dit si bien Anaïs Nin « Vint un temps où le risque de rester à l'étroit dans un bourgeon était plus douloureux que le risque d'éclore ». Ce n'est que lorsque notre ancienne vie est devenue trop difficile à supporter qu'on peut se lancer facilement dans la mise en oeuvre de sa vraie vie. C'est la raison pour laquelle la notion de « sortir de sa zone de confort » qu'on entend en ce moment un peu partout est fallacieuse : on ne sort de sa zone de confort que lorsqu'elle est devenue inconfortable justement.

Enclencher une démarche de changement de manière fluide dépend principalement de la puissance de sa vision intérieure. Lorsque l'on est guidé par ce qui a du sens pour nous, tout est facile. C'est la raison pour laquelle j'insiste tant sur la mission de vie et l'importance de votre vision et de votre philosophie de vie. Pour oser changer de vie sans que ce soit une attitude comportementaliste qui violente votre système de croyances, vous devez être habité par votre vision et vous devez avoir une foi infaillible dans cette vision. Le reste n'est qu'affaire de mise en oeuvre, pas à pas et dans la persévérance. Quand on a sa vision et la foi dans sa vision, il nous reste à mettre en pratique. Et mettre en pratique se résume à savoir à quoi dire oui et savoir à quoi dire non.

APPRENDRE À DIRE OUI, APPRENDRE À DIRE NON

Savoir à quoi dire oui et à quoi dire non dans vos activités, c'est ce que nous avons déjà vu ensemble.

Savoir dire oui et savoir dire non, ça s'applique aussi aux relations car les personnes qui vous entourent peuvent appuyer sur vos doutes ou au contraire renforcer vos croyances porteuses.

Je me suis ordonné d'oser dire tout ce que j'ose faire.

MONTAIGNE



Savoir dire oui et savoir dire non, ça s'applique aussi aux relations car les personnes qui vous entourent peuvent appuyer sur vos doutes ou au contraire renforcer vos croyances porteuses. Dans une démarche de changement, choisissez soigneusement vos fréquentations. Comme nous le verrons dans le module consacré aux relations, les phrases que nous entendons de la part des autres ne sont que le reflet de ce que nous pensons nous-même à notre sujet. Les mots de découragement ne seront plus d'actualité lorsque votre foi sera solidifiée, mais vous pouvez accompagner le processus en apprenant à dire non :

- à ceux qui, d'une boutade mal placée, s'amusent de vos projets.
- à ceux qui savent soi-disant mieux que vous ce que vous devez faire, dire, penser...
- à ceux qui pensent que toute cette énergie, c'est pour rien, parce que le gouvernement ceci, les clients cela, les frais, la paperasse, les impôts...
- à ceux qui doutent de vous.
- à ceux qui critiquent l'argent et les gens riches.
- à ceux qui se demandent ce que cache le fait d'avoir de l'ambition.
- à ceux qui vous destinent à un avenir sombre.
- à ceux qui commencent leur phrase par « Oui, mais ».
- à ceux qui pensent que « C'est pas si simple... ».
- à ceux qui vous demandent si « Tu rêves pas un peu? »

A l'inverse, entourez-vous de personnes positives et dites oui :

- Oui à ceux qui vous encouragent.
- oui à ceux qui vous félicitent.
- oui à ceux qui vous aident.
- oui à ceux qui vous apportent de bons conseils.
- oui à ceux qui vous proposent leurs services.
- oui à ceux qui vous souhaitent de réussir.
- oui à ceux qui prennent régulièrement des nouvelles de l'avancée de vos projets.
- oui à ceux qui se félicitent d'être les témoins de votre évolution.
- oui à ceux qui veulent partager avec vous leur expérience de la réussite.
- oui à ceux qui saluent votre ténacité, votre volonté, votre foi.
- oui à ceux qui pensent que votre exemple donne envie d'essayer.

Entourez-vous de gens qui croient en eux, parce qu'ils sont les seuls capables de croire en vous. Plus vous aurez autour de vous des gens irradiant une énergie positive, plus vous vous sentirez porté(e), motivé(e), encouragé(e)...

> Cherchez ces personnes, elles existent ! Pour accélérer le processus, créez un binôme bienveillant, fréquentez des clubs d'entrepreneurs, inscrivez-vous dans le groupes FB du programme Osez changer de vie. Plus vous mettrez dans vos cercles ce types de personnes, plus elles arriveront à vous.

Savoir dire oui quand c'est oui et non quand c'est non est aussi affaire de travail intérieur : il faut pour cela se connaître suffisamment pour savoir ce qu'on peut être capable de mettre ses limites. C'est un travail en profondeur et évolutif dans le temps. Ce n'est que lorsqu'on a fait l'expérience concrète de notre désir que l'on peut se rendre compte s'il nous correspondait vraiment ou non. Procéder par « essais, erreurs et tâtonnements ».



UTILISER LA TECHNIQUE DU KAIZEN

Pour cela, utilisez la technique du kaizen : un pas après l'autre. Le mot **kaizen** est la fusion des deux mots japonais **kai** et **zen** qui signifient respectivement « changement » et « bon ». La traduction française courante est « amélioration continue ». Utilisé dans l'industrie, le terme est en réalité une véritable philosophie. Cette démarche japonaise repose sur des petites améliorations faites au quotidien, constamment.

Quand vous allez quelque part, de Paris à Marseille, par exemple, vous ne voyez pas toute la route devant vous. Vous avez juste besoin de voir ce qu'il y a devant vous, pas toute la route. Toujours pour filer la métaphore automobile, quand on conduit, on va où on pose son regard. Mon moniteur auto-école me le disait : si tu regardes la glissière de sécurité, tu vas droit dedans, si tu regardes au bout de la route tu y vas. Dans votre vie, c'est pareil : si vous regardez vos pieds, vous n'irez nulle part, si vous regardez les difficultés, elles vous sauteront au visage. A l'inverse, si vous regardez l'horizon, les obstacles vous semblent moins grands et si vous regardez votre point d'arrivée, il se rapprochera plus vite, si vous focalisez sur toutes les bonnes raisons que vous avez d'y arriver, elles se matérialiseront plus sûrement que les problèmes.

Toujours dans ce processus d'amélioration continue, apprenez à vous connaître davantage et notamment ce qui vous permet d'oser et ce qui vous empêche d'oser : dans quel domaine, dans quelles circonstances, de quelle manière est-ce que vous osez ? A l'inverse, quels sont les domaines et les circonstances dans lesquels vous vous sentez bloqué ? Puis essayez de reproduire les circonstances qui vous permettent de passer à l'action facilement.

ALLER VOIR DU CÔTÉ DES CROYANCES

Pour terminer ce chapitre, j'aimerais vous rappeler qu'il est souvent nécessaire d'aller faire un petit tour du côté des croyances, pour repérer ce qui est à l'oeuvre dans vos difficultés à oser. Quelques bonnes questions à se poser. Quand j'étais enfant :

- est-ce que je pouvais dire ce que j'aimais ?
- est-ce que je pouvais dire ce que je n'aimais pas ?
- est-ce que ces préférences étaient respectées ?
- est-ce que je pouvais dire non à ce qu'on me demandait ?
- est-ce que je pouvais dire ce que je pensais ? si je n'étais pas d'accord avec la pensée familiale, comment mes idées étaient-elles accueillies ?
- est-ce qu'on me demandait mon avis ?
- est-ce qu'on accédait à mes demandes ?
- est-ce que je pouvais faire des choses « qui sortent de l'ordinaire » ?
- quelle était la philosophie de la famille ? orientée bonheur ou orientée problème ?
- quel était la profession de mes parents ? plutôt fonctionnaires ou chefs d'entreprise
- comment étaient vus ceux qui « osent » ?



