



## Module n°1 • Une vision de la vie

### COURS N°5 • UNE PHILOSOPHIE DE VIE CLAIRE

S'il est important de se fixer des objectifs, que ce soit pour sortir d'un train-train quotidien qui ne nous fait pas (ou plus) vibrer ou se créer une vie qui nous ressemble vraiment, il est fondamental que ces différents objectifs aillent tous dans la même direction, suivent tous une même ligne directrice, un fil rouge clairement identifié et identifiable. Cela vous donnera non seulement un filtre pour prendre vos décisions, mais vous évitera aussi de vous éparpiller en de multiples projets qui n'ont pas de lien entre eux.

Pour vous éclairer sur ce que peut être une philosophie de vie, voici l'extrait d'un article que j'ai trouvé sur le net à l'occasion de la nouvelle année. « Les bouddhistes ne prennent pas de résolutions à la nouvelle année, c'est une coutume typiquement occidentale. J'aime le bouddhisme, les gens qui le pratiquent sont ouverts d'esprit et suivent une philosophie de vie qui apporte des résultats plus profonds que par de simples résolutions. Et si au lieu de prendre des résolutions nous nous attachions à suivre une philosophie de vie ?

Les meilleurs résultats viennent avant tout d'une attitude envers la vie. Il ne s'agit pas de religion ou de foi, il s'agit d'avoir des résultats dans les aspects du business, dans son style de vie, avoir un plus grand impact, mieux contribuer, toucher plus de gens, gagner plus d'argent, avoir plus de satisfaction dans sa vie, plus de signification. Arrêter de fumer n'est pas une philosophie de vie, payer ses dettes non plus, trouver un meilleur travail non plus. Toutes décisions sont très bien, mais si vous voulez avoir des résultats plus profonds, ce dont vous avez besoin c'est d'une philosophie de vie. »

Dans ce cours, je vous parle de ma philosophie de vie. Elle est par essence subjective et se fonde sur des questions que je me suis posées et auxquelles j'ai donné mes réponses, tout aussi subjectives, tout simplement parce qu'elles font sens pour moi, avec qui je suis aujourd'hui, mon histoire, mon vécu, ma personnalité. Je vous propose cette réflexion, mais je vous invite surtout à vous positionner intérieurement (et extérieurement si vous en avez besoin professionnellement parlant) sur ces notions, tout en gardant à l'esprit qu'il ne s'agit que de votre opinion.

***La vie est un mystère qu'il faut vivre, et non un problème à résoudre.***

GANDHI



Outre l'expérience que je fais de Dieu (que j'aborderai dans les prochains cours) et ma foi, ma philosophie de vie repose sur deux notions : les 7 besoins fondamentaux de l'être humain et ma vision de la vie.

## LES 7 BESOINS FONDAMENTAUX

Ces 7 besoins ont été identifiés par Pierre Catelin, le fondateur de l'Approche de l'Alignement (technique de relation d'aide à laquelle je me suis formée entre 2008 et 2013). Ils sont identiques pour les tous les êtres humains, mais nous avons chacun notre manière de les satisfaire. Ces 7 besoins sont les suivants : sécurité, repères, liberté, amour, cohérence, sens, réalisation. Ils émergent successivement dans les premières années de la vie et restent les nôtres durant tout le reste de notre vie.

### 1. LE BESOIN DE SÉCURITÉ

Le besoin de sécurité est la sensation que le petit d'homme éprouve (ou est censé éprouver) dans le ventre sa mère, pendant la gestation. Pendant ce moment, le corps de sa mère répond aux besoins de son corps. Le besoin de sécurité représente donc tout ce dont notre corps a besoin pour se maintenir en vie et en santé : se loger, se vêtir pour se protéger du froid ou du chaud, se nourrir, les éventuels soins médicaux...

### 2. LE BESOIN DE REPÈRES

Lorsque le bébé naît, il y a séparation d'avec l'organisme de sa mère. Il entre dans un espace immensément plus grand que le ventre de sa mère, dans lequel il ne reconnaît rien. Il a besoin de repères : c'est pour cela qu'il touche tout ce qui passe à portée de ses mains. Il porte des choses à sa bouche, il regarde avidement tout et tout le monde. En explorant l'espace, il découvre les distances et les 2 sortes de repères : les limites et les possibles.

### 3. LE BESOIN DE LIBERTÉ

Le besoin de liberté émerge en même temps que la conscience de soi. Le "JE" apparaît. C'est là que l'enfant devient un humain. Jusque là, les choses arrivaient. À partir de maintenant, les choses lui arrivent ou c'est lui qui fait arriver les choses. Il devient conscient du lien de cause à effet. Avant, il percevait les expériences comme agréables ou désagréables. Maintenant, il va pouvoir décider de les reproduire ou de les éviter. En tout cas, il va commencer à exprimer ses préférences, à vouloir faire les choses par lui-même, à être autonome. Il manifeste son besoin de liberté. Son mental émerge et avec lui le libre-arbitre : il commence à élaborer des décisions sur base de ses valeurs, de ses croyances.

### 4. LE BESOIN D'AMOUR

Lorsque l'enfant arrive entre 2 et 3 ans, il s'aperçoit que dans le "pas moi", il y a "les autres". Un autre, c'est "un je qui n'est pas le je que moi je suis", c'est-à-dire une personne à qui il dit tu, mais qui dit je quand elle parle d'elle-même. C'est-à-dire quelqu'un comme moi, mais avec ses



préférences, ses choix, ses valeurs, ses critères internes, qui peuvent être différents des miens. L'enfant prend conscience de la différence. Le besoin fondamental qui correspond à cela est le besoin d'amour. Les humains ont besoin d'être acceptés pour qui ils sont sans conditions, avec une attitude de non-jugement total. On peut accepter (c'est-à-dire ne pas juger) une personne que l'on ne trouve pas spécialement sympathique ou avec qui on n'a pas envie d'aller au cinéma. Le besoin d'amour est satisfait de 2 manières différentes : en étant aimés sans être jugés ET en aimant sans juger.

## 5. LE BESOIN DE COHÉRENCE

De l'expérience d'être en relation avec les autres, l'enfant découvre la notion d'inter-influence. L'enfant fait l'expérience des systèmes. Le système a en réalité un sens très neutre : un système est un ensemble d'éléments dans lequel toute modification d'un des éléments a une influence sur tous les autres éléments du système. Autrement dit, tout est système. Et pour qu'un système fonctionne harmonieusement, il faut que chaque composant soit à sa place, rien que sa place, toute sa place. C'est pour cela que le besoin fondamental correspondant est celui de cohérence. Pour qu'un groupe humain soit harmonieux, il faut que chaque personne qui le compose manifeste tout son potentiel.

## 6. LE BESOIN DE SENS

Vers l'âge de 4 ou 5 ans, l'enfant découvre la notion du temps. Il commence à comprendre ce que cela veut dire les notions de avant-après. Il découvre le temps et les processus et notamment le « dernier seuil », celui de la mort. Prenant conscience que lui aussi va mourir un jour, émerge en lui le besoin fondamental du sens : il va avoir envie de faire quelque chose du temps limité de sa vie, quelque chose d'utile, qui a du sens pour lui. L'individu ne se contente plus d'exister, il lui faut une raison d'être. Au-delà de l'existence, il va à la recherche de l'essence : c'est la quête du sens.

## 7. LE BESOIN DE RÉALISATION

Ce septième besoin a une particularité. Il est automatiquement satisfait quand tous les autres sont satisfaits. Au niveau 6, l'enfant a découvert le temps et donc les processus et la mort. L'étape suivante est donc logiquement de se demander s'il y a quelque chose après la mort, s'il y a un au-delà. Lorsque le besoin n°7 émerge, l'enfant se pose des questions à propos du sens de la vie et de ce qu'il y a après la mort. Il s'interroge en réalité à propos de l'absolu, du tout et de l'unité avec le tout. De même qu'au niveau 5, le besoin de cohérence est de manifester tout son potentiel dans le monde de la matière, le besoin de réalisation au niveau 7 est de manifester tout son potentiel dans le domaine de l'esprit, de faire l'expérience de Je Suis ce que Tout Est.

Avoir une philosophie de vie claire sur laquelle vous appuyer vous permettra de satisfaire pleinement votre besoin de sens (besoin fondamental n°6) mais vous donnera aussi des repères solides (besoin fondamental n°2) et une grille de lecture qui vous donnera une ligne de conduite. Dans ce cadre, vous pourrez faire de votre vie votre chef d'oeuvre, vous permettant d'exercer ainsi pleinement votre besoin de liberté (besoin fondamental n°3) et de manifester votre potentiel (associé au besoin fondamental n°5).



## LA NATURE DE LA VIE

S'interroger sur la nature véritable de l'être humain dans l'éventualité de sa dimension spirituelle nous amène à appréhender plus largement ce qu'est la vie, et donc par là-même interroger son sens et de là découlent les questions suivantes.

### A QUOI SERT LA VIE

La vie terrestre permet à l'esprit de prendre conscience de son existence. Tant que l'esprit ne prend pas vie dans la matière en s'associant avec des corps, il ne peut faire l'expérience de son existence puisqu'il est un. Il lui faut se différencier en s'incarnant dans la matière, sortir de l'unité pour entrer dans la dualité, puisque ce n'est que ce faisant qu'il pourra prendre conscience de son unité. C'est tout le paradoxe de l'Existence (avec un grand E) et de notre existence : pour connaître véritablement l'unité, il nous faut passer par dualité. Ce n'est qu'en expérimentant la dualité que nous pouvons connaître l'unité. Cette idée permet de s'approprier pleinement le monde de la matière pour y vivre avec joie l'expérience de la dualité (tout ce que nous pouvons vivre grâce à la séparation), tout en se réjouissant qu'elle nous permette aussi de faire l'expérience de l'unité.

### Y A-T-IL UN BUT À TOUT ÇA

Je ne sais pas s'il y a un but, mais il y a une direction, celle de la réalisation et de l'unité. Tout est dans tout et doit retourner au tout. Quelle que soit notre conception (âme ou esprit), la direction est la même, celle de l'Unité.

### EST-CE QUE TOUT EST DÉJÀ ÉCRIT

Si la direction est écrite, la manière dont je me mets en chemin vers la réalisation n'est pas écrite car elle dépend de mon libre-arbitre. La force de la vie nous pousse naturellement vers notre réalisation mais nous avons le choix d'y adhérer ou pas. Comme toute force, elle s'applique, et vous avez le choix de résister ou d'y concourir. C'est cette force que l'on peut appeler « le plan divin ». Y participer est le fait de mobiliser ses ressources, son temps et son énergie vers la manifestation de son potentiel.

### LA QUESTION DE LA MISSION DE VIE

Cette notion est sensée être libératrice et non enfermante (et si je ne trouve pas ma mission de vie ? et si je me trompe de mission de vie ?). Ma mission de vie, c'est de me mettre pleinement au service de cette force qui m'emmène vers ma réalisation, et sa mise en oeuvre dépend de qui je suis : ma personnalité, mes talents, mon histoire. En me positionnant sur ce qui fait sens pour moi et en observant ce que la vie cherche à manifester à travers moi, je vais avoir une idée de la manière de mettre en oeuvre ma mission de vie. C'est en ce sens que « j'ai une mission de vie », qui correspond à accepter qu'il y a « quelque chose » pour laquelle je suis faite et « quelque chose » qui est fait pour moi : c'est quelque chose que je suis la seule personne à pouvoir faire car je suis unique et la seule personne capable d'accompagner la force de réalisation de la manière dont je vais le faire.



## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Pour vous aider à vous forger une philosophie de vie, vous pouvez vous aider de livres comme :

- *Conversations avec Dieu* : Neale Donald Walsh
- *Les 9 marches* : Daniel Meurois et Anne Givaudan
- *Dialogue avec l'Ange* : Gitta Mallasz

