

Françoise Kourilsky

L'accomplissement personnel

Se réjouir, s'apaiser, réussir

InterEditions

Une première édition de cet ouvrage est parue en 2010
sous le titre : *Se réjouir, s'apaiser, réussir.*

Photo de couverture © Rawpixel - Fotolia.com

| | |
|--|--|
| <p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p> | <p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p> |
|--|--|



© InterEditions, 2014

InterEditions est une marque de
Dunod Editeur, 5 rue Laromiguière, 75005 Paris

ISBN 978-2-7296-1390-7

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Au lecteur,

Se réjouir, s'apaiser, réussir,

Trois verbes indissociables de l'accomplissement de soi

En effet,

Se réjouir sans s'apaiser peut s'apparenter à de l'agitation ;

S'apaiser sans se réjouir peut engendrer la tristesse ;

Réussir sans se réjouir ni s'apaiser peut conduire à l'épuisement.

TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos à la seconde édition IX

Première partie

PRENDRE SOIN DE SON ÉTAT D'ESPRIT

| | | |
|----|--|----|
| 1. | LES VERTUS DE LA PRISE DE REcul | 3 |
| | Observer ses pensées | 3 |
| | L'aptitude de la pensée à s'autovalider | 9 |
| | Le regard et son impact | 11 |
| | La force attractive des représentations et croyances | 13 |
| | La pensée « constructive » | 16 |
| 2. | ÉLARGIR LE CHAMP DE SES POSSIBLES | 19 |
| | Sortir de nos modes de pensée binaires | 21 |
| | Les erreurs, des invitations au progrès | 26 |
| | La réalité, une invention de l'esprit | 27 |
| | Choisir des hypothèses fécondes | 34 |
| | Accroître son espace d'influence et de libre arbitre | 38 |
| | Reconnaître et intégrer l'interdépendance | 43 |
| 3. | LA FIN DU COMBAT CONTRE SOI-MÊME | 47 |
| | Pour une gestion éthique et écologique de soi | 47 |
| | Dépasser le rapport de force | 48 |
| | Composer avec soi-même | 56 |
| | Diriger judicieusement ses efforts | 59 |
| | Associer l'élégance et la performance | 65 |
| | Pourquoi laisser son ego gouverner ? | 70 |

| | | |
|----|---|----|
| | Apprivoiser les émotions, les reconnaître et les utiliser | 72 |
| 4. | VERS LE CHEMIN DE L'INTÉRIORITÉ | 79 |
| | Au-delà de l'ego, de l'image de soi, qui sommes-nous ? | 81 |
| | Les pièges de l'identification | 85 |
| | Substituer à la connaissance de soi, la reconnaissance de soi | 87 |
| | Cultiver le goût de soi et de son monde intérieur | 91 |
| | Quand la conscience s'exerce, l'ego se retire | 94 |

Deuxième partie

VISER CE QUI DÉPEND DE SOI

| | | |
|----|---|-----|
| 5. | S'OUVRIR À SOI-MÊME | 99 |
| | S'avouer ses grandes aspirations | 100 |
| | S'entendre d'une autre oreille | 104 |
| | La complexité des désirs | 106 |
| | Rêver « éveillé » | 110 |
| 6. | SE DIRIGER AVEC DOUCEUR ET CLARTÉ | 113 |
| | Bien s'interroger et s'encourager | 115 |
| | Le plaisir de définir ses objectifs avec méthode | 118 |
| | Canaliser et mobiliser les talents de son inconscient | 124 |
| | Éviter de formuler négativement ses objectifs | 126 |
| | Disciple de soi plutôt que victime | 128 |
| 7. | PERMETTRE LE MEILLEUR DE SOI | 135 |
| | L'imagination plus forte que la volonté | 135 |
| | Visualiser et rendre crédible son objectif | 136 |
| | Se donner l'envie d'agir | 137 |
| | Focaliser le conscient sur sa partition | 140 |
| | Quand la conscience et l'inconscient coopèrent | 141 |

Troisième partie

ÊTRE PLEINEMENT PRÉSENT

| | | |
|----|---|-----|
| 8. | LES RETOMBÉES D'UNE BELLE ATTENTION | 151 |
| | Retrouver le confort et le bien-être | 151 |
| | Avoir une présence qui régénère | 155 |
| | Bénéficier de bons repères pour avancer | 162 |

| | |
|---|-----|
| Accéder à plus de vivacité et de perspicacité | 163 |
| Et le sixième sens apparaît | 165 |
| 9. APAISER SON ESPRIT | 167 |
| « Se re-cueillir » régulièrement | 167 |
| Le bercement intérieur, une ressource toujours disponible | 170 |
| Le silence à l'intérieur de soi, la méditation | 172 |
| Quand tout coule de source | 177 |
| 10. ÊTRE GÉNÉREUX AVEC SOI-MÊME | 185 |
| Oser la foi en soi | 185 |
| Le sentiment de solitude, un appel à se rejoindre | 189 |
| La relation à soi est essentielle | 193 |

Quatrième partie

L'ACCOMPLISSEMENT DE SOI EN PERSPECTIVE

| | |
|---|-----|
| 11. L'INTENTION D'ACCOMPLISSEMENT, LA FORCE QUI NOUS AIDE ET NOUS DÉPASSE | 201 |
| Du désir à l'intention | 203 |
| Allier l'intention et la pleine conscience | 205 |
| 12. LES PRINCIPES DIRECTEURS | 209 |
| Se libérer de l'emprise de l'ego | 209 |
| Composer avec l'ego, sans le maltraiter | 212 |
| Les vertus de bien-être du détachement et du lâcher prise | 216 |
| Pleine conscience, lucidité éveillée | 219 |
| Le bien-être vient de l'harmonie en soi-même | 221 |
| Se sentir bien, c'est ici et maintenant, dans le présent | 224 |
| 13. LES SENTIMENTS ET LES ÉTATS D'ÂME SONT DES AIMANTS | 227 |
| L'amour attire la beauté | 228 |
| L'amour et la peur sous-tendent tous les sentiments | 229 |
| Rejoindre son âme et retrouver le sacré dans la banal | 232 |
| 14. L'ÊTRE HUMAIN, PAR SON ESSENCE, EST UN PROJET D'ACCOMPLISSEMENT | 235 |
| En conclusion | 239 |
| Bibliographie | 243 |

Avant-propos à la seconde édition

QUI NE SOUHAITERAIT pas éviter les luttes et rapports de force inutiles, même si cela semble parfois bien difficile d'y parvenir ?

Ce livre vous invite à appréhender autrement la vie, notamment la relation à vous-même et la gestion de votre esprit. À cet égard, il est nécessaire d'actualiser et d'adapter vos logiques de pensée. La démarche que je vous propose vous aidera à ne pas dresser vos propres entraves et à mieux vous piloter. Si j'ai décidé de mettre une nouvelle fois par écrit ce que j'ai expérimenté depuis une quinzaine d'années avec moi-même et mes clients, c'est que la majorité d'entre eux peut témoigner que cette entreprise a marqué pour eux un avant et un après. Aussi, je souhaiterais que cet ouvrage vous apporte un soutien et de nouvelles perspectives.

La plupart de nos succès et échecs dépendent de notre état d'esprit et de la qualité de nos interactions, notamment avec nous-mêmes. En vous montrant à la fois bienveillant et exigeant avec vous-même, sans pour autant basculer dans un rapport de force totalement vain, vous éviterez bien des difficultés et des souffrances inutiles, vous profiterez mieux de vous-même et de la vie. La priorité des priorités est d'établir et de penser à maintenir la paix en soi. Une vie qui épanouit est moins conditionnée par les circonstances extérieures que par l'ambiance de son état d'esprit.

Nous aurions intérêt à moins nous focaliser sur le monde extérieur pour développer ce qu'il y a de meilleur en nous.

L'homme a beaucoup exercé sa capacité de lutte, mais peu développé sa compétence à composer avec lui-même et ses semblables. Des signes de plus en plus patents indiquent la montée de cette nouvelle conscience. L'actualité évoque quotidiennement la nécessité de développement durable, d'éthique dans les affaires, même si ces vœux restent souvent incantatoires ou instrumentalisés. Les alertes se font également plus prégnantes : progression de la violence de jeunes désœuvrés et désenchantés, délinquance accrue des milieux financiers, pollution de la planète, essor des sectes, montée des intégrismes, utilisation mercantile et irresponsable des progrès des sciences dans les technologies... Nous en arrivons à produire des choses non pas parce qu'elles sont utiles et servent le progrès humain, mais parce qu'elles sont techniquement possibles et financièrement rentables. Nous accumulons des biens et vivons de manière effrénée, sans jamais prendre le temps de nous arrêter. Il est urgent de développer notre conscience et de réactualiser notre logique de développement au niveau mondial, mais aussi personnel. L'intuition, ou ce désir rempli de sagesse, de trouver au fond de soi ce que nous cherchons fébrilement à l'extérieur est de plus en plus partagée.

Contribuer à son bien-être et à sa réussite, en apprenant à se réjouir et s'apaiser est la mission, voire la vocation de chacun. La lutte avec soi-même ne produit guère les avancées escomptées, et quand c'est le cas, celles-ci restent bien éphémères ! Aussi, je souhaite que ce livre vous donne l'envie d'utiliser autrement votre esprit conscient afin de dépasser le rapport de force avec vous-même.

Il est salutaire de pratiquer une gestion de soi écologique, à la fois plus respectueuse de soi et plus performante en termes de résultats. De là pourra naître un monde plus harmonieux. Le souci « d'esthétique » qui caractérise cette démarche conduit à se « traiter » avec soin et éthique. Une bonne façon d'y tendre est d'utiliser les données de son monde intérieur sans les combattre.

Nous ne pouvons pas éliminer les pensées et les émotions qui nous perturbent. Il faut les utiliser, les recycler pour en faire de nouvelles ressources. Le plus souvent, combattre le pire aboutit à le renforcer et à ne pas pouvoir révéler le meilleur qu'il intègre aussi. Rien ne se crée, rien ne s'élimine, tout se transforme. Il faut réorienter nos efforts si nous voulons préserver notre confort et tirer meilleur profit de nos ressources. Cette approche de soi est minimaliste : la constante est « faire moins pour mieux s'accomplir ». C'est un plaisir, une vraie jubilation que de cerner les gestes minimaux susceptibles d'apporter de la valeur ajoutée ou une avancée notable. Se respecter vraiment n'implique-t-il pas également d'éviter les efforts inutiles afin de s'octroyer des moments de détente et d'insouciance ?

Quatre grandes parties organisent cet ouvrage et décrivent les quatre règles d'or pour progresser dans la gestion et le développement de soi : prendre soin de son état d'esprit, viser ce qui dépend de soi, être pleinement présent à ce que nous faisons pour accomplir ses talents et ses potentialités qui sommeillent encore. Dans ce domaine, il n'y a pas de recettes ni techniques toutes faites, mais quelques principes judicieux peuvent élargir le champ de nos possibles et nous aider à libérer nos ressources et talents. Les possibilités de nous enchanter et de réussir résident en nous et se manifestent quand la gestion de soi se conjugue avec les notions d'écologie, d'élégance, d'humour et de prise de recul. Nous pouvons obtenir tellement plus en jouant simplement sur la qualité de nos pensées, de nos objectifs et de notre attention ! Chacun est le jardinier de son esprit, notre influence sur lui est fascinante. Comme cela sera développé dans la première partie, nos pensées peuvent nous gouverner, voire nous posséder, pour le meilleur comme le pire. D'une part, il nous faut apprendre à les reconnaître pour mieux les piloter au lieu de les combattre. D'autre part, sans projets, sans objectifs clairs, vous risquez de passer à côté de vous et de votre vie : la deuxième partie vous indiquera comment ne contrôler que ce qui dépend de vous et comment vous diriger en douceur. La troisième partie développera de quelle façon une attention bien contrôlée apaise l'esprit et

permet d'accéder au meilleur de soi. Et la quatrième vous aidera à accomplir toutes les possibilités que vous ne soupçonnez pas encore.

L'approche ici proposée relève d'une philosophie du quotidien, elle n'a rien à voir avec un catalogue de recettes. Elle s'incarne dans un autre rapport à soi, où le combat est délibérément hors propos. Nous ne tirons pas suffisamment profit de la merveilleuse qualité de l'esprit, de sa plasticité. En une fraction de seconde, nous pouvons changer notre état d'esprit, en prenant du recul pour observer nos pensées, en réfléchissant en termes d'objectifs au lieu de nous laisser gouverner par des ruminations, ou encore en observant notre respiration, en nous focalisant sur un bruit pour retrouver l'apaisement.

Avec cette nouvelle façon de se gérer, vous prendrez beaucoup de plaisir et vous vous réserverez des moments délicieux « d'état de grâce » où tout vous paraîtra couler de source, de la source de vous-même...

Cet ouvrage voudrait toucher votre éthique, votre sens artistique, et aussi votre pragmatisme. Bon nombre de vos vieux repères et présupposés risquent de voler en éclats. Aussi, je vous recommande d'interrompre régulièrement le fil de votre lecture pour laisser place à vos propres réflexions et inspirations personnelles. L'écologie de soi¹ est une voie essentielle du développement de la conscience. Nous nous gérons trop souvent de façon mécanique, comme si nous étions étrangers à nous-mêmes, sourds et aveugles à notre propre complexité ! Le fait d'avoir conscience de ce que nous pensons, de ce que nous voulons et de la qualité de notre attention conduit à un état d'esprit plus performant et à un rapport à soi, aux autres et à la vie beaucoup plus harmonieux et satisfaisant.

1. Cf. Kourilsky F. (1995). *Du désir au plaisir de changer*, Paris, Dunod, 5^e éd. 2014.

Partie

I

PRENDRE SOIN DE SON ÉTAT D'ESPRIT

« Jamais dans l'histoire de l'humanité, les responsabilités de la pensée n'ont été aussi écrasantes. Le cœur de la tragédie est aussi dans la pensée. »

Edgar Morin

S'OBSERVER est un acte fondamentalement nécessaire, car l'essentiel nous arrive de notre monde intérieur. Il est impossible d'évoluer intérieurement et de stagner extérieurement. Nos pensées font le lit de notre ambiance intérieure et de notre état d'esprit, elles jouent un rôle primordial au niveau de nos résultats. Nous sommes le fruit de nos pensées, notre vie et notre bien-être en dépendent. Nous créons notre réalité avec les pensées que nous entretenons. Notre condition humaine est une pleine immersion dans la pensée. C'est par la pensée qu'il nous est possible d'évoluer comme de régresser... C'est avec ses pensées que l'être humain s'octroie ses joies et ses souffrances : leur pouvoir de l'orienter vers le pire comme le meilleur est fascinant. Nous ne sommes pas notre propre ennemi, mais en ne prenant pas conscience des pensées qui nous animent et en les laissant nous gouverner, nous pouvons le devenir.

Nous savons à quel point nous pouvons altérer le rythme normal de notre cœur et de bien des organes en entretenant le souci, l'anxiété et la crainte, mais aussi en les combattant. Il ne s'agit pas de nier ou refouler nos pensées, ce qui aboutirait à les

laisser germer dans l'inconscient et donc à les renforcer. Nous devons au contraire les observer et les traiter avec respect et pédagogie. Derrière un souci, une crainte, il y a toujours un appel à agir, une action à accomplir pour s'en libérer.

1

LES VERTUS DE LA PRISE DE RECUL

*« Les choses procèdent de l'esprit, elles sont engendrées par l'esprit et gouvernées par lui. »
Bouddha*

OBSERVER SES PENSÉES

De même qu'une discipline physique et une hygiène du corps sont nécessaires, il faut prendre soin de son esprit. Le fait d'observer ses pensées, de ne pas les négliger, participe à nos états de bien-être et performance.

Observer ses pensées signifie en être le témoin attentif et bienveillant. L'être humain a l'aptitude de se mettre à distance de lui-même pour observer ses pensées et évaluer leurs effets. Sans cette distance, il lui serait difficile d'exercer sa conscience et d'établir une distinction entre la réalité des faits et ce qu'il en pense. En fait, c'est moins la réalité qui importe que ce que nous en pensons. Les êtres humains vivent davantage d'opinions et de suppositions que de réalité, sauf qu'en jugeant d'emblée ce que nous voyons ou entendons, nous ne sommes plus dans la position du témoin qui observe, mais dans celle du juge. Mais là encore, on peut prendre de la distance par rapport à son jugement pour l'observer de façon détachée. Le fait de cultiver ses pensées avec conscience apporte davantage de sérénité et d'enthousiasme dans la vie quotidienne. Pascal l'a exprimé avec force, la dignité de l'être humain réside dans sa pensée, et le fait de travailler à

bien penser reste un principe fondateur de l'éthique. Bouddha a montré et enseigné que seul l'esprit, soigneusement protégé, pouvait apporter le bonheur. Le bonheur d'origine extérieure ne procure pas une joie réelle, car la joie est un état de conscience intérieure qui découle de notre façon de percevoir et ressentir le monde. Croire que le bonheur ne dépend que des circonstances extérieures nous place à la merci des situations et des personnes que nous rencontrons. Le bonheur lié à un facteur extérieur matériel peut nous être retiré à tout moment. Nous fabriquons notre réalité avec nos pensées ; celles-ci peuvent l'illuminer comme l'assombrir, ranimer comme détériorer notre vitalité. Ce que nous vivons vient moins de l'extérieur que de notre esprit, qui est cocréateur du monde dans lequel nous vivons. Nos pensées affectent notre monde intérieur et nous sous-estimons aussi leur pouvoir à se matérialiser dans nos expériences. Quand on prend conscience de leurs effets, on devient beaucoup plus attentif à la nature de ses pensées. La pensée est toujours à la source de ce que l'homme a pu créer et transformer dans son monde intérieur et extérieur.

N'oublions pas que les pensées ne font pas que traverser notre esprit, elles peuvent aussi y séjourner durablement pour en faire un lieu de paradis ou un enfer ! Pour éviter d'être victime de ses pensées, il faut en prendre le pilotage, car notre énergie s'investit aussi là où nos pensées se dirigent.

Prendre du recul revient à s'appréhender comme un autre que nous interrogerions sur la valeur des pensées qui lui viennent à l'esprit. Sans perdre le contact avec vous-même, c'est comme si vous placiez votre conscience sur un mirador pour bénéficier de la hauteur et de la distance requises afin de pouvoir observer correctement vos pensées. C'est également une façon efficace d'organiser votre réflexion et de soulager vos tourments. La bonne gestion de nos pensées est primordiale car nos comportements, nos émotions, nos relations et nos expériences en découlent. Les pensées sont des impulsions d'énergie et des forces d'influence. Moins anodines qu'on ne le croit, elles ont tout autant le pouvoir de nous tourmenter que de nous apaiser et nous réjouir, nous

libérer et nous bloquer, accroître nos possibilités ou les réduire. En tant que nourriture de l'esprit, elles peuvent être des poisons comme des remèdes. Prenez soin de votre esprit en l'alimentant de pensées utiles et d'images bénéfiques. L'hygiène de l'esprit et l'entraînement mental sont tout aussi nécessaires que l'hygiène corporelle et l'exercice physique. Nous vivons « avec » ce que nous pensons et « de » ce que nous pensons. Parce que tout est affaire d'état d'esprit, il faut surveiller les pensées susceptibles de le polluer, sans pour autant les combattre. Prenez le temps de bien écouter vos pensées noires, vous serez surpris de les voir se transformer en ressources. Cette attitude caractérise une approche écologique de soi, qui consiste à utiliser les choses plutôt qu'à les combattre et les éliminer. N'importe quelle pensée peut germer, grandir et donner de bons fruits, si on lui en donne l'opportunité. Au lieu de tenter d'éliminer les pensées négatives, comme le prône la célèbre pensée positive, on va plutôt les recycler pour en retirer de la valeur ajoutée.

Tout développement de soi implique d'être plus attentif à ses pensées, de façon à se dissocier du contenu de son esprit pour en prendre la maîtrise. Cela conduit à avoir plus d'humour vis-à-vis de soi et aussi plus d'humilité. Il est d'ailleurs intéressant de constater que les mots « humour » et « humilité » ont la même racine latine « *humus* », qui signifie terreau ! L'humilité et l'humour, compris comme un acte de tendresse envers soi, donnent de la saveur à la vie et enrichissent la réflexion. Ils évincent l'orgueil, conduisent à prendre du recul et aident à remettre les choses à leur place et les pieds sur terre.

Toute pensée détient une incroyable puissance attractive. Tel un aimant, elle attire ce qui peut favoriser sa matérialisation. Une seule pensée peut engendrer des réactions physiques. Le fait de penser à un gâteau au chocolat fait déjà saliver, se remémorer une expérience désagréable accélère les battements du cœur. La pensée est une ressource étonnante. Néanmoins, elle est souvent sous-estimée, voire suspectée et disqualifiée. Le fait de dire « tu te fais des idées, ça n'est que dans ta tête » sous-entend bien « il faut négliger, oublier cette pensée, elle n'existe pas dans la

réalité ». Certes, mais le simple fait qu'elle existe dans l'esprit est une condition pour qu'elle puisse devenir une réalité tangible. Quand bien même vous ne formaliseriez pas vos pensées, elles s'expriment dans votre respiration, la tonalité de votre voix, la luminosité de votre regard : elles ont un fort impact sur l'ambiance que vous vous procurez et provoquez à l'extérieur.

Qui contesterait l'idée qu'avant d'agir, il faut s'interroger sur la manière dont nous envisageons la situation, car en découle notre façon d'y faire face ? La prise du recul a la vertu de nous soulager de poids inutiles et de nous préparer à des réactions plus bénéfiques. Si vous n'examinez pas vos pensées avant d'aborder une situation délicate, vous risquez d'être sous leur emprise et d'aboutir à l'inverse des résultats souhaités. Se préparer à réussir implique d'évaluer ses pensées pour en faire des forces bienfaitrices. Même les pensées les plus nuisibles au prime abord recèlent encore des ressources à exploiter. Sans l'intervention de notre conscience, nos pensées peuvent nous posséder pour le pire. Le fait que nous puissions accomplir en toute conscience ce recul vis-à-vis de nos pensées nous permet d'élargir notre conscience et de nous délivrer de l'ego compulsif qui nous conduit souvent hors de nous-mêmes.

Les stoïciens considéraient la vie intérieure, notamment les pensées qui dépendent de soi, comme quelque chose d'imprenable qu'il fallait gérer soi-même pour faire face aux choses extérieures qui ne dépendent pas toujours de soi. Nous pouvons ainsi soulager notre souffrance, diminuer le poids des soucis et les effets de circonstances extérieures difficiles. Ce soin à apporter à nos pensées nous rend plus libres et relève d'un certain art de vivre avec soi-même. Ce à quoi vous pensez affecte votre état d'esprit, mais aussi la chimie de votre cerveau et votre corps tout entier. Des scientifiques ont découvert que nos « états » mentaux se traduisaient aussi en molécules, qui sont littéralement des messagères dans notre monde intérieur. Elles furent appelées « neuropeptides » car elles avaient été d'abord localisées dans le

cerveau ; on sait aujourd'hui que ces neuropeptides pénètrent aussi chaque cellule de notre corps¹.

Le seul moyen de se libérer de l'esclavage de ses pensées et de reconquérir son libre arbitre est la prise de recul. Ne pas prendre conscience de ses pensées revient à laisser à son inconscient le pouvoir de les mettre à exécution. Sans cette possibilité, les êtres humains seraient exclusivement régis par leurs instincts, leurs conditionnements et réflexes acquis. La seule façon de se dégager de nos schémas routiniers est de prendre conscience des pensées qu'on associe inconsciemment aux activités ordinaires de notre quotidien. La liberté intérieure est la conquête la plus intime de soi, elle n'est jamais acquise mais peut s'apprendre très tôt.

Je me souviens d'une mère qui ne supportait plus les disputes incessantes de ses deux petites filles. Elle décida de déposer près d'elles un magnétophone afin qu'elles puissent se réécouter. Cette maman ne voulait pas se fatiguer inutilement à arbitrer leurs disputes. L'obligation de s'auto-observer dans laquelle la mère avait placé ses filles, eut un effet spectaculaire sur leurs comportements, alors que ses réprimandes ne produisaient aucun effet. Il est plus efficace d'observer ses comportements nuisibles plutôt que de les combattre. De même, vous adopterez une bonne habitude si vous notez vos pensées plutôt que les ruminer. Le fait de prendre quelques minutes de réflexion pour évaluer vos pensées avant d'agir peut vous éviter de commettre des erreurs ou de les réitérer. Si nous sommes le produit de nos habitudes, sachons qu'il est vain de lutter contre les mauvaises et plus judicieux d'en adopter de nouvelles. Pour évoluer durablement dans ses manières d'être et de faire, il faut avant tout s'observer. À cause de la passivité ou du combat illusoire que nous déployons souvent face à nos pensées, nous pouvons en être victimes alors qu'il suffirait d'en être l'observateur très conscient. Faire la guerre à ses pensées est une mauvaise option, qui conduit plutôt à en perdre la maîtrise et à en devenir prisonnier.

1. Chopra D. (2003). *Les Clés spirituelles de la richesse*, Paris, J'ai lu.

Le fait d'observer vos pensées avec compassion et tendresse, d'écouter pleinement vos jérémiades en les notant est le meilleur chemin pour discipliner votre esprit et devenir un bon compagnon pour vous. Derrière vos pensées destructrices se dissimulent des ressources qui pourront se manifester si vous les déposez par écrit. Si vous ne parvenez pas à accepter une pensée négative, reconnaissez alors votre incapacité à l'accepter et cela suffira. Le fait d'accepter son incapacité du moment est un grand pas vers une meilleure intimité et complicité avec soi-même, il conduit à plus de sérénité. Nous nous rudoyons en combattant notre ressentiment, alors que le constater avec compassion permet de s'ouvrir à soi et de s'interroger calmement : « À quoi me sert de nourrir ce ressentiment ? Que peut-il m'apporter de bénéfique ? » Nous raisonnons à vide quand nous sommes pétris de ressentiment ou de colère ; il vaut mieux en profiter pour classer ses papiers, aller courir quelques minutes, lire le journal ou prendre un bain... Nous nous comportons parfois comme de vrais bourreaux vis-à-vis de nous-mêmes ! Au lieu de nourrir des pensées d'agressivité, de colère, de peur ou de tristesse, en les ruminant ou en les combattant, notez-les calmement sur la partie gauche d'une feuille et laissez vide la partie droite, pour accueillir les ressources cachées qu'elles recèlent et qui ne manqueront pas d'éclorre. Les émotions nous perturbent d'autant plus qu'on les refuse ou qu'on les nie.

Si le trac qu'on peut éprouver avant de prendre la parole en public indique plutôt la peur de décevoir, il est plus habile de l'utiliser en l'avouant adroitement à son auditoire ou de penser dans son for intérieur que c'est un bon signe. En refusant et en combattant son trac, l'orateur prend le risque de perdre ses moyens et de se priver du meilleur qu'il pourrait donner. Oser l'authenticité face à son auditoire, n'est-ce pas une marque de confiance en lui et en soi ?