



Arise & Shine

l'art de créer votre vie

Chapitre

Qui je suis et ce que je veux - Donner du sens à sa vie -

Chaque grande et profonde difficulté porte en elle sa propre solution. Elle nous oblige à changer notre façon de penser afin de la trouver.

NIELS BOHR

Comme nous l'avons vu dans les précédents chapitres, c'est la conscience de soi et le libre-arbitre - donc notre capacité à décider, notre capacité à élargir l'espace entre le stimulus et la réponse que nous lui apportons - qui fait de nous des êtres humains. C'est grâce ces caractéristiques humaines que nous pouvons devenir pleinement les créateurs de notre vie : dès lors que nous avons pris la décision d'aller vers la vie qui nous correspond, nous pouvons peu à peu nous rendre compte des zones que nous souhaitons améliorer, des zones de talents que nous souhaitons développer et même des mais aussi des zones que nous devons changer, voire éliminer de nos vies.

Parfois, on aimerait avoir une baguette magique pour effectuer ces changements : les prises de conscience peuvent être violentes et douloureuses lorsque qu'on se penche sur ce que l'on a fait de sa vie, sans s'en rendre compte. Mais c'est le fait d'avancer à petits pas que nous construisons peu à peu notre nouvelle vie. Ce fait d'avancer, même modestement, chaque jour, nous rend également conscients du contrôle que nous avons sur cet espace entre le stimulus et la réponse. C'est le fait d'avancer pas à pas qui nous rend conscient de notre nature créatrice. En d'autres termes, plus nous choisissons d'utiliser notre potentiel d'être humain, plus nous devenons créateurs et plus nous nous créons une vie qui a du sens, une vie qui vaut la peine d'être vécue, une vie qui nous rend heureux car nous en avons choisi chaque élément.

Définir ce qui compte le plus pour vous

Pour aller en profondeur dans le changement de vie et acquérir la véritable foi qui rend le chemin aisé, vous devez redéfinir les références et les critères selon lesquels tout doit être passé au crible : chaque fragment de votre vie, votre comportement d'aujourd'hui, d'hier, de demain, celui que vous adopterez dans un mois, ou dans un an, doit être étudié à la lumière de ce qui compte le plus pour vous.

Ce fameux « ce qui compte le plus pour vous », c'est :

- ce qui est important pour vous
- ce qui vous met en joie
- ce qui vous nourrit en profondeur
- ce qui vous permet de vous dire « ça, c'est vraiment moi »
- ce qui vous fait vous sentir vivant
- ce qui vous rend heureux
- ce à propos de quoi vous ressentez « comme c'est merveilleux d'être en vie ».

Toutes les expériences de la vie ne visent qu'à une seule chose : vous permettre de faire le tri entre ce qui vous correspond et ce qui ne vous correspond pas.

Définir avec précision ce qui compte le plus pour nous, c'est ce qui va nous sert à élaguer notre emploi du temps avec la question « quand j'aurais fait ça, est-ce que je serai plus heureux, est-ce que ça va dans ma direction de la vie que je veux vivre ? ». C'est ce qui va servir à remplir notre réservoir émotionnel, le réservoir émotionnel qu'il nous est nécessaire de maintenir toujours à une certaine hauteur pour pouvoir redonner : dans notre travail, aux gens que l'on aime, notre contribution à l'humanité. Notre vie peut commencer à être différente lorsque nous savons ce qui nous tient à coeur et si, cette image en tête, nous nous attachons à être et à faire ce qu'il nous importe vraiment d'être ou de faire. Une fois que l'on a défini ce sens à donner à notre vie, on est heureux. C'est le chemin de vie que l'on s'est donné et quand on est dessus, c'est déjà le bonheur : pas besoin d'être au bout, pas besoin d'avoir fait tous les pas.

Mieux encore : c'est au fil des pas que vous pourrez définir avec toujours plus de précision et de justesse ce qui vous convient et ce qui ne vous convient pas, ce que vous voulez inviter dans votre vie et ce dont vous ne voulez plus. C'est la spirale vertueuse de la croissance infinie.

En gardant cette vision à l'esprit, vous êtes sûr que rien dans vos actions quotidiennes ne transgressera les critères définis comme étant d'une importance supérieure, et que chaque jour de votre vie contribuera de façon significative à créer une vie qui vous ressemble, à 100%.

Devenir créateur en réécrivant notre propre scénario

Bien entendu, nous vivons déjà selon les différents scénarios mis au point par d'autres que nous (nos parents, la société...) ou par ce que nous avons laissé faire : l'écriture tient ici plutôt de la réécriture, du changement de paradigme, ou d'une modification de nos

paradigmes habituels. À mesure que nous identifions les scénarios improductifs, ceux qui ne nous rendent pas heureux, les paradigmes incomplets ou erronés, nous pouvons commencer à nous réécrire, à nous réinventer. Nous devenons des créateurs conscients : nous passons de la création par défaut, de la création subconsciente à la création délibérée.

Le développement de la conscience de soi nous permet, jour après jour, de détecter certains scénarios que nous rejouons malgré nous, certaines habitudes profondément ancrées en nous, mais totalement indignes de nous, car elles n'ont aucun rapport avec ce que nous voulons réellement vivre, aucun lien avec l'expérience que nous voulons faire du temps qui nous est donnée sur Terre (et qui nous est compté, qu'on le veuille ou non).

Il est parfois nécessaire de passer par « ce que l'on ne veut pas » pour trouver ce qui est important pour nous. Identifier :

- ce qui nous rend triste ou malheureux
- ce qui nous ennuie
- ce qui nous épuise
- ce qui nous fait dire « mais qu'est-ce que je fais là ? »
- ce qui nous rend malade, ce qui nous déprime (au sens propre comme au sens figuré)
- ce qui vous fait vous sentir vivant
- ce qui vous rend heureux
- ce à propos de quoi vous ressentez « comme c'est merveilleux d'être en vie ».

Procéder par essais, erreurs, tâtonnements fait partie de la condition humaine et l'accepter pleinement rend le chemin beaucoup plus doux.

Ecrire soi-même le scénario de sa vie est d'une puissance phénoménale : cela permet de commencer chaque journée en ayant bien en tête toutes les valeurs qui sont les nôtres. C'est comme disposer d'une boussole dont le nord nous conduit vers notre bonheur. Lorsque nous sommes dans notre scénario, quelles que soient les expériences désagréables, quoi qu'il se passe dans notre vie, nous pouvons prendre de nouvelles décisions plus alignées sur la direction que nous voulons donner à notre vie. Forts de cette vision, nous ne réagissons plus ni en fonction de nos émotions, ni en fonction des circonstances : nous incarnons les créateurs libres que nous sommes.

Rédiger votre vision

Ce qu'il est vraiment important de comprendre, c'est que le sens de notre vie doit venir de l'intérieur. Victor Frankl, psychiatre et neurologue autrichien, spécialiste du sens et de la dimension spirituelle de la personne écrit : « Finalement, l'homme ne devrait plus demander quel est le sens de sa vie, mais il devrait au contraire se rendre compte que c'est à lui que se pose cette question. En résumé, la vie interroge chaque homme. »

Pour aller plus loin, vous pouvez écrire noir sur blanc votre vision, votre philosophie de vie, un peu comme un credo personnel exprimant ce que vous voulez être et ce que vous voulez faire (les actions et les projets à réaliser), les valeurs et les principes sur lesquels

vous basez ce devenir et ces actions. Vous pouvez donner à cet texte, à cet énoncé le nom de constitution, tout comme la constitution d'un pays démocratique sert d'étalon pour juger toute loi dans ce pays et accorde les droits de citoyen à ses ressortissants.

Rédiger sa vision, ça ne se fait pas du jour au lendemain. Cela demande un effort intense d'introspection, une analyse minutieuse, une écriture réfléchie, et bien souvent, de nombreux brouillons. Il vous faudra plusieurs semaines, des mois peut-être passeront avant que vous ayez la certitude que ce texte reflète de manière complète et concise vos valeurs et ce qui donne du sens à votre vie. Et vous serez, de toute façon, amenés à le revoir régulièrement, à y apporter des modifications au fil des années, modifications qui seront dictées par l'évolution de votre vie et les nouvelles révélations qui émergeront des expériences que vous vivrez.

Le texte explicitant votre vision de la vie vous servira de constitution, elle sera l'expression de votre point de vue et de vos valeurs. Elle deviendra le critère sur lequel vous jugerez ce que les expériences de la vie vous amèneront au fil des jours.

Le processus de rédaction est aussi important que la version finale. Ecrire ou revoir votre vision vous transforme, car cela vous oblige à réfléchir à vos priorités, minutieusement, en profondeur.

Ensuite, vous alignez peu à peu vos actions, vos habitudes, vos projets sur vos convictions. Accomplir chaque jour des actions qui font sens pour vous, voici la clé d'une vie vous est dicté par votre mission, et cela vous stimule.

Besoin d'aide pour rédiger votre vision ?

« Imaginez que vous n'ayez plus que cette année à vivre et que, durant cette année, vous deviez continuer de travailler. Essayez de visualiser ce que vous feriez. » Ce qui est vraiment important pour vous émergera très facilement. Le plus difficile avec ce jeu est de ne pas se désespérer en constatant le décalage entre vos véritables aspirations et votre vie telle qu'elle est aujourd'hui, entre ce que vous avez créé par défaut et ce que vous voulez vraiment. Souvenez-vous que c'est un processus et que les pas que vous effectuerez chaque jour dans cette direction donneront autant de sens à votre vie que la destination finale.

Décliner votre Vision au quotidien

Dans la rédaction de votre vision, il est important de prendre en compte la notion d'équilibre. Equilibre entre la vie personnelle et la vie professionnelle, équilibre entre le « moi » et les relations, équilibre entre la vie de famille et le couple, etc. Visionnez clairement tous vos rôles. Vous pouvez alors les revoir régulièrement afin de vous assurer qu'aucun n'occupe une place trop grande par rapport aux autres, puisque tous sont essentiels.

Après avoir identifié les différents rôles que vous souhaitez jouer dans votre vie, vous pouvez réfléchir à vos objectifs à long terme dans chacun de ces rôles et dans chacun des domaines de votre vie. Vous trouverez sans aucun doute votre énoncé de vision beaucoup plus facile à suivre si vous le découpez de cette manière.

Vos objectifs sont strictement personnels. Ils reflètent vos valeurs intrinsèques, votre talent unique, le sentiment qui vous anime de profiter pleinement de la vie qui vous est donnée et les rôles que vous avez choisi d'incarner. Pour avoir du poids, un objectif doit représenter véritablement un résultat et non une activité. Il doit définir la place que vous souhaitez occuper, et durant tout votre parcours, vous aider à calculer votre position. Il vous fournit des informations indispensables sur le chemin à suivre et vous avertit lorsque vous atteignez votre but. Il donne une signification, une raison à ce que vous réalisez. Finalement, il peut se traduire par des activités quotidiennes qui vous rendront responsable de votre vie : chaque jour, vous provoquerez les événements qui vous permettront de vivre une vie qui vous ressemble à 100%.

Rôles et objectifs procurent une structure à la vie et une direction cohérente.

Gérer sa vie à partir de sa vision

Avoir votre vision en tête va donner une autre coloration à votre vie. Car vous pouvez pour le moment faire « bien » les choses, mais faites-vous les bonnes choses ? Il ne sert à rien de faire bien ce qui n'est pas bon pour vous. Ce qu'il est important, c'est de faire les bonnes choses. Alors imaginez si vous faites bien les bonnes choses...