



- Chapitre -

Prendre la responsabilité de sa vie

La folie, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent.
ALBERT EINSTEIN

Je vais démarrer ce chapitre par une interrogation. Etes-vous un être humain ? Je suppose que oui. Savez-vous ce qui caractérise un être humain ? C'est la conscience de soi, c'est-à-dire la conscience des expériences qu'il fait et la capacité d'en changer si celles-ci ne lui plaisent pas. Les animaux agissent par instinct, tandis que les êtres humains décident. Les animaux rejouent un programme génétique sans possibilité de le changer. Ainsi, lorsque les lions ont faim, les lionnes vont chasser. Il n'existe pas de lionne féministe qui refuse d'y aller et laisse son homme se débrouiller pour son repas.

Le pouvoir de décider

Chez le petit d'homme, à partir du moment où la notion de cause à effet apparaît (entre 1 an et 2 ans), alors l'enfant prend conscience que c'est lui qui fait arriver les choses. Avant ce moment-là, il s'agite dans le bain et ne comprend pas pourquoi il est éclaboussé. À partir de l'instant où il comprend le lien de cause à effet, l'enfant accède à la possibilité de refaire les expériences qu'il aime et ne pas refaire les expériences qu'il n'aime pas. Doté du libre-arbitre, il décide qu'il ne veut pas de la purée d'épinards (parce que l'expérience ne lui a pas plu), il décide qu'il veut encore de la purée de carottes (parce que l'expérience lui a plu). C'est d'ailleurs pour cette raison que l'enfant apprend à parler : pour exprimer et être compris dans ses préférences. Même chose pour l'apprentissage de la marche : il apprend à marcher pour aller dans la direction qu'il souhaite. Ce sont là les 3 caractéristiques de l'être humain : la conscience de soi, l'acquisition d'un langage articulé transmissible et la station bipède. Avec notre conscience de soi et notre libre-arbitre, nous sommes des êtres décidants en permanence.

Exercer son libre-arbitre, c'est embrasser sa destinée humaine

Alors que faisons-nous de cette capacité à décider ? Vers quoi orienter ce libre-arbitre ? L'objet de la vie terrestre est de se réaliser pleinement en tant qu'être humain. Prendre conscience de notre nature humaine, c'est prendre conscience de notre dimension

terrestre au même titre que notre dimension céleste. Nous sommes ici-bas pour réaliser pleinement. Nous sommes ici pour créer toutes les expériences qui nous plaisent en vue de nous sentir entièrement comblés, heureux et satisfaits.

L'Esprit que nous sommes, lorsqu'il n'est pas incarné, ne peut faire l'expérience de sa nature spirituelle. Il ne peut le faire qu'en s'associant avec un corps, qu'en s'incarnant dans la matière pour vivre des expériences et ainsi prendre conscience qu'il est et prendre conscience de ce qu'il est. Paradoxalement, ce n'est que dans la dualité que l'on peut faire l'expérience de l'unité. En d'autres mots, Dieu ne peut faire l'expérience de Dieu. Dieu n'existe que par l'existence des êtres humains. C'est ce qui nous invite à faire des expériences dans la matière, avec le plus de conscience possible de ce que représentent en réalité ces expériences de tous les jours que nous vivons : Dieu en train de prendre conscience de sa divinité.

C'est cette conscience de soi et l'exercice du libre-arbitre qui lui est associée qui permet de se sentir Dieu, de se vivre en tant qu'enfant de Dieu, de se considérer comme un prolongement physique de la Source. Vivre sa vie comme un enfant de Dieu, c'est embrasser pleinement sa destinée humaine : décider de faire des expériences en conscience dans la matière et décider ensuite ce que l'on fait avec ces expériences.

Agrandir l'espace entre le stimulus et la réponse

Les humains agissent, tandis que les animaux réagissent. Les êtres humains ont la liberté de réagir au stimulus qui leur est fait. Voici comme ça se passe.

Entre le stimulus et la réponse il y a un espace. Dans cet espace réside notre liberté et notre pouvoir de choisir la réponse que nous apportons à ce stimulus. Dans cet espace



réside notre capacité de Créer (oui, avec un grand C), notre capacité à créer autre chose que ce pourquoi nos multiples conditionnements familiaux et sociétaux nous ont programmés.

Dans les choix possibles qui nous sont offerts, nous pouvons choisir notre croissance et notre bonheur. Autrement dit, notre capacité à choisir la direction de votre vie nous permet de nous réinventer, de changer notre avenir et d'influencer puissamment notre entourage. Notre liberté de choix, notre liberté de créer, c'est ce qui nous permet d'élever notre vie à des niveaux de plus en plus élevés.

Même si nous vivons une culture qui favorise la victimisation, qui nous déresponsabilise et cherche toujours un coupable à blâmer, ce pouvoir et cette liberté de choix font partie de notre nature humaine, c'est ce qui la caractérise.

Bien sûr, la dimension de cet espace est en grande partie déterminée par notre héritage biologique, notre patrimoine génétique, notre héritage culturel et notre éducation, ainsi

que par les circonstances de notre vie. Inutile de rappeler qu'on n'a pas le même système de croyances quand on est la sixième fille d'une veuve au Sahel que le fils unique d'un avocat new-yorkais. C'est pour cela que cet espace peut être grand, comme il peut être tout petit. Néanmoins, il existe et c'est en en faisant usage que nous pouvons l'agrandir.

C'est en prenant conscience de cet espace de liberté et de création et en agissant depuis cet espace que nous pouvons peu à peu choisir la réponse aux stimuli que nous recevons. Si nous ne prenons pas en compte cet espace, nous annihilons notre capacité à changer. Nous ne sommes pas totalement prisonniers de notre système de croyances et notre marge de manoeuvre réside dans la conscience des limites de ce système de croyances. Dès que lors que nous voyons nos croyances limitantes à l'oeuvre, nous accédons à la possibilité de les changer.

Saisir l'importance de ses choix

S'il y a des choses que nous ne choisissons pas, nous choisissons ce que nous en faisons comme nous le rappellent si bien les mots de Jean-Paul Sartre : « L'important n'est pas ce qu'on a fait de moi, l'important est ce que je fais de ce qu'on a fait de moi ». Et ceci dans tous les domaines. Même en ce qui concerne notre héritage génétique, bien que nous ne choisissons pas nos gènes, nous avons le pouvoir de choisir la façon dont nous réagissons à ces gènes. C'est la même chose en ce qui concerne les accidents de la vie qui entravent notre corps à jamais.

Quel que soit votre passé (des psychologues estiment que 85% des familles sont dysfonctionnelles), vous pouvez choisir de devenir une « personne en transition » comme les appelle Stephen Covey, c'est-à-dire une personne qui empêche les tendances négatives des générations antérieures de se transmettre aux générations suivantes. Evidemment, personne ne vous décernera de médaille pour cela, mais vous aurez la satisfaction de libérer votre potentiel et d'apporter une réelle contribution, à votre mesure, et le bonheur d'une vie utile et bien remplie. Et surtout, vous vivrez dans la joie de vous sentir pleinement dans votre humanité créatrice.

Libérer notre potentiel

La prise de conscience de notre pouvoir créateur et de notre liberté est généralement vécue de manière ambivalente. C'est à la fois grisant et dynamisant car elle nous ouvre d'infinis possibles, mais ce peut aussi être terrifiant car tellement responsabilisant. Nous nous sommes peut-être cachés derrière notre petit doigt pendant des années en expliquant nos problèmes par les circonstances passées ou présentes et aujourd'hui nous n'avons plus d'excuses. La libération de notre plein potentiel et la mise en musique d'une vie sur-mesure, d'une vie qui nous ressemble à 100% nécessite d'avoir le courage de penser différemment et de laisser derrière nous les lamentations et le laisser-faire.

Vous êtes le Créateur

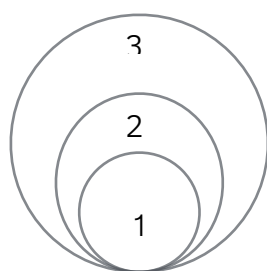
Si Dieu a créé l'homme à son image, cela signifie qu'il n'a pas voulu une société de robots. L'homme est à l'image de Dieu, c'est-à-dire qu'il est pleinement créateur. Grâce à la conscience de soi, à la conscience de l'expérience et au libre-arbitre, l'homme peut

librement décider de la suite de sa vie, à chaque instant. Puis mobiliser toutes ses ressources pour changer ce qui ne lui convient pas et reproduire ce qui lui convient. Si nous avons été le créateur subconscient de notre vie jusqu'à présent, avec tout ce qui nous a façonnés (notre éducation, le contexte socio-culturel, nos relations, l'environnement économique...), à partir d'aujourd'hui, nous pouvons devenir le créateur conscient du reste de notre vie. Il s'agit d'en faire le choix, d'en prendre la décision et d'agir là où il nous est possible d'agir, c'est-à-dire sur nous-même.

Agir sur nous-même signifie laisser le plus loin de nous tout ce sur quoi nous n'avons pas de prise et nous concentrer sur ce qui est à notre portée. De manière générale, nous avons tendance à nous préoccuper de choses sur lesquelles nous n'avons aucune prise (le gouvernement, le patron, la belle-mère, la société, les autres...) croyant que c'est celles-ci qui ont le pouvoir de nous rendre heureux ou malheureux. Cela nous prend tellement d'énergie que nous ne sommes plus capables de nous concentrer sur ce qui pourraient réellement nous rendre la vie plus douce (être bon avec soi-même, choisir les activités qui ont réellement du sens pour nous, créer des relations harmonieuses avec nos proches, se détendre sans s'inquiéter du qu'en dira-t-on...)

Agir sur vos cercles d'influence

A l'inverse, c'est lorsque nous agissons sur ce qui dépend directement de nous que nous changeons notre vie. Comme plus haut, un petit schéma vaut mille mots.



1. cercle de contrôle
2. cercle d'influence
3. cercle de préoccupations

- Le cercle de contrôle désigne tout ce sur quoi vous avez du pouvoir. Ce premier cercle, c'est vous. Vous avez la possibilité d'agir sur vous-même : vous pouvez augmenter vos compétences, vous pouvez changer votre vision du monde et votre perception de ce qui vous entoure, vous pouvez améliorer votre manière d'être avec les personnes qui sont proches de vous, vous pouvez choisir toutes les activités que vous faites et/ou la manière de les faire. C'est ici que vous devez agir en premier et ce cercle doit toujours constituer votre priorité. Dès que vous vivez une expérience désagréable, c'est ici qu'il faut revenir.
- Le cercle d'influence représente votre sphère d'influence. Ce ne sont pas des choses que vous pouvez contrôler : votre conjoint, votre patron, vos enfants, votre travail... Mais vous pouvez influencer la situation parce que vous êtes en relation avec ces personnes. Vous ne pouvez pas changer les personnes mais vous pouvez changer la relation avec ces personnes en agissant à partir de qui vous êtes.
- Le cercle de préoccupations décrit tout ce qui vous préoccupe, tout ce qui vous soucie, tout ce qui vous ennuie mais sur lequel vous n'avez ni contrôle, ni influence. A vouloir agir ici, on perd son temps et son énergie, on s'épuise en vain.

- Exercice pratique -
Agir sur vos cercles d'influence

A l'aide du chapitre, déterminez les cercles d'influence sur lesquels vous pouvez agir :

-
-
-
-

Comment vous sentez-vous avec cet exercice ?

Quelle est l'action que vous pouvez mettre en place dès demain matin dans votre cercle de contrôle (c'est-à-dire vous-même) pour agir sur votre cercle d'influence le plus proche ?
Notez cette action dans votre agenda.