

Thierry Feller

**Évoluer vers
le simple**

Grand XV



Table des matières

Table des matières	2
Droits sur ce document de CourtaPro.ch Sàrl	11
Autres e-books sur Mes-documents.ch	12
Les sites	13
Introduction : La réalisation de soi, le but de la vie en nous	15
Qui suis-je ? Quel est le sens de ma vie ?.....	15
Le développement de notre être est désormais entre nos mains.....	16
1 – Ce qu'est le développement personnel.....	17
Le développement personnel, un processus naturel de la vie en nous.....	17
Les tendances fondamentales de la vie	17
Les besoins induits par les tendances de la vie	20
Le but de la vie en moi est la réalisation de soi	22
Aller contre cet élan vital, c'est manquer le but de la vie en moi	22
La poussée de la vie en moi.....	23
Le développement personnel est le chemin vers la réalisation de soi.....	24
2 – Evoluer vers le simple	25
Pourquoi nous encombrons-nous ?	25
Trop et pas assez.....	25
L'encombrement est causé par notre peur.....	26

L'encombrement est causé par notre quête de pouvoir	27
L'encombrement est causé par un déficit d'image de soi	27
L'encombrement n'est pas seulement matériel.....	28
Finalement, l'encombrement est le signe d'une compensation	28
Les effets de l'encombrement dans nos vies	30
L'encombrement empêche le flux de la vie en nous et notre épanouissement	30
L'encombrement empêche l'arrivée de nouvelles choses qui enrichiront notre vie.....	31
L'encombrement crée la complexité.....	31
Comment la complexité surgit dans nos vies.....	33
Le monde nous apparaît comme multiple et complexe	33
L'univers et la vie, une complexité issue du simple...	34
Le simple se cache dans le complexe	35
Ce qu'est le simple	37
La complexité est issue du simple - La complexité est une expansion du simple	37
Tendre vers le simple	39
Comment évoluer vers le simple.....	39
Un apprentissage difficile devant cette complexité ...	39
La peur devant la complexité	40

Avec l'entraînement et le plaisir, tout devient plus simple.....	41
Évoluer vers le simple contribue-t-il à notre développement personnel ?.....	42
Évoluer vers le simple contribue à notre développement personnel	43
Mettre en place une stratégie pour évoluer vers le simple.....	43
Ce que n'est pas le simple.....	45
Pas de retour en arrière, mais évolution en avant	45
Le simple n'est pas un but, mais seulement un moyen pour tendre vers la réalisation de soi	46
Évoluer vers une nouvelle qualité de vie.....	48
Quitter le paraître pour l'être, la quantité pour la qualité	48
Pourquoi aimons-nous être propriétaire ?	50
L'instinct de propriété est une manifestation d'affirmation du Moi	50
Le MOI enfle et devient prédateur	51
Voici la clé : ne plus se comporter en propriétaire de sa vie	53
Nous nous croyons propriétaire de notre vie, mais c'est une illusion !.....	53
Un nouveau mode de vie : devenir le gérant de sa vie	54
Le gérant est un dirigeant de sa vie.....	54

Le gérant exerce son pouvoir de gestion dans tous les domaines de son existence	55
Le gérant est motivé par l'esprit de service.....	56
Le gérant est récompensé par sa bonne gestion	56
Notre démarche	57
Gérer tous les domaines du réel en évoluant vers le simple	58
Évoluer vers le simple touche à tous les domaines de notre vie	58
Tracer son chemin au travers de tous les domaines du réel.....	59
3 – Gérer l’avoir	60
Pourquoi avons-nous besoin de posséder ?.....	60
L'homme est un animal particulier : il est nu !	60
L'être humain a besoin de posséder et de maîtriser la matière pour compenser sa vulnérabilité naturelle ! .	61
Pour échapper à notre vulnérabilité, on se cuirasse..	62
Pourquoi nous encombrons-nous de biens matériels ? .	64
La quête du pouvoir	64
Plus nous possédons, plus nous « sommes » et plus nous sommes possédés	65
Une compensation d'un déficit d'image de soi.....	66
Les effets de l'encombrement	67
Reprendre la maîtrise de ma vie	68
Nous poser les bonnes questions.....	68

Deux exemples	69
Ne plus être propriétaire, mais devenir le gérant de mes biens.....	72
Adopter l'attitude de vie du gérant	72
Comment être le gérant des biens que j'utilise.....	73
Être gérant permet de lâcher-prise et désencombre notre vie	74
De la complexité sort alors le simple.....	75
Quand l'argent devient un maître possessif.....	76
Notre relation à l'argent est une manifestation privilégiée de notre relation au réel.....	76
Le montant de notre fortune indique notre pouvoir sur le réel	77
L'homme est un loup pour l'homme.....	77
Quand le pouvoir de l'argent se retourne contre nous	78
Être le gérant de mon argent	79
4 – Gérer le faire	81
Réaliser avant de se réaliser	81
Ce que signifie réaliser	81
La réalisation de soi est une résultante de l'action de l'homme sur le réel	82
Notre capacité d'agir sur le réel est la source de notre liberté	83
Ce qu'est le sens de la vie.....	85

Le sens de notre vie se réduit-il à notre fonctionnement dans la société ?	86
Le sens de notre vie n'est pas extérieur à nous-mêmes	87
La boussole de notre vie.....	88
Conquérir le sens de sa vie par l'action.....	90
Le sens de la vie est d'abord une direction avant d'être une signification.....	91
Notre action sur le réel est valorisée au plus haut point	91
Pourquoi nous encombrons-nous d'activités ?	93
L'ennui.....	93
Des activités non signifiantes pour nous.....	94
La recherche de reconnaissance	95
Les conséquences de l'encombrement d'activités	95
Reprendre la maîtrise de ses activités	97
Le signe de l'encombrement : la perte de plaisir	97
Nous poser les bonnes questions.....	97
Gérer son activité.....	99
L'efficacité dans l'action.....	101
Efficace ou efficace ? Cela change tout !.....	101
Ce qu'est l'efficacité.....	102
L'efficacité est la quête du simple dans l'action	103
Comment commencer à être efficace dans son action.....	104

"Connais-toi toi-même et tu connaîtras le monde et les dieux"	104
Partir de vos vraies envies est le début de l'efficience	104
Se poser et se reposer pour discerner ses vraies envies	105
Se fixer des objectifs pour être efficient dans son action	106
Pourquoi se fixer des objectifs ?	106
Fixez-vous des objectifs dans tous les domaines de votre existence	107
Un but principal et plusieurs buts secondaires	107
La fixation d'objectif aide à prendre des décisions	109
Prendre une décision, c'est renoncer à tous les autres possibles	109
Les 6 caractéristiques de vos objectifs	110
Une méthode pratique pour se fixer des objectifs.....	113
Pour éviter la déprime	114
Réalisez vos objectifs par la représentation mentale	115
Faire et laisser se faire.....	117
Quelques constatations en résumé	117
Quand notre volonté devient un handicap	118
Accepter de ne pas ne pas tout maîtriser	119
Faire en laissant se faire ou le lâcher prise	120

Être l'entrepreneur de sa vie, c'est un peu comme conduire une voiture	122
Conduire sa vie, un exercice tout en douceur	124
Fixe-toi un but, mais jouis aussi du chemin.....	126
Se fixer un but peut devenir une obsession	126
Que signifie médiatiser notre action ?	127
Vivre uniquement POUR ses objectifs, c'est renoncer aux plaisirs que le chemin peut nous apporter	128
Les difficultés, un défi à notre quête de la facilité.....	130
Né en 1959 - Mort en 2010 - enterré en 2018 !	130
La recherche incessante de la facilité	131
La face cachée de nos problèmes	132
Les problèmes nous immunisent et nous renforcent	133
L'alternance des circonstances favorables et adverses enrichit notre vie.....	134
Les principales causes de nos problèmes	136
L'homme récolte toujours ce qu'il a semé.....	136
Accepter notre fragilité et nos inconséquences	136
Tout est dans notre perception des circonstances ..	137
Un inconvénient est une opportunité que personne n'a encore saisie.....	137
Les 7 facteurs de succès pour réussir sa vie.....	139
1. J'éprouve du plaisir dans ce que j'entreprends ...	139
2. Je suis bienveillant et je fais confiance	140

3. Je suis prudent	140
4. Je donne et j'accepte de recevoir.....	141
5. Les choses et les événements n'ont sur moi que le pouvoir que je leur donne.....	142
6. Ma pensée est créatrice et s'inscrit dans la réalité par l'action	143
7. A force de réflexion et de travail, je forge mon destin et découvre le sens de ma vie.....	144

Droits sur ce document de CourtaPro.ch Sàrl

Ce document a exigé beaucoup de travail. Vous avez pu l'obtenir gratuitement. Je souhaite qu'il vous soit utile.

Ce qui est autorisé avec ce document :

- *De l'imprimer pour votre usage personnel*
- *De faire de courtes citations en indiquant son titre, le nom de l'auteur et le nom du site.*
- *De le transmettre à toute personne*
- *De le mettre en ligne sur un site ou à disposition d'un réseau*

Ce qui est interdit avec ce document :

- *De le modifier d'une quelconque manière*
- *De le convertir dans un autre format que PDF*

En vous remerciant de respecter ces quelques consignes, je vous souhaite une bonne lecture. Vos remarques sont les bienvenues.

Thierry Feller

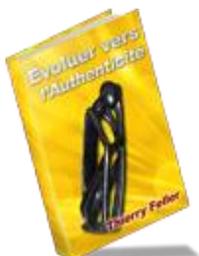
info@courtapro.ch

Editeur : © CourtaPro.ch Sàrl

Autres e-books sur Mes-documents.ch



[Évoluer vers le simple](#)



[Évoluer vers l'authenticité](#)



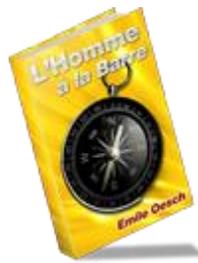
[En quête de l'Ultime](#)



[Désir d'infini](#)



[Vivre plus heureux c'est possible](#)



[L'Homme à la Barre](#)



[Où chercher Dieu](#)



[Jésus en chemin](#)



[Et Marie entra dans ma vie](#)

[Table des matières](#)

Les sites



Le centre de téléchargement du réseau CourtaPro.ch
Visitez Mes-documents.ch



Le guide pratique du développement personnel et de la
réalisation de soi
Visitez Mon-developpement-personnel.ch

*Penser pour comprendre,
Comprendre pour réaliser,
Réaliser pour se réaliser,
Se réaliser pour être libre,
Etre libre pour atteindre l'Ultime en Soi :*

Voici un chemin possible !

*Bonne route !
Thierry Feller*



[Table des matières](#)

Introduction : La réalisation de soi, le but de la vie en nous



Réussir dans la vie ... est bien agréable. Mais l'essentiel n'est pas là. Il est bien plus important de réussir sa vie ! Ce livre souhaite vous donner quelques clés pour favoriser votre développement personnel et la réalisation de soi.

Le temps est bien révolu où un système de pensées et de comportements (qu'il

soit religieux ou philosophique) devrait s'imposer à nos consciences. Ils ont montré leurs limites, voire se sont discrédités.

C'est certainement un grand bienfait et pourtant nos questions existentielles cherchent toujours des réponses pertinentes.

Qui suis-je ? Quel est le sens de ma vie ?

Avec la généralisation des moyens de communication comme Internet, l'accès à des informations autrefois réservées à une certaine élite s'est démocratisé.

La disparition ou l'amoindrissement de l'omnipotence des

systèmes de pensées passés nous laisse dans une certaine insécurité. La profusion des vérités possibles nous submerge parfois. La réponse à ces questions désormais ne se trouvent plus à l'extérieur de nous, mais en nous.

Encore faut-il que nous nous mettions en quête de nous-mêmes pour mieux nous connaître et mieux prendre la mesure de nos ressources intérieures.

Le développement de notre être est désormais entre nos mains

Ce livre est là pour susciter votre réflexion, vous proposer des pistes et des ressources. Pas d'esprit de système, pas de vérité toute faite, pas de dogmatisme, une simple démarche cohérente que j'ai voulu partager avec vous.

Chacun a son chemin qu'il doit créer et parcourir jour après jour animé par le désir de l'accomplissement : la réalisation de soi.

C'est en tout cas mon vœu le plus cher pour vous !

[Thierry Feller](#) - *Nuvilly (Suisse)*

Mars 2009, révisé en 2018

Réactions, commentaires, questions ?

Par e-mail : th.feller@courtapro.ch

1 – Ce qu'est le développement personnel

Le développement personnel, un processus naturel de la vie en nous



Les tendances fondamentales de la vie

Le cycle de la vie avec sa naissance, sa croissance et sa mort continue d'interpeller l'homme. Confronté à sa fin, l'être humain réfléchit et cherche à comprendre :

Pourquoi suis-je ici et maintenant ? Quel est le sens de ma vie ?

Dans cet effort de compréhension, son intelligence a cherché à comprendre les lois qui expliquent l'ensemble du vivant.

Mais à y regarder de plus près, ces "lois" ne sont que des données statistiques basées sur le grand nombre de

sujets étudiés et ne peuvent en aucun cas rendre compte des comportements personnels d'un individu particulier qu'il soit un animal ou un être humain.

Plus la capacité de choix grandit, plus l'indétermination augmente. La vie garde une part de mystère pour l'homme. Tout ne se ramène pas à un système explicatif rationnel et spéculatif.

Quelque chose semble toujours lui échapper.

Toutefois, au travers de ces lois statistiques, on peut discerner trois tendances fondamentales de la vie en général :

1. **La tendance à la conservation de la vie** est inscrite dans la structure même du corps. À chaque situation nouvelle, l'organisme improvise automatiquement un moyen d'y faire face. Cette tendance instinctive a pour but de rendre maximum sa durée. Au lieu d'user les organes, les agressions venant de l'extérieur les fortifient.
2. Il y a dans tout le vivant **une tendance fondamentale à propager son espèce**. Les êtres vivants sont irrésistiblement poussés à se reproduire. Cette tendance primordiale est un besoin essentiel qui a son origine au plus profond des cellules et des instincts.
3. Il y a fort longtemps, **la conscience émergea de la matière**. Elle se spécialisa, tout en continuant son irrésistible ascension.

Les tendances à la conservation de la vie et à la propagation de l'espèce sont communes à tous les organismes du plus simple au plus complexe et donc de

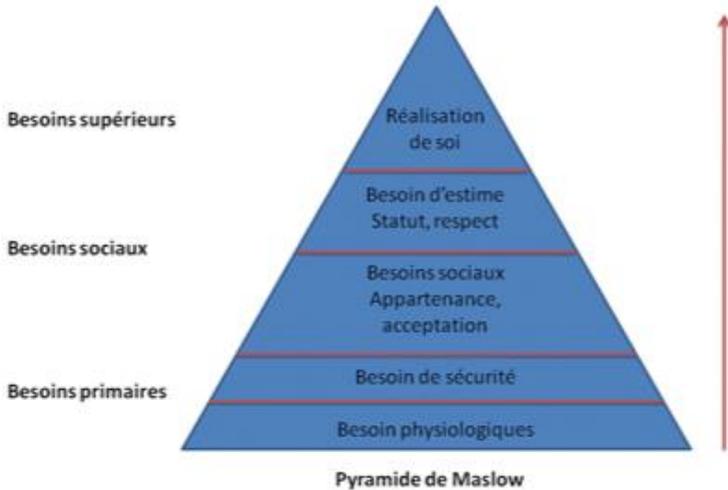
l'homme.

La tendance à l'émergence et à l'ascension de la conscience, liée directement à la capacité de choix semble être l'apanage des animaux et de l'homme, mais à des degrés divers. En tant qu'être humain, nous savons que nous sommes des êtres conscients quoique notre niveau de conscience varie beaucoup d'un individu à l'autre.

Pour ce qui concerne les animaux, les mammifères en particuliers, nous pouvons imaginer qu'ils vivent une certaine forme de conscience, éprouvant le plaisir, la douleur, la joie et faisant des choix volontaires et pas seulement instinctifs et ceci en dehors de tout anthropomorphisme (tendance à projeter sur les animaux nos propres ressentis et notre compréhension des choses).

Dans sa volonté d'emprise sur le réel, l'homme s'est aussi accaparé le monde vivant pour l'exploiter à son profit.

Sans entrer en débat sur ce point, je m'interroge sur nos droits, en tant que représentants du sommet de l'évolution, de disposer aussi librement et à notre profit du reste du monde vivant. L'existence éventuelle d'une conscience personnelle chez les animaux ne devrait-elle pas nous rendre plus respectueux de « nos frères animaux » comme le disait si bien le Frère François (François d'Assise) ?



Les besoins induits par les tendances de la vie

Ces tendances de la vie en général induisent chez les êtres vivants, quels qu'ils soient, des besoins :

1. Tendance à la conservation de la vie : besoins de nourriture, d'évacuation des déchets, de sommeil, de sécurité (de l'intégrité corporelle, contre l'agression, au niveau émotionnel), de chaleur, de coopération (d'appartenance à un groupe)
2. Tendance à la propagation de la vie : besoins sexuels, d'union
3. Tendance à l'ascension de la conscience : **besoins de reconnaissance, d'estime, de comprendre, de créer, d'accomplir, de s'exprimer, de se réaliser**

L'être vivant et l'être humain en particulier vont tout entreprendre pour satisfaire les besoins que la vie a mis

en eux. Leurs comportements peuvent emprunter diverses formes pour arriver à leurs fins : la coopération, l'autonomie, l'agressivité, voire la prédation.

En suivant Abraham Maslow avec sa pyramide des besoins, nous pouvons constater que la tendance à la conservation est prioritaire. Quand les besoins de cette tendance sont satisfaits, l'être vivant s'occupe de propager son espèce et enfin cherche à combler des besoins plus élevés et moins matériels.

La réalisation de soi est la tendance ultime de l'être humain : en fait le but de la vie en lui !

Le but de la vie en moi est la réalisation de soi



En tant qu'être humain, je suis conditionné par la vie en moi à tout entreprendre pour me préserver, me reproduire et développer mon être et ma conscience.

C'est le grand élan de la vie qui passe dans ma personne individuelle pour me pousser le plus loin possible dans l'évolution de mon existence et de mon espèce.

Aller contre cet élan vital, c'est manquer le but de la vie en moi

La transgression d'une loi physique, voulue ou non, entraîne une sanction immédiate. Dans le monde vivant, plus complexe, l'infraction à une ou plusieurs tendances de la vie n'a pas toujours un effet instantané. Toutefois, ses conséquences sont bien réelles. C'est ce qui rend souvent la vie difficile, mais ô combien intéressante.

L'être humain, moins dépendant de ses instincts que les animaux, est très libre dans ses choix. Ceux-ci peuvent aller à l'encontre des tendances de la vie en lui ... sans même qu'il s'en rende compte sur l'instant.

Pourtant, ces tendances de la vie sont universelles et s'appliquent à tous les domaines de notre existence. Elles peuvent nous plaire ou nous irriter. Cela n'y changera rien. Le mieux est de nous y adapter en les utilisant avec sagesse pour notre plus grand profit.

Vivre en harmonie avec les tendances de la vie en nous demande un effort. Les mauvaises herbes poussent toutes seules. Moissonner du blé demande beaucoup de travail et d'effort.

Si l'on désire récolter de bonnes choses pour sa vie et se réaliser, il faut être prêt à en payer le prix.

La poussée de la vie en moi

En prenant conscience de cet élan vital en moi, mieux en l'accueillant comme un bien précieux, je peux être amené à découvrir qui je suis vraiment ; découvrir notamment que je ne suis pas le rôle social que je joue dans la société, que je suis plus que mon moi conscient et que ma conscience tend à l'élargissement et à la plénitude.

Mais aussi discerner aussi quel est le sens de ma vie ; découvrir qu'il n'est pas écrit d'avance, que je suis conditionné certes, mais que j'ai suffisamment de liberté pour choisir, qu'en dernier ressort, c'est moi qui construit chaque jour ma vie et y donne du sens.

Le développement personnel est le chemin vers la réalisation de soi

Plus qu'un ensemble de techniques, aussi efficaces soient-elles, le développement personnel est une démarche qui accueille et actualise cet élan de vie en moi pour amener tout mon être (corps âme et esprit) vers l'accomplissement de toutes ses potentialités et in fine à la réalisation de soi.

La réalisation de soi n'est pas une religion. Elle n'est pas non plus la divinisation du Moi. Elle n'a surtout vraiment rien à voir avec le succès et la réussite.

La réalisation de soi évoque la plénitude, l'épanouissement, l'actualisation de ses potentialités, l'accomplissement, le bonheur, tout ce qui représente ce désir de l'être humain d'aller jusqu'au bout de soi, de se dépasser et d'accéder à l'Ultime.

Le nom de cet Ultime est le libre choix de chacun, le processus de réalisation de soi reste pourtant le même :

L'élan de la vie en nous, nous pousse au dépassement vers l'esprit.

Encore faut-il l'accueillir avec reconnaissance !

2 – Evoluer vers le simple

Pourquoi nous encombrons-nous ?



Trop et pas assez

Si je devais d'un seul mot qualifier ce qui fait notre vie d'homme et de femme dans notre monde occidental, pas de doute c'est le mot **TROP** qui me vient spontanément à l'esprit :

- **TROP** de possessions
- **TROP** d'objets inutiles
- **TROP** d'activités
- **TROP** de distractions
- **TROP** de travail
- **TROP** de stress

- **TROP** de soucis
- **TROP** de connaissances disparates et non intégrées
- **TROP** de questions
- **TROP** de relations toxiques ou non gratifiantes
- **TROP** de lois et de règlements
- **TROP** de contraintes liées à tous ces TROP
- En fait, **TROP de tout et de n'importe quoi !**

A ce **TROP** est associé inévitablement l'expression **PAS ASSEZ !**

- **PAS ASSEZ** de satisfaction
- **PAS ASSEZ** de désir
- **PAS ASSEZ** de bonheur
- **PAS ASSEZ** de temps
- **PAS ASSEZ** d'amour et d'attention
- **PAS ASSEZ** de confiance
- **PAS ASSEZ** de réponses
- En fait, **PAS ASSEZ de l'essentiel !**

L'encombrement est causé par notre peur

Nos maisons et nos appartements sont encombrés, nos bureaux sont encombrés, nos armoires et buffets sont encombrés ... Le TROP envahit notre espace physique de vie. Cela nous sécurise et nous rassure. C'est un réflexe naturel : il faut avoir assez ... assez d'argent ... assez de provisions ... assez d'habits ... assez de voitures ... assez de tout ... pour ne pas manquer !

La peur de manquer est à la base de notre besoin viscéral d'avoir TROP ... pour avoir au minimum ASSEZ quoiqu'il arrive ! On ne sait pas ce que la vie nous réserve !

Cet encombrement matériel encombre notre esprit et notre cœur. Ce besoin irrépessible d'avoir ASSEZ oriente notre esprit vers la matière et l'encombre de préoccupations, certes souvent nécessaires. Il faut bien assurer l'avenir.

L'encombrement de nos vies est une manifestation de notre peur.

Notre boussole interne ne sait plus où se trouve la limite entre PAS ASSEZ et TROP. Elle est désorientée et nous trompe en nous faisant passer à côté de l'essentiel.

L'encombrement est causé par notre quête de pouvoir

Nos possessions sont une extériorisation du pouvoir que l'on détient ou croit avoir sur le matériel et le vivant. Nous en arrivons même à penser que nos possessions sont une extension de notre être.

Plus nous possédons, plus nous "sommes", plus nous nous donnons le droit d'augmenter notre emprise sur le matériel et les autres.

L'encombrement est causé par un déficit d'image de soi

L'homme cherche en dehors de lui, dans le matériel, le supplément d'âme dont il a besoin pour compenser le déficit de son image de lui-même.

L'encombrement n'est pas seulement matériel

On retrouve ce principe simple dans d'autres domaines que celui des possessions. Voici quelques exemples :

- **L'activité** : renoncer à certaines activités dégage du temps pour d'autres plus en harmonie avec nos envies et nos besoins
- **Le relationnel** : se séparer de relations toxiques ou peu gratifiantes permet de libérer de la disponibilité pour en trouver d'autres plus satisfaisantes
- **Le savoir** : prendre du recul face à ses acquis et à ses diplômes, voire les remettre en question si nécessaire permet de s'ouvrir à de nouvelles connaissances
- **L'être** : découvrir que nous ne sommes pas le rôle social que nous jouons dans la société, ni notre Moi conscient, puis refuser de nous y identifier permet de laisser monter à la surface notre personnalité naturelle et authentique

L'encombrement nous coûte, il nous coûte l'essentiel même, ce qui compte vraiment pour nous.

TROP de certaines choses nous empêchent d'avoir ASSEZ de ce qui est essentiel à notre vie d'homme et de femme !

Finalement, l'encombrement est le signe d'une compensation

Sans cesse, nous négocions avec la réalité, nous faisons du commerce sans nous en rendre compte. En tant qu'être vivant, nous avons une multitude de besoins et de désirs. Certains besoins de base sont facilement satisfaits

dans notre commerce avec la réalité, mais nos besoins plus élevés, la reconnaissance, l'estime, la compréhension, la création, l'accomplissement, l'expression, la réalisation de soi sont nettement plus difficiles à satisfaire.

Cette insatisfaction chronique crée un vide en nous, vide que nous cherchons par tous les moyens à combler par toutes sortes de choses, des possessions, des relations, des connaissances etc. Nous compensons ce vide existentiel, plus ou moins important et conscient par des choses qui ne nous combleront jamais pleinement.

Nous voulons parer à notre vulnérabilité, à notre sentiment d'insécurité, à notre peur, à notre vide intérieur en nous encombrant, nous compensons. Mais dans ce commerce avec la réalité, nous sommes les pigeons de ces transactions. Le vide subsiste, la compensation n'atteint pas son but.

L'encombrement est le résultat d'un commerce avec la réalité, les choses, les êtres, l'environnement. Mais dans cette compensation du vide qui nous habite, nous n'obtenons jamais véritablement ce que nous recherchons. Nous restons frustrés de l'essentiel !

Les effets de l'encombrement dans nos vies



L'encombrement empêche le flux de la vie en nous et notre épanouissement

Prenons une image :

En Israël, le Jourdain alimente deux plans d'eau, le lac de Galilée et la Mer Morte. Le premier est composé d'eau douce et très poissonneux, le deuxième est très salé et la vie en est absente. Pourtant les deux mers sont traversées par le même fleuve. Pourquoi cette pareille différence ? C'est simple : le lac de Galilée reçoit le Jourdain et le redonne. La Mer Morte ne fait que le recevoir et s'est transformée au fil du temps en une grande mare salée où la vie ne peut plus se développer.

Recevoir et donner provoque un flux dont tout le monde profite. Les deux processus doivent idéalement s'équilibrer pour que la vie s'épanouisse et développe ainsi tout son potentiel.

La Mer Morte illustre le **TROP**. Elle reçoit plus qu'elle ne transmet.

Accumuler, en fait s'encombrer que cela soit des biens matériels ou de n'importe quoi d'autres empêche le flux de la vie de passer librement au travers de nous.

Finalement nous nous appauvrissons de l'essentiel.

L'encombrement empêche l'arrivée de nouvelles choses qui enrichiront notre vie

Prenons une autre image:

Vous remplissez un verre avec de l'eau. Quand l'eau atteint le bord du verre, il est donc plein. Si vous laissez encore couler l'eau, le verre va déborder. Il y a TROP d'eau. Mais vous souhaitez ajouter du sirop pour lui donner du goût. Pas facile, le sirop va déborder. Il n'y a pas assez de place, le verre est TROP plein.

Banal ! Et pourtant.

Ne dit-on pas : la nature a horreur du vide ? Faire de la place dans sa maison ou dans sa vie permet à de nouvelles choses de venir et d'enrichir notre vie.

L'encombrement crée la complexité

L'encombrement matériel crée **le désordre**,
l'encombrement d'activités crée **la dispersion**,
l'encombrement de relations non gratifiantes crée **la complication**,
l'encombrement de connaissances non

intégrées crée **la confusion**, l'encombrement de notre être crée la **superficialité**.

Le désordre, la dispersion, la complication, la confusion, la superficialité sont diverses manifestations de la complexité dans nos vies.

Nos existences quotidiennes sont compliquées et échappent à notre maîtrise. Nous devenons stressés, épuisés, déboussolés, envahis que nous sommes par un malaise, un mal-être indéfinissable.

La complexité a envahi nos vies et nous éloigne de la réalisation de soi.

lapsus, des comportements surprenants, voire évolue en maladies mentales comme la psychose ou la schizophrénie. Il en arrive à se dire qu'il n'est pas le maître en sa maison, mais qu'une grande partie de sa vie psychique est inconsciente et l'influence sans même qu'il le sente et souvent sans qu'il le veuille.

Il ne peut que se dire : Tout cela est bien compliqué !

L'univers et la vie, une complexité issue du simple

Notre Univers est composé d'une myriade de galaxies et de milliards d'étoiles. Les scientifiques ont découvert qu'il est en expansion et ont posé l'hypothèse qu'à son origine il était très dense et très chaud, voire très petit et composé de particules élémentaires simples.

Lors du Big Bang, il y a 13.7 milliards d'années, une expansion extraordinaire s'est produite. Les particules se sont constituées en gaz, puis en matière, et enfin en étoiles, en planètes.

De minuscule et simple à son origine, l'Univers est devenu infini et complexe.

La vie telle que nous la connaissons sur notre planète nous apparaît comme variée et multiple avec des millions d'espèces. C'est la complexité même. Et pourtant, nous savons que cette multitude a son origine dans des corpuscules organiques très simples et élémentaires.

L'évolution des espèces est avérée, même si les scientifiques discutent encore avec acharnement du "comment" de l'évolution. La vie dans sa riche et extraordinaire complexité est issue de corpuscules

simples.

Le simple se cache dans le complexe

Prenons maintenant deux exemples plus concrets :

Celui de l'informatique et en particulier d'un ordinateur. Les ordinateurs actuels grâce à leurs processeurs performants sont capables de faire des centaines de milliers d'opérations à la seconde. Mais le plus intéressant pour nous est que nous pouvons écouter de la musique, voir des films en haute définition, faire des jeux au réalisme toujours plus stupéfiant, écrire, dessiner, faire des calculs compliqués en un clic, accéder au réseau Internet, communiquer avec d'autres ordinateurs etc.

Son utilisation est toujours plus simple et conviviale, mais nous sentons bien que sous le capot la complexité règne en maître. La preuve : quand il y a un bug ou un problème technique, nous voilà complètement dépassé. Il y a tellement de paramètres à prendre en compte que souvent nous faisons appel à un spécialiste : c'est trop compliqué.

Et pourtant, savez-vous sur quoi repose toute cette complexité informatique ? Sur le langage binaire : 0 et 1 ou plus simplement encore : le courant passe = 1, le courant ne passe pas = 0. A partir de ces deux nombres simples, 0 et 1, on peut reproduire une image ou un son en haute résolution, faire toutes les opérations mathématiques les plus complexes, écrire etc.

Quelque chose de complexe est issu de l'interaction entre deux concepts simples, le 0 et le 1.

Prenons maintenant l'exemple de l'électricité. Dans une

prise de courant, il y a un fil + et un fil - Mettre en contact ces deux fils, c'est permettre à l'énergie électrique de passer et d'allumer une lampe ou faire tourner un moteur. L'énergie est donc liée à un pôle + et à un pôle - De l'opposition du pôle + et du pôle - est issue l'énergie électrique.

Que pouvons-nous tirer de ces quelques exemples ?

L'union ou l'opposition de deux grandeurs simples produit la complexité.

Au sein de la complexité se cache le simple. Il faut juste faire un effort pour le discerner.

Ce qu'est le simple



Le dictionnaire Littré donne une définition du mot simple : *"Qui n'est point composé" - "Qui n'est pas double ou multiple" "Qui n'est que ...qui n'a pas d'autres qualité, d'autres caractère que ..."*

Le Littré donne une définition négative et en opposition : est simple ce qui n'est pas composé, double ou multiple. Il nous dit ce que simple n'est pas. Cela signifie que le mot "simple" n'est pas si simple que cela ☺

La complexité est issue du simple - La complexité est une expansion du simple

La complexité n'est pas l'opposé du simple, mais un produit du simple. La complexité est issue du simple, mieux elle est une expansion du simple. Quelques éléments simples se combinent, s'opposent et la complexité surgit et envahit nos vies.

La réalité, celle que l'on peut palper et celle que l'on pressent dans notre vie nous apparaît comme complexe,

multiple et remplie de contradictions. C'est un fait. Mais à la racine, à la source de cette complexité se trouve le simple.

Discerner le simple permet de trouver la clé de la complexité, de mieux la comprendre, de la démystifier, de mieux l'approcher, de mieux l'utiliser ... tout simplement.

La vraie question devient alors :

Au sein de la complexité qui me laisse désorienté et m'encombre, comment discerner le simple pour comprendre et m'orienter vers l'essentiel ?

Tendre vers le simple



Comment évoluer vers le simple

Au-delà de la complexité qui me laisse désorienté et m'encombre, comment discerner le simple pour comprendre et m'orienter vers l'essentiel ?

Comment tendre vers le simple ?

Un apprentissage difficile devant cette complexité

En rentrant de mon temps de service militaire et ayant quelques mois avant la reprise de mes études, mon beau-père, en homme prévoyant, m'incita doucement mais fermement à apprendre à conduire, me disant que cela me serait très utile pour mon avenir. Je pris le volant pour la première fois sur un parking avec mon beau-père à côté de moi. Le passage des vitesses fut une véritable épreuve, soit je ne mettais pas assez de gaz et la voiture calait, soit

j'en mettais trop et le moteur vrombissait. Mon beau-père craignant pour son embrayage, ma première leçon ne dura que quelques minutes. C'était mal parti.

Je réalisai alors que coordonner plusieurs opérations à la fois et prendre en compte une multitude d'éléments nouveaux était une chose très compliquée pour moi. Un peu agacé, mon beau-père prit pour moi des heures de conduite avec un moniteur. Il avait renoncé à m'apprendre à conduire.

La peur devant la complexité

Cette première expérience avait créé en moi le sentiment que je n'y arriverai pas. Il y avait trop de choses à prendre en compte en même temps. Péniblement, j'appris par la suite à passer les vitesses, à m'insérer dans le trafic et à rouler à une vitesse normale, mais l'apprentissage fut difficile. Il m'arriva d'oublier des rendez-vous avec le moniteur, ce que l'on appelle un lapsus significatif 😊 Je dû faire même quelques heures supplémentaires, le moniteur me disant que je n'étais pas encore prêt.

Le jour de l'examen, alors que nous nous rendions sur les lieux, je réalisai qu'il était persuadé que j'allais le louper. Mais je le réussis. Je me rappelle qu'il fut surpris, voire même un peu contrarié que je l'aie passé du premier coup. Durant le trajet de retour, il me fit une multitude de recommandations. Je compris alors que j'avais été un élève peu brillant et que je risquai, à ses yeux, d'être un danger public sur la route.

Dans les semaines qui suivirent, mon père m'incita plusieurs fois à prendre **sa** voiture, mais je n'étais pas très motivé à me retrouver seul et à être peut-être la cause

d'un accident. J'avais vraiment peur.

Avec l'entraînement et le plaisir, tout devient plus simple

Puis progressivement, je pris enfin confiance, ma conduite devint plus naturelle et je commençais à voir les avantages de disposer d'une voiture, j'étais devenu autonome dans mes déplacements. Je découvris enfin le plaisir de conduire. C'était devenu simple 😊

Dans cette expérience, je trouve tous les éléments pour illustrer cette évolution du complexe vers le simple. Voyez plutôt 😊

1. Apprivoiser le complexe en le confrontant est difficile
2. Se confronter au complexe crée la peur et exige un effort
3. Confronter le complexe augmente la conscience
4. L'accession au simple passe par un apprentissage, une évolution

Évoluer vers le simple contribue-t-il à notre développement personnel ?



Posons-nous quelques questions importantes :

Dans nos vies compliquées et encombrées, pouvons-nous tendre vers le simple ?

OUI, par le désencombrement. **TROP** de certaines choses (matérielles ou pas) nous empêchent d'avoir **ASSEZ** de ce qui est essentiel à notre vie d'homme et de femme !

Tendre vers le simple contribue-t-il au développement personnel et à la réalisation de soi ?

OUI, l'évolution vers le simple est la manifestation de l'élan de la vie en nous. L'élan de la vie est simple en lui-même. Il se manifeste par notre développement personnel et tend à la réalisation de soi. L'encombrement et la complexité de nos vies entravent le flux de la vie en

nous.

L'évolution vers le simple nous connecte pleinement à ce flux et nous attire vers l'essentiel et la réalisation de soi.

Evoluer vers le simple contribue à notre développement personnel

Dans la mesure où cette évolution vers le simple, une véritable quête existentielle nous permet de nous désencombrer du non-nécessaire et de l'inutile pour nous orienter vers l'essentiel, de quitter la quantité pour la qualité, de nous connecter davantage à l'élan de la vie ...

... nous pouvons affirmer que cette quête du simple est la voie par excellence, la clé du développement personnel et de la réalisation de soi.

Mettre en place une stratégie pour évoluer vers le simple

La quête du simple est une conquête sur la complexité de notre vie. Et comme toute conquête, il faut y allouer des ressources et établir une stratégie.

Les ressources nécessaires sont essentiellement une réflexion sur soi-même, sur son environnement matériel, sur son activité, sur ses relations interpersonnelles en vue de discerner ce qui est nécessaire, utile ou futile. Cela passe par la mise en place d'une stratégie en 4 phases :

1. Se confronter au complexe dans ma vie

Il s'agit d'abord de se confronter à la complexité de sa vie dans tous les domaines (l'avoir, le faire, le relationnel, le savoir et l'être). Cela passe par un état des lieux de ce qui complique et encombre notre vie : **Est-ce nécessaire ? Est-**

ce utile ? En ai-je encore envie ?

2. Comprendre et augmenter la conscience

Ensuite comprendre quelles sont les besoins que je cherche à satisfaire par cet encombrement. **Comprendre est la clé.** En cherchant à comprendre, j'augmente ma conscience sur mon fonctionnement, mes vrais besoins, mes envies. **Je commence à discerner l'essentiel.**

3. Se désencombrer en lâchant prise

Discerner l'essentiel m'amène à identifier ce qui m'encombre, ce qui n'est plus nécessaire, ni utile. Je suis alors capable de le laisser partir de ma vie sans regret. Je n'en ai plus besoin. **Ce lâcher prise crée un vide** et une sensation agréable de désencombrement.

4. Laisser surgir le simple

Ce vide attirera le flux de la vie en moi avec une nouvelle énergie et de nouvelles choses plus satisfaisantes. Ma vie va s'enrichir et mes compétences de vie vont se développer en me centrant sur l'essentiel.

Ce processus d'évolution vers le simple dépouille et enrichit, vide et remplit.

Il dépouille de ce qui est extérieur et enrichit l'intérieur ; il vide le paraître et enrichit l'être. Ce processus est exigeant et long. On passe de la complexité extérieure et intérieure au simple. Ce qui contredit et s'oppose s'unifie.

Le simple est à la source comme il est à la fin. C'est le cycle des choses et de la vie.

En évoluant vers le simple, je me développe et tend vers la réalisation de soi.

Ce que n'est pas le simple



Pas de retour en arrière, mais évolution en avant

Tendre vers le simple n'est pas revenir en arrière mais se porter en avant, c'est évoluer en unifiant.

Pas de moralisme, pas de militance écologique ou de guerre contre la croissance et la consommation, pas d'idéologie ni d'esprit de système.

Certes, tendre vers le simple diminue l'emprise sur la planète et ses ressources que l'on sait limitées et induit souvent des économies dans le domaine matériel. Mais à mon sens, l'essentiel n'est pas là.

Dans ma compréhension, tendre ou évoluer vers le simple a peu à voir avec des expressions comme "vie simple" ou "simplicité" qui semblent trop teintées d'austérité, ou pire d'ascétisme et évoquent davantage un retour en arrière

dans le temps où la vie était plus simple, certes, mais tellement plus difficile, voire pénible. De plus, ces expressions semblent se limiter au domaine des possessions.

Évoluer vers le simple est beaucoup plus que cela.

Le simple n'est pas un but, mais seulement un moyen pour tendre vers la réalisation de soi

Tendre vers le simple est d'abord motivé par un désir d'évolution personnelle redécouvrant l'essentiel en vue d'atteindre la réalisation de soi.

La diminution de notre emprise sur le monde et les économies ne sont que des conséquences positives de notre démarche vers le simple et la réalisation de soi, pas le moteur.

Évoluer vers le simple n'est pas un but en soi, ce n'est que le moyen naturel, un chemin vers la réalisation de soi.

Évoluer vers le simple touche à tous les domaines de notre vie

La plus grande erreur, à mon sens, est de limiter cette évolution vers le simple au domaine matériel des possessions.

C'est non seulement mal comprendre l'élan de la vie en nous, qui tend à plus et à mieux, mais c'est prendre le risque de tomber dans l'ascèse et l'austérité. Les conséquences en sont redoutables : une vie qui s'attriste et s'amenuise, des besoins fondamentaux non satisfaits qui créent de la tension. Bref, tout le contraire de la réalisation de soi corps, âme et esprit.

Le but de la vie en nous est simple : nous pousser de l'intérieur vers une conscience élargie et la réalisation de soi.

Évoluer vers une nouvelle qualité de vie



La complexité et l'encombrement sont en lien avec la quantité : TROP de possessions, TROP d'activités, TROP de distractions, TROP de travail, TROP de stress, TROP de soucis, TROP de relations toxiques ou non gratifiantes... TROP de tout et de n'importe quoi !

L'homme et la femme modernes sont pleins de tous ces TROP, leurs vies débordent. Ils n'ont plus de place pour l'essentiel : la satisfaction, le désir, le bonheur, le temps de faire les choses, l'amour et l'attention aux autres, la confiance ...

Nous sommes alors dans une dimension quantitative qui ne nous satisfait pas réellement.

Quitter le paraître pour l'être, la quantité pour la qualité

Évoluer vers le simple, nous fait quitter la quantité pour la qualité. La qualité est en lien avec la manière d'être d'une personne.

La quantité nous oriente vers l'extérieur et le matériel, la qualité vers l'intérieur et le spirituel, en fait l'essentiel.

Par cette évolution, nous changeons de dimension.

Se confronter à la quantité dans notre vie, se désencombrer de tous ces TROP et lâcher prise nous connecte au flux de la vie en nous, qui est pure qualité.

Le simple peut alors nous apparaître comme une révélation, en fait un nouveau regard sur le réel. Notre existence en est transformée.

La quantité, désormais, nous importe peu. Elle devient même secondaire, seule la qualité de notre vie, de notre être sont essentielles à nos yeux. La quantité a trouvé sa place, en périphérie de notre vie intime, la qualité peut alors émerger de notre centre et se révéler à nous et aux autres.

Nous devenons ce que nous sommes réellement : un être humain naturel et authentique, unifié et simple.

Nous avons acquis une nouvelle qualité de vie. Nous avons quitté le paraître pour l'être.

N'est-ce pas ce que nous recherchons vraiment depuis longtemps ?

Pourquoi aimons-nous être propriétaire ?



L'instinct de propriété est une manifestation d'affirmation du Moi

En évoluant et en agissant dans les divers domaines du réel, nous avons une attitude naturelle de propriétaire :

- MA maison, MA voiture, MON argent ...
- MON travail, MES résultats, MA réussite ...
- MA femme, MON mari, MES enfants, MES amis ...
- MES connaissances, MES diplômes, MES acquis ...
- MON désir, MES besoins, MES sentiments, MON MOI !

Se sentir propriétaire (même de ce que ni ne nous appartient pas en propre !) est une donnée immédiate de notre conscience d'exister. C'est une manière naturelle d'entrer en relation avec le monde, les autres et soi-même.

Je me pose en MOI face à TOI et au monde. Pouvoir dire, ceci est à MOI, c'est aussi exprimer que ceci n'est pas à TOI et que MOI se distingue de TOI.

L'instinct de propriétaire est une manifestation naturelle de l'affirmation du MOI.

J'ai besoin, comme tout être vivant, d'avoir un espace à MOI où je me sente en sécurité, un espace où je suis seul à avoir des droits et y rassembler des objets à MOI. C'est ainsi que j'arrive à me penser comme un être qui existe, un MOI.

Que redire à cela ?

Il ne s'agit pas de remettre en question ce besoin viscéral de propriété et ainsi tomber dans une sorte d'anarchisme (TOUT est à TOUS et RIEN n'est à PERSONNE). Au 20e siècle, le communisme, qu'il soit soviétique ou autre, a essayé avec le succès et les conséquences que l'on connaît: des millions de personnes sont devenues les esclaves de l'Etat dont elles attendaient TOUT.

Le MOI enfle et devient prédateur

Mais voilà le MOI dans son affirmation de soi est souvent victime de lui-même : le MOI enfle, il développe une véritable inflation du MOI. Il annexe le TOI et le monde. Dans sa relation avec TOI et le monde, le MOI est en permanence insatisfait.

Ne trouvant pas en SOI les ressources intérieures, il les cherche en dehors du MOI et s'empare de TOI et du monde. Il est celui qui prend et qui prend le plus possible.

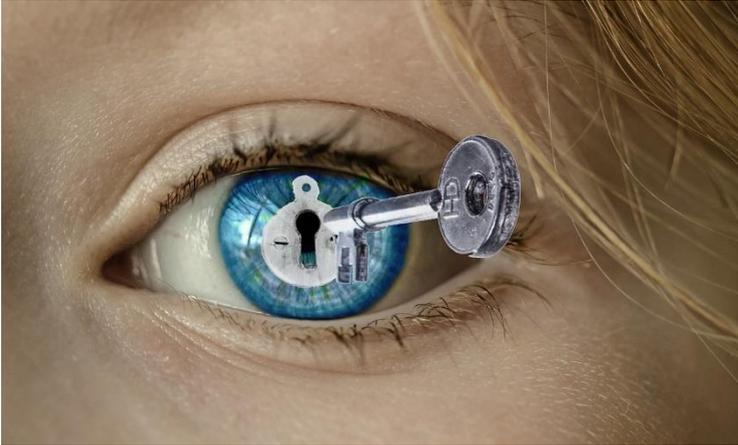
Son instinct de propriétaire a fait de lui un prédateur.

Cet instinct de propriétaire qui va jusqu'à la prédation s'est retourné contre le MOI. Le TOI et le monde ne sont plus que des objets et des instruments du succès et de l'affirmation du MOI. Le MOI est enfermé sur lui-même et coupé du flux de la vie en lui. L'inflation du MOI a provoqué son dépérissement par l'encombrement de lui-même. Il est comme la Mer Morte qui reçoit le Jourdain sans le redonner. Il est une mare stagnante où la vie ne se développe plus.

Se sentir propriétaire induit une impression d'encombrement de notre vie, provoque beaucoup de soucis, de préoccupations et de tensions pour défendre ses droits et profiter de ses possessions matérielles et immatérielles.

Sans pour autant renoncer à toute propriété bien réelle et ainsi tomber dans l'ascétisme et le retrait du monde, je préconise un changement d'attitude en devenant gérant de nos possessions, de notre activité, de nos relations interpersonnelles, de nos connaissances et de notre être.

Voici la clé : ne plus se comporter en propriétaire de sa vie



Nous nous croyons propriétaire de notre vie, mais c'est une illusion !

Dès notre sortie de l'enfance, lorsque notre « moi » s'affirme, souvent en opposition aux autres, et prend une certaine autonomie, on se dit : « Il est temps de faire ma vie ». Alors, nous commençons à prendre des décisions qui vont parfois l'orienter sur la durée. Parfois, avec le recul, nous nous ravisons et prenons d'autres orientations.

Normal c'est **NOTRE** vie !

Et pourtant, cette vie nous n'en sommes pas le propriétaire !

La preuve est que cette vie-là, la nôtre, nous a été donnée au travers de nos parents et peut nous être retirée subitement ou lentement et inévitablement le sera un jour ou l'autre.

Nous ne sommes propriétaire que de ce que nous pouvons maîtriser totalement, comme des biens matériels que nous avons reçus ou payés.

Mais nous ne sommes pas propriétaires de notre conjoint, de nos enfants, de nos amis.

Penser que nous sommes propriétaires de notre vie est une croyance illusoire : nous l'avons reçue et un jour nous devons la rendre, nous n'en sommes que le gérant !

Un nouveau mode de vie : devenir le gérant de sa vie

Le gérant est "une personne préposée à la direction, à la gestion d'une affaire pour le compte d'autrui, moyennant un salaire ou une participation aux bénéfices".

Cette définition explicite bien la nouvelle attitude que je cherche à promouvoir dans notre gérance du réel.

Devenir gérant de sa vie, c'est :

1. Prendre la direction personnelle de notre vie,
2. Et gérer tous les domaines de notre vie (l'avoir, le faire, le relationnel, le savoir et l'être) en renonçant volontairement à l'attitude du propriétaire,
3. Avec la motivation de servir l'intérêt du monde, des autres et de soi-même
4. Et d'en retirer un bénéfice personnel : actualiser le flux de la vie en nous et autour de nous et tendre vers le simple et la réalisation de soi.

Le gérant est un dirigeant de sa vie

Le gérant reçoit un pouvoir de gestion d'une affaire dont

il n'est pas le propriétaire : sa vie ! Son existence dans ce monde n'est pas le fruit de sa décision et de son action. Il l'a reçue de ses parents et de la vie en général.

Il en est le dépositaire et le responsable. Il a aussi reçu le pouvoir de la gérer, de prendre des décisions, de l'orienter, de lui donner un sens.

Dans cette affaire, la plus importante qui soit, il doit impérativement en prendre la direction et ne pas céder son pouvoir de direction à d'autres, aux choses ou aux événements.

Laisser filer son pouvoir, c'est entrer en dépendance et peut conduire à une sorte d'esclavage. On devient dépendant des autres, les relations ne sont plus équilibrées, c'est l'autre qui a le pouvoir sur notre vie. Mais le risque, que l'on appelle addiction est aussi ailleurs : dans les choses. L'alcool, le tabac, la drogue, le sexe, le travail, le cyber espace, la consommation ... Il y a toutes sortes d'addictions qui nous rendent dépendants et nous ont retiré la direction de notre vie.

Si nous avons abandonné une partie de notre pouvoir de gérant, il est primordial de la reconquérir et ainsi regagner notre indépendance.

Le gérant est maître de sa vie et esclave de rien ni de personne. Il est un être indépendant.

Le gérant exerce son pouvoir de gestion dans tous les domaines de son existence

Dans cette affaire importante, qu'est sa vie, le gérant ne se préoccupe pas seulement d'argent et de biens matériels. Il recherche aussi l'efficacité dans son action

sur le réel, des relations équilibrées en servant plutôt qu'en se servant, la compréhension plutôt que l'accumulation de connaissances, le Soi plutôt que le Moi.

Conscient de son pouvoir effectif, mais relatif, il renonce volontairement à stimuler son instinct de propriétaire.

Le gérant est motivé par l'esprit de service

Il gère une affaire importante, sa vie, mais sur le fond, il ne s'en sent pas vraiment propriétaire. Il n'a pas décidé de venir en ce monde et n'a pas le choix du moment de son départ. Sa vie lui a été confiée, il doit en prendre soin et éviter de l'écourter.

Dans la symphonie de la vie, il a sa note à jouer, il est une note parmi d'autres, mais il n'est pas l'orchestre, ni le chef du reste ! Pour que la vie sonne juste, chaque note a sa place parmi d'autres. Prendre en compte les autres notes, les autres, le monde en se mettant au service de la symphonie lui permet d'être belle et harmonieuse.

Celui qui ne la joue que perso n'est finalement qu'une fausse note.

Le gérant est récompensé par sa bonne gestion

Cette attitude de vie, particulière je le reconnais, contribue à actualiser le flux de la vie en lui et autour de lui. Il reçoit autant, si ce n'est plus, qu'il donne. Il a quitté le domaine de la quantité pour la qualité, du paraître pour l'être. Il devient ce qu'il est réellement : un être humain naturel et authentique, unifié et simple. **Étant ainsi connecté à la vie, il évolue vers le but de la vie en lui : la réalisation de soi.**

Notre démarche

Nous allons maintenant aborder concrètement tous les domaines du réel avec une attitude de vie de gérant et un principe d'action orienté vers la quête du simple. Ces deux points vont décrire une démarche efficiente pour nous développer et tendre vers la réalisation de soi.

Gérer tous les domaines du réel en évoluant vers le simple



Évoluer vers le simple touche à tous les domaines de notre vie

La plus grande erreur, à mon sens, est de limiter cette évolution vers le simple au domaine matériel des possessions. C'est non seulement mal comprendre l'élan de la vie en nous, qui tend à plus et à mieux, mais c'est prendre le risque de tomber dans l'ascèse et l'austérité. Les conséquences en sont redoutables : une vie qui s'attriste et s'amenuise, des besoins fondamentaux non satisfaits qui créent de la tension. Bref, tout le contraire de la réalisation de soi corps, âme et esprit.

Tracer son chemin au travers de tous les domaines du réel

Partir du domaine matériel, **l'avoir** (nous libérer de l'emprise du matériel),

- traverser les domaines de l'action, **le faire** (l'efficacité dans notre action sur le réel),
- du **relationnel** (servir plutôt que se servir),
- du **savoir** (chercher la compréhension)
- et de **l'être** (découvrir le soi),

voilà le chemin que nous allons parcourir.

Il s'agit d'une démarche spirituelle qui cherche à promouvoir ce qui est le propre de notre espèce : l'esprit. C'est le but de la vie en nous : nous pousser de l'intérieur vers une conscience élargie et la réalisation de soi.

Cela nécessite de faire des choix devant tous les possibles, certains mènent à des impasses, d'autres au fil du temps inscrivent notre existence dans un chemin qui a un sens et du sens.

Évoluer vers le simple n'est pas un but en lui-même, ce n'est que le moyen naturel, un chemin possible vers la réalisation de soi.

3 – Gérer l'avoir

Pourquoi avons-nous besoin de posséder ?



L'homme est un animal particulier : il est nu !

Pas de fourrure ou de carapace extérieure, une simple peau très fragile. De plus, au niveau de la force physique, de la vitesse, franchement il ne fait pas le poids dans le règne animal. Sous cet angle, il avait toutes les chances de disparaître rapidement de la surface de la planète, parce qu'il ne pouvait qu'être une proie facile pour des animaux nettement mieux "équipés".

Mais alors comment expliquer le "succès" de l'être humain qui, de proie facile à cause de ses aptitudes physiques,

s'est en fait emparé de la première place dans la chaîne alimentaire et est devenu le prédateur de toutes les autres espèces ?

Grâce à son cerveau et au développement stupéfiant de son intelligence orientée vers la matière, l'homme a très vite su utiliser son environnement, créer des outils, des vêtements, des objets pour suppléer à sa fragilité naturelle.

Il a cherché dans le monde matériel qu'il a appris à utiliser et à transformer, tout ce dont il avait besoin pour survivre, puis par la suite améliorer son existence quotidienne jusqu'au confort. Pour satisfaire ses besoins vitaux de nourriture, de chaleur, et surtout de sécurité, il a cherché à l'extérieur ce qu'il n'avait pas en lui. Il s'est approprié le monde pour l'utiliser et se renforcer.

L'être humain a besoin de posséder et de maîtriser la matière pour compenser sa vulnérabilité naturelle !

Il suffit de s'imaginer abandonné nu en pleine nature pour avoir une petite idée de ce que signifie être vulnérable. Se sentir vulnérable est intolérable pour chacun de nous. Toute notre recherche depuis notre premier souffle jusqu'au dernier est de satisfaire nos besoins vitaux, en particulier celui de sécurité pour nous sentir de plus en plus invulnérable.

La perspective de la mort avec son aspect inéluctable est occultée dans nos sociétés modernes parce que l'envisager, voire s'y préparer, nécessite de prendre en compte une donnée que nous avons toujours refusé : notre vulnérabilité.

Pour échapper à notre vulnérabilité, on se cuirasse

Connaissez-vous le bernard-l'hermite ? C'est un petit mollusque invertébré qui a un comportement étonnant. Il a un corps tout mou et est donc très vulnérable. Que fait-il ? Il squatte des coquilles vides et s'y réfugie en s'y accrochant avec ses quatre pattes arrière et avance, en tirant sa coquille, avec ses quatre pattes avant. Il doit souvent changer de coquille en grandissant.

Il a répondu à son besoin de sécurité, bien compréhensible en recourant à un objet extérieur à lui, une coquille vide. Mais en échange, il a perdu de sa mobilité et subit des contraintes, en changeant régulièrement et en dépendre. La sécurité a un prix !

L'homme est un peu comme ce bernard-l'hermite. Se sentant vulnérable, il recherche la sécurité dans la possession de biens matériels extérieurs à lui-même, il se crée une sorte de cuirasse avec laquelle il se sent plus en sécurité. En échange, il accepte des contraintes comme :

- La préoccupation constante d'avoir assez pour faire face aux nécessités de la vie et aux coups du sort
- La nécessité d'avoir assez d'argent pour acheter ce qu'il pense être nécessaire ou ce dont il a envie
- La peur de perdre ou d'être volé
- Le souci de protéger ses biens, de les entretenir, de les remplacer
- La dépendance qu'il s'est créée par ses possessions

L'homme est dépendant de la matière pour vivre : se

nourrir, boire, se loger etc. Augmenter ses biens, c'est augmenter les contraintes et sa dépendance. Nous ne pouvons plus nous en passer.

Vulnérabilité => Recherche de sécurité => Possessions
=> Contraintes => Dépendance des biens

En voulant compenser sa vulnérabilité par la possession de biens, l'être humain en devient dépendant. De propriétaire, il est devenu serviteur, voire esclave de ses biens.

Mais l'homme n'est pas un bernard-l'hermite. Son corps n'est pas invertébré : mou à l'extérieur certes, il est dur à l'intérieur grâce à son squelette. Grâce à lui, il se tient debout et peut se mouvoir avec facilité. Il est très mobile.

C'est aussi une image pour nous : **ne pas chercher d'abord notre solidité (notre sécurité) en dehors de nous, mais en nous.** Prendre conscience de nos ressources intérieures, de notre capacité d'action, c'est aussi trouver plus de sécurité, avoir moins de contraintes extérieures et être plus indépendant.

Vulnérabilité => Recherche de sécurité => Ressources intérieures
=> Liberté => Indépendance

Pourquoi nous encombrons-nous de biens matériels ?



La quête du pouvoir

Notre boussole intérieure se dérègle vite et nous n'arrivons plus à discerner la limite entre avoir **ASSEZ** de biens et en posséder **TROP**. Pour certains, il n'y en a jamais assez et toute leur vie est orientée vers ce seul objectif : posséder toujours plus. On pourrait penser que lorsque cette quête de sécurité est satisfaite par les biens dont l'homme a besoin, il se calme et que l'équilibre s'instaure : **j'ai ASSEZ, cela me suffit !**

Pourquoi alors cette frénésie vers le **TROP** ?

L'être humain est un animal social. Il vit avec d'autres dont il dépend et qui dépendent de lui. Quand il arrive dans sa famille, il occupe un rang, celui de l'enfant au sein d'une fratrie avec des adultes. Au fil des années, sa position évolue dans la famille élargie et dans la société.

Il cherche à se créer une situation et à obtenir un rang qui le satisfasse. A ce rang est assorti des obligations, des droits et des avantages de toutes sortes. Le principal est le pouvoir.

Atteindre un rang ou une position dans la société donne un pouvoir en rapport : un pouvoir financier et économique, un pouvoir sur les autres, un pouvoir sur le matériel et sur le vivant. Mais comment ce pouvoir se manifeste-t-il ? Car s'il ne s'exerce pas concrètement, le besoin de maîtrise ne trouve pas d'aboutissement.

Nos possessions sont une extériorisation du pouvoir que l'on détient ou croit avoir sur le matériel et le vivant. Nous en arrivons même à penser que nos possessions sont une extension de notre être.

Plus nous possédons, plus nous "sommes", plus nous augmentons notre emprise sur le matériel et les autres.

Plus nous possédons, plus nous « sommes » et plus nous sommes possédés

L'homme transfère sur les biens qu'il possède son besoin naturel de dire qui il est ou croit être et pour que tous reconnaissent son rang et son pouvoir. Les objets que nous portons sur nous, ceux que nous utilisons, notre maison, notre voiture n'expriment pas ce que nous sommes vraiment, mais l'image que nous voulons donner aux autres, notre position dans la société, notre pouvoir sur le monde et les autres. Nous nous identifions alors à ce rôle social qui nous a été donné ou que nous avons conquis de haute lutte.

Et quand une perte survient, non seulement nous

l'éprouvons comme une perte de fortune, mais aussi comme une perte d'image et une blessure narcissique. Cette perte nous touche au-delà de ce que nous pensions. Cette perte matérielle est devenue une perte de soi. Nous sommes atteints dans notre identité.

Les biens que nous possédons deviennent une extension de nous-mêmes, notre image extérieure et finalement nous possèdent. Le pouvoir que nous croyons avoir sur les choses est devenu en fait un asservissement.

Nos possessions nous font croire que nous avons les clés du succès. Elles n'ouvrent que sur le vide intérieur de nos vies encombrées.

Une compensation d'un déficit d'image de soi

Cette quête de pouvoir, que l'on manifeste par les possessions, est souvent le fait de personnes ayant une image d'eux-mêmes peu flatteuse. Ils se sentent peu confiants, peu sûrs d'eux et inévitablement vont rechercher dans la possession de biens si possible prestigieux le supplément d'image qu'ils ne trouvent pas ou plus en eux.

L'homme cherche en dehors de lui, dans le matériel, le supplément d'âme dont il a besoin pour compenser le déficit de son image de lui-même.

Il est avéré que la compulsion d'achats est fortement liée à une pauvre estime de soi. Nous achetons pour qu'à nos yeux nous valions plus et que le regard des autres reflète l'image que nous souhaitons secrètement avoir.

Les effets de l'encombrement

Mais voilà, ce besoin de pouvoir et/ou la quête d'une meilleure image de soi encombrant nos vies, la matérialisent de plus en plus, nous coupent de nous-mêmes et du flux de la vie en nous, en fait nous coupent l'accès à l'essentiel pour nous.

Notre vie est encombrée par le matériel et monopolise des ressources intérieures que nous ne pouvons plus utiliser pour nous développer tellement le combat de la vie est rude. Nous sommes trop chargés, notre vie est devenue un pesant fardeau. La complexité s'est emparée de nous !

Enfin, cette course au pouvoir et à un supplément d'estime de soi nous oriente vers nos besoins, nos envies, notre ego et nous fait perdre de vue l'autre, le proche ou le lointain. Pire, cela peut même nous conduire à l'instrumentaliser, à en faire un moyen, et non un sujet, pour augmenter nos biens, notre pouvoir et notre estime de soi. Nous sommes devenus un prédateur !

Sans nous en rendre compte, nous sommes tombés de l'escalier du développement personnel qui devait nous conduire à la réalisation de soi.

Reprendre la maîtrise de ma vie



En nous encombrant de toutes sortes de biens, nous en sommes finalement devenus dépendant. Ce sont eux qui nous possèdent, nous ne sommes plus libres. En prendre conscience est le début de la libération. Il s'agit de faire un état des lieux pour déterminer le niveau de dépendance que nous avons avec toutes les sortes de biens que nous possédons. Pour ce faire, il peut être utile de se poser quelques questions ?

Nous poser les bonnes questions

Ce bien est-il nécessaire ? ou si je m'en sépare, quelque chose de nécessaire à ma vie va-t-il me manquer ? La réponse est oui : alors je le garde.

Si la réponse est non, je me pose une autre question : **Ce bien est-il utile ?** ou si je m'en sépare, quelque chose

d'utile à ma vie va-t-il me manquer ? La réponse est non : alors je m'en sépare.

Si la réponse est oui, je me pose encore une dernière question : **Quelles sont les vraies raisons pour lesquelles je pense que ce bien est utile à ma vie ?**

On distingue alors deux sortes d'utilités :

- **L'utilité fonctionnelle** : grâce à cet objet, je peux faire ceci ou cela et ce que je peux faire est utile à ma vie ou par cet objet, ma vie est embellie. Il m'apporte un plus.
- **L'utilité de compensation** : par cet objet, j'apparais à mon avantage, je dis aux autres que je souhaite être. Il est devenu une extension de mon Moi.

Si l'utilité est fonctionnelle, je garde l'objet. Si l'utilité est d'apparence, je m'en sépare.

Deux exemples

Prenons deux exemples :

Je suis un homme. J'habite à la campagne et travaille dans une entreprise dans la zone industrielle d'une ville. Mon horaire est irrégulier. Une voiture personnelle est-elle nécessaire ? Oui, les transports publics sont peu fréquents et les horaires ne correspondent pas au miens.

Mais est-ce utile d'acheter un gros 4X4 ou une belle berline allemande ? Non, mais cette belle voiture en jette, elle est confortable, fiable et au fond de moi, je sens bien qu'elle me donne de la prestance et de plus c'est le même type de voiture que mon chef. J'espère bien lui succéder. J'aurai déjà la voiture qui correspond à la position que

souhaite atteindre bientôt. Cette voiture est devenue une extension de mon Moi, pas de ce que je suis vraiment, mais du Moi que j'aimerais avoir.

Je suis une femme avec 3 enfants en bas âge. Mon mari a une bonne situation et nous avons une belle maison. Je m'occupe de mes enfants et de mon mari. J'ai beaucoup d'activités. Avec 3 enfants et une grande maison, j'ai besoin de me faire aider. J'ai une fille au pair et une femme de ménage 3 fois par semaine. Mon mari étant très occupé par son travail, un jardinier vient deux fois par semaine pour entretenir le jardin et la piscine. Le train de vie est important, nous nous y sommes habitués et nous pouvons nous le permettre.

Quelques années plus tard, mon mari a perdu son emploi à la suite d'une crise à laquelle son entreprise n'a pas pu résister. Il a plus de 50 ans et peine à retrouver un poste comparable. Les enfants sont plus grands et devant la nécessité, je cherche du travail. Je n'ai plus de fille au pair, la femme de ménage ne vient plus qu'une fois par semaine et mon mari a le temps de s'occuper de l'extérieur. Mais nous sommes à la peine. De plus quand les enfants seront autonomes, elle sera trop grande. Mon mari et moi envisageons de vendre la maison. Je réalise que quand tout allait bien, cette belle maison nous était nécessaire. Elle correspondait à notre situation dans la vie.

Mais maintenant, je me demande si elle est encore utile. Mais au fait, était-il vraiment nécessaire d'avoir une aussi grande et belle maison ? L'utilité que nous en avons retiré était-elle à la hauteur des coûts qu'elle a occasionnés ? Si nous avons eu une maison plus petite et plus simple,

nous n'aurions peut-être pas besoin de la vendre maintenant ? Pourquoi avons-nous eu si envie de la posséder ?

Étant femme au foyer, j'en retirai un prestige incomparable auprès de mes amies, pour ma famille j'avais réussi, mais au fond de moi j'ai le sentiment que je ne me suis pas épanouie. Je me sens frustrée et pourtant j'avais tout ce dont j'avais envie. J'avais trop de certaines choses pas assez d'autres finalement plus essentielles. J'ai décidé de prendre des cours et de chercher un travail.

J'ai tout donné à ma famille. Il est temps de donner une nouvelle orientation à ma vie.

Le fait de posséder des biens n'est finalement pas l'essentiel ! Ce qui est important pour nous est l'usage que nous en faisons.

Au-delà du matériel, qui n'est qu'un moyen, l'essentiel est que ce bien soit utile et nous permette de développer la vie en nous et autour de nous.

Ne plus être propriétaire, mais devenir le gérant de mes biens



Se sentir propriétaire est une donnée immédiate de notre conscience d'exister. C'est la manière naturelle d'entrer en relation avec le monde, les autres et soi-même.

Ce comportement atavique engendre l'emprise sur le monde, sur les autres et sur soi-même, voire la prédation par une inflation du **MOI**.

Cette attitude de vie nous enferme sur nous-mêmes et nous coupe du flux de la vie en nous. Sans pour autant renoncer à toute propriété bien réelle et ainsi tomber dans l'ascétisme et le retrait du monde, je préconise un changement d'attitude en devenant gérant de nos possessions.

Adopter l'attitude de vie du gérant

Le gérant est "*une personne préposée à la direction, à la*

gestion d'une affaire pour le compte d'autrui, moyennant un salaire ou une participation aux bénéfices".

Cette définition explicite bien la nouvelle attitude que je cherche à promouvoir dans notre gestion (ou gérance) du réel.

Devenir gérant, c'est :

1. Prendre la direction personnelle de notre vie,
2. Et gérer tous les domaines de notre vie (l'avoir, le faire, le relationnel, le savoir et l'être) en renonçant volontairement à l'attitude du propriétaire,
3. Avec la motivation de servir l'intérêt du monde, des autres et de soi-même
4. Et d'en retirer un bénéfice personnel: actualiser le flux de la vie en nous et autour de nous et tendre vers le simple et la réalisation de soi.

Comment être le gérant des biens que j'utilise

Je ne suis là que de passage et quand le moment sera venu, je m'en irai nu, sans mes possessions et retournerai à la poussière.

Adopter l'attitude de vie du gérant change radicalement ma relation aux choses et aux êtres.

Je ne suis plus le propriétaire qui peut en disposer à sa guise, mais le gestionnaire qui a pouvoir sur ces choses et est responsable devant la vie et les autres de l'usage qu'il en fait. Ces biens sont mis à ma disposition pour une durée limitée, je me dois, en tant que bon gérant, en prendre soin, en retirer le plus et le mieux que je peux, non seulement pour mon usage personnel mais aussi au

profit de la vie et des autres êtres vivants.

Le propriétaire est centré sur ses droits et son ego, le gérant a le même pouvoir que le propriétaire, mais il se sent responsable envers autrui de sa gestion. Il sait qu'il devra rendre des comptes sur sa gestion. Il ne se sent pas le droit de faire n'importe quoi et n'importe comment. Il se concentre sur le nécessaire et l'utile et choisit de renoncer volontairement au futile.

Être gérant permet de lâcher-prise et désencombre notre vie

L'attitude du propriétaire nécessite de s'agripper à toutes ses possessions pour ne pas les perdre ou mieux les augmenter.

Celle du gérant lui permet de lâcher-prise et de laisser partir un bien qui ne serait plus utile sans en être atteint dans son image de soi et son narcissisme. Ce bien n'est plus nécessaire pour lui, il n'est finalement même plus utile.

Il devient alors capable d'en accueillir d'autres avec reconnaissance et profit.

Ne dit-on pas que la nature a horreur du vide. Laisser partir un bien inutile crée un vide, nous désencombre et crée de la place dans notre vie pour d'autres choses pas forcément matérielles.

Le besoin de pouvoir et de paraître diminue, nous acceptons mieux notre vulnérabilité en devenant plus authentique et plus naturel, nous diminuons notre emprise sur le matériel et orientons notre esprit davantage vers le développement de notre être. Notre vie

se développe et s'épanouit. Nous sommes devenus plus léger.

Cette attitude de vie permet de développer l'affirmation de soi et le sens des responsabilités, ainsi que l'indépendance et la coopération : quatre compétences de vie ou valeurs qui nous font grimper dans l'escalier du développement personnel.

Avoir l'attitude du gérant prudent et responsable ouvre au flux de la vie en nous et autour de nous.

De la complexité sort alors le simple

Prendre conscience de tous les biens qui encombrant notre vie, nous confronte à la complexité. Adopter l'attitude de vie du gérant, en renonçant volontairement à celle du propriétaire, nous permet alors de lâcher-prise et de nous désencombrer. Le flux de la vie peut alors plus librement circuler en nous et autour de nous.

Notre vie devient plus simple, nous évoluons vers le simple et la réalisation de soi.

Quand l'argent devient un maître possessif



Notre relation à l'argent est une manifestation privilégiée de notre relation au réel

Il y a l'argent que l'on gagne, celui que l'on dépense, celui que l'on épargne et celui que l'on doit. L'argent joue un grand rôle dans notre existence et oriente nos pensées et souvent nos valeurs.

Aujourd'hui, l'argent est principalement dématérialisé. Il n'est souvent qu'un montant sur un compte. Dans le passé, l'argent était d'abord du métal. Le plus recherché était l'or. L'or est le signe manifeste de la richesse, du pouvoir sur la matière. Même si l'argent est devenu immatériel, il a gardé son pouvoir et son lien avec la matière, en fait le réel. Notre relation à l'argent est une manifestation privilégiée de notre rapport au réel.

L'homme fait du commerce avec le réel.

Il peut être un marchand plus ou moins habile. En analysant notre relation à l'argent, nous mettons le doigt sur notre commerce avec le réel.

Le montant de notre fortune indique notre pouvoir sur le réel

Le pauvre (comme si l'être d'une personne se réduisait à son niveau de richesse !) est celui qui ne tire pas assez d'argent de son environnement pour subvenir à ses besoins vitaux. Il incarne la vulnérabilité par excellence. Son pouvoir sur le réel est inexistant.

A l'inverse, le riche a un pouvoir étendu, une influence importante sur le réel qu'il sait utiliser à son avantage allant jusqu'à la prédation en pénalisant beaucoup d'autres. Ce pouvoir exorbitant s'accompagne d'autres pouvoirs, ceux du pouvoir politique, de la notoriété, de l'influence.

Chercher à avoir beaucoup d'argent est un signe de notre volonté d'emprise sur le réel, non seulement la matière, mais aussi l'autre, le proche ou le lointain.

L'homme est un loup pour l'homme

Cette fameuse sentence du philosophe Thomas Hobbes met le doigt sur un fonctionnement naturel de l'homme en société. L'homme fait tout pour conserver sa vie et la développer souvent au détriment des autres. C'est l'individualisme qui fait de l'homme un prédateur. L'argent qu'il possède est un signe révélateur de sa volonté d'emprise non seulement sur le matériel (par les biens qu'il peut posséder), mais aussi sur les autres (qui paie commande !). Ce pouvoir est grisant et peut devenir le

but de la vie : augmenter sa fortune pour augmenter son pouvoir sur les choses et les hommes.

L'argent n'est plus seulement un moyen d'échange entre les hommes, mais un but en soi pour le pouvoir qu'il donne. L'homme est devenu un loup. Mais est-il pour autant plus heureux ? L'argent conduit-il à l'accomplissement de soi ?

La réponse est simple quand on se pose cette question : **qui est le maître ?**

L'homme envahit par cette frénésie d'argent et de pouvoir n'est plus maître de sa vie, il est en fait possédé par l'argent qui est devenu son maître. Il en est devenu dépendant. Il croit contrôler, avoir le pouvoir sur les choses et les êtres, en fait il est devenu un serviteur de l'argent. Il s'est transformé en Mer Morte, cette mer en Israël qui reçoit le Jourdain sans le redonner et est devenu au fil du temps une mare salée où quasi toute vie a disparu.

Cette volonté d'accaparement a transformé l'homme en un mort-vivant : mort à la vraie vie et vivant pour et par l'argent qu'il peut posséder. Il est tombé de l'escalier du développement personnel. Il a manqué la cible.

Quand le pouvoir de l'argent se retourne contre nous

Le vrai pauvre, celui qui est le plus vulnérable et le plus faible, n'est pas seulement celui qui n'a pas assez pour subvenir à ses besoins, c'est surtout celui qui vit au-dessus de ses moyens et s'endette. Il est souvent victime de ses envies de posséder ce qui pourra lui donner

l'impression qu'il est comme les autres. Il se convainc même qu'il y a droit comme les autres.

Le vrai pauvre achète à crédit l'image qu'il souhaite donner de lui-même.

Sa fragilité est double : il dépend des biens qu'il achète pour se donner une image illusoire de lui-même et il dépend de ses créanciers à qui il donne sa liberté et les pleins pouvoirs sur sa vie.

La spirale de l'endettement est un véritable asservissement.

Être le gérant de mon argent

Dans notre société de consommation, avoir de l'argent en suffisance pour payer ses factures et vivre normalement est une nécessité. Encore faut-il faire la part des choses entre le nécessaire, l'utile et le futile. Le futile est souvent le plus coûteux parce que le plus valorisant.

Pour le gérant de son argent, il est nécessaire de travailler, de faire fructifier son argent, non pour thésauriser et accumuler, mais simplement pour faire face à ses besoins, à ce qui est nécessaire et utile dans sa relation avec le réel. Il utilise le pouvoir que l'argent lui donne dans le respect des autres et de lui-même, sachant que l'argent n'est qu'un moyen et pas un but en soi.

Finalement, il ressent intérieurement que cet argent qu'il utilise n'est finalement pas le sien, ce n'est qu'une ressource comme une autre dont il peut être le dépositaire momentané et dont il est responsable. Au-delà d'un niveau normal, il sait que sa richesse ne peut qu'être un prélèvement abusif de cette ressource commune et se fait

au détriment des autres.

L'attitude de vie du gérant, par sa quête de simplicité volontaire, permet que l'argent circule sans s'accumuler inutilement et contribue ainsi à l'échange et au bien-être commun.

Il a diminué son emprise sur le réel dans une juste mesure et orienté sa vie vers l'essentiel. Il est plus léger et plus libre.

Au service de tous, mais esclave de rien ni de personne, telle pourrait être sa devise.

4 – Gérer le faire

Réaliser avant de se réaliser



Par son action sur le réel et dans le réel, l'être humain développe des compétences et gravit l'escalier du développement personnel.

En réalisant, il se réalise.

Ce que signifie réaliser

Faire exister - Donner une réalité.

Réaliser signifie agir avec une intention pour créer du nouveau, faire exister quelque chose qui n'avait encore aucune réalité.

C'est tout un programme ... de vie !

L'homme, parmi les vivants, est le seul être à avoir une telle capacité d'agir volontairement sur le réel ; l'action des animaux est essentiellement alimentée par leur instinct de survie. Son intelligence, orientée d'une

manière privilégiée vers la matière, lui a permis de façonner cette matière, de créer des outils et des machines et de complètement bouleverser son environnement pour l'utiliser à son profit. Cette capacité stupéfiante l'a amené rapidement à s'imposer comme le représentant ultime de l'évolution du vivant.

L'homme est un "homo faber", un homme qui fabrique !

La réalisation de soi est une résultante de l'action de l'homme sur le réel

Le développement personnel avec son but, la réalisation de soi, n'a rien à voir avec une quête nombriliste déconnectée de la réalité. Il ne s'agit pas d'une ascension spiritualisante dans un petit nuage rose au-dessus du réel. Bien au contraire, il s'agit d'y descendre, de se coltiner à la réalité, de l'éprouver parfois péniblement, de la travailler à bras-le-corps, de la surmonter, de la gérer.

Pas de retrait d'un monde qui serait mauvais, pas de mise à distance d'une société qui ne nous conviendrait plus, pas de repli sur soi, ces attitudes conduisent à l'isolement, au retrait du réel pour se protéger ou vivre une réalité virtuelle qui nous satisferait davantage. Il s'agit tout simplement d'une fuite dans l'illusion.

En se confrontant à la réalité, l'homme agit, il entreprend pour façonner son environnement, pour en tirer sa subsistance, y laisser une trace de son passage, voire y créer une œuvre originale. Il gravit, par son action, l'escalier du développement personnel. Il développe des compétences de vie et chemine vers la réalisation de soi. Il devient un homme libre.

Notre capacité d'agir sur le réel est la source de notre liberté

La liberté est l'état d'une personne qui n'est ni esclave ni serviteur. Dans nos sociétés, la liberté individuelle est garantie par le droit dans la mesure où notre liberté n'empiète pas sur les droits des autres. Elles ont créé un espace de liberté où l'individu peut vivre et agir à sa guise.

Mais cette liberté est sans cesse menacée, non seulement par les sociétés dans leur volonté collective de réguler de l'extérieur les comportements humains dans les moindres détails, mais par l'individu lui-même qui sans s'en rendre compte se construit sa propre prison dans laquelle il s'enferme.

Albert Camus, dans son livre "La chute" utilise une image frappante pour illustrer la condition humaine : la cellule de mal confort. Cette sorte de cellule utilisée au Moyen-âge a une particularité effrayante : ses dimensions empêchent le prisonnier de se coucher et de se lever. Il doit se coucher recroquevillé et se tenir accroupi. C'est le mal confort par excellence.

La privation de liberté devient insupportable par le fait même de ne plus pouvoir bouger. L'homme a un besoin physique irrépressible de bouger et d'agir. Même si sa cellule est encombrée d'objets utiles à sa survie, ce que lui veut absolument, c'est de pouvoir bouger et agir. Pour un tel prisonnier, la liberté est synonyme de mouvement et d'action.

Cette image met le doigt sur l'essentiel :

La liberté ne se trouve pas dans les biens que nous

possédons ou le montant de notre compte en banque ou dans les lois de notre pays.

La liberté est notre capacité de mouvement et d'action dans et sur le réel : notre indépendance

L'**indépendance** est une valeur sœur de l'affirmation de soi. Je cherche à être autonome dans mes buts et mes actions en dépendant le moins possible des autres et des choses. Je prends en main ma vie et n'attends pas que les autres ou la société me protège de tout. Je prends le large, expérimente ce que la vie peut m'offrir. Esclave de rien ni de personne.

Réaliser avant de se réaliser.

La réalisation de soi passe par la conquête de notre indépendance et par notre capacité à agir sur le réel.

C'est dans cette capacité à agir et à être indépendant que se trouve le sens de notre vie.

Ce qu'est le sens de la vie



Au mot « sens » est rattaché plusieurs définitions dont :

1. le sens est la signification
2. le sens est la direction

Quand on s'interroge sur le sens de la vie en général et en particulier sur le sens de sa vie, on fait référence plutôt à sa signification intime. On formule ce questionnement ainsi :

- Quel est le sens (=signification) de ma vie ?
- Pourquoi suis-je ici ou pour quoi suis-je ici ?
- Quelle est ma mission ou ma vocation ?
- Quel est le but de ma vie ?
- Quelle est la justification de ma vie ?

Formulées ainsi, ces questions orientent vers l'être, d'autres diraient l'essence de ce que je suis, parfois mon

rôle social ou ma fonction.

Le sens de notre vie se réduit-il à notre fonctionnement dans la société ?

Je suis un homme marié ou célibataire. Je suis salarié ou indépendant. Je suis locataire ou propriétaire. Je suis étudiant ou retraité. Je suis père ou mère.

Notre société aime nous mettre dans des petites boîtes bien sécurisantes. Il suffit de remplir un formulaire administratif pour s'en rendre compte.

Que nous demande-t-on ?

Notre nom et prénom, notre date de naissance, notre numéro d'assurance sociale, notre adresse, notre statut matrimonial, notre profession etc. Notre être est alors défini par notre statut social, notre fonction. A ce statut est assorti des droits et des obligations.

Nous trouvons alors le sens de notre vie (= la justification de notre vie) dans l'exécution normale des obligations de notre statut et la jouissance de nos droits.

Pour s'en convaincre, il suffit de considérer une personne sans domicile fixe, un clochard : pas de travail, pas de toit, pas de moyens de subsistance, rupture des liens familiaux, abandonné à lui-même, mais sans contraintes sociales. Il paie cher sa liberté. Il se trouve ou s'est mis hors de la société, il n'a plus de statut, de fonction sociale. Il ne fait que survivre, à nos yeux sa vie n'a plus de sens !

Dans cette logique commune, le sens de notre vie se trouve dans notre bon fonctionnement social.

Ne dit-on pas souvent à la mort d'une personne appréciée : "il a été un bon père de famille, un bon mari, un bon travailleur, un bon collègue" ? Dans notre esprit, le sens de la vie de cette personne était d'avoir bien fonctionné dans ces divers rôles sociaux.

Mais nous sentons bien qu'en ce qui nous concerne, ce sens-là n'est de loin pas suffisant. Il y a autre chose.

Le sens de notre vie ne se trouve pas ... seulement ... dans notre adéquation quotidienne aux rôles sociaux que nous avons endossés plus ou moins volontairement. Notre être, notre essence ne se réduit pas à nos fonctions dans cette société.

De même, le sens de notre vie, finalement, ne se trouve pas dans notre bon fonctionnement. Il est ailleurs.

Le sens de notre vie n'est pas extérieur à nous-mêmes

Le sens de notre vie ne se trouve pas dans les rôles que la société nous donne et que nous avons intégrés sans vraiment nous en rendre compte.

Ne se trouverait-il pas dans la foi religieuse ?

Du fait de mon statut de créature, je me devrais de trouver en la religion le sens de ma vie.

Dans cette approche, le but de l'homme, le sens de sa vie serait en lien direct avec la religion, il se trouverait en elle et pas en lui. Le sens de la vie serait donné de l'extérieur par la religion, par l'Eglise ou la mosquée. Il suffirait ... et c'est un grand travail ... de le trouver. Il s'agirait de se mettre à la recherche de ce qui est donné dès le départ :

le sens de sa vie. Et pour certains, il y faut toute une vie.

On remarquera, sans esprit polémique, que d'adhérer à cette approche signifie pour le croyant d'être un bon citoyen, un bon travailleur, un bon époux fidèle, un bon père ou mère de famille et en plus un bon "fidèle". Nous ne sommes pas en présence d'une foi chevillée au cœur qui oriente notre vie de l'intérieur, mais d'un moralisme extérieur et aliénant.

Cette compréhension religieuse extérieure à notre réalité intime du sens de la vie nous rend encore plus conforme, en liant notre conscience, à nos rôles sociaux. Elle renforce le formatage de la société en y donnant une motivation religieuse.

La bonne manière de poser la question, à mon sens, est devenue : "Quel est le sens que je veux donner à ma vie".

Il s'agit non plus de se focaliser sur **la signification** qui serait donnée d'avance, mais sur **la direction** que je veux donner à ma vie. Et cette direction, j'ai la liberté de la choisir. Je sors d'une logique aliénante pour adhérer à une logique de liberté.

La boussole de notre vie

Au soir de notre vie, nous pourrons jeter un regard en arrière et mieux voir le chemin parcouru avec ses aléas, ses sinuosités et ses grands boulevards.

Notre chemin de vie aura été le reflet exact de nos choix et du sens (direction) que nous aurons voulu y donner.

Les hasards, la chance ou la malchance ne seront finalement que des incidents ponctuels comme lorsque

nous approchons un bout de fer d'une boussole. L'aiguille change subitement de direction, mais ensuite reprend sa direction. Cette direction, c'est le sens que nous avons voulu donner à notre vie.

Le sens de la vie n'est pas donné d'avance ni extérieurement, le sens se conquiert chaque jour par l'action sur et dans le réel.

Conquérir le sens de sa vie par l'action



Le sens de la vie n'est pas donné d'avance ni extérieurement, le sens se conquiert chaque jour par l'action sur et dans le réel.

Rechercher le sens (= signification) de sa vie à l'extérieur de soi, dans la société, dans un système religieux conduit à l'impasse. Ce sens n'est pas donné d'avance, il ne s'agit pas de se mettre en quête d'un sens qu'il suffirait de trouver.

Le sens de ma vie est d'abord une direction que je donne librement à ma vie, avant d'être une signification qui me conduit à la réalisation de soi.

La vraie question est alors : "Quel est le sens que je veux donner à ma vie ?"

Le sens de la vie est d'abord une direction avant d'être une signification

La réalisation de soi est l'accomplissement du développement personnel.

De même, le sens de ma vie est l'accomplissement de mon action sur et dans le réel.

Le sens de ma vie (= signification) est l'aboutissement du sens (= direction) que je donne librement à ma vie par mon action sur le réel.

Cette manière d'aborder le sens de la vie propose une vision particulièrement fructueuse et libératrice :

- Elle évacue toute notion de destinée, de chemin de vie tracé d'avance : elle inscrit dans le réel la liberté de l'individu
- Elle libère l'homme du conditionnement social et religieux : elle le fait devenir indépendant
- Elle le responsabilise en mettant entre ses mains la direction de sa vie et du sens qu'il veut y donner : elle le rend autonome
- Elle montre que le sens de sa vie est le résultat de son action sur le réel et pas une sorte de prédestination : elle le rend maître de son existence

Notre action sur le réel est valorisée au plus haut point

Conquérir le sens de sa vie, plutôt que de le découvrir à l'extérieur de nous-mêmes, valorise au plus haut point notre action sur et dans le réel.

Notre action, notre capacité d'entreprendre de nouvelles choses, de réaliser deviennent ainsi la faculté essentielle qui fait émerger le sens de notre vie et nous conduit vers la réalisation de soi.

Il s'agit maintenant de se pencher sérieusement sur notre gestion du faire, pour entreprendre plus et surtout mieux.

C'est une des clés essentielles de la réalisation de soi.

Pourquoi nous encombrons-nous d'activités ?



Dans le domaine du faire, comme dans celui de l'avoir, nous sommes souvent encombrés. Ce sont des activités plus ou moins utiles et valorisantes qui non seulement nous occupent, mais souvent nous envahissent. C'est encore le **TROP** qui règne, la quantité et plus la qualité.

L'ennui

Rappelons-nous l'image de Camus : la cellule de mal confort. Les dimensions de cette cellule empêchent le prisonnier de se coucher et de se lever. Il doit se coucher recroquevillé et se tenir accroupi. C'est le mal confort par excellence.

La privation de liberté devient insupportable par le fait même de ne plus pouvoir bouger. L'homme a un besoin physique irrépessible de bouger et d'agir. Même si sa cellule est encombrée d'objets utiles à sa survie, ce que lui veut absolument, c'est en sortir pour se lever et agir ou se coucher et dormir.

Ce besoin irrépessible d'agir est une disposition naturelle

du monde animal, donc de l'homme. Sa morphologie et son cerveau font de l'homme un être très mobile. Ses mains avec le pouce opposable (comme les primates) lui permet de saisir des objets et de faire des manipulations minutieuses. C'est une particularité unique dans le monde animal. Tant son corps que son intelligence prédisposent l'homme à l'action et aux mouvements précis et volontaires.

Quand ce besoin irrépissible de bouger et d'agir ne trouve pas sa satisfaction, l'individu s'ennuie. Le manque d'action provoque l'ennui.

Si l'ennui l'envahit, l'individu peut sombrer dans la dépression et devenir amorphe. Moins il agit, moins il a d'énergie, moins il a envie d'agir. Il se recroqueville sur lui-même, sa vie perd du sens (signification et direction). Il s'est créé lui-même sa cellule de mal-confort dans laquelle il s'est enfermé.

Des activités non signifiantes pour nous

Certaines activités s'imposent à nous par notre travail ou notre fonction sociale, mais elles ne sont pas ou peu signifiantes pour nous. Ces activités sont à entreprendre, mais nous n'arrivons pas à y discerner un sens qui nous motiverait. Alors nous multiplions nos activités dans l'espoir que cet encombrement nous remplisse et donne un sens (une signification) à notre existence.

En fait nous nous ennuyons encore, non par manque d'activités, mais parce qu'elles ne nous motivent pas, ne nous nourrissent pas et que nous sentons bien que nous ne nous réalisons pas à travers elles.

Le plaisir que l'on retire de notre action sur le réel est absent, seul l'ennui règne au milieu de la multitude de nos activités.

La recherche de reconnaissance

Agir, c'est aussi entrer en relation, échanger, s'opposer. L'autre joue un grand rôle dans notre action.

Cet échange est souvent déséquilibré : nous agissons pour attirer l'attention sur nous, pour obtenir de la reconnaissance. Plus notre estime de soi est fragile, plus nous avons besoin de reconnaissance pour compenser ce déficit d'image.

Multiplier nos activités, endosser le rôle du sauveur de la situation, de la pièce indispensable dans le jeu de la vie nous apporte cette reconnaissance dont nous avons tant besoin. Nous sommes devenus dépendants et avons besoin en permanence de notre dose de reconnaissance en échange de la multiplication de nos activités et de nos interventions. Finalement, nous nous épuisons.

Nous avons perdu le contact avec notre être intime.

L'image que nous nous faisons de nous-mêmes est liée directement à la reconnaissance que nous récoltons en multipliant nos activités.

Les conséquences de l'encombrement d'activités

Nous nous sentons en permanence comme quelqu'un qui court après le train qui vient de partir. Les tâches se sont tellement multipliées que nous n'avons plus le temps de faire les choses, tout est devenu urgent. Nous manquons

de temps. Nous ne nous sentons plus à la hauteur, nous n'arrivons plus à tout tenir ensemble.

Des erreurs se produisent, nous sommes fatigués, dormons mal, sommes irritables, bref l'épuisement est à la porte. Nous sommes trop sollicités par nos activités et les autres. Nous pouvons baisser les bras, d'abord dans notre tête, et ensuite dans la réalité. La dépression commence son travail de sape.

La multiplication de nos activités ne nous rend pas plus libre, mais nous aliène. Elle n'est pas le signe de notre liberté, mais celui de notre esclavage.

Reprendre la maîtrise de ses activités



Le signe de l'encombrement : la perte de plaisir

L'encombrement d'activités dans notre vie peut nous conduire à l'épuisement et à la dépression. Le symptôme imparable que nous sommes sur ce chemin est le manque de plaisir dans ce que l'on fait. Le plaisir est une conséquence naturelle du bon fonctionnement de notre corps et de notre psychisme. Une fonction qui s'exécute correctement crée du plaisir.

Dès le moment, où dans notre activité, le plaisir disparaît, il convient de procéder au désencombrement. Notre corps ou notre psychisme nous envoient un signal :

STOP ! C'est le moment de s'arrêter et de réfléchir.

Nous poser les bonnes questions

Il s'agit de faire l'inventaire de toutes ses activités, tant professionnelles, que familiales ou de loisirs et se poser les bonnes questions. La démarche est comparable à celle adoptée pour le désencombrement matériel.

Cette activité est-elle nécessaire ? ou si je la supprime, quelque chose de nécessaire à ma vie ou à celle de mes proches va-t-il me manquer ? La réponse est oui : alors je la garde.

Si la réponse est non, je me pose une autre question : **Cette activité est-elle utile et signifiante pour moi ?** ou si je l'arrête, quelque chose d'utile à ma vie ou à celle de mes proche ou de signifiant va-t-il me manquer ? La réponse est non : alors je l'arrête.

Si la réponse est oui, je me pose encore une dernière question : **Quelles sont les vraies raisons pour lesquelles je pense que cette activité est utile à ma vie ?**

On distingue alors deux sortes d'utilités :

- **L'utilité fonctionnelle** : grâce à cette activité, je peux faire ceci ou cela et ce que je peux faire est utile à ma vie ou par cette activité, ma vie est embellie. Elle m'apporte un plus.
- **L'utilité compensatoire** : par cette activité je trompe mon ennui, j'obtiens de la reconnaissance.

S'il s'agit d'une utilité compensatoire, c'est déjà une bonne chose de le réaliser, mais peut-être pas de la supprimer rapidement.

Il est plus opportun d'analyser les causes de son ennui ou de son besoin de reconnaissance et de les traiter. L'ennui et le besoin de reconnaissance sont des symptômes de quelques chose qui ne va pas bien. Supprimer l'activité augmentera l'ennui ou le besoin de reconnaissance. Se faire aider devient alors utile et permettra de traiter les causes. L'activité compensatoire disparaîtra alors d'elle-

même.

Le but de ces questions est de vous aider à faire le tri entre le nécessaire, l'utile, le signifiant et le futile ou l'inutile. Votre bateau est trop chargé, il risque de prendre l'eau, alors déchargez-vous en prenant des décisions qui parfois peuvent être radicales.

Gérer son activité

On en revient au concept de gérance. Le gérant a un pouvoir de direction qu'il doit faire respecter.

Dire oui à toutes les sollicitations sans prendre de recul, c'est céder aux autres la maîtrise de sa vie.

Il n'est plus gérant mais vit dans la dépendance. Il en retire peut-être de la reconnaissance, mais il n'est plus libre. Son existence se charge de plus en plus jusqu'à l'épuisement. Il a perdu le contrôle de sa vie.

S'agripper à son travail, à une activité qui se révèlent être insatisfaisants et aliénants au risque d'y perdre la santé et surtout le plaisir de l'exercer est une attitude qui révèle notre instinct de propriétaire qui revendique ses droits.

Il faut parfois lâcher prise et laisser partir cet emploi ou cette activité. La vie en nous est bloquée. Elle peut même perdre son sens (signification et direction). Rien de ce que nous pourrions faire de plus n'y changera quelque chose. Il ne s'agit pas de travailler plus longtemps et plus fort, il est peut-être préférable d'orienter notre effort vers une autre activité.

Cela passe alors par une remise en question, une prise de distance pour faire le point, reprendre contact avec nos

envies, susciter un nouveau désir, trouver en nous une nouvelle énergie, devenir plus indépendant et plus libre, simplifier sa vie.

L'efficace dans l'action



Efficace ou efficient ? Cela change tout !

Prenons un exemple de la vie quotidienne pour illustrer la différence :

Vous refaites la déco de votre salon et décidez d'acheter des tableaux pour égayer vos murs. Comment allez-vous les fixer au mur ? Vous sortez votre perceuse, percer un trou dans le mur, enfilez ensuite un manchon et la vis, puis vous y suspendez votre tableau. C'est parfait, vous avez été efficace.

Vous auriez pu aussi utiliser des clous en acier qui pénètrent même les murs en béton. C'est de l'efficacité ! Vos avantages : gain de temps, facilité, pas besoin d'une perceuse, un marteau suffit, des trous minuscules quasi invisibles, donc pas besoin de les reboucher quand vous

rendrez votre appartement.

Voyons maintenant un exemple dans le monde économique :

Le représentant saisit la commande chez le client en trois exemplaires sur son bloc de papier. De retour à l'entreprise, il transmet son bon au magasinier qui produit le bon de livraison et à la secrétaire qui émet la facture et l'envoie par la poste, le comptable ensuite saisit l'écriture dans la compta. Un processus normal et efficace.

L'efficacité c'est bien autre chose : le représentant saisit les données de la commande et du client sur un terminal portable communicant. Le magasinier reçoit immédiatement la commande qu'il prépare. Le système émet automatiquement le bon de livraison et la facture. Celle-ci est envoyée automatiquement par mail. L'écriture comptable est générée automatiquement et l'inventaire du stock ajusté. Les avantages : les données des clients et de la commande ne sont saisies qu'une fois, le processus est plus simple, plus économique et plus rapide pour la plus grande satisfaction du client.

Ce qu'est l'efficacité

L'efficace atteint ses objectifs, c'est bien.

L'efficient cherche sans cesse à optimiser l'utilisation de ses ressources pour atteindre les mêmes objectifs plus rapidement et plus simplement : entreprendre plus avec moins ! Voilà le mot d'ordre de l'efficient.

Les grands axes de l'efficacité sont :

- Une définition claire des objectifs

- Une évaluation précise des ressources disponibles
- Une élaboration soignée et ingénieuse des processus en recherchant le simple
- Une exigence permanente : utiliser le moins de ressources possible
- Un contrôle après l'atteinte des objectifs pour chercher à améliorer encore l'optimisation des processus

L'efficacité est la quête du simple dans l'action

L'efficacité est la traduction de la quête du simple dans le domaine du faire.

"Pourquoi se compliquer inutilement la vie" se dit l'efficace.

L'efficacité est certainement une manière de fonctionner, mais elle est surtout une attitude intérieure avec une exigence impérieuse : le maximum de résultats avec le minimum de ressources, atteindre ses objectifs par la quête du simple.

Comment commencer à être efficient dans son action



"Connais-toi toi-même et tu connaîtras le monde et les dieux"

Cette célèbre maxime du temple antique de Delphes recèle une perle de sagesse toujours valable pour notre temps. Il s'agit d'identifier ses envies, ses compétences, ses qualités et ses fragilités, mais aussi ses ressources intérieures pour pleinement développer son potentiel et se réaliser en réalisant.

Partir de vos vraies envies est le début de l'efficience

L'encombrement de nos vies par une multitude d'activités non significatives est une menace permanente. L'encombrement d'activités non significatives pour nous provoque l'ennui qui s'insinue alors lentement et

finalement nous envahit. Nous devenons stressés et perdons le sens (=direction) de notre vie.

Pour simplifier notre vie, la rendre plus satisfaisante et lui redonner un sens (= signification), il faut absolument reprendre contact avec soi et discerner nos vraies envies, ce qui a vraiment du sens pour nous. Encore faut-il arriver à les connaître !

Se poser et se reposer pour discerner ses vraies envies

C'est simple ... tant que vous vous agitez à entreprendre toutes sortes d'activités, vous ne faites que fonctionner à plein régime. Cette frénésie vous a fait perdre le contact avec votre moi intime, vos envies, vos motivations réelles.

Ne serait-il pas temps de vous poser pour vous reposer ?

Prenez un temps pour faire un retour vers vous, un jour ou plusieurs si vous pouvez. Sortez de votre vie quotidienne avec ses joies et ses contraintes, laissez-vous attirer par la solitude ... plus de TV, de smartphone, de réseaux sociaux ... faites le vide et le silence en vous.

Alors, vous pourrez reprendre contact avec votre vie intérieure, vos vrais désirs, vos vraies envies, vos vraies motivations.

Puis revenez à votre vie habituelle avec de nouveaux objectifs plus conformes à ce que vous désirez vraiment.

Se fixer des objectifs pour être efficient dans son action



Pourquoi se fixer des objectifs ?

Beaucoup de gens, aujourd'hui, ne se fixent jamais d'objectifs précis. Leur existence, à l'image d'un bateau ballotté par les vagues et poussé de-ci de-là par des vents capricieux, est caractérisée par le laisser-aller et le laisser-vivre. Ils prennent les choses comme elles viennent avec philosophie. C'est la dispersion, l'action sans but, le contraire de l'efficience.

Évoluer vers le simple dans son action, c'est discerner ses vraies envies, en faire des buts et tout mettre en œuvre pour les réaliser et se réaliser.

Mais voyons plutôt quels sont les nombreux avantages de la fixation d'objectifs :

- Elle stimule grandement la vie et lui donne un sens. Le

laisser-aller affaiblit le dynamisme et l'enthousiasme. L'existence devient fade. Le sentiment d'inutilité nous envahit

- Elle permet de mieux gérer notre temps
- La fixation d'objectifs permet une action efficace
- C'est un facteur déterminant pour la réussite de nos entreprises
- La réalisation de nos objectifs procure beaucoup de satisfaction.

Fixez-vous des objectifs dans tous les domaines de votre existence

Réaliser avant de se réaliser : l'accomplissement passe par notre action efficace sur le réel.

Cela a pour conséquence de ne pas limiter nos objectifs à un ou deux domaines de notre existence, mais à chercher à les développer tous. Les facultés et les dons que nous n'entraînons pas s'atrophient et feront de nous des êtres humains sous-développés.

Un but principal et plusieurs buts secondaires

Nos dons, nos qualités, mais aussi nos faiblesses, nos penchants, nos aspirations nous conditionnent et nous orientent vers une direction : le sens de notre vie. Avez-vous discerné ce sens ? Si vous n'en êtes pas très sûr, ce n'est pas grave. Allez de l'avant avec la lumière que vous avez.

Fixez-vous un objectif principal dans le domaine où vous percevez le sens (= direction) de votre vie. Cet objectif principal sera le but le plus important vers lequel vous

ferrez converger tous vos efforts. En effet, l'épanouissement de votre être est intimement lié à ce domaine.

Mais votre personnalité, si riche et variée, ne se limite pas à ce domaine. Toute notre activité se répartit entre six domaines : le spirituel, la famille, le développement personnel, le physique, le social et les finances.

Tout ce que vous faites se rattache à l'un ou l'autre de ces secteurs.

Votre but principal concerne l'un de ces domaines. Fixez-vous encore au moins un objectif secondaire pour chacun des secteurs d'activités restant.

Prenez une feuille de papier et inscrivez-y vos six objectifs par ordre d'importance pour vous : le but principal en premier, suivi du deuxième, du troisième etc... En effet, ces six objectifs n'ont pas tous la même priorité pour la réussite et l'épanouissement de votre existence ou le bonheur d'autrui.

Votre temps et vos forces étant limités, il est dès lors nécessaire de déterminer vos priorités afin de vous concentrer sur ce que vous désirez vraiment obtenir de la vie.

Évoluer vers le simple, c'est se concentrer sur l'essentiel pour vous !

La fixation d'objectif aide à prendre des décisions



Prendre une décision, c'est renoncer à tous les autres possibles

Tous les jours, nous avons à faire des choix. Le plus souvent, cela ne pose pas de problème et influence assez peu le cours normal de l'existence. Parfois, cependant, une décision risque de bouleverser complètement toute la vie et peut avoir des conséquences difficilement réversibles. Celui qui doit prendre une telle décision passe par une véritable crise intérieure, faite de tension et de déchirement. La crainte et l'agitation peuvent faire irruption et créer un malaise douloureux.

La fixation d'objectifs et leur classement par importance sont une aide appréciable dans de telles situations.

Souvent le problème se pose ainsi : Est-ce juste ou faux, utile ou nuisible, bon ou mauvais ?

Nous pouvons toujours nous référer à notre éducation, à notre conception de la vie. Mais parfois, tous ces critères ont besoin d'être confirmés par un autre, plus en lien avec nos objectifs :

Dans quelle mesure cette solution va-t-elle contribuer à la réalisation de mon but principal ou de tel autre but secondaire ?

Se poser cette question lors de chaque décision à prendre et y répondre dans le sens d'une progression vers nos buts va unifier toute notre existence autour de quelques objectifs importants. Voilà bien quelque chose de désirable, n'est-ce pas ?

Une autre question peut alors se poser :

Si je choisis telle option, ne vais-je pas privilégier tel objectif moins important que cet autre ?

Peut-être faudra-t-il renoncer à un objectif inconciliable avec notre décision ou mieux modifier l'ordre des priorités. Quoiqu'il en soit, le classement de nos objectifs par ordre de priorité clarifiera notre réflexion et facilitera notre prise de décision.

Les 6 caractéristiques de vos objectifs

Je pense que vous souhaitez réaliser les objectifs que vous venez de vous fixer. C'est normal. Mais remplissent-ils les conditions nécessaires ?

Vos objectifs doivent être :

1. **Grands** : Désirez-vous une vie passionnante, qui

suscite en vous enthousiasme et épanouissement ? Alors fixez-vous de grands objectifs. Croyez-vous qu'ils soient réalisables ? Sinon cela ne sert à rien. Ces objectifs, pour vous faire progresser, doivent être un peu au-delà de vos possibilités actuelles. Ils aiguillonneront votre dynamisme et vous pousseront à l'action.

2. **Progressifs** : S'attaquer à un grand objectif peut vous effrayer. C'est normal. Fixez-vous des objectifs intermédiaires. Pas à pas, ils vous rapprocheront du grand but. Votre confiance s'affermira après chaque objectif intermédiaire atteint.
3. **Désirables** : La réalisation de vos objectifs dépendra beaucoup de votre désir. Si ces buts sont par trop communs ou à portée de main, ils ne susciteront pas beaucoup de désir en vous et perdront ainsi beaucoup de chance de se voir réalisés.
4. **Spécifiques** : Comment saurez-vous que vous avez atteint vos objectifs s'ils sont généraux et vagues. C'est impossible. Fixez-vous des objectifs très précis et spécifiques. N'ayez pas peur d'entrer dans les détails. Votre satisfaction sera d'autant plus grande quand vous aurez atteint votre but.
5. **Nantis d'un délai raisonnable** : C'est le point le plus important. Vous ne progresserez pas, si vous ne vous fixez pas un délai d'exécution pour chaque objectif. Chaque jour qui passe vous rapprochera de vos buts. Il sera toujours possible de vous donner un délai supplémentaire en cas de besoin. Mais quelle joie, lorsque vous les réaliserez avec de l'avance.

6. **Neutres à minima ou mieux positifs pour tout ce qui est vivant sur terre** : un voleur peut remplir toutes ces caractéristiques et ainsi être un grand voleur, professionnel et compétent. Il aura détruit la vie de plusieurs à son propre profit. Un entrepreneur qui pollue et détruit la nature en produisant un objet révolutionnaire et très utile peut être un magnifique capitaine d'industrie et être fier de lui. Tant ce voleur que cet entrepreneur peuvent affirmer qu'ils ont réussi dans la vie. Oui. Mais ont-ils réussi leur vie ? Se sont-ils pleinement réalisés, sont-ils vraiment heureux ? J'en doute. Il se sont juste transformés en prédateurs aux dépens des autres et de la nature. Ils ont tout simplement manqué le but de leur vie.

Une méthode pratique pour se fixer des objectifs



Prenez une dizaine de cartes pour la correspondance. Voici comment je vous propose de procéder pour fixer et réaliser vos objectifs dans les six domaines d'activité de votre existence :

1. Inscrivez le nom de votre objectif principal en haut d'une carte. Écrivez « 1 » à côté. C'est le degré de priorité. Faites de même pour vos cinq autres objectifs, sur d'autres cartes, sans oublier de mettre leur degré de priorité « 2 », « 3 »
2. Notez un délai d'exécution raisonnable à côté ou sous le nom de votre objectif.
3. Reprenez chaque carte et voyez s'il n'est pas utile de décomposer votre but à atteindre en objectifs intermédiaires, davantage à votre portée. Si c'est le cas, inscrivez-les par ordre chronologique d'exécution.

4. Sur le verso de la carte, vous allez reprendre chaque objectif intermédiaire en précisant ce que vous devez faire pratiquement pour les atteindre. Ce travail de réflexion va vous mettre sur les rails de la réalisation de vos objectifs. Il vous sera peut-être nécessaire de compléter votre formation, changer de profession, déménager... Ne prenez pas encore de décision.
5. Maintenant, c'est le moment le plus difficile. Posez toutes vos cartes devant vous. Considérez vos objectifs et toutes les étapes qu'il vous sera indispensable de franchir pour les atteindre. Êtes-vous prêt à payer le prix en temps, efforts et courage ? L'homme récolte ce qu'il a semé. Le plus facile est de rester à la maison en attendant que les autres réalisent vos rêves sans vous. Mais prenez plutôt les décisions qui s'imposent. Le risque raisonnable paie.

Pour éviter la déprime

Savez-vous que beaucoup d'astronautes ont assez mal vécu leur retour de l'espace, en particulier ceux qui ont marché sur la Lune. Des années d'entraînement intensif, toute la vie familiale bouleversée, tendue vers un seul objectif : réussir la mission et revenir. Quelle gloire, au retour.

N'incarnaient-ils pas alors l'Amérique gagnante ?

Mais aussi quelle déprime après !

Que pouvaient-ils espérer de plus de la vie ? Marcher sur la Lune, n'était-ce pas le rêve le plus fou enfin réalisé ? Seuls ceux qui se sont fixé de nouveaux objectifs capables de donner un autre sens à leur vie ont pu surmonter ce

temps de déprime.

Pour nous, il n'en va pas autrement. Quand nous atteignons un objectif désiré, nous ressentons une grande satisfaction. Mais attention à la déprime des lendemains de joie !

N'attendez pas que vos objectifs principaux soient atteints pour vous en fixer d'autres. Dès que vous touchez au but, déterminez d'autres objectifs capables de vous motiver à continuer d'aller de l'avant.

Réalisez vos objectifs par la représentation mentale

Nos pensées ont un pouvoir créateur. Une pensée qui s'installe dans notre esprit a tendance à se manifester par des paroles, puis par des actes conformes à cette pensée.

Tout ce que l'esprit peut concevoir et croire sans douter se réalisera dans les faits, positivement ou négativement.

Ce principe fondamental de la psychologie est indispensable à la réalisation pratique de nos objectifs.

Un homme veut construire une maison familiale. Avec sa femme et ses enfants, il parcourt le pays pour trouver un joli coin où habiter. Puis chacun exprime ses désirs. Le père se rend chez un architecte et lui soumet les désirs de sa famille. Quelques semaines après, le projet est sur papier. Chacun le regarde avec envie, cherche sa chambre, le bureau, la cuisine. Tout le monde se réjouit et pourtant rien n'est encore fait sur le terrain. Il faut d'abord rassembler l'argent, contracter des emprunts, puis enfin donner le départ aux travaux.

Plusieurs mois vont encore s'écouler avant qu'un beau jour toute la famille se retrouve dans la maison de ses rêves.

Cet exemple illustre parfaitement le principe de la représentation mentale. Utilisez votre imagination pour vous représenter mentalement en train d'atteindre vos objectifs. Peignez les scènes dans votre esprit où vous vous voyez en train de jouir des avantages de votre nouvelle situation. Fermez les yeux et faites fonctionner votre cinéma mental. Votre inconscient acceptera vos suggestions et fera en sorte qu'elles deviennent réalités.

Quand la volonté et l'imagination sont en lutte, c'est toujours l'imagination qui l'emporte. Quand l'imagination et la volonté sont en accord, l'une ne s'ajoute pas à l'autre, mais l'une se multiplie par l'autre.

Construisez dans votre esprit chaque mur de votre objectif et bientôt la maison de vos rêves sortira de terre.

« Les seules limites de nos réalisations de demain sont nos doutes d'aujourd'hui » (F.D. Roosevelt).

Faire et laisser se faire



Quelques constatations en résumé

- Réaliser avant de se réaliser.
- La réalisation de soi passe par la conquête de notre indépendance et par notre capacité à agir sur le réel.
- C'est dans cette capacité à agir et à être indépendant que se trouve le sens de notre vie.
- L'efficacité est la quête du simple dans l'action. Non pas réaliser plus, mais mieux.
- Évoluer vers le simple dans son action, c'est discerner ses vraies envies, en faire des buts et tout mettre en œuvre pour les réaliser et se réaliser.

Ces quelques constatations ont émaillé notre parcours dans la gestion du faire. Discerner ses vraies envies, découvrir l'essentiel pour nous, se fixer des objectifs et mettre tout

en œuvre pour les atteindre par une action efficiente ne doivent pas faire de nous des forcenés de l'action pour le plaisir de l'action. Valoriser l'action, comme je le fais, ne signifie pas pour autant en faire un absolu contraignant par essence.

L'encombrement d'activités est une menace permanente comme le désordre dans les objets qui encombrant notre logement et notre esprit. Mais, un autre danger menace et celui-ci est nettement plus pernicieux.

Quand notre volonté devient un handicap

Notre volonté d'atteindre nos objectifs, quoique nécessaire si nous ne voulons pas n'être que des velléitaires, peut parfois être notre principal handicap dans l'atteinte même de ces objectifs. Surprenant, n'est-ce pas et pourtant ... Prenons deux exemples :

- Dans la recherche du sommeil, une volonté trop forte de s'endormir rapidement empêche le processus d'endormissement. On retrouve aussi ce phénomène dans la relaxation musculaire et mentale.
- Chez l'homme, une volonté ferme d'avoir une érection empêche le processus biologique.

Dans ces deux processus naturels, la volonté consciente contrecarre l'action du système nerveux parasympathique qui est largement inconscient et gère aussi la respiration et le cœur par exemple.

On retrouve ce phénomène, apparemment paradoxal, dans la vie en général.

Lors de ma première leçon de conduite, le professeur

m'avertit que lorsque l'on croise un véhicule et que la route nous paraît étroite, il ne **FAUT PAS** regarder le véhicule, mais porter le regard sur la route au-delà du véhicule. Fort de ce conseil, j'effectuai mon premier croisement sans difficulté. Mais je ne m'étais pas aperçu qu'au moment crucial, le prof avait légèrement touché mon volant pour corriger mon mouvement inconscient. Ma volonté absolue, ne pas toucher le camion, s'était retournée contre moi. Par la suite, je changeai mon objectif en le formulant autrement : Regarder la route au-delà du véhicule, les routes sont faites pour croiser ! Depuis lors, et même sur des routes très étroites, je n'ai jamais touché, même si parfois c'était très juste. Dans ces moments, durant une fraction de seconde, je me disais : je me suis engagé, maintenant je ne contrôle plus rien. Je ne peux qu'attendre la fin de ce croisement en espérant que je ne me suis pas trompé. Cette sensation est pénible, mais nécessaire. Si je ne renonce pas à tout maîtriser, ma volonté va redevenir "je veux éviter ce camion" et je vais le toucher avec une quasi-certitude.

Accepter de ne pas ne pas tout maîtriser

Cet exemple illustre plusieurs points importants :

- Prendre une décision (croiser ce camion) est un acte de ma volonté consciente : en fait un objectif
- Trop désirer atteindre cet objectif, donc exercer une volonté trop déterminée peut paradoxalement m'éloigner de cet objectif, voire obtenir l'inverse de ce que je désire (heurter le camion)
- Cette détermination trop forte est un signe de ma volonté de tout maîtriser dans les moindres détails.

Cette énergie psychique que j'investis dans la poursuite de mon objectif alimente en fait ma peur ou mon anxiété et paralyse partiellement ou complètement mon action.

- Pour faire ce que l'on souhaite, il faut parfois laisser faire ou se laisser faire

On retrouve cette volonté de contrôle dans la relation amoureuse. Si l'un des partenaires est jaloux, à tort ou à raison 😊, il va entrer dans un processus inconscient et souvent irrationnel de vouloir tout contrôler dans la vie de son conjoint (son emploi du temps, son courrier, ses mails, ses sms etc.). Sa volonté passionnée de préserver le lien amoureux par un contrôle minutieux et envahissant sera le plus souvent perçu par le partenaire comme une ingérence insupportable. Le lien amoureux en sera affecté allant jusqu'à la rupture, chose que les deux partenaires ne souhaitaient pas. Cette volonté farouche, ainsi que ce besoin de contrôle a en fait mis en danger la relation au lieu de la renforcer. Le but inverse a été atteint.

Faire en laissant se faire ou le lâcher prise

Dans les exemples du croisement avec un camion et de la jalousie dans le couple, on voit qu'un ingrédient est absolument nécessaire pour que l'objectif véritable, et non pas son contraire, soit atteint : la confiance.

L'étymologie du mot confiance est éclairante : du latin « ensemble » et « se fier, croire, accorder sa foi ». En d'autres termes, la confiance c'est croire ensemble. Il s'agit donc bien d'un pari reposant sur une croyance, pari qui est engagé dans une relation avec soi-même, une chose ou une autre personne.

- J'ai confiance dans mon analyse de la largeur de la route, de ma voiture et du camion. Je dois pouvoir croiser sans problème.
- J'ai confiance dans la fidélité de mon partenaire. Il ne va pas me tromper.
- J'ai confiance en mon corps. Je vais m'endormir ou ma puissance sexuelle va se manifester

Sans une certaine confiance, la vie devient insupportable.

Quand je passe au vert, j'ai confiance que les autres voitures venant d'une autre direction vont s'arrêter au feu qui est rouge. J'ai confiance aussi que l'État a bien installé d'autres feux à ce croisement. Sans cette confiance minimale, la conduite devient impossible.

Je suis fatigué, j'ai envie de dormir. Plutôt que de me focaliser sur le temps que je vais mettre à m'endormir et exercer une volonté intempestive, je m'abandonne à mes sensations agréables de chaleur, de proximité avec l'être aimé, à de douces rêveries et laisse faire mon corps. Je lâche prise et atteins sans difficulté mon objectif : je m'endors.

Notre existence quotidienne est tissée de ces actes de confiance spontanés et répétés. Ils permettent de vivre en se focalisant sur ce que l'on a décidé de faire et non pas de perdre tout son temps à vérifier si notre confiance est justifiée.

Plus globalement, notre action dans et sur le réel nécessite des actes spontanés ou vérifiés de confiance pour que notre volonté et notre action atteignent leur but.

Par ces actes de confiance, nous abandonnons une partie de notre volonté de maîtrise, en fait nous laissons les choses se faire. Nous avons mis le train sur les rails, mis en marche le moteur et nous nous laissons emporter. C'est ce qu'on appelle aussi le lâcher prise.

Je n'atteins pas mes objectifs en bandant ma volonté comme un arc, mais en décidant de laisser les choses se faire et en m'abandonnant avec confiance à la vie qui circule en moi.

Plus je suis détendu et confiant, plus mon action est efficiente et plus j'atteins mes véritables objectifs, en plus par le plus court chemin.

Être l'entrepreneur de sa vie, c'est un peu comme conduire une voiture

Il fut un temps où j'avais une belle berline allemande de 200 chevaux. Quand on a un tel moteur sous le capot, inévitablement, on adopte une manière de conduire dite "sportive". A chaque changement de vitesse, on pousse le régime du moteur au maximum avant de passer au rapport supérieur. C'est grisant. En quelques secondes et en 3e, je passais de 80 à 140 km/h ! Il m'arrivait de dépasser ainsi des véhicules plus lents. Rien de bien méchant ! J'avais du solide sous les pieds !

Résultats : il m'est arrivé de faire peur au conducteur du véhicule dépassé et d'avoir des amendes pour excès de vitesse. Rien de grave, sans être un chauffard, je conduisais sportivement :-)

Puis, un jour, je pris un peu de recul et me posai les bonnes questions :

- Mes besoins de déplacement justifiaient-ils l'utilisation de ce type de voiture ? Non
- Pourquoi avais-je eu envie d'acheter cette voiture ? J'en arrivai à la conclusion, qu'au-delà de son look, de son confort et de sa puissance, cela faisait du bien à mon image de consultant. J'avais donc utilisé cette voiture pour avoir un supplément d'estime de soi, signe en fait de sa fragilité.

Je décidai donc de m'en séparer. Ayant découvert mes véritables motivations, je pus en faire le deuil facilement et acheter une petite voiture de moins de 3m avec un moteur de 68 chevaux ! J'en étais arrivé à la conclusion que cette voiture suffirait amplement à mes besoins.

Je m'aperçus alors que mon comportement au volant fut complètement modifié. Fini les accélérations supersoniques ! Je commençai à m'exercer à conduire selon un autre concept : atteindre mon but, mais en appuyant le moins possible sur l'accélérateur.

Je découvris alors quelque chose de tout-à-fait inattendu pour moi : quand la voiture a atteint la vitesse en rapport avec les conditions de la route, elle roule toute seule ! Banal et pourtant nouveau pour moi 😊. Il suffit alors, d'avoir le pied léger et de mettre juste ce qu'il faut de gaz pour continuer d'avancer. Et le truc suprême est d'avoir enclenché un rapport haut. Quand avant je conduisais en 3e en forçant le rapport, je suis maintenant en 5e. La voiture a donc peu de reprise, mais j'avance en douceur et économise pas mal d'essence.

En apprenant à conduire ainsi, je réalisai que la conduite de la vie ressemble beaucoup à la manière de conduire sa

voiture ... en tout cas pour moi 😊.

Conduire sa vie, un exercice tout en douceur

Si l'on considère que la vie est un grand rallye implacable et qu'il est préférable d'avoir la meilleure voiture du circuit pour arriver le premier, inévitablement on va forcer, faire toute sortes d'activités en même temps, se disperser, se stresser et parfois vivre un accident de parcours nous laissant au bord du chemin. La volonté d'avancer le plus vite possible peut nous faire sortir de la route !

Dès le moment où l'on réalise que l'important, n'est pas la vitesse et même pas les efforts fournis, mais le but que l'on veut atteindre ; que la détermination trop forte peut être un handicap ; on devient plus détendu, plus efficient.

En fait, on réalise enfin que la vie nous porte comme un fleuve tranquille qui suit son cours. Certes, il faut garder la main sur le gouvernail de notre petite embarcation qu'est notre existence, parfois, il faut même se résoudre à ramer à contre-courant, mais la plupart du temps nous sommes portés vers notre objectif.

C'est fou ce que je me sens mieux depuis que j'ai réalisé cela.

La vie n'exige pas de nous des efforts permanents au maximum de nos forces.

La vie nous porte naturellement vers la réalisation de nos objectifs.

Pour faire et ainsi se réaliser, il suffit le plus souvent de laisser faire les choses à leur rythme et d'accompagner, avec douceur, ce flux de la vie en nous.

En revanche, il devient alors nécessaire de lâcher prise, d'accepter de ne pas tout maîtriser, de ne pas tout contrôler, il faut juste faire confiance.

Fixe-toi un but, mais jouis aussi du chemin



Se fixer un but peut devenir une obsession

Nous pouvons faire de nos envies des buts qui nous motivent. Atteindre nos objectifs nécessite de la volonté et de l'efficacité. Une volonté trop déterminée peut même parfois nous conduire à atteindre des buts inverses de ce que nous désirions. Il faut apprendre à faire confiance à la vie en nous et nous laisser porter naturellement vers nos objectifs : faire et laisser se faire !

L'exercice d'une volonté trop déterminée nous expose aussi à un autre risque : faire de notre but une sorte d'obsession !

Nous connaissons tous l'adage : "La fin justifie les moyens". Il est souvent appliqué en mauvaise part à des personnes qui sont tellement obsédées par l'atteinte de leurs objectifs qu'elles utilisent toutes sortes de

stratagèmes et de moyens peu recommandables pour atteindre leur fin. Leur volonté inflexible les a aveuglé : les ressources dont ils disposent et les personnes qu'il rencontrent sont devenues des instruments, des moyens pour atteindre leur objectif. Ils pensent être les maîtres, ils sont simplement devenus esclaves de leurs objectifs.

Sans en arriver là, bien sûr 😊, nous avons tous une tendance naturelle à **médiatiser** tout ce que nous entreprenons.

Que signifie médiatiser notre action ?

Cette attitude naturelle de médiatisation consiste à concevoir tout comme un moyen pour une fin. Vous trouvez que j'exagère ? Voyons un exemple :

- Je me lève le matin **POUR** aller travailler. Je fais ma toilette **POUR** être propre et présentable. Je déjeune **POUR** avoir des forces. J'utilise ma voiture ou le train **POUR** me rendre à mon travail. Banal ? Creusons encore ...
- Je travaille **POUR** gagner de l'argent. Je gagne de l'argent **POUR** payer mes factures et subvenir aux besoins de mes proches, **POUR** épargner, **POUR** m'offrir des vacances. Je travaille dur **POUR** me créer une bonne situation et **POUR** une belle retraite.
- Je fais tout cela **POUR** atteindre mes objectifs personnels.

Avec cette attitude de médiatisation, tout mon être est porté sans arrêt en avant **POUR** atteindre mes fins.

Tout mon présent est orienté par le futur que je veux

construire. En fait, je ne vis pas dans le présent, mais déjà dans l'avenir ! Mais est-ce vraiment cela vivre ?

Vivre ne serait-il pas surtout parcourir un chemin qui, certes, conduit à un but mais qui apporte son lot de plaisirs. On parle alors de jouir du moment présent.

Vivre uniquement POUR ses objectifs, c'est renoncer aux plaisirs que le chemin peut nous apporter

En adoptant une autre attitude intérieure, la formulation de l'exemple pourrait alors devenir :

- Je me lève le matin **PARCE QUE** j'aime mon travail et que je m'y sens utile. Je fais ma toilette **PARCE QUE** j'aime la douceur de l'eau chaude sur ma peau et que je me sens plus à l'aise quand je suis propre et bien habillé. Je déjeune **PARCE QUE** j'aime boire tranquillement mon café le matin avant de partir. J'utilise ma voiture **PARCE QUE** je me sens comme dans un cocon confortable et que je peux écouter la radio ou de la musique.
- En fait, je travaille **PARCE QUE** par mon activité j'apporte quelques choses à ce monde pour le rendre meilleur. J'aime recevoir mon salaire **PARCE QUE** je peux ainsi subvenir aux besoins de ma famille, épargner, m'offrir des vacances. Je me crée ainsi une situation plus confortable et prépare ma retraite.

Combien de personnes ont trimé toute leur vie **POUR** avoir une retraite heureuse et meurent quelques temps plus tard ! A quoi sert-il d'avoir un travail que l'on n'aime pas seulement **POUR** gagner sa vie si l'on ne profite pas

tous les jours de ces petits plaisirs que la vie nous offre !
Même si mon existence est écourtée par une mort prématurée, j'aurai eu du plaisir à vivre. J'aurai l'impression que mon chemin n'aura pas été inutile ni pour moi ni pour les autres.

Je me fixe des objectifs, mais je recherche aussi tous les petits et grands plaisirs que m'offrent le moment présent.

Je me préoccupe juste ce qu'il faut de la fin pour me concentrer sur le chemin que je parcours. Chaque jour ma vie s'enrichit et je suis plus heureux, les autres aussi !

Les difficultés, un défi à notre quête de la facilité



Né en 1959 - Mort en 2010 - enterré en 2018 !

Un homme, en vacances sur une île du Pacifique, eut envie de faire une balade en mer.

Avec quelques amis, il s'embarqua et se dirigea vers le large. Comme beaucoup d'îles, celle-ci était entourée d'un récif formant un magnifique lagon aux eaux calmes et poissonneuses. Le bateau étant arrivé au récif, notre homme fut intrigué par un fait apparemment contradictoire. Les coraux placés à l'extérieur du récif, donc en contact permanent avec les vagues et les courants, avaient de magnifiques couleurs et paraissaient en excellente santé. En revanche, les coraux à l'intérieur du lagon, continuellement baignés par des eaux calmes avaient perdu toutes leurs belles couleurs et semblaient

morts.

Pour beaucoup, une vie heureuse est synonyme de circonstances favorables : santé, prospérité, amour...

La recherche incessante de la facilité

Notre civilisation moderne est marquée par la recherche de la facilité et du confort. Chaque jour, de nouveaux gadgets et appareils font leur apparition sur le marché pour nous libérer d'un effort ainsi devenu superflu. Les gens les achètent parce qu'ils espèrent vivre plus confortablement et plus facilement. Les problèmes et la souffrance auxquels les circonstances nous confrontent sont perçus comme anormaux. Tout doit être entrepris pour les éliminer.

Généralement, l'État est le mieux placé pour prendre en main la situation. Le citoyen moderne attend tout ou presque de l'État-Providence. C'est normal, ne lui donne-t-il pas une part non négligeable de ses revenus ? C'est à lui de créer les conditions optimales pour que les individus puissent profiter de leurs nombreux droits et privilèges.

Ne sommes-nous pas devenus des assistés ?

De quel côté du récif de la vie sommes-nous situés ? Vivons-nous dans un petit cocon bien douillet ? Ou les vagues de la vie nous heurtent-elles sans relâche ?

Lorsque l'homme a cessé de lutter, il est mort, même s'il n'est pas encore enterré !

La face cachée de nos problèmes



Nos problèmes ont toujours une face cachée. Dès qu'ils surviennent dans notre vie, nous ne voyons plus que les désagréments et les conséquences pénibles. C'est le côté visible pour tout le monde.

Pourtant, leur face cachée est plus intéressante. Seulement voilà, peu s'en rendent compte pour en tirer profit.

La vie s'épanouit pleinement lorsqu'elle s'organise et se structure dans le but de s'adapter aux agressions extérieures. À chaque situation nouvelle, l'organisme improvise automatiquement un moyen d'y faire face. Son objectif est de rendre maximum sa durée. Au lieu d'user nos organes, les agressions extérieures les fortifient. Les activités physiologiques et mentales s'améliorent par l'usage et l'effort.

C'est la face cachée.

L'absence d'effort et la vie trop facile affaiblissent l'organisme et le rend plus vulnérable aux agressions inévitables.

Les problèmes nous immunisent et nous renforcent

Les vaccins ne sont pas des médicaments, mais des substances qui contiennent des virus affaiblis de la maladie. Ce principe révolutionnaire, découvert par Pasteur dans sa lutte contre la maladie du charbon et la rage, illustre une vérité contradictoire. Le vaccin ne lutte pas directement contre la maladie, mais les virus affaiblis poussent l'organisme à réagir et à produire des anticorps spécifiques. Une nouvelle infection trouvera un organisme immunisé déjà prêt à lutter efficacement.

Dans la vie, les expériences difficiles, voire pénibles, jouent le rôle du vaccin. Notre personnalité se fortifie et s'immunise progressivement. Les problèmes qui autrefois nous bouleversaient sont maintenant réglés rapidement. Nos forces et notre attention sont alors à même de se fixer sur d'autres questions nouvelles.

La recherche de la facilité à tout prix, le refus de l'effort volontaire, l'oisiveté et la pauvreté de l'exercice intellectuel font de l'homme moderne une citrouille au ventre mou, belle apparence, mais creuse à l'intérieur.

La moindre difficulté plonge un tel homme dans la détresse et la crainte.

« Ce que beaucoup cherchent, de nos jours, c'est un port tranquille pour y jeter l'ancre. Or, notre rôle n'est pas de toujours nous dire comment nous serions si... si la

situation était autre, si l'on avait ceci ou cela, si certaines choses étaient comme autrefois, etc. mais de triompher des circonstances telles qu'elles se présentent aujourd'hui. Ce ne sont pas les faveurs du sort, mais bien ses coups qui forgent l'homme » (Emile Oesch).

Lorsque les astronautes reviennent sur terre après un long séjour dans l'espace, ils n'arrivent pas tout de suite à marcher. Leurs muscles, malgré les exercices très sérieux effectués dans le vaisseau, se sont détendus et manquent de puissance. De même, l'alimentation en pilules adoptée au début de l'exploration spatiale a été abandonnée au profit d'aliments lyophilisés. L'estomac a besoin de matières ayant un certain volume pour continuer de bien fonctionner.

L'alternance des circonstances favorables et adverses enrichit notre vie

Lorsque j'étais adolescent, je vivais au bord du lac. Une année, il n'a pas plu pendant au moins trois mois. C'est extrêmement rare en Suisse. L'été commençait. Tout le monde était content... au début. Les écoles étaient en congé de chaleur. Je profitai de faire de la voile.

Quelques semaines passèrent ainsi dans la bonne humeur et la joie de vivre. Puis les médias se mirent à tirer la sonnette d'alarme. Certaines communes manquaient d'eau. Les agriculteurs et les vigneron s'inquiétaient. Un mois passa encore sans pluie. C'était la catastrophe. Les gazons jaunissaient, les gens ne dormaient plus la nuit. Les ventilateurs étaient introuvables.

Deux ou trois ans plus tard, ce fut l'inverse. Le printemps fut épouvantable. Pendant deux mois, il pleuvait tous les

jours durant des heures. Les gens étaient de mauvaise humeur. Les paysans s'embourbaient avec leur tracteur dans les champs détrempés. C'était la catastrophe.

C'est l'alternance de la pluie et du beau temps, des circonstances favorables et adverses qui enrichit et donne de la saveur à la vie. L'uniformité crée la fadeur et l'ennui. Tout obtenir de la vie sans difficulté et sans effort enlève le désir et l'envie. Tout devient anodin et sans saveur.

Seule l'alternance rend la vie intéressante. De plus l'alternance a encore un point très positif : si cela va mal aujourd'hui, il y a des chances que cela aille mieux demain. Après la pluie, le beau temps !

Les principales causes de nos problèmes



L'homme récolte toujours ce qu'il a semé

La majorité de nos difficultés ne viennent pas d'ailleurs, mais de nous. Nous sommes notre principale source de problèmes. C'est peut-être dur à admettre, mais c'est la vérité.

Penser que nos problèmes viennent du gouvernement, de notre conjoint, de nos collègues, c'est vivre dans une illusion trompeuse. Elle fait écran aux véritables causes et ainsi nous empêche de trouver la solution.

Accepter notre fragilité et nos inconséquences

Une source de problèmes est notre fragilité humaine. Nous ne sommes pas faits en béton. Notre corps et notre système nerveux sont à la fois résistants et fragiles. Nos possibilités sont limitées, nos qualités toujours inséparables de nos faiblesses. La maladie, la souffrance sont le sort commun à tous les hommes.

Beaucoup de maladies ont trouvé un terrain favorable à cause de nos inconséquences. Les médecins pensent que chaque individu rencontre une quantité de microbes et de virus capables de développer des maladies, mais ne les contracte pas à cause de ses défenses naturelles. Celle-ci peuvent être affaiblies par un mauvais comportement et des pensées négatives. L'individu devient alors vulnérable au premier virus qui passe par là.

Tout est dans notre perception des circonstances

Une autre source de problèmes vient des circonstances. La plupart des gens les mettraient en premier sur la liste. Il est tellement plus facile de croire que le problème, ce sont les autres ou les circonstances, alors qu'il se trouve en nous. Mais c'est vrai, certaines circonstances surviennent sans influence de notre part.

Toutefois, c'est notre perception de la situation qui est déterminante, pas l'événement. Tant que nous croyons que la solution à nos problèmes se trouve chez les autres, nous ne ferons pas grand-chose pour que cela change, si ce n'est nous plaindre et revendiquer. Si en revanche, nous prenons nos responsabilités en décidant de résoudre le problème en commençant par nous-mêmes, sans attendre que les autres le fassent à notre place, alors beaucoup de choses changeront.

Un inconvénient est une opportunité que personne n'a encore saisie

Un paysan allemand exploitait une carrière sur ses terres. Lorsqu'elle fut fermée, notre homme ne se résigna pas. Il la mit à disposition de la commune contre location pour

en faire une décharge publique. Cela dura plusieurs années jusqu'à ce que le trou fût comblé. Qu'allait-il en faire ? Le terrain gorgé de toutes sortes de matières toxiques interdisait toute culture. Après quelques études, notre ingénieux paysan construisit une petite centrale pour exploiter le gaz provenant de la décomposition des matières organiques de sa décharge. Avec cette énergie, il put répondre à presque tous les besoins de sa ferme sans qu'il lui en coûte un centime autre que la mise de fonds du départ.

La majorité des inventions qui ont révolutionné notre vie quotidienne sont parties d'un problème qu'il a fallu résoudre. La plupart des hommes voient dans les difficultés un mur qui les arrête, quelques-uns les utilisent comme tremplin pour faire avancer l'humanité.

Notre bonheur dépend moins des circonstances que de la manière de les percevoir, donc de les mettre à profit.

Cherchez l'idée qui transformera un inconvénient en opportunité.

Vous n'aurez pas seulement compensé les conséquences négatives d'un problème, mais vous l'aurez transformé à votre avantage.

Cette perspective n'est-elle pas enthousiasmante ?

Les 7 facteurs de succès pour réussir sa vie



1. J'éprouve du plaisir dans ce que j'entreprends

Tous les organismes vivants, y compris l'être humain, sont mus par la recherche du plaisir dans toutes leurs interactions avec leur milieu. Cette disposition naturelle poussée à sa limite devient de l'égoïsme et du narcissisme. Mais équilibrée par l'attention à l'autre et à son bien, cette agréable sensation de plaisir procure un bien-être et un afflux d'énergie.

Éprouver du plaisir dans votre activité augmentera votre motivation, votre résistance aux difficultés ainsi que votre créativité et votre productivité.

Vous ne pourrez pas toujours faire ce qui vous donne du plaisir, la vie se chargeant d'amener sans cesse des tâches déplaisantes, voire de véritables corvées. Essayez toutefois de vous réserver chaque jour du temps pour une activité qui vous procure cette sensation dynamisante.

Henri Bergson, le philosophe français, a dit que le rire est le propre de l'homme. Les animaux recherchent le plaisir pour lui-même, seul l'homme peut éprouver la joie, signe de sa plénitude en tant qu'être humain et de son adaptation à son environnement. Le plaisir n'est donc pas un but en soi, il n'est que le moyen pour accéder à la joie de l'accomplissement.

2. Je suis bienveillant et je fais confiance

L'être humain est un « animal » social. Il trouve la satisfaction de ses besoins de base et en particulier ses besoins élevés (reconnaissance, estime, amour) dans son interaction avec les autres. Le simple bon sens indique que c'est son propre intérêt, s'il ne le fait pas par idéal, d'entretenir avec ses semblables des rapports cordiaux basés sur la confiance réciproque.

Une bienveillance spontanée est un préalable pour démarrer une relation, de la sincérité pour l'établir et un esprit de service pour la renforcer durablement.

Favoriser le « gagnant-gagnant » est un bon mot d'ordre dans nos relations personnelles et commerciales.

Il pourra arriver que vous puissiez tromper quelqu'un de temps en temps, mais vous ne pourrez pas tromper tout le monde tout le temps. Le retour de balancier sera particulièrement redoutable.

3. Je suis prudent

C'est le versant indispensable à la bienveillance et à la confiance. Pas facile, mais il est nécessaire de tenir ensemble ces deux attitudes apparemment paradoxales.

Quand vous ne connaissez pas bien la personne avec qui vous entrez en relation, ne croyez pas tout ce qu'elle vous dit, ne vous engagez pas avec elle sans vous entourer de précautions. Vos intérêts profonds peuvent diverger, alors que tout semble coller entre vous dans un premier temps. Au lieu de devenir partenaires, cette personne peut faire de vous son instrument pour atteindre ses buts propres.

4. Je donne et j'accepte de recevoir

La vie économique et la vie tout court sont basées sur l'échange. On échange toutes sortes de choses : des marchandises, des services contre de l'argent, des coups de mains en échange de gratitude ou de renvoi de l'ascenseur, de l'attention en échange de reconnaissance etc.

Nous sommes tous des « commerçants ». Nous donnons et nous recevons.

Une belle image va illustrer notre propos : En Israël, le Jourdain alimente deux plans d'eau, le lac de Galilée et la Mer Morte. Le premier est composé d'eau douce et très poissonneux, le deuxième est très salé et la vie en est absente. Pourtant les deux mers sont traversées par le même fleuve. Pourquoi cette pareille différence ?

C'est simple : le lac de Galilée reçoit le Jourdain et le redonne. La Mer Morte ne fait que le recevoir. Serez-vous de ceux qui prennent sans donner ou le moins possible ou êtes-vous prêt à d'abord donner pour recevoir ensuite ?

Recevoir et donner provoque un flux dont tout le monde profite. Les deux processus doivent idéalement s'équilibrer pour que la vie s'épanouisse et développe ainsi

tout son potentiel.

Mais il y a un autre danger, c'est celui de trop donner et d'avoir de la peine à recevoir. Cela se manifeste par la difficulté à demander un prix normal pour ses prestations ou à accepter l'idée qu'on a besoin d'aide. Là aussi le flux est bloqué empêchant la vie de se développer en vous avec à la clé frustration et découragement.

5. Les choses et les événements n'ont sur moi que le pouvoir que je leur donne

Le Manuel d'Épictète, une sorte de guide pratique de la philosophie stoïcienne, traite d'une manière remarquablement concise de l'impact de la perception que nous avons des choses et des événements :

« Parmi les choses qui existent, certaines dépendent de nous, d'autres non. De nous, dépendent la pensée, l'impulsion, le désir, l'aversion, bref, tout ce en quoi c'est nous qui agissons ; ne dépendent pas de nous le corps, l'argent, la réputation, les charges publiques, tout ce en quoi ce n'est pas nous qui agissons.

Ce qui dépend de nous est libre naturellement, ne connaît ni obstacles ni entraves ; ce qui n'en dépend pas est faible, esclave, exposé aux obstacles et nous est étranger.

Donc, dès qu'une image viendra te troubler l'esprit, pense à te dire : « tu n'es qu'image, et non la réalité dont tu as l'apparence. » Puis, examine-la et soumetts-la à l'épreuve des lois qui règlent ta vie : avant tout, vois si cette réalité dépend de nous ou n'en dépend pas ; et si elle ne dépend pas de nous, sois prêt à dire : « cela ne me regarde pas

».

Cette attitude parfois difficile à tenir met pourtant bien le doigt sur une réalité que nous expérimentons journallement : la même chose ou le même événement n'affecte pas deux personnes de la même manière.

Chacun réagit par rapport à son vécu, ses expériences, son ressenti, en fait sa perception de ce qui arrive. Cela peut le laisser indifférent, lui faire plaisir ou l'attrister, le bouleverser ou l'enthousiasmer. Finalement, notre pouvoir sur les choses et les événements est à la fois insignifiant et stupéfiant. Insignifiant quand nous nous laissons entraîner par nos émotions et nos perceptions négatives et stupéfiant, quand par une prise de recul, nous modifions notre perception pour surmonter le problème et continuer d'avancer ... debout.

6. Ma pensée est créatrice et s'inscrit dans la réalité par l'action

Nos pensées ont un pouvoir créateur. Une pensée qui s'installe dans notre esprit a tendance à se manifester par des paroles, puis par des actes conformes à cette pensée. Des actes répétés créent une habitude. Une habitude entretenue développe un trait de caractère.

Cela ne se passe pas en un instant, mais avec le temps, notre vie, les événements qui surviennent ressemblent de plus en plus aux pensées qui nous habitent ... que cela soit en positif ou en négatif.

Les sportifs connaissent bien cet enchaînement. Prenons un sauteur en hauteur. Peut-être avez-vous remarqué qu'il ferme les yeux, juste avant de s'élancer pour

visualiser à l'avance son saut. Il s'attend à ce que son corps, le moment venu, prenne la trajectoire qu'il s'est représentée dans son esprit. Avec de l'entraînement, il arrivera à son but : passer la barre sans toucher.

Il y a une très grande différence entre rêver sa vie et vivre ses rêves : celle de votre action réfléchie et déterminée.

Travailler votre projet, vous imaginer ce que sera votre vie dans quelques années, tout cela est bel et bon, mais si vous ne restez qu'un velléitaire, rien de s'accomplira selon vos désirs.

Pire, la distance entre votre réel et votre imaginaire va devenir de plus en plus grande et vous baisserez les bras devant ce gouffre infranchissable.

Après avoir pesé le pour et le contre, analysé ce que vous désirez vraiment, évalué les risques et vous être préparé à payer le prix fort si nécessaire, il vous reste une chose à faire, la plus importante : prendre la décision de passer à l'action et inscrire dans votre réalité et celle des autres votre projet, votre rêve. C'est un peu comme quitter un port tranquille et protégé pour affronter la pleine mer.

Tant que vous n'avez pas largué les amarres, vous n'êtes pas vraiment parti.

7. A force de réflexion et de travail, je forge mon destin et découvre le sens de ma vie

Pour nous, le destin n'est pas derrière nous mais devant. Il n'est pas déterminé d'avance. Il se construit jour après jour par nos choix et nos actions.

L'important est ce que nous décidons de faire aujourd'hui.

Des impondérables modifient parfois notre parcours, voire nous conduisent dans une impasse et nous arrêtent au bord du chemin.

En prenant du recul, en rassemblant nos ressources intérieures et notre courage, nous pouvons faire d'autres choix, entreprendre d'autres actions, nourris par nos motivations et nos buts.

Au fil du temps, nous forgeons notre destin et découvrons le sens de notre vie.