



## Module n°1 • Une vision de la vie

### COURS N°4 • UN PROCESSUS CONTINU DE CROISSANCE

Nous avons vu dans le précédent chapitre à que c'est l'intérieur de vous qu'il va falloir changer en profondeur et non appliquer des recettes miracles pour obtenir ce que vous voulez des autres. Cela peut paraître exigeant et ça l'est, mais c'est la seule condition d'un bonheur qui vous correspond vraiment et, surtout, durable. Pour être sur de réussir ce changement en profondeur, voici 4 conditions essentielles qu'il conviendra de vérifier régulièrement.

#### PRENDRE LA DÉCISION

Nous croyons souvent avoir pris une décision, et pourtant, rien ne change, nous ne parvenons pas à enclencher les actions nécessaires à aller de l'avant. Si c'est le cas, c'est que nous sommes restés dans l'intention. L'intention ressemble fort aux bonnes résolutions de la rentrée ou du nouvel an, elles restent dans le tiroir. Ces bonnes résolutions ne sont pas suivies d'effet pour trois raisons. La première, c'est qu'elles ne sont pas réalistes. La deuxième, c'est qu'elles n'ont pas de plan d'action associé. La troisième, c'est parce que nous prenons pas escompté la réorganisation nécessaire à son succès.

*Exemple : quand on essaie d'arrêter de fumer.*

Ce qui différencie la décision de l'intention, c'est que la décision implique toujours un processus de mise en oeuvre. Concrètement, qu'est-ce que ça veut dire ? Admettons que j'ai soif, je me dis : « je vais aller boire ». Mais si je ne fais rien, si je ne me lève pas de ma chaise pour aller chercher un verre, le remplir d'eau, porter le verre à mes lèvres et boire, il ne va rien se passer. Je dois agir. Si je ne veux pas me lever, je dois au minimum demander à quelqu'un qui se trouve dans la pièce d'aller me chercher un verre d'eau. C'est aussi une action : j'ai émis des sons avec ma bouche de manière à être compris.

#### SE DONNER LE TEMPS ET PERSÉVÉRER

Le travail de développement personnel est un processus. Cela ne veut pas dire que c'est long

*Quand l'esprit préfère ce qui confirme son savoir que ce qui le contredit, l'instinct conservait domaine et la croissance spirituelle s'arrête.*

GASTON BACHELARD



ou rapide, cela veut dire que cela prend un certain temps, qu'il n'est pas possible de connaître à l'avance. Il y a des processus dont on connaît la durée : cuire un oeuf à la coque prend 3 mn à partir de l'ébullition, faire cuire un gâteau au chocolat demande 45 mn à four chaud. Pour les changements importants dans votre vie, ce n'est que lorsque ces changements seront terminés que vous pourrez voir le temps que ça vous aura demandé. Et tant que ces changements ne sont pas aboutis, tant que les résultats ne sont pas conformes à ce que vous souhaitez, il vous faudra continuer.

C'est la raison pour laquelle « qui veut voyager loin ménage sa monture » est d'autant plus indiqué dans ce processus. Veillez à vous accompagner intérieurement, comme vous le feriez avec un enfant en apprentissage : en y allant progressivement, en douceur, en l'encourageant. Deux bon moyens pour y parvenir : se fixer des objectifs réalistes, les décomposer en petites étapes facilement atteignables et célébrer régulièrement ses réussites. Se célébrer, ça veut dire « marquer le coup » symboliquement, comme chaque fois que vous fêtez une réussite de vos enfants (la fin d'une année scolaire, le bac, le permis de conduire...) ou une étape marquante pour vous (promotion professionnelle, 10 ans de mariage...).

## CONVOQUER LE TRÈS-HAUT À SON CHEVET

En plus de se donner le temps, d'y aller en douceur, il existe un moyen très sûr de se sentir en confiance dans le processus de croissance personnelle et spirituelle. Se ménager des moments et des espaces pour cultiver sa foi permet de se sentir divinement guidé et accompagné en toutes circonstances, que ce soit dans les moments de crise ou dans les moments d'accomplissement. Les rituels de foi, quels qu'ils soient (prier, méditer, allumer une bougie, tirer une carte...) nous remettent dans la pleine conscience que le plan divin se déroule à la perfection à chaque instant et que les processus font partie du plan divin. Mieux : les processus sont au service du meilleur déroulement du plan divin puisqu'ils respectent notre nature humaine paradoxale qui à la fois aspire au changement mais dont le psychisme résiste au changement.

## SE RÉORGANISER EN PROFONDEUR

Enfin, puisque je parlais de la nécessité de passer à l'action dans le processus de décision, il va vous falloir réorganiser votre emploi du temps. Réorganiser votre emploi du temps dans deux directions :

- garder des plages horaires pour mener à bien vos projets à long terme
- enlever les activités qui ne font pas partie de votre vraie vie pour les remplacer par les activités qui ont du sens pour vous et ont votre préférence.

*Exemple de la thérapeute qui garde son mercredi pour ses enfants.*

