

PHILIPPE MORANDO

RÉUSSISSEZ VOTRE VIE

sans forcer



EPM Éditions

**REUSSISSEZ
VOTRE VIE
SANS FORCER**

Philippe Morando

**REUSSISSEZ
VOTRE VIE
SANS FORCER**

EPM EDITIONS

42, rue Monge - 75005 PARIS

Tél : 01 40 30 42 11

(site internet : www.epm-editions.com)

Philippe MORANDO 2003

ISBN 2-908900-65-3

TABLE DES MATIERES

Halte au gâchis	11
Quand et comment forçons-nous ?	17
Quand l'action devient une drogue	17
Réussir à tout prix	18
Pourquoi tant d'agitation ?	19
Une attitude stérile	22
Pourquoi vouloir la perfection ?	24
Changer les autres : une solution facile	25
N'attendez pas trop des autres	27
Jusqu'où aller ?	29
Puisque c'est comme ça !	30
Prendre soin de soi	33
Dépendance et codépendance	34
Pourquoi forçons-nous ? La clé du problème	37
Pour sortir de la fatalité	37
L'influence éducative	42
Vos réflexes inadaptés vous poussent à forcer la réalité	48
Evitez les compensations	52
Deux grandes forces	55
La déviation	56
Une logique sans faille ?	58
Sous influence ?	61
Incohérence et absurdité	64

Réussissez votre vie sans forcer

Jusqu'au triomphe de votre volonté	67
Changer sans forcer	68
La force de l'habitude	72
Responsable ? Cause ? Jusqu'où ?	76
Réagir ou agir	82
Comment prendre en main la direction de votre vie	85
Ayez une direction : votre plan d'action	88
La véritable volonté	95
L'acte réflexe irresponsable	95
L'acte "volontaire" pseudo-responsable	96
L'acte volontaire responsable	97
Votre système de valeurs, votre engagement de vie ...	101
Prendre les décisions adaptées	103
Choisissez vos valeurs	104
Votre engagement de vie	107
Qu'est-ce qu'un principe de vie ?	111
Du besoin à l'action	113
Besoins et devoirs	114
Comment choisir ?	119
Ne laissez rien dans l'ombre	124
Ignorance et rejet	127
Les apprentis sorciers	129
Gérer, organiser	135
Les priorités	135
Avez-vous le temps ?	140
Objectif : réussite	143
Le principe de la confiance	143
Le principe du gagnant / gagnant	144

Qui se ressemble s'assemble	146
Le succès vient après l'échec	151
Réussissez avec les autres	153
Prendre ou recevoir ?	153
Vivez agréablement avec les autres	157
Sachez dire "non" quand il le faut	163
Libérez votre énergie	165
Acceptez-vous tel que vous êtes	165
Acceptez vos limites	167
Acceptez de pardonner	167
Conseils et précisions nécessaires	169
Visez la cohérence	169
Réactualisez vos objectifs	170
"Reprogrammez-vous"	171
Lâchez prise	172
Soyez prêt	174
Transformez-vous : exercices d'hygiène mentale	177
La respiration spéciale	177
La relaxation	178
La reprogrammation	180
La visualisation	183
La technique des sons	184
L'union à la source	186
La conscientisation	187
Conclusion	191

HALTE AU GACHIS !

Voulez-vous réussir votre vie et réaliser les objectifs qui vous tiennent à cœur ? Oui bien sûr, cela va de soi : vouloir l'inverse serait contraire à la vie, contraire au bon sens. **Alors pourquoi** vous arrive-t-il d'échouer alors que vous êtes absolument sûr de tout faire pour atteindre votre but ? Pourquoi malgré votre acharnement, avez-vous parfois l'impression que les choses vous échappent et que vous ne parvenez pas à contrôler la situation ? Pourquoi dans certains cas, obtenez-vous des résultats diamétralement opposés à vos objectifs ?

Vous avez pu constater que s'acharner sur un objectif n'est pas forcément la meilleure manière de s'y prendre pour obtenir ce que l'on veut. Evidemment vous allez me dire que l'on n'a rien sans effort et que l'effort, la persévérance sont les moteurs de toute réussite. Cela est tout à fait exact mais il existe une différence entre effort, persévérance et acharnement !

L'effort consiste à déployer un surcroît d'énergie et

Réussissez votre vie sans forcer

de moyens en vue de la réalisation d'un objectif. La persévérance souligne la continuité de l'effort pour atteindre le but souhaité mais cette continuité de l'effort s'accompagne d'une recherche d'amélioration dans l'action à mener, quand des problèmes surgissent. L'acharnement par contre est la marque d'une obstination, d'un entêtement sans discernement, bref d'une sorte d'aveuglement. Quand nous nous acharnons, nous continuons à aller dans une direction qui s'est déjà révélée être un échec sans qu'il y ait véritablement réflexion sur cet échec et sur la manière d'y remédier. Tout se passe comme si nous renforçons nos efforts dans une voie sans issue. Nous faisons alors du "forcing" et le résultat de cette attitude n'est jamais satisfaisant.

En effet, lorsque nous ne parvenons pas à réaliser nos projets, la cause en est, très souvent, cette tendance que nous avons tous à **forcer** : nous nous forçons outre mesure à effectuer certaines tâches, nous forçons les autres à se plier à nos désirs, nous forçons les événements. Nous nous crispions, nous ne voulons pas en démordre, nous nous acharnons sans nous demander s'il n'y aurait pas une manière plus constructive de résoudre la difficulté qui se pose à nous. C'est là l'origine de nos échecs et de nos problèmes les plus fréquents.

Ce qui est dramatique c'est que nous sommes persuadés, la plupart du temps, de ne pas avoir spécialement exercé de pression. **Nous sommes convaincus** d'être dans notre bon droit, d'agir comme il se doit. Quand parfois nous prenons conscience de notre erreur, il est souvent trop tard:

Réussissez votre vie sans forcer

les résultats négatifs se sont déjà produits et il nous faut désormais y faire face...

Les circonstances où vous avez forcé dans votre vie sont probablement nombreuses et très variées. Vous avez peut-être accompli des actes, réalisé des buts que vous estimiez très utiles. Vous y avez mis toute votre énergie, toute votre détermination, vous pensiez qu'ils vous apporteraient beaucoup de joie ou de bienfaits. Et puis, en fin de compte, ces actes, ces réalisations, ne vous ont pas réellement satisfait, certains se sont même avérés contraires à vos intérêts ou à ceux de votre famille.

Vous est-il arrivé, par exemple, de fréquenter régulièrement quelqu'un qui, finalement, vous a causé de sérieux problèmes ? Si vous avez vécu ce genre de situation, c'est probablement parce que vous redoutiez énormément la solitude. Alors vous vous êtes efforcé de conserver des relations avec une personne que vous auriez mieux fait de ne jamais côtoyer ou bien, chose très courante, vous vous êtes entêté dans une relation en espérant changer l'autre et, bien sûr, cette attitude s'est soldée par un échec !

Peut-être aussi êtes-vous de ces personnes qui passent leurs journées à forcer d'une manière toute spéciale en faisant ce que j'appellerais de la "méditation sauvage négative". En proie à une sorte de **ruminant mentale**, vous vous posez des questions qui ne peuvent en aucune manière avoir de réponses et qui ne font que vous inquiéter. Ce sont en général des réflexions du style : "*Pourvu que ça réussisse !*"; "*Et si ça ratait ?...*"; "*Et si tel ou tel obstacle*

Réussissez votre vie sans forcer

*surgissait sur ma route ?..." ; "Et si je n'étais pas à la hauteur ?"; "Décidément, je rate tout !" etc. Non seulement ces pensées répétées saturent l'esprit d'une manière malsaine en le forçant à ne voir que le côté négatif des choses, mais elles l'empêchent de recevoir de **bonnes intuitions**, celles qui permettraient justement de vous orienter vers les décisions constructives.*

Ces pensées négatives, ces ruminations mentales sont difficiles à contrôler car elles sont typiques d'un état d'esprit bien particulier. Nous verrons, dans cet ouvrage, comment vous pourrez agir sur cet état d'esprit et vous libérer de ce genre de pensées réellement handicapantes.

"Forcer le temps", voilà encore une manière très répandue de forcer. Les tensions très fréquentes auxquelles la vie moderne vous expose vous donnent l'impression de toujours manquer de temps. Vous courez après lui en voulant faire mille choses à la fois, vous essayez, comme chacun d'entre nous, de **rattraper ce temps** qui s'enfuit devant vous au lieu d'apprendre à le gérer, et vous vous épuisez dans cette course effrénée.

Bien souvent, en effet, vous vous plaignez de ne pas avoir de temps : vous n'avez pas le temps d'effectuer ne serait-ce qu'une petite pause de cinq ou dix minutes dans la journée pour vous détendre. Vous n'avez pas le temps de prendre du recul et de faire le point. Vous n'avez même pas le temps de respirer convenablement ! En conséquence, vous êtes continuellement stressé, vous confondez vitesse et précipitation et vous faites tout de travers !

Réussissez votre vie sans forcer

Alors, au lieu de perdre cinq ou dix minutes, c'est parfois une, deux, voire trois heures de la journée que vous **gaspillez** par énervement, étourderie ou manque de cohérence, parce que vous ratez les choses et que vous devez les recommencer à cause précisément de votre agitation mentale. Vous perdez ainsi votre temps en pensées négatives, en ruminations mentales, en futilités. Vous vous ruinez la santé en conflits parfaitement inutiles... Et vous forcez à chaque fois que vous êtes agité mentalement : bien évidemment, si vous étiez en paix, vous ne forceriez pas !...

Vos échecs, **vos difficultés dans la vie**, vos souffrances, votre mal-être, ont pour cause, que vous en soyez conscient ou non, cette perte de temps, ce gaspillage d'énergie. Alors, ne pensez-vous pas qu'il est grand temps de dire halte à ce gâchis ?

QUAND ET COMMENT FORÇONS-NOUS ?

QUAND L'ACTION DEVIENT UNE DROGUE

Nous vivons presque tous dans un état de continuelle tension. Souvent crispés, nous agissons dans la précipitation et **nous manquons notre but** ! Certains sont tellement sous pression qu'ils éprouvent le besoin irrépressible d'agir coûte que coûte. Ce sont les "drogués de l'action".

On retrouve ces personnes souvent remarquables dans le monde professionnel où elles mettent leur besoin compulsif d'agir au service de leur métier. On apprécie ce genre d'employés. Mais les "drogués du travail" répandent-ils la joie de vivre et l'harmonie autour d'eux ? Pas nécessairement !...

Non contents d'outrepasser continuellement leurs limites et d'exercer **une pression terrible** sur eux-mêmes, certains se sentent obligés de forcer les autres - les membres de la même équipe par exemple - à suivre un train d'enfer.

Réussissez votre vie sans forcer

Parmi ces employés modèles, on trouve les médaillés du travail, mais aussi des hypertendus, des anxieux, des insomniaques ou des cardiaques. On trouve aussi des personnes au caractère réputé difficile, de ces gens tellement stressés qu'ils ont recours au tabac, à l'alcool ou aux anxiolytiques pour "calmer" leur système nerveux continuellement survolté, bref, des dépendants, qui d'excès de travail en excès de "calmants" **se détruisent complètement la santé**. Est-ce là un exemple d'accomplissement personnel, de réalisation de soi ? Est-ce là réussir sa vie ?

REUSSIR A TOUT PRIX

A vouloir agir et réussir à tout prix, d'autres en deviennent arrivistes. Pour certains d'entre eux, "la fin justifie les moyens" et ils n'hésitent pas à se réaliser aux dépens des autres. Il en est même pour qui réussir signifie obligatoirement être les seuls à réussir : les autres doivent forcément échouer pour qu'ils se sentent bien. Ces personnes n'hésitent donc pas à "éliminer" le plus grand nombre de "rivaux" potentiels, fût-ce au détriment des intérêts de l'entreprise. Elles ont besoin de briller par contraste et d'éclipser les autres, dont le mérite ne sera jamais reconnu.

Dans notre monde où l'émulation, la compétition, sont valorisées, cette attitude ne choque ni ne dérange personne. **On trouve cela normal**, mais on ne se rend pas compte à quel point toute cette "agitation" est préjudiciable aux intérêts de chacun, à ceux de l'entreprise et, indirectement, à l'économie tout entière. Ce genre de

comportement est ruineux sur le plan personnel et, à plus grande échelle, il représente un énorme gâchis en ressources humaines.

POURQUOI TANT D'AGITATION ?

- L'agitation physique

Il y a malgré tout un avantage à l'agitation physique: quelque part, **l'action libère**. En effet, quand vous agissez, vous répondez à une nécessité dictée par votre cerveau reptilien, avide d'agir pour assurer votre survie, vous calmez en quelque sorte la partie instinctive de votre être. Mais agir pour agir, agir sans réflexion et sans réelle conscience, est-ce vraiment "agir" de façon constructive ? N'êtes-vous pas plutôt en train de "réagir" afin d'apaiser votre partie instinctive continuellement malmenée, inquiète et donc anxieuse de se libérer de son stress ?

Tout est question de mesure. En tout, c'est l'excès qui est nuisible. Le sport, par exemple, est excellent pour la santé mais, à trop haute dose, tout sport devient dangereux. Nombre de sportifs de haut niveau le savent : des blessures malheureusement parfois irréversibles sont là pour le leur rappeler. Certains aussi se réfugient dans un excès d'exercices physiques pour masquer leurs problèmes personnels. Ils deviennent ainsi des "dopés" à l'adrénaline et aux endorphines, hormones naturelles sécrétées par le corps pendant l'effort. Mais, par un effet de balancier, tout mouvement excessif dans un sens produit tôt ou tard le

mouvement inverse et finalement, c'est l'équilibre physique et mental de l'individu qui est perturbé. Par conséquent, plutôt que de se réfugier tête baissée dans l'action, il est nettement préférable d'agir avec mesure, régularité, conscience. C'est la seule condition d'un véritable épanouissement personnel.

- **L'agitation mentale**

Plus grave que l'agitation physique est l'agitation mentale. Sous son emprise, vous avez l'impression de tourner en rond. Sans la force libératrice de l'action, l'instinct reptilien ne trouve pas de débouché, ce qui augmente considérablement le stress de l'individu qui finit par s'épuiser.

Cette attitude est terriblement frustrante. En fait, la rumination mentale peut conduire tout droit à de graves états dépressifs. Sans la soupape de l'action (fût-elle incohérente ou désordonnée), l'énergie physique reste bloquée. **La pression augmente**, la partie instinctive réagit comme un animal en cage qui tourne en rond, s'affole, devient agressif.

Aucune solution ne paraît satisfaisante à l'esprit en proie à l'agitation mentale. L'individu, au lieu de choisir une voie et de s'atteler à la tâche, n'en finit pas de tergiverser, reculant indéfiniment le moment d'agir, se trouvant mille excuses pour ne rien faire, victime d'une continuelle et maladroite hésitation. Cette crainte excessive de l'action traduit une peur inconsciente de ne pas être à la

Réussissez votre vie sans forcer

hauteur et d'échouer. De telles attitudes sont des programmations datant de la petite enfance. **Pour ne pas déplaire** à nos parents, pour ne pas perdre leur amour, nous avons tous plus ou moins tendance à un certain perfectionnisme qui peut nous paralyser parfois dans des proportions inouïes. Ces peurs, ces habitudes négatives exercent une véritable tyrannie dans notre vie. A l'âge adulte, nous payons très cher la mauvaise habitude de vouloir être parfait !

Il est souhaitable et sain de s'accorder le droit à l'erreur. Dans cet état d'esprit, vous ne craignez plus d'échouer. Ne redoutant plus l'échec, vous vous libérez dans l'action et vous vous donnez ainsi une chance de réussir. Toute autre attitude qui consiste à forcer le psychisme est néfaste. Accepter de se tromper, c'est se traiter avec compréhension et bienveillance, c'est donc mettre toutes les chances de son côté.

L'agitation mentale vous prive de toute lucidité, donc de votre capacité à trouver la ou les solutions qui vous permettraient de faire les bons choix et d'agir de manière constructive. **La bonne attitude** consiste à accepter de lâcher prise, à faire la paix en vous de manière à prendre une décision adaptée et à passer à l'action. Les solutions efficaces ne peuvent en aucune manière apparaître lorsque l'esprit est agité, stressé, tiraillé par des contradictions, angoissé par la perspective de l'échec ou par des pensées négatives. C'est grâce à la paix mentale que les intuitions les plus fertiles surgissent dans notre esprit.

UNE ATTITUDE STERILE

Une attitude inutile et néfaste par excellence, conséquence directe de notre agitation mentale, consiste à se révolter lorsque les événements ne sont pas conformes à nos désirs. Il ne s'agit pas pour autant de se soumettre à son destin, de renoncer à atteindre tel ou tel but, mais il est vital de cesser de tourner en rond et de tout faire au contraire pour trouver la meilleure solution possible.

De même, il est **parfaitement vain** de s'acharner outre mesure à atteindre tel ou tel but, de s'inquiéter et de retourner le problème dans tous les sens. L'essentiel est de faire ce que vous pouvez et ensuite, d'abandonner, à la limite, de ne plus y penser.

Vous pouvez, par exemple, désirer le bien de quelqu'un, vous pouvez souhaiter qu'il se rétablisse s'il a des problèmes de santé. Vous chercherez alors peut-être à lui apporter votre soutien, votre attention, vos soins, etc. Dans ce cas, l'important est d'agir en fonction de vos possibilités: vous souhaitez du bien à cette personne, sincèrement, au plus profond de vous-même. Vous faites ce qu'il faut, du mieux que vous le pouvez, et ensuite, vous lâchez prise, vous cessez d'y penser !

Naturellement, la chose paraît plus facile à dire qu'à faire ; mais être obnubilé par vos buts, vos désirs, vos objectifs, ne vous permettra pas de les réaliser ! Au tir à l'arc, il faut tendre la corde, mais si vous voulez atteindre la cible, **vous devez lâcher la corde** ! Ce n'est pas en vous

Réussissez votre vie sans forcer

crispant, ce n'est pas en vous cramponnant à votre arc, à la corde, donc à vos désirs, que vous atteindrez votre but !

Qui plus est, en restant crispé sur vos désirs, sur vos objectifs, vous prenez le risque d'émettre des pensées négatives, des **pensées d'angoisse** qui ne pourront que contrarier la réalisation de ces désirs, de ces objectifs. Pire, comme les vibrations, les pensées, les événements de même nature s'attirent et se renforcent, vous risquez de provoquer dans votre vie ou, comme dans notre exemple, dans la vie de la personne que vous voulez aider, encore plus de problèmes, encore plus de difficultés. L'attitude saine est donc la confiance et le lâcher-prise !

Plus vous vous révolterez, plus vous vous tracasserez, que ce soit pour les autres ou pour vous-même, moins vous serez efficace, évidemment ! Se révolter, se tracasser revient à faire de la rumination mentale. Donc, si vous êtes de nature anxieuse et que vous avez tendance à vous inquiéter, à vous angoisser quant à la réalisation de vos buts, les techniques que je préconise dans cet ouvrage vous seront d'une réelle utilité.

En cas d'échec malgré tout, il est inutile d'accuser les autres ou bien de vous culpabiliser, de vous en vouloir. **Réparer une erreur** ne signifie pas s'autodétruire ou déprimer. Toute attitude de dépit est négative et donc stérile : une telle attitude ne pourra en aucune manière vous permettre d'atteindre votre objectif harmonieusement.

POURQUOI VOULOIR LA PERFECTION ?

Pour être heureux, il n'est pas nécessaire de réussir parfaitement ce que vous entreprenez. Vous pouvez faire les choses du mieux que vous pouvez, ne pas atteindre vos objectifs et conserver malgré tout **un bon moral**, une attitude constructive. Satisfaction n'est pas synonyme de perfection ou alors, si vous le croyez, vous risquez d'être souvent malheureux car la perfection n'est pas de ce monde !

Malheureusement, l'éducation que nous avons reçue, la société dans laquelle nous vivons nous incitent à penser le contraire. La société de consommation nous pousse, en effet, à vouloir réussir à tout prix. Il faut réussir coûte que coûte et si l'on ne réussit pas, dans quelque domaine que ce soit, alors c'est la catastrophe ! Comme tout le monde ne peut réussir à la perfection, beaucoup de personnes sont malheureuses et se sentent frustrées.

Voilà pourquoi, bien souvent, vous courez après le maximum de satisfactions matérielles, vous vous gavez de plaisirs pour tenter de vous rassurer, pour essayer d'être heureux, alors que vous pourriez apprécier la vie sans avoir besoin de multiples stimulations extérieures.

Etre heureux simplement, sans être obsédé par les réalisations extérieures est tout à fait possible. Quelques rares personnes sur terre ont été éduquées de cette manière et, même si elles mènent une vie simple, elles sont heureuses. Elles se marient et fondent une famille ou elles restent

Réussissez votre vie sans forcer

célibataires, elles exercent ou non un métier, elles n'accèdent peut-être pas forcément à une carrière brillante mais peu importe, **elles évoluent dans la vie** en se sentant bien. Et c'est là l'essentiel : le vécu émotionnel, le sentiment profond que l'on a d'être heureux.

Pour ces personnes qui savent vivre simplement, en goûtant ce que le présent leur offre, le bonheur ne consiste pas en quelque chose de parfait. Des événements négatifs peuvent se produire dans leur vie, mais elles les acceptent comme faisant partie intégrante de l'existence. Cela ne veut pas dire qu'elles sont indifférentes à ce qui se passe. Cela ne veut pas dire qu'elles ne souffrent pas ou qu'elles n'éprouvent pas des difficultés ou de la peine, mais en général elles parviennent à surmonter les obstacles sans sombrer dans la dépression ou la violence, **sans dramatiser** les situations. Elles prennent les dispositions nécessaires pour faire face aux problèmes qui se posent à elles. En fait, elles ont une sorte de philosophie de vie qui leur permet d'apprécier les petits moments de bien-être qu'elles peuvent rencontrer tout au long de la journée. Et quand vous leur demandez comment elles vont, elles vous répondent en général sincèrement : "*Je vais bien, merci !*" Et c'est l'exacte vérité, elles se sentent bien.

CHANGER LES AUTRES :
UNE SOLUTION FACILE !

Il arrive assez fréquemment que nous pratiquions une sorte de forçage dans nos relations. Nous ne sommes pas,

Réussissez votre vie sans forcer

d'ailleurs, toujours conscients que nous exerçons une pression sur les autres. Le plus souvent, notre comportement nous paraît parfaitement justifié et nous ne voyons pas a priori pourquoi nous agirions autrement.

Les circonstances ne manquent pas où nous finissons par forcer les autres de façon plus ou moins déguisée. Vous fréquentez par exemple une personne qui vous plaît, vous êtes attiré par elle, vous désirez donc poursuivre vos relations avec elle. Vous voulez profiter de ce que cette personne peut vous apporter à différents niveaux, mais vous vous apercevez par ailleurs qu'elle a certains défauts qui vous gênent sérieusement. Alors, vous vous arrangez, vous vous persuadez qu'elle finira par changer ou que vous parviendrez à la faire changer par la suite.

Le temps passe... Vous avez profité des avantages que l'autre pouvait vous procurer, mais vous réalisez que vous supportez de moins en moins ses défauts. Vous devenez de plus en plus critique à son égard, vous lui demandez avec insistance qu'il modifie tel ou tel aspect de son caractère car vous n'admettez plus du tout ses défauts.

Il y a quelque chose d'incohérent dans votre manière d'agir avec l'autre. En effet, au départ, vous avez accepté de fréquenter quelqu'un qui ne vous convenait pas tout à fait. Puis, vous vous mettez à forcer la personne, à l'obliger à changer. Mais celle-ci ne comprend pas du tout puisqu'au début de vos relations avec elle, vous faisiez **comme si tout allait bien**... De ce fait, elle ressent votre désir soudain de vouloir la changer comme une pression, comme une

manipulation. Elle ne saisit pas ce qui se passe. L'incompréhension, les tensions, les déceptions réciproques risquent de miner votre relation et, finalement, de la détruire.

N'ATTENDEZ PAS TROP DES AUTRES

Ainsi, nous sommes fréquemment déçus du comportement des autres, parce qu'ils n'agissent pas selon nos désirs. De ce fait, nous nous sentons lésés, perturbés, frustrés. **Il ne nous vient pas à l'esprit** que chacun fait ce qu'il peut et nous sommes d'autant plus perturbés par le comportement des autres que nous voulons recevoir de leur part plus qu'ils ne peuvent nous donner. Nous attendons beaucoup d'eux et, de fait, plus nos attentes sont importantes, plus nous sommes sur le qui-vive, plus nous avons besoin de voir si l'autre va répondre à nos désirs : fatalement, la moindre petite défaillance est guettée !

Il est utile de faire la distinction entre espérer et exiger quelque chose des autres. Si nous avons des exigences vis-à-vis des autres, cela veut dire que nous nous attendons impérativement à être satisfaits. Et bien sûr si nous ne sommes pas satisfaits, nous allons nous sentir en insécurité, en danger. L'état d'urgence provoqué par cette sensation de danger va alors déclencher en nous une réaction instinctive qui va nous rendre agressifs et nous pousser à contester, à réclamer, à critiquer, à prendre. Nous en arriverons à devenir jaloux et vindicatifs envers les autres, alors qu'ils n'ont fait que ce qu'ils pouvaient. Cette attitude exigeante,

Réussissez votre vie sans forcer

conquérante, agressive que nous manifestons prouve bien que **nous sommes excessifs** dans notre attente et que nous cherchons en quelque sorte à forcer les autres.

Cela dit, comme nous le verrons un peu plus loin dans cet ouvrage, si nous exerçons une telle pression sur les autres, c'est que nous exerçons aussi une pression sur nous-mêmes : nous ne nous respectons pas, nous ne prenons pas soin de nous, nous sommes dans un "état de dépendance". En effet nous sommes dépendants des autres, de ce qu'ils peuvent faire pour nous, et notre bonheur, notre bien-être sont soumis à leur bon plaisir. Que nous le voulions ou non ce type de dépendance gâche une grande partie de notre vie !

En réalité, nous ne devrions rien exiger des autres : chacun fait ce qu'il peut. Si vous souhaitez qu'une personne de votre entourage vous rende un service, **formulez votre souhait** en prenant bien soin de ne pas contraindre la personne. Exprimez-vous par exemple en ces termes : "*Te serait-il possible de faire telle ou telle chose pour moi ? Cela me ferait bien plaisir !*" ou : "*Tu me rendrais un grand service !*" Montrez bien que votre demande n'est qu'un souhait et ne comporte aucune exigence. Dites par exemple : ... "*si cela est possible, sinon ce n'est pas grave*". L'autre personne, dès cet instant, se sentira tout à fait à l'aise, qu'elle accepte ou non de vous rendre ce service. En effet, si cela lui est possible, la personne va satisfaire votre demande et, si cela ne lui est pas possible ou si cela l'ennuie, elle ne le fera pas mais elle ne se culpabilisera pas pour autant.

JUSQU'OU ALLER ?

A l'inverse des personnes qui exigent trop des autres, il y a celles qui donnent sans compter. Certaines vont même jusqu'au sacrifice d'elles-mêmes. Cette façon d'être et d'agir, même si elle semble a priori très altruiste, traduit, elle aussi, **un réel déséquilibre**.

Si vous manifestez souvent ce genre de comportement, vous êtes là encore dans l'excès, dans une attitude de forcing. Voilà qui peut vous surprendre ! Pourtant, vous allez constater que cette remarque est tout à fait justifiée : quand je dis que vous faites du forcing, je veux dire que la pression que vous exercez n'est pas dirigée cette fois-ci sur les autres mais sur vous-même. Il est clair en effet, que si vous consacrez une grosse partie de votre temps et de votre énergie aux autres, vous négligez obligatoirement certains de vos besoins et, d'une certaine manière, vous ne vous respectez pas.

Vous pouvez être amené à mobiliser toutes vos forces, toutes vos ressources pour aider quelqu'un dans une circonstance précise. Il s'agit en quelque sorte d'une situation d'urgence et ce don de vous-même va permettre à une autre personne de se sortir d'un mauvais pas. Cette **abnégation de vos propres besoins** n'est que temporaire, dictée par la nécessité de secourir une personne en grande difficulté. Votre comportement d'abnégation est, certes, hautement estimable. Cependant il reste un comportement ponctuel dans la mesure où il ne vous empêche pas, par la suite, de vous occuper de vous-même convenablement.

Réussissez votre vie sans forcer

Le déséquilibre commence lorsque le comportement de don de soi, de sacrifice de soi devient une façon d'être, un mode de vie qui n'a pas été décidé en pleine conscience. Le plus souvent, en effet, vous ne vous rendez pas compte que vous étouffez vos propres désirs, vos propres besoins. Votre attitude est une sorte de réflexe qui remonte certainement à l'enfance.

En effet, dès notre plus jeune âge, nous avons pris l'habitude de supporter des situations, d'accomplir des actes pour faire plaisir à nos parents. Plus tard, en tant qu'adulte, si notre entourage ne nous a pas permis d'exprimer nos besoins en toute confiance, nous continuons à satisfaire les autres dans le but de nous sécuriser. Répondre aux attentes de nos parents nous permettait de satisfaire notre **besoin de sécurité**, mais à l'âge adulte, satisfaire les autres n'est plus une nécessité vitale ! Vous pouvez donc vous libérer du réflexe qui consiste à vouloir constamment faire plaisir aux autres, à vous soumettre à leur volonté, à vous plier en quatre pour eux, afin de vous sentir bien.

Nous verrons, dans les pages qui suivent, comment vous pourrez vous débarrasser de cette tendance à vous sacrifier tout en conservant le côté bienveillant et altruiste de votre nature.

"PUISQUE C'EST COMME ÇA..."

Peut-être vous arrive-t-il parfois de rendre un service, de faire un cadeau, ou de donner de vous-même mais à

Réussissez votre vie sans forcer

contrecœur. Bref, cette action que vous accomplissez, vous vous forcez à la faire car vous n'en avez pas vraiment le désir ! En fait, en rendant service, ce que vous souhaitez, c'est **obtenir quelque chose en retour** : un remerciement, de la reconnaissance, de l'attention ou de l'amour... En tout cas, votre geste est assez nettement intéressé et, si vous analysez bien la situation, vous vous rendrez compte que vous cherchez ainsi à renforcer votre propre estime. Par conséquent, vous êtes dans une attitude de dépendance car vous avez besoin des autres pour développer ou maintenir votre estime personnelle.

Vous pourrez aussi remarquer que, dans ce genre de circonstance, votre bonne action est rarement récompensée. Vous vous en étonnez peut-être mais en fait il n'y a rien de surprenant : vous rendez service, alors que l'autre personne n'a rien demandé ou bien ce que vous faites ne correspond pas à ce qu'elle voulait, ou bien encore votre attitude sonne faux. La personne peut paraître embarrassée, gênée, en tout cas elle n'aura pas le comportement que vous attendiez et vous lui en voudrez forcément un peu de ne pas répondre à votre attente. Devant cette insatisfaction, vous pouvez adopter cette réaction, d'ailleurs très courante, qui consiste à dire : *"Puisque c'est comme ça, je ne ferai plus rien !"* ou : *"Puisque c'est comme ça, je vais faire le contraire !"*, et d'une attitude excessive, vous passez à un autre excès qui consiste à faire l'inverse ou à ne plus rien faire du tout. **Vous forcez encore**, mais dans l'autre sens ! Vous passez ainsi d'un extrême à l'autre.

Dans ce cas, votre défaut consiste donc à vouloir

Réussissez votre vie sans forcer

manipuler autrui. Vous cherchez à obtenir quelque chose de l'autre, que ce soit de l'attention, de l'estime ou de l'amour, en le manipulant. On est en plein chantage affectif ! En effet, comme l'autre ne répond pas à votre attente, vous décidez de le punir, soit en lui retirant tout ce que vous lui donniez, soit **en faisant l'inverse** de ce que vous faisiez pour lui habituellement. Vous vous vengez et ainsi, vous pensez faire justice à votre sentiment de frustration, à vos propres manques, à ce vide intérieur qui vous mine, à votre estime de vous-même tellement vacillante ! En somme, vous cherchez à punir les autres de votre mal-être !

Vous avez donc contraint l'autre personne d'une manière déguisée, puisque votre acte avait pour but secret de recevoir quelque chose qu'elle ne pouvait ou ne voulait pas vous donner. Ou bien alors, si elle le pouvait, votre attitude n'était sûrement pas la meilleure façon de l'obtenir ! A présent, vous faites encore pression sur elle en cherchant à la punir de ne pas avoir réagi comme vous le désiriez. Tout ce manège, finalement, vous permet de pouvoir faire ce que vous avez envie de faire et de justifier votre comportement.

Ceci n'est qu'un exemple mais nous avons tous, dans la vie quotidienne, des comportements similaires : nous nous laissons emporter par des réactions très instinctives qui consistent à agir ou ne pas agir, à tout faire pour obtenir quelque chose puis à tout laisser tomber, à passer en somme d'un extrême à l'autre ! **Ces réactions** n'ont rien de nuancé. Elles représentent une forme de violence que nous exerçons vis-à-vis de nous et vis-à-vis des autres. Nous faisons

Réussissez votre vie sans forcer

quelque chose, et sous prétexte que cela ne marche pas tout de suite, nous sommes capables de faire tout le contraire !

Par exemple, si une personne de notre entourage n'a pas répondu à notre comportement agréable à une ou deux reprises, nous pouvons avoir tendance à nous conduire systématiquement de manière froide et antipathique avec elle. De même, si, après avoir lutté pour atteindre un objectif, nous subissons un échec, nous pouvons être tentés de décider que nous ne ferons plus aucun effort à l'avenir. Au lieu de passer ainsi d'un extrême à l'autre, nous ferions mieux de nous adapter, de nuancer notre comportement, de chercher la **solution adaptée** à chaque problème, à chaque situation qui se présente à nous.

PRENDRE SOIN DE SOI

Savoir prendre soin de vous-même, être capable d'écouter vos besoins et vos désirs, pouvoir choisir ce qui va réellement vous apporter du bien-être sans léser les autres, voilà une nécessité vitale. Prendre soin de soi correctement consiste donc à éviter deux comportements extrêmes : l'égoïsme à outrance et le sacrifice de soi. L'égoïste, préoccupé uniquement par son intérêt personnel, se retrouve bien souvent seul, rejeté par les autres qu'il déçoit en permanence. Quant à la personne qui se sacrifie pour les autres, elle finit par négliger ses propres besoins, affaiblir sa santé, étouffer ses désirs. **Dans ces conditions**, elle ne peut pas vraiment se réaliser ni s'épanouir. Si vous souhaitez avoir une vie tournée vers les autres, il est

Réussissez votre vie sans forcer

d'autant plus indispensable de veiller à votre bien-être et votre équilibre. En effet, plus vous prendrez soin de vous et plus vous pourrez aider les autres d'une manière efficace, stable et constante.

Ainsi, dans la parole du Christ : "*Aime ton prochain comme toi-même*", nous avons trop tendance à oublier la seconde partie de la phrase, qui est de nous aimer nous-mêmes. Pourtant, il est évident que cela vient en premier! "*Comme toi-même*", suppose effectivement que l'on s'aime déjà ! Ceci est tellement vrai qu'une personne qui se maltraite, qui se brutalise, qui se rudoie en permanence aura bien du mal à apporter aux autres une aide vraiment constructive. **Tout en voulant apporter son soutien**, la personne aura tendance à créer des difficultés relationnelles et à provoquer des situations conflictuelles. Ne sachant pas communiquer correctement avec elle-même, elle ne saura pas non plus communiquer avec les autres, qui finiront par la fuir ou la délaisser. Bien s'aimer et prendre soin de soi est donc la première condition d'une vie réussie.

DEPENDANCE ET CODEPENDANCE

Pour éviter toute forme de contrainte dans vos relations, il est prudent d'agir avec mesure lorsque vous souhaitez aider des personnes de votre entourage. En effet, vous pouvez naturellement **vouloir du bien** aux autres, leur offrir votre soutien, mais vous ne pouvez pas les forcer à se transformer. Apporter votre aide aux autres ne peut être que ponctuel, sinon cette aide devient en quelque sorte de

Réussissez votre vie sans forcer

l'assistanat. Dans ce cas, vous ne rendez pas réellement service à la personne que vous aidez car elle n'apprendra jamais à se passer de votre appui et elle deviendra finalement très dépendante de vous. Par ailleurs, aider cette personne outre mesure, non pas ponctuellement mais de façon permanente, c'est vous manquer de respect : en effet, cette forme de relation sera totalement déséquilibrée, le lien de dépendance qui se sera établi entre vous et la personne que vous aidez sera tel qu'à la longue, **il se créera un malaise**. Une telle situation est bien entendu malsaine.

De votre côté, si vous éprouvez le besoin irrésistible d'aider autrui pour vous sentir bien, alors c'est que vous êtes codépendant de cette personne. Dans ces conditions vous ne pourrez jamais être heureux tant que l'autre personne ne l'est pas. Vous risquez d'être constamment manipulé par elle et vous vous condamnez ainsi à être malheureux. Il est donc essentiel d'apprendre à vous sentir à l'aise avec vous-même indépendamment des autres.

L'attitude équilibrée consiste à apporter votre amour, votre aide, dans la mesure de vos possibilités, une aide momentanée et raisonnable, une aide qui n'outrepasse pas vos propres limites, une aide qui ne vous gâche pas l'existence. Vous apportez **votre soutien** aux autres de façon ponctuelle et vous lâchez prise : vous lâchez prise en leur souhaitant le plus grand bien possible, en leur souhaitant bien-être et rétablissement, par exemple, s'ils sont malades. Puis vous vous concentrez à nouveau sur vous-même et sur vos besoins fondamentaux, sur votre propre bien-être, sur votre propre épanouissement. Et ce n'est pas

Réussissez votre vie sans forcer

être égoïste que d'agir ainsi : **c'est être authentique** et c'est vous donner la possibilité d'apporter aux autres une aide encore plus efficace. La meilleure manière de les aider, c'est encore d'être heureux ! Les comportements excessifs d'aide, de soumission, de dépendance, quelles que soient les justifications que l'on se donne, sont de l'esclavage, de la manipulation. Ils vous entraînent dans un cercle vicieux qui vous condamne à être malheureux. Il est donc indispensable de vous libérer de tels comportements !

D'une manière générale, vouloir changer les autres, vouloir à tout prix transformer l'extérieur pour qu'il soit conforme à vos désirs, c'est forcer les choses et cet objectif est parfaitement illusoire, dans la mesure où tout change, tout se transforme, tout évolue. C'est la loi de l'évolution qui règne ici-bas. Cette loi universelle précise que tout se transforme, rien ne reste permanent. Par conséquent, chercher à tout contrôler, c'est vous rendre la vie infernale. Renoncez donc à vouloir que tout soit parfait. Ne cherchez pas sans cesse à manipuler les autres. Rien ne sera jamais exactement comme vous le désirez, alors cessez de vouloir tout maîtriser et de **forcer les choses**. Lâchez prise et acceptez la réalité telle qu'elle est : c'est la seule manière d'être heureux !

Vous pouvez réussir votre vie, vous réaliser, créer des circonstances qui vous soient favorables, vous pouvez construire, travailler, aimer, échanger, vous distraire, obtenir une multitude de réalisations et de satisfactions sans pour autant forcer les choses, contraindre les autres, vouloir tout contrôler et tout réussir à 100 %.

Pourquoi forçons-nous ? LA CLE DU PROBLEME

Agir sous la pression de nos pulsions, contraindre notre entourage plus ou moins ouvertement à se plier à nos désirs, se forcer soi-même à **réaliser des objectifs** qui, une fois atteints, ne sont pas vraiment satisfaisants, voilà autant d'actions que nous répétons jour après jour et qui, pourtant, ne nous rendent pas heureux.

Pourquoi ces comportements apparemment absurdes ? Pourquoi nous entêtons-nous à aller vers des situations qui nous apportent souffrance et destruction ? Pourquoi cette facilité déconcertante à retomber toujours dans les mêmes **erreurs** ? Tout cela est, a priori, paradoxal.

POUR SORTIR DE LA FATALITE

Votre manière d'être et d'agir obéit le plus souvent à des schémas comportementaux que vous avez enregistrés au plus profond de vous-même depuis votre enfance. Ensuite, à l'âge adulte, vous perpétuez ces schémas,

Réussissez votre vie sans forcer

souvent sans vous en rendre compte. C'est ainsi que vous avez tendance à réagir toujours de la même manière devant certaines circonstances. Vous suivez en somme des réflexes.

Mais si ces comportements, si ces habitudes vous apportent échecs et insatisfactions pourquoi faites-vous tout pour les maintenir ? Cela semble contre nature. Vous allez voir pourtant que **cette force qui vous pousse à agir** de manière apparemment si étrange obéit, elle aussi, à une sorte de logique.

Ces façons stéréotypées que vous avez de réagir sont issues à la fois de votre vécu éducatif et des circonstances malheureuses que vous avez pu rencontrer au cours de votre vie. Face aux peurs que vous avez ressenties, face à certains traumatismes que vous avez subis, des réflexes d'autodéfense se sont constitués dans votre psychisme, avec mise en place de masques, de scénarios de protection, dont le but est de renforcer votre confiance en vous, votre estime de vous-même et votre survie. En effet, quand vous vous sentez en danger, vous éprouvez le besoin de renforcer votre survie.

Que nous en ayons conscience ou non, nous avons tous, malheureusement, des programmations négatives datant de notre petite enfance. Nous étions, à cette époque, **totallement dépendants** de nos parents, à la merci de notre entourage et nous devions répondre à l'attente des adultes, leur obéir, leur faire plaisir - quitte à nous renier - parce que c'était alors une nécessité vitale, une question de survie.

Réussissez votre vie sans forcer

Ces programmations, ces scénarios de protection qui, pour la plupart, se sont formés lorsque vous étiez tout jeune, ont été enregistrés dans votre subconscient et ils sont prêts à resurgir à chaque fois que l'occasion se présente. Si par exemple une situation particulière dans votre vie actuelle réactive vos peurs enfantines et vos traumatismes, vos scénarios de protection vont refaire surface immédiatement.

Ils constituent en quelque sorte des logiciels de défense que vous avez intégrés dans le passé pour ne pas être abandonné par votre entourage. Ce sont des mécanismes de sécurité, même s'ils vous apportent des perturbations à d'autres niveaux. Voilà pourquoi **il est si difficile de s'en débarrasser**, voilà pourquoi vous vous y accrochez même s'ils s'avèrent nocifs. Ils vous protègent en fait contre le danger, ils vous protègent contre certaines peurs, du moins le croyez-vous, car ce qui était valable à une époque où vous étiez démuni ne l'est plus maintenant. Pour votre inconscient en tout cas, qui ne dispose pas du savoir ni des fonctions évoluées du conscient, ces processus réflexes restent toujours des mécanismes de sécurité. Lorsque vous devenez conscient de qui se passe réellement en vous, vous vous apercevez que ces **mécanismes de sécurité** que vous avez mis en place dans le passé ne vous sont plus utiles maintenant. Bien au contraire, ils sont, le plus souvent, un frein à votre évolution.

La plupart de ces comportements réflexes ont pour but de vous protéger contre l'angoisse : angoisse de ne pas réussir, angoisse de démériter aux yeux des autres, an-

Réussissez votre vie sans forcer

goisse due à une haine sourde qui vous mine, angoisse d'être abandonné, angoisse de n'être pas aimé, etc. C'est ainsi que, selon les circonstances vécues et selon votre façon de réagir, vous avez pu devenir quelqu'un de perfectionniste pour vous prouver que vous êtes toujours à la hauteur ou bien quelqu'un qui dit toujours oui **pour éviter les conflits** car vous n'osez pas exprimer votre opinion. Peut-être aussi recherchez-vous constamment la protection et la compagnie des autres car vous ne savez pas vivre seul ou, au contraire, vous retranchez-vous dans la solitude de peur d'être déçu ? Peut-être provoquez-vous des situations où vous vous sentez supérieur, car au fond de vous-même vous n'êtes pas sûr de vous...? Toutes ces conduites sont censées vous protéger et vous maintenir en sécurité. En réalité elles nuisent gravement à votre authenticité, elle vous coupent de votre être profond, elles empêchent toute communication vraie, toute relation d'intimité et de confiance avec les autres.

Ainsi, vous répétez les mêmes schémas de comportement et, en répétant ces schémas, vous vous entêtez, vous forcez les choses car vos actes sont en opposition, en conflit, avec vos réels besoins d'adulte. Cette façon d'agir est faite d'**actes automatiques**, inconscients, et il est souhaitable que vous parveniez à vous en débarrasser.

Les scénarios de protection essaient de colmater tant bien que mal un malaise intérieur, un état d'angoisse ou d'inquiétude sous-jacent. Cet état de malaise, dont nous n'avons pas toujours conscience, nous pousse vers des comportements d'agressivité soudains, des gestes d'éner-

Réussissez votre vie sans forcer

vement, des conduites de compensation compulsives ou bien des inhibitions handicapantes. Nous sommes parfois surpris de ces réactions qui se manifestent malgré nous à certains moments. Une petite comparaison avec le comportement des animaux va nous permettre de mieux comprendre l'aberration apparente de certaines de nos réactions.

Face au danger, l'animal réagit par la peur, par la colère mais cette réaction est momentanée : dès que le danger est passé, l'animal ne continue pas à ressentir de la colère. Vous n'entendrez pas un chien aboyer pendant des jours, sans arrêt : il va aboyer à un moment donné parce que quelque chose le dérange, après quoi cela est terminé, le chien s'arrête ! L'homme en cela est différent de l'animal. Il va être capable en quelque sorte "d'aboyer", donc de se plaindre, d'être dans un **état d'urgence**, d'éprouver de la peur, de la colère, du ressentiment, même quand le danger n'est plus là !

Au cours de notre vie, certaines situations nous semblent si dangereuses que la peur de mourir devient très présente. Cette peur de mourir est tellement forte que le psychisme humain a recours à un réflexe qui consiste à refouler sa peur, à se déconnecter de la réalité parce que cette réalité est insoutenable. En se coupant ainsi de son environnement, l'homme se sent momentanément soulagé. Cela lui permet de supporter la menace, l'état de stress provoqué par le danger, mais cela ne lui permet pas d'affronter ce danger.

Vous-même, lorsque vous réagissez de cette manière,

Réussissez votre vie sans forcer

vous ne répondez pas réellement au danger et finalement vous éprouvez une sorte de malaise, d'angoisse permanente. L'angoisse, c'est d'ailleurs typiquement cela : au lieu de réagir au danger par la fuite ou l'agression, au lieu d'éprouver une peur intense, vous refoulez vos émotions et vos réactions sans réellement traiter le danger. Conséquence : le danger est toujours là et vous vivez au cours des semaines, des mois et des années qui suivent dans un état de demi-peur, de peur camouflée ou de colère étouffée, diminuée, restreinte. En effet, **vous n'avez pas résolu réellement le problème**, le danger n'a pas du tout été traité, donc votre peur refoulée vous maintient dans un état d'urgence. Pour votre cerveau reptilien et votre cerveau limbique le danger est toujours là, ce qui entretient votre angoisse. Vous êtes, de ce fait, constamment sur le qui-vive... Mais, si cet état permet à l'organisme de supporter la vie, de survivre, il vous empêche de vivre bien, de vous épanouir et d'être heureux.

Ainsi, pour vous débarrasser de l'angoisse, il va être nécessaire de traiter en profondeur vos émotions refoulées. Pour cela nous verrons que vous avez à votre disposition des moyens efficaces qui vous permettront petit à petit de retrouver votre paix intérieure et votre confiance en vous.

L'INFLUENCE EDUCATIVE

Si vous vous sentez obligé d'obtenir telle ou telle réalisation, c'est que vous croyez profondément qu'il vous faut atteindre certains buts particuliers pour être heureux.

Réussissez votre vie sans forcer

Vous avez acquis cette croyance pendant votre enfance, par l'éducation que vous avez reçue. En effet, vos parents, par leurs paroles, leurs actes, leur attitude, par les situations qu'ils vous ont fait vivre et par la manière dont ils ont communiqué avec vous, vous ont incité à satisfaire leurs objectifs concernant votre avenir.

Que se passe-t-il chez l'enfant ? En tant qu'organisme vivant, l'enfant, comme l'adulte, cherche instinctivement la satisfaction de sa survie et le renforcement de sa propre estime, de son affirmation personnelle. Or, quand vous êtes enfant, votre survie est dépendante de l'action influente de vos parents. Si vos parents vous persuadent, par leurs paroles ou leur comportement, que votre survie dépend uniquement d'eux et que vous risquez de perdre leur appui si vous ne faites pas ce qu'ils attendent de vous, alors vous chercherez à vous soumettre pour espérer survivre. Finalement, vos propres besoins, vos propres projets ne pourront pas s'exprimer, et vos besoins fondamentaux n'étant pas satisfaits, vous aurez constamment l'impression d'être en danger.

Notre estime de nous-mêmes et notre survie reposent bien souvent sur l'attitude de nos parents, donc des autres, vis-à-vis de nous. Dans certains cas, cette attitude est valorisante et elle renforce notre sentiment de compétence, d'aptitude à vivre. Dans d'autres cas, malheureusement, elle est dévalorisante et elle nous affaiblit, elle nous amoindrit dans notre **capacité à survivre**. Il nous faut donc apprendre à forger notre propre estime nous-mêmes, selon nos critères personnels, indépendamment de ce que les

Réussissez votre vie sans forcer

autres peuvent penser de nous.

D'une manière générale, évitez de faire dépendre votre estime de vous-même de réalisations extérieures. Bien sûr, il est possible d'attirer une **estime de soi** et aussi une sensation de bien-être relativement constante en réalisant des objectifs en permanence et en satisfaisant vos désirs. Mais, en agissant de cette manière, vous serez littéralement dépendant de l'extérieur, dépendant de vos désirs, de vos ambitions et vous vous trouverez comme "drogué". Vous serez entraîné dans un processus permanent d'actions et, dès que vous ralentirez quelque peu ce processus, vous retrouverez toutes vos angoisses, toutes vos craintes. Vos peurs remonteront à la surface.

Tant que vous agirez, que vous courrez et que vous irez de l'avant, vous aurez l'impression d'aller mieux, d'être en sécurité, mais ce ne sera qu'une illusion de bien-être. En réalité, vous ne ferez que fuir vos difficultés personnelles. Vous ne traiterez pas réellement vos problèmes, vous vous réfugierez dans l'action, dans des réalisations extérieures, comme d'autres se réfugient dans l'alcool, la drogue, les médicaments ou la nourriture. L'action, ce sera votre drogue à vous ! Il ne faudra pas vous étonner ensuite de **ressentir un vide**, un malaise, de l'angoisse dès que vos buts seront atteints et vos ambitions satisfaites ou si vos buts, pour quelque raison que ce soit, ne se réalisent pas.

Pour être à l'aise avec vous-même, vous n'avez pas besoin de vous tourner constamment vers l'extérieur et d'y

Réussissez votre vie sans forcer

rechercher vos satisfactions. Concentrez-vous plutôt sur vous-même. Soyez à l'écoute de vous-même. **C'est la seule manière** d'atteindre la véritable paix intérieure, celle qui vous procurera un bonheur stable. Toute autre manière de rechercher l'estime de soi, le bien-être et le bonheur est dépendante et malsaine. C'est en tout cas une manière très instable de procéder car elle vous oblige constamment à dépasser dangereusement vos propres limites.

Vous ne pourrez pas réellement être heureux si vous n'avez pas une estime suffisante de vous-même, si vous n'avez pas d'amour pour vous-même, si vous ne vous appréciez pas. La meilleure façon de développer votre propre estime, c'est de réussir à vivre dans le temps présent et d'accepter en permanence chaque moment présent tel qu'il est, de l'intérieur, et non en fonction de réalisations extérieures. Si vous vous dites constamment : *"Je ne peux être heureux que si tel ou tel désir ou objectif se réalise ou a des chances de se réaliser"*, vous prenez le risque d'être malheureux, vous prenez donc le risque de ne pas vous estimer suffisamment. Pour être heureux d'une manière constante et stable, il est essentiel que vous appreniez à construire votre estime personnelle vous-même et à faire dépendre votre bien-être avant tout de votre propre état intérieur, de votre capacité à cultiver la paix en vous.

Il va donc être nécessaire que vous fassiez votre propre rééducation. En effet, votre éducation vous a donné des automatismes qui vous poussent bien souvent à vous sentir malheureux. Vos parents, vos éducateurs avaient peut-être, eux aussi, des peurs, des problèmes psychologi-

Réussissez votre vie sans forcer

ques ; alors, au lieu de vous éduquer dans la confiance, dans l'amour, au lieu de vous encourager à prendre votre vie en main et à vous responsabiliser, au lieu de vous dire, par exemple : "*Là, tu vois, il y a un obstacle, mais tu es tout à fait capable de le surmonter*", ce qui vous aurait permis de vous prendre en charge, ils vous ont culpabilisé, **ils vous ont transmis** de façon plus ou moins ouverte le genre de messages suivants : "*De toute manière, c'est toujours pareil, tu ne fais jamais les choses comme il faut...*" ; "*Décidément, tu es nul !*" ; "*Ah mais si tu fais cela, il va t'arriver une catastrophe !*" ; "*Tu ne peux rien faire sans moi !...*" ; "*Mais si tu pars, je vais être triste !*" ; "*Si tu ne fais pas cela, je vais être malheureux !*" etc.

Alors, l'enfant que vous étiez et qui était vulnérable, malléable - on est vulnérable quand on est petit - a pensé que, s'il n'agissait pas conformément à ce qu'on attendait de lui, il allait être rejeté. Les autres ne seraient pas contents et, si les autres n'étaient pas contents, alors lui, il serait en danger, il serait malheureux.

Un enfant a besoin de se sentir aimé par ses parents. Il a besoin d'être aimé d'un **amour bienveillant**, pas d'un amour possessif qui ne tient pas compte de ses besoins et de sa personnalité. S'il a l'impression qu'il ne peut jamais faire la moindre chose sans demander l'autorisation à ses parents, il est évident qu'il finira par être dépendant et qu'il risquera de le rester toute sa vie : l'adulte qu'il deviendra ne pourra en fait s'autoriser à être heureux sans que les autres le soient. Ou alors, s'il est heureux, il craindra que les autres n'en soient contrariés.

Réussissez votre vie sans forcer

C'est un schéma très fréquent. C'est même le grand scénario de base ! En effet, à partir du moment où vos parents ne vous apprennent pas progressivement à vous prendre en charge, à **construire votre vie**, à faire face aux événements de la vie avec confiance, s'ils font les choses à votre place, s'ils se contentent de vous couvrir littéralement ou de vous traiter d'incapable, de vous bousculer, alors quand vous atteignez l'âge adulte, vous ne pouvez pas bâtir votre vie en être vraiment libre et autonome. Vous avez toujours besoin de l'opinion des autres pour exister.

Si, lorsque vous êtes enfant, il est normal de dépendre de vos parents pour votre survie, en tant qu'adulte, par contre, l'aliénation de votre indépendance, de vos besoins, de votre volonté propre, devient non seulement un fardeau, mais un esclavage rendu inutile du fait, précisément, que vous pouvez, que vous devez assurer vous-même votre survie. Il est donc nécessaire et urgent de sortir de cet esclavage qui vous empêche tout simplement d'exister et de vous réaliser. Malheureusement, les automatismes anciens ont la vie dure. Le problème, c'est qu'ils vous mènent aussi la vie dure ! Quelquefois, ils vous la rendent impossible ! Sans réel souci d'unification de vos désirs, de vos besoins, vous passez à côté de vous-même, vous ne faites rien de constructif. Au lieu de **créer votre vie**, d'en devenir l'acteur, vous la subissez !

Tous ces automatismes, toutes ces conduites de dépendance, tous ces scénarios de protection que vous entretenez vous poussent à forcer. Vous forcez parce que vous êtes en décalage avec **vos aspirations profondes**. Vos

Réussissez votre vie sans forcer

besoins authentiques sont en conflit avec les automatismes que vous maintenez par habitude. Vous êtes dépendant des manipulations des autres et de votre subconscient.

Il faut bien comprendre que les programmations négatives contenues dans votre psychisme se sont formées à partir de décisions prises dans l'inconscience de l'enfance et dans des situations où, en tant qu'enfant, vous étiez soumis à vos éducateurs. Pendant toute cette période, vous avez pris des décisions qui étaient les meilleures choses que vous pouviez faire à l'époque pour votre survie, mais comme elles ont été produites dans l'inconscience, elles ne sont pas réellement adaptées à la réalité de votre vie d'adulte. Elles vous entraînent, par conséquent, vers des comportements et des situations où vous vous forcez vous-même, où vous contraignez les autres, où **vous déformez les événements**, tout cela en fait parce qu'inconsciemment vous restez fidèle à des décisions du passé... qui sont dépassées !

VOS REFLEXES INADAPTES
VOUS POUSSENT A FORCER LA REALITE

En vous accrochant à vos réflexes inadaptés, vous forcez votre organisme tout entier à un certain style de comportement et en agissant ainsi, vous empêchez votre être profond de s'exprimer. **Vous vous empêchez** de réussir et de vous épanouir.

Combien de personnes par exemple agissent par

Réussissez votre vie sans forcer

"devoir", en pensant bien faire ! Nous avons ainsi toute une liste d'actes que nous accomplissons, croyant sincèrement qu'ils sont nécessaires. Or certains actes ne nous sont pas profitables. Ils nous épuisent littéralement mais notre "morale" éducative nous enjoint d'agir ainsi. Nous sentons bien que nous nous forçons à effectuer certaines actions et que cela nous pèse. Nous sentons que cela finit par nous rendre maussades et qu'à force de devoirs nous étouffons certains désirs, nous renonçons à la part de plaisir que nous recherchons tous instinctivement.

Le devoir est par définition contrainte. Bien sûr, si nous voulons vivre agréablement les uns avec les autres, nous ne pouvons pas toujours faire ce qui nous plaît et par moments il nous faut obéir à des sortes de devoir. Mais plutôt que le mot devoir je préfère utiliser des termes comme "règles de vie", "règles de conduite", "valeurs". Toute la différence tient au fait que nous avons accepté ces règles de vie, ces valeurs, à la lumière de notre conscience. Nous n'obéissons plus aveuglément, par habitude, ou parce qu'on nous a dit qu'il le fallait, que c'était notre devoir, mais parce que nous pensons que cela est bon pour nous. Et ce n'est pas parce que **nous choisissons librement** nos valeurs que nous tombons forcément dans des comportement égoïstes.

Nous pouvons par exemple rendre service à des personnes qui ont besoin d'aide. Nous le faisons parce que nous l'avons décidé librement, consciemment : cela fait partie des valeurs morales que nous avons choisies. Et cela nous rend joyeux et non tristes. Pourquoi ? Parce que

Réussissez votre vie sans forcer

cela ne va pas nous empêcher par ailleurs de satisfaire nos propres désirs, nos propres envies. Si nous avons décidé que nous ferions les courses de cette personne âgée qui est notre voisine au lieu d'aller au cinéma comme nous l'avions prévu, nous ne renonçons pas pour autant à notre propre envie de sortie. Nous la décalons simplement dans le temps : nous irons au cinéma le lendemain par exemple.

Cela n'est qu'un exemple mais notre vie regorge d'actes similaires que **nous nous forçons** à faire en pensant qu'ils font partie de nos devoirs ou qu'ils vont faire plaisir aux autres ou qu'ils vont nous apporter la réussite. Or nous n'en retirons pas un réel épanouissement, un mieux-être, une réussite. Souvent nous nous sentons déçus, frustrés, amers. Pourquoi ? Parce qu'ils ne répondent pas réellement à nos aspirations profondes. Mais la plupart du temps nous n'en sommes pas conscients. Nous nous demandons bien pourquoi ce qui devait nous combler nous laisse insatisfaits.

Bon nombre d'entre nous entreprennent tel ou tel métier, telle ou telle carrière, pour répondre aux attentes de leurs parents ou de leur conjoint mais pas réellement pour eux-mêmes. Alors bien sûr, il se peut que nous y trouvions une satisfaction si ce que nous faisons n'est pas trop éloigné de nos goûts et de nos capacités. En revanche, certains individus sont littéralement brisés, ils se sentent mal à l'aise dans leur vie et se demandent pourquoi... **Ils échouent**, se croient médiocres, inutiles, inefficaces, alors que la voie dans laquelle ils se sont engagés ne leur correspond pas du tout ! En fait il y a un conflit en eux mais ils ne s'en rendent pas compte : conflit entre ce qu'ils font et ce qu'ils

Réussissez votre vie sans forcer

voudraient réellement faire. Et ils forcent leur volonté pour accomplir ce qu'ils croient être leurs objectifs.

Si nous forçons en effet, c'est que nous nous opposons à une force contraire, c'est qu'il y a en nous deux forces qui s'affrontent, c'est qu'il y a conflit dans notre psychisme. Tirillés entre des tendances contradictoires, nous nous insérons mal dans la réalité. Cette agitation mentale n'est pas propice à notre réussite car elle nous empêche de trouver, dans le calme, des solutions constructives à nos problèmes.

Lorsque nous nous accrochons à de vieilles habitudes alors que les circonstances ont changé, là aussi nous vivons **en décalage avec la réalité**. Nous avons des comportements inadaptés, nous ressasons en quelque sorte le passé en perpétuant des attitudes qui n'ont plus lieu d'être, et nous ne pouvons pas vivre le présent de façon harmonieuse et enrichissante.

Même s'il est souhaitable qu'une partie de vous reste semblable à elle-même pour **maintenir votre identité**, il n'en demeure pas moins aussi vital qu'une autre partie de vous-même se doit de changer, d'évoluer, de se transformer pour s'adapter à votre environnement afin de pouvoir faire face au danger, aux influences et aux menaces extérieures. Un manque de souplesse, un entêtement, un manque d'ouverture d'esprit, un manque d'adaptabilité, un manque de lâcher prise, constituent donc un véritable danger pour la réussite de votre vie.

Réussissez votre vie sans forcer

Tout change, tout se transforme dans le monde, tout évolue. S'accrocher à ses préjugés, à ses croyances, à ses principes de vie, à ses possessions, vouloir décider pour les autres, vouloir contrôler la vie et les circonstances sans tenir compte des autres, sans tenir compte des événements, des situations, cela consiste à forcer les choses, à forcer les gens. C'est oublier que tout est en transformation, en interaction, c'est imaginer être seul à penser et à agir. C'est vivre en dehors de la réalité.

EVITEZ LES COMPENSATIONS

Quand nous sommes malheureux, que faisons-nous la plupart du temps pour atténuer notre souffrance ? Nous avons tendance à chercher des dérivatifs, des sources de plaisir susceptibles de nous redonner un peu de bien-être. Nous nous efforçons ainsi de **compenser notre malaise** intérieur. Et cela est bien compréhensible : personne n'aime souffrir, surtout pas notre partie instinctive ! Ressentir un malaise, une souffrance, de l'angoisse, de l'insécurité, tous ces sentiments sont insupportables pour notre cerveau reptilien car ils signifient, pour lui, une diminution de sa survie. Il va donc chercher à tout prix une solution pour rétablir l'équilibre de l'organisme.

Comment va-t-il procéder ? Le cerveau reptilien a pour fonction de réagir à un danger réel. Pour cela il dispose de **mécanismes d'urgence** : la fuite, le combat et la prostration. Mais face à l'angoisse, il est désarmé : il ne peut plus faire face à un danger extérieur puisque le danger n'est pas

Réussissez votre vie sans forcer

localisé ni réel. Il ne lui reste plus qu'à combattre la souffrance qui est en lui. Il va donc prendre des mesures, procéder à des actes qui puissent lui procurer un maximum de plaisir. C'est ainsi que se forment les mécanismes de compensation.

Ces mécanismes de compensation, vous le comprenez aisément, ne sont pas une solution réaliste et constructive. Ils constituent un moyen momentané, un processus d'urgence vous permettant de retrouver cette sensation de sécurité dont vous avez besoin pour vivre. Certains vont compenser leurs blessures morales en cherchant à se gonfler d'importance. D'autres vont se réfugier dans le travail, le sommeil, la nourriture ou l'alcool : ce sera une échappatoire devant la souffrance que nous éprouvons tous face à un danger auquel nous ne trouvons pas de solution.

Ce phénomène explique aussi pourquoi vous avez tendance à pallier telle ou telle imperfection, tel ou tel défaut que vous vous trouvez ou que vous vous imaginez avoir, par des comportements visant à vous présenter au dehors tel que vous aimeriez être et non tel que vous êtes réellement. Cette attitude consiste en fait à vous forcer vous-même et à forcer les autres. **Une telle attitude** est un refus de vous accepter tel que vous êtes : comme si, en quelque sorte vous aviez honte de vous et que vous cherchiez, du mieux que vous pouvez, à camoufler vos prétendues faiblesses ou imperfections.

Mais pourquoi a-t-on recours si facilement à la compensation quand cela ne va pas ? Ce mécanisme est

Réussissez votre vie sans forcer

en fait une façon de **tromper la vigilance** du cerveau reptilien - qui, ne l'oublions pas, attend de pied ferme que vous lui apportiez une solution. Vous allez donc lui donner l'impression que le problème est résolu. Et comment allez-vous vous y prendre ? Vous allez faire en sorte qu'il ressente une sensation de plaisir.

Pour votre cerveau reptilien, toute sensation de plaisir résulte de la satisfaction d'un besoin. Votre cerveau reptilien, en première approximation, ne fait pas de différence entre un besoin et un autre. Donc, **le plaisir** que vous allez vous procurer en mangeant, par exemple, ou en satisfaisant divers besoins de moindre importance, va lui donner l'impression qu'il n'y a plus de souffrance, donc plus de danger. En effet, votre cerveau reptilien se sent en danger à chaque fois qu'il éprouve de la souffrance. Pour lui, la souffrance est un signal d'alarme. Momentanément, en satisfaisant un besoin comme celui de manger ou en vous procurant une drogue comme l'alcool, qui vous met dans un état euphorique, votre cerveau reptilien a l'impression qu'il n'y a plus de danger.

Evidemment, ces mécanismes ne sont que des "béquilles" : ils représentent une manière de se "rassurer" à court terme, mais également une manière de faire l'autruche, de déplacer le problème. **Ils ne résolvent pas** votre problème et ne constituent pas une solution de survie à long terme : il faut dire que, parfois, vous refoulez et que vous n'identifiez pas vos réels besoins. Ainsi, le mécanisme de compensation devient un cercle vicieux. Seul un réel travail sur soi permet d'en prendre conscience et de s'en sortir.

Réussissez votre vie sans forcer

Grâce à ce petit travail régulier sur vous-même, vous accèderez à une plus grande conscience de vous et des autres, à une **plus grande maîtrise** de votre esprit et de votre existence.

En définitive, il va être vital pour vous de triompher des expériences négatives que vous avez vécues dans le passé. Pour devenir vous-même, pour être authentique, il est essentiel que vous vous libériez des réflexes conditionnés qui vous ont peut-être servi dans le passé, mais qui vous desservent aujourd'hui.

DEUX GRANDES FORCES

Il faut comprendre aussi, pour mieux saisir ce qui se passe en vous lorsque vous vous sentez tirillé, forcé, contraint, qu'il y a en chaque être humain deux grandes forces à l'oeuvre. **Ces deux forces sont complémentaires** et elles vous servent, quand tout va bien, à construire votre vie dans de bonnes conditions. Mais quand ces forces se trouvent déviées de leur fonction initiale par des programmations négatives, elles font surgir des conflits, des difficultés, des problèmes.

- La première de ces forces est une force conservatrice, une force instinctive qui incite l'homme à repousser et à détruire tout ce qui risque de changer sa forme, ses structures, son organisation, ses croyances, ses règles de comportement. Cette force conservatrice est indispensable pour assurer l'intégrité, la sécurité de l'organisme et le

Réussissez votre vie sans forcer

maintenir vivant. Elle est mise en action par votre cerveau reptilien, chargé de défendre la survie de votre organisme. Par conséquent elle fera tout pour maintenir vos habitudes. Sa caractéristique est la conservation et la répétition.

- La deuxième force, elle, est une force créatrice, une force innovante, qui est issue de l'activité de votre néocortex. Cette force entraîne l'organisme vivant à modifier et à transformer ses structures en vue d'une amélioration de son fonctionnement.

Ces deux forces s'équilibrent généralement et sont là pour apporter globalement **des solutions constructives** à la survie de tout organisme vivant.

Dès votre naissance, en effet, votre organisme est conçu pour réussir, pour vivre au mieux de ses possibilités. Pour cela, votre cerveau reptilien dispose de réflexes, d'automatismes innés, dont le but est de créer des conditions optimales pour la réussite de votre organisme, c'est-à-dire pour renforcer votre survie, pour améliorer la qualité de votre existence, pour augmenter votre confort, votre sécurité, votre activité, votre identité. Mais que se passe-t-il ensuite ? Malheureusement les circonstances qui se produisent ne sont pas toujours favorables au développement harmonieux de votre vie.

LA DEVIATION

Comme nous l'avons vu précédemment, en fonction

Réussissez votre vie sans forcer

de votre éducation, en fonction des messages que vous avez reçus de votre entourage dans votre enfance, en fonction des événements que vous avez vécus, il s'est formé dans votre psychisme des croyances, des réflexes, des automatismes, des habitudes. Certaines de ces habitudes sont constructives, d'autres sont destructrices.

Or les habitudes nocives, les comportements négatifs stéréotypés que vous répétez inlassablement dévient le **courant vital** et la force créatrice originelle qui est en vous depuis votre naissance. Ils se comportent un peu comme des virus informatiques : ils dérèglent votre organisme et empêchent son bon fonctionnement. Ils vous poussent à agir parfois en contradiction avec vos intérêts et votre survie. Ils bloquent le mécanisme créateur bienfaisant d'origine.

Ces virus psychiques mènent leur propre vie, comme s'ils étaient seuls à décider de votre avenir. Vous avez tendance à les laisser se maintenir dans votre esprit car vous croyez à tort qu'ils vous protègent. C'est pourquoi toute tentative brutale pour vous en débarrasser se solde généralement par un échec.

Ils sont d'ailleurs d'autant plus durs à éliminer qu'un autre réflexe vient souvent s'y rajouter, leur donnant encore plus de force : c'est le réflexe de **soumission à la raison**, à l'autorité logique. Nous allons voir, avec l'exemple de la page suivante, comment ce processus se met en place et s'exerce chez la plupart d'entre nous.

UNE LOGIQUE SANS FAILLE ?

Admettons que vous soyez une femme et qu'il existe par exemple, dans votre subconscient, la croyance suivante : *"Tous les hommes sont des coureurs de jupons"*. Si vous réfléchissez au sujet de cette croyance, alors que vous venez de subir un échec sentimental, **vos** conscience étant réduite au moment de votre analyse des faits, vous allez être poussé à rassembler les faits confirmant cette croyance.

Vous allez chercher "logiquement" des raisons qui, pensez-vous, prouvent l'exactitude de votre croyance. Les raisons que vous trouverez alors ne manqueront pas. Elles sont, à vos yeux, irréfutables et vous pourrez dire par exemple : *"La preuve que les hommes sont tous des coureurs de jupons, c'est que le voisin a quitté sa femme du jour au lendemain, alors qu'ils formaient un si beau couple !"* ; ou encore : *"Les hommes sont par nature plus "chasseurs" que les femmes: il n'y a qu'à voir ce qui se passe dans les sociétés primitives: ils ont plusieurs femmes !"* ... Bref vous allez trouver toute une série de motifs pour corroborer votre croyance.

Il ne vous viendra pas à l'esprit bien sûr que telle ou telle femme que vous connaissez pourtant a, elle aussi, quitté son mari pour un autre homme. Ou, si vous l'admettez, vous allez prouver par A + B que le cas était différent, que cette femme, par exemple, était trop malheureuse... !

En ce qui concerne la deuxième raison que vous invoquez : *"Les hommes sont par nature des "chasseurs"*,

vous ne retiendrez pas davantage l'idée qu'à certaines époques et dans certaines cultures, la femme était considérée par nature comme étant volage ! **Vous ne songerez pas** non plus à d'autres raisons pour lesquelles l'homme avait plusieurs femmes : le fait par exemple que les femmes sont plus nombreuses que les hommes et que les sociétés primitives avaient besoin d'augmenter leur reproduction pour subsister. Autant d'arguments qui pourraient faire contrepoids à ceux que vous avancez avec tant d'assurance...

Vous pouvez même être amené à commettre une erreur de logique sans vous en apercevoir. Quoi qu'il en soit, vous allez confirmer par la logique, par la raison, le contenu de votre croyance : "*Tous les hommes sont des coureurs de jupons*". Vous allez choisir, plus ou moins consciemment, certains faits qui appuient votre croyance et vous écarterez de la même façon d'autres faits qui la contredisent. A ce moment précis, une autre programmation, une autre croyance venant de votre éducation va renforcer votre croyance de départ. Cette autre croyance très générale que vous avez acquise tout particulièrement au cours de votre scolarité, est la suivante : "*Je peux faire complètement confiance à la science, à la logique, à la raison : toute conclusion logique est à suivre.*"

Cette croyance s'est constituée au fur et à mesure de votre éducation, sur les bancs de l'école. Elle pousse la partie instinctive de l'être humain à se **soumettre à la raison**, à la logique, comme un chien se soumet à son maître. Si la croyance d'origine : "*Tous les hommes sont des*

Réussissez votre vie sans forcer

coureurs de jupons" est confirmée par la raison, il est évident que cette croyance va se renforcer en puissance et toute remise en doute, toute remise en question sera rejetée avec violence au nom de la logique, de la raison.

Voilà qui est vraiment paradoxal : une croyance peut être changée plus facilement chez un homme simple, qui n'a pas bénéficié de la formation au rationalisme, que chez l'homme moderne de nos sociétés industrielles ! Pour celui-ci, en effet, le rationalisme et la science sont vénérés et respectés comme s'ils étaient d'essence divine. Tout raisonnement, toute affirmation logique ne peut être mise en doute. Pour certains hommes modernes, le rationalisme, la logique, la science jouent le même rôle que le roi de droit divin au Moyen-Âge dont on ne pouvait contester les décisions. Il sera donc difficile pour toute une catégorie d'individus de remettre en question leurs croyances car celles-ci auront reçu la bénédiction de la logique et de la science.

C'est ainsi que bien souvent vous croyez faire un beau raisonnement, un raisonnement parfaitement logique prouvant le bien-fondé de vos croyances, alors qu'en fait vous ne faites que justifier par des arguments discutables vos réflexes, vos automatismes, vos croyances, vos préjugés. **Persuadé** que vous avez de bonnes raisons d'agir ainsi, vous vous accrochez à vos croyances, à vos habitudes en les cautionnant par la logique.

Nous voyons donc qu'une croyance, quand elle est confirmée par la raison, a tendance à se durcir. Par contre,

Réussissez votre vie sans forcer

si la raison s'oppose à la croyance (ce qui est, nous l'avons vu, plus difficile à réaliser), alors un conflit va se mettre en place, perturbant votre activité.

SOUS INFLUENCE ?

Vos actes, l'orientation que vous donnez à votre vie, sont une conséquence directe de vos croyances. Ainsi, si vous croyez que les diplômes ont une importance capitale pour la réussite professionnelle, **vous allez tout faire** pour acquérir le plus de diplômes possible.

Vos croyances, vos convictions, sont des règles qui canalisent et régissent les moyens mis en oeuvre pour la satisfaction de votre survie. Une croyance détermine les possibilités ou les impossibilités de réalisation d'un désir, d'un besoin, d'un objectif : une croyance vous dit si oui ou non une chose est possible ou autorisée. Certaines croyances sont relatives à **votre capacité** ou à votre incapacité de réaliser des objectifs que vous souhaitez atteindre. Vous pouvez par exemple avoir cette croyance : *"Je suis assez intelligent et qualifié pour exercer ce métier"* ou au contraire : *"Je ne suis pas assez entreprenant ni expérimenté pour obtenir ce poste"*. D'autres croyances sont d'ordre moral, par exemple : *"On n'a pas le droit de prendre le bien d'autrui"*. D'autres croyances encore sont liées à des possibilités ou à des impossibilités matérielles. Avant que l'homme ne réalise cet exploit d'aller sur la lune, certains affirmaient : *"L'homme ne peut pas marcher sur la lune !"*

Réussissez votre vie sans forcer

Les croyances que vous avez à votre propre sujet changent **en fonction de votre évolution**, selon les transformations de vos aptitudes individuelles. Pour ce qui est des croyances collectives, celles-ci se modifient en fonction des progrès de l'humanité. Autrement dit, ce que l'on croyait hier, on ne le croit plus forcément aujourd'hui.

Dans votre vie, vos croyances ont une grande importance. Elles créent en vous des réflexes et déterminent vos comportements :

- Premier cas : vous pouvez croire, par exemple, que votre survie, votre bien-être, ne sont possibles que dans la mesure où votre entourage est heureux et satisfait de vous. Cette croyance va vous inciter à faire plaisir à votre entourage, à satisfaire les besoins des autres. Votre propre bien-être dépend donc des autres. Une telle croyance pousse à se sacrifier pour les autres, à les aider, à les soigner à tout prix, même au prix de son propre bonheur.

- Deuxième cas : vous pouvez croire aussi que votre bien-être ne peut être atteint que grâce, et uniquement grâce à un but bien précis. Seul ce but a de l'importance pour votre survie.

- Troisième cas : vous pouvez croire également, après avoir subi un affront, que votre survie ne pourra être assurée que lorsque vous serez vengé. Vous vous dites que vous ne pourrez apprécier la vie qu'une fois lavé de l'offense qui vous a été faite. Vous considérez alors vos émotions de haine, de rancune, de ressentiment, comme

Réussissez votre vie sans forcer

essentielles à votre survie. Vous allez donc avoir tendance à entretenir du ressentiment à chaque fois que vous vous sentirez offensé.

- Quatrième cas : vous pouvez croire que votre bonheur ne peut être réalisé que si vous ne changez rien dans votre vie. Vous vous sentez en sécurité uniquement quand vous maintenez les choses en l'état. Votre conformisme est une manière de vous protéger : il constitue un moyen de défense et de survie.

- Cinquième cas : vous pouvez croire que vous ne serez heureux que si vous comblez certains désirs : vous croyez par exemple que fumer vous détend. Votre bien-être, votre survie sont satisfaits à chaque fois que vous fumez. Si vous manquez de cigarettes, vous ressentez une profonde souffrance : vous vous sentez angoissé et en danger puisque vous n'avez pas pu satisfaire votre croyance.

En conclusion, vous pouvez constater que chacune de ces croyances vous pousse à agir d'une manière bien précise pour assurer votre survie. Et bien sûr, vous vous sentirez déstabilisé, en insécurité et en danger à chaque fois qu'il vous sera difficile d'agir conformément à votre croyance et de la satisfaire.

Il est vital pour votre bien-être de réfléchir au contenu vos croyances et de voir si elles sont vraiment adaptées à votre réalité d'aujourd'hui. Si vous ne pouvez pas prendre une certaine distance par rapport à chacune de vos croyances, elles risquent non seulement de vous nuire lorsqu'elles

Réussissez votre vie sans forcer

sont inadaptées, mais elles vous rendront aussi dépendants. Votre bien-être sera alors à la merci de vos croyances.

Vos comportements aberrants viennent directement des croyances aberrantes et restrictives que vous entretenez. Vous agissez, à ce moment-là, comme si vous aviez des oeillères, alors que votre survie devrait vous conduire à envisager toutes les solutions possibles dès l'instant où celles-ci sont constructives et adaptées à votre situation.

Si pour assurer votre survie, vous croyez qu'il n'y a qu'une solution, qu'une réponse, vous n'êtes plus dans la réalité. En effet, le monde évolue et trouver une solution nouvelle, une solution adaptée pour sa survie est fondamental. Donc s'accrocher, s'entêter à utiliser toujours les mêmes moyens est dangereux. Remettre sa survie entre les mains d'une seule et unique solution définitive, irrévocable, c'est défier les lois de la nature, c'est une provocation dont les conséquences sont très lourdes.

INCOHERENCE ET ABSURDITE

Le meilleur moyen que vous ayez pour renforcer votre survie et vous apporter un véritable confort, une véritable sécurité, c'est de choisir des solutions qui satisfassent **vos besoins fondamentaux** et vous assurent un bien-être à court, moyen et long terme. Répondre à un besoin qui ne vous procure qu'une satisfaction momentanée, à court terme, n'est pas une solution constructive, vous vous en doutez bien. Si vous êtes à la merci de diverses croyances

Réussissez votre vie sans forcer

inadaptées à la réalité, vous aurez tendance à forcer, à vivre dans une lutte permanente. Vos conflits intérieurs provoqueront des comportements absurdes et destructeurs. L'un des plus courants consiste à vouloir concrétiser un objectif et à ne pas employer les moyens qui conviennent pour y parvenir. Si vous conservez un but, si vous entretenez un désir, alors que vous ne mettez pas en oeuvre **les moyens nécessaires** pour le réaliser, vous agissez de manière tout à fait incohérente et vous serez obligé de forcer pour atteindre votre objectif.

Si, par exemple, vous voulez rencontrer l'âme soeur et que vous refusez toute sortie, il est évident que vous bloquez vos chances de rencontre. Vous créez en effet un rapport de force à l'intérieur de votre psychisme, du fait même que vous allez à l'encontre de la réalisation de votre désir.

Supposons que vous n'avez pas de moyens efficaces pour satisfaire votre désir. La première attitude cohérente de votre cerveau reptilien va être de tout faire pour trouver ces moyens appropriés. Ne pas agir dans ce sens ou même pire, agir dans le sens opposé, une telle attitude aussi absurde ne peut être due qu'à l'influence pernicieuse d'automatismes, de scénarios inadaptés issus de votre passé. Ainsi par exemple le manque de confiance en vous, la peur de ce qui va se passer une fois la réalisation accomplie, peuvent vous paralyser et vous empêcher de mener à bien **vos projets**.

Ce qui est dangereux, attristant et néfaste pour votre

Réussissez votre vie sans forcer

réussite, c'est de laisser votre cerveau reptilien sur sa faim, de ne pas lui donner une réponse, au moins une réponse provisoire. Cette réponse provisoire pourra consister par exemple à lui montrer que vous êtes conscient de son inquiétude et que vous allez bientôt trouver une réponse satisfaisante face au danger. En effet, le cerveau reptilien a besoin d'une réponse, quelle qu'elle soit. Il a besoin d'avoir au moins l'impression que l'organisme tout entier se mobilise en vue de la réalisation du besoin ou du désir. S'il n'est pas souhaitable pour une raison ou une autre que ce besoin soit satisfait, si ce besoin n'est finalement qu'un devoir déguisé en besoin, le cerveau reptilien peut très bien accepter une solution différente, un besoin différent du besoin initial.

Le processus de conscientisation en quatre étapes, est très utile pour permettre l'écoute des besoins du cerveau reptilien.⁽¹⁾ Pour éviter les conflits intérieurs, il est nécessaire, en effet, que notre conscient prenne en compte les souffrances et les demandes de notre partie instinctive. Autrement dit, pour qu'il n'y ait pas de sentiment de frustration, il est indispensable qu'un dialogue intérieur entre le cerveau reptilien et notre conscience ait lieu. Quant la satisfaction de nos besoins n'est pas possible, proposer d'autres solutions au cerveau reptilien fait partie de ce processus de conscientisation.

(1) Ce processus est développé dans le livre *Conseils d'Urgence*

JUSQU'AU TRIOMPHE DE VOTRE VOLONTE

Vos scénarios de protection, nous venons de le voir, ont pour but de vous protéger, de déclencher en vous une série de réflexes qui sont censés vous préserver du danger et augmenter votre sécurité, votre confort, votre tranquillité. Cependant, ces "**réflexes protecteurs**" ne sont plus adaptés à votre vie d'adulte. Ils ne vous protègent plus vraiment du danger. Ils n'ont d'ailleurs pas été très efficaces jusqu'à ce jour. Ils ne font que vous rassurer momentanément. Ils augmentent artificiellement votre confiance en vous et en la vie mais leur efficacité est très réduite. En définitive, ils vous rassurent mais ne traitent pas vraiment la cause de votre problème. Et souvent, ils vous rendent aveugle à la réalité telle qu'elle est. Ils vous obligent à forcer les événements et les êtres afin que ceux-ci "collent" à ce que vous voulez qu'ils soient et non à ce qu'ils sont.

Comment vous libérer de vos scénarios de protection ? **La première étape** consiste à devenir plus conscient de ce qui se passe en vous. Pour cela, il va être essentiel que

Réussissez votre vie sans forcer

vous preniez l'habitude de vous observer. Durant ce petit examen, n'hésitez pas au besoin, à remettre en question certains comportements qui vous sont nuisibles.

Faites le point. Demandez-vous si telle ou telle habitude, tel ou tel comportement vous est favorable ou non. Tout n'est pas forcément négatif : certains des automatismes que vous avez acquis dans l'enfance ont été constructifs ; d'autres, par contre, sont devenus non seulement inefficaces mais nuisibles. Il va donc être important de prendre conscience de vos programmations, de vos automatismes, de vos refoulements et de vos mécanismes de compensation.

Ayant pris conscience de tous ces mécanismes réflexes inadaptés, vous pourrez commencer à vous libérer de vos boulets. Nous allons voir quels moyens vous pourrez mettre en oeuvre pour y parvenir.

CHANGER SANS FORCER

Comment faire précisément pour changer une habitude qui vous est néfaste mais dont vous n'arrivez pas à vous débarrasser ?

Le meilleur moyen pour vous libérer de votre habitude néfaste c'est d'instaurer en vous une nouvelle habitude qui va remplacer l'ancienne. En effet, à moins d'avoir une force de caractère particulièrement grande, on ne peut pas se débarrasser aussi facilement d'une habitude que l'on

Réussissez votre vie sans forcer

traîne depuis longtemps, simplement en disant non. L'énergie que vous déployez à vous forcer risque de donner encore plus de vigueur à votre habitude. Vous le savez bien d'ailleurs : votre habitude, vous voulez de toutes vos forces y mettre fin mais c'est plus fort que vous, vous ne pouvez pas vous en empêcher !

Pour faciliter ce **processus de libération**, vous avez plusieurs méthodes à votre disposition.

Certaines méthodes préconisent d'associer une émotion négative, une souffrance, à l'habitude indésirable et une émotion positive, un plaisir à la nouvelle habitude que vous voulez mettre en place. Ces méthodes consistent également à vous punir, à vous infliger une épreuve ou une souffrance à chaque fois que vous êtes tenté de succomber à votre ancienne habitude. En revanche lorsque vous pratiquez votre nouvelle habitude, vous allez vous récompenser, vous allez vous donner du plaisir en satisfaisant par exemple un désir qui vous tient à coeur.

Ce genre de technique est comparable à un dressage. Certains aspects de notre éducation reposent sur ces techniques de dressage. Celles-ci agissent bien sûr sur notre partie instinctive, sur notre partie reptilienne mais elles ne favorisent en aucune manière le développement de la conscience. **Il est pourtant indispensable** de veiller à développer la conscience de l'enfant car c'est lui donner les moyens d'acquiescer une véritable autonomie afin qu'il devienne un être libre et responsable. Il en est de même pour l'adulte pour qui augmenter son niveau de conscience est

Réussissez votre vie sans forcer

tout aussi salubre pour la conduite de sa vie. Les techniques qui vont être exposées ci-dessous ont pour but d'atteindre cet objectif.

- Première étape : la conscientisation

Vous allez tout d'abord faire le point sur la situation. Vous examinerez tout particulièrement le genre de perturbation occasionnée par telle ou telle habitude. Le processus de conscientisation en quatre étapes facilitera cette prise de conscience et vous permettra de décider du type d'action que vous allez engager pour vous libérer de l'habitude qui vous gêne. Ce processus fait partie des techniques qui sont présentées en fin d'ouvrage. Il est développé tout particulièrement dans le livre *Conseils d'Urgence*.

- Deuxième étape : les techniques

La prise de conscience de l'étape précédente vous a permis d'acquérir une motivation suffisante pour passer à l'action. Cette action consiste à prendre soin de vos besoins fondamentaux. Vous allez pouvoir mettre en oeuvre un ensemble de moyens, de techniques qui sont à même de générer les modifications nécessaires dans votre comportement. Ces moyens, ces techniques sont autant d'outils, d'instruments qui sont à votre disposition pour transformer votre vie en bien. Vous les trouverez répertoriés et expliqués plus en détail à la fin de cet ouvrage.

Les séances de relaxation guidée vont mettre votre psychisme, **votre mental**, en état de réceptivité suffisante

Réussissez votre vie sans forcer

propice aux modifications de comportement que vous recherchez. Les séances de reprogrammation par suggestion vont pouvoir alors intervenir efficacement.

Pour favoriser un état mental constructif, vous pourrez employer également avec profit la technique des sons. Cette technique consiste à utiliser la force vibratoire des sons pour mettre votre esprit dans un **état favorable** à la nouvelle habitude. La technique de l'autosuggestion et celle de la dynamique mentale se montreront également d'une grande efficacité pour atteindre votre but. Ainsi, avec l'aide de ces méthodes vous allez pouvoir remplacer votre habitude négative par une nouvelle habitude constructive dans de bonnes conditions. Il existe encore d'autres procédés tout aussi utiles pour faciliter la transformation que vous voulez opérer comme, par exemple, la visualisation. Ce procédé consiste à vous imaginer en train de pratiquer la nouvelle habitude. Vous pouvez aussi employer avec succès la technique d'Union à la Source. Cette technique consiste à se mettre en contact avec la force créatrice vitale universelle.

Les nouveaux automatismes qui vont ainsi s'instaurer en vous petit à petit vont devenir des habitudes, des réflexes aussi forts que les anciens. Cela dit, vous devrez tout de même rester vigilant, car il suffit quelquefois d'un peu de relâchement pour que les vieux réflexes reviennent à la surface. C'est pour cette raison que certains exercices, comme ceux qui viennent d'être présentés, sont si importants: ils vous aideront à renforcer votre calme intérieur et votre détermination.

LA FORCE DE L' HABITUDE

Ainsi, nous le constatons, nos comportements, qu'ils soient constructifs ou destructeurs, sont avant tout des **habitudes**, habitudes prises, la plupart du temps, dans des états d'inconscience ou de conscience réduite. Quelqu'un me disait encore récemment : *"C'est ma nature, je suis comme cela..."* ; *"cette tendance que j'ai à m'autodétruire, à me faire violence, c'est mon tempérament, j'ai toujours fait cela !"* Il est curieux de constater que lorsque nous avons une habitude bonne ou mauvaise, nous la vivons comme une fatalité, nous nous imaginons qu'elle fait partie de nos gènes, nous pensons que nous n'y pouvons rien. Même si nous sommes très intelligents, cela ne nous empêche pas d'être sincèrement convaincus du bien-fondé de nos croyances, en particulier lorsqu'il s'agit d'habitudes négatives et destructrices que nous avons du mal à changer. Il ne suffit pas de vouloir changer une mauvaise habitude pour qu'elle disparaisse. Depuis le temps, cela se saurait !

Bien sûr, nous pouvons toujours dire que nous manquons de **volonté**. Mais alors, comment avoir de la volonté ? Il est tellement facile d'agir sous la pression d'un désir, encore faut-il que ce désir soit assez puissant. Désir, volonté, voilà tout le problème. Comment augmenter le désir, comment augmenter la volonté ?

Il existe plusieurs types de volonté, chacun correspondant à un état psychique bien particulier, comme nous allons le voir avec les trois exemples ci-dessous. Certains actes que nous croyons avoir décidés ne sont en fait que des

Réussissez votre vie sans forcer

réflexes. Certaines pulsions nous entraînent à accomplir des actes que nous croyons être volontaires, mais il s'agit en fait d'une pseudo-volonté consistant avant tout à perpétuer des schémas éducatifs. Seule la volonté issue de la conscience est une réelle volonté.

- Premier exemple : votre esprit est agité et en butte à des conflits. Vous pensez manquer de volonté et vos actes sont des actes réflexes, des **actes irresponsables, inconscients**.

Si, comme certaines personnes, vous ne faites pas preuve de volonté ou de désir, cela ne veut pas dire que vous en soyez dépourvu pour autant. On le constate bien quand tout à coup un "déclat" se produit. Ce déclat, ce changement, peut venir à l'occasion d'un grand choc. Le courage qui apparaît alors, la détermination à agir dans une certaine direction provient avant tout d'une prise de conscience, d'une modification de rapport de force entre les différents désirs, les différentes peurs, les différentes croyances, les différents préjugés qu'il y a en vous.

Tant que tous ces désirs, ces peurs, ces croyances s'agiteront dans votre être, tant qu'il y aura des conflits à l'intérieur de votre psychisme, vous vous sentirez désarmé, impuissant, sans volonté, incapable de courage.

- Deuxième exemple : votre état d'esprit est rigide, comme celui d'une personne fanatique. Votre volonté est avant tout une habitude, un dressage. L'acte issu de cet état d'esprit est un **acte pseudo-responsable et semi conscient**.

Réussissez votre vie sans forcer

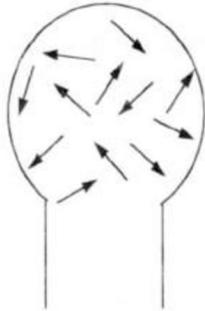
Bien sûr, vous pouvez vous "soigner" de ce manque de courage, de ce manque de volonté, en devenant fanatique, en croyant fermement et aveuglément en quelque dogme ou prétendue vérité. Comme par hasard, vous trouverez alors tout le courage, toute l'énergie, toute la volonté pour changer ce qu'il y a à changer en vous-même et aussi chez les autres... jusqu'à les manipuler, les persécuter, les détruire... Votre mental ne sera apparemment plus en conflit. Vous aurez un but, une foi, un objectif. Vous serez comme obsédé par votre but, votre objectif, votre croyance. Vous aurez le courage, la volonté mais cette détermination, cette absence de conflits intérieurs est illusoire, factice.

- Troisième exemple : votre conscience dirige. Votre volonté est adaptée et adaptable. Seul l'acte issu de cet état d'esprit est un **acte volontaire responsable conscient**.

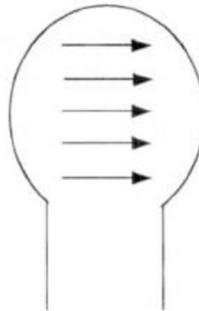
Les transformations constructives que vous allez effectuer sur votre attitude mentale vont vous donner la paix, la sérénité et la volonté d'agir efficacement dans votre vie **pour votre plus grand bien**. Il n'y aura plus d'agitation mentale, plus de conflit. Vous serez centré. Plusieurs forces de désirs, de besoins, partent alors du centre de votre psychisme et dans des directions différentes. Ces forces de désir, de besoin peuvent être modulées, corrigées en fonction de votre intérêt supérieur qui est déterminé par votre conscience. C'est votre conscience qui dirige. Vous avez des pulsions, des croyances, des désirs, des besoins, mais vous n'êtes plus manipulé par eux. Vous êtes dans la conscience.

Réussissez votre vie sans forcer

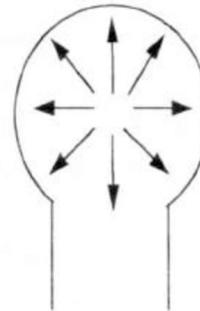
Les 3 schémas ci-dessous montrent
ces différents états psychiques



AGITATION
MENTALE



ETAT D'ESPRIT
RIGIDE



VOTRE
CONSCIENCE
DIRIGE

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Conflits intérieurs- Pas de direction précise- Les différents désirs s'annulent et se détruisent mutuellement- Manque de courage- Manque de volonté | <ul style="list-style-type: none">- Il n'y a plus d'agitation mentale, plus de conflit- Il y a une direction précise- Tout va dans le même sens- Vous avez du courage,- Vous avez de la volonté- L'attitude fanatique de ceux qui sont trop sûrs d'eux et qui manquent de conscience | <ul style="list-style-type: none">- Il n'y a plus d'agitation mentale, plus de conflit.- Vous êtes centré.- Plusieurs forces de désirs, de besoins, partent du centre de votre psychisme et dans des directions différentes. Elles peuvent être modulées, corrigées en fonction de votre intérêt supérieur qui est déterminé par votre conscience.- Vous n'êtes plus manipulé par vos différentes pulsions.- Vous avez de la volonté. Votre volonté est orientée par votre conscience |
|---|--|--|

Réussissez votre vie sans forcer

<p>RESPONSABLE ? CAUSE ? JUSQU'OU ?</p>
--

Si vous voulez réussir tout en profitant agréablement de votre vie, il est souhaitable que vous perdiez l'habitude de vous plaindre de tout et de tous quand les événements ne prennent pas la tournure que vous souhaitez.

Il ne s'agit pas pour autant de nier votre souffrance, de refouler et de vous voiler la face, de faire comme s'il n'y avait pas de problèmes. Il s'agit d'arriver à admettre que vous êtes toujours responsable de vos actes, de vos paroles, de vos pensées et des événements qui en résultent.

Considérer que les circonstances de votre vie ne sont pas une fatalité mais que vous en êtes responsable va être une libération pour vous car vous allez enfin pouvoir décider de l'orientation votre existence. Bien sûr le fait de parvenir à cette constatation n'implique pas que vous vous culpabilisiez de vos malheurs passés ! Tomber dans cette attitude serait encore une manière de vous déresponsabiliser. Vous culpabiliser, c'est en effet admettre qu'il est nécessaire que vous receviez un coup, une punition pour pouvoir changer et vous transformer. Penser ainsi c'est croire que votre transformation ne peut s'accomplir que si l'on vous contraint. Cela veut dire que vous ne vous estimez pas capable de penser par vous-même, de décider vous-même, d'agir en être libre. C'est renoncer à votre liberté.

Que vous le vouliez ou non, vous êtes, comme chacun d'entre nous, responsable de votre vie. Ainsi, lorsque vous

Réussissez votre vie sans forcer

êtes en crise, c'est vous-même qui l'avez "programmé". Vous pensez que vous ne contrôlez rien, mais c'est vous-même qui avez créé vos propres schémas de comportement. Depuis votre enfance, même si vous avez eu à subir certains événements, certaines personnes de votre entourage, c'est vous qui avez décidé comment réagir. Vous avez décidé par exemple de vous limiter, de vous interdire telle ou telle chose, de vous imposer ceci ou cela, de vous culpabiliser ou de vous autodétruire. Pourquoi ? Parce que **face aux situations** que vous avez vécues dans votre enfance, c'était la meilleure façon de vous protéger.

Autrefois, vous étiez enfant, vous étiez dépendant de vos parents : les réflexes et les automatismes que vous avez acquis à cette époque pouvaient donc se comprendre. Mais aujourd'hui, vous n'avez plus à subir ces réflexes et ces **automatismes** : vous pouvez à tout moment dire "oui" ou "non" à quiconque, y compris à vous-même. Maintenant, vous n'avez plus besoin de ces scénarios de protection : la situation est tout autre.

Vous avez été capable de vous programmer de telle ou telle manière : c'est vous et vous seul qui l'avez fait ! Vous serez donc capable à présent de vous transformer, de modifier vos programmations, parce que vous êtes bien conscient qu'en continuant à subir vos anciens schémas, vous vous mettez vous-même des bâtons dans les roues. Ce ne sont plus vos parents qui vous entravent puisque vous êtes maintenant adulte. Bien sûr vous pouvez penser que les personnes de votre entourage sont responsables des circonstances de **votre vie actuelle**. Mais réfléchissez un peu!

Réussissez votre vie sans forcer

Les autres, eux aussi, ont vécu une éducation et un passé plus ou moins handicapants : eux aussi pourraient se plaindre que vous êtes le ou la responsable numéro un de leurs problèmes. Qui a raison, qui a tort ? Eh bien la réalité est ce qu'elle est, vous êtes responsable des circonstances de votre vie comme les autres sont responsables des leurs.

C'est en prenant conscience de votre propre responsabilité dans votre vie actuelle, que vous allez pouvoir décider de ne plus subir votre éducation, que vous allez vous en libérer pour votre plus grand bien et que vous allez renaître : vous deviendrez un être neuf, responsable de lui-même, conscient de ses propres besoins et capable de prendre soin de lui. Vous deviendrez en quelque sorte un parent pour vous-même. Vous veillerez sur vous. Vous serez à l'écoute de vous-même et, automatiquement, vous cesserez de vous sentir victime. Vous cesserez d'accuser votre éducation et d'en vouloir à vos parents ou à vos éducateurs. En reconnaissant votre responsabilité, c'est le chemin de la liberté que vous prendrez !

Pour vous convaincre que vous êtes responsable de votre vie, nous pouvons prendre un exemple que vous connaissez bien : celui de l'automobiliste. Lorsque vous conduisez une voiture, vous êtes entouré d'autres conducteurs et vous rencontrez en permanence des obstacles. Vous vous trouvez à maintes reprises confronté à des risques de choc, des risques de rencontre, des risques d'accident. Or, heureusement pour la plupart d'entre nous, nous faisons en sorte de ne pas provoquer d'accidents : nous suivons **certaines règles** et nous décidons d'agir ainsi précisément

Réussissez votre vie sans forcer

pour éviter de nous heurter à d'autres véhicules. Lorsque vous êtes au volant, votre manière de conduire va être déterminante. Vous êtes donc bien responsable de la façon dont vous dirigez votre voiture. A tout moment vous pouvez dire : *"Oui, je vais être vigilant, je vais respecter les règles du code de la route !"* ou : *"Non je ne veux pas être vigilant, je préfère en faire à ma tête, je ne veux pas tenir compte de la réalité extérieure, je ne veux pas tenir compte des règles de conduite !"* En tout cas vous avez le choix.

Il est vrai que malgré **votre vigilance**, vous pouvez très bien vous trouver confronté à un obstacle mais cette vigilance que vous avez est-elle vraiment si efficace ? Lorsque vous venez de vous disputer avec quelqu'un, êtes-vous vraiment suffisamment conscient de ce qui se passe autour de vous ? Avez-vous une attitude responsable ? Il est clair que lorsque vous êtes agité mentalement, lorsque vous êtes perturbé, contrarié, vous avez tendance à ne pas agir d'une manière constructive. Et bien sûr si vous consommez trop d'alcool, vous courez le risque d'être la cause d'un accident. En buvant outre mesure, vous créez les conditions "idéales" pour provoquer un accident.

Cependant, même si vous faites tout pour être vigilant et respecter le code de la route, un accident peut toujours se produire. **La réaction immédiate** qui vient à l'esprit est de se dire : *"Vraiment, je n'ai pas de chance !"* Mais si vous regardez d'un peu plus près la situation, vous vous apercevrez que ce facteur chance dépend bien sûr de votre vigilance mais aussi de votre positivité, de votre calme intérieur. Cet état d'esprit de calme intérieur est propice à

Réussissez votre vie sans forcer

un guidage inconscient favorable à votre survie. Vous accomplirez alors sans le vouloir, de manière automatique, les gestes adaptés qui vous conduiront vers des circonstances bénéfiques. A quelques minutes près, vous éviterez ainsi de vous trouver face à un chauffard. A quelques minutes près, vous rencontrerez une personne qui pourra vous aider pour telle ou telle réalisation, etc.

Que nous le voulions ou non, nos gestes, nos actes, nos comportements sont fonction de notre état mental et aussi du guidage que notre être instinctif va pouvoir effectuer sur nous. Les animaux, nous le savons, sont guidés pour la recherche de la nourriture. Ils sentent où aller pour trouver leur nourriture, ils sentent aussi où est le danger : ils ont une perception vibratoire des endroits qui sont dangereux ou non : cela ne les empêche pas d'ailleurs de se trouver parfois confrontés réellement au danger mais en tout cas ils évitent un certain nombre d'obstacles importants par une sorte de guidage.

L'être humain dispose de ce guidage d'une manière beaucoup plus sophistiquée. Il est en mesure de prévoir et de **prévenir les événements**. On sait que l'être humain peut faire des statistiques, qu'il peut créer des instruments qui lui vont lui permettre de détecter le danger. Les appareils médicaux, par exemple, la radiologie et un certain nombre de techniques performantes d'analyse lui permettent de prévoir et de localiser où se trouve le danger en matière de santé, où se trouvent les risques. Et si l'homme est capable de le faire, c'est parce que justement par la puissance de sa conscience, par son intelligence, par son **degré d'évolu-**

tion, il a la possibilité de dépasser l'animal.

Il est capable non seulement de construire des instruments qui vont lui permettre d'évaluer les risques de danger et de s'en protéger mais aussi de percevoir le danger par des clichés de voyance, par des intuitions. Et même s'il n'a pas réellement de clichés de voyance, l'homme a la faculté de sentir là où il faudrait qu'il aille pour que tout se passe bien. Mais pour cela, il faut que son esprit soit dans les **conditions propices**. Voilà pourquoi il est fondamental d'entretenir des pensées positives, de pratiquer la visualisation, de cultiver la paix mentale de manière à ce que notre psychisme puisse être en mesure de nous conduire vibratoirement vers les circonstances qui nous soient favorables.

Vous savez, par exemple, que si vous vous trouvez dans un état d'énervement, vous avez tendance à vous disputer facilement avec les autres. De même vous risquez davantage les accidents lorsque vous êtes la proie de **conflits psychiques**. Les luttes internes qui se déroulent dans votre esprit créent des obstacles, des perturbations, des heurts avec le monde environnant. Ainsi donc votre état mental influe directement sur les événements que vous rencontrez à l'extérieur. Vous ne pouvez donc pas nier votre part de responsabilité dans ce qui vous arrive. Ce que vous vivez dans le monde extérieur n'est que le reflet de votre monde psychique : il y a bel et bien correspondance entre les deux.

Contrôler, diriger, maîtriser votre avenir, vous en avez la capacité. Vous êtes responsable des circonstances

Réussissez votre vie sans forcer

de votre vie comme un conducteur est responsable de sa voiture, comme un capitaine de navire est responsable de son navire. Vous utilisez cette capacité dans la mesure où vous prenez le volant, le gouvernail, dans la mesure où vous utilisez votre conscience, dans la mesure où vous prenez réellement votre véhicule terrestre, votre corps physique, en main.

REAGIR OU AGIR

Sachant que vous êtes cause, vous allez observer les événements qui se produisent dans votre vie comme une conséquence de vos propres actes. Lorsqu'un obstacle se présente sur votre route, lorsqu'un conflit avec votre entourage est sur le point d'éclater, votre but ne sera pas de faire céder l'obstacle à tout prix ou de rendre les coups, mais de trouver la solution à votre propre erreur de comportement. Vous chercherez donc avant tout à modifier **vosre attitude mentale** plutôt qu'à contraindre l'autre à changer.

Admettons par exemple que vous vous cogniez à une chaise. Vous disposez de plusieurs attitudes possibles : soit vous vous acharnez sur cette pauvre chaise en tapant dessus, en la jetant à terre ou en vous cognant encore à elle jusqu'à vous blesser tout en maudissant le ciel de l'avoir mise sur votre passage, soit vous déplacez la chaise, soit vous la contournez et vous passez votre chemin.

Chacun de vos actes est lié à un état mental. Lorsque vous vous trouvez dans un certain endroit et que vous

Réussissez votre vie sans forcer

rencontrez une personne précise, cette réalité ne correspond pas toujours à l'orientation de votre état d'esprit, à vos intentions, à vos objectifs du moment. Face à la réalité, vous avez plusieurs manières d'agir :

- Soit vous réagissez dans un état de demi-conscience: vous refusez d'admettre la réalité et vous n'envisagez absolument pas d'adapter et de modifier quelque peu les différentes étapes menant à votre but. Dans l'exemple de la chaise, celle-ci se trouve sur votre passage, elle fait obstacle à votre objectif et au trajet que vous avez décidé de prendre pour atteindre votre but. Au lieu d'envisager un petit changement d'état mental, une petite adaptation dans le trajet prévu, vous forcez, vous refusez de contourner l'obstacle, de l'éviter. Cela correspond aussi à un refus de négocier avec les autres, de trouver une solution commune ou bien de modifier ce trajet, quand il s'avère que le danger et l'adversaire sont trop dangereux pour votre survie (il n'est pas question dans ce cas de négocier).

- Soit vous agissez avec plus de conscience en tenant compte de la réalité et vous acceptez de retarder de quelques minutes ou de quelques heures la rencontre avec l'obstacle (la chaise), afin de prendre un peu de temps pour trouver un moyen qui permette de **déplacer cet obstacle**. Ce moyen sera de négocier avec l'autre, avec celui qui se trouve sur votre chemin, de façon à trouver une solution qui vous convienne à tous les deux. En agissant ainsi, vous déplacez, vous contournez l'obstacle. Si vous voyez que l'obstacle est trop important, alors vous acceptez de prendre une autre route, c'est-à-dire que vous réviser vos plans, vous modi-

Réussissez votre vie sans forcer

fiez votre objectif ou les moyens d'atteindre votre objectif.

Si vous constatez que **votre interlocuteur** est loin d'être bienveillant et que toute négociation est impossible, le recours à un stratagème peut se montrer très utile : vous pouvez, par exemple, proposer à votre interlocuteur un sujet d'intérêt, une source de plaisir qui le satisfasse et qui le détourne de votre chemin.

Remarquons, à ce propos, que la négociation n'est possible que si l'obstacle n'est pas **un danger réel** pour votre survie, un danger qui cherche à vous détruire. Si vous vous trouvez face à un agresseur qui en veut à votre vie, il est fort probable que vous n'aurez pas le temps ou la possibilité de négocier. Il faudra fuir, demander de l'aide pour que la police intervienne. Si vous ne recevez d'aide de personne et que la police n'est toujours pas sur les lieux, alors il ne vous reste qu'une seule possibilité : vous défendre physiquement, mais cette solution est évidemment le recours ultime, lorsque toutes les autres voies n'ont pas abouti.

COMMENT PRENDRE EN MAIN LA DIRECTION DE VOTRE VIE

Accepter que vous êtes cause, c'est accepter votre responsabilité dans ce qui vous arrive, c'est accepter le fait que vous êtes créateur de votre vie. Si vous n'êtes pas conscient d'être créateur de votre vie, vous ne ferez que réagir aux circonstances sans changer dans un sens constructif ce que votre subconscient a déjà prévu pour vous.

Votre subconscient crée en permanence. Que va-t-il créer pour vous ? Tout dépend des diverses habitudes, des diverses programmations inconscientes qui se sont enregistrées en vous depuis votre plus jeune âge. Si vous avez été assez bien influencé, vous aurez tendance à vivre des événements plutôt favorables. Si vous avez été assez mal influencé, vous aurez tendance à vivre des événements plutôt défavorables.

Cela dit, certaines programmations mettent un temps plus ou moins long à se réaliser dans votre vie quotidienne: vous ne pouvez donc être sûr de la bonne qualité de vos programmations. **Il serait irresponsable** et dangereux de

Réussissez votre vie sans forcer

vous imaginer que nous n'avez rien à améliorer et qu'il n'existe plus aucune programmation psychique susceptible de vous jouer un mauvais tour. Même si votre vie a été plutôt bien orientée, rien ne vous prouve qu'une ou plusieurs programmations négatives ne viendront pas perturber votre vie.

Il est donc souhaitable de maintenir une ouverture d'esprit et une certaine vigilance de conscience afin de veiller à ce que chaque élément de votre psychisme soit en accord, en harmonie avec les autres éléments. La cohérence est une qualité à développer. Prenez soin de ne pas laisser une partie de vous-même à l'abandon, de ne pas rejeter ou **refouler** certaines informations, certains besoins, certaines croyances. Veillez à ne pas laisser votre être en état de conflit, en état de division. S'il y a confrontation de forces opposées, cherchez à voir ce qu'il y a d'utile et de constructif dans chacune des composantes afin qu'une solution apparaisse, qu'un nouvel état psychique constructif en résulte.

De plus, la faculté de **libre arbitre**, qui caractérise l'être humain, vous pousse à dépasser vos automatismes. Cette faculté a ses avantages et ses inconvénients. Si vous avez suffisamment développé votre conscience, si vous entretenez et augmentez votre niveau de conscience, vous serez guidé vers des pensées, des actes et de nouveaux automatismes qui vous seront favorables. Par contre, si vous ne cultivez pas suffisamment votre conscience, vous prendrez le risque de voir apparaître des pensées, des paroles et des actes qui aboutiront à de nouvelles program-

mations, de nouveaux automatismes qui vous seront défavorables.

Vous êtes conditionné par votre environnement depuis l'enfance. L'état de votre subconscient est le résultat de ces diverses influences. Chacune de vos pensées a une action sur l'état de votre subconscient. Vos pensées n'ont pas de consistance matérielle : elles sont du domaine de l'esprit. Elles modifient, malgré leur immatérialité, l'état de votre subconscient.

La loi universelle de correspondance dit : "*Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas et ce qui est en bas est comme ce qui est en haut*". Ce qui est en haut : l'esprit, les pensées, le psychisme, influence ce qui est en bas : la matière, les événements. De même, ce qui est en bas : les événements, votre santé physique, a une action sur votre état mental. Il y a donc interaction, correspondance entre vos pensées et les événements que vous vivez.

Une simple observation de la vie nous confirme cette grande loi : si nous entretenons des pensées de colère, de ressentiment, d'agitation, non seulement notre santé en sera affectée (ulcère d'estomac, problème cardiaque, stress...), mais nous aurons tendance à faire des erreurs, à agresser les gens, à avoir des accidents de circulation si nous conduisons, etc.

Le contenu de vos pensées influence, à chaque seconde, l'état de **votre subconscient** et celui-ci réalisera dans votre vie des événements qui seront une conséquence

Réussissez votre vie sans forcer

de ces pensées .⁽²⁾ Entretenir des pensées positives, harmonieuses, faites de paix, de bienveillance, de tolérance, est donc indispensable pour créer des événements constructifs.

AYEZ UNE DIRECTION :
VOTRE PLAN D'ACTION

Une des applications immédiates et concrètes de cette règle est qu'il est nécessaire de savoir ce que vous voulez. Que voulez-vous ? Dites-vous à vous-même mentalement ou mieux à haute voix (si cela est possible) : "*Que veux-tu ?*" ; "*Qu'est-ce que je veux ?*" ; "*Quel est mon but dans la vie ?*"

Généralement, nous ne savons pas formuler nos désirs, nos besoins. Nous n'osons pas les reconnaître. Allez donc jusqu'au bout de vos pensées.

Prenez conscience que vos pensées sont des actes psychiques qui ont autant d'importance que les actes physiques. Les circonstances sont le **reflet fidèle** de votre état mental profond. Veillez donc à la qualité de vos pensées quotidiennes. Soyez le plus précis possible dans la formulation de ce que vous voulez obtenir. Décrivez avec le plus de détails possibles comment vous imaginez ce que vous désirez.

(2)Vous trouverez dans le livre *Vos pouvoirs Secrets et la Maîtrise de votre Destin* tout ce mécanisme créateur expliqué simplement dans toutes ses étapes.

Réussissez votre vie sans forcer

Ne confondez surtout pas les détails de ce que vous voulez avec les détails sur la manière dont vous comptez parvenir à la réalisation de votre désir, de **votre objectif**.

Autant les détails sur ce que vous voulez obtenir sont importants, car ils ne font que renforcer votre esprit dans la certitude que votre objectif est réalisable, autant les détails sur les moyens de parvenir à **la réalisation** sont susceptibles de gêner cette réalisation. Laissez la force créatrice vitale, cette force qui est en vous depuis votre naissance, prendre le chemin le plus efficace pour la réalisation. Votre objectif ne se réalisera pas obligatoirement comme vous le pensez. Imaginez-vous déjà en train de constater et de vivre la réalisation de votre objectif. Ne vous imaginez plus que de grands efforts et de grandes souffrances soient nécessaires pour la réalisation de votre objectif.

Faire confiance à la force créatrice vitale qui est en vous ne doit pas pour autant vous empêcher de mettre en oeuvre les moyens adéquats au fur et à mesure des étapes de la réalisation. Ce qui risque de bloquer votre élan créateur, ce n'est pas d'établir votre plan d'action, c'est le fait de vous obséder sur les détails, c'est le fait de ruminer les éventuels moyens que vous pourriez utiliser dans le futur alors que vous n'avez pas encore commencé **les toutes premières étapes** de la réalisation.

Si, par exemple, vous avez une démarche administrative à effectuer pour obtenir une aide financière, ne cherchez pas à savoir ce que vous ferez si on vous demande un document supplémentaire ou s'il y a un retard ou si la

Réussissez votre vie sans forcer

personne qui va vous recevoir sera sympathique et favorable à votre demande ou non. Ne vous préoccupez pas de savoir s'il n'y aura pas trop de circulation pour aller à votre rendez-vous ce jour-là, si la route ne sera pas encombrée par de la neige, si vous vous lèverez à l'heure pour partir à votre rendez-vous, si votre conjoint ne vous aura pas dérangé quelques heures avant, si vos enfants ou vous-même n'aurez pas un problème de santé venant tout perturber, s'il n'y aura pas une grève qui vous mettrait dans l'impossibilité d'utiliser les transports en commun... Que vous preniez en considération des **faits réels** et certains, cela est naturel et vous permettra d'agir de façon adaptée pour mener à bien votre projet. Mais que vous preniez en compte des faits hypothétiques, cela vous conduira à vous inquiéter, à vous paralyser et à vous empêcher d'être guidé vers une solution constructive.

Quoi qu'il en soit, n'oubliez pas que les buts qui vous semblent difficiles à atteindre peuvent être réalisés malgré tout car de nouvelles situations, un nouveau contexte, de nouveaux événements peuvent survenir et vous permettre de réaliser l'objectif souhaité beaucoup plus rapidement que vous ne le pensiez.

Trouver les moyens appropriés, avoir une stratégie, gérer en quelque sorte vos différentes actions pour atteindre votre but est utile dans la mesure où vous êtes motivé par un système de valeurs cohérent et dynamique. S'il y a un manque de cohérence entre votre objectif et votre système de valeurs, la réalisation de votre objectif ne pourra pas s'accomplir facilement. Le conflit qui opposera votre

Réussissez votre vie sans forcer

objectif et certaines de vos valeurs pourra retarder, voire empêcher la réalisation de ce but. Il est donc important que votre système de valeurs soit en accord avec **les buts** que vous cherchez à atteindre.

Si, par exemple, vous voulez réussir un examen, mais que la famille est votre valeur numéro un, vous allez être constamment préoccupé par le moindre détail concernant votre famille. En conséquence, la stratégie que vous avez prévue pour vos révisions, votre plan de travail en quelque sorte, risque d'être très souvent bouleversée par les événements affectant votre famille. Ainsi, il est souhaitable d'éviter au maximum qu'il n'y ait une contradiction entre son système de valeurs et l'objectif que l'on souhaite réaliser.

Alors la direction étant prise, vous serez guidé beaucoup plus facilement vers les moyens à adopter au fur et à mesure que vous vous rapprocherez de votre objectif. Nous verrons, au cours de l'ouvrage, combien le fait que vous ayez un système de valeurs est fondamental pour diriger votre vie et combien la gestion de vos activités, de votre temps, est essentielle également pour la réalisation de votre objectif.

Vous avez donc un **projet bien défini**, un objectif clair et cohérent à la réalisation duquel vous avez décidé d'oeuvrer, vous êtes prêt à passer à l'action. Il est possible cependant que des obstacles intérieurs viennent ébranler votre détermination et perturber vos plans. Parmi eux, la crainte, le doute, le découragement, sont vos plus grands

Réussissez votre vie sans forcer

ennemis. De telles émotions sont des croyances. Quand vous êtes sous leur emprise, vous êtes persuadé que votre désir n'a aucune chance de se réaliser. Le doute, la crainte, le découragement constituent donc une entrave majeure qui va à l'encontre de votre désir. La confiance est nécessaire pour que le processus créateur manifeste la réalisation de votre désir, de votre objectif.

Le désir tend l'arc créateur. La croyance, la conviction, la confiance favorisent la réalisation du désir. Par contre, la peur, la conviction négative freinent la réalisation du désir.

Vous pouvez **avoir envie** de quelque chose, désirer cette chose, désirer la réalisation d'un événement et en même temps avoir des doutes sur cette réalisation, craindre que cet événement ne se réalise pas.⁽³⁾ Donc tout en ayant un désir, vous pouvez attendre longtemps sa réalisation car vous êtes bloqué, vous êtes en conflit à l'intérieur de vous-même. Le désir peut alors devenir une obsession et une **lutte intérieure** permanente peut opposer votre désir à la crainte qu'il ne se réalise pas.

Ce conflit entre le désir de voir une chose se réaliser et la peur qu'elle ne se réalise pas peut se comparer à la situation suivante : imaginez que vous appuyiez sur l'accélérateur de votre voiture (le désir) et, qu'en même temps,

(3) Ce sujet est analysé en détail dans l'ouvrage : *Les Secrets de votre Puissance Intérieure*

Réussissez votre vie sans forcer

vous appuyiez sur la pédale du frein (la peur) : vous ne pourrez pas avancer, vous ferez du sur-place ! Il en est de même dans la conduite de votre vie : vous aurez du mal à réaliser vos désirs si ceux-ci sont freinés par la peur. Vous débarrasser de la peur, du doute, du découragement, à l'aide de petits exercices réguliers sera donc une étape essentielle pour réussir ce que vous entreprenez. Pour cela, les séances de relaxation et de dynamisation mentale : *Dynamique Mentale, Libérez votre Puissance Créatrice, Développez votre Confiance en vous*, enregistrés sur CD et cassette, pourront vous être d'une aide précieuse.

Il n'y a donc pas besoin de désirer fortement quelque chose pour que cette chose se réalise. Si vous arrivez à vous libérer suffisamment de la peur, si vous entretenez en vous-même une douce confiance, une sereine détermination, alors une simple intention de votre part parvient sans effort à une réalisation naturelle.

LA VERITABLE VOLONTE

Observez la manière dont vous vous comportez. Comment vos actes se déclenchent-ils ? Chacun de vos actes est le résultat d'un mécanisme qui vous pousse à **prendre une décision** à la suite d'un stimulus, d'une information venant de l'extérieur (votre environnement) ou bien de l'intérieur (votre psychisme, votre corps physique).

A partir d'une cause, d'un événement, donc d'un stimulus, vous pouvez réagir de plusieurs manières. Il existe trois grandes sortes de réactions, de réponses possibles face à un stimulus.

L'ACTE REFLEXE IRRESPONSABLE INCONSCIENT

Vous réagissez de façon totalement inconsciente et involontaire : votre acte est un pur réflexe. Vous accomplissez cet acte sans que votre conscience intervienne. Lorsque vous retirez instinctivement votre main du poêle brûlant,

Réussissez votre vie sans forcer

par exemple, vous ne réfléchissez pas à ce que vous faites, vous obéissez à **un réflexe**. Il en est de même, lorsque vous entendez un bruit et que vous sursautez : l'acte de sursauter se fait automatiquement, sans que vous ayez besoin d'y penser. Dans la vie quotidienne, quand vous êtes stressé, que votre esprit est agité, il peut vous arriver de réagir instinctivement, sans réfléchir. Vous pouvez, par exemple, répondre de manière agressive à quelqu'un qui vous demande l'heure, tout simplement parce qu'étant sous pression, vous avez l'impression qu'on vous attaque et qu'il faut vous défendre. Et quand vous recouvrez votre calme, vous vous demandez bien pourquoi vous vous êtes comporté de cette manière...

L'ACTE "VOLONTAIRE"
PSEUDO-RESPONSABLE ET SEMI-CONSCIENT

Ce genre d'acte est considéré comme volontaire, mais il n'est pas issu d'une décision pleinement consciente. Il ne repose pas sur une véritable responsabilité mais sur une responsabilité et une volonté qui consistent à maintenir le cap même si ce cap est inadapté à la survie et au bien-être. Cette volonté pseudo-responsable considère que vous devez tenir vos engagements, que vous devez continuer ce que vous avez commencé, etc.

Cette volonté a du bon mais elle peut vous entraîner à poursuivre des actes destructeurs ou dangereux. Ce type de volonté vous poussera à sacrifier certains aspects de votre vie aux dépens d'un but, d'un besoin, d'un désir.

Réussissez votre vie sans forcer

L'ACTE VOLONTAIRE RESPONSABLE CONSCIENT
--

Ce genre d'acte est réellement volontaire, responsable et conscient. Il est issu de la véritable volonté, de la volonté suprême, celle qui ne se borne pas à suivre un automatisme, une habitude mais à créer un nouveau comportement, une nouvelle habitude, en fonction d'une prise de conscience au plus haut niveau. Cette prise de conscience se fera tout naturellement en fonction des grandes lois universelles car tout esprit conscient comprend profondément l'importance de ces lois universelles et de ces principes fondamentaux.⁽⁴⁾

Une telle volonté vous permet d'agir d'une manière réellement responsable. Elle consiste à créer de **nouvelles solutions** et à vous considérer cause de tout ce qui vous arrive.

Si les circonstances ou les autres se mettent en travers de votre route, l'attitude volontaire responsable ne va pas vous pousser à accuser les autres et les circonstances. Sous son impulsion, vous respecterez naturellement les besoins et les croyances des autres comme vous respectez vos propres besoins, vos propres croyances. L'attitude volontaire vous incitera à admettre les choses telles qu'elles sont à un moment donné, à **prendre en considération** aussi bien

(4) Ces lois universelles et ces principes fondamentaux sont analysés et expliqués dans le livre : *Les Secrets de votre Puissance Intérieure*.

Réussissez votre vie sans forcer

vos croyances, vos besoins, vos désirs que ceux des autres, à chercher des solutions harmonieuses à la situation que vous vivez.

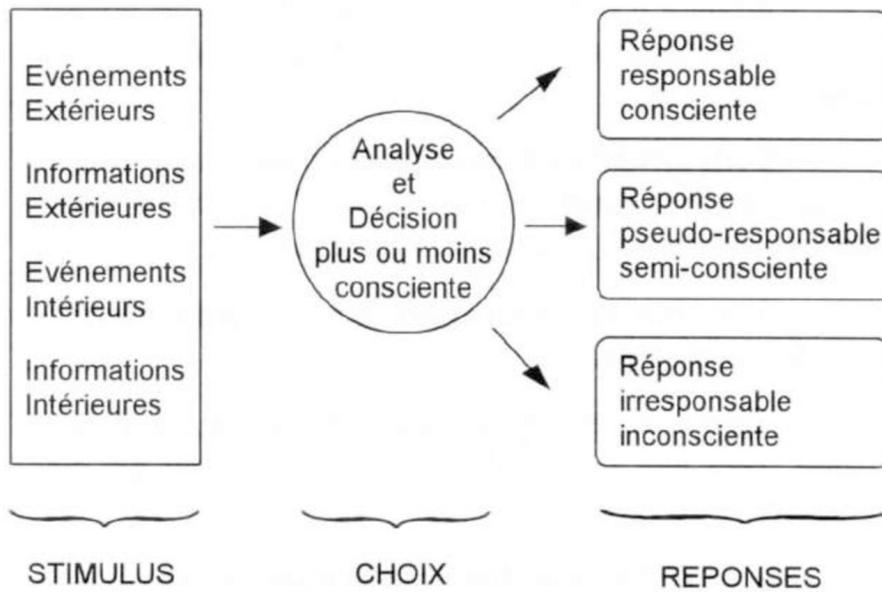
L'acte volontaire à ce moment-là consiste à maintenir votre conscience aux commandes de votre organisme, de votre véhicule terrestre, à vous maintenir par conséquent toujours prêt à **changer de direction**, de manière à vous adapter de façon constructive aux circonstances. Vos sentiments, vos émotions, vos réflexes, vos désirs, vos peurs, sont alors au service de votre conscience et des valeurs fondamentales que celle-ci a choisies. Vous n'êtes plus une marionnette devant les circonstances, vous ne vous laissez plus balloter comme un bouchon au fil de l'eau.

Dans les trois cas que nous venons d'étudier, la volonté et donc l'acte volontaire sont produits par le choix ou l'absence de choix parmi les désirs et les besoins. En effet, les désirs, les besoins sont les moteurs de la volonté.

C'est la force du besoin et la force du désir qui motivent et qui alimentent tous nos actes, qu'ils soient volontaires ou involontaires. Dans le cas de l'acte volontaire, nous avons choisi le désir. Dans le cas de l'acte involontaire, nous n'avons pas choisi le désir : il s'est imposé à nous et bien souvent nous le justifions par de beaux raisonnements. Sous prétexte que nous donnons une raison à nos actes, nous les considérons comme des actes volontaires et responsables alors qu'en réalité nous n'avons fait qu'obéir à nos instincts et à **nos réflexes**.

Réussissez votre vie sans forcer

ENTRE STIMULUS ET REPONSE
QUE SE PASSE-T-IL ?



Réussissez votre vie sans forcer

RAPPEL

- En tant qu'être humain, vous disposez d'une faculté qui vous distingue de l'animal : la conscience.

- Même s'il vous arrive bien souvent de ne pas utiliser ou de mal utiliser cette faculté, vous la possédez malgré tout.

- Cette faculté, cette fonction de l'esprit consiste à être capable de vous observer vous-même, d'observer non seulement votre corps, mais aussi vos pensées.

- Vous êtes aux commandes de votre véhicule terrestre, de votre corps.

- Que vous en soyez conscient ou non, vous êtes cause, vous êtes responsable, vous êtes créateur des circonstances de votre vie.

- Vous n'êtes pas obligé de subir les scénarios négatifs qui se sont élaborés au cours de votre enfance et au contact des autres dans le passé.

- Vous pouvez changer le type de réponse aux stimuli, aux circonstances qui se présentent à vous.

VOTRE SYSTEME DE VALEURS

Votre engagement de vie

Au fur et à mesure que vous avancez dans la vie, des principes, des croyances, des valeurs, des règles de vie se constituent. Ces principes, ces croyances, ces valeurs, ces **règles de vie** sont des programmations subconscientes, des "logiciels" qui déterminent et guident chacun de vos actes. Ces logiciels psychiques autorisent ou interdisent la réalisation de certains actes.

Un véritable système de valeurs, de références se forme donc à partir de vos expériences, de votre éducation, des informations que vous recueillez. Ce système de valeurs va guider et **orienter vos actions** tout au long de votre vie : il va vous servir à apprécier ou à rejeter certains événements, certains comportements. Etant donné qu'il est étroitement lié à votre éducation, il ne correspond pas toujours, loin de là, à ce que vous désirez au plus profond de vous. De plus, des contradictions peuvent apparaître entre certaines valeurs et empêcher la réalisation d'événements qui vous soient vraiment favorables.

Réussissez votre vie sans forcer

En tant qu'être humain responsable et conscient, vous pouvez choisir un système de valeurs, un ensemble de principes de vie qui vont réellement vous apporter bien-être et sécurité. En exerçant votre libre arbitre, vous dirigez alors votre vie : vous allez dans une direction bien précise que vous avez choisie en toute conscience. Vous n'êtes plus ballotté de-ci, de-là, par vos pulsions intérieures ou par les influences extérieures. **Vous devenez autonome** et réellement responsable. Plus vous exercerez votre faculté de choisir, plus vous habituerez votre partie instinctive à suivre en toute confiance vos décisions.

En ayant bien conscience des valeurs, des principes, des règles de vie qui vous tiennent à coeur, vous donnerez une orientation à votre vie et il vous sera facile de maintenir le cap sans être dévié et dérouté à tout moment par les circonstances. En définissant des priorités parmi ces valeurs, en donnant la priorité aux priorités, vous organiserez votre système de valeurs, vous le hiérarchiserez. Certaines valeurs passeront au premier plan. Une sorte d'autodiscipline se mettra en place naturellement et cela vous permettra de maintenir la direction. Cette autodiscipline, vous pourrez l'acquérir facilement, à la fois :

- grâce à l'ampleur de votre prise de conscience sur **l'importance** de certains buts et certaines valeurs.

- et grâce au **guidage permanent** de votre partie instinctive par la conscience, à l'aide de petits exercices simples.

PRENDRE LES DECISIONS ADAPTEES

Pour réussir votre vie, il va être primordial de développer **votre capacité à évaluer** les situations avec justesse et à prendre des décisions qui soient les plus favorables possibles à votre bien-être et à votre épanouissement.

- Cette capacité est liée à ce que vous avez vécu et aux informations qui se sont inscrites en vous, à vos croyances, à votre système de valeurs.

- Cette capacité est aussi en étroite relation avec votre état d'esprit. Pour que vos décisions soient vraiment constructives, il est important que vous mainteniez une paix mentale suffisamment constante. En effet, cultiver la paix intérieure va vous permettre de voir calmement les tenants et les aboutissants de votre situation sans être angoissé ni perturbé par vos peurs, par vos pulsions diverses. Pour développer ce calme mental, vous disposez d'exercices guidés sur CD et sur cassettes comme *Régénération Magnétique*, *Sophroméga*, *Libérez votre Puissance Créatrice*. (Vous trouverez le descriptif de ces séances guidées en fin d'ouvrage)

- Cette capacité s'exercera aussi avec un maximum d'efficacité dans la mesure où vous entretiendrez un état d'esprit positif, constructif, dynamique. Les CD ou cassettes *Dynamique mentale*, *Conditionnement Positif* pourront vous aider efficacement dans ce sens. (Vous trouverez le

Réussissez votre vie sans forcer

descriptif de ces séances guidées en fin d'ouvrage)

- Cette capacité est liée également à votre attitude consciente, à votre lucidité devant la réalité.

Vous développerez cette aptitude en vous posant les questions suivantes :

Questions de la première catégorie

- Qu'est-ce que je désire vraiment ?
- Quel est l'objectif que je recherche ?
- Qu'est-ce qui a le plus d'importance pour moi ?

Evitez les questions qui n'ont pas de réponses, comme par exemple :

Questions de la deuxième catégorie

- Est-ce que je vais m'en sortir ?
- Quand aurai-je des nouvelles au sujet de ceci, de cela ?

Ce genre de questions est stressant, générateur d'anxiété et ne fait que bloquer vos capacités créatrices.

CHOISISSEZ VOS VALEURS

Après vous être posé les questions de la première catégorie, établissez une liste des valeurs, une liste des règles de vie qui ont de l'importance pour vous. Certaines valeurs vous procurent un état émotionnel de plaisir et de

Réussissez votre vie sans forcer

satisfaction, d'autres vous procurent de la souffrance. **Faites votre choix** : décidez quelles sont les valeurs essentielles à vos yeux et engagez-vous à vivre selon ces valeurs. Cela donnera de la cohérence à vos actes et renforcera votre estime de vous-même. Vous aurez une direction de vie.

- Énoncez les différentes valeurs auxquelles vous tenez, ceci par ordre décroissant d'importance. Vous pourriez choisir par exemple :

- l'honnêteté
- l'amour
- la bienveillance
- le courage
- le respect de soi et des autres
- l'ouverture d'esprit
- la tolérance
- l'intégrité
- la compassion
- l'enthousiasme
- la joie, etc.

Les défauts à éviter par contre pourraient être : la colère, la peur, la jalousie, l'égoïsme, la haine, le ressentiment, la vengeance.

Pour vous aider à mettre en application des principes de vie nobles et constructifs, la séance guidée sur CD *Union à la Source*, par exemple, pourra vous être très profitable.

Réussissez votre vie sans forcer

Chacune de ces valeurs, chacune de ces règles de vie, consiste à adopter un certain type d'**état d'être**, de sentiment, d'émotion, de comportement. Attacher de l'importance à une valeur, à une règle de vie, c'est adopter un certain type de comportement, un certain type de réponse face aux divers stimuli extérieurs et intérieurs, face aux différentes circonstances de la vie. La règle de vie, la valeur stipule que nous désirons au plus haut point répondre, **réagir** d'une certaine manière aux stimuli, donc aux événements de la vie. Cela veut dire que nous répondons systématiquement d'une certaine manière en toute circonstance, à tout moment. Il ne s'agit pas d'une réaction effectuée au hasard et variable en fonction des situations. Il s'agit d'une réaction systématique et constante face à toute circonstance, en tout lieu et à tout moment.

Pour savoir si une valeur est appliquée, nous disposons tous de règles. Nous aurons le sentiment qu'une valeur est satisfaite à chaque fois que certaines conditions, certaines règles seront respectées. Pour la même valeur, deux personnes peuvent avoir des **règles différentes**. Prenons par exemple la valeur de l'amour. Les deux personnes vont déterminer si elles sont aimées ou non mais pour cela, elles n'utiliseront pas les mêmes critères.

Ainsi:

- La personne n°1 aura pour règle :
"*Je me sens aimée quand on répond à mes questions*";
"*Je ne me sens pas aimée quand on ne répond pas à mes questions*".

Réussissez votre vie sans forcer

- La personne n°2 aura pour règle:

"Je me sens aimée quand on me sourit" ;

"Je ne me sens pas aimée quand on ne me sourit pas".

Cette différence de règles entraîne bien souvent une incompréhension dans le couple. Elle est source de conflits. Dans les relations humaines, et en particulier dans le couple, connaître les règles et les valeurs de son conjoint ou de son interlocuteur est fondamental pour une bonne entente. Nombreux sont les **conflits** qui viennent tout simplement d'une méconnaissance des règles et valeurs de chacun.

Il est très important de réactualiser vos valeurs, vos règles de vie. Faites le point régulièrement, une fois par semaine et reconsidérez vos valeurs si vous estimez que certaines doivent prendre une place plus importante dans votre vie. N'hésitez pas à modifier l'ordre de priorité de vos valeurs.

VOTRE ENGAGEMENT DE VIE

Pour s'estimer, pour être honnête avec les autres, il est bon d'exécuter ses actions avec sincérité. Dans votre travail, par exemple, cherchez à donner des résultats sans vous retrancher derrière des excuses. N'oubliez pas qu'on respecte les personnes qui vivent conformément à leur **système de valeurs**, même si ce système de valeurs est différent de celui des autres. Cela rassure car on sait à qui on a affaire.

Réussissez votre vie sans forcer

Engagez-vous à vivre vos valeurs dans toutes les situations que vous rencontrez. Vous aurez ainsi une ligne de conduite stable qui vous permettra de vous apprécier, de vous sentir **fiable et digne**.

Vous pourriez par exemple prendre l'engagement de vie suivant, en vous disant :

Je m'engage à :

- maintenir un solide optimisme en voyant le côté positif de chaque chose, de chaque événement, de chaque être ;
- faire preuve de confiance, de courage, de gaieté en écartant le doute, en évitant de me laisser submerger par la peur, par le découragement ;
- faire sentir à mes amis qu'ils me sont chers ;
- montrer aux autres gaieté et confiance, en leur souriant, en leur parlant de santé, de joie de vivre, de prospérité ;
- être heureux du succès des personnes qui m'entourent ;
- avoir un moral robuste, cultiver la paix mentale, ne pas me laisser assaillir par les pensées négatives
- m'attacher à des buts réellement constructifs ;
- ne pas ruminer les erreurs et les échecs passés et construire l'avenir avec confiance ;
- m'occuper de mon amélioration et de mon développement personnel ;
- ne pas critiquer les autres, etc.

Réussissez votre vie sans forcer

Pour les engagements directement liées à la réalisation de vous-même, vous pourriez choisir, parmi les besoins humains fondamentaux, ceux qui ont le plus d'importance pour vous et les classer selon **vos priorités**. Faites votre liste personnelle en vous appuyant par exemple sur la liste suivante :

- Je m'engage à satisfaire mon besoin d'amour
- Je m'engage à satisfaire mon besoin de bonne santé
- Je m'engage à satisfaire mon besoin de réussite
- Je m'engage à satisfaire mon besoin de liberté
- Je m'engage à satisfaire mon besoin de pouvoir, et ceci honnêtement
- Je m'engage à satisfaire mon besoin d'intimité
- Je m'engage à satisfaire mon besoin de sécurité
- Je m'engage à satisfaire mon besoin de confort
- Je m'engage à satisfaire mon besoin de passion
- Je m'engage à satisfaire mon besoin d'aventure...

Prendre de bonnes habitudes, des habitudes qui renforcent votre bien-être et la qualité de vos relations avec les autres, peut aussi faire partie de votre engagement de vie. Vous pourriez par exemple choisir avec profit ce type de comportements positifs et vous dire :

Je m'engage à :

- considérer qu'il y a toujours une solution constructive à chaque situation : il n'y a pas de problème, il n'y a que des obstacles ;
- ne pas faire de promesse que je ne puisse tenir ;

Réussissez votre vie sans forcer

- prendre 5 minutes pour préparer mon planning du lendemain tous les soirs avant de me coucher ;
- écouter les autres et leurs besoins comme j'écoute mes propres besoins ;
- ne pas critiquer ;
- faire une grande respiration avant de répondre ;
- faire une relaxation en rentrant du travail ou avant de dîner ;
- effectuer un travail de conscientisation de 4 minutes une fois par jour après ma relaxation ;
- tenir compte des conseils de mon entourage.

Il est important de baser votre engagement de vie sur des principes solides qui ne puissent subir de changement au cours du temps. En effet, en vous appuyant sur des valeurs, des principes de vie stables, vous donnez à votre existence un cap qui vous évite d'être la proie des influences extérieures ou intérieures.

Il n'est pas souhaitable d'inclure dans votre système de valeurs des centres d'intérêt comme le couple, la famille, les enfants, les amis, le travail, le sport, le plaisir, l'argent, les possessions, la religion, la politique.... En choisissant un centre d'intérêt comme valeur, vous prenez un risque énorme, car le centre d'intérêt est pratiquement toujours lié aux autres et aux circonstances. Une valeur comme l'honnêteté par exemple est satisfaite avant tout grâce à votre comportement alors qu'un **centre d'intérêt** comme le travail ne pourra être réellement satisfait qu'avec la contribution des autres. Dans ces conditions si l'objectif lié à votre centre d'intérêt n'est pas atteint, vous allez être

Réussissez votre vie sans forcer

déstabilisé. Si vous mettez comme valeur un centre d'intérêt comme l'amitié, vous vous sentirez frustré et malheureux à chaque fois que vous perdrez un ami. Si votre valeur est l'argent, vous vivrez l'enfer à chaque fois que vous manquerez d'argent.

Ainsi, en vous focalisant sur un centre d'intérêt, vous risquez d'en **devenir dépendant** sans pour autant pouvoir combler vos besoins et apprécier la vie. Il est fort probable que vous serez frustré et manipulé par ce centre d'intérêt. Par contre, en choisissant des valeurs, des principes de vie solides, vous avez alors le plaisir de satisfaire à chaque instant votre engagement de vie, vos buts fondamentaux. Vous agissez alors sur votre zone d'influence. Vos actes peuvent aboutir. Vos activités se concentrent sur ce que vous pouvez **changer sans forcer**. Cela vous permet d'augmenter votre confiance en vous et d'obtenir en plus des satisfactions dans les divers autres domaines de la vie.

QU'EST-CE QU'UN PRINCIPE DE VIE ?

Un principe de vie consiste en règles, en valeurs qui se trouvent vérifiées quelles que soient les conditions du milieu extérieur, à tout moment, en toute circonstance. Un principe de vie vous aide à vous construire, à vous perfectionner, à augmenter **votre confiance** en vous-même, à augmenter votre bien-être.

Chacune de vos décisions et de vos actions se trouve guidée par vos principes de vie donc par des règles, des

Réussissez votre vie sans forcer

directives orientant votre vie sur le long terme. Vos décisions ne sont pas dépendantes des circonstances ou de vos centres d'intérêt. Vous n'êtes plus manipulé. Vous vivez en être libre. **Le type de solution** que vous choisissez alors est en accord avec vos principes de vie fondamentaux. Ces solutions sont donc toujours constructives et permettent d'éviter les chocs en retour, les situations instables ou destructrices.

En ayant un engagement de vie, vous pouvez adopter plus facilement les comportements que vous souhaitez avoir dans les différentes circonstances de l'existence. Pour vous faciliter la tâche, vous pouvez définir le type de comportement que vous souhaitez avoir dans les divers domaines de la vie, les divers centres d'intérêt :

- la vie personnelle
- le couple
- la profession
- la famille
- les enfants...

Par exemple, vis-à-vis de vos enfants, vous pouvez prendre l'**engagement suivant** : *"Je m'engage à les écouter, à leur donner confiance en eux, à bien prendre soin de leur éducation, à leur montrer l'amour que j'ai pour eux, à leur consacrer au moins une demi-heure par jour pour jouer avec eux"*.

Ainsi vous définissez les rôles que vous comptez jouer dans les différents secteurs de la vie.

DU BESOIN A L'ACTION

Savoir quelles sont vos valeurs, c'est savoir aussi quels sont vos besoins les plus importants. C'est donc savoir **faire un choix** entre vos différents besoins. Or dans la société moderne, vous êtes constamment sollicité par l'extérieur, ce qui vous incite à éprouver de nouveaux besoins. Un exemple très actuel nous est fourni par l'informatique : les progrès techniques sont si rapides que l'ordinateur que vous avez acheté il y a seulement quelques mois est déjà dépassé.... Mais vous voudriez bien profiter vous aussi de l'appareil photo numérique et retoucher vos photos sur ordinateur, oui mais voilà votre ancien modèle ne vous le permet pas. Alors vous vous laissez convaincre que vous avez vraiment besoin d'un autre ordinateur !

Vous êtes donc soumis à une **multiplicité** de sollicitations venant de l'extérieur, vous avez une pluralité de besoins à satisfaire et ils vous faut choisir les besoins que vous allez faire passer en premier. Cela n'est déjà pas très simple. Et cela se complique encore un peu car certains besoins ont tendance à entrer en conflit les uns avec les

autres. Souvenez-vous de l'histoire de l'âne de Buridan qui hésite entre boire et manger. Cet âne n'arrive pas à se décider : **il ne se résout** ni à boire ni à manger et il finit par en mourir. L'âne de Buridan nous apprend en fait beaucoup de choses car devant les choix de plus en plus nombreux que nous avons à faire, nous sommes souvent un peu désorientés, nous hésitons, nous ne faisons pas forcément des choix constructifs, et ceci d'autant plus que notre monde complexe et sophistiqué nous éloigne finalement de nos instincts de base. Nous ne nous rendons plus compte que nous sommes déjà confrontés à un choix au niveau des **besoins**. Bien sûr l'animal lui-même est confronté à des choix, mais si on observe un animal, il a beau être confronté à des choix, il a malgré tout un ensemble de besoins plus ou moins prioritaires. Il en est de même chez l'homme, même si tout se situe à un niveau **plus complexe**. Il est très important que l'homme prenne bien conscience de la hiérarchie de ses besoins et qu'il n'hésite pas à remanier cet ordre, à ordonner cette hiérarchie correctement en fonction de ce qu'il souhaite réellement vivre.

BESOINS ET DEVOIRS

Regardez d'un peu plus près votre façon d'agir à ce niveau : que se passe-t-il la plupart du temps ? Non seulement il vous arrive d'obéir sans réfléchir à des besoins artificiels créés de toutes pièces par la société moderne, mais encore vous avez tendance à "confondre" vos besoins authentiques avec des besoins, des désirs qui émanent d'autres personnes. De ce fait vous vous trompez dans vos

Réussissez votre vie sans forcer

priorités : vous mettez les besoins des autres au premier plan, ne sachant pas réellement quels sont vos véritables besoins.

L'éducation est le plus souvent la cause de cette déviation. Si, malgré toute leur **bonne volonté**, vos parents traînaient des problèmes psychologiques derrière eux, ils ont pu vous inciter, consciemment ou inconsciemment, à des comportements de soumission où vous reniez vos propres besoins ! L'enjeu étant, ne l'oublions pas, très important pour l'enfant : faire plaisir aux parents, aux autres, pour obtenir leur amour et donc la sécurité, la survie.

Et bien sûr, si l'on ne prend pas conscience de ce processus, l'histoire continue à l'âge adulte. Prenons un cas malheureusement encore assez fréquent de nos jours : celui de la femme battue et maltraitée qui va rester à l'intérieur du couple, qui ne va ni se plaindre, ni partir, sous prétexte qu'elle est contre le divorce ou qu'elle veut "protéger" ses enfants d'une séparation ou qu'elle pratique une religion qui lui interdit de divorcer, etc. **Les valeurs** qui sont mises en avant : le respect des principes éducatifs, le respect de la religion, le "bien" des enfants répondent en fait à des besoins, besoin de plaire aux parents, besoin de se mettre du côté de l'autorité, de la religion, bref des besoins qui permettent de se sentir "en sécurité" puisqu'en accord avec l'éducation reçue (éducation rigide, il va sans dire !).

En fait on s'aperçoit que, dans ce cas, le système de valeurs est complètement inversé. En effet, au lieu de

mettre en premières valeurs leur survie, l'intégrité de leur être, **la protection** de leur corps, la protection de leur équilibre psychique, la protection de leur espace vital, et par conséquent la protection de leurs enfants, les personnes qui sont dans cette structure de pensée sont poussées à se nier elles-mêmes, à nier leur propre besoin de survie, au profit de besoins **artificiels** qui ont été construits par une éducation inadaptée. Et bien sûr, tant qu'elles ne se sont pas rendu compte de la façon aberrante dont leurs besoins sont hiérarchisés, elles peuvent répéter ce schéma pendant fort longtemps. C'est ainsi que des schémas éducatifs complètement déformés se transmettent de génération en génération ! On a là un exemple qui montre combien il est fondamental de prendre conscience de ses propres besoins, de son propre système de valeurs et de hiérarchiser ses besoins d'une manière harmonieuse.

Cette prise de conscience de l'incohérence de certains de vos comportements par rapport à vos **besoins authentiques** n'est pas toujours facile à réaliser. Pourquoi ? Parce qu'au fond, vous avez tendance à justifier le bien-fondé de vos comportements. Vous pensez bien faire. Vous trouvez toujours une bonne raison à toutes vos actions, cela fait partie de la nature de l'être humain de justifier ses actes.

Donc réaliser l'absurdité de comportements qui sont devenus pour la plupart des réflexes bien ancrés, est rendu difficile car vous avez pris l'habitude d'étouffer l'affaire, de sauver la mise, de vous conformer à ce qu'on attend de vous, de vous rendre apparemment sociable. Et cela est compréhensible car ce que l'être humain craint le plus, en

Réussissez votre vie sans forcer

fait, c'est de perdre la face vis-à-vis des autres, c'est ne plus être considéré, c'est d'être rejeté par son entourage. Alors pour éviter de vous trouver en pareille posture, vous avez tendance à refouler toute prise de conscience, à vous **justifier** car vous supportez mal, comme nous tous, d'avoir tort.

Il va être nécessaire par conséquent d'avoir ce courage de vous remettre en question, de prendre des dispositions pour changer. Et, pour accepter de reconnaître, face aux autres et à vous-même, que finalement vous aviez tort quand vous vous êtes comporté de telle ou telle manière, il va être indispensable d'arriver à vous pardonner. Bien sûr les petits exercices que nous verrons un peu plus loin vous aideront considérablement à effectuer certaines prises de conscience en douceur et à faciliter vos mises au point.

Le pardon va être une étape essentielle dans ce processus fondamental de remise en question. En effet si vous vous culpabilisez, si vous ne vous pardonnez pas, vous allez vous sentir dévalorisé et vous souffrirez. Et, comme l'être humain n'aime pas souffrir, vous aurez tendance, par une réaction toute naturelle, à renforcer vos mécanismes de protection encore davantage. Vous retombez donc dans les mêmes travers. En vous culpabilisant, vous vous faites violence. Ne vous étonnez pas alors du choc en retour, c'est-à-dire de la réaction de votre être instinctif : au moindre relâchement de vos efforts, vous serez poussé à reproduire les comportements dont vous vouliez vous débarrasser.

Réussissez votre vie sans forcer

Le vrai pardon, par contre, permet une prise de conscience sereine. En quoi consiste au fond le fait de se pardonner ? C'est reconnaître son humanité avec ses faiblesses (on a pris la mauvaise route car, par exemple, on avait besoin avant tout d'être estimé par les autres) et sa grandeur (mais on peut rectifier, prendre une nouvelle route car on a la capacité de s'améliorer à tout moment). Le vrai pardon, je pense, ne peut se faire qu'avec un certain niveau de conscience. Malheureusement il est bien souvent vécu dans l'inconscience et devient alors un refoulement, un oubli, une **négation** de nous-mêmes.

Sur le moment, lorsque vous comprenez que vous vous êtes trompé, votre premier mouvement est de vous en vouloir et le réflexe qui vous vient à l'esprit serait de vous punir, de vous culpabiliser. C'est pourquoi les prises de conscience et la paix psychique que vous pourrez développer grâce à des exercices appropriés (conscientisation, relaxation) vont être essentielles. Avec cet état d'esprit apaisé, vous ne serez pas attiré vers des attitudes stériles comme la culpabilisation, les regrets, l'amertume. Vous allez prendre conscience des vraies priorités et vous pourrez choisir les comportements qui vous seront réellement favorables.

Il vous apparaîtra alors clairement que certains comportements vont à l'encontre de **votre besoin fondamental**, c'est-à-dire votre survie, votre bien-être d'adulte libre et responsable. Vous vous rendrez compte que lorsque vous vous culpabilisez et que vous avez tendance à vous détruire, cela vient de conflits dus à des programmations négatives.

Réussissez votre vie sans forcer

La destruction de soi n'est certainement pas votre besoin fondamental, ou si cela le devient, c'est qu'il y a déformation due à des failles éducatives. Cela dit, reconnaître que **votre survie** est fondamentale ne signifie pas pour autant imposer vos besoins et vous affirmer au détriment des autres. En effet, quand vous parvenez à un niveau de conscience suffisant, vous vous apercevez que votre bien-être ne peut pas se réaliser aux dépens des autres. Cela ne veut pas dire que les autres doivent passer avant vous, mais le fait de les respecter devient pour vous aussi nécessaire que le fait de prendre soin de vous.

Votre vrai bien-être consiste donc à choisir des attitudes qui ne seront pas préjudiciables aux autres car si vous détruisez les autres, vous allez obligatoirement créer des conflits, provoquer des chocs en retour et vous vous trouverez toujours dans ce que certains appellent le mécanisme karmique, c'est-à-dire avec d'incessants retours de manivelle.

COMMENT CHOISIR ?

Nous venons de voir combien il est important que vous mettiez votre survie et votre bien-être au premier rang de vos besoins. De cette façon, en effet, vous pouvez repérer plus facilement vos comportements autodestructeurs et vous appliquer à y mettre un terme. Nous examinerons justement dans les pages qui suivent **les moyens** dont vous disposez pour y parvenir.

Réussissez votre vie sans forcer

Maintenant, il s'agit de voir dans le détail comment vous pouvez vous "débrouiller" avec tous ces besoins, tous ces désirs que vous ressentez au fond de vous. Certains s'opposent entre eux, d'autres semblent aussi importants les uns que les autres. Comment mettre un ordre cohérent dans tout cela ?

La plupart des besoins que vous éprouvez sont légitimes. Cela dit, comme votre but est d'optimiser votre survie, il est vital de gérer vos différents besoins afin de ne pas être maîtrisé ou manipulé par eux. Ainsi, vous ne serez pas **esclave** de vos besoins et vous pourrez prendre les décisions les plus réalistes et les plus adaptées possibles à votre situation. Apprendre à gérer vos besoins, c'est donc prendre réellement soin de vous dans votre propre intérêt et dans celui d'autrui, c'est éviter les excès, toujours nuisibles, c'est agir avec conscience.

La tâche ne paraît pas si simple a priori. Non seulement vous éprouvez des envies vous-même, mais votre environnement extérieur, **votre entourage**, vous sollicitent en permanence, créant ainsi de nouveaux besoins.

Vraiment les circonstances ne manquent pas : cet article, par exemple, que vous venez tout juste de lire et qui vous donne envie d'acheter une nouvelle voiture (la vôtre, d'ailleurs, ne commence-t-elle pas s'essouffler ?), ou bien votre collègue qui vous propose une sortie ce soir, ou bien encore votre amie qui essaie de vous persuader de prendre des cours de danse avec elle car cela entretient la forme et

Réussissez votre vie sans forcer

sculpte le corps... Après tout pourquoi pas ? Parfois ces nouveaux besoins, une fois satisfaits, vont vous apporter **plus de confort**, plus de bien-être, plus d'épanouissement mais parfois ils vont franchement vous déstabiliser, vous causer des problèmes.

De toute façon comme vous ne pouvez pas tout faire, vous allez être obligé de faire un choix. Malheureusement la plupart d'entre nous ont tendance à foncer tête baissée. Nous nous laissons facilement entraîner par notre spontanéité à faire plaisir, par l'attrait de la nouveauté, nous nous laissons convaincre par des arguments bien placés, nous ne savons pas dire non, non aux autres, non à nous-mêmes quand il le faudrait.

Alors, pour ne pas être pris dans une course perpétuelle destinée à **satisfaire vos différents désirs** et besoins, il est très important, à chaque fois que vous sentez une sollicitation venant de vous-même ou de l'extérieur, de faire une petite pause de quelques minutes et d'utiliser le processus de conscientisation en quatre étapes. Ce processus vous aidera à **prendre la bonne décision**. Vous allez voir comment vous pourrez l'appliquer pour effectuer vos propres choix avec l'exemple qui suit.

Paul, qui fait du théâtre amateur, se demandait récemment s'il allait accepter un rôle assez important qu'on lui proposait. Il en avait très envie, toutefois il éprouvait en même temps une sorte de gêne et même d'angoisse. Il a donc fait ce petit exercice dont je viens de parler, et il s'est dit :

Réussissez votre vie sans forcer

- 1ère étape : les faits : *"Lorsque je constate que je suis sur le point d'accepter ce rôle dans cette pièce"*

- 2ème étape : mes sensations : *"Comment je me sens ?" "Je me sens préoccupé, angoissé."*

- 3ème étape : mes besoins non satisfaits : *"Pourquoi je me sens angoissé ?" "Quel est le besoin qui n'est pas satisfait puisque je me sens préoccupé, je me sens tracassé"*. A ce stade, vous faites une petite analyse sur vous-même pour voir la raison de votre malaise, dans le cas bien sûr, où, comme pour Paul, **le nouveau désir** engendre une gêne. Paul a donc trouvé ce qui le dérangeait à l'idée d'accepter ce rôle et il s'est dit : ce rôle va me prendre beaucoup de temps et d'énergie, il va me stresser, or j'ai besoin de faire les choses à mon rythme, j'ai besoin de liberté, **j'ai besoin** de satisfaire d'autres désirs, de ne pas faire que du théâtre. Le théâtre est mon hobby mais je ne veux pas faire que cela.

- 4ème étape : ma demande et ma décision : *"Constatant ces différentes composantes en moi, que vais-je me demander qui puisse satisfaire mes besoins ?" Je peux me demander par exemple : "Paul, est-ce que tu serais d'accord pour refuser ce rôle qui va te prendre trop de temps ?"* En répondant oui, Paul aura pris une décision consciente : il ne pourra donc pas s'en vouloir d'avoir refusé la proposition. S'il n'avait pas fait cette **conscientisation**, Paul aurait pu se tourmenter au sujet de la décision qu'il aurait prise, qu'il ait accepté ou refusé le rôle, car cette décision aurait été tout impulsive.

Réussissez votre vie sans forcer

Le fait de vous poser le problème de cette manière est essentiel. Cela prend une, deux, trois minutes. A la limite vous pouvez vous reposer le problème plusieurs fois, si vous ne trouvez pas de **solution immédiate** et à chaque fois vous vous dites : "*Qu'est-ce que je fais ?*" C'est la méthode que Paul a utilisée et en réfléchissant un peu plus, il a été amené à se dire la chose suivante : "*Mais dans un sens, qu'est-ce qui me gêne le plus ? Est-ce le fait d'aller m'entraîner très souvent ou est-ce la longueur du texte à apprendre et la fatigue intellectuelle qui va en résulter ?*" En cernant le sujet ainsi, Paul a trouvé **la solution** à son problème. C'était surtout ce long texte à apprendre qui le mettait mal à l'aise. Il a décidé de refuser ce rôle qui lui prenait décidément trop de temps et d'énergie et de jouer à l'avenir des rôles secondaires. Cette solution est réellement constructive car elle lui permet d'exercer son hobby mais sans empiéter sur ses autres besoins.

Vous aussi vous pouvez utiliser ce procédé en quatre étapes quand vous avez un choix à effectuer. Ainsi au moins vous faites le point : vous prenez **une décision** en sachant pourquoi vous la prenez et non d'une manière instinctive. Or bien souvent, vous n'agissez pas ainsi : vous ne passez pas en revue vos besoins, vous n'observez pas ce qui se passe en vous, vous ne faites pas attention à votre malaise, à votre souffrance, quand vous ressentez une gêne. Cela est un tort. Le fait de savoir quelle circonstance vous dérange, quel besoin non satisfait provoque votre malaise est important car vous y verrez plus clair pour prendre votre décision.

Il va être tout aussi important, d'ailleurs, de ressentir,

Réussissez votre vie sans forcer

d'éprouver ce **sentiment de gêne** pendant 10 ou 15 secondes, donc de ne pas le refouler. Pourquoi ? Parce que votre cerveau reptilien, à ce moment-là, enregistre que vous prenez réellement en compte sa souffrance. Vous n'êtes pas, par devoir ou par automatisme, en train de foncer tête baissée et d'accepter des situations qui risquent de vous préoccuper encore plus et de vous déstabiliser. Il est clair, en effet, qu'il y a en vous, comme en nous tous, diverses pulsions, divers **courants d'intérêt** et le cerveau reptilien a besoin que vous écoutiez ces différentes composantes.

NE LAISSEZ RIEN DANS L'OMBRE

Si vous n'écoutez qu'une partie de vos besoins, il va se sentir mal à l'aise, car cela veut dire qu'une autre partie en vous n'aura pas été prise en considération. Et que se passe-t-il alors ? Eh bien toutes ces pulsions, tous ces automatismes qui sont en vous se comportent individuellement comme des animaux, comme une meute d'animaux sauvages en quelque sorte : chacun tire de son côté. Si vraiment vous ne prenez pas en compte chacune de **vos pulsions**, vous finissez par en refouler certaines. Mais ces pulsions, ces désirs, ces besoins que vous refoulez vont se rappeler à votre souvenir en provoquant des malaises, des perturbations plus ou moins importantes.

Toute cette agitation intérieure risque de créer une surchauffe de votre mental : vous aurez l'impression d'être sous pression comme une cocotte minute sur le feu. Alors au moment où vous vous y attendrez le moins, vous allez

Réussissez votre vie sans forcer

avoir une faiblesse, un mouvement d'énervement, parce qu'en fait vous n'avez pas écouté certaines composantes de votre partie instinctive. Par conséquent, être à l'écoute, avec cet exercice de conscientisation, des différents courants de pulsions qu'il y a en vous, c'est **prendre soin de vous**, c'est prendre soin de votre être intérieur, de la partie instinctive de votre personne. Et à partir du moment où vous agissez de cette manière, le cerveau reptilien ne déclenche pas de sensations négatives.

N'oubliez pas que pour le cerveau reptilien, les choses sont assez simples : quand il ressent un besoin, il faut le satisfaire. Si vous ne le faites pas, il se sent **frustré** et si vous ne traitez pas cette frustration d'une manière ou d'une autre, votre cerveau reptilien se sent mal. Il considère ce besoin comme irrémédiablement insatisfait, il se sent en danger, en danger perpétuel car il exige qu'une action soit entreprise pour satisfaire ce besoin. Et si, pour quelque motif, ce besoin ne peut être satisfait, il faut lui en donner la raison.

Votre cerveau reptilien a besoin que vous lui en parliez, que vous traitiez la chose, que vous preniez des **décisions**, que vous sachiez et que vous lui disiez bien pourquoi vous ne répondez pas à un besoin. Si par exemple vous ne satisfaites pas votre besoin d'acheter cette nouvelle voiture qui pourtant vous tente tellement, c'est parce que cela vous mettrait dans une position financière vraiment difficile. Votre besoin de sécurité matérielle est plus important que votre désir d'acquérir cette nouvelle voiture.

Réussissez votre vie sans forcer

Vous avez donc fait votre choix en comparant les deux besoins, vous y avez réfléchi pendant quelques minutes, un **dialogue intérieur** s'est instauré en vous et vos priorités se sont établies. Vous n'avez pas pour autant refoulé votre désir de nouvelle voiture, au contraire vous l'avez reconnu. Vous vous êtes même dit que peut-être plus tard la chose serait possible. Tout ce processus qui s'est déroulé en vous, très rapidement, en l'espace de quelques minutes, le cerveau reptilien l'a enregistré : il a bien vu que vous teniez compte de **vos différents besoins**, il a bien pris acte des raisons vous empêchant d'accéder à votre désir, puisque vous les avez formulées en vous-même.

A ce moment-là votre partie instinctive est tellement enthousiaste à l'idée qu'elle va pouvoir satisfaire un besoin plus important qu'elle accepte d'abandonner le désir de voiture. Pour elle, cela signifie que son instinct de survie est satisfait, cela veut dire que vous allez vers plus de confort, plus de bien-être, plus de vie. Donc le cerveau reptilien, la partie instinctive en vous, **votre être intérieur**, est satisfait globalement et il ne risque pas de déclencher des réactions de danger incontrôlées comme de l'agressivité, de l'agitation mentale ou physique, des peurs, de l'angoisse.

Il réagit de cette manière quand vous refoulez, quand nous n'écoutez pas une partie de votre être. Il a alors la sensation d'un danger non traité qui vient menacer sa sécurité. De ce fait il est constamment en alerte et cela vous rend crispé, anxieux, tendu, sur le qui-vive. A la limite, vous ne savez même plus pourquoi vous vous sentez en danger puisqu'un de vos besoins a été refoulé sans être traité

Réussissez votre vie sans forcer

et qu'aucune **décision réelle** n'est intervenue qui puisse satisfaire l'ensemble de votre être. Il y a bien eu un acte, il y a bien eu une partie de vous-même qui a agi pour satisfaire tel ou tel besoin mais une autre partie en vous n'a pas été écoutée, elle n'a pas été reconnue. Vous n'avez pas pris en considération les besoins de cette autre partie.

IGNORANCE ET REJET

Si on analyse bien ce mécanisme en détail, on s'aperçoit qu'il agit de la même manière au niveau individuel et collectif.

Lorsque les dirigeants d'un pays, par exemple, ne tiennent pas compte d'une catégorie de la population, de certaines ethnies, de certains courants d'opinions, ils ne sont pas à l'écoute d'une partie entière de ce grand organisme qu'est un pays. Et dans les jours, dans les semaines, dans les mois qui suivent, cette partie de la société qui n'a pas été écoutée va agir à contre-courant, c'est-à-dire qu'elle va à tout moment déclencher des révoltes, des grèves ou d'autres **réactions** qui paraissent absurdes et aberrantes, mais en tout cas qui vont déstabiliser le pays.

De même qu'au niveau individuel vous ne pouvez satisfaire tous vos désirs, ce n'est pas parce que les responsables politiques vont être à l'écoute d'un groupe social et qu'ils vont analyser avec lui ses besoins, ses difficultés, ses préoccupations qu'automatiquement ils vont

Réussissez votre vie sans forcer

accepter toutes ses revendications. Mais en tout cas les problèmes auront été écoutés, débattus, des solutions auront été proposées, même si certaines solutions ne sont pas applicables immédiatement.

Alors, pour traiter ces différents besoins, ces différentes revendications, **il est important** de connaître les lignes directrices d'une nation ou d'un groupe humain, ses règles morales, ses centres d'intérêt. Sur le plan individuel, les choses semblent évidentes : que voulez-vous dans la vie, qu'est-ce qui est important pour vous ? Pour les loisirs par exemple, préférez-vous surtout faire du sport, avoir une activité physique ou bien rester chez vous à lire, à dessiner, à écouter de la musique, à bricoler ? Quels sont **vos centres d'intérêt**, vos goûts, vos aptitudes, vos valeurs ? Il est important de le savoir et d'organiser votre vie en fonction de vos caractéristiques personnelles. Ainsi vous êtes cohérent. Vous n'êtes pas constamment dans un état de tension, à vous sentir frustré, angoissé et crispé comme si vous vous sentiez en danger. Au contraire tout votre être sera en bonne santé car vous êtes **en accord** avec vous-même. Vous vivrez de façon constructive car nous savez que vous faites des choses qui vous conviennent. De ce fait, vous oeuvrez pour votre survie. Il y a unification, accord entre les différentes parties qui vous constituent.

Il est donc souhaitable, quand vous avez une décision à prendre, que vous preniez cette décision à l'unanimité de votre être. Comme nous l'avons vu, il est dangereux de laisser une partie de vous-même dans l'ombre car celle-ci va avoir l'impression que vous agissez sur son dos sans

tenir compte de ses points de vue, de ses besoins. Elle va alors se sentir blessée et elle va faire obstruction. Il est nécessaire qu'elle comprenne pourquoi il est important que tout votre être agisse de telle ou telle manière. Il en est de même au niveau collectif : si un pays tient à l'écart une partie de la population, il se prépare de sérieux problèmes. Des conflits éclateront, **des difficultés en tous genres** surgiront au sein de la nation et les gens souffriront. Ce que l'on construit d'un côté risque d'être détruit dans les semaines, les mois, les années qui suivent. Que ce soit à l'échelon individuel ou collectif, nous passons notre temps à donner un petit coup de volant à droite, un petit coup de volant à gauche et dans ces conditions il n'est pas possible de vivre heureux d'une manière stable.

LES APPRENTIS SORCIERS

Il faut dire qu'il existe un **grand paradoxe** dans nos sociétés modernes. D'un côté les conditions de vie se sont considérablement améliorées au cours des dernières décennies, grâce aux progrès extraordinaires de la science et de la technique, et d'un autre côté les êtres humains sont de plus en plus malheureux. L'usage de la drogue est fréquent chez les jeunes, beaucoup d'adultes ne fonctionnent qu'avec des tranquillisants et des excitants, un nombre croissant de personnes connaissent la pauvreté, toute l'économie dans son ensemble est assez mal en point. Bref nous vivons mal alors que nous avons une médecine de pointe, des **technologies avancées**, des moyens de communication extrêmement rapides et performants.

Réussissez votre vie sans forcer

Alors pourquoi ce fossé ? Pourquoi le progrès ne nous procure-t-il pas davantage de bien-être à tous points de vue ? La raison de cet état de choses tient au fait que nous n'avons pas développé notre conscience en même temps que nous développons nos techniques. Nos mentalités ne suivent pas. Au lieu de prendre par exemple ce que **le progrès** nous apporte de meilleur, nous voulons tout faire, tout avoir, nous vivons à 100 à l'heure, nous mangeons n'importe quoi, nous ne dormons pas assez, nous ne respectons pas nos rythmes biologiques. Ce désordre dans notre façon de vivre provoque des conflits psychiques, des maladies organiques, des dissensions de tous ordres au niveau individuel comme au niveau collectif.

Tant que nous ne développerons pas suffisamment notre conscience, tant que **l'équilibre psychique** de l'individu ne progressera pas beaucoup plus rapidement, il est clair qu'il y aura toujours un décalage très important entre les avancées de la science, les progrès matériels et notre mentalité, notre manière d'envisager et d'organiser la vie. Et à partir du moment où ce déphasage subsiste, nous rencontrerons toujours des problèmes, nous serons toujours en train de courir après le bien-être, sans vraiment l'atteindre.

Alors bien sûr la médecine, la science, la technique ont fait des pas de géant en très peu de temps. Les progrès immenses qui ont été réalisés dans ces divers domaines ont permis d'améliorer la **qualité matérielle de la vie**. Tout cela est précieux et il ne s'agit pas de revenir en arrière. De toute manière le développement de la science et des

techniques est une force qui nous pousse en avant, une force qui construit et qui améliore notre confort. Elle est faite pour notre bien-être. Si nous nous en servons mal, si nous gérons mal ces développements, c'est parce que nous manquons de conscience.

Imaginez que vous donniez un couteau à un enfant de quatre ans. Que se passerait-il ? Il se blesserait, c'est certain, car il est ignorant, il n'a pas encore assez de conscience. Il ne sait pas ce qui est dangereux et ce qui ne l'est pas dans les instruments que vous mettez à sa disposition. L'être humain est finalement **un grand enfant** face au monde moderne, un enfant incompétent la plupart du temps qui ne sait pas manier les outils dont il dispose. Est-il réellement capable d'utiliser ses connaissances et ses sciences correctement ? Nous jouons en fait aux apprentis sorcières, même ceux qui pensent faire les choses en toute conscience, très intelligemment.

Il faut bien comprendre que ce n'est pas l'intelligence qui nous sauvera ; ce n'est pas uniquement par la réflexion que nous arrêterons cette fuite en avant dangereuse, c'est par **la conscience**, c'est par la paix intérieure, c'est par l'équilibre psychique. C'est de cette manière que nous pourrions profiter pleinement des progrès, de toutes les merveilleuses découvertes scientifiques, de toutes les technologies nouvelles. Nous pourrions bénéficier de toutes ces avancées dans la mesure où nous développons suffisamment rapidement et dans le même temps notre conscience. Malheureusement les choses ne se passent pas ainsi : **l'écart se creuse**, le décalage est de plus en plus important pour

l'instant.

Nous vivons certes dans une société très sophistiquée, où l'intelligence tient une grande place mais cela nous ne sommes pas pour autant à l'abri de comportements dangereux. Bien au contraire, nous pouvons être à la merci de pulsions plus ou moins destructrices et nous arranger pour que notre intelligence cautionne ces pulsions à l'aide de raisonnements hâtifs et incomplets. Notre intelligence, à ce moment-là, ne sert pas à grand chose pour nous protéger de cette fuite en avant. Ce qui va nous protéger en réalité c'est la conscience, c'est le fait d'être capable de bien distinguer en permanence deux grandes entités : **l'entité instinctive animale** qu'il est très important de respecter et notre faculté de conscience qui, elle, est capable d'observer notre corps, nos pensées, les différentes tendances que nous avons en nous, et finalement qui négocie, qui choisit parmi ces différentes tendances celles qu'il va falloir satisfaire à un moment donné. C'est la conscience qui a cette faculté et cette faculté-là n'est pas en relation avec l'intelligence. En effet, nous pouvons être très intelligents et ne pas avoir de conscience ou n'avoir qu'une **conscience très réduite**.

Il est très important de bien souligner ce fait, car si le développement de l'intelligence allait de pair avec le développement de la conscience, il n'y aurait pas de par le monde tous ces gens extrêmement intelligents qui déclenchent des guerres, qui **réussissent** des coups très dangereux dans le domaine financier, et ceci aux dépens des autres, qui tirent leur épingle du jeu en manipulant et en opprimant leurs semblables. Par conséquent être très intelligent ne

Réussissez votre vie sans forcer

suffit pas. Si la partie instinctive de notre être n'a pas été domptée par la conscience, autrement dit si notre conscience ne lui a pas appris à négocier et à faire le point, il est clair que notre intelligence ne servira à rien et que nous serons toujours en butte aux conflits de toute sorte.

L'intelligence, au fond, n'est qu'un outil. Les animaux déjà possèdent un embryon d'intelligence. L'être humain est beaucoup plus intelligent certes, mais ce qui le distingue fondamentalement de l'animal c'est sa conscience, c'est sa faculté de **prendre du recul** par rapport aux choses et d'observer les tenants et les aboutissants avant d'agir. Pourquoi ? Parce que, comme nous l'avons déjà vu, vous pouvez être très intelligent, faire un raisonnement très rapide et passer à l'action mais si ce raisonnement tient compte de données fausses, le **résultat** que vous obtiendrez sera complètement erroné et, dans certains cas, extrêmement dangereux. L'intelligence peut donc être au service du mal, si elle n'est pas utilisée correctement. Et ce n'est pas d'aujourd'hui qu'on a découvert cette réalité, mais on est enclin à l'oublier facilement, surtout dans notre société actuelle qui surestime l'intelligence.

Nous avons **tendance à mélanger**, à confondre les deux notions d'intelligence et de conscience. Malheureusement, dans l'enseignement, nous n'apprenons pas vraiment aux jeunes à faire la distinction. Les parents sont tout contents de dire : "*Ah, mon fils est intelligent, ma fille est intelligente, regardez comme il, comme elle est éveillé(e)...!*" Mais ce n'est pas tout, loin de là ! Un enfant peut être très doué, surdoué même, s'ils ne connaît pas les rudiments de

Réussissez votre vie sans forcer

la conscience, s'il n'est pas capable de prendre un certain recul pour effectuer ses choix, eh bien son intelligence pourra devenir une arme extrêmement dangereuse pour lui et pour les autres.

GERER, ORGANISER

LES PRIORITES

Connaître ses besoins, connaître ses valeurs permet de donner **une orientation** à son existence et de ne pas se laisser influencer par les événements. Diriger sa vie, avoir un cap et le maintenir est donc fondamental pour notre survie. Mais comment faire face aux circonstances de la vie tout en tenant compte de ce cap, de cette direction ? Nous nous trouvons là confrontés à un **problème de gestion**. Gestion de notre temps, gestion de nos énergies. Nous sommes sollicités en permanence de l'extérieur comme de l'intérieur :

- de l'extérieur, par notre entourage, par les circonstances, par notre environnement ;
- de l'intérieur, par nos besoins, nos désirs, nos peurs, nos pulsions...

La direction générale est déjà prise : il s'agit maintenant de gérer vos différentes activités. Vous avez à

Réussissez votre vie sans forcer

vosre disposition des méthodes de gestion du temps et de l'énergie. Vos agendas vont vous permettre de répartir vos activités dans le temps. Les calendriers vont vous aider à vous repérer dans le temps. En observant vos différentes activités, vous vous apercevez que répartir dans le temps ne suffit pas pour **optimiser votre efficacité**. Une bonne gestion de votre temps et de vos énergies doit aussi tenir compte de vos besoins et des résultats que vous voulez obtenir. Vous aurez, de ce fait, des activités qui seront plus ou moins urgentes et plus ou moins importantes.

- Une activité urgente est une activité qui nécessite une intervention immédiate: téléphoner à quelqu'un par exemple. Ce qui est urgent vous oblige à agir tout de suite.

- Une activité importante est une activité qui augmente votre capacité créative, votre capacité de production d'événements. C'est une activité qui permet d'optimiser votre efficacité, d'être en accord avec vos buts, vos valeurs, vos principes fondamentaux, avec votre direction. Ce genre d'activité renforce votre survie et votre réussite.

Certaines activités ne sont pas nécessaires à votre but, par contre d'autres lui sont nécessaires.

Nous pouvons ainsi classer nos activités selon leur degré d'urgence et d'importance. Le tableau de la page suivante répertorie quatre grands secteurs d'activités à l'aide de ces critères. Nous allons voir combien chaque secteur d'activité est l'indice d'une bonne ou d'une mauvaise gestion de notre emploi du temps et influe sur notre potentiel de réussite. Nous avons toujours la possibilité de

Réussissez votre vie sans forcer

	<i>Urgent</i>	<i>Non urgent</i>
<i>Important</i>	<p style="text-align: center;">SECTEUR 1 Activités <u>Urgentes et Importantes</u></p> <p>Ce sont des activités que vous devez accomplir. Plus la liste de ces activités se rallonge, plus ce secteur prend de l'importance, et plus c'est le signe d'une mauvaise gestion, d'une mauvaise organisation de vos occupations. Dans ce cas, vous ne dirigez pas votre vie. Vous perdez pied et vous vous laissez dépasser par les événements.</p>	<p style="text-align: center;">SECTEUR 2 Activités <u>Non Urgentes et Importantes</u></p> <p>Ce sont les activités prépondérantes de ceux qui réussissent. Pour optimiser la gestion de votre temps et de votre énergie, il va être nécessaire de donner une place importante au secteur 2. Ces activités sont typiquement des activités qui permettent de renforcer votre capacité à créer, à optimiser, à prévoir, à gagner de l'argent, à choisir des solutions plus rentables, plus efficaces.</p>
<i>Non Important</i>	<p style="text-align: center;">SECTEUR 3 Activités <u>Urgentes et Non Importantes</u></p> <p>Certaines activités que vous croyez urgentes et importantes sont en fait des activités urgentes et non importantes : vous vous laissez absorber, entraîner par les autres à satisfaire en urgence leurs besoins en oubliant complètement vos propres besoins. Vous allez par exemple au cinéma avec votre amie pour lui faire plaisir alors que vous aviez des révisions à faire en vue d'un examen.</p>	<p style="text-align: center;">SECTEUR 4 Activités <u>Non Urgentes et Non Importantes</u></p> <p>Bien sûr, le secteur 4 est souvent un refuge qui vous donne l'illusion d'agir mais avec ce type d'activités, vous ne faites pas face aux situations et vous ne résolvez pas vos problèmes. Le secteur 4 est constitué d'activités généralement agréables, de loisirs, par exemple, ou bien ce sont des activités qui consistent à parler pour ne rien dire, à rêver, à ruminer, à jalouser, à s'agiter pour rien.</p>

Réussissez votre vie sans forcer

rectifier notre organisation, si nous nous rendons compte que celle-ci entrave le succès de nos entreprises.

Adopter cette classification pour vos diverses activités va vous aider considérablement. Vous pouvez en effet constater que :

- Les activités du secteur 1 diminuent progressivement au fur et à mesure que vous vous organisez, que vous planifiez vos tâches, que **vous devenez efficace**.

- Un secteur 2 largement prépondérant et un secteur 1 réduit à son strict minimum sont signes de prospérité et de réussite. Un secteur 3 ou 4 dominant est révélateur d'échecs, de problèmes divers et d'irresponsabilité.

- Ce n'est pas le manque de discipline qui pose un problème, c'est **le manque de priorité** : si vous avez des priorités, vous allez être motivé par elles. Vous ne serez plus dispersé dans vos pensées et vos activités.

- Faire une liste des démarches, des activités, que vous projetez de faire est très utile mais si vous ne donnez pas une priorité à certaines activités par rapport à d'autres, vous en viendrez à éprouver une satisfaction à chaque fois que vous pourrez rayer de la liste une activité parce qu'elle vient d'être effectuée. Pourtant, cette sensation agréable cache la plupart du temps un véritable danger : vous passez bien souvent votre temps à accomplir des tâches qui ne sont pas importantes, celles du secteur 3 et 4.

Réussissez votre vie sans forcer

- Or, c'est avec le secteur 2 que vous avez une chance d'améliorer votre situation. Le secteur 1 permet de survivre, de faire **face aux urgences**. Le secteur 3 vous accapare fréquemment pour rien, car certains coups de fil, certains courriers, certaines démarches, certaines rencontres, certains services à rendre devraient passer après avoir consacré un certain temps dans le secteur 2 qui vous construit et vous renforce. C'est en réduisant le secteur 4 et le secteur 3 que vous trouverez du temps pour le secteur 2.

- Veillez à consacrer, chaque jour, de 1/2 heure à 2 heures aux tâches du secteur 2 (tâches importantes mais non urgentes). En effet, si vous vous laissez submerger par des tâches urgentes des secteur 1 et 3 ou par des tâches non urgentes et non importantes du secteur 4 (par exemple regarder la télévision), vous risquez de ne pas avoir de temps disponible pour avancer progressivement les tâches du secteur 2.

Ces tâches du secteur 2 ne sont pas urgentes mais si vous les négligez chaque jour, elles deviendront urgentes au point de vous causer de graves préjudices.

Seuls votre conscience, vos principes, vos buts, votre capacité à établir des priorités **vous donneront la force**, le courage, de dire non à certaines activités qui vous semblent urgentes ou importantes.

De toute manière, regardez les choses en face : lorsque vous perdez votre temps dans des activités inutiles ou sans importance, il ne vous reste plus suffisamment de

Réussissez votre vie sans forcer

temps pour accomplir les tâches vraiment urgentes, vraiment importantes. **Vous avez du mal** à dire non aux activités sans importance du secteur 3 ou 4 et pourtant vous finissez bien, malgré tout, par dire non à des activités importantes et urgentes ! Plus vous vous laissez aller à gérer vos activités de cette manière et plus vous éprouvez un dégoût pour votre vie. En effet, vous êtes alors obligé de multiplier les activités du secteur 1, autrement dit les urgences, vous créez des **situations stressantes** et vous finissez par développer un comportement agressif. Vous vivez finalement de plus en plus dans l'urgence. Et que ce soit dans votre vie privée ou au sein d'une entreprise, ce genre de comportement aboutit à l'échec et à la faillite.

AVEZ-VOUS LE TEMPS ?

Il vous arrive très probablement de vous dire : "*J'en'ai pas le temps de faire ceci ou cela...*" Pourtant si vous regardiez d'un peu plus près le déroulement des événements, vous constateriez que **le temps est élastique**. Pourquoi ? Parce que vous consacrez plus ou moins de temps à accomplir une tâche et ceci en fonction de votre manière de procéder. Si vous ne prenez pas soin de vous relaxer régulièrement, **si vous négligez** de dormir suffisamment, votre fatigue, votre surmenage seront tels que vous accomplirez votre activité en deux ou trois fois plus de temps que si vous étiez en bonne condition.

Vous vous désolerez peut-être de ne pas avoir le temps de lire. Vous disposez pourtant de 5 minutes au moins par

Réussissez votre vie sans forcer

jour pour lire une page. Au bout d'un mois vous constaterez que vous aurez lu non seulement 30 pages mais peut-être bien plus. L'argument qui consiste à dire : "*Je n'ai pas le temps*" est une manière de **ne pas regarder la vérité en face**. Vous perdez d'ailleurs plusieurs heures par jour en contretemps divers, en flâneries, en activités inefficaces, inutiles ou superflues.

Donnez la priorité aux activités importantes, aux activités qui renforceront votre efficacité et qui vous permettront de mieux vous organiser, d'être plus constructif, en meilleure forme.

Tant que vous consacrerez trop de temps aux urgences ou aux activités que vous croyez urgentes alors qu'elles ne le sont pas, il ne faudra pas vous étonner du **gaspillage de temps et d'énergie**. N'oubliez pas de sélectionner vos activités en fonction de vos buts et des valeurs que vous vous êtes choisies. Il y a d'ailleurs des activités que vous pouvez faire en même temps que d'autres : par exemple vous raser ou prendre un bain tout en écoutant de la musique ou en écoutant les informations à la radio.

En organisant vos journées, prenez soin de réserver plus de temps pour vos activités importantes que pour vos activités urgentes. Pour économiser votre temps, habituez-vous à suivre l'exemple de ceux qui gèrent efficacement leur temps.

OBJECTIF : REUSSITE

LE PRINCIPE DE LA CONFIANCE

Pour chacun d'entre nous, avoir de bonnes relations avec les autres, être soutenu et apprécié par eux, constitue un besoin fondamental. Ce besoin apparaît dès notre naissance, du fait même de **notre dépendance naturelle** vis-à-vis de vos parents. Cultiver des relations empreintes de confiance réciproque avec les autres permet donc de pouvoir vivre en toute sécurité.

Ainsi le fait de savoir que vous pouvez compter sur l'appui de votre entourage augmente votre sensation de bien-être, **vos confort**. De même, plus vous inspirez confiance aux autres en rendant des services à bon escient, en tenant vos promesses, en exprimant clairement vos attentes, plus les autres se sentent en sécurité avec vous.

En vous efforçant toujours de comprendre plutôt que de condamner ou de critiquer, vous montrez que vous êtes **digne de confiance**, que vous n'êtes pas du genre à trahir

Réussissez votre vie sans forcer

ou à médire. Par contre si vous vous comportez de manière agressive, si vous blessez les autres par vos paroles, si vous avez tendance à les dominer, à ne pas les respecter, vous pourrez perdre leur confiance, ou tout au moins restreindre la confiance qu'ils ont placée en vous.

Si vous avez déçu une personne par votre comportement, ne vous attendez pas à ce qu'elle vous fasse une confiance totale, comme par le passé. Pour retrouver sa confiance, il sera nécessaire que vous entreteniez régulièrement des comportements bienveillants à son égard. Cette personne ne pourra vous faire confiance à nouveau que dans la mesure où vous aurez montré votre détermination et votre constance dans votre attitude bienveillante. N'hésitez pas à reconnaître vos torts sincèrement et demandez à la personne d'accepter vos excuses. Montrez que vous avez pris profondément conscience de **vos erreurs**, de vos comportements irrespectueux.

LE PRINCIPE DU GAGNANT / GAGNANT

Vivre un tel principe, c'est considérer que votre bien suprême est atteint lorsque vous faites en sorte que l'issue de chacun de vos échanges avec autrui soit un bénéfice pour vous comme pour lui. Il s'agit donc de **gagner ensemble** et non pas de gagner contre quelqu'un, au détriment de quelqu'un.

Vouloir gagner sur le dos des autres est l'indice d'un manque d'estime de soi. En effet, lorsque nous nous

Réussissez votre vie sans forcer

comportons de cette manière, nous cherchons à renforcer notre estime de nous-mêmes en nous affirmant aux dépens d'autrui. En analysant en toute conscience les rapports humains, nous comprenons l'importance de ce principe pour **notre bien-être** et notre réussite à court, moyen et long terme.

En pratique, nous avons tous tendance à adopter quatre types de comportement selon que nous nous considérons supérieurs ou inférieurs aux autres. Vous-même comment voyez-vous votre position vis-à-vis des autres ? Essayez de cerner votre attitude :

- **1^{er} cas** : vous vous considérez supérieur aux autres (attitude gagnant/perdant) ;

- **2^{ème} cas** : vous vous considérez inférieur aux autres (perdant/gagnant) ;

- **3^{ème} cas** : vous considérez que les autres sont aussi nuls que vous (attitude perdant/perdant) ;

- **4^{ème} cas** : vous considérez que les autres sont aussi valables que vous (attitude du gagnant/gagnant).

- Dans la première attitude (l'attitude gagnant/perdant), vous considérez que pour gagner il faut que l'autre perde. Cela vous incite à dominer, à contraindre les autres. Vous vous comportez en persécuteur. Si quelqu'un vous gêne ou vous agresse, vous ripostez immédiatement et vous écrasez l'autre de votre dédain.

Réussissez votre vie sans forcer

- Dans la deuxième attitude (l'attitude perdant/gagnant), vous considérez que l'autre est toujours plus capable, plus fort que vous. Vous laissez les autres gagner pour être tranquille. Vous acceptez la soumission. Cependant, en vous soumettant, vous vous contraignez à refouler vos besoins et vos émotions. Cette attitude étant pénible, vous cherchez à compenser à chaque fois que cela est possible : dès que vous vous trouvez en position de supériorité, vous vous rattraperez et vous compenserez vos frustrations par une attitude momentanément agressive et dominatrice avec les plus faibles que vous.

- Dans la troisième attitude (l'attitude perdant/perdant), vous vous dévalorisez autant que vous dévalorisez l'autre. Vous êtes pessimiste et défaitiste. Vous cherchez à avoir raison en prouvant que les autres sont aussi nuls que vous.

- Dans la quatrième attitude (l'attitude du gagnant/gagnant), vous avez de l'estime pour vous-même et vous en avez pour l'autre. Vous cherchez toujours à trouver une solution qui puisse satisfaire aussi bien l'autre que vous-même. Cette façon de vous comporter dans vos rapports avec les autres constitue l'attitude est la plus équilibrée et la plus constructive qui soit.

QUI SE RESSEMBLE S'ASSEMBLE

Les personnes que vous fréquentez sont aussi un élément très important dans votre manière de gérer votre

vie. Elles ont bien souvent **une influence** plus grande que vous ne le pensez.

On dit bien d'ailleurs : "*Qui se ressemble s'assemble !*" Autrement dit les personnes ayant les mêmes conceptions de la vie, les mêmes goûts, les mêmes défauts peut-être, auraient tendance à se regrouper. En fait cette formule est fréquemment mal comprise. En effet, on s'imagine qu'il faut se ressembler totalement pour s'assembler. Bien souvent, il suffit d'un trait de caractère, d'une croyance, d'une situation bien particulière pour que deux personnes s'assemblent ou tout au moins échangent assez régulièrement et communiquent.

Par exemple, les passionnés de musique ont tendance à s'apprécier et à se côtoyer. Les médecins se fréquentent bien souvent entre eux. Pour les employés de bureau, il en est de même. La religion, les croyances religieuses rassemblent les individus. Pourquoi les personnes ayant les mêmes croyances, les mêmes métiers ont-elles tendance à se fréquenter ? Tout simplement parce qu'il est rassurant de vivre dans un univers, un environnement que l'on connaît. Même si ce qui est différent **aiguise la curiosité** et peut momentanément attirer, il est indéniable que nous vivons plus tranquillement en pays connu, en pays ami. L'inconnu inquiète et les préjugés, les peurs sont là pour nous rappeler que nous n'avons pas le sentiment d'être en sécurité.

En fréquentant des gens qui ont les mêmes points de vue que vous ou qui ont le même métier ou la même croyance, vous agissez par réflexe de survie, vous cherchez

Réussissez votre vie sans forcer

à vous protéger derrière votre groupe, derrière vos croyances. Le fait même de voir d'autres gens vivre comme vous est un élément rassurant car même si vous n'aimez pas votre métier ou votre manière de vivre, vous puisez dans vos fréquentations la force et le courage de continuer à vivre mal... La douleur est plus douce quand nous savez que d'autres gens souffrent comme vous !

Donc si vous êtes malheureux, si vous échouez, vous aurez tendance à fréquenter des gens qui sont malheureux ou qui échouent. Vous ne pouvez donc que difficilement sortir de votre malheur ou de vos échecs si vous continuez à côtoyer régulièrement des gens qui échouent ou qui se résignent à échouer. **La solution à ce problème** est de vous entourer le plus possible de personnes qui ont déjà réussi et qui sont heureuses, ou qui font tout pour atteindre ce but. Assurez-vous toutefois que ces personnes ont des principes de vie faits de respect, de tolérance, d'intégrité et qu'elles appliquent leurs principes dans la conduite de leur existence.

La fréquentation de gens résignés, négatifs, est une entrave bien évidente à **vos progrès**. Entretenir des relations avec des personnes qui cherchent à s'améliorer, à se transformer, à se construire est un puissant appui pour réussir et être heureux. En effet, toutes vos tentatives pour changer votre comportement et votre état mental seront freinées par ceux qui, par inertie, par conservatisme, par automatisme, continuent à vivre d'une manière négative.

Il n'est pas question bien sûr de devenir sectaire et de

Réussissez votre vie sans forcer

chasser de votre vie **les êtres qui vous gênent**. Agir ainsi serait un acte d'intolérance et de fanatisme : ne faites pas aux autres ce que vous ne voudriez pas que l'on vous fasse! Soyez respectueux du point de vue de ces personnes, de leur vie. N'essayez pas de les changer, de les sauver, de les convaincre. Comprenez-les et acceptez-les telles qu'elles sont actuellement. Ce sera d'ailleurs **le meilleur moyen** de vous comprendre vous-même et de vous accepter tel que vous êtes actuellement.

S'accepter tel que l'on est actuellement ne veut pas dire continuer à vivre de la même manière et se maintenir dans le même état. Cela veut dire accepter de regarder la réalité en face, ne plus déformer les événements, ne plus faire l'autruche.

Regarder la réalité en face, c'est donc prendre acte de ce qui est :

- Premier constat : vous êtes habitué à vivre d'une certaine manière et vous avez tendance à continuer à vivre de la même manière.

- Deuxième constat : vous ne pouvez efficacement changer votre vie qu'en vous changeant vous-même, en acceptant d'apprendre de ceux qui ont réussi, de ceux qui sont heureux. C'est en ouvrant votre esprit, en prenant modèle sur ceux qui réussissent que vous pourrez devenir comme eux.

Prenez soin de vous en évitant d'imiter les personnes

Réussissez votre vie sans forcer

qui sont trop négatives, jalouses et décourageantes. Eviter ces personnes négatives ne signifie pas, comme nous l'avons précisé, les chasser ou ne plus les fréquenter du tout. Réduisez simplement le temps que vous passez avec elles sauf si, comme vous, elles cherchent à s'améliorer, à se construire.

Certaines personnes se sont résignées pour elles-mêmes, elles ont renoncé à s'en sortir. Si elles sont heureuses de constater vos progrès, elles seront ravies de vous soutenir, de **vous encourager** dans vos transformations. Même si elles n'ont pas les caractéristiques de la réussite et du bonheur, elles peuvent avoir de bonnes pensées à votre égard.

Vous pouvez continuer à fréquenter de telles personnes car elles vous aiment d'une belle manière respectueuse. Elles seront peut-être entraînées plus ou moins par vos propres transformations. Tant mieux pour elle et tant mieux pour vous. Donc n'évitez que les personnes qui ne vous respectent pas.

Soyez cohérent :

- Vous ne pouvez réussir qu'en imitant les gens qui réussissent.
- Vous ne pouvez être heureux qu'en imitant les gens qui sont heureux.

LE SUCCES VIENT APRES L'ECHEC

Si vous rencontrez un échec, ne dramatisez pas. A part quelques rares réalisations qui ont été couronnées de succès à **la première tentative**, bien souvent la réussite ne peut pas se faire sans au moins un petit échec.

Quand vous étiez petit enfant, lorsque vous avez appris à marcher, n'avez-vous pas expérimenté un échec ? N'êtes-vous pas tombé au moins une fois ? Vous avez rectifié vos comportements et vous avez eu moins de chutes, moins d'échecs. Puis vous êtes parvenu à marcher sans tomber. Dans la vie, pour chacune de vos entreprises, pour chacun de vos objectifs, vous rencontrez inévitablement des obstacles, comme lorsque nous avançons dans une forêt. Vous avez alors le choix : soit nous avançons tête baissée, les yeux fermés, soit vous **regardez les choses en face**, les yeux ouverts. Ne vous étonnez pas de vous heurter à un arbre si vous fermez les yeux. Votre chute est prévisible et normale.

Dans l'existence, il en est de même : ne vous plaignez pas d'échouer, si vous vous obstinez à ne pas regarder la réalité en face et à ne pas adapter votre comportement aux circonstances que vous rencontrez.

REUSSISSEZ AVEC LES AUTRES

PRENDRE OU RECEVOIR ?

Vous l'avez certainement constaté, de nombreuses personnes ne réalisent pas à quel point elles peuvent exercer une pression sur les autres. **Sous prétexte** qu'elles aiment quelqu'un, elles seraient prêtes à lui faire subir n'importe quoi. Certaines en deviennent très exigeantes, voire tyranniques, si l'autre ne se soumet pas à leurs caprices : c'est à leurs yeux la preuve qu'elles ne sont pas aimées en retour. En fait, cela ne prouve rien du tout ! Cela prouve uniquement que ces personnes sont prisonnières de leurs programmations.

En agissant de cette manière dans leurs relations, elles contraignent l'autre, ce qui est contraire à une attitude saine et constructive. En effet où se trouve l'amour dans la contrainte ? C'est dans **le don**, c'est dans l'accueil que l'amour véritable peut se développer et s'épanouir.

Nous tous, sans nous en rendre compte, nous pouvons

faire pression sur les autres d'une manière plus ou moins indirecte pour les amener à accepter nos volontés. Certaines questions, certaines attitudes, certaines insinuations ont pour but non avoué d'entraîner l'autre à changer et à satisfaire nos prétentions. De telles attitudes ternissent la relation et finissent par la détruire.

L'attitude respectueuse envers les autres devrait consister avant tout à **être réceptif**, à savoir accueillir toutes les belles choses que les autres peuvent vous donner, à être dans l'espérance ou tout au moins dans l'accueil, dans le "recevoir" et non dans le "prendre". A partir du moment où vous cherchez à prendre, vous créez une force de contrainte qui provoque une réaction, un choc en retour. Ce que vous croyez avoir contrôlé tend inexorablement à vous échapper. En revanche, si vous êtes dans le don, si vous donnez de l'amour, si **vous donnez** pour le plaisir de donner, d'apporter aux autres votre sourire et pourquoi pas votre aide, alors à ce moment-là, vous n'êtes plus dans l'attente et vous ne risquez pas d'être frustré. Ce que vous recevez des autres, vous pouvez en profiter pleinement.

Ce don spontané qui vous est fait prend d'autant plus de valeur que vous avez l'impression d'être vraiment apprécié. Cette sensation est tout à fait exacte: les autres vous apprécient parce que vous ne les forcez pas, vous ne les bousculez pas, vous ne les manipulez pas. Vous vous contentez uniquement d'être, de créer l'atmosphère, le **style de comportement** que vous souhaitez voir adopter autour de vous. Cette atmosphère imprègne les relations favorablement : les autres se trouvent devant une attitude de

Réussissez votre vie sans forcer

respect, devant un comportement qui ne force pas. Par conséquent, ils n'éprouvent pas de gêne. Ils ont alors d'autant plus de facilité à donner de l'amour, des services spontanément. Ils ne se sentent pas contraints, ils n'ont pas l'impression d'être en danger et ce qu'ils font, ils le font spontanément et avec plaisir. Ainsi, de part et d'autre, **le plaisir est total.**

Le travail sur soi, les prises de conscience qui se produisent lors des relaxations, des conscientisations que l'on effectue, permettent heureusement de dépasser cette tendance erronée que nous avons tous à vouloir exercer une pression sur l'extérieur et sur autrui. La conscientisation en particulier vous aidera à vous délivrer de vos schémas de comportement négatifs. Ces schémas empoisonnent les relations et faussent **l'amour authentique.**

De telles prises de conscience ne sont pas toujours agréables car vous vous découvrez parfois brutalement tel que vous êtes alors que vous entreteniez peut-être depuis toujours de profondes illusions sur vous-même : vous vous croyiez, par exemple, animé de sentiments nobles qui justifiaient à vos yeux votre comportement et vos attentes. Faire de telles découvertes sur soi-même n'a rien de glorieux ni de réjouissant, mais s'accepter tel que l'on est, se regarder sans complaisance et se pardonner est un premier pas vers une remise en question sans laquelle nul progrès, nul développement personnel ne sont possibles.

Forcer l'autre de toute façon n'est jamais profitable, ni pour soi ni pour les autres. Ce faisant, vous ne pouvez

Réussissez votre vie sans forcer

être tout à fait à l'aise vis-à-vis de l'autre. Il est nécessaire de comprendre que **la solution** ne se trouve pas à l'extérieur, dans l'attitude de l'autre, dans le fait qu'il accepte de se plier à votre volonté, mais en vous-même, dans votre propre attitude vis-à-vis d'autrui, dans vos attentes à son égard.

En fait il est essentiel de comprendre que votre attente ne doit pas être dépendante et que, d'une manière générale, **vous avez tout intérêt** à vous adapter, à modérer vos désirs, à éviter l'excès d'une manière générale, à gérer vos besoins en somme.

Il n'y a rien de mal à exprimer ses besoins, ses désirs, ses sentiments mais il est important d'être précis quant à la façon dont vous le faites. Il y a une différence entre exiger quelque chose de l'autre et exprimer un besoin, un désir ou un sentiment. Il y a un décalage et tout un monde entre adresser des reproches, des insultes à l'autre et lui dire ce que vous ressentez, lui formuler une demande. Tout est question de conscience et de respect de soi et de l'autre.

L'impression que vous communiquez à l'autre dépend de la formulation que vous employez, du ton sur lequel vous vous exprimez, de **votre attitude générale** vis-à-vis de lui. L'expression d'un besoin ou d'un désir peut très bien déboucher sur une transformation constructive, sur une amélioration de votre condition de vie par exemple. L'autre, surtout s'il se sent compris et respecté, sera peut-être tout à fait prêt à répondre à votre attente.

Réussissez votre vie sans forcer

VIVEZ AGREABLEMENT AVEC LES AUTRES

Quand un problème surgit entre une personne et vous, je vous conseille d'appliquer le processus en quatre étapes de la communication bienveillante. Ce processus vous permettra de trouver le comportement approprié pour régler la discorde sans blesser autrui mais sans vous soumettre pour autant.⁽⁵⁾

Voici comment se déroulent ces différentes étapes :

1^{ère} étape : Je décris, j'expose l'événement, le comportement qui me gêne (et les désagréments qui en découlent). Je prends soin de ne pas blesser l'autre, de ne pas l'accuser directement ou indirectement

2^{ème} étape : J'exprime ce que je ressens

3^{ème} étape : J'exprime mon besoin

4^{ème} étape : Je formule une demande : je propose une solution qui puisse convenir à chacun. Cette solution pourra être un nouveau comportement ou un objectif, un comportement de rechange souhaité.

(5) Vous trouverez ce processus de la communication bienveillante en quatre étapes développé en détail dans le livre : *Conseils d'Urgence*.

Réussissez votre vie sans forcer

Si par exemple votre compagnon vous a réveillée lorsqu'il est rentré tard hier soir et si vous souhaitez qu'il veille à l'avenir à être moins bruyant, **exprimez-vous de cette manière** :

– *"Hier soir, lorsque tu es rentré, j'ai entendu parler et cela m'a réveillée."* (Je décris les faits)

– *"Cela m'a contrariée : je me sentais fatiguée et préoccupée."* (J'exprime ce que je ressens)

– *"Car j'ai besoin de dormir suffisamment pour travailler le lendemain et conserver toute ma santé."* (J'exprime mon besoin)

– *"Est-ce que tu serais d'accord à l'avenir pour éviter de faire du bruit ?"* (Je formule une demande)

Voici quelques conseils qu'il est préférable de suivre dans vos échanges avec autrui :

- Je ne juge pas l'autre.

- J'expose son comportement : *"Lorsque tu fais ceci ou cela..."*

- Je ne lui reproche pas ce qu'il est (par exemple: *"Tu es bruyant"*) mais simplement ce qu'il a fait à un moment donné précis : *"Hier soir, lorsque tu es rentré..."*

- Je n'enferme pas l'autre dans un jugement catégorique. Je ne lui mets pas une étiquette.

- Je ne le condamne pas.

- Je ne le place pas dans une situation sans issue. Je lui laisse la possibilité de modifier son comportement sans le rabaisser.

- J'exprime ce que je ressens dans cette situation

Réussissez votre vie sans forcer

précise : *"Je me sens fatiguée, préoccupée."*

- J'exprime mon besoin : *"Car j'ai besoin de dormir suffisamment"*.

- **Je formule une demande** et je propose une solution : *"Est-ce que tu serais d'accord pour éviter de parler et de faire du bruit en rentrant tard ?"*

- Je propose, je n'impose pas.

- Je laisse l'autre libre d'accepter ou de refuser.

- Lorsque l'autre acceptera, il le fera de bon coeur pour aider et faire plaisir et non pas pour se soumettre et m'en vouloir de l'avoir contraint.

- Je ne renonce pas en disant par exemple *"Je ne veux plus jamais ceci ou cela"*, je ne manipule pas, je ne fais pas de chantage, je ne fais pas promettre de ne plus recommencer, je ne généralise pas en disant : *"C'est toujours pareil!"*

Vous pouvez rappeler l'objectif de votre demande : cela permet à l'autre de mieux comprendre vos intentions profondes. Dites par exemple : *"Je te demande cela pour que nos relations soient agréables et constructives, pour que nous puissions vivre notre amour, notre relation, notre amitié d'une manière plus agréable, plus profonde..."*

Généralement, l'autre cherchera à modifier son comportement par amour pour vous, par amitié pour vous, par respect pour vous. S'il refuse, vous aurez alors à négocier en formulant une nouvelle demande avec **une nouvelle proposition** qui puisse convenir à chacun.

N'hésitez pas à demander à l'autre de faire lui-même des propositions.

Réussissez votre vie sans forcer

Si la négociation échoue, vous aurez peut-être à modifier votre style de relation avec cette personne. Peut-être faudra-t-il ne plus la fréquenter. Peut-être vous faudra-t-il demander la protection de la justice dans certains cas extrêmes.

Quoi qu'il en soit, vous devez éviter à tout prix ce genre d'extrémité car cela voudra dire aussi que vous avez échoué dans votre ligne de conduite. Le but, ne l'oubliez pas, est de vivre en paix avec vous-même et avec les autres. Ne laissez donc pas des situations s'envenimer au point de vous amener à un conflit physique, verbal ou juridique. Il est préférable pour votre tranquillité d'esprit et votre épanouissement d'éviter tout processus entraînant rancune, vengeance, punition. Tout le monde en sort sali et perturbé même si vous pouvez vous rassurer en vous donnant bonne conscience.

Dans vos relations avec les autres en général, pour éviter d'exercer une quelconque pression, parfois même à votre insu, il est bon d'appliquer **quelques règles simples** de comportement et de communication.

Ainsi par exemple :

- Ne prenez pas de décisions à la place des autres.
- Evitez de dévaloriser l'autre par votre attitude. Montrez la sincérité, l'honnêteté, la bienveillance de vos intentions.
- Permettez à l'autre de décider par lui-même, de réfléchir par lui-même.

Réussissez votre vie sans forcer

- N'oubliez pas que vous êtes cause de tout ce qui vous arrive : en conséquence, l'autre changera son attitude parce que vous aurez changé votre attitude.
- Votre conscience vous amène à admettre que les autres font ce qu'ils peuvent en fonction de leur **évolution de conscience**.

Quelle que soit l'attitude des personnes que nous côtoyons, nous avons souvent tendance à nous sentir frustrés, donc blessés, dans la mesure où elles ne répondent pas à nos attentes, à nos désirs, à nos prétentions vis-à-vis d'elles. Nous sommes enclins à les accuser de n'être pas ce que nous voudrions qu'elles soient. Nous sommes donc responsables à part entière de notre manière de réagir aux comportements des autres. Sachons être avant tout dans le don, dans **une attitude d'acceptation**, sachons avant tout recevoir, accueillir ce que l'autre peut nous donner sans exercer de contrainte.

- Ne cherchez pas à dominer, à manipuler l'autre.
- Ne laissez pas l'autre vous dominer, vous manipuler.
- Cherchez des solutions respectueuses de chacun.
- Ne traitez qu'un problème à la fois.
- Soyez à l'écoute de l'autre : ceci est fondamental pour trouver une solution constructive qui convienne à chacun.
- Evitez de couper la parole à l'autre.
- Evitez de manifester par les paroles, par les gestes, votre agitation, votre agacement, votre rancune.
- Si quelqu'un vous critique et vous accuse à tort ou

Réussissez votre vie sans forcer

à raison, vous écoutez avec attention et respect ce qu'il vous dit.

- Vous pouvez écouter l'autre sans pour autant accepter de lui obéir, sans pour autant accepter de le subir.
- Ne cherchez pas à vous justifier, à vous donner des prétextes, pour avoir raison.
- Cherchez à comprendre ce que l'autre vous dit.
- Reformulez ce qu'il vous dit.
- Peut-être découvrirez-vous que ses reproches sont fondés et justifiés.
- Dans ce cas, montrez que vous comprenez sa souffrance, reconnaissez votre erreur et montrez **vosre détermination** à corriger votre erreur ou à réparer les préjudices que vos actes ont pu causer.
- Même si l'autre exagère dans la manifestation de son mécontentement, montrez que vous comprenez sa colère, sa contrariété. Cela dit, vous n'avez pas à vous soumettre et à vous humilier devant l'autre. Quelles que soient vos erreurs, l'autre vous doit le respect et vous n'avez pas à subir sa vengeance. S'il adopte une attitude persécutrice et vous harcèle de reproches, **vous n'êtes pas obligé** d'accepter de subir sa haine.
- Montrez votre détermination à changer et à réparer ce qui peut être réparé sans pour autant vous laisser faire.
- Montrez votre amour, votre bienveillance, votre sincérité à corriger vos erreurs sans vous laisser déstabiliser par des critiques moralisatrices.

SACHEZ DIRE "NON" QUAND IL FAUT

Il peut vous arriver de dire "oui" pour ne pas contrarier, pour paraître dans le coup. Lorsque vous dites "oui" de cette façon, vous n'allez pas **vers la satisfaction** de vos besoins personnels et authentiques, vous vous conformez aux désirs, à l'attente des autres.

Vous évitez ainsi de réfléchir à ce que vous voulez réellement pour vous-même, car peut-être cela vous gêne-t-il : quelquefois, dire "oui" à certaines de vos projets ou à certaines de vos idées impliquerait que vous disiez "non" à autrui, "non" à l'image que les autres ont de vous, "non" aussi à l'image que vous vous êtes faite de vous-même et qui ne correspond pas forcément à votre vraie personnalité.

Nous disons trop souvent "oui" pour éviter de paraître différent, pour nous conformer à l'idéologie du groupe. C'est malheureusement de cette manière-là que la majorité silencieuse a suivi les groupes fanatiques à travers le monde. Nous justifions toujours le "oui", nous nous donnons toujours de bonnes raisons. Nous justifions notre lâcheté car ce serait extrêmement dur de reconnaître que nous ne sommes qu'un bouchon qui se laisse aller au gré du courant et que nous nous soumettons au plus fort.

Ainsi, nous disons fréquemment "oui", alors que nous pensons "non" et cela, pour avoir la paix, **pour éviter les conflits**, pour ne pas nous "compliquer la vie", parce que nous sommes fatigués, etc.

Réussissez votre vie sans forcer

Paradoxalement lorsque vous dites "oui" aux autres tout en pensant "non", vous croyez lâcher prise, vous justifiez votre attitude en vous disant: "*Oh, je ne vais pas le (ou la ou les) contrarier, je ne vais pas forcer !*" et ce faux lâcher-prise fait généralement suite à un grand effort de votre part, que ce soit dans le domaine du travail ou dans tout autre domaine.

Vous vous forcez là encore puisqu'au fond de vous-même, vous savez que vous n'êtes pas d'accord, que vous voulez dire "non". Ce faisant, vous croyez éviter les conflits avec autrui, du moins momentanément. Par contre, vous vous faites violence à vous-même, puisque vous allez à l'encontre de **vos propres idées**, de vos propres sentiments, de vos propres désirs. Vous créez en vous des conflits intérieurs qui se répercuteront tôt ou tard à l'extérieur et l'affrontement que vous aviez cru éviter en disant "oui" finira par resurgir à plus ou moins brève échéance.

Savoir dire "non" ne veut pas dire pour autant déclencher la guerre à l'autre. Il y a une manière de s'exprimer sans froisser la personne en face de vous, une manière de se faire comprendre et d'expliquer ses motivations, une manière d'élaborer une solution, si nécessaire, qui puisse satisfaire les deux parties, comme nous venons de le voir un peu plus haut. Si vous souhaitez avoir de plus grandes précisions à ce sujet, vous pourrez vous reporter utilement à l'ouvrage *La Solution est en vous*.

LIBEREZ VOTRE ENERGIE

Nous avons vu dans les pages précédentes combien les programmations négatives pouvaient être préjudiciables à votre épanouissement.

La peur, le découragement, **la rumination mentale**, le manque de confiance en vous nuisent à votre bien-être et vous empêchent de vous réaliser. La colère, la haine, le ressentiment, le désir de vengeance vous empoisonnent l'existence. En effet, ce sont des sentiments particulièrement destructeurs pour le psychisme. Si vous voulez vous construire et construire votre vie, il est donc urgent de vous débarrasser de tels fardeaux !

ACCEPTEZ-VOUS TEL QUE VOUS ETES

Bien entendu, il ne s'agit pas de vous en débarrasser à peu de frais en faisant du refoulement : cela ne ferait qu'**augmenter les dégâts**. Au contraire, vous libérer de votre colère ou de sentiments négatifs en général exige,

Réussissez votre vie sans forcer

après avoir identifié et analysé vos sentiments, que vous passiez par une phase d'acceptation de vous-même. Vous ne pourrez pas vous débarrasser de votre colère, par exemple, si vous vous culpabilisez de l'éprouver.

Il en va de même pour les peurs que vous pouvez ressentir : en les acceptant, vous pourrez les observer et les affronter plus facilement. Votre estime de vous-même s'en trouvera grandie.

Accepter vos sentiments négatifs, les écouter, c'est prendre en compte votre partie instinctive animale, c'est reconnaître l'instinct reptilien qui réagit en vous, prêt à vous défendre et à défendre votre vie : cela ne veut pas dire pour autant passer à l'acte et détruire l'offenseur ! Cela ne veut pas dire non plus vous soumettre et laisser faire !

L'acceptation de vous-même et de vos réactions vous permet simplement de calmer **votre partie instinctive**, donc de prendre soin de vos besoins et de chercher la solution (l'attitude, l'action) la plus adaptée à la situation, la solution la plus consciente possible.

Observez-vous avec compassion ; prenez acte de vos souffrances, de vos désirs, de vos manques et de vos besoins authentiques. Acceptez le fait que vous ayez des programmations négatives, des peurs inconscientes qui vous entravent momentanément, ce qui ne veut pas dire les nourrir ou les perpétuer ! Acceptez de lâcher prise. Lorsque rien ne va, il est grand temps de cesser de vouloir tout contrôler !

Réussissez votre vie sans forcer

ACCEPTEZ VOS LIMITES

Acceptez aussi vos propres limites. Si vous vous acceptez tel que vous êtes, vous partez sur des bases solides et vous vous donnez **la possibilité de progresser**. Tandis que si vous êtes trop ambitieux, vous ne serez jamais à la hauteur, vous serez toujours déçu par vos performances quelles qu'elles soient, vous n'irez pas jusqu'au bout de vos réalisations et vous vous découragerez. Perdez donc l'habitude de vous comparer aux autres, faites-vous confiance, soyez vous-même et agissez ! Toute autre attitude est un "forcing" qui ne peut aucunement vous procurer un bonheur stable et un réel épanouissement.

Ne vous forcez donc pas à avoir de l'ambition. Cherchez simplement à satisfaire vos besoins, vos rêves, dans le respect de vous-même et des autres. Ainsi, vous **dépasserez vos limites** sans vous mettre en difficulté.

ACCEPTEZ DE PARDONNER

Ce processus d'acceptation de soi implique que vous sachiez vous pardonner.

Pardonnez-vous, par exemple, lorsque vous éprouvez de la colère, de la haine ou un désir de vengeance. Comprenez bien qu'il n'y a pas de honte à éprouver des sentiments négatifs. Si vous avez subi un préjudice, **il est tout à fait normal** que vous ressentiez de la colère ou même

Réussissez votre vie sans forcer

que vous ayez la tentation de vous venger : c'est un réflexe de base de votre cerveau reptilien que vous devez parvenir à dépasser. Ce qui est nuisible, en revanche, c'est d'entretenir de tels sentiments ou de passer à l'acte.

Le pardon est une attitude de lâcher-prise mental. En pardonnant, vous abandonnez votre ressentiment et vous vous abandonnez. **Cette attitude de lâcher prise** se cultive dans la relaxation, comme nous le verrons plus loin. Dans ces moments d'abandon, vous pardonnez aux événements extérieurs, vous pardonnez aux autres, vous vous pardonnez à vous-même. Vous vous pardonnez vos propres imperfections. Bref, vous vous acceptez tel que vous êtes et c'est ainsi, précisément, que vous pouvez changer, vous transformer de manière constructive : votre vision de vous-même devient plus vraie, elle n'est plus déformée par vos différentes pulsions.

Puisque vous vous pardonnez vos peurs, vos angoisses, vos manques, vos imperfections, vos faiblesses, vous pouvez vous regarder, vous observer avec compassion. En revanche, si vous ne vous pardonnez pas, vous allez faire du refoulement, vous allez vous voiler la face et vos problèmes ne seront pas traités. Dans ces conditions, il est évident qu'ils resurgiront tôt ou tard, peut-être au moment où vous vous y attendrez le moins et sans doute avec d'autant plus de violence que vous les aurez ignorés. Pardonner, se pardonner à soi-même, c'est donc commencer à **prendre soin de soi**.

CONSEILS ET PRECISIONS NECESSAIRES

Bien souvent, vous vous étonnez d'échouer alors que vous agissez en dépit du bon sens. Vous tournez en rond au lieu de décider posément de vos priorités, de vous fixer des buts. **Vous êtes surpris** de trébucher, mais vous vous faites de continuel crocs en jambe. Vous vous **plaignez** de l'hostilité des autres, mais vous leur mettez entre les mains des bâtons pour vous frapper !... Que faire alors pour vous libérer de ces habitudes néfastes, de ces réflexes inadaptés qui se manifestent presque malgré vous ?

WISEZ LA COHERENCE

Il arrive que certains désirs soient contradictoires. Avant de dépenser votre énergie en pure perte, il est donc nécessaire de faire le point sur vos désirs et de vous fixer des priorités. Il est impossible effectivement - et il n'est même pas souhaitable - de réaliser tous ses désirs ! La vie nous oblige à **faire des choix**, mais le tout est d'effectuer ces choix le plus rationnellement et le plus consciemment

Réussissez votre vie sans forcer

possible. Il est donc utile de vous poser les questions suivantes : mon désir est-il prioritaire, essentiel ? Est-il réaliste ? Répond-il à un besoin primordial, à une nécessité du moment ? Appartient-il au domaine du raisonnable, du possible ? En réalisant ce désir, est-ce que je me respecte, est-ce que je renforce mon estime personnelle ? Est-ce que je respecte les autres ? Quelles seront les conséquences proches et lointaines de la réalisation de ce désir ?... Il est bon de s'interroger à partir des principes universels que sont la paix, l'harmonie, l'amour des autres, le respect des autres et la tolérance.

Pour vous aider dans cette tâche, n'hésitez pas recourir à la technique de **la conscientisation**. L'emploi de cette technique favorisera en effet la cohérence entre vos différents désirs.

REACTUALISEZ VOS OBJECTIFS

Il est important de réactualiser régulièrement vos objectifs, de les mettre à jour. Cette précaution vous permettra d'éviter de sérieuses déconvenues. En effet, **certains objectifs** que vous cherchez à atteindre n'ont peut-être plus d'importance ni même de sens pour vous. Peut-être est-il nécessaire de les abandonner, de les remplacer par autre chose ou d'en modifier les modalités de réalisation.

Dans tous les cas, il est inutile de vous entêter, de chercher à **forcer les choses** et, sous prétexte que vous avez

Réussissez votre vie sans forcer

toujours voulu réaliser tel ou tel but, de vous y cramponner obstinément. Forcer ne sert absolument à rien sinon à s'épuiser, à gaspiller son énergie physique et mentale et à vivre dans une permanente frustration, puisque des objectifs qui sont mal ciblés ne se réaliseront pas ou ne pourront en aucun cas produire en vous et à l'extérieur de vous des effets harmonieux. En forçant les choses, en vous acharnant à vouloir réaliser **des objectifs mal pensés** ou qui n'ont plus lieu d'être, vous risquez de subir tôt ou tard un choc en retour.

Pour faciliter la réactualisation de vos objectifs, vous pourrez aussi utiliser la technique de la conscientisation.

"REPROGRAMMEZ-VOUS"

Tout commençant par le mental, il est donc important de bien penser les choses dès le départ, d'harmoniser vos désirs et de cibler correctement vos objectifs. Cela dit, pour réussir, il ne suffit pas d'harmoniser vos désirs entre eux et de réactualiser vos objectifs. Demandez-vous également dans quelle mesure certaines de vos croyances, de vos convictions, de vos certitudes ne viendront pas contrecarrer, voire annihiler la réalisation de votre désir. Si vous êtes dans ce cas, vous vous trouverez **confronté à un choix** : ou bien modifier vos croyances, ou bien renoncer à votre désir ! En effet, le conflit en vous serait tel que vos croyances risqueraient de l'emporter. Vous subiriez alors un échec qui risquerait de vous décourager, de porter atteinte à votre estime personnelle.

Réussissez votre vie sans forcer

De toute façon, il est souhaitable de modifier certaines de vos croyances, certaines de vos convictions, certaines de vos certitudes **profondément ancrées** dans votre subconscient (mais auxquelles vous pouvez avoir accès !) et qui vous jouent trop souvent de mauvais tours. Vous aurez donc tout intérêt à vous reprogrammer consciemment, régulièrement, et surtout patiemment afin de modifier les messages contraignants et inhibants que vous avez reçus et qui se sont renforcés au fil du temps.

LACHEZ PRISE

Le lâcher-prise mental est une notion importante. Il s'agit d'accepter de se faire confiance, de faire confiance aux événements et en **la force créatrice vitale** en vous. C'est une attitude d'abandon (et non de renoncement !) qui permet aux intuitions les plus fécondes de se développer en vous. Ainsi, il devient possible de trouver les réponses en soi, chez les autres ou même à l'extérieur.

Le vrai lâcher-prise est empreint de confiance et d'une sereine détermination. Ce n'est pas, comme on le croit trop souvent, une attitude de découragement constituée de rancoeurs, d'amertume, de contrariété.

Pour permettre ce lâcher-prise, il est nécessaire de laisser la force vitale vous apaiser. Ainsi vous pourrez laisser entrer en vous la paix, **la joie et la plénitude**. Ce lâcher-prise, cette confiance en la force créatrice, vous permet de ne rien forcer, que ce soit vous-même, les autres

Réussissez votre vie sans forcer

ou les circonstances. En effet, lorsque vous êtes inquiet, tendu, stressé, vous avez naturellement tendance à vouloir tout contrôler, tout forcer **pour atteindre votre but**, mais c'est la meilleure façon d'échouer à plus ou moins long terme !

Lâcher prise :

– Ce n'est pas vivre dans la peur, mais dans l'amour et la confiance.

– Ce n'est pas se culpabiliser et regretter le passé, mais tirer la bonne leçon de chaque événement pour un avenir meilleur.

– Ce n'est pas contraindre les choses ou les êtres pour satisfaire nos désirs, mais savoir profiter pleinement de chaque jour.

– Ce n'est pas contrôler les autres, mais les laisser prendre leur vie en main ; ce n'est pas faire de l'assistanat, mais donner aux autres les moyens de construire eux-mêmes leur destinée.

– Ce n'est pas se sacrifier pour les autres, mais agir avec prévenance et bienveillance sans se forcer ou forcer les autres à changer.

– Ce n'est pas couvrir, protéger les autres en les déresponsabilisant, mais donner aux autres la force de regarder la réalité en face et d'agir eux-mêmes en êtres responsables.

– Ce n'est pas se croire invulnérable, mais reconnaître ses limites.

– Ce n'est pas critiquer ou contraindre autrui, mais agir du mieux que l'on peut en reconnaissant ses propres

Réussissez votre vie sans forcer

faiblesses et en cherchant avec amour à s'améliorer.

- Ce n'est pas être indifférent aux autres et aux circonstances, mais savoir tirer la vraie leçon des événements.
- Ce n'est pas rompre et changer pour changer, mais s'adapter et évoluer, sans chercher à contrôler et à changer autrui.
- Ce n'est pas renoncer à intervenir dans la vie des autres, mais laisser les autres décider de leur destin.
- Ce n'est pas se persuader que c'est l'autre qui a tort.
- Ce n'est pas chercher hâtivement une solution de facilité.
- Ce n'est pas renoncer à certains de nos désirs.
- Ce n'est pas fuir ou éviter les gens et les lieux qui déclenchent en nous de mauvais souvenirs.
- Ce n'est pas se persuader que l'on a raison pour se sentir en confiance.
- Ce n'est pas abandonner ce qui nous dérange.

SOYEZ PRET

Avant d'agir, il est important d'attendre d'être prêt mentalement car tout commence par le mental. Il est nécessaire, pour réussir ce que vous entreprenez, que votre esprit et que vos actes soient en parfait accord, en parfaite adéquation. Trop souvent, hélas, nous agissons en espérant être efficaces alors que notre esprit n'est pas prêt à tel ou tel changement sur le plan matériel. C'est une attitude qui consiste à se forcer soi-même.

Si vous voulez réussir, si vous voulez agir de manière

Réussissez votre vie sans forcer

constructive et saine, si vous voulez créer harmonieusement, il est bon de veiller non seulement à ne pas vous forcer, mais aussi à ne pas forcer les autres ou l'extérieur. En effet, si vous forcez, vous subissez tôt ou tard un choc en retour. Tout ce que vous vouliez si ardemment est instable et ne tient pas, ou alors vous obtenez l'inverse de ce que vous désiriez : ce que vous pensiez stable n'est pas stable, ce que vous pensiez amour devient haine, etc.

Dès l'instant où vous avez compris qu'il est **illusoire** d'essayer de tout contrôler, dès que vous avez accepté de lâcher prise, le processus créateur peut se déclencher en votre faveur.

TRANSFORMEZ-VOUS !

EXERCICES D'HYGIENE MENTALE

Pour compléter et faciliter la mise en pratique des enseignements contenus dans cet ouvrage, voici une présentation des techniques les plus performantes que vous pourrez utiliser.

LA RESPIRATION SPECIALE

La respiration spéciale apporte de grands bienfaits. Elle a la propriété de vous plonger très rapidement dans un état de **profonde relaxation** et de bien-être, de créer en vous une orientation d'esprit positive et de déclencher le mécanisme qui permettra à des événements constructifs de se produire dans votre vie.

Il peut arriver, malheureusement assez souvent, que vos réalisations se produisent dans des conditions conflictuelles. Il vous est difficile, à ce moment-là, de profiter pleinement de ce que vous avez accompli. Ce que vous pensiez stable ne tient pas. **Vous obtenez** parfois

Réussissez votre vie sans forcer

l'inverse de ce que vous vouliez ! Vous subissez des chocs en retour plus ou moins importants alors que vous aviez au départ les meilleures intentions du monde.

La respiration spéciale vous permettra d'éviter tous ces inconvénients. En l'effectuant régulièrement et convenablement, **vous serez sûr** de vous mettre dans les conditions optimales pour produire dans votre vie les événements les meilleurs pour vous. De plus, elle aura un effet particulièrement bénéfique sur votre santé : grâce à une meilleure oxygénation des tissus, elle améliorera les fonctions de votre corps et régularisera la circulation des énergies dans tout votre organisme.

LA RELAXATION

Un état de crispation presque constant se manifeste chez la plupart d'entre nous. **Rares sont ceux** qui ne sont pas sujets à l'anxiété, à l'inquiétude, à l'énervement, au stress. Face aux défis de la vie, face aux exigences du monde moderne, votre réaction instinctive est de tendre vos muscles pour vous défendre, pour surmonter l'obstacle, pour être à la hauteur. Et plus vous vous heurtez aux difficultés, plus vous tentez de vous préserver en maintenant une armure de muscles bandés, crispés.

Cette excitation continuelle et excessive des muscles provoque une excitation anormale du mental qui, à son tour, va exciter les muscles. C'est le cercle infernal du stress qui commence, entraînant de nombreuses maladies et

Réussissez votre vie sans forcer

des comportements inadaptés, agressifs, extrémistes, chez beaucoup de personnes. Au lieu de réfléchir calmement, vous cédez à l'impulsivité, vous faites des erreurs de jugement et vous prenez les **mauvaises décisions**. Il est bien évident que vous ne pouvez pas réussir vos entreprises en étant dans cet état. De plus, vous vous épuisez en permanence du fait même de cet effort absurde, de cette tension musculaire et psychique excessive.

L'un des meilleurs moyens pour réparer cet excès d'une manière naturelle, c'est de vous relaxer. En vous relaxant, vous permettez à votre corps de se reposer et à votre esprit de se détendre. Il faut bien comprendre que lorsque vous êtes tendu exagérément, vous n'en avez plus conscience, car vous y êtes habitués. Et il ne faut pas s'imaginer que vous allez vraiment vous relâcher au moment du sommeil. Vous vous endormez crispé et vous conservez toujours une tension excessive, même endormi.

Pour éliminer complètement le stress, il est hautement souhaitable de pratiquer la relaxation. La technique de la relaxation s'associe généralement à la respiration spéciale et à la dynamique mentale (celle-ci vous est présentée dans les pages qui suivent). Elle consiste tout particulièrement à relâcher les tensions de votre corps et de votre esprit. Par la concentration de votre pensée sur chaque partie de votre corps, par la suggestion appropriée induisant le relâchement de vos muscles, **vosre agitation mentale** diminuera progressivement et une véritable paix du corps et de l'esprit s'installera en vous. En vous relaxant, vous fortifierez votre santé physique et psychique et vous pour-

rez prendre vos décisions dans de bonnes conditions.

LA REPROGRAMMATION

Nous avons vu, au cours de cet ouvrage, que notre force créatrice vitale était toujours plus ou moins déviée à cause des programmations négatives contenues dans notre subconscient depuis notre enfance. D'où l'**utilité** et même la nécessité de se reprogrammer.

La reprogrammation consiste généralement en suggestions ou autosuggestions à l'état de veille ou à l'état de demi-conscience.

Il existe plusieurs techniques efficaces de reprogrammation du subconscient. Dans les tous les cas, c'est par la persévérance que vous obtiendrez les meilleures résultats.

- **L'auto-conditionnement à l'état de veille**

Il s'agit de vous répéter mentalement, à l'état de veille, les meilleures suggestions positives que vous avez judicieusement choisies pour vous **construire une vie réussie et épanouie**.

Depuis votre plus jeune âge le milieu dans lequel vous évoluez exerce une influence capitale sur vous. A chaque moment vous êtes conditionné par votre environnement : tout ce que vous voyez, tout ce que vous lisez, tout ce que

Réussissez votre vie sans forcer

vous entendez, a une incidence directe sur votre vie, que vous en ayez conscience ou non. Il est donc essentiel de créer vous-même votre conditionnement, de stimuler en vous ce que vous désirez devenir afin de contrecarrer les influences venant de l'extérieur, quand elles sont néfastes, et de produire les conditions propices à votre réussite et à votre épanouissement.

Pour vous imprégner ce que vous voulez devenir, la répétitions de suggestions positives est indispensable. Ces affirmations répétées ont un grand pouvoir pour vous permettre d'acquérir une personnalité à la fois plus dynamique, plus entreprenante et plus sereine, plus harmonieuse. Vous vous conditionnez volontairement pour ce que vous voulez être, pour ce **que vous voulez devenir** : un être humain plein d'énergie, en bonne santé, bien dans sa peau, heureux de vivre, en harmonie avec son entourage.

Vous pourrez choisir des suggestions particulièrement adaptées à votre cas et les répéter mentalement, de façon machinale, à tout moment de la journée, afin de modifier le contenu de **votre subconscient**. Ces suggestions neutraliseront les messages inhibants ou contraignants que vous avez reçus pendant votre enfance et qui viennent limiter votre vie en vous empêchant d'être vous-même. Les affirmations nouvelles que vous vous donnerez vous permettront de communiquer harmonieusement avec vous-même et, par voie de conséquence, de mieux communiquer avec l'extérieur et avec les autres.

Progressivement, vous vous autoriserez de nouveaux

modes de pensée, de nouvelles attitudes, de nouveaux comportements qui vous libéreront, vous permettront de vous épanouir, de développer votre potentiel et de réussir tout ce que vous entreprendrez.

- La suggestion à l'état de demi-conscience

Ces mêmes suggestions peuvent être utilisées à l'état de demi-conscience, de détente, de relaxation. Dans cet état de relâchement de votre conscient, **les suggestions** pourront s'enregistrer encore plus profondément et plus facilement dans votre subconscient.

- La dynamique mentale

Cette technique associe la respiration spéciale et les suggestions positives. Elle constitue une méthode efficace pour se détendre très rapidement, créer en soi la paix mentale et **se reprogrammer en douceur**. La technique est progressive, le rythme respiratoire se ralentit graduellement : on passe petit à petit du rythme 6-6 (six secondes d'inspiration et six secondes d'expiration, avec un temps de pause entre les deux), au rythme 7-7 et ainsi de suite jusqu'au rythme 15-15. L'utilisation régulière de cette méthode de respiration vous procurera les plus grands bienfaits, tant au niveau physique (la dynamique mentale favorise en particulier un sommeil profond et réparateur), qu'**au niveau psychique** (elle aide à rester calme, à se maîtriser en toutes circonstances, à mieux gérer son stress, à combattre la fatigue nerveuse, à se recharger).

LA VISUALISATION

Cette technique est aussi appelée le cinéma mental. Il est tout à fait possible de lier les deux méthodes (autoconditionnement et visualisation) et de **renforcer** les suggestions que vous vous faites grâce à cette technique de visualisation.

La visualisation est très simple et fonctionne toujours. Elle consiste à imaginer, vivre et ressentir la situation que vous voulez voir se réaliser. Votre subconscient, en effet, croit et prend pour réel tout ce qu'il imagine. La visualisation va utiliser en vous des croyances qui auront tendance à réaliser et à créer dans votre vie les événements correspondants.

Vous pouvez utiliser cette technique avec grand profit pour créer **une image positive** de vous-même. Vous vous imaginez en train d'agir avec facilité, sans hésitation, sans peur, sans timidité, avec confiance et tranquillité. Vous vous voyez en train de réaliser quelque chose qui vous tient à coeur et vous sentez le plaisir que vous avez à obtenir cette réalisation. Vous pouvez employer également cette technique avec succès dans vos relations avec les autres, pour **dénouer les conflits**, pour obtenir un appui, pour préparer un contact avec un interlocuteur difficile, pour orienter une situation en votre faveur, etc.

En fait, vous vous servez en permanence de l'imagerie mentale, mais la plupart du temps, vous vous en servez mal :

Réussissez votre vie sans forcer

vous en êtes la victime et non l'acteur ! Ainsi, lorsque vous dramatisez, lorsque vous vous inquiétez au sujet de la réalisation éventuelle d'un événement négatif, lorsque vous ruminez vos échecs, vous utilisez malheureusement très efficacement cette technique **à vos propres dépens** ! Alors, pourquoi ne pas utiliser cet outil si efficace dans un sens favorable à votre réussite et à votre épanouissement ?

Les techniques de relaxation, de dynamique mentale, la technique des sons pourront vous être très profitables pour préparer vos séances de visualisation. En effet, grâce à ces techniques vous aurez mis votre esprit et votre corps dans un état de détente et de positivité propice à visualiser dans de bonnes conditions ce que vous souhaitez voir se réaliser.

Une application très utile de cette technique de la visualisation est la technique de "l'Arc Créatif". La méthode de "l'Arc Créatif" associe la visualisation et la respiration spéciale.

LA TECHNIQUE DES SONS

Cette technique, qui a fait ses preuves depuis des milliers d'années, est basée sur **le rythme**, les vibrations sonores : il s'agit d'utiliser des sons particuliers comme moyens de régénérer ses forces et de créer en soi apaisement et bien-être.

L'être humain, comme tous les autres corps de

Réussissez votre vie sans forcer

l'univers, reçoit et émet des vibrations. Tous les bruits que vous entendez, les lumières que voyez, toutes les vibrations, quelle que soit leur fréquence, ont une influence sur vous. Le son en particulier (donc les vibrations sonores) a une grande importance pour l'homme. Le son est une manifestation du rythme dans l'univers. Chaque corps est sensible à un type de son très particulier. Lorsque l'homme prononce des sons dont les vibrations sont proches de la fréquence propre du corps physique, **l'effet de résonance** provoqué apporte vitalité et agit sur notre psychisme.

L'auto-massage vibratoire que provoque ces sons agit profondément sur les organes du corps. Les glandes thyroïde, pinéale, hypophyse, thymus, gonades et rénales sont stimulées harmonieusement. Les systèmes sympathique et parasympathique sont particulièrement bien influencés. Un accroissement du dynamisme envahit le corps et une joie de vivre se manifeste. Ces sons agissent aussi sur votre psychisme : **ils libèrent des tensions**, des inhibitions, des complexes d'infériorité.

La technique des sons procure à ceux qui écoutent ou prononcent ces sons bien-être, relâchement, paix de l'esprit. De plus, pour les personnes qui manquent de souffle et ont du mal à pratiquer une respiration ample et profonde, cet exercice permet de **chasser l'air vicié** qui reste dans les poumons à chaque respiration. Cette pratique redonne vie à nos poumons et augmente notre énergie disponible.

Réussissez votre vie sans forcer

L'UNION A LA SOURCE

Il existe **une force subtile** et suprêmement intelligente qui transforme le monde vivant depuis des milliers d'années, le faisant évoluer en direction de la conscience. En effet, toute entité vivante a été créée à partir de la matière inanimée. L'homme lui-même se transforme, il évolue. Ses capacités physiques et mentales changent. Elles ne cessent de se perfectionner.

Tout a une cause et l'être humain est issu d'**une cause créatrice** qui pousse irrésistiblement chaque créature vivante à se développer, à se transformer, à se construire, à s'organiser vers toujours plus de conscience, toujours plus d'efficacité.

L'Union à la Source consiste à laisser ce courant divin, cette force créatrice primordiale, agir en vous. Elle vous permet de procéder à l'unification de votre être, en particulier l'unification entre votre conscient et votre inconscient.

Cette technique, en activant le courant créateur, vous aidera à réduire considérablement vos conflits intérieurs et à vous diriger en toute sérénité vers ce qu'il y a de meilleur pour vous : votre bien-être, votre réalisation, votre épanouissement personnel. Elle vous apportera confiance en vous et estime de vous-même. **Une force tranquille, bénéfique, constructive** guidera vos pas.

LA CONSCIENTISATION

Si modifier ses programmations négatives par la suggestion est souhaitable en tant que soin de base immédiat, l'action réellement constructive et libératrice consiste à prendre conscience que nous sommes cause de toutes les circonstances de notre vie.

Influencer et changer nos émotions sans pratiquer l'augmentation de notre niveau de conscience à chaque moment de notre vie peut être dangereux. **Cela peut aboutir** au fanatisme, au refoulement et à diverses formes de manipulation sur soi et sur les autres.

Comme nous l'avons vu au cours de l'ouvrage, ce processus consiste en **un dialogue intérieur** qui comporte quatre étapes. Votre conscient s'adresse à la partie instinctive de votre être. Ce dialogue permet une prise de conscience de vos sentiments et de vos besoins. Il vous pousse à prendre une décision consciente et à agir pour votre véritable bien-être.

Les techniques qui ont été abordées dans ce chapitre sont analysées en détail dans certains ouvrages. La plupart de ces techniques ont fait l'objet d'**exercices enregistrés sur des cassettes ou des CD**. Vous pourrez donc vous documenter et surtout pratiquer les exercices adaptés à vos besoins très facilement. Pour vous aider dans ce sens, j'ai réuni, sur le tableau récapitulatif de la page suivante, les informations nécessaires correspondant à ces diverses techniques.

Réussissez votre vie sans forcer

TECHNIQUES	EXERCICES AUDIO (sur CD et/ou K7)	ECRITS (référence livre)
La Respiration Spéciale	- "Réussir et S'épanouir grâce à une Respiration Spéciale" <i>en CD et K7</i>	- "Les Secrets de votre Puissance Intérieure"
La Relaxation	- "Sophroméga" (<i>indiqué pour les problèmes de sommeil</i>) - "Libérez votre Puissance Créatrice" - "Régénération Magnétique" <i>en CD et K7</i>	- "Cours de Formation à l'Harmonie et à la Réussite"
L'Auto-Conditionnement	- "Conditionnement Positif" <i>en CD et K7</i>	- "Vos Pouvoirs secrets et la Maîtrise de votre Destin"
La Dynamique Mentale	- "Epanouissez-vous grâce à la Dynamique Mentale" <i>en CD</i>	- "Les Secrets de votre Puissance Intérieure"
La Visualisation	- "Libérez votre Puissance Créatrice" - "Régénération Magnétique" <i>en CD et K7</i>	- "Cours de Formation à l'Harmonie et à la Réussite"

Réussissez votre vie sans forcer

TECHNIQUES	EXERCICES AUDIO (sur CD et/ou K7)	ECRITS (référence livre)
L'Arc Créatif		- "L'Essentiel à savoir pour vivre heureux et réussir"
Les Sons	- "La Puissance prodigieuse des Sons" <i>en CD</i>	- "Conseils d'Urgence face aux conflits relationnels"
L'Union à la Source	- "Réalisez-vous grâce à l'Union à la Source" <i>en CD</i>	- "Les Secrets de votre Puissance Intérieure"
La Conscientisation		- "Conseils d'Urgence face aux conflits relationnels"

CONCLUSION

Il est souhaitable et possible de ne plus subir votre éducation et de sortir du cercle vicieux des programmations handicapantes. Néanmoins, pour cela, il est nécessaire que vous soyez convaincu que vous pouvez vous transformer.

Certains s'imaginent qu'il n'y a plus rien à faire pour eux : quel que soit leur âge, ils sont toujours trop vieux, il est toujours trop tard ! En fait, cette certitude appartient à leur système de croyances négatives. Pour d'autres, l'idée de développement personnel est totalement absurde. Selon ces personnes, on naît plus ou moins doué, avec un caractère plus ou moins heureux, avec telle ou telle disposition. Tout est joué dès le départ et il n'y a plus rien à faire ! Tout est génétique ! Sans compter qu'une telle vision de l'existence est terriblement pessimiste et doit être déprimante à la longue, ces individus se condamnent eux-mêmes, se privant de toute possibilité de progresser.

L'être humain, quoi qu'il en pense, change au cours de sa vie et il dispose d'une **capacité de transformation** de

Réussissez votre vie sans forcer

lui-même quasi prodigieuse à condition d'y croire, à condition de faire le premier pas. Vous possédez en vous un potentiel suffisant pour vous réaliser pleinement et rendre les gens heureux autour de vous. Il est vrai qu'il existe des situations plus enviables que d'autres mais, si tout est relatif, il faut bien admettre que la plupart d'entre nous, nous **gâchons notre potentiel**.

Des décisions deviennent indispensables : prenez votre vie en main ! Vous disposez à présent des moyens nécessaires pour construire votre avenir et améliorer considérablement votre bien-être, votre épanouissement, votre réussite.

Savoir ce qu'il convient de faire pour réussir est fondamental. Maintenant c'est la pratique, c'est l'entraînement quotidien qui va transformer votre vie.

Chez le même Editeur

*Pour tout renseignement sur les livres, CD, cassettes
et séminaires de Philippe Morando :*

*- Vous pouvez téléphoner au : 01 40 30 42 11
ou écrire à : EPM EDITIONS - 42, rue Monge 75005 Paris.*

*- Vous pouvez également visiter le site internet :
epm-editions.com
et y faire vos achats en ligne avec paiement sécurisé*

Achévé d'imprimer en mars 2004
dans les ateliers de Normandie Roto Impression s.a.s.
61250 Lonrai
Dépôt légal : avril 2004 - N° d'imprimeur : 040742

Imprimé en France

RÉUSSISSEZ VOTRE VIE

SANS FORCER

Réussir ? Oui mais à quel prix ? A longueur de journée, nous avons tous tendance à **gaspiller notre temps et notre énergie** pour obtenir ce que nous voulons : nous nous épuisons à courir après le temps pour tenter de le rattraper, nous forçons les autres plus ou moins ouvertement pour qu'ils se plient à notre volonté, nous forçons les événements pour que les choses avancent plus vite, nous nous forçons nous-mêmes pour dépasser certaines limites. Nous croyons ainsi oeuvrer pour notre réussite. Or le plus souvent il n'en est rien : nous déployons **des efforts démesurés** pour obtenir, la plupart du temps, des résultats médiocres ou frustrants...

Alors comment faire ? Comment atteindre la réussite de vos objectifs sans tout ce gaspillage ? Avec la même clarté, le même dynamisme, la même efficacité qui ont fait le succès de ses conférences, Philippe Morando vous donne, dans cet ouvrage, les moyens de réaliser les objectifs essentiels à votre réussite et à votre épanouissement. Vous y trouverez de véritables outils qui vous seront d'une aide précieuse pour faire aboutir vos projets dans de bonnes conditions. Vous y découvrirez comment résoudre harmonieusement **vos problèmes affectifs, familiaux, professionnels**. Grâce à ces moyens facilement applicables, vous pourrez enfin développer vos capacités à bien vivre et à réussir à tous les niveaux.

Vous disposez d'une prodigieuse capacité de transformation. Il ne vous reste qu'à faire le premier pas !



Philippe Morando lors de ses passages télévisés

Ancien universitaire, spécialiste en développement personnel, Philippe MORANDO est l'auteur de **plusieurs best-sellers qui ont transformé la vie de milliers de personnes**. Il organise régulièrement des séminaires de grande renommée dans toute la France, donnant à chacun la possibilité d'optimiser ses capacités d'épanouissement et de réussite. Il est également Conférencier et Membre d'honneur de l'Office Commun de Formation Européenne. En transmettant, à travers ses oeuvres, des principes de vie fondamentaux, Philippe MORANDO cherche à aider tous ceux qui en ont le désir à progresser vers une vie plus harmonieuse, plus équilibrée, plus épanouissante. Son enseignement est avant tout pratique et accessible à tous : quelle que soit l'appartenance sociale, idéologique ou religieuse du lecteur, celui-ci peut en vérifier le bien-fondé et l'appliquer dans la vie quotidienne.



9 782908 900651

ISBN 2-908900-65-3

19,06 €