



Comment Développer Vos Ressources Personnelles

par

FRANCIS DELVAL

1

Table des matières

Sommaire

Introduction _____	3
Un outil pour améliorer vos relations : l'analyse transactionnelle	5
Votre relation avec les autres _____	13
Vos relations avec la Vie _____	22
Sur le territoire de vos ressources _____	25
Utilisez vos ressources _____	37
Dans la jungle de vos croyances _____	43
Vos valeurs, croyances essentielles _____	69
Vivre ici et maintenant _____	73
Conclusion _____	75

Introduction

Vous vous trouvez des défauts, des limites, des faiblesses ? Bien sûr ! Quoi de plus naturel ? Cela ne doit pas vous empêcher de cultiver vos qualités. Vous devez aussi pouvoir constater et évaluer vos faiblesses avec la calme détermination d'y remédier, avoir l'envie de repousser vos limites, et la conviction que cela est bel et bien réalisable.

C'est l'objet même du développement personnel que de rechercher avec détermination et constance à progresser. Comme c'est la nature même de l'humain d'évoluer, de changer, et aussi de pouvoir choisir vers quoi il veut évoluer.

Porter sur soi même un regard bienveillant, confiant, permet de développer une attitude positive qui tend toujours à trouver remède à toute difficulté, de façon à la fois pragmatique et aimante.

La ressource primordiale à utiliser dans la relation avec soi même est la bienveillance.

En portant sur nous-même une attention faite de bienveillance tranquille, nous pouvons observer aussi bien nos moments de bien-être que ceux de malaise, voire de souffrance.

La souffrance, qu'elle se manifeste au plan physique ou au plan incorporel, est un signal, un clignotant, destiné à nous avertir que « quelque chose ne va pas ». Une souffrance physique nous incite à identifier la cause du mal et à trouver un remède adapté. La souffrance intérieure est à utiliser de la même manière : elle est le signal que quelque chose peut être modifié, amélioré en nous, que ce soit dans notre comportement, dans notre compréhension de la vie et de nous même, dans l'utilisation de nos ressources.

Quant aux moments de bien-être, ils sont à savourer sans hésitation ni restrictions : sachons ne pas nous en priver !

N'hésitons pas à utiliser la bienveillance envers nous-même, sachons ainsi apprécier nos qualités et nos succès, regarder positivement nos limites et tirer parti de nos erreurs et de nos insuccès.

L'acceptation bienveillante de soi débouche peu à peu sur une juste estime de soi ; c'est cette dernière qui va nous permettre d'établir avec autrui la relation sur le mode « OK+/OK+ » : je suis « OK », et l'autre est « OK ».



Un outil pour améliorer vos relations : l'analyse transactionnelle

Pour affiner la compréhension et l'acceptation de soi, il bon de disposer d'outils dont l'efficacité a été validée par la pratique.

Aussi, avant d'aborder les relations avec autrui, je vous propose de prendre connaissance de quelques aspects de l'analyse transactionnelle, aspects qui vont vous permettre de mieux vous connaître puis de modifier favorablement vos relations, avec vous même tout d'abord, puis avec autrui.

Les trois états du Moi

Le fondateur de l'analyse transactionnelle, Eric Berne, a distingué trois aspects de la personnalité, présents en chacun d'entre nous, et qui sont appelés « états du moi ».

Ces trois états font que nous pouvons nous comporter dans la communication - avec autrui, mais aussi avec nous même, en dialogue intérieur - comme si nous donnions momentanément la parole à l'une de ces trois « personnes ».

Ces trois états de notre personnalité sont appelés : le Parent, l'Adulte et l'Enfant

Attention ! Il paraît important d'insister ici sur le risque qu'il y aurait à se convaincre, en lisant les développements qui vont suivre, que trois personnes à part entière, distinctes, coexistent en nous ! Il ne s'agit pas de cela : nous sommes bel et bien une personne unique, avec une personnalité unique, et il n'y a en aucun cas « plusieurs personnes en nous ». Notre personnalité comporte simplement de nombreuses facettes, de multiples manières de s'exprimer, et les trois états du moi discernés par Berne ne sont que trois de ces multiples facettes.

Nous pouvons aussi considérer que les trois modes relationnels décrits sont simplement des « longueurs d'ondes » que nous utilisons à volonté pour nous exprimer et dont nous pouvons changer à tout moment. Nous utiliserons donc largement les termes « facettes » ou « aspects » pour qualifier ces différents « états du moi » utilisés en analyse transactionnelle.

En tout état de cause, gardons à l'esprit la nécessité de conserver une conscience unitaire de nous même : cette conscience unitaire de soi est indispensable pour asseoir notre relation à nous-même.

Le Parent

Notre Parent intérieur est l'aspect de nous même qui détient notre expérience, notre acquis, notre savoir, et de ce fait nos repères, nos normes, nos valeurs.

Nous avons construit l'aspect Parent de notre personnalité du fait de l'influence de notre entourage, des personnes dont l'autorité nous a marqués, et donc principalement de nos propres parents, mais aussi de nos éducateurs et « maîtres » de toute nature.

Nous utilisons cette facette de notre personnalité dans les cas où nous voulons faire usage de domination, de critique, d'autorité, et aussi de protection et d'encouragement.

Il convient de souligner que même un petit enfant peut avoir un état du moi Parent bien développé : nous avons tous vu, lorsque des enfants jouent, que certains ont facilement tendance à vouloir commander aux autres, à leur imposer des règles, en somme à « jouer au petit chef ».

Notre aspect Parent comporte plusieurs facettes. On distingue habituellement :

- le Parent critique ou normatif
- le Parent nourricier ou donnant

Le Parent critique ou normatif

Cet aspect du Parent est avant tout le « garant de l'ordre et de la loi », il est le détenteur des normes et des valeurs de la personne. Il représente l'autorité.

Le Parent normatif utilise le côté positif, nécessaire de la loi : il a pour rôle de réguler, protéger, éviter les excès et les abus. Le Parent critique, quant à lui, représente notre tendance à juger, critiquer, réprimander, sanctionner, menacer... Il utilise plutôt les aspects contraignants de l'autorité, avec ses effets inhibiteurs, répressifs.

Le Parent critique est aussi vecteur de notre orgueil ; il tend à regarder autrui de haut et à vouloir imposer sa propre loi. Il adresse en conséquence à notre enfant intérieur des consignes, des injonctions qui font appel à l'honneur, au sens du devoir et de l'effort, telles que « Sois parfait », « Tu dois être digne de ton rang », « Travaille plus », ou au contraire tendent à le rejeter dans l'indignité : « Puisque tu ne réussis pas à être dans les normes que je veux t'imposer, tu n'as plus qu'à sombrer dans la honte ».

Exemples de phrases utilisées par le Parent critique : « Tu ne dois pas faire cela » ; « C'est un scandale ! » ; « Pour qui te prends-tu ? » ; « Tu n'y arriveras jamais ».

Le Parent nourricier (ou donnant, ou bienveillant)

Il représente la faculté que nous avons de nous occuper d'autrui (et aussi de nous même) avec bienveillance, de consoler, rassurer, encourager, protéger. Il s'agit donc de l'aspect chaleureux du Parent, à la fois paternel et maternel, et comme tel, c'est vers lui que nous pouvons nous tourner pour laisser parler et développer notre bienveillance envers nous même, nous ressourcer et trouver du réconfort.

Mais il peut parfois tomber lui aussi dans l'excès, surprotéger et étouffer ceux à qui il s'adresse. On parle alors de « Parent sauveur ».

Exemples de phrases utilisées par le Parent nourricier : « Je suis sûr que tu vas y arriver » ; « Comment va ton mal de dos ? » ; « Couvre-toi bien, il fait froid ce matin » ; « Ce n'est pas grave, cela va passer ».

L'Adulte

Il est assez aisé de caractériser notre aspect Adulte. L'Adulte est avant tout « neutre, objectif, raisonné ».

Il cherche à résoudre les problèmes en toute rationalité, pèse soigneusement le pour et le contre, décide en toute conscience. Il peut être qualifié également de « responsable ».

S'il est avant tout efficace et pragmatique, cet état Adulte manque aussi de chaleur : les sentiments et les émotions ne sont pas son domaine. Il fait avant tout un large usage de l'intellect.

Nous utilisons notre état Adulte lorsque nous assumons nos responsabilités de toutes sortes, nous attachons à résoudre un problème, évaluons une situation en vue de prendre une décision...

Par son tempérament neutre et posé, l'Adulte tend à désamorcer ou à éviter les conflits. Une relation d'Adulte à Adulte est par nature égalitaire et ne produit pas de chocs d'ego.

L'Adulte est l'état adapté à la négociation : étant soucieux d'équité, il tend à faire des propositions permettant à chaque partie de trouver bénéfice dans un accord.

Exemples de phrases utilisées par l'Adulte : « Quelle heure est-il ? - Dix heures trente » ; « On dirait qu'il va faire de l'orage - Oui, nous avons intérêt à trouver un abri » ; « Il y a sûrement une solution à ce problème ».

L'Enfant

Il y a également en chacun de nous un aspect enfant, et ceci, comme nous l'avons souligné, quel que soit notre âge. Nous pouvons le définir comme la partie de nous-même « qui n'a pas vieilli ».

L'Enfant peut se manifester de plusieurs façons :

- L'Enfant libre ou spontané
- L'Enfant adapté
- L'Enfant rebelle

L'Enfant libre ou spontané :

Ainsi que son nom le suggère, nous sommes dans notre enfant libre lorsque nous nous exprimons et agissons sans ressentir de contraintes, laissant libre champ à notre imagination, notre créativité, notre spontanéité. Il est par nature joueur, rieur, parfois capricieux. L'enfant libre tient le plus souvent compte de ses sensations physiques ; il se trouve aisément en état réceptif. C'est en nous trouvant dans notre enfant libre que nous laissons émerger et exprimons nos sentiments et nos émotions, aussi bien agréables que désagréables : joies et peines, attirances et aversions, peurs, colère...

Cette spontanéité caractéristique de l'enfant est en elle-même séduisante, mais elle a aussi ses inconvénients lorsqu'elle ne tient pas compte de la sensibilité d'autrui : elle peut alors se révéler envahissante ou irritante. Qui n'a été un jour agacé par des rires ou des exclamations enthousiastes d'autrui alors qu'il avait besoin de calme ou de concentration ?

L'enfant libre est une facette de notre personnalité qu'il est particulièrement important de prendre en compte en matière de développement personnel, du fait qu'il est étroitement lié aux sentiments, à la sensibilité, au plaisir, mais aussi à la curiosité et à la créativité. L'enfant libre est un puissant catalyseur de notre bonheur, c'est donc dire tout le soin qu'il mérite !

Exemples de phrases utilisées par l'enfant spontané :
« Formidable ! Génial ! » ; « Aïe, aïe, ça fait mal ! » ; « Tu viens avec moi voir cette pièce de théâtre ? Je suis sûr qu'on va s'amuser comme des fous ! »

L'Enfant adapté ou soumis

Nous avons dit que l'Enfant libre s'exprimait sans contraintes... Mais celles-ci finissent toujours par se manifester, et l'enfant apprend en conséquence à s'adapter aux règles qui régissent la vie sociale. Ces règles sont généralement édictées par les « Parents normatifs » des personnes qui composent son entourage... et finissent par être reprises, au moins en partie, par son propre Parent normatif.

L'Enfant soumis est l'enfant sage et obéissant dont rêvent bien des parents. Il se plie aux règles, n'apporte pas de contrariété, fait ce que l'on attend de lui.

Ce comportement a pour inconvénient majeur un risque d'effacement lorsqu'il est trop poussé. L'Enfant trop et trop longtemps soumis tend à adopter les règles préétablies, à accorder raison à qui aura parlé en dernier, à manquer donc d'esprit critique et d'autonomie de pensée.

L'Enfant rebelle

L'Enfant rebelle est l'exact opposé de l'Enfant soumis : il s'oppose systématiquement à toute tentative qui viserait à lui imposer des règles, à restreindre ses choix et ses possibilités d'actions.

Cette tendance à l'opposition systématique permet de prévoir en grande partie son comportement : il suffit de lui proposer une chose pour qu'il la refuse ou en fasse une autre par esprit de contradiction.

Il n'est pas rare que l'Enfant qui s'est trouvé trop longtemps soumis devienne rebelle ; ce type de rébellion est une des caractéristiques de l'adolescence.

Que devez-vous retenir des trois états du moi ?

Il convient de souligner que les trois aspects - Parent, Adulte, Enfant - de notre personnalité sont présents en nous tout au long de notre vie, quel que soit notre âge.

Surtout, il est important de réaliser que la place qu'ils occupent varie, évolue au fil du temps. A une époque, nous pouvons par exemple mettre en avant surtout notre composante Enfant, puis développer progressivement un comportement de type Adulte, celui-ci prenant plus fréquemment la parole lorsque nous communiquons.

Il nous appartient de nous observer pour repérer laquelle de nos facettes nous utilisons à tel ou tel moment, celles que nous employons le plus souvent et celles qui paraissent sous-employées.

Il n'y a pas un état du moi qui soit globalement « meilleur » ou « moins bon » que les autres ; chacune de nos facettes relationnelles a son utilité et nous permet de réagir à différentes situations, de façon plus ou moins adaptée.

C'est l'usage inadapté, déplacé, de nos états du moi, ou bien encore un développement insuffisant ou un poids excessif de certains d'entre eux qui peuvent nous poser problème.

Les trois aspects du moi définis par l'analyse transactionnelle nous servent à communiquer. Non seulement avec autrui, mais en premier lieu avec nous même, en un dialogue interne entre nos différentes composantes.

Les dialogues peuvent donc s'établir :

- entre le Parent et l'Adulte
- entre le Parent et l'Enfant
- entre l'Adulte et l'Enfant

Ceci avec toutes les nuances liées aux sous composantes que nous venons de décrire.

De volumineux ouvrages ont été consacrés à l'analyse transactionnelle et à toutes ses finesses, aussi nous contenterons-nous ici de mettre en avant quelques aspects particulièrement utiles à une amélioration des relations avec soi-même.

Je vous propose de porter une attention tranquille aux dialogues qui se déroulent dans votre esprit, et de tenter de reconnaître quelles sont les composantes qui entrent en relation. Portez aussi attention aux sensations que ces dialogues vous procurent : sont-elles agréables ou désagréables ?

Peut-être entendrez-vous le Parent bienveillant s'adresser à l'Enfant libre pour le réconforter dans les moments difficiles ; ou bien le Parent critique faire la leçon à l'Enfant rebelle...

Ce Parent critique vous semblera peut-être quelque peu oppressant ! D'une manière générale, il nous est favorable d'assouplir les interventions de notre Parent critique, car son discours est généralement fait d'interdits, de réprimandes, il n'est guère constructif et tend plutôt à générer des tensions : éternelle opposition entre le dynamisme créatif et libertaire de l'Enfant et les repères moraux et sociaux du Parent.

Assouplir les interventions du Parent critique ne signifie pas pour autant supprimer tous les repères et toutes les normes ! Les normes et les repères sont bel et bien nécessaires à notre cheminement.

Le Parent intérieur reste quoiqu'il advienne détenteur de nos valeurs ; il importe surtout que les normes édictées par notre Parent soient applicables, pertinentes, et en accord avec notre Etre profond.

Nous verrons un peu plus loin dans notre parcours l'importance de nos valeurs, c'est à dire nos convictions les plus profondes, qui sont autant de fils conducteurs pour notre vie.

Le dialogue interne entre l'Adulte et les autres composantes ne présente pas de difficultés : l'Adulte peut consulter le Parent pour utiliser son expérience, son acquis et aussi ses normes en vue d'effectuer des choix pertinents. Il peut également écouter les sentiments de l'Enfant et les prendre en compte, soit pour agir rationnellement dans le sens d'une recherche de plaisir, soit pour calmer une souffrance. Ainsi, si l'enfant se plaint en disant « Je me sens mal dans ce conflit », c'est l'Adulte qui sera le mieux à même de trouver la solution au conflit en question.

L'Adulte peut aussi tempérer les ardeurs parfois brouillonnes de l'enfant par une saine logique n'ayant rien de contraignant ou de menaçant. Par exemple, notre Adulte intérieur nous présentera l'argument des calories lorsque notre enfant tend à abuser des sucreries, alors que le Parent critique aura pour sa part tendance à utiliser la réprimande, à susciter la honte de la gourmandise ou la crainte des kilos en trop...

Retenons de tout cela que notre relation avec nous-même sera d'autant plus favorable que nous aurons plus tendance à développer et à utiliser notre Parent bienveillant, notre Adulte et notre Enfant libre.

A nous de doser judicieusement leur développement et leur usage, et de faire en sorte que le dialogue intérieur se fasse aussi harmonieusement que possible.

L'analyse transactionnelle est à ce titre un bon outil de connaissance de soi. Elle nous permet d'écouter nos voix intérieures, de connaître et comprendre certains de nos comportements, de les accepter comme autant de faits naturels, puis de les améliorer s'il y a lieu.

Partant, elle nous permet également de mieux gérer nos relations avec autrui et d'affiner notre communication.

Votre relation avec les autres

Nous avons dit précédemment que la position de vie la plus favorable était « OK+/OK+ », c'est à dire une bonne opinion de soi alliée à une bonne opinion des autres.

Nous venons de chercher à asseoir cette bonne opinion de soi indispensable à la qualité de nos relations par une saine compréhension de notre fonctionnement relationnel. Il existe bien sûr d'autres moyens pour développer une bonne opinion de soi. : l'analyse transactionnelle n'est qu'un outil parmi d'autres. Comment à présent développer une bonne opinion d'autrui ? Les choses semblent se compliquer quelque peu, puisque, si nous sommes bien placés pour nous connaître nous-même (encore que cela demande du temps et beaucoup d'attention), il est à l'évidence plus délicat de connaître et comprendre autrui, et bien souvent difficile d'en avoir une opinion entièrement positive !

Précisons d'emblée qu'avoir une vision positive d'autrui ne consiste pas à faire de l'angélisme et à considérer naïvement que toute personne que nous rencontrons est totalement digne de confiance. Notre Parent sait fort bien, par expérience, que tout être humain a ses travers et que certaines personnes sont capables d'actions néfastes voire dangereuses pour leur entourage.

Améliorer ses relations avec autrui commence par une vision claire et réaliste, aussi objective que possible de toute personne avec qui nous entrons en contact.

A cette vision claire, il est aussi nécessaire de joindre les qualités suivantes :

- le respect
- l'acceptation
- la bienveillance

Sur ces bases pourront s'établir plus aisément des relations équilibrées et satisfaisantes, faites de confiance et d'équité.

Voyons plus précisément ce que peuvent recouvrir la notion de « vision claire d'autrui » et les mots de respect, d'acceptation et de bienveillance.

Ayez une vision claire d'autrui

Avoir une vision claire d'autrui consiste à voir les êtres tels qu'ils sont effectivement, en laissant donc de côté nos préjugés, nos a priori et nos interprétations.

Ceci implique notamment d'éviter de projeter sur eux nos craintes et nos attentes. Il s'agit aussi d'aller au-delà des apparences pour tendre à percevoir l'essentiel de la personne qui est en face de nous, c'est à dire ce qui constitue véritablement sa personnalité.

Il n'est pas forcément aisé de voir au-delà de l'apparence physique, du rôle social, d'un comportement qui ne révèlent que certaines facettes de la personne ; mais si cela représente un effort non négligeable, cet effort s'avère vite payant en termes de qualité des relations.

Chacun d'entre nous - et ceci vaut donc aussi pour nous même - porte un certain nombre de masques, en fonction des circonstances. La question est de prendre conscience de ces masques, de ne pas s'y arrêter et de voir au-delà.

La vision claire d'autrui, puisqu'elle cherche à comprendre le mieux possible la personnalité de l'autre, implique la perception des qualités comme des défauts. Le réalisme nécessaire à des relations réussies nous demande de ne négliger ni exagérer aucun aspect de ce que nous percevons de la personnalité d'autrui.

Le respect

Le respect dont il est question ici est différent d'une déférence teintée d'une certaine crainte, telle que l'on peut en nourrir vis à vis d'un supérieur hiérarchique.

Il s'agit plutôt d'être conscient des droits fondamentaux de chacun et de veiller à ne pas violer ces droits.

Ce respect est essentiellement de nature égalitaire : il consiste à considérer que l'autre et moi avons les mêmes droits naturels.

Il s'agit donc de ne se placer a priori ni en dessous (OK-/OK+), ni au-dessus (OK+/OK-) de l'autre.

Dans le premier cas, nous manquerions de respect pour nous-même ; dans le second, nous ferions preuve d'un ego superflu. Dans les deux cas, il est clair que la relation est déséquilibrée.

Le respect peut être défini comme un équilibre, un juste milieu entre la crainte et l'arrogance. Remarquons au passage que nous retrouvons ici le principe d'équilibre entre les complémentaires : la crainte est un excès de Yin, l'arrogance est un excès de Yang.

L'ego est sans doute le principal obstacle aux relations interpersonnelles. Cette composante fondamentale de l'être humain nous permet de sauvegarder notre intégrité ; elle tend aussi à susciter des rivalités et des conflits. Notre propre ego voudrait nous faire considérer que nous valons mieux que l'autre, que nous sommes plus important que lui. Et l'ego d'autrui, lorsqu'il prend un peu trop de place, dérange toujours le nôtre...

Nous reviendrons sur cette importante notion d'ego. Retenons pour le moment qu'il tend à s'amenuiser à force de ne pas s'en servir.

Assurément, nous avons tous besoin de recevoir du respect. Et le moyen le plus sûr pour en recevoir est tout simplement d'en donner !

Il nous est favorable d'accorder un respect équivalent à tout un chacun : pourquoi privilégier une personne par rapport à une autre ? Nous pouvons avoir les mêmes égards pour toutes les personnes avec qui nous entrons en relation, quels qu'en soient l'âge, le sexe, l'origine géographique, la culture, le rôle social ...

L'acceptation

Nous avons dit que la vision claire d'autrui incluait le fait de percevoir aussi bien les qualités que les défauts de chacun.

L'acceptation qui vient s'ajouter à cette vision claire peut être définie comme la faculté de *ne pas juger*, tout en étant conscient des défauts, des limites et des faiblesses de la personne considérée. Nous pouvons percevoir les limites, les travers d'autrui, et ne pas pour autant porter de jugement négatif. Notre degré d'évolution peut s'évaluer notamment en fonction de ce critère : la faculté de ne pas juger.

L'acceptation de l'autre est la définition même de l'attitude OK+ : Je t'accepte tel que tu es.

L'acceptation est à l'opposé de la réaction de rejet : elle est ouverture. La tendance à rejeter autrui, à faire de l'autre un objet de dédain voire d'exécration, est une redoutable composante de l'humain que nous avons grand bénéfice à observer, à constater en nous, pour la faire fondre progressivement en l'utilisant de moins en moins...

L'acceptation est étroitement liée à la notion de tolérance. Accepter que l'autre soit tel qu'il est, c'est accepter non seulement qu'il ait des défauts, mais aussi qu'il soit différent de nous, avec un comportement, des convictions, des intérêts et des motivations parfois très éloignés des nôtres.

Voilà qui est bien sûr plus facile à dire qu'à faire ! Tout comportement d'autrui n'est pas forcément aisé à accepter, et notre tolérance a ses limites... que nous pouvons cependant repousser.

La tolérance n'est pas absence de réaction, ni indifférence. Elle ne signifie pas qu'il faille accepter, ni encore moins favoriser les abus, les excès et les méfaits.

Chacun ayant droit au respect de la part d'autrui, nous avons toujours à nous faire respecter, et à nous protéger lorsque le besoin s'en fait sentir.

La tolérance ne consiste pas non plus à « encaisser » en mijotant quelque vengeance pour plus tard. Cette attitude correspond à ce que l'analyse transactionnelle nomme « la collection de timbres ». Celle-ci consiste à stocker les contrariétés, les frustrations comme autant de « timbres-prime » qui donneront droit ultérieurement à un « cadeau ». Nous accumulons sans rien dire sur le moment, puis une fois atteint un certain volume de « timbres » nous les rendons d'un seul coup, en piquant une colère ou en prenant une revanche qui est notre contrepartie, notre cadeau.

Accepter l'autre est réellement pouvoir en constater la personnalité, le comportement, sans ressentir d'émotion notablement désagréable ou négative.

La bienveillance

Dans les relations avec autrui aussi bien que dans la relation avec soi-même, la bienveillance est un ingrédient essentiel.

Si l'acceptation permet de voir les défauts d'autrui sans porter de jugement, la bienveillance va un peu plus loin encore.

En effet, nous pouvons dire que la bienveillance consiste à voir en priorité les qualités d'autrui. Soulignons à ce propos que si nous savons voir et apprécier les qualités d'une personne, celle-ci tendra automatiquement à les utiliser ! Ceci vaut d'ailleurs avant tout pour nous-même : sachons voir nos qualités, et nous les mettrons d'autant plus facilement en œuvre !

Un autre aspect de la bienveillance est de ne pas avoir d'intention négative ou agressive envers autrui.

Cette attitude, simple dans son principe, s'avère souvent difficile à mettre en pratique, et ceci pour plusieurs raisons.

Il y a tout d'abord la présence de notre Parent critique, qui tend à regarder toute personne d'un œil peu compatissant, à se focaliser sur les défauts et les erreurs d'autrui. Il nous appartient d'être conscients des interventions de cette facette de notre personnalité, et de passer le plus possible le relais à notre Parent... bienveillant.

Il y a par ailleurs le comportement d'autrui, qui peut parfois s'avérer désagréable à notre égard, agressif, voire mal intentionné. L'autre aussi a son Parent critique, son ego, ses travers...

L'agressivité, l'intolérance, les conflits sont une réalité qui constitue la pierre d'achoppement des relations interpersonnelles. Le défi est alors de savoir comprendre la motivation réelle d'autrui, de se protéger d'éventuelles agressions (réelles et non supposées), d'éviter de susciter des conflits récurrents en répondant à l'agression par l'agression.

Considérable défi... que nous pouvons prendre comme un objectif à long terme, tant il est vrai que la souplesse et l'équilibre des relations ne s'obtiennent pas en un jour. Mieux encore, nous pouvons prendre ce défi comme un jeu léger, dans lequel il n'y a rien à perdre et tout à gagner : peu important le temps nécessaire et les difficultés rencontrées, tout progrès, tout succès procurent de réelles satisfactions. Nous pouvons considérer que nos opposants, nos ennemis même, nous sont utiles puisqu'ils nous fournissent les meilleures occasions de progresser !

La bienveillance que nous pouvons développer envers autrui est étroitement liée à celle que nous nous accordons.

L'estime que nous avons de nous-même est également notre précieuse alliée : plus nous serons affermis dans l'estime de nous-même, mieux nous serons à même d'utiliser notre état du moi Adulte et à faire usage de l'**attitude dite assertive** qui consiste à s'affirmer, à pouvoir s'exprimer et agir sans crainte, sans agresser ni manipuler.

Utilisation des états du moi dans les relations interpersonnelles

Communiquer, être en relation avec une autre personne implique une certaine adaptation à cette personne. La question est alors de s'adapter à l'autre tout en restant soi-même. Cela est d'autant plus réalisable que nous sommes conscients de l'état du moi utilisé par notre interlocuteur : nous pouvons alors choisir, instinctivement ou en toute conscience, l'état de notre propre moi qui va lui répondre.

Parlant du respect, nous avons évoqué le bien fondé d'un mode de relation égalitaire. Vu sous l'angle de l'analyse transactionnelle, ce principe d'égalité garde toute sa pertinence.

En effet, si nous considérons les relations interpersonnelles comme des transactions entre les états du moi des personnes en relations, nous pouvons nous constater que deux types de relations peuvent s'établir :

a) les relations entre mêmes états du moi

- La relation Parent <-> Parent

Elle consiste essentiellement en « jeux sérieux » : il s'agit surtout d'échanger des points de vue et des considérations entre « gens convenables » sur toutes sortes de sujets « passe temps », et surtout sur autrui, avec une forte tendance à émettre des jugements.

Selon que les normes des deux Parents sont ou non compatibles, la relation peut être courtoise ou tourner à l'affrontement.

Dans le premier cas, elle peut apporter à chacun la satisfaction de voir ses normes, ses convictions confortées par autrui.

- La relation Adulte <-> Adulte

Elle est particulièrement équilibrée, apte à éviter les conflits ou à les résoudre et à traiter les problèmes de toute nature. C'est une relation avant tout basée sur l'efficacité, mais qui manque aussi de chaleur et d'entrain. Rappelons-nous que l'Adulte représente l'intellect : l'échange entre Adultes ne peut guère générer que des satisfactions d'ordre... intellectuel.

- La relation Enfant <-> Enfant

Voici une relation susceptible d'apporter de vives satisfactions, pour peu que les Enfants trouvent un terrain de jeu commun, que des émotions positives soient partagées, que la confiance règne.

C'est le cas par exemple lorsque nous nous distrayons entre amis, plaisantons entre collègues, vivons une relation amoureuse sur le mode du jeu bienveillant et chaleureux...

Le plaisir est alors ce qui caractérise essentiellement les échanges. Il s'agit de jouer ensemble, d'être dans le ressenti, l'émotion, la spontanéité.

Il peut se produire que la relation Enfant / Enfant tourne à l'aigre lorsque les désirs et attentes de l'un ne sont pas satisfaits ; peuvent alors entrer en jeu les côtés capricieux, coléreux, boudeurs ou rancuniers de l'Enfant. Car l'Enfant peut être lui aussi vecteur de l'ego, notamment sous forme d'égoïsme. L'une de ses caractéristiques est de vouloir « tout, tout de suite »... avec le risque de vives contrariétés et de souffrances si ses désirs impatientes ne sont pas comblés.

A contrario, une situation relationnelle particulièrement favorable est celle d'intimité, qui peut se définir comme la relation entre deux personnes dont les Enfants ont entièrement confiance l'un en l'autre et s'amuse avec l'assentiment de leurs Adultes et de leurs Parents.

b) les relations entre différents états du moi

- La relation Parent <-> Enfant

Lorsque c'est le Parent critique qui s'adresse à l'Enfant, la relation est de type dominant / dominé : soit c'est l'Enfant adapté soumis qui répond, soit c'est l'Enfant rebelle. Le déséquilibre de la relation crée automatiquement une tension et des frustrations chez l'Enfant, prometteuses de conflit rapide ou à retardement.

La relation Parent donnant / Enfant libre est bien adaptée aux cas où l'Enfant a besoin de réconfort et de soutien, à condition toutefois que ce soit l'aspect positif, bienveillant du Parent qui intervienne, et non son côté « sauveur ».

- La relation Adulte <-> Enfant

Cette relation est particulièrement adaptée à la pédagogie, l'Adulte fournissant des explications claires et rationnelles à

l'Enfant. N'utilisant pas l'ego, il ne se place pas au-dessus de l'Enfant mais se met à sa portée avec un souci d'efficacité.

Par ailleurs, comme dans le cas du dialogue intérieur, l'Adulte peut s'enquérir, sans émotion, des « états d'âme » de l'Enfant pour trouver remède à d'éventuelles difficultés.

Un immense champ d'action

Les relations interpersonnelles sont un aspect si important de notre vie qu'elles mériteraient des développements remplissant des volumes entiers. Il conviendrait notamment d'aborder des sujets aussi vitaux que les relations parents/enfants ou la relation amoureuse.

Nous nous sommes contentés ici de souligner quelques aspects utiles à la compréhension et à l'amélioration des relations.

Une fois ces quelques éléments de base intégrés, le reste est surtout affaire de pratique... et de bonne volonté.

Nous pouvons considérer avec raison que nous aurons toujours à faire pour améliorer la qualité de nos relations. Mais comme il a été dit, un bon moyen d'avancer et de progresser est sans aucun doute de considérer que cet immense champ d'action que sont les relations humaines est avant tout un terrain de jeu.

Sachons donc utiliser les meilleurs aspects de notre Enfant pour apprécier tous les plaisirs du parcours, tout en assumant nos responsabilités en adultes, et en gardant un regard bienveillant sur nous-même et sur autrui.

La première des choses pour être en bons termes avec autrui est d'être en bons termes avec soi-même. Nous avons commencé à pratiquer une attention bienveillante envers nous même : il nous appartient d'utiliser cette même attention envers les autres.

Nos relations nous posent parfois des problèmes de « morale », ou d'éthique. Plutôt que d'utiliser ces concepts qui reposent plus souvent sur des acquis que sur nos valeurs personnelles, profondes, prenons l'habitude de nous tourner vers la partie profonde, subtile de notre Etre, vers le Soi, pour nous orienter.

La relation interpersonnelle de Soi à Soi est la plus belle qui se puisse vivre : l'Etre est en phase avec l'Etre, sans les filtres de l'intellect, sans ego, au-delà des sens...

Au-delà des façons rationnelles d'aborder la relation, telles que les techniques d'analyse transactionnelle, la conscience de notre Etre profond et de celui des personnes avec qui nous entrons en relation va nous permettre, peu à peu, de développer cette vision claire et bienveillante qui est le gage de relations réussies.

Laissons donc parler notre cœur tout en sachant utiliser notre raison à bon escient.



Vos relations avec la Vie

Nous n'avons pas seulement des relations avec les autres être humains ; nous sommes en continuelle relation avec tout ce qui constitue notre environnement, ainsi qu'avec la dynamique du temps et du devenir. Nous pouvons appeler ce vaste ensemble aux contours flous « la Vie », ou bien le Monde, le Destin, l'Ordre des Choses, le Hasard, la Chance, les Evénements...

Cette Vie nous pose de multiples questions : nous en avons une perception qui varie au fil des jours et des ans, nous en cherchons le sens, elle nous paraît parfois bien compliquée ou difficile, parfois prometteuse ou même radieuse...

Entité mystérieuse en effet, au sein de laquelle nous nous dirigeons comme sur un océan ou dans une jungle, sans en percevoir les limites, sans savoir avec certitude si quelque force occulte (que nous pouvons appeler le destin, par exemple) agit sur nous, ou bien si nous disposons au contraire de tout notre libre arbitre et déterminons entièrement notre devenir.

Ce choix entre le déterminisme et l'autodétermination relève de la conviction, de la croyance, car nous ne disposons pas de preuves que l'une ou l'autre hypothèse est la seule valable. Peut-être aussi toutes deux sont-elles applicables simultanément ?

Tentons posément de voir ce qu'il en est...

En y regardant de près, il apparaît que pour une large part, notre destin n'est autre que la résultante de nos actions, de nos choix. En effet, toutes nos actions, nos paroles - qui découlent elles-mêmes de nos pensées - ont des conséquences sur nous même et notre entourage.

Toutes les causes s'enchaînent, et nous pouvons le plus souvent relier ce qui nous arrive à nos actes passés.

Mais il se produit aussi parfois dans notre vie des événements dont la cause ne paraît pas due à nos actes.

Pour illustrer la différence entre ces deux types d'événements, elle est sensiblement celle qu'il y a entre se taper sur les doigts en plantant un clou (ce qui découle d'une maladresse de notre part) et se trouver pris dans un accident de la route sans avoir commis la moindre imprudence.

Les causes des événements que nous vivons ne nous apparaissent pas toujours, et certains aspects de notre destin ou de celui d'autrui peuvent paraître extrêmement durs, voire injustes.

Je ne proposerai ici aucune hypothèse - qui serait de toute façon invérifiable - pour tenter d'expliquer le pourquoi de certains aspects du destin.

En discernant simplement les deux aspects de la Vie (ce qui dépend de nos actions et ce qui n'y semble pas lié), la simple logique nous permet de voir ce qu'il convient de faire.

Sachant qu'une large part de notre devenir est liée à nos choix et à nos actions, nous avons donc à faire des choix pertinents et à agir en connaissant cette loi simple mais fondamentale de la vie : toute cause produit ses effets.

Il reste la part d'impondérable, d'imprévisible de notre vie, avec ses bons et ses mauvais moments. Comment en tirer le meilleur parti ?

Trois atouts nous sont pour cela particulièrement utiles : la confiance, la faculté d'adaptation, l'audace.

Nous avons grand bénéfice à faire de plus en plus confiance à la Vie, à la part d'impondérable de l'existence. Certes, des événements éprouvants peuvent toujours survenir : entre alors en jeu notre perception, notre façon de les vivre et d'y faire face.

Nous pouvons tirer bénéfice des difficultés que nous traversons, qu'elles se soient produites de notre fait ou malgré nous. Nous pouvons cultiver la conviction que l'ordre des choses n'a pas pour but de nous agresser ou nous détruire, et que tout ce qui nous arrive peut d'une manière ou d'une autre être mis à profit.

Faire confiance à la vie, c'est avancer sans crainte, accepter par avance tout ce qu'elle nous apportera.

Pour faire face aux événements difficiles, notre faculté d'adaptation est un précieux atout. Il nous est particulièrement favorable de développer et d'utiliser la créativité qui en est la base. Le développement de la créativité sort du cadre de cet ouvrage ; je vous suggère néanmoins d'en faire un terrain d'exploration personnel tant cela est potentiellement riche de joies et de progrès !

Outre la confiance et l'adaptabilité, nous avons dit que l'audace nous est nécessaire pour entretenir les meilleures relations possibles avec la Vie. Celle-ci nous met régulièrement face à des défis qui pour être relevés nous demandent à la fois de l'imagination et du courage.

Plus encore, nous pouvons prendre les devants et nous lancer nos propres défis.

Par cette attitude dynamique, nous subissons moins les aléas du sort ; nous augmentons au contraire la part de notre destin que nous choisissons et maîtrisons.

Enfin, sachons cultiver en nous un tempérament d'explorateur. L'explorateur se caractérise notamment par cette audace que nous venons d'évoquer, mais aussi par un esprit d'ouverture, de conquête, et une intarissable curiosité, le besoin de découvrir, pour le plaisir.

Nous gagnons beaucoup à considérer la Vie non comme une contrée méconnue, pleine de dangers et de menaces, mais comme un monde à explorer, immensément riche de possibilités et de joies.

Découvrir, apprendre, progresser sont des caractéristiques indissociables de notre nature : vivons les donc, en savourant toutes les satisfactions qu'elles peuvent nous procurer.

Tous ces atouts – confiance, faculté d'adaptation, audace - relèvent de nos capacités et aussi de nos croyances.

Capacités et croyances qui sont justement les prochains domaines que nous allons explorer...



Sur le territoire de vos ressources

Talents, capacités, potentialités, forces, atouts, aptitudes, facultés, savoir-faire...

Nous possédons tous en nous de multiples ressources que nous avons tout bénéfice à bien connaître, à cultiver, à développer, et à savoir utiliser !

Tentons de mieux connaître ces terres fertiles de nos ressources, toujours plus riches que nous n'osons l'imaginer...

Ressources, croyances et expérience

Pour aborder ce domaine de nos ressources, il nous est nécessaire de prendre d'emblée pleinement conscience du lien entre elles et nos croyances. Nous verrons, lors de notre prochaine étape d'exploration, la puissance de nos convictions, de nos croyances, et comment elles s'appliquent en premier lieu à nous-même et à nos capacités.

En effet, nous avons sur nos capacités nombre de convictions ou croyances, favorables ou défavorables, qui conditionnent pour une large part l'émergence et la mise en pratique de ces capacités.

Etre convaincu que nous sommes capables de réussir dans une entreprise nous permet de faire réellement émerger les capacités nécessaires à cette entreprise et nous donne le maximum de chances de réussir. A l'inverse, être persuadé que nous n'en sommes pas capables nous empêche très « efficacement » de mettre en œuvre notre potentiel : si toute tentative n'est pas bloquée d'office, nos potentialités restent en sommeil, faute d'être autorisées à se manifester. Faut-il préciser que dans un tel cas, la réussite est pour le moins compromise ?

Ce qu'il est important de souligner ici, c'est qu'il y a ***interaction permanente entre nos croyances sur nous-mêmes et nos capacités.***

Car non seulement, comme nous venons de le montrer, la conviction engendre la capacité, mais la capacité génère également la conviction : réaliser par l'expérience que l'on est capable crée ou renforce automatiquement la croyance que l'on est effectivement capable.

Prenons un exemple : Vous vous essayez un jour, « pour voir » à une activité sportive ou artistique nouvelle pour vous, et les résultats s'avèrent encourageants ; cette expérience vous procure du plaisir, des satisfactions, voire même une certaine fierté.

A la faveur de cette réussite, vous concevez des pensées de cet ordre : « Je constate par cette expérience que j'ai des talents, des dispositions pour cette activité. Cela m'enchante, car je n'en savais rien ! Et cela me donne envie de faire encore mieux, de poursuivre l'expérience ».

Et vous voilà en route avec un atout de plus dans votre jeu... Le fait de constater l'existence d'une capacité vous a donné confiance en vous, a renforcé la conviction que vous aviez effectivement un potentiel à utiliser et vous a incité à le développer.

Remarquons au passage que l'envie de persister dans la voie nouvellement découverte est liée au principe de plaisir : toute satisfaction ressentie lorsque nous réussissons est si agréable que nous cherchons automatiquement à la renouveler et si possible à l'amplifier.

Prenons à présent un exemple opposé : Vous avez envie d'essayer la même activité artistique ou sportive, ou peut-être quelqu'un vous propose-t-il de la partager avec lui. Mais il y a un mais : vous êtes persuadé que vos talents en la matière sont très limités, voire inexistants. Cela peut tenir à une tentative ancienne peu réussie qui vous a valu des critiques ou des moqueries, ou bien simplement au fait que ce domaine inconnu vous effraie quelque peu. Toujours est-il que vous ne croyez pas en votre capacité d'y briller ou même d'en retirer des satisfactions. Que va-t-il se passer ? Soit vous renoncez avant même d'avoir essayé, soit vous essayez néanmoins, mais votre conviction négative est si forte que les résultats vous procurent effectivement plus de déboires que de satisfactions, aussi préférez-vous ne pas persister...

Et pourtant, il est plus que probable que vous avez suffisamment de dispositions pour pratiquer cette activité et en retirer des satisfactions, et il est absolument certain que ces dispositions peuvent être

développées ! Il vous manquait simplement la conviction pour amorcer le mouvement, pour débiter sur des bases favorables.

Nous pouvons entrevoir ici la grande responsabilité de nos éducateurs : en quelques paroles, ils peuvent nous donner confiance en nous et nous faire aimer la matière qu'ils enseignent, ou au contraire nous faire croire que nous sommes incapables en cette matière et nous en dégoûter à tout jamais...

Par ces exemples, nous voyons à nouveau l'importance des nos croyances, et combien une simple modification de nos convictions peut nous ouvrir de larges horizons.

L'interaction naturelle entre croyances et ressources fonctionne en boucle, et cette boucle peut être « vertueuse » ou « infernale », favorable ou défavorable, selon que nous cultivons des croyances positives ou négatives, et aussi selon la manière dont nous prenons conscience de nos réussites et de nos insuccès.

Nous pouvons heureusement dans de nombreux cas amorcer le mouvement dans le bon sens : une fois lancée, la boucle favorable nous entraînera d'elle-même et notre potentiel pourra se manifester pleinement.

Des ressources disponibles à tout moment.

Nos ressources sont pour une part d'ordre inné ; c'est ce que l'on peut appeler notre héritage : nous avons tous par nature des facultés d'apprentissage, un potentiel de générosité et d'affection, des qualités humaines en quantité, une certaine énergie physique et psychique...

D'autre part, nous acquérons et développons des connaissances, des savoir-faire tout au long de notre existence. Tout ce que la vie nous apprend est stocké dans nos mémoires ; ce savoir, cette expérience vécue constituent une large part de nos ressources.

Cette mémorisation se réalise en grande partie à un niveau inconscient. Milton Erickson, thérapeute américain de renom, considérait l'inconscient comme une partie de nous-même dépositaire de tout ce que nous avons appris depuis notre naissance.

Cet acquis, outre qu'il peut être stocké à un niveau inconscient, peut être utilisé plus ou moins consciemment. Il nous est en effet possible de réaliser des choses complexes sans en être pleinement conscients.

Ainsi, il est arrivé à tout conducteur automobile de parcourir des kilomètres en pensant à tout autre chose, ou en entretenant une conversation assez soutenue pour mobiliser l'essentiel de ses facultés intellectuelles, de ses ressources conscientes.

Cette « conduite automatique » d'un véhicule est rendue possible du fait que le savoir-faire est si bien acquis que l'opération complexe que représente la conduite est entièrement assurée par les mémoires inconscientes, sans recours à l'intellect ni à la réflexion.

Nous pouvons déduire de ce genre d'exemple que nous pouvons nous appuyer en confiance sur notre inconscient pour mettre à notre disposition nos ressources acquises.

Mais, outre ces ressources acquises, il nous faut considérer également l'existence, quelque part en nous, de nos ressources « innées », des talents qui se révèlent à la moindre occasion, pour peu que nous les laissions s'exprimer, comme dans l'exemple où il s'agissait d'essayer une activité nouvelle. Chacun de nous a pu s'apercevoir maintes fois au fil de son parcours qu'il disposait de ressources restées jusque là insoupçonnées.

Nous pouvons avec bénéfice cultiver la conviction que notre inconscient recèle d'immenses possibilités, aussi bien acquises qu'innées, et que ces ressources sont à notre entière disposition, à tout moment : il nous suffit de nous tourner vers notre inconscient pour qu'il nous fournisse les ressources nécessaires à notre cheminement et à notre réussite.

Je vous propose donc d'adopter les convictions suivantes :

**J'AI EN MOI TOUTES LES RESSOURCES QUI
ME SONT NECESSAIRES
MES RESSOURCES SONT DISPONIBLES A
TOUT MOMENT**

Il serait sans doute excessif de penser que nos ressources sont illimitées, mais nous pouvons être convaincus qu'elles sont tout à fait considérables, en tous cas bien plus importantes que nous ne l'imaginons. En peu de mots : nous pouvons faire très largement confiance à notre inconscient et aux immenses potentialités qu'il recèle.

Il s'agit là d'un point essentiel : garder et entretenir la conviction que nos ressources sont immenses est un atout de premier ordre pour notre développement. La confiance est un autre aspect tout aussi essentiel : plus nous avons confiance en notre inconscient, plus il peut nous livrer facilement ses richesses.

Notre inconscient est mystérieux par nature, et il peut nous paraître parfois inquiétant par ses aspects imprévisibles, hors de la maîtrise du conscient. L'inconscient est plutôt déconsidéré dans notre culture occidentale, qui y voit le plus souvent une sorte de gouffre dans lequel s'entassent pêle-mêle nos refoulements et nos complexes.

Pourtant, cette partie de nous-même est bien au service de notre personne entière, nous fournissant des signaux, des indications subtiles, des réactions, qui ont leur logique propre parfois déroutante, mais vont toujours dans le sens de « la meilleure ou de la moins mauvaise solution » pour nous. Notre inconscient dispose d'une compréhension de la vie et de ses phénomènes qui lui est propre ; nous lui devons notamment tout ce que nous appelons intuitions, prémonitions, flair, « feeling », dont l'interprétation n'est pas toujours aisée, mais qui se révèlent bien souvent pertinents.

Nul ne connaît précisément les contours ni le contenu de l'inconscient : nous n'en percevons au mieux que ce qui en émerge ici et là, sous des formes parfois étonnantes, voire incongrues, et prêtant à bien des interprétations de la part de nos facultés conscientes... Certains, tel Freud, ont vu dans l'inconscient une sorte de dépotoir de la conscience, d'autres l'antichambre de la divinité. Nous en sommes en fait réduits aux hypothèses... donc aux croyances.

Toujours est-il qu'une manière favorable de considérer l'inconscient est de croire en ses richesses et de faire alliance avec lui : une alliance délibérée entre le conscient et l'inconscient, cet inconnu, à qui nous pouvons choisir de faire confiance.

Pour permettre à notre inconscient de nous procurer toutes les ressources qu'il recèle, il est nécessaire que notre conscient sache se tourner vers lui et dialoguer avec lui.

Voilà qui peut vous paraître bien inhabituel, voire un peu extravagant... Et pourtant, cela ne présente pas de réelle difficulté.

Nous disposons des nombreux outils pour nous tourner en toute sérénité et simplicité vers notre inconscient. Nous développerons dans les derniers chapitres le concept d'attention nouvelle, une façon simple et agréable de nous retrouver nous-mêmes. Toutes les techniques et pratiques servant à relaxer le corps et l'esprit, à nous recentrer, nous remettent en phase avec notre être profond et

permettent au conscient d'être ouvert aux messages de l'inconscient. Ces techniques n'entrent pas dans le cadre de cet ouvrage, mais je ne saurais trop recommander au lecteur de s'y intéresser de près et d'en acquérir au moins un début de pratique.

Une fois parvenus à un agréable état de détente et de réceptivité, il nous reste à dialoguer avec notre inconscient. Nous pouvons utiliser ici l'un des principes de base pour établir des relations satisfaisantes aussi bien avec soi-même (ce qui est notre relation primordiale) qu'avec autrui : il s'agit de considérer notre interlocuteur avec respect, estime et bienveillance.

Notre conscient a une demande d'aide à formuler auprès de l'inconscient : il s'agit d'un dialogue intérieur, sur un mode proche de la transaction adulte – adulte, avec toutefois quelque chose de plus, de l'ordre de la complicité chaleureuse. Nous retrouvons ici le principe fondamental de la complémentarité : celle du conscient (Yang) et de l'inconscient (Yin). Rien de tel qu'une alliance harmonieuse de ces deux composantes du vivant pour que nous nous trouvions en un état d'équilibre dynamique...

Voici une procédure pour dialoguer avec l'inconscient et en obtenir les ressources nécessaires :

Identifiez clairement la ou les ressources qui vous sont nécessaires. Ne cherchez pas à en obtenir trop à la fois ! Une à trois ressources sont généralement suffisantes pour résoudre une difficulté.

Voici quelques exemples de ressources dont vous pouvez avoir besoin en diverses circonstances :

- de l'assurance pour prendre la parole en public
- de la mémoire et de la concentration pour préparer un examen
- de la patience pour mener à bien un travail long et minutieux
- du calme, de la tolérance et de la confiance en vous pour régler un conflit
- une idée géniale pour résoudre un problème ou pour créer
- une intuition, du bon sens, de la logique pour prendre une décision adéquate
- des réflexes aiguisés, de la résistance, de la souplesse pour une épreuve sportive...

- Mettez-vous en état de relaxation physique et mentale, recentrez-vous sur vos sensations physiques et subtiles. Ce faisant, votre cerveau se trouvera en état de conscience correspondant à l'émission d'ondes Alpha, une fréquence basse vous permettant d'être en phase avec la profondeur de votre être.

- Ressentez les sensations agréables qui se manifestent automatiquement lorsque vous êtes dans cet état de conscience. Sentez-vous bien, savourez ces retrouvailles avec vous-même. Considérez alors que vous êtes en relation avec votre inconscient.

- Il vous reste à vous adresser à votre inconscient comme à un ami très sûr, disposant de grandes facultés. Entrez en dialogue intérieur et demandez-lui de mettre à votre disposition la ou les ressources nécessaires, pour un moment déterminé.

- Remerciez par avance votre inconscient de sa collaboration. Vous vous remerciez en fait vous-même : cela peut paraître étonnant, mais c'est pourtant là quelque chose d'important, cela scelle en quelque sorte l'alliance entre le conscient et l'inconscient et ancre en vous la confiance que vous vous accordez.

- Vous pouvez revenir tranquillement à l'état de conscience « actif », correspondant au niveau d'ondes Bêta (fréquence de l'état de veille active) , ou bien prolonger si vous le désirez l'état de bien-être qui accompagne ce moment de dialogue avec votre Etre profond.

Cette procédure simple appelle quelques précisions :

- Il convient de rappeler que les ressources que vous pouvez demander à votre inconscient de mettre à votre disposition sont (déjà) en vous : il est donc inutile de vous tourner vers votre inconscient pour lui demander « d'arranger » les événements ou intervenir sur d'autres êtres, c'est à dire de s'occuper de toutes choses *extérieures* à vous.

Par exemple, ce n'est pas faire appel à vos ressources propres que de vouloir que votre inconscient mette des bâtons dans les roues de telle personne ou bien en rende une autre amoureuse de vous. Il ne s'agit pas de compter sur une sorte de magie, qu'elle soit noire ou blanche ! Quant au premier cas cité en exemple, il convient de souligner que votre inconscient a pour rôle de travailler *pour* vous et non pas *contre* qui que ce soit. Dans le deuxième cas, la meilleure solution est sans doute

de demander à votre inconscient de faire émerger votre côté chaleureux, votre naturel, votre gentillesse, votre humour... Et d'apporter simplement vos qualités dans une relation sans attendre un retour obligatoire et précis : chacun est libre de ses sentiments !

- Soyez simple et précis dans votre demande. Votre inconscient n'a pas pour fonction de raisonner, d'analyser, d'interpréter comme le fait de votre conscient. L'inconscient n'utilise pas les facultés de l'intellect ; il prend tout au pied de la lettre, ne perçoit pas l'humour et ne retient que les mots forts. Utilisez donc toujours une formulation positive. Si par exemple vous demandez comme ressource « ne pas bégayer durant mon discours », votre inconscient ne prendra pas en compte la négation, et le résultat risque fort d'être désastreux. Sur le mode positif, demandez donc plutôt « une élocution claire et assurée ».

- N'hésitez pas à situer le besoin dans le temps. Vous pouvez ainsi préciser « une élocution claire et assurée pour mon discours de demain à 15 heures ». Vous pouvez réellement programmer la mise à disposition de vos ressources, en demandant par exemple, avant de vous endormir, à « être réveillé demain matin à 6H30 », pour peu que vous ne disposiez pas de réveil... ou en plus de celui-ci pour assurer un lever indispensable.

Cette alliance du conscient et de l'inconscient, basée sur un dialogue constructif, est un puissant moyen de développement personnel.

Je vous propose de vous y essayer, sur le mode du jeu, avec l'esprit ouvert et confiant.

Ne craignez pas de tâtonner ou d'échouer : il n'y a pas d'échecs, il n'y a que des essais non transformés. Aussi, n'hésitez jamais à réessayer si le résultat ne s'avère pas convaincant. La confiance se développera peu à peu, la coopération harmonieuse du conscient et de l'inconscient se mettra en place progressivement.

Si vous voyez poindre une ressource mais estimez qu'elle retombe à plat, et ne semble pas en mesure de se développer, ne pensez pas que cette occasion manquée a compromis définitivement vos chances de faire épanouir cette qualité entrevue. Soyez convaincu que votre inconscient contient pour chacune de vos qualités un nombre illimité de graines que vous pouvez faire germer et grandir : peu importe donc qu'une pousse nouvelle se soit fanée prématurément, vous avez droit à autant d'essais qu'il vous plaira !

Ceci vaut d'être souligné :

Je peux répéter autant que je le veux mes essais pour faire émerger mes ressources

Une fois nos ressources reconnues comme étant à notre disposition, il nous reste à les utiliser. Rappelons qu'utiliser nos ressources nous permet d'agir positivement sur les croyances que nous avons sur nous-mêmes, et que des croyances positives nous permettent automatiquement de développer nos capacités. La meilleure façon de développer nos capacités est bel et bien de les utiliser : utilisons-les donc, même en tâtonnant, pour les amener à se développer. Je vous propose pour cela d'utiliser la conviction suivante :

Mes capacités se développent à force de m'en servir.

Reconnaître et utiliser nos capacités favorise une bonne image de nous-mêmes et assure la multiplication de nos succès. Commençons donc par reconnaître nos ressources, puis nous verrons comment les mettre en œuvre efficacement.

Reconnaître ses ressources : qualités et savoir-faire

Faites une liste des caractéristiques que vous aimez en vous : qualités physiques ou morales, capacités intellectuelles, talents, savoir-faire, compétences particulières... Gardez-la "ouverte" sans limitation de temps, et mettez-la à jour chaque fois que vous repérez en vous une ressource.

Vous pouvez vous inspirer de la liste suivante, laquelle n'est bien sûr pas limitative. Trouvez-y des qualités que vous vous reconnaissez, et d'autres encore, ne figurant pas dans cette liste.

Si vous estimez ne posséder une qualité qu'à dose modérée, comptez-la cependant comme vous appartenant ! Rappelez-vous que toute ressource peut être développée.

Mes qualités :

Actif	Adaptable	Aimant	Altruiste	Affectueux
Appliqué	Autonome	Audacieux	Bienveillant	Courageux

Drôle	Fantaisiste	Fiable	Chaleureux	Conscientieux
Coopératif	Créatif	Cultivé	Tendre	Débrouillard
Diplomate	Efficace	Lucide	Naturel	Enthousiaste
Loyal	Optimiste	Organisé	Indulgent	Honnête
Indépendant	Généreux	Gai	Franc	Intuitif
Prévenant	Persévérant	Prudent	Serviable	Sincère
Spontané	Tolérant	Astucieux	Respectueux	Responsable
Déterminé	Rassurant	Dévoué	Ouvert	Réaliste
Vaillant	Tenace	Positif	Rationnel	Imaginatif

Mes savoir-faire :

Remémorez-vous toutes les activités que vous avez pratiquées avec plaisir, même il y a longtemps. Elles peuvent appartenir aussi bien au domaine des loisirs qu'au domaine professionnel, ou être de l'ordre du quotidien et du pratique. N'en considérez aucune comme négligeable ou futile : faire des cocottes en papier ou résoudre des équations complexes, taquiner le goujon ou animer une réunion de travail, réussir une recette de gâteau au chocolat ou conduire une voiture, fabriquer un meuble ou faire un bouquet...

- ***Prendre conscience de ses processus de réussite***

Le précédent exercice vous a permis de mettre en évidence certaines de vos ressources (soyez sûr que vous en avez encore bien d'autres...).

Une autre façon de faire apparaître ces ressources est de prendre conscience de la manière dont vous avez mené à bien vos réussites, dans quelque domaine que ce soit.

Cet exercice fera apparaître non seulement les qualités que vous avez utilisées, mais aussi la manière dont vous avez su mettre les en œuvre et les associer ; il va vous permettre de prendre conscience de vos stratégies de réussite.

Exercice :

Remémorez-vous une de vos réussites, dans n'importe quel domaine. Repérez les différentes étapes de son déroulement depuis son origine, ainsi que les atouts personnels que vous avez utilisés (par exemple : imagination, faculté d'adaptation, audace...). Consignez par écrit, en utilisant éventuellement schémas et dessins, la démarche et les qualités que vous avez utilisées afin de parvenir au succès.

Prenons un exemple...

Vous avez, il y a quelques semaines, réalisé un repas de fête qui a été très apprécié de vos convives. Comment avez vous procédé, à partir du moment où vous avez eu l'idée de faire ce repas ?

Les étapes parcourues et les ressources mises en œuvre ont pu être les suivantes :

ETAPES	RESSOURCES
Vous avez l'idée de faire le repas. Vous commencez à imaginer les invités autour de la table, le style de repas, l'ambiance...	Intuition, imagination, ouverture au plaisir, à la convivialité
Vous contactez vos invités et convenez de la date et du lieu	Sens relationnel, sens de l'organisation
Vous établissez peu à peu le menu, consultez des livres de recettes, envisagez, notez les achats à effectuer	Culture gastronomique, mémoire et organisation pour accéder à la documentation
Vous faites votre marché, et au vu des produits, vous changez de menu au dernier moment	Faculté d'adaptation
Vous vous mettez aux fourneaux pour préparer le repas	Savoir-faire culinaire, organisation
Vos invités arrivent, la soirée se déroule dans une excellente ambiance, vous recevez des félicitations pour votre repas	Sens de l'accueil, bonne humeur, facultés d'animation, ouverture au dialogue...
Vous savourez votre réussite !	Bienveillance envers vous-même !

Les processus de réussite, ou du moins certains de leurs éléments, peuvent parfois être réutilisés.

La connaissance de nos processus de réussite nous donne en tout cas confiance en nous. Elle nous démontre que nous avons une capacité innée de nous forger des stratégies et de parvenir au succès.

Il nous appartient d'utiliser intuitivement ou rationnellement les processus que nous avons déjà mis en œuvre avec succès, et surtout d'utiliser notre pouvoir créatif pour les adapter aux circonstances toujours différentes qui se présentent à nous.



Utilisez vos ressources

Connaître nos ressources nous est nécessaire, il nous faut aussi savoir et pouvoir les utiliser.

Nos ressources découlent d'expériences qui peuvent être agréables ou désagréables, réussies ou non. Ce dernier type d'expérience est bel et bien générateur de ressources, de savoir-faire : en effet nos erreurs, nos « échecs » apparents nous apprennent beaucoup si nous savons en tirer les leçons. Réaliser par l'expérience « ce qu'il ne faut pas faire » permet de comprendre - ne serait-ce que progressivement – « ce qu'il faut faire ».

Nous avons vu que nous utilisons parfois nos capacités sans avoir recours à la pensée consciente. Nous allons voir que l'utilisation de la pensée consciente peut aussi être très efficace.

Pour pouvoir utiliser au mieux nos ressources, deux choses nous sont nécessaires :

- savoir se donner l'autorisation de les utiliser,
- se mettre en un état de conscience favorable.

Sachez vous donner l'autorisation d'utiliser vos ressources

Nous pouvons nous donner l'autorisation d'utiliser nos ressources lorsque nos croyances sont en accord avec ces ressources : comment pourrions-nous utiliser des atouts auxquels nous ne croyons pas ? Nous allons voir dans la suite de notre cheminement combien la conviction est importante.

En attendant, nous pouvons cultiver avec bénéfice cette simple conviction :

**JE PEUX LE
FAIRE**

Il s'agit là d'une sorte de conditionnement positif et systématique, d'un jeu audacieux auquel on prend vite goût : croire en soi et en ses capacités.

Vous avez reconnu en vous la présence de multiples capacités, n'est-ce pas ? Rien ni personne ne doit vous empêcher d'en user. Rappelez-vous que vous avez le droit de ne pas réussir pleinement ; ce qui serait dommageable serait de ne pas essayer, ou de cesser d'essayer.

Autorisez-vous donc la mise en œuvre de toutes vos qualités, et plus encore la découverte de celles que vous n'avez pas encore détectées, ces qualités ignorées que vous allez avoir la joie de voir émerger bientôt...

Placez-vous dans un état de conscience favorable

Pour pouvoir mettre en œuvre nos capacités de la façon la plus efficace, nous devons être dans un *état interne favorable*. Nul n'ignore l'incidence du « moral » sur les performances des sportifs, ou la nécessité d'être « en forme » pour un examen ou un entretien d'embauche...

Nos états internes peuvent favoriser ou non l'accès à nos ressources.

Or, ***nous pouvons choisir nos états internes.***

Nous avons donc la possibilité de choisir les états internes qui nous donnent accès à nos ressources.

Utilisez vos pensées pour créer des états internes

Il nous est parfaitement possible, par un choix conscient, de nous mettre dans un état interne agréable, simplement à partir de l'idée, du mot représentant cet état. Si par exemple nous pensons « calme » ou « contentement », nous pouvons éprouver ces états.

Nous pouvons aussi réactiver volontairement par la pensée tout état interne déjà vécu et mémorisé, en nous remémorant la circonstance qui y est liée. Ceci d'autant plus facilement que cette circonstance a donné lieu à une émotion intense.

Il nous arrive à tous de nous remémorer de mauvais souvenirs et d'en éprouver des sensations désagréables. Rien ne doit nous

empêcher de nous remémorer plutôt les bons souvenirs et d'en ressentir tous les agréments !

En choisissant nos pensées, nous choisissons les états internes qui y sont associés.

Il nous appartient de choisir les pensées et les états internes qui nous sont agréables ; et cela est très facile !

Utilisez vos réussites pour créer un état de conscience favorable

Mettez-vous en état de relaxation : respirez calmement, détendez vos muscles, souriez...

Remémorez-vous des expériences réussies, gratifiantes : objectifs atteints, bonnes relations, décisions efficaces, moments agréables... Ressentez pleinement le bien-être que vous procure cette remise en mémoire consciente, volontaire. Faites ensuite l'inventaire des ressources, des capacités personnelles que vous avez utilisées pour assurer votre réussite.

Utilisez vos sens pour créer des états internes favorables

Les informations perçues par les organes physiques des sens sont transmises au cerveau par le système nerveux. Elles sont perçues par la composante incorporelle de notre être, par le Soi, et nous procurent ce que nous avons appelé nos sensations internes. Ces *perceptions sensorielles* et les *sensations internes* correspondantes sont alors stockées dans notre mémoire. Cette mémorisation est un processus important, puisqu'elle nous permet de réactiver des sensations internes que nous avons pu ressentir dans le passé.

Si par exemple, lorsque vous étiez enfant, vous avez souvent joué dans un jardin où poussaient des roses odorantes, sentir fortuitement le même parfum de roses des années, voire des décennies plus tard vous ramènera automatiquement à l'esprit le souvenir de ces moments de jeu, et vous ressentirez les états internes que vous aviez vécus alors.

Dans cet exemple, nous pouvons remarquer que la réactivation des sensations passées est involontaire. Mais, et c'est ce qui nous intéresse particulièrement, nous pouvons tout aussi bien procéder *volontairement* à la réactivation d'états internes.

Cette réactivation volontaire est rendue possible par le fait que nos sens physiques sont doublés de leur équivalent incorporel, interne : nous pouvons par exemple, en faisant appel à notre mémoire, nous rappeler une musique, un parfum, une image et en *ressentir*, parfois puissamment, les effets. Et pourtant, les événements sensoriels utilisés n'ont plus aucune réalité physique au moment présent !

Une fois que nous avons associé des événements sensoriels et des sensations internes, nous pouvons *choisir* parmi ces associations celles qui nous procurent du bien-être, puis en faisant appel à nos mémoires rappeler à l'esprit un événement sensoriel (images, sons, sensations tactiles...) et réactiver les sensations internes associées pour nous procurer du bien-être à volonté !

Créez de nouvelles ressources par la technique de l'ancrage

Nous pouvons créer en nous des ressources en associant de façon puissante un état interne favorable et une perception sensorielle. En réactivant à volonté cette perception sensorielle, l'état favorable sera lui aussi réactivé automatiquement. Nous appellerons ***état de ressource*** cet état interne favorable ainsi réactivé, et ***ancree*** l'association de la perception sensorielle et de l'état de ressource.

Voici comment procéder :

Mettez-vous en état de relaxation intérieure.

Supposons que vous ayez besoin d'une ressource telle que la confiance en vous. Remémorez-vous alors une situation vécue lors de laquelle vous avez pu expérimenter de la confiance en vous-même, ou bien imaginez, créez de toutes pièces une telle situation. Puis ***ressentez intensément les sensations agréables*** qui sont liées à cette confiance. Visualisez alors une image aussi précise que possible, un « instantané » de la situation imaginée ou remémorée. Gardez soigneusement cette image en mémoire.

Cette image sera désormais associée à la fois à la ressource de confiance et à la sensation agréable ressentie, et ceci d'autant plus fortement que cette sensation agréable aura été intense. Votre ancre positive est constituée.

Il vous suffira par la suite de rappeler au besoin, quel que soit le moment, cette image à votre esprit pour que la sensation agréable soit réactivée, et vous trouver en état de ressource.

Vous pouvez également procéder à l'association avec une autre perception sensorielle telle que le toucher (sens kinesthésique) : vous pouvez par exemple, au lieu de visualiser une image, serrer le poing ou toucher d'une main votre autre bras.

C'est alors ce geste que vous aurez à reproduire pour activer votre ancre. Vous pouvez aussi utiliser le sens de l'audition et associer l'état interne à un mot ou quelques mots que vous prononcerez mentalement ou à haute voix pour la réactivation. N'hésitez pas à tester différentes possibilités pour savoir laquelle vous réussit le mieux.

L'état interne agréable ainsi ancré, une fois *activé volontairement*, va vous permettre de faire appel très efficacement à vos ressources, selon les besoins du moment.

Vous pouvez ainsi vous constituer une petite réserve de plusieurs ancres, qui constituent autant de moyens de vous procurer, outre les ressources associées, du bien-être et de l'énergie à volonté.

Nos épreuves et difficultés vécues : des mines de ressources

Nous avons dit que nos ressources pouvaient avoir pour origine des expériences difficiles de notre vécu.

N'est-ce pas dans l'adversité, l'épreuve, que l'on a l'occasion de développer particulièrement des qualités telles que le courage, la ténacité, la patience, la prudence ou la combativité... ? Voyons donc comment tirer parti - après coup - de certains moments difficiles de notre vécu.

Utilisez positivement vos épreuves vécues

Mettez-vous en état de relaxation.

Remémorez-vous un moment difficile ou désagréable du passé. Prenez du recul par rapport à cette situation ; voyez se dérouler le film des souvenirs mémorisés avec calme, neutralité, sans porter de jugement sur les acteurs. Cette prise de recul est rendue aisée par la pratique de l'attention bienveillante envers soi-même.

Puis cherchez les effets utiles, positifs, produits par de l'une au moins de ces expériences. Réalisez ce que vous avez finalement gagné grâce à cette expérience, quelles sont les ressources qui ont été acquises ou renforcées.

Par exemple, vous avez pu développer du courage, de la ténacité, de la prudence, une perception plus claire de vos limites du moment, vous avez appris à déceler les risques de certaines situations ou les traits de caractère de certaines personnes...

Pour terminer, remémorez-vous une situation de réussite et ressentez l'état interne agréable qui y est lié, ou bien activez l'une de vos ancrés.

Cette inversion de procédé permet de compenser par des sensations agréables les sensations désagréables liées aux souvenirs difficiles.

Principe de compensation

Nous venons d'introduire par l'exercice précédent un principe de compensation qu'il nous est facile et profitable de mettre en application au quotidien : toute sensation désagréable mérite compensation.

Aussi, vous pouvez cultiver l'habitude favorable, lorsque vous avez dû subir un désagrément et ressentir des sensations internes plus ou moins pénibles, de vous accorder en contrepartie des sensations internes agréables, puisque vous savez maintenant comment procéder...

C'est ce que nous faisons bien souvent d'instinct en nous octroyant des loisirs, des jeux, du rire après les contraintes et les soucis de la journée ou de la semaine. La somme de désagréments vécus par certaines personnes est parfois si importante qu'elle peut pousser à l'usage de moyens de compensation tels que les tranquillisants, l'alcool, voire extrêmes comme la drogue.

Nous avons ici un moyen simple, efficace, immédiat et sans effets secondaires indésirables pour maintenir notre équilibre interne. Il ne tient qu'à nous de l'utiliser à volonté...



Dans la jungle de vos croyances

Poursuivons notre marche pour aborder une zone de forêt dense, où la lumière pénètre peu, et où il va nous être parfois difficile de discerner l'illusion de la réalité. Si certaines de ses lianes nous freinent dans notre progression, bien des arbres de cette forêt sont porteurs de fruits savoureux ou fournisseurs de bois précieux...

Avançons donc sans crainte, la découverte est toujours passionnante...

Des idées qui nous dirigent

Nous avons tous des convictions, des opinions, des croyances sur de nombreux sujets : sur nous-même, sur les autres, sur la vie...

Nous allons leur prêter ici une attention particulière, car ces croyances ne sont pas de simples idées que nous pourrions stocker et utiliser comme autant d'hypothèses innocentes : elles ont en fait un impact très important sur notre vie.

Nos croyances, nos convictions ont une puissance telle qu'elles influent pour une large part sur notre comportement, sur nos capacités, sur nos réussites, et donc sur notre niveau de bonheur. Et leur rôle peut être aussi bien positif que négatif.

Voici qui laisse envisager le bénéfique que nous avons à bien connaître nos croyances, à reconnaître celles qui nous servent de celles qui nous desservent, et le cas échéant à nous en créer délibérément qui nous soient favorables !

Propriétés et caractéristiques de vos croyances

Toutes ces idées bien ancrées en nous que sont nos croyances sont le résultat de notre vécu, de ce que nous avons entendu, observé, lu, pensé, imaginé, élaboré, expérimenté pendant des années.

Elles peuvent être stockées dans nos mémoires aussi bien à un niveau conscient qu'inconscient. Nous sommes conscients de certaines de nos convictions, mais toutes ne se présentent pas spontanément à notre esprit, et peuvent demeurer très longtemps occultes.

Qu'elles soient conscientes ou non, les croyances et convictions peuvent être très puissantes. Elles peuvent avoir un rôle favorable, dynamisant, épanouissant, ou au contraire constituer des freins à notre action, générer des inconforts dans notre esprit, voire même saboter à notre insu certains de nos projets, nous empêchant d'atteindre nos objectifs.

Ainsi, être profondément convaincu d'avoir les atouts nécessaires pour réussir dans un projet nous donne effectivement les meilleures chances de réussir. L'expression « Une foi qui soulève des montagnes » est bien connue : elle souligne combien la conviction peut effectivement nous donner d'énergie.

Etre au contraire persuadé, consciemment ou non, que nous ne pouvons pas ou que nous ne devons pas réussir nous empêchera presque à coup sûr d'atteindre le succès.

Nous avons dit que nos convictions ne sont pas que de simples idées abstraites : elles ont bel et bien des conséquences concrètes sur notre vie.

En effet, elles sont à la base de beaucoup de nos actions, et l'on sait que toute action produit ses effets. Mais sans même être mises en action, nos croyances peuvent générer des conséquences sur nous-mêmes et sur notre environnement.

Rappelez-vous le principe du placebo : une substance neutre qui produit des effets curatifs bien réels, par le seul fait que la personne qui l'a utilisée y croit fortement. Nous avons là un parfait exemple du fait que les croyances sont génératrices de réalité.

Il convient de souligner ce principe essentiel :

**Nos croyances sont génératrices de
réalités**

C'est ce principe qui permet à toutes les superstitions d'exister : à croire très fort aux porte-bonheur et aux porte-malheur, ceux-ci finissent par « produire leurs effets ». Du moins en apparence, car c'est en fait la force de notre conviction, et non le fer à cheval ou le chat noir, qui font qu'il nous arrive de bonnes ou de mauvaises choses.

Penser très fortement « La chance est toujours avec moi » ou « Il va forcément m'arriver malheur » influe sur notre comportement, notre assurance, nos capacités, puis sur le comportement des êtres avec qui nous entrons en relation.

Au bout du compte, notre conviction finit par induire des faits qui lui correspondent. Et le moindre fait se trouvant en accord avec une conviction, quand bien même il serait isolé, est perçu comme une « preuve » et vient renforcer cette conviction.

Nos croyances peuvent aller jusqu'à faire ou défaire notre santé, comme en témoigne l'effet placebo, voire causer notre mort ou sauver notre vie. Des exemples étonnants sont cités par divers auteurs pour illustrer l'incroyable puissance des croyances. Ainsi celui de cet homme qui, enfermé accidentellement dans un camion frigorifique était mort de froid en quelques heures... alors que le système frigorifique ne fonctionnait pas !

Un autre exemple, sur le mode positif, est celui des médecins américains ayant mis au point des techniques d'auto-persuasion qui ont permis à nombre de leurs patients de vaincre des cancers déclarés, tout en ayant parfois cessé tout traitement médical !

Sans aller jusqu'à rechercher des cas aussi extrêmes, il nous est aisé de constater combien nos réussites, petites et grandes, sont liées à la conviction que nous avons de réussir.

Songez à l'une de vos réussites passées : vous rappelez-vous à quel point vous étiez sinon sûr(e) de vous, du moins intimement persuadé(e) qu'il était important pour vous de réussir ? Vous aviez envie de réussir, et la conviction que vous avez mise dans vos actions vous a effectivement mené à la réussite.

Il se peut aussi que votre conviction n'ait pas été très consciente, et que vous vous soyez simplement abandonné avec confiance à l'ordre des choses. Ce qui déplace simplement le sujet de la croyance : au lieu de croire en vos capacités, vous avez cru avec suffisamment de force que l'ordre des choses vous serait favorable, et il en a été ainsi. Soulignons au passage que cette confiance en la vie est un atout très important pour notre bonheur et notre réussite.

Nos croyances impactent tous les aspects de notre vie : relations (avec nous-même, avec autrui, avec la vie), parcours professionnel ou affectif, réussite sociale, aisance matérielle, santé, et jusqu'à notre durée de vie.

Remarquons que nos croyances peuvent avoir plusieurs facettes ; elles peuvent être à la fois utiles et limitatives. En effet, certaines de nos croyances sont pour nous des repères, avec ce que cela procure de confort. Car qui n'a ressenti combien avoir des certitudes peut donner une sensation de confort ? En même temps, toute certitude évite de par sa nature même d'imaginer qu'il peut y avoir « autre chose », et empêche ainsi la découverte de cet « autre chose », l'enrichissement des connaissances, l'évolution.

Si par exemple une personne est persuadée que seule une catégorie de musique est acceptable pour elle, elle retirera assurément beaucoup de satisfactions de ce type de musique qu'elle connaîtra bien ; on voit aussi clairement que son domaine d'investigation en la matière sera limité, et qu'elle se privera d'autres satisfactions en ignorant ou rejetant tout autre mode d'expression musicale.

Nos croyances ont une part déterminante dans notre perception de la « réalité » : elles forment un filtre qui nous fait accepter certaines choses et en refuser d'autres. En fonction de nos croyances, nous sélectionnons automatiquement parmi toutes nos perceptions celles qui correspondent à nos croyances, et nous éliminons les autres de manière automatique et très efficace.

Combien de fois avons-nous ainsi cherché longuement un objet qui était devant nos yeux, étant persuadés qu'il se trouvait ailleurs ? Cette conviction nous empêchait de voir ce qui était pourtant évident !

Agissant comme des filtres de la réalité, nos croyances ont de ce fait la remarquable caractéristique de se renforcer d'elles-mêmes. Car, en ignorant ou rejetant délibérément ou inconsciemment tout ce qui tendrait à nous démontrer qu'une de nos croyances n'est pas valide, nous constatons régulièrement et automatiquement tous les faits qui viennent la confirmer. Nous pouvons ainsi collectionner les « preuves »... subjectives que cette croyance est bien valable, puisqu'elle est étayée par les faits !

Nous avons évoqué plus haut les superstitions ; elles sont par excellence des croyances qui se renforcent d'elles-mêmes, tout comme celles utilisées quant aux voyances et autres horoscopes : il suffit à une personne de constater le moindre événement en correspondance avec sa croyance pour considérer celui-ci comme une preuve, alors

que peut-être des dizaines d'événements sont survenus dans sa vie qui auraient pu constituer autant de preuves contraires.

Les croyances sont donc l'essence même de notre subjectivité : du fait de l'existence de nos croyances, nous ne pouvons pas percevoir la réalité de façon véritablement objective ; nous ne pouvons vivre que **notre propre réalité subjective**.

Nous construisons peu à peu, sans y prêter attention, de véritables systèmes de croyances qui constituent ce que l'on appelle notre « modèle du monde », c'est à dire notre représentation personnelle de la vie et des lois de fonctionnement que nous lui prêtons. Ces systèmes n'excluent d'ailleurs pas toujours les contradictions : nous « hébergeons » souvent des croyances qui s'opposent les unes aux autres et créent en nous des tensions, des variations d'attitudes et de tonus mental.

Enfin, il est nécessaire de souligner combien nous tenons à nos croyances : plus une conviction est forte, plus nous la considérons comme « sacrée » : il nous est intolérable qu'elle soit attaquée, contestée par autrui.

Quelques sortes de croyances

Nos croyances peuvent prendre des aspects très variés et porter sur multitude de domaines.

Sans chercher à en faire une typologie, il peut être intéressant de tenter de dégager quelques grandes catégories de croyances, afin d'en faire apparaître la variété et aussi les caractères opposés.

Nous pouvons ainsi discerner les croyances selon qu'elles font appel à l'irrationnel ou au rationnel.

Certaines croyances reposent sur notre côté **non rationnel** ; elles font essentiellement appel aux émotions et aux sentiments, notamment à la peur, à l'espoir chimérique ou à l'apitoiement.

Savoir susciter de telles croyances chez autrui est un puissant moyen de manipulation, utilisé notamment par les pratiques occultes tels que les envoûtements, par certains diseurs de bonne aventure ou voyants, mais aussi par les religions.

Voici des exemples d'affirmations tendant à susciter des croyances non rationnelles : « Si vous ne me donnez pas beaucoup d'argent, il va vous arriver de terribles malheurs ». « Si vous enfrez les lois

religieuses, vous irez en enfer ». « Avec ce talisman, votre vie sera changée, vous serez protégé de toutes les mauvaises influences ».

Pour voir quelle tournure prennent dans notre esprit les croyances induites par ces affirmations, il suffit de mettre toutes ces phrases à la première personne...

D'autres croyances reposent au contraire sur un faisceau de « preuves » et de faits ; elles peuvent être qualifiées de **rationnelles**, voire scientifiques. Comme telles, elles donnent une grande force d'affirmation à ceux qui les défendent. Notons que ce qui est invoqué comme preuves n'en est pas nécessairement : nous avons vu combien l'esprit peut être sélectif et « oublier » les faits qui ne correspondent pas à ses croyances...

Nous pouvons aussi distinguer nos croyances selon qu'elles sont d'origine externe ou qu'elles sont au contraire personnelles. Dans le premier cas, nous les avons acquises, reçues telles quelles d'autres personnes, et adoptées sans généralement les avoir mises en question ; dans le second nous les avons soit forgées par nous-mêmes au fil de notre vécu, de manière le plus souvent inconsciente, soit nous les avons au contraire choisies, voire créées délibérément, avec l'intention précise de les tester, d'en faire l'expérience dans notre vie.

Les croyances reçues sont souvent très anciennes car elles remontent pour une large part à l'âge où nous acquérons notre éducation. Elles sont de ce fait profondément implantées en nous, en grande partie à un niveau inconscient. Nous y trouvons principalement des normes, des injonctions parentales, et aussi des formules toutes faites, des dictons largement acceptés par le sens commun. Elles sont souvent un produit de ce que l'analyse transactionnelle appelle le Parent critique ou normatif, auquel cas elles limitent notre expérience en nous faisant vivre dans une sorte de carcan idéologique. Fort heureusement, il en est aussi de favorables, pour peu que nos éducateurs aient su nous donner une opinion positive de nous-mêmes et de la vie !

Exemples : « Je dois réussir dans le même métier que mon père » ; « Dans la vie, c'est chacun pour soi » ; « Ceux qui ont beaucoup d'argent ont sûrement quelque chose à se reprocher ».

Les croyances personnelles sont de deux types :

- **Les croyances que nous avons générées involontairement** à partir de notre expérience, en tirant des conclusions de faits constatés ou vécus.

Ces croyances peuvent prendre la forme de **généralisations**, lorsque qu'à partir d'un ou plusieurs faits nous appliquons nos conclusions de manière systématique, sans nuances ; de **distorsions**, lorsque nous interprétons des faits pour les faire correspondre à nos attentes, nos connaissances ou nos craintes ; ou enfin de **sélections**, lorsque nous ignorons certains faits pourtant significatifs.

Exemples : « Je n'ai jamais de chance » ; « On ne peut faire confiance à personne » ; « (Tous) Les hommes sont des égoïstes » ; « (Toutes) Les femmes sont bavardes » ; « Je suis nul(le) ».

Remarquons qu'il n'est pas toujours aisé de démêler les croyances personnelles, issues du vécu, des croyances purement reçues : ces dernières tendent à générer discrètement en nous d'autres croyances qui peuvent à première vue nous paraître personnelles.

C'est le propre des systèmes de croyances : celles-ci se relient les unes aux autres pour finir par constituer un réseau complexe.

▪ **Les croyances que nous avons adoptées délibérément**, en vue d'en tirer parti. Elles présentent par nature l'avantage que nous en sommes les maîtres : nous pouvons les choisir telles qu'elles nous soient a priori favorables, puis en user pour leur faire créer notre réalité, les garder et les renforcer lorsqu'elles s'avèrent effectivement positives, ou bien les abandonner si ce n'est pas le cas.

Exemples : « J'ai en moi toutes les ressources pour réussir » ; « La vie m'apprend toujours ce qui m'est nécessaire » ; « Je peux compter sur mon intuition pour faire les bons choix » ; « J'arriverai à bon port ».

L'adoption de croyances de ce type est une forme d'autosuggestion.

Ceci nous amène en conclusion à souligner que nos croyances ne sont essentiellement que des illusions, puisqu'elles ne peuvent être que subjectives ; mais ce qui compte pour nous n'est autre que le résultat de nos illusions.

Peu importe donc qu'une idée soit parfaitement subjective, discutable du point de vue de la logique et de la raison, si elle nous permet de nous développer et d'être heureux !

Nous pouvons donc, en toute sérénité et connaissance de cause, choisir nos illusions, tout comme nous choisirions des jouets éducatifs, en restant conscients de leur nature de simples moyens de développement !

Que faire de vos croyances ?

Nous savons que nos croyances peuvent nous être favorables ou défavorables, et qu'elles peuvent être plus ou moins conscientes.

Aussi, lorsque nous cherchons à assurer notre épanouissement, certaines questions viennent à se poser naturellement :

- Comment repérer mes croyances ?
- Comment discerner les croyances qui me sont favorables de celles qui me sont défavorables ?
- Que faire de mes croyances défavorables ?
- Comment implanter en moi des croyances favorables ?

Toutes ces questions sont axées sur une logique de saine gestion de notre « capital-croyance » : il s'agit en quelque sorte d'optimiser notre bonheur en réduisant les charges et augmentant les profits liés à nos croyances.

Nous verrons qu'une autre façon de considérer et d'utiliser nos croyances peut être encore plus bénéfique...

Mais avant de nous pencher sur cette manière de procéder, voyons néanmoins comment traiter nos croyances en bons gestionnaires...

Identifier vos croyances

Nous avons vu que les croyances sont stockées dans nos mémoires et peuvent se situer à divers niveaux de conscience, du plus accessible jusqu'au plus profondément enfoui dans l'inconscient.

Nous chercherons donc tout d'abord à repérer nos croyances situées aux niveaux les plus accessibles, avant d'en faire émerger de moins apparentes.

Repérez vos croyances les plus accessibles

Nous pouvons repérer bon nombre de nos croyances en prêtant simplement attention à notre comportement c'est à dire à nos paroles et à nos actions.

En appliquant une attention détendue et bienveillante à nos actions et à nos paroles, nous pouvons reconnaître à travers celles-ci certaines de nos croyances les plus apparentes.

Les comportements qui méritent le plus notre attention, sont ceux liés à nos réactions d'attirance, d'étonnement ou de répulsion, à nos sensations les plus marquantes de bien-être ou de mal-être, de joie, de souffrance ou de crainte : en somme tout ce qui présente une certaine intensité.

Surtout, rappelez-vous, en portant attention à vous-même, que la relation la plus favorable avec soi-même est fondée sur la bienveillance ! Il convient donc de s'interroger non pas sur un mode inquisitoire, mais avec une saine curiosité, avec le goût de la découverte de soi-même, en une sorte de jeu où il y a beaucoup à gagner.

Voici quelques exemples de paroles ou d'actions constatées, et des croyances qu'elles peuvent révéler :

<i>Paroles ou actions constatées</i>	<i>Croyances correspondantes possibles</i>
« Vous avez remarqué ? Le nouveau responsable (chef de service, délégué, ministre...) est plutôt jeune ! »	<ul style="list-style-type: none">- Un jeune n'a sûrement pas l'expérience suffisante pour ce poste => Les jeunes doivent faire leurs preuves- C'est bien qu'un jeune donne du dynamisme à la fonction => Les jeunes sont la force vive de la société
J'évite le contact avec M. ou Mme Untel	<ul style="list-style-type: none">- Je suis persuadé que cette personne m'en veut => Je crains qu'elle ne me nuise.- Cette personne n'est pas fréquentable => Je ne dois pas lui accorder d'attention.- Cette personne m'impressionne par ses qualités ou son rôle => Elle va sûrement me regarder de haut.- J'envie certaines de ses qualités =>

	Je pense ne pas disposer de ces qualités.
« Un jour, je rencontrerai l'âme sœur »	<ul style="list-style-type: none">- La vie m'apporte tôt ou tard ce qui m'est nécessaire => Je fais confiance à la vie.- L'attente est bien difficile à vivre => La vie finit par récompenser la souffrance et la patience.- J'ai besoin d'une relation idéale => Je suis quelqu'un d'idéaliste, d'exigeant peut-être.
Je pratique intensément et régulièrement un sport	<ul style="list-style-type: none">- Ce sport est bon pour ma santé => La santé, c'est important pour moi- j'ai envie de développer ma musculature ou de garder ma ligne => mon apparence physique est importante pour moi => Je tiens à ce que les autres admirent mon physique

Cherchez la croyance sous la croyance

Outre le fait qu'elles peuvent être plus ou moins conscientes, nos croyances peuvent concerner les différents niveaux d'expression de notre vie, du plus profond au plus visible.

Au niveau le plus profond, nos convictions portent sur notre identité, sur ce que nous sommes.

Nos croyances peuvent également concerner nos capacités et ressources, induisant directement la partie visible de notre vie, c'est à dire notre comportement, nos actes et nos paroles.

Enfin, nous avons des croyances sur notre environnement, c'est à dire sur les autres, sur la vie et ses lois, sur le cours des événements.

Nos croyances se présentent en quelque sorte comme des pelures d'oignon : les plus visibles enveloppent et dissimulent les plus profondes.

Nous pouvons donc dire : ***Une croyance peut en cacher une autre.***

En repérant les croyances les plus visibles, nous pouvons progressivement avoir accès à celles des niveaux plus profonds.

En portant attention à notre comportement, nous pouvons mettre à jour certaines croyances. Sachant que celles-ci peuvent dissimuler d'autres croyances plus profondes, il nous appartient alors de nous interroger pour tenter de découvrir d'autres croyances de niveau plus profond qui y sont reliées.

Si par exemple, il vous arrive de ressentir un moment de découragement, ce peut être une bonne occasion de vous interroger (posément et positivement) sur ce que cette sensation peut vous apprendre sur vous-même et sur vos croyances.

Il peut s'en suivre un questionnement de ce style :

<i>Questions et Réponses</i>	<i>Remarques</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Pourquoi ai-je ce sentiment de découragement ? - Parce que je n'arrive pas à progresser assez rapidement dans le travail que je me suis fixé. 	<p>Constatation des faits. Niveau du comportement, de l'action.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Pourquoi est-ce que je n'avance pas assez vite ? - Parce que je manque de méthode et de concentration. 	<p>Mise à jour d'une croyance concernant les capacités. Il serait possible d'approfondir cet aspect par des questions telles que : « Que m'apporteraient plus de méthode et de concentration ? Comment les obtenir ? »...</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Est-ce le fait de manquer de méthode et de concentration qui me contrarie, ou bien la crainte de ne pas atteindre mon objectif ? - L'un et l'autre... Il est vrai que cela me contrarierait beaucoup de ne pas atteindre mon objectif. - Pourquoi ? En quoi est-ce important pour moi d'atteindre mes objectifs ? - Cela compte beaucoup pour moi de pouvoir être fier de moi et aussi de pouvoir montrer aux autres que j'ai réussi. 	<p>Faire apparaître « Ce qui est important pour moi » dans le contexte présent permet de mettre en évidence une ou plusieurs valeurs. Ici, la réussite et</p>

	le regard des autres sur soi.
<ul style="list-style-type: none">- Si réussir et montrer ma réussite est important pour moi, cela doit correspondre à quelque chose de profond en moi... Qu'est-ce que cela me révèle sur moi et sur mes besoins fondamentaux ?- Que j'ai besoin d'estime.- Qu'est-ce qui fait que j'ai besoin d'estime ?- C'est sans doute que je me considère au fond de moi-même comme quelqu'un d'estimable : j'ai droit au respect et à la considération. Je suis une personne de valeur.	Nous voici au niveau des convictions concernant l'identité, la personnalité profonde...

A la lecture de ce dialogue intérieur, il apparaît rapidement qu'il n'est pas toujours aisé de se poser à soi-même les « bonnes questions », celles qui feront émerger des croyances discrètes, situées hors de notre conscient, a fortiori celles ancrées profondément dans l'inconscient.

Il convient donc de souligner que pour qui veut s'attacher à bien se connaître en faisant émerger ses croyances, la façon la plus efficace de procéder est assurément de se faire aider dans cette démarche par un interlocuteur qualifié tel qu'un coach ou un thérapeute : le questionnement (positif et bienveillant) d'une autre personne nous permet toujours de mieux nous percevoir que nous ne saurions le faire par nous-mêmes.

Ce qui n'empêche aucunement de porter une attention fraîche et toujours renouvelée à nos paroles et nos actes afin de repérer par nous-même le plus possible de nos croyances, en une sorte de jeu de découverte permanente de soi.

Portez attention à vos pensées

Nous avons jusqu'ici porté attention à notre comportement, à la partie visible de notre expression vitale.

La partie non visible n'est pas pour autant à négliger. Aussi notre attention peut s'étendre – le bénéfice obtenu n'en sera que plus important – à nos pensées, cet aspect de nous qui reste discret aux yeux d'autrui, mais qui n'est autre que le stade précédent notre comportement.

Nos pensées précèdent en effet nos paroles et nos actions : elles en sont en quelque sorte les graines.

En portant attention à vos envies, vos craintes, vos rejets, vos désirs, vos joies, même si ces expressions de vous-même ne sont pas manifestées aux yeux d'autrui, vous pouvez comprendre quelles sont les forces qui vous animent, et à quelles croyances elles correspondent.

Vous pouvez aussi procéder à un questionnement à tête et corps reposés, en dehors du champ de l'action et en l'absence même de mouvements remarquables de la pensée.

Il suffit pour cela de vous placer en état de calme intérieur et de relaxation physique, et de vous interroger sur ce que peuvent être vos convictions.

Une façon efficace de procéder est de chercher à faire apparaître vos croyances les plus importantes, donc vos valeurs.

En vous demandant simplement : « Qu'est-ce qui est important pour moi ? », vous pouvez repérer bon nombre de vos valeurs, et à partir de ces valeurs, voir se dessiner le profil de votre identité, de ce que vous êtes, au plus profond de vous-même.

Discernez croyances favorables et défavorables

Une fois une croyance identifiée, il nous appartient, en bons gestionnaires de nous-mêmes, de discerner si elle est faste ou néfaste, de percevoir en quoi elle peut nous être utile ou au contraire en quoi elle peut constituer un frein à notre épanouissement.

Pour discerner si une croyance nous est ou non favorable, nous disposons de deux outils complémentaires : d'une part notre côté rationnel, joint à notre expérience vécue, et d'autre part notre côté non rationnel, subtil et intuitif, que nous avons précédemment appelé le Soi.

Nous ferons donc appel aussi bien notre intellect et à ses facultés de raisonnement et d'évaluation qu'au plus profond de notre Etre, à notre intuition, à nos sensations internes et à notre sens inné du bonheur.

Utilisez votre intellect

Pour illustrer la mise en question et l'évaluation d'une croyance, nous partirons d'un exemple de croyance détectée par l'observation de la pensée.

Imaginons que vous avez envie de pratiquer une activité artistique telle que la sculpture. Mais vous vous rendez compte que vous avez depuis longtemps la croyance suivante : « Ce n'est pas fait pour moi, je suis trop maladroit(e) de mes mains ».

Pour évaluer le caractère favorable ou défavorable d'une croyance au moyen d'une démarche rationnelle, les critères de jugement sont aisés à discerner.

Il vous appartient de vous poser des questions telles que :

- Quels sont les avantages de cette croyance ? Pour moi et pour autrui.
- Que me permet-elle de faire, de réaliser, de gagner ?
- Que me permet-elle d'éviter comme inconvénients, comme risques ?

Et de façon complémentaire :

- Quels sont les inconvénients de cette croyance ? Pour moi et pour autrui.
- Que m'empêche-t-elle de faire, de réaliser, de gagner ?
- De quels atouts empêche-t-elle le développement ?

Nous avons vu que la plupart de nos croyances présentent en effet à la fois des avantages et des inconvénients. Il s'agit donc de mettre en balance les avantages et les inconvénients d'une croyance pour savoir si nous voulons la conserver ou non.

Dans notre exemple, cette croyance qui vous dissuade de pratiquer une activité qui vous attire peut avoir les inconvénients suivants :

- elle vous empêche de découvrir une activité nouvelle, vous privant donc d'une richesse supplémentaire.
- elle vous prive d'un éventuel plaisir, probablement d'un surcroît d'estime pour vous-même, peut-être d'un épanouissement inespéré.

Par contre elle peut aussi procurer les avantages suivants :

- le temps qui ne sera pas consacré à cette activité pourra être consacré à autre chose
- même raisonnement au plan financier
- si une ou plusieurs personnes ont cherché à vous dissuader de pratiquer cette activité, le fait de ne pas la pratiquer vous évitera d'affronter la contestation ou les critiques de ces personnes.

Cette dernière hypothèse présente un intérêt certain. Elle nous incite en effet à ***examiner l'origine de nos croyances***.

Rappelez-vous qu'au début de ce chapitre, nous avons discerné parmi les différentes sortes de croyances celles que nous avons manifestement reçues, celles que nous avons élaborées involontairement par notre expérience, et celles que nous avons choisies délibérément.

Puisque nous en sommes à examiner rationnellement nos croyances, posons-nous la question suivante :

Cette croyance m'est-elle vraiment personnelle ou est-elle plutôt une idée reçue ?

Cette question repose sur le **principe d'autonomie** qui nous fera considérer qu'une conviction personnelle, surtout une conviction *choisie consciemment* a toutes chances de mieux nous convenir qu'une croyance reçue.

Ce principe d'autonomie peut s'énoncer ainsi :

**Je suis le mieux placé pour savoir
ce qui est bon pour moi.**

Demandez-vous donc d'où vous vient cette croyance : est-elle reçue ou personnelle ?

Prenons une première hypothèse selon laquelle une personne (voire plusieurs) vous a, il y a des années, mis en tête l'idée que tout ce qui était manuel n'était pas fait pour vous, par exemple en soulignant impitoyablement quelques maladresses ponctuelles de votre part. Ce pouvait être aussi de façon indirecte, et sous une formulation plutôt

positive, en décrétant « Tu es un(e) pur(e) intellectuel(le) » ou bien « S'il y a un domaine dans lequel tu peux briller, c'est le chant », tendant ainsi à exclure soit les activités manuelles en général, soit toute autre activité artistique que le chant.

Vous pouvez alors vous demander à bon droit ce que savait au juste cette personne de vos goûts et de vos aptitudes. Et surtout, au nom de quoi pouvait-elle décider à votre place de ce qui pouvait vous convenir ou non ? Peut-être cette personne avait-elle « généralisé son cas » et considéré que si cette activité n'était pas à son goût ou dans ses possibilités, elle ne devait pas non plus convenir à d'autres ? Car les êtres humains ont souvent tendance à vouloir imposer leurs convictions et leurs valeurs à autrui, en dépit du fait que ce qui vaut (peut-être) pour une personne ne vaut pas nécessairement pour une autre !

Selon notre principe d'autonomie, nul ne devrait pouvoir décider à notre place de ce qui est bon ou non pour nous, de ce que nous devons ou non penser, dire et faire.

Ce principe ne nous empêche d'ailleurs nullement de demander conseil, de prendre en considération l'expérience et le savoir d'autrui, d'écouter attentivement différents avis de personnes qui ont notre confiance : la vie est faite d'échanges et d'enrichissements mutuels.

Mais ***nous restons toujours le meilleur juge***, en dernier ressort, ***de ce qui est ou non bon pour nous***.

Ceci est la base même de notre responsabilité personnelle : savoir choisir par nous-même, en conscience et connaissance de cause.

Nous avons examiné l'hypothèse selon laquelle, dans notre exemple, votre croyance était d'origine manifestement externe. Considérons à présent une autre possibilité : nul n'a, à votre souvenir, cherché à vous faire croire que cette activité n'était pas faite pour vous ; vous vous êtes forgé cette conviction petit à petit, en constatant par vous-même que vous n'avez pas jusque là brillé dans les travaux manuels, ou peut-être doutez-vous de pouvoir y réussir faute simplement d'avoir essayé.

Vous pouvez alors reconnaître à la fois le caractère endogène (d'origine interne) et limitant de votre croyance.

La question, une fois reconnu le caractère limitant d'une croyance, est de savoir si nous voulons en changer et comment.

Mais avant de passer à la phase de changement de croyance, une question s'impose d'elle-même, lorsque vous vous apercevez que

vous avez adopté ou forgé une croyance sur un sujet dont vous n'avez en fait aucune expérience pratique : comment savoir si cette croyance est fondée ? Soit, dans notre exemple : comment savoir si la sculpture vous convient ou non ?

Et, d'une manière générale, puisque nous avons souligné que nous sommes toujours le meilleur juge pour savoir ce qui est bon pour nous :

Comment savoir le plus sûrement possible ce qui est effectivement bon pour nous ?

La réponse est simple et pragmatique : la meilleure façon de savoir ce que vaut une idée est de l'essayer, de la tester « en vraie grandeur ». En somme, pour tester le bien fondé d'une croyance, il en est comme d'une hypothèse scientifique : le mieux est de voir si les faits la confirment. Ce doit toujours être notre expérience personnelle qui prime pour confirmer ou infirmer nos croyances.

Que penseriez-vous d'un conférencier qui parlerait avec assurance d'un pays dans lequel il ne serait jamais allé ? Pourtant, à y regarder, beaucoup de personnes procèdent de cette façon en ayant des avis très arrêtés sur des sujets dont elles n'ont pas fait l'expérience, des choses qu'elles n'ont pas vécues...

Je vous propose donc d'adopter la conviction suivante :

**Pour savoir, le mieux est
d'expérimenter**

Certes, nous avons précédemment souligné que toute croyance « a priori » tend à générer les faits qui la confirment. Aussi, si vous vous essayez à la sculpture avec la conviction profonde que vos résultats ne seront pas satisfaisants, il est très probable que vous serez à la fois déçu quant aux résultats... et conforté dans votre croyance.

Il reste que l'expérience faite avec un minimum d'a priori est un excellent outil pour savoir quelle est « ma vérité ». Plutôt que d'user de préjugés, il est préférable d'essayer, de tester, de mettre en pratique les idées et croyances pour en connaître les effets et le bien fondé.

Le problème est donc de pouvoir surmonter l'a priori avant de se lancer dans la mise en pratique. Ce qui revient à commencer un changement de croyance, tout au moins à pouvoir mettre suffisamment de côté la croyance limitante pour qu'elle ne vienne pas saboter l'expérience.

C'est à partir de ce principe de « mettre de côté la croyance » que nous pouvons effectuer une percée décisive : la chose la plus puissante et la plus favorable que nous puissions faire pour nous-mêmes en matière de croyances est justement d'*aller au-delà de nos croyances*.

Nous verrons, en fin de chapitre en quoi cela consiste et combien cela peut être bénéfique ; continuons pour le moment à reconnaître et à évaluer nos croyances.

Il convient de remarquer que les mises en question rationnelles de nos croyances trouvent assez rapidement leurs limites : nous pouvons fort bien trouver à peu près autant d'avantages que d'inconvénients à une croyance, et décider de ne rien décider quant à sa conservation ou à son élimination. Car chacun sait que « le cœur a ses raisons que la raison ne connaît pas »...

La mise en pratique d'une idée, d'une hypothèse, d'une conception abstraite nous permet, au contraire, de tester « en vraie grandeur » les effets et conséquences de cette idée, de façon plus pragmatique et plus sûre qu'un débat intellectuel.

Utilisez votre « Soi subtil »

En utilisant l'autre composante de notre être, notre partie non rationnelle, c'est à dire notre inconscient, nos sentiments et émotions, tout ce que nous avons de subtil et d'intuitif, nous pouvons percevoir avec précision et fiabilité si une croyance nous correspond profondément, et si donc elle est bonne pour nous.

Une façon d'évaluer une conviction est de ressentir l'état de bonheur qu'elle procure lorsque nous la mettons en actions, ainsi que nous l'avons préconisé ci-dessus.

Mais il n'est en fait pas indispensable de passer au stade de la concrétisation pour percevoir efficacement la valeur d'une conviction, c'est à dire sa valeur relative pour nous même, et nous seul.

Cette évaluation peut être réalisée en pensées, au moyen de notre imagination, jointe à notre sensibilité. Il s'agit, une fois encore, de nous placer en état de réceptivité, de détente intérieure, et d'imaginer

les résultats et les conséquences de notre idée, en nous « voyant » dans les situations où nous estimons qu'elle peut nous mettre.

Par exemple, si vous détectez en vous une croyance telle que « L'être humain est fondamentalement égoïste », laissez-vous aller à imaginer une situation où vous vous trouvez confronté(e) à cet égoïsme.

En utilisant cette forme de visualisation, toute fictive qu'elle soit, vous serez en mesure de ressentir si les conséquences de votre croyance sont en accord avec ce que vous êtes au plus profond de vous-même, avec vos valeurs les plus fondamentales. Votre intuition, votre Soi subtil vous manifestera clairement son accord ou son désaccord au travers de vos sensations internes.

Pour savoir quelle est notre « vérité », ce qui est véritablement bon pour nous, nous pouvons nous fier à notre Être profond. Il nous suffit de savoir l'écouter.

Aussi je vous propose de tester de cette façon la croyance suivante :

Ma vérité est ce qui me rend heureux

Le terme « heureux » amène à apporter la précision suivante : il importe de savoir faire la distinction entre plaisir et bonheur. Le plaisir est essentiellement momentané, spontané ; le bonheur s'inscrit plutôt dans la durée et touche au niveau profond de l'être. La sensation de bonheur inclut celle de croissance, d'épanouissement, d'ouverture. Le plaisir n'est nullement à dédaigner, puisqu'il contribue le plus souvent à générer du bonheur ; il convient simplement de ne pas confondre ces deux bienfaits lorsqu'un choix entre eux se présente.

Des outils pour connaître et changer vos croyances

Connaître ses croyances et en changer n'est pas forcément chose aisée. Nous savons en effet que nombre de croyances sont implantées dans l'inconscient. Il nous faut donc pour pouvoir les identifier les rendre conscientes ; puis, pour les modifier si cela s'avère souhaitable, il s'agit de « reprogrammer » l'inconscient en lui faisant accepter des croyances positives qui viendront prendre la place de celles qui pouvaient nous être néfastes.

Tout ceci ne s'improvise évidemment pas, et demande des compétences précises et de l'expérience.

Il n'est pas dans l'objet de cet ouvrage de développer longuement les techniques et les procédures qui permettent de modifier les croyances.

Je me limiterai à citer des outils existants, reconnus pour leur efficacité en la matière, comme je l'ai fait précédemment avec l'analyse transactionnelle.

La Programmation Neuro-Linguistique (PNL)

La PNL est une discipline née aux Etats-Unis dans les années 1970, et dont l'objet est essentiellement de modéliser les comportements humains dans un but d'excellence. Elle a démontré son efficacité en matière de communication, de prise connaissance de soi, de résolution de certains problèmes d'ordre psychologique. Elle porte une attention particulière à l'expérience subjective de la personne, c'est à dire à ses états internes, à ses processus mentaux (dont justement les croyances), et à ses comportements.

La PNL est un puissant outil de développement personnel du fait qu'elle propose de mettre en place les moyens d'atteindre un « état désiré » à partir d'un « état présent » : elle est orientée solution bien plus que problème. Elle dispose d'une vaste boîte à outils permettant notamment de mettre en évidence et de modifier les croyances, et de fournir les ressources nécessaires à la progression désirée.

L'hypnose Ericksonienne

L'hypnose Ericksonienne, du nom de son fondateur Milton Erickson, fait appel aux états modifiés de conscience, états que nous expérimentons tous sans forcément nous en rendre compte. L'état d'hypnose n'est autre qu'un état de détente et de réceptivité correspondant à l'émission par le cerveau d'ondes alpha. Cet état permet d'entrer en contact avec notre inconscient et de solliciter les compétences et connaissances qu'il recèle.

Outil thérapeutique autant que de développement personnel, l'hypnose Ericksonienne est particulièrement adaptée pour prendre connaissance de ses croyances et les modifier. Elle se caractérise par la « triple alliance » entre le patient, son inconscient et le thérapeute.

Ce dernier met l'accent sur tout ce qui est positif chez le patient et dans son milieu, et ne manque jamais de mettre en exergue ses ressources. Il s'appuie fondamentalement sur l'acceptation de tout ce qu'apporte le patient ; il veille à lui offrir constamment des choix

multiples et variés, se situant ainsi en dehors des carcans de certaines écoles thérapeutiques.

L'un des présupposés de l'hypnose Ericksonienne est que le changement est non seulement inévitable, mais nécessaire.

Changez vos croyances

Nous avons tendance à considérer que nos convictions sont une part de nous même. Il peut donc nous paraître difficile de nous séparer d'une conviction, même néfaste. Une croyance très répandue est que les croyances ne peuvent pas être changées.

Pourtant, cela est bel et bien possible !

Je vous propose donc d'adopter, si ce n'est déjà fait, la conviction suivante :

**Je peux changer en moi toute
croyance qui m'est défavorable**

Nous avons dit que les croyances sont créatrices de réalité. En croyant ce que nous croyons, nous déterminons ce que nous vivons, nous faisons des choix de vie.

Or, nous avons fondamentalement, au fond de nous-même, la possibilité de choisir nos croyances.

Nous pouvons choisir d'adopter les croyances qui nous plaisent, et de rejeter les croyances qui nous déplaisent.

Pour qu'une croyance puisse être abandonnée, il est nécessaire qu'elle soit reconnue comme défavorable. Non seulement intellectuellement, mais surtout de façon profonde, émotionnelle, viscérale. La colère, l'indignation peuvent être des auxiliaires précieux pour se débarrasser d'une croyance.

Les émotions, les sentiments sont de puissantes énergies qui peuvent venir décupler la force de la pensée, de la volonté, de la raison. Une croyance positive nous permet d'avancer d'autant plus facilement qu'elle suscite en nous de fortes émotions positives. Symétriquement, il nous est d'autant plus facile de rejeter une croyance défavorable qu'elle éveille en nous de forts sentiments contre elle.

Réaliser profondément, « avec ses tripes » le caractère négatif d'une croyance est le moyen le plus efficace pour la faire sortir définitivement du rang de nos convictions.

Les émotions et les sentiments sont des expressions de notre Etre profond : c'est donc cette partie de nous-même qu'il s'agit de laisser s'exprimer ici et nous dire quelles sont nos vraies valeurs, ce qui nous correspond et ce qui n'a rien à voir avec notre identité profonde.

Mais s'il est nécessaire pour rejeter une croyance qu'elle soit reconnue comme négative, cela n'est cependant pas suffisant.

Une expression bien connue dit que « La nature a horreur du vide ». Cette formule simple vaut aussi en ce qui concerne nos convictions : le plus sûr moyen d'éliminer une croyance négative est de la remplacer par une autre croyance... positive bien sûr.

Nous avons souligné plus haut que nos croyances n'ont pas besoin d'être rationnelles, ni même étayées par des faits pour se révéler « efficaces », c'est à dire créatrices de réalité.

Cette caractéristique présente un avantage considérable : nous pouvons parfaitement nous créer des croyances pour lesquelles nous ne disposons d'aucune base rationnelle ni du moindre commencement de preuve, et que ces croyances se révèlent « vraies », c'est-à-dire génératrices de faits qui les confirment.

Nous pouvons donc *choisir délibérément* des croyances qui nous paraissent favorables et constater qu'elles ont effectivement un effet bénéfique sur notre vie !

N'est-il pas agréable de réaliser que nous ne sommes pas simplement les jouets de croyances reçues ou construites malgré nous, mais que nous pouvons aussi être les maîtres de croyances que nous choisissons en toute conscience ?

Aussi je vous propose (une fois encore) d'adopter *délibérément* la croyance suivante :

**Je peux créer en moi toutes les croyances qui
me sont favorables**

Si cette conviction vous paraît favorable à votre épanouissement, adoptez la avec enthousiasme, et sachez aussi prêter attention aux

effets qu'elle peut produire : voyez combien d'autres croyances favorables elle va vous permettre d'implanter solidement en vous...

Le pouvoir d'une croyance délibérément adoptée pour son caractère porteur est très grand. Nous avons dit en effet que nos croyances sont génératrices de réalité ; c'est a fortiori le cas lorsque, en une sorte de « déclaration officielle », nous décidons de la mise en actions d'une conviction nouvelle, fut-elle entièrement « fabriquée ». Cette déclaration ne peut toutefois porter que sur nous-même, concernant notre comportement, nos ressources, nos autres croyances, notre identité. La proposition de croyance encadrée ci-dessus est un exemple de déclaration : elle porte à la fois sur le niveau des croyances et sur celui des ressources.

Sur ce mode positif, nous pouvons aussi décider, par exemple :

- Je suis un être de valeur
- Je suis apprécié de mon entourage
- Je suis en sécurité

Et bien sûr toutes autres croyances que nous estimons favorables à notre épanouissement !

Le choix de telles convictions nous permet de satisfaire par nous-même des besoins qui jusque là nous paraissaient insuffisamment satisfaits par autrui ou par la vie.

Par cet « acte fondateur » de la déclaration, nous cessons de compter principalement sur notre environnement pour satisfaire nos besoins ; nous devenons les artisans responsables de notre équilibre et de notre plénitude.

Concitez vos croyances contradictoires

Nous savons combien l'être humain est riche d'apparentes contradictions. Nos croyances n'échappent pas à ce principe de complémentarité ; aussi nous trouvons-nous souvent tiraillés entre des envies, des tendances ou besoins qui nous paraissent incompatibles.

Un exemple simple en est la gourmandise à laquelle vient s'opposer une raison qui nous rappelle les principes de la diététique et de la santé.

Nous pourrions citer bien d'autres tentations ou désirs auxquels viennent répondre diverses injonctions intérieures « raisonnables ». En y regardant de plus près, nous pouvons nous rendre compte que ces

deux tendances qui semblent antagonistes sont assises sur des croyances. Généralement, l'opposition a lieu entre notre tendance conservatrice/prudente/structurante (Yin) et notre tendance audacieuse/innovatrice/expansive (Yang).

Que pouvons-nous faire pour réconcilier ces tendances qui nous font vivre des tiraillements bien inconfortables ?

Je décrirai ici brièvement le principe de réconciliation sans entrer dans le détail du processus.

Ce principe consiste à **entrer en relation** avec les parties de nous-même qui semblent en opposition, puis de **prendre connaissance de leurs arguments** et de leurs intentions pour finalement **trouver l'intention positive commune** qui les rapprochera.

La PNL et l'hypnose éricksonienne ont mis au point des techniques précises et efficaces pour réaliser ce dialogue et ce rapprochement des tendances opposées.

Voici la démarche générale de l'une de ces techniques :

- La personne se met en état de relaxation et entre en contact intérieur avec les parties d'elle-même qui semblent en opposition, avec l'intention de connaître leur intention positive.
- Elle positionne symboliquement les parties en présence sur chacune de ses mains, elle leur donne un nom et les perçoit à l'aide de ses sens, leur donnant une apparence, une voix, une consistance...
- Elle interroge à tour de rôle chacune de ces parties, leur demandant ce qu'elles désirent pour elle, quelle sont leurs intentions à son égard.
- Pour chaque intention décelée, elle demande quelle est l'intention qui se trouve au-delà et qui est plus importante encore. Elle cherche à savoir quels sont les arguments de chacune des parties en présence pour finir par trouver la « plate-forme commune » qui les mettra d'accord.
- Elle finit par s'apercevoir que chacune des parties souhaite, à sa manière et avec ses propres valeurs, son bien et son bonheur.
- Elle peut alors, après avoir demandé leur accord aux parties en présence, joindre symboliquement les mains pour associer les parties, destinées désormais à œuvrer « main dans la main ».

Allez au-delà de vos croyances

Ce processus de conciliation de croyances apparemment opposées nous fournit une excellente transition pour en arriver à l'attitude la plus bénéfique que nous puissions avoir envers nos croyances : ***aller au-delà***.

Qu'est ce à dire ? Cela signifie devenir plus conscient et plus objectif. Plus conscients de nos croyances et surtout conscients qu'elles ne sont que des filtres de la réalité, des illusions.

Il est important également de nous rappeler que nos croyances ne sont pas inamovibles, que nous pouvons jouer avec elles, que nous pouvons les créer, les éliminer, les faire évoluer surtout.

En considérant nos propres croyances comme des jouets éducatifs, nous pouvons en devenir les maîtres : elles n'ont prise sur nous que dans la mesure où nous nous attachons à elles, où nous voulons à tout prix les faire passer pour des réalités objectives.

Si nous parvenons à les accepter pour ce qu'elles sont, à en relativiser l'importance, nos croyances cesseront de nous commander.

Il s'agit là d'une attitude de souplesse, de lâcher prise, qui peut ressembler à de la sagesse et paraître difficile à atteindre, et pourtant !

Le principe en est simple : voir le plus possible les choses comme elles sont, non comme nous voudrions ou craignons qu'elles soient.

La réalisation de ce principe ne demande qu'une certaine persévérance, qui se trouve assez aisément à partir du moment où nous pratiquons cela comme un jeu : il s'agit de vivre avant tout l'instant présent, avec le plus possible de spontanéité et de simplicité, d'être attentif à nous-même autant qu'à notre entourage.

L'usage de notre spontanéité nous permet de lâcher prise, et de ***croire de moins en moins pour être de plus en plus***.

En effet, nous ne sommes pas nos croyances et nos croyances ne sont pas nous ; elles ne sont qu'une zone de notre domaine intérieur à traverser pour accéder à notre véritable identité.

C'est bien là le but de notre cheminement : aller vers l'***être***.

Dirigeons-nous donc vers ce domaine essentiel de notre être qu'est l'identité.

Mais avant d'y parvenir, il va nous falloir traverser une région montagneuse, représentant une catégorie particulière de croyances : nos valeurs.

Vos valeurs, croyances essentielles

Une catégorie particulière de croyances constitue ce que l'on appelle nos *valeurs*.

Ces valeurs sont les convictions que nous considérons comme particulièrement importantes pour nous, celles qui constituent nos repères essentiels, qui nous servent pour effectuer nos choix les plus cruciaux, et qui orientent donc pour une large part nos actions et notre comportement. Elles donnent une structure à notre façon de penser et d'agir ; elles constituent le noyau de notre « vérité » personnelle.

La notion de « vérité » est à considérer ici comme quelque chose de limitatif, de personnel, et non d'universel : chacun a sa propre vérité, ses propres convictions. En ce sens, nous pouvons définir notre *vérité individuelle* comme un ensemble de *croyances confirmées par l'expérience vécue*.

Nos valeurs sont pour une part un héritage, un acquis provenant de notre éducation, de notre milieu socioculturel, de notre religion, en somme de toutes les personnes ou groupes sociaux ayant eu une influence sur nous.

Nous pouvons aussi nous forger des valeurs propres, qui peuvent être sensiblement différentes, voire à l'opposé de celles qui nous ont été inculquées pendant notre enfance.

Une autre catégorie de valeurs mérite une attention particulière : celles dont nous réalisons au fil des ans le caractère fondamental, inné peut-être, en tout cas très profondément ancré au fond de notre être. Elles ne semblent pas provenir directement d'un acquis éducatif ; elles se révèlent plutôt de façon naturelle, spontanée. Ces valeurs fondamentales correspondent à autant de besoins essentiels : il est indispensable pour notre équilibre et notre épanouissement qu'elles puissent être satisfaites. Nous pouvons les reconnaître au bien-être profond et intense qu'elles génèrent en nous lorsqu'elles sont justement satisfaites.

Nos valeurs peuvent être par exemple : l'amitié, l'honnêteté, la modestie, la sincérité, la générosité, la responsabilité, l'argent, la gloire, le pouvoir...

Le mot « valeur » n'implique cependant pas que la nature de la croyance élevée à ce niveau d'importance puisse être universellement reconnue comme positive ou louable : les doctrines et idéologies les plus extrémistes et les moins humaines ont bel et bien leurs propres valeurs. Ceci souligne combien les valeurs constituent, comme toutes les croyances, des « vérités subjectives », qui ne sont pas nécessairement acceptées par tous.

Au même titre que de simples croyances, nos valeurs peuvent fort bien présenter pour nous à la fois des avantages et des inconvénients. Ainsi, accorder une grande importance au respect des traditions d'un groupe social dont nous faisons partie pourra nous procurer un fort sentiment d'appartenance à ce groupe, avec tous les avantages de sécurité, de solidarité, et les repères que cela comporte. Mais cela peut aussi avoir pour inconvénients de nous séparer d'autres groupes sociaux de traditions différentes, de limiter notre curiosité, de restreindre notre ouverture d'esprit.

Nous avons vu que l'être humain tend spontanément à s'attacher à ses croyances, à les défendre comme autant de « vérités » qu'il lui est le plus souvent insupportable de voir remises en cause, surtout par autrui ! Ceci vaut à fortiori pour nos valeurs : nous considérons naturellement nos convictions les plus fortes et les plus profondes comme « sacrées ».

Du fait de leur statut de croyances essentielles, les valeurs peuvent pousser jusqu'à l'intolérance et aux conflits. En ce sens, elles peuvent constituer de sérieux obstacles à des relations interpersonnelles harmonieuses : étant fortement attaché à ses valeurs, l'être humain a le plus souvent bien du mal à accepter que les valeurs d'autrui puissent être différentes des siennes.

Il nous faut remarquer enfin que l'aspect « idéaliste » de nos valeurs personnelles n'a pas toujours l'avantage face au côté réaliste et pragmatique de nos besoins : ainsi nous pouvons croire sincèrement que l'altruisme est une chose importante et chercher à le pratiquer ; dans les faits, nos besoins de niveaux plus « terrestres » peuvent pourtant l'emporter sur cet idéal, et nous pouvons constater que nos actions correspondent souvent à la recherche de notre intérêt, de notre plaisir, de notre sécurité, laissant l'altruisme au second plan lorsqu'il paraît s'opposer à la satisfaction de ces besoins...

Nos valeurs peuvent se modifier au fil de notre évolution : il arrive que ce qui nous paraissait important à une époque de notre vie passe peu à peu au second plan et que d'autres valeurs se révèlent comme essentielles, générant de nouveaux besoins.

Sources de besoins, nos valeurs sont aussi une très importante source de motivations.

Par la nécessité qu'elles ont d'être satisfaites, elles orientent profondément, et souvent inconsciemment, nos choix de vie. Les valeurs répondent à la question : pour quoi ?

Il nous est nécessaire pour pouvoir les satisfaire et en retirer toute la force qu'elles produisent, de les identifier clairement.

Une voie vers l'identité profonde

Certaines de nos valeurs ont un lien étroit avec notre identité profonde : elles en sont comme l'émanation, la manifestation.

Ces valeurs sont un reflet du Soi, et c'est pourquoi elles correspondent à des besoins essentiels. Tout être humain a par nature même besoin d'amour, d'authenticité, de paix, de sagesse et de sérénité, d'harmonie, d'unité...

Leur manque dans notre vie quotidienne crée en nous une sorte de nostalgie profonde que nous ressentons parfois intensément, voire avec quelque souffrance, et que nous avons difficulté à expliquer, faute de connaître notre nature véritable.

Reconnaître la présence de ces valeurs fondamentales en nous nous éclaire sur notre nature, sur notre identité profonde.

Les valeurs constituent une passerelle du niveau logique des croyances vers celui essentiel de l'identité.

Elles exercent aussi au quotidien une influence discrète mais bien réelle sur notre comportement, sur notre attitude. Pour discerner nos valeurs et mieux nous connaître, il nous appartient donc de nous observer dans les moments les plus ordinaires de notre vie.

Porter attention à nos comportements, à nos réactions à certaines situations, aux émotions que nous ressentons nous renseigne en effet très efficacement sur nos besoins et donc sur nos valeurs.

Prenons un exemple pour illustrer ce que peut révéler une simple émotion.

Il vous est sans doute arrivé de ressentir de la nostalgie par rapport à des épisodes vécus dans l'enfance.

Pouvez-vous ressentir cette même nostalgie en vous remémorant un épisode précis ? Laissez-vous imprégner par cette émotion.

Par rapport à l'émotion que vous ressentez, quelle qu'elle soit, demandez-vous ce qui est présent à ce moment, ou bien ce qui au contraire manque. En clair : quel est le besoin qui est satisfait ou insatisfait ?

Dans notre exemple, il se peut que ce besoin soit celui d'affection, de beauté, d'innocence...

Identifiez aussi clairement que possible ce besoin, car c'est lui qui va ouvrir la voie à une investigation fondamentale.

Supposons que le besoin identifié ici soit l'affection.

Demandez-vous alors ce que ce besoin vous permet d'obtenir de plus important pour vous, une fois qu'il est satisfait. Procédez ainsi de manière répétitive, récurrente, cherchant pour chaque besoin identifié ce que la satisfaction de ce besoin vous permet d'obtenir de plus important encore, et ainsi jusqu'à ce que vous ne puissiez plus rien trouver de plus important qui puisse être satisfait pour vous.

Vous pourrez constater que vous avez en chemin identifié plusieurs de vos valeurs : l'affection, la convivialité, le partage, l'harmonie...

Et au bout du chemin d'exploration, vous pouvez expérimenter une émotion intense et positive en vous laissant simplement ressentir cet état de plénitude au-delà duquel il semble ne rien y avoir...

Surtout, prenez le temps de savourer cette émotion fondamentale : elle vous parle de votre être profond.

Ne trouvez-vous pas qu'elle présente un merveilleux goût d'illimité ?

Assurément, nous approchons du Soi...

Vivre ici et maintenant

Il nous est infiniment précieux de savoir lâcher prise en de nombreuses circonstances ; ce qui n'est en rien baisser les bras ! La conscience la plus favorable au lâcher prise est celle d'être entièrement dans l'instant présent, ce qui peut également se traduire par la formule « Vivre ici et maintenant ».

Soulignons donc cette phrase simple, mais essentielle :

C'est avant tout maintenant qu'il faut vivre.

Cette présence nous permet de laisser émerger notre Etre profond. N'être préoccupé ni du passé, ni de l'avenir donne toute sa densité au moment présent, et nous procure ce sentiment de plénitude qui nous permet de lâcher prise, de dire « Oui » à ce qui est.

Il peut paraître paradoxal de préconiser de « Vivre ici et maintenant » tout en maintenant une détermination suffisante pour atteindre les objectifs que l'on s'est choisis, ce qui revient à être tourné vers le futur !

Ce paradoxe n'est autre que celui de la Vie. Nous retrouvons simplement ici notre principe de complémentarité du Yin et du Yang : lorsque nous sommes dans l'action et la détermination, nous vivons le Yang ; lorsque nous sommes en état de réceptivité, d'observation, de lâcher prise, nous vivons le Yin.

Intégrer nos complémentarités, c'est en arriver à savoir aussi bien vouloir que ne pas vouloir, désirer que ne pas désirer, être aussi à l'aise dans l'action que dans la non-action.

Il nous appartient d'accepter cette complémentarité naturelle, et de cultiver ce savoir-faire qui consiste à pouvoir vivre l'un ou l'autre mouvement, sans tiraillements, mais au contraire en plénitude.

Ces quelques propositions peuvent également nous aider à prendre la vie sur un mode plus léger et plus positif :

Tout est temporaire : situations, relations, biens...

*La vie est un jeu auquel je ne gagne pas toujours ce que je désire
Que je paraisse gagner ou non, la vie m'apporte toujours ce qui
m'est nécessaire*

Je peux aller au-delà des attachements tout en étant contenté



Conclusion

Je vous propose à présent de ressentir à nouveau cette sensation profonde et exquise, dans l'instant présent, dans cet ici et maintenant que nous venons d'évoquer.

Ressentez-vous que cet illimité est accessible à tout instant ?

Il n'est pas nécessaire de chercher loin cet essentiel auquel nous pouvons accéder par une simple ouverture de la conscience à ce qui est à la fois nous-même et au delà de nos limitations habituelles.

Car notre nature profonde est elle-même d'essence illimitée. Nous avons en nous-même la source de notre bonheur.

Nous pouvons aisément aller au delà de notre identité limitée, de notre singularité propre qui tend à nous séparer du reste du vivant.

L'essentiel consiste simplement à Etre, à travers les pensées, les paroles, les actions, les événements de la vie ; à travers eux mais aussi au-delà d'eux.

Il nous suffit d'Etre, ici et maintenant, et d'apprécier toute la saveur du moment, la simple joie d'Etre.

Que l'attention nouvelle, qu'un état de conscience toujours plus large, plus clair et plus léger, empli de joie, se fasse jour à chaque instant, dans chaque activité, même et surtout la plus ordinaire.

Laissons couler sans entraves la rivière de la Vie en nous.

Comme la rivière se fond dans l'Océan et redevient eau parmi l'Eau, soyons simplement vie au sein de la Vie.



Table des matières

Sommaire _____	2
Introduction _____	3
Un outil pour améliorer vos relations : l'analyse transactionnelle	5
<i>Les trois états du Moi.....</i>	<i>5</i>
<i>Le Parent.....</i>	<i>6</i>
<i>Le Parent critique ou normatif.....</i>	<i>7</i>
<i>Le Parent nourricier (ou donnant, ou bienveillant).....</i>	<i>7</i>
<i>L'Adulte.....</i>	<i>8</i>
<i>L'Enfant.....</i>	<i>8</i>
<i>L'Enfant libre ou spontané :.....</i>	<i>9</i>
<i>L'Enfant adapté ou soumis.....</i>	<i>9</i>
<i>L'Enfant rebelle.....</i>	<i>10</i>
<i>Que devez-vous retenir des trois états du moi ?.....</i>	<i>10</i>
Votre relation avec les autres _____	13
<i>Ayez une vision claire d'autrui.....</i>	<i>14</i>
<i>Le respect.....</i>	<i>14</i>
<i>L'acceptation.....</i>	<i>15</i>
<i>La bienveillance.....</i>	<i>16</i>
<i>Utilisation des états du moi dans les relations interpersonnelles.....</i>	<i>18</i>
<i>Un immense champ d'action.....</i>	<i>20</i>
Vos relations avec la Vie _____	22
Sur le territoire de vos ressources _____	25
<i>Ressources, croyances et expérience.....</i>	<i>25</i>
<i>Des ressources disponibles à tout moment.....</i>	<i>27</i>
<i>Reconnaître ses ressources : qualités et savoir-faire.....</i>	<i>33</i>
Utilisez vos ressources _____	37

<i>Sachez vous donner l'autorisation d'utiliser vos ressources.....</i>	<i>37</i>
<i>Placez-vous dans un état de conscience favorable</i>	<i>38</i>
<i>Utilisez vos pensées pour créer des états internes.....</i>	<i>38</i>
<i>Utilisez vos réussites pour créer un état de conscience favorable....</i>	<i>39</i>
<i>Utilisez vos sens pour créer des états internes favorables</i>	<i>39</i>
<i>Créez de nouvelles ressources par la technique de l'ancrage</i>	<i>40</i>
<i>Nos épreuves et difficultés vécues : des mines de ressources.....</i>	<i>41</i>
<i>Utilisez positivement vos épreuves vécues</i>	<i>41</i>
<i>Principe de compensation.....</i>	<i>42</i>
<i>Dans la jungle de vos croyances _____</i>	<i>43</i>
<i>Des idées qui nous dirigent.....</i>	<i>43</i>
<i>Propriétés et caractéristiques de vos croyances</i>	<i>44</i>
<i>Quelques sortes de croyances</i>	<i>47</i>
<i>Que faire de vos croyances ?</i>	<i>50</i>
<i>Identifier vos croyances</i>	<i>50</i>
<i>Repérez vos croyances les plus accessibles</i>	<i>51</i>
<i>Cherchez la croyance sous la croyance.....</i>	<i>52</i>
<i>Portez attention à vos pensées</i>	<i>54</i>
<i>Discernez croyances favorables et défavorables.....</i>	<i>55</i>
<i>Utilisez votre intellect.....</i>	<i>56</i>
<i>Utilisez votre « Sois subtil ».....</i>	<i>60</i>
<i>Des outils pour connaître et changer vos croyances</i>	<i>61</i>
<i>La Programmation Neuro-Linguistique (PNL).....</i>	<i>62</i>
<i>L'hypnose Ericksonienne</i>	<i>62</i>
<i>Changez vos croyances</i>	<i>63</i>
<i>Conciliez vos croyances contradictoires.....</i>	<i>65</i>
<i>Allez au-delà de vos croyances</i>	<i>67</i>
<i>Vos valeurs, croyances essentielles _____</i>	<i>69</i>
<i>Une voie vers l'identité profonde.....</i>	<i>71</i>
<i>Vivre ici et maintenant _____</i>	<i>73</i>
<i>Conclusion _____</i>	<i>75</i>



Cet eBook fait partie de la collection de livres gratuits de développement personnel que vous pouvez télécharger à <http://www.livres-gratuits.com>

Il est fortement conseillé de le passer gratuitement à vos amis intéressés. Si vous voulez le mettre sur votre site ou le donner en cadeau avec un de vos produits, prenez contact avec <mailto:frdelval@club-internet.fr>

Pour vous procurer le livre complet dont est tiré cet extrait, écrivez à :

<mailto:frdelval@club-internet.fr>

© Francis Delval, 2001