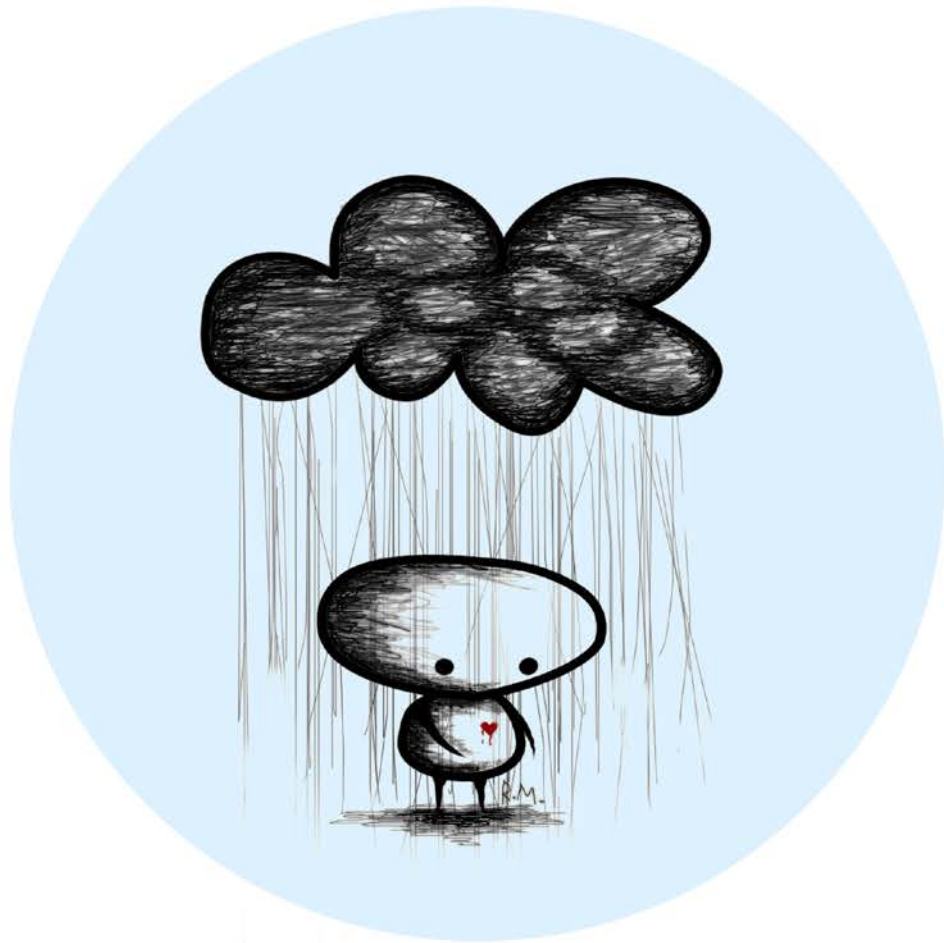


Guy LAROCHE

LES 5 FAÇONS DE POURRIR SA VIE AU QUOTIDIEN

*et comment utiliser ces 5 façons pour
vivre sa vraie vie*



Le simple fait de posséder ce livre vous donne le droit de l'offrir en cadeau à qui vous le souhaitez, en version numérique uniquement.

Vous pouvez :

- L'offrir à vos amis ;
- L'offrir sur votre blog ou votre site ;
- L'offrir aux abonnés de votre newsletter ;
- L'offrir en bonus cadeau avec un autre produit ;
- L'inclure dans un package.

Vous n'êtes PAS autorisé à le vendre, ni à l'intégrer dans des offres punies par la loi dans votre pays (chaîne de lettres, système pyramidal, etc.).

Il est également strictement interdit de copier cet ouvrage, de quelque façon que ce soit, même partiellement.

Vous avez toutefois le droit de faire des citations tirées de ce livre, à la condition expresse d'en citer la source et le nom de l'auteur, soit : « Les 5 façons de pourrir sa vie au quotidien » par Guy LAROCHE.

© 2014, Guy LAROCHE, www.vivresavraievie.com

Tous Droits Réservés

Et si vous pouviez agir efficacement au quotidien pour vivre votre vraie vie ?

« Vivre sa vraie vie » peut paraître un objectif inatteignable,

- Soit, parce que, pour « vivre sa vraie vie », il faut d'abord savoir ce qu'elle est, ce qui n'est pas forcément le cas de tout le monde ;
- Soit, parce qu'en sachant quelle est notre vraie vie, nous voyons, imaginons ou avons l'intuition d'une quantité d'obstacles qui la rendent très lointaine.

Dans l'approche d'aujourd'hui, en écrivant ce texte, je pose comme premier postulat que la vraie vie, pour chacun de nous, c'est déjà, au minimum :

- De traverser chaque minute de la vie qui nous est offerte avec le plus de conscience possible de ce qui est là, présent ;
- D'agir au mieux pour faire face aux situations au lieu de les subir.

Ce premier postulat implique un deuxième qui est que chacun de nous est responsable de sa vie à 100%.

Par Guy LAROCHE du site www.vivresavraievie.com

Reproduction totale ou partielle interdite sur quelque support que ce soit
sans l'accord de l'auteur

Sommaire

Introduction	5
La parole est d'argent mais le silence est d'or.....	7
Le juge est-il compétent ?	12
En êtes-vous sûr ?	17
Peut-on toujours faire mieux ?	20
Alors, c'est ouvert ou fermé ? Les deux !	25
Conclusion.....	28

Introduction

Dans notre vie, nous rencontrons parfois des situations dans lesquelles nous sommes amenés à nous demander, légitimement, ce que nous avons fait pour mériter cela.

Le deuxième postulat est là pour nous aider à ne pas céder à la facilité de rejeter la faute sur l'autre. (Ceux qui doutent de ce postulat auront dans les prochaines lignes l'occasion de se poser à nouveau la question.)

Ce court essai, comme son faible nombre de pages l'indique, a pour ambition d'apporter quelques éclaircissements à ces interrogations légitimes.

Comme l'annonce son titre, on peut facilement se pourrir la vie de plusieurs manières ; et nous, les humains, sommes particulièrement créatifs dans ce domaine !

Nous allons donc évoquer 5 façons de nous « pourrir la vie ». Nous verrons alors que le problème contient la solution (comme toujours !).

Nous verrons aussi que ces 5 façons se tiennent la main, comme pour former une ronde, pour nous empêcher de sortir de ce cercle infernal.

Heureusement, le cercle vertueux correspondant existe et il contient les mêmes éléments mais vus autrement.

Chacun d'entre nous utilise ces 5 moyens de se pourrir la vie, mais nous avons souvent des préférences et favorisons un moyen plutôt qu'un autre.

La lecture qui suit vous permettra, je l'espère, de repérer les chemins que vous privilégiez pour vous « pourrir la vie » afin de choisir en conscience le chemin proche qui vous conduira à votre vraie vie.

Vous saurez ainsi quel est, pour vous, le chemin à suivre pour vivre votre « vraie vie ».

La parole est d'argent mais le silence est d'or

Nous savons tous que « le verbe est créateur », autrement dit, les paroles que nous prononçons sont une véritable arme à double tranchant.

Et pourtant, nous nous posons rarement la question de la qualité de nos paroles.

Nous utilisons des mots sans les remettre en question la plupart du temps.

Nous utilisons le vocabulaire qui nous a été transmis à travers notre éducation parentale, puis scolaire, et souvent sans aucun recul.

En écrivant cela, il me revient en mémoire une anecdote qui remonte à plusieurs années. Nous étions à table et je parlais. Une de mes filles se mit à rire ; et comme je lui en demandais la raison, elle me répondit qu'elle adorait le mot que je venais de prononcer.

S'en est suivi un échange sur les mots agréables et sur ceux qui faisaient mal à entendre. Par exemple, « subtil, fluide, brillant » ou au contraire « obtus, incapable, nul »...

C'est ce jour-là que j'ai commencé à me questionner sur les mots et que j'ai pris conscience de la puissance qu'ils renfermaient.

À longueur de journée, nous parlons, nous échangeons avec les autres.

Souvent nous parlons des autres dans des termes qui sont négatifs ou dévalorisants, voire même assassins !

Nous jugeons, critiquons, insultons, médisons, blâmons, désapprouvons, reprochons, réprouvons, nous condamnons...

Arrêtons-nous deux secondes pour porter notre attention sur ce qui se passe à l'intérieur de nous lorsque nous sommes dans cette situation.

Si nous voulons être honnête avec nous-même, ce que nous ressentons n'est pas agréable, même si par ailleurs, critiquer l'autre est une façon de chercher à nous convaincre que nous valons mieux que lui.

Et puisque nous parlons de nous, que penser de cette multitude de mots que nous nous disons à nous-même !

Quoi que nous pensions d'une personne, nous n'oserions que rarement, ou sous le coup d'une énorme colère, lui dire ces mots que nous nous disons avec tant de facilité à nous-même :

- Que tu es nulle ma pauvre fille !
- Mais quel con !
- Comment est-ce possible d'être abruti(e) à ce point !
- ...

(Je vous laisse le soin de compléter et je vous fais confiance pour être créatif dans ce domaine !)

Là aussi, je vous suggère de vous arrêter pour revenir à l'intérieur et vous poser la question :

Que se passe-t-il en moi lorsque je me laisse aller à m'insulter ainsi ?

Vous ne pourrez que reconnaître que l'état dans lequel vous vous mettez est à l'opposé de l'épanouissement et du bien-être.

Pour terminer cette première façon de vous « pourrir la vie », je voudrais vous faire observer que tout ce que nous venons d'évoquer ne dépend que de nous, même si l'on peut reconnaître que certains comportements nous échappent et que nous pouvons être amenés à dire « j'aimerais faire autrement, mais c'est plus fort que moi ».

La 1^{ère} voie est celle de la parole.

Avant d'aller plus loin, et pour illustrer mon propos, je vous livre, ou vous rappelle pour ceux qui la connaissent, l'histoire des 3 passoires.

La voici.

Socrate avait, dans la Grèce antique, une haute opinion de la sagesse.

Quelqu'un vient un jour trouver le grand philosophe et lui dit :

« Sais-tu ce que je viens d'apprendre sur ton ami ?

- Un instant, répondit Socrate. Avant que tu me racontes, j'aimerais te faire passer un test, celui des 3 passoires :

- Les 3 passoires ?

- Mais oui, reprit Socrate. Avant de me raconter toutes sortes de choses sur les autres, il est bon de prendre le temps de filtrer ce que l'on aimerait dire.

C'est ce que j'appelle le test des 3 passoires. La première passoire est celle de la vérité. As-tu vérifié si ce que tu veux me dire est vrai ?

- Non. J'en ai simplement entendu parler...
- Très bien. Tu ne sais donc pas si c'est la vérité. Essayons de filtrer autrement en utilisant une deuxième passoire, celle de la bonté. Ce que tu veux m'apprendre sur mon ami, est-ce quelque chose de bon ?
- Ah non ! Au contraire.
- Donc, continua Socrate, tu veux me raconter de mauvaises choses sur lui et tu n'es même pas certain qu'elles sont vraies. Tu peux peut-être encore passer le test, car il reste une passoire, celle de l'utilité. Est-il utile que tu m'apprennes ce que mon ami aurait fait ?
- Non. Pas vraiment.
- Alors, conclut Socrate, si ce que tu as à me raconter n'est ni vrai, ni bien, ni utile, pourquoi vouloir me le dire ?">>

Voilà la bonne question à se poser !

Par chance, la vie nous donne régulièrement l'opportunité de répondre à cette question !

Mais nous nous en gardons bien, la réponse ne nous semblant pas, souvent, très avouable.

Dire du mal de l'autre est une manière de se sentir meilleur ou plus compétent ou plus honnête ou plus...

Donc, utilisons ce filtre des 3 passoires pour apprendre à filtrer ce que nous disons.

Mais surtout, utilisons chaque situation qui nous fait ressentir que nous allons dire quelque chose de méchant ou d'injuste.

Posons-nous la question « pourquoi voulons-nous le dire ? ».

Autorisons-nous à répondre à cette question, sans peur.

Puis acceptons de voir la réponse.

Nous avons alors le choix de dire ou de nous taire.

Même si nous disons, les circonstances ne sont plus les mêmes.

Il y a maintenant de la conscience.

Cette conscience nous enrichit.

Elle nous permettra, la prochaine fois, d'être encore plus vigilant et qui sait, nous aurons peut-être alors l'énergie suffisante pour nous taire.

Si, dès cette 1^{ère} fois, nous avons trouvé l'énergie de nous taire, nous recevons alors immédiatement la récompense : une joie intérieure et une paix provoquées par cette prise de responsabilité.

- J'assume ce que je suis ;
- J'accepte ce que je suis ;
- Je ne me sers pas de l'autre pour me rassurer.

Tout à coup, je prends conscience que j'ai une autre dimension que celle que j'imaginai jusqu'alors.

Cette expérience s'intègre en moi et me servira de socle pour la prochaine occasion. Ainsi, ma parole devient un instrument de paix pour les autres et pour moi.

Le juge est-il compétent ?

Nous disions dans le chapitre précédent que nous étions en échange permanent avec les autres ; et nous partions du point de vue de ce que nous émettons vers l'autre ou vers soi.

Nous allons maintenant nous placer du point de vue de celui qui reçoit

Je parle avec quelqu'un. Ce quelqu'un me dit quelque chose et ces mots que j'entends déclenchent en moi une cascade de réactions internes.

Un étrange phénomène apparaît.

En effet, je ne vais pas entendre précisément ce qu'il dit, mais une traduction produite par mon traducteur interne qui lui, a son propre langage.

Ainsi, dans certaines circonstances, je constaterai que mon interlocuteur est stupéfait de ma réaction, à condition que je sois encore en état de le constater (en effet, lorsque nous sommes dans une forte émotion, il nous est difficile d'avoir une attention complète à l'autre !).

Il existe d'ailleurs un postulat qui dit « je sais ce que j'ai dit lorsque j'ai la réponse de l'interlocuteur ».

Il vous est sans doute arrivé de vouloir dire un mot gentil et de constater que vous aviez vexé la personne.

Pardon pour ce long préambule, mais il me semblait nécessaire pour clarifier le propos à venir.

Les propos de l'autre n'ont que peu d'importance dans l'histoire, car comme nous venons de le voir, nous

entendons ce que nous sommes capable d'entendre et non ce que l'autre dit.

La qualité de notre échange est inversement proportionnelle à notre confiance en nous.

Moins nous avons confiance en nous et plus nous portons crédit à ce que l'autre dit de nous, surtout si c'est négatif !

Mais, qui est l'autre pour nous juger ?

Même s'il est notre patron ou notre conjoint ou notre parent, qu'est-ce qui nous fait penser qu'il a ce pouvoir de nous dire qui nous sommes alors que nous parlons seulement d'une infime partie de la vie ?

Et pourtant, c'est ainsi que cela se passe très souvent.

L'autre nous fait un reproche et c'est toute notre existence qui est remise en cause, et d'une certaine façon détruite.

Où sont passés tout à coup tout ce que nous avons réussi, tout ce que nous avons fait de bien, de beau et de grand dans notre vie ?

Nous réduisons soudainement toute notre vie à ce bref espace, comme s'il avait effacé tout le reste.

Je vous propose à nouveau de vous arrêter un bref instant pour prendre du recul, comme si vous vous observiez vous-même.

Vous rendez-vous compte que ce que vous pensez ne dépend que de vous, un peu comme si quelqu'un vous lançait une balle pleine de boue et que vous ayez le choix de l'attraper ou pas ?

Puisque vous voyez qu'elle est sale, vous savez qu'elle va vous salir.

Cela vous donne le choix, qui ne dépend que de vous, de l'attraper ou non.

Malgré cela, vous vous croyez souvent obligé de le faire.

Dans ces circonstances, vous êtes télécommandé de l'intérieur par quelque chose qui est plus fort que votre esprit conscient.

Même si vous savez pertinemment que ce qui vous est dit est erroné ou injuste, vous y réagissez malgré vous intérieurement comme si c'était vrai.

Cela provoque en vous des perturbations qui vous empêchent d'être performant dans la situation.

Vous pouvez bafouiller au lieu de dire avec simplicité que vous n'êtes pas d'accord ou vous vous mettez dans une colère inappropriée.

Du coup, la situation empire puisque votre réponse n'est pas la bonne.

Un cercle vicieux s'établit alors.

Il est très difficile d'en sortir parce qu'il s'autoentretient.

Votre interlocuteur tire de son expérience une opinion sur vous.

Il l'utilisera lors de votre prochain échange pour s'adapter.

Mais, comme il cherche à s'adapter à quelque chose qui est faux, le nouveau comportement est également inadapté et vous le recevez à nouveau comme quelque chose d'injuste qui vous met mal et ainsi de suite.

Nous avons malgré tout beaucoup d'occasions, au quotidien, d'expérimenter cette deuxième façon de se pourrir la vie.

L'antidote qui va nous faire utiliser cette façon de faire pour aller vers notre vraie vie est la gratitude !

Chaque fois que je vais sentir que je suis blessé par les propos de l'autre, je saurai que je suis sur la mauvaise piste.

Pour illustrer ce propos, je voudrais vous parler de ce que les canadiens appellent « brûler son bois ». Ils font comme si notre corps (et notre esprit) était rempli de petits fagots de bois très sec et très inflammable. Dès qu'une personne s'approche de nous avec un briquet, un des fagots s'enflamme. Nous ne sommes alors préoccupés que par une seule chose, éteindre les flammes. Cependant, pendant que nous éteignons le feu, nous ne sommes pas disponibles pour autre chose. C'est ainsi que lorsque nous sommes blessés par les paroles de l'autre, nous ne sommes plus disponibles, ni pour réfléchir, ni pour répondre d'une manière responsable.

Pour revenir aux canadiens, ceux-ci préconisent donc de « brûler son bois », c'est-à-dire de détecter ce qui nous blesse, et comprendre son origine pour se libérer de ce handicap. Lorsqu'on brûle son bois soi-même, le fagot ne se reconstitue pas et forme un petit tas de cendres qui représente la mémoire de ce qui existait mais n'est plus actif. Ainsi, lorsqu'une situation du même type se présente, nous gardons vaguement le souvenir qu'avant cela nous aurait fait réagir violemment, mais nous constatons que là, dans cet instant, nous sommes très calme. Nous avons toutes nos facultés intellectuelles et nous pouvons répondre tranquillement à notre interlocuteur.

En changeant de point de vue, je peux me mettre à considérer que chaque fois que le phénomène se produit, c'est l'indication qu'un fagot s'est allumé. Il y a donc une fragilité avérée. Cette prise de conscience étant faite, il n'est pas toujours possible de bien réagir dans l'instant, pour les raisons évoquées plus haut. En effet, ce type de situation déclenche des phénomènes physiologiques dans le corps, liés à notre instinct de survie, et qui sont trop puissants pour être maîtrisés.

Par contre, la prise de conscience permet de revenir sur l'incident à posteriori puis de chercher à comprendre le phénomène pour le traiter et le réguler.

Cela permet aussi de ne plus rejeter la faute sur l'autre mais de le remercier (même si c'est seulement intérieurement !) pour son aide involontaire. Cette posture contribue à nous rendre plus tolérant avec les autres et par contrecoup plus tolérant avec nous-même

Nous entrons dans un processus responsable qui nous permet de grandir, de mieux nous connaître et de rester nous-même en toutes circonstances, proches de notre vraie vie.

En êtes-vous sûr ?

La troisième voie royale pour se pourrir la vie, c'est la supposition.

Bien sûr, nous sommes bien aidés par notre mental qui a une compétence indéniable pour assembler des informations, donner du sens aux liens ainsi établis et nous livrer des conclusions apparemment en béton.

À ce propos, il m'est arrivé une mésaventure il y a une trentaine d'années.

J'étais à la banque et à côté de moi, au guichet, se trouvait une collègue de travail que je ne connaissais que de vue.

Je l'entends blaguer avec son chargé d'affaires et j'en déduis qu'elle est en instance de divorce.

Comme par hasard, le lendemain au bureau, le nom de cette collègue arrive sur le tapis et je livre avec fierté ce scoop immédiatement démenti par un autre collègue qui connaît son couple intimement.

Vous pouvez imaginer la gêne que j'ai pu ressentir.

Dans ce cas, la supposition a débouché sur de la médisance, mais elle peut aussi avoir comme conséquence de la jalousie ou des décisions erronées.

Le plus grave n'est pas de faire des suppositions, puisqu'au fond, faire des suppositions peut s'apparenter à trouver des hypothèses qui permettent de faire avancer la réflexion.

Le plus grave est de faire comme si les suppositions étaient des certitudes et d'agir en conséquence.

Les résultats peuvent être désastreux.

La caractéristique d'une supposition est d'être une construction imaginaire fondée sur des informations non entièrement vérifiées.

Il suffit d'une information fautive pour que la supposition tombe d'elle-même.

Nous ne prenons presque jamais le temps de vérifier toutes les informations qui constituent la supposition.

Nous créons ainsi un monde virtuel qui, la plupart du temps, est plutôt négatif et dont nous tenons compte comme s'il était la réalité ; nous pourrissant la vie et nous faisant passer à côté de notre vraie vie.

Cette fois-ci, l'antidote est la supposition elle-même !

Le peintre Léonard de Vinci, célèbre pour sa peinture « La Joconde », avait pour habitude de chercher 3 angles de vue différents, quels que soient ses sujets de réflexion. Cela lui permettait de découvrir des aspects différents d'un même sujet, de l'enrichir et d'aboutir à tous les chefs-d'œuvre que l'on connaît.

C'est cette même technique que je vous propose pour combattre la supposition.

Chaque fois que vous faites une supposition, cherchez deux autres suppositions sur le même sujet. Vous les trouverez facilement !

Et puis, comparez ces trois suppositions. Je suis à peu près sûr que vous privilégieriez la 1^{ère} qui vous est venue à l'esprit.

Voilà la clé ! Il est temps de vous poser la question : pourquoi est-ce la 1^{ère} qui me semble la plus vraie, qu'est-ce qui m'arrange dans la 1^{ère} ? Vous découvrirez ainsi un autre aspect de vous-même, peut-être envieux, peut-être jaloux et dans tous les cas, cela révélera un aspect de vous plutôt sombre.

Là encore, vous ne pourrez que ressentir de la gratitude pour ces informations qui vous sont délivrées et qui sont des petits cailloux blancs sur le chemin vers vous-même pour vous rapprocher de votre vraie vie, plus apaisée.

Vous vous économiserez bien des tracas, bien des animosités et vous pourrez installer une relation de qualité en développant votre réputation d'intégrité plutôt que celle de commère du café du commerce.

Peut-on toujours faire mieux ?

La quatrième voie pour pourrir notre vie pourrait s'apparenter à un chemin sombre jonché d'obstacles et d'ornières profondes.

Notre vie consiste essentiellement, du moins pour la plupart d'entre nous, à poser des actes, c'est à dire à faire des choses qui produisent des résultats.

Nous jugeons les résultats que nous produisons et aussi ceux que les autres produisent.

Comme vous commencez à en avoir l'habitude, je vous suggère de vous accorder quelques secondes pour prendre du recul et vous interroger sur le niveau de sévérité avec lequel vous jugez vos résultats et ceux des autres.

Si vous avez découvert que vous êtes parfaitement tolérant dans tous les cas, avec vous-même comme avec tous les autres, alors prévenez-moi et je ferai le nécessaire pour que vous soyez inscrit dans le livre Guinness des records !

En fait, très souvent – mais vraiment très souvent ! – nous portons, sur les résultats, des jugements très sévères.

Chacun d'entre nous, sans en être vraiment conscient, contient des références culturelles qui portent à la fois sur les notions de bien et de mal mais aussi sur un niveau d'exigence très élevé pour être digne du regard de l'autorité (papa, maman... Dieu...).

Même sans être religieuse ou croyante, toute la société dans laquelle nous baignons sans cesse est porteuse de ces valeurs que nous faisons nôtres aussi longtemps que nous ne prenons pas conscience qu'elles ne nous appartiennent pas vraiment.

Ce que je dis n'est pas un jugement mais un simple constat.

Dès l'instant où nous sommes conscient de ce système de jugement, nous devenons libre de continuer à l'utiliser s'il nous convient, de le modifier pour l'adapter à ce que nous pensons, voire d'en changer si nous ne souhaitons rien en garder.

Pour en revenir à cette quatrième voie pour nous pourrir la vie, nous jugeons donc chaque résultat la plupart du temps avec sévérité, ce qui a pour conséquence de provoquer du malaise et de la culpabilité chez l'autre et chez soi.

Du coup, ce malaise engendre une moindre motivation qui fait qu'une partie de notre énergie, qui est consommée pour gérer notre malaise, n'est pas disponible pour produire un meilleur résultat.

Là aussi, un cercle vicieux s'instaure qui fait tourner chacun au ralenti comme un moteur dont une des 4 bougies serait défectueuse.

Cela crée une vie au rabais qui ne donne pas tout ce qu'elle a de meilleur pour participer au développement harmonieux de la planète.

Que dire enfin de notre état intérieur avec tous ces jugements négatifs sur nous-même !

L'antidote disponible est d'abord la prise de conscience de ce qui est dit plus haut, afin de prendre ses responsabilités pour sortir de ses propres automatismes.

Ensuite, c'est de prendre conscience d'un élément tout simple. Dans la plupart des cas, (j'exclus la mauvaise volonté parce qu'il y a déjà bien à faire sans cela) lorsque nous posons une action, nous cherchons à bien faire.

Et pourtant, le résultat ne correspond pas toujours à nos attentes.

MAIS SI NOUS AVIONS PU LE FAIRE MIEUX, NOUS L'AURIONS FAIT.

Pour dire cela, je me place juste sur ce résultat-là, qui est devant moi. Quoi que j'en pense, il est là et il est ce qu'il est.

Le plus important devient « Qu'est-ce que j'en fait ? ».

Est-ce que je critique l'autre (ou moi suivant le cas) ou est-ce que je commence par accepter que ce résultat existe ?

Dans le 1^{er} cas, je déclenche automatiquement du jugement, de la condamnation, de la colère, de l'animosité, de la culpabilité, de la dévalorisation....

Que ce soit dirigé contre moi ou contre une autre personne, j'ai du mal à me convaincre que cela peut aider à s'améliorer.

Si je commence par accepter totalement le résultat, simplement par pragmatisme (refuser l'évidence n'est pas forcément pragmatique !), je me mets dans un état d'ouverture qui me permet de réfléchir, d'analyser, de comprendre et de tirer des conclusions utiles et porteuses d'amélioration sans déclencher de phénomène négatif chez l'autre ou chez soi.

La clé est là, accepter ce qui est, c'est-à-dire, ne pas aller contre l'évidence.

Cette posture ouvre tous les possibles et peut être un très bon outil, même en cas de mauvaise volonté.

Et puis, si nos erreurs étaient justement pour nous des enseignants ?

Nous sommes souvent très proches d'une réalité sans même la voir.

Certains d'entre vous ont peut-être connu les chevaux de trait qui permettaient de labourer les champs dans les campagnes.

Pour que les chevaux marchent droit, on leur installait sur la tête un dispositif qui cachait leur vue sur les côtés. Ils ne pouvaient voir que devant eux.

Parfois, nous avons aussi ce dispositif qui nous empêche de voir quelque chose qui est juste à côté.

Ce dispositif s'appelle une croyance.

C'est exactement ce dont nous sommes en train de parler.

Si nous croyons que nos erreurs démontrent notre incompetence, alors, c'est la seule chose qu'elles peuvent faire.

Mais si nous ouvrons notre champ de compréhension et que nous commençons à accepter l'idée que les erreurs sont une source d'enseignement, alors notre attention va s'exercer de manière différente.

Nous allons devenir capable de comprendre simplement pourquoi nous avons fait cette erreur et trouver un moyen de ne pas la reproduire.

Comme cette observation s'est faite sans culpabilité, sans autocritique, sans jugement et sans condamnation, elle peut être traitée calmement et avec intelligence et créativité.

Les erreurs deviennent alors les marches vers la compétence.

Elles sont de moins en moins fréquentes et surtout, elles changent de nature et deviennent de plus en plus subtiles au fur et à mesure que nous nous améliorons.

Plus nous acceptons nos erreurs avec bienveillance, plus nous profitons de ce qu'elles nous apprennent et plus nous progressons sur le chemin de notre vraie vie.

Alors, c'est ouvert ou fermé ? Les deux !

Il nous reste encore une voie à explorer pour compléter notre panorama des voies susceptibles de pourrir notre vie.

Lorsque nous échangeons avec une personne, dès les 1^{ères} paroles entendues, notre système d'évaluation se met en marche.

Il compare le contenu de ce que nous entendons (rappelons-nous que nous filtrons ce que nous entendons) à notre expérience personnelle.

Il l'évalue pour savoir si ce qui est dit nous sécurise ou nous met en danger.

Par exemple, notre patron nous fait une réflexion sur notre travail. Quelque chose en nous transforme instantanément cette réflexion en compliment ou reproche.

Si ce qui est dit va dans notre sens, c'est une source de sécurité, nous sommes confortés dans ce que nous pensons.

À contrario, si ce qui est dit va à l'encontre de notre point de vue, cela déclenche une alerte interne.

Nous devons alors nous positionner très vite pour retrouver la sécurité, soit en attaquant, soit en nous cachant, soit en fuyant.

Nous arrêtons alors d'écouter pour préparer la réponse qui peut être dans le meilleur des cas un contre-argument, mais qui peut souvent se traduire par une réponse agressive, un acquiescement dépourvu de sincérité ou un changement de sujet, voire une fuite physique au prétexte d'un rendez-vous urgent.

Dans notre exemple, cela peut se traduire par une réplique cinglante, se taire ou trouver un prétexte pour changer de sujet.

Dans un cas comme dans l'autre, nous avons une réaction quasi-automatique, souvent sans discernement ni recul, en faisant comme si ce qui venait d'être dit était la vérité.

Nous sommes un peu comme l'huître qui, à la moindre alerte, se ferme brusquement hermétiquement.

Cette attitude est néfaste, puisqu'elle est le résultat d'un réflexe de défense et ne permet pas d'obtenir des informations supplémentaires capables de nous apporter un état paisible.

L'antidote est en deux parties.

D'abord, il s'agit de ne pas prendre pour argent comptant ce qui nous est dit. Il est clair que notre interlocuteur croit à ce qu'il dit mais ce qu'il dit n'est pas, pour autant, la vérité (même si c'est la sienne). En clair, cela veut dire prendre du recul (juste l'épaisseur d'une feuille de papier à cigarette est suffisante) pour ne pas être impacté et se donner le temps de l'analyse (vous savez que le cerveau travaille très vite !)

Pour illustrer ce propos, on utilise parfois la métaphore du toréador (en excluant toute polémique sur le sujet).

En effet, face à un taureau de quelques centaines de kilos, on n'a jamais vu un toréador se mettre en face et attendre que le taureau le percute. Au dernier moment, il esquive et le taureau est emporté par son élan. Ces quelques secondes permettent au toréador de choisir sa nouvelle posture.

Eh bien, nous, les humains, avons tendance à attendre d'avoir reçu l'impact de ce qui nous est dit, pour ensuite nous plaindre de la violence du coup.

Concrètement, en situation de communication, il nous suffit d'être conscient que ce que l'autre dit lui appartient et que nous sommes libre d'en faire ce que nous voulons pour entrer dans cette posture d'esquive salutaire qui nous donne les quelques secondes dont nous avons besoin pour répondre à la situation.

Et ceci nous amène à la seconde partie de l'antidote.

En effet, l'esquive évoquée plus haut est une attitude active qui évite le choc qui nous abasourdit. Nous sommes ainsi en éveil et pouvons écouter ce que dit l'autre au lieu de devenir sourd.

Ce qu'il dit contient :

- Soit des informations de nature à nous convaincre de son point de vue différent du nôtre. Bravo, nous venons de grandir en découvrant que nous croyions une chose fausse.
- Soit des informations qui nous permettent d'avoir des arguments pour défendre notre propre point de vue que nous pouvons alors faire valoir en toute simplicité et être ainsi reconnu.
- Soit des informations qui montrent que nos points de vue sont différents parce que nous sommes dans des contextes différents. Nous pouvons alors conserver notre point de vue et laisser à l'autre le sien, en toute sérénité.

Dans les trois cas, nous cheminons paisiblement et la situation nous grandit et nous rapproche de notre vraie vie.

Conclusion

Une bonne manière de synthétiser ces informations est de passer par les 5 accords toltèques de Don Miguel RUIZ, traduits par Olivier CLERC :

Que votre parole soit impeccable

Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle

Ne faites pas de supposition

Faites toujours de votre mieux

Soyez sceptique mais apprenez à écouter.

Avec LA PERMISSION indirecte de Don Miguel RUIZ, j'ai reformulé ces accords.

Mon objectif est que chacun d'entre nous puisse véritablement les utiliser comme une boîte à outil.

Je souhaite aussi, à travers le « Aujourd'hui » éviter de mettre trop de pression pour devenir parfait tout de suite et ainsi, risquer d'abandonner rapidement la démarche. À chaque jour suffit sa peine, cherchons à les appliquer aujourd'hui. Demain est un autre jour !

Ma reformulation a aussi pour objectif de rendre à chacun de nous la responsabilité de prendre cet accord avec lui-même, sans injonction ou conseil extérieur.

Voici cette reformulation :

Aujourd'hui, ma parole est impeccable

**Aujourd'hui, quoi qu'il arrive, je n'en fais pas une
affaire personnelle**

Aujourd'hui, je ne fais pas de supposition

Aujourd'hui, je fais de mon mieux

**Aujourd'hui, je suis sceptique, mais j'apprends à
écouter.**

Lorsqu'on viole ces accords, on pourrait exprimer le cercle vicieux sous la forme suivante :

« En faisant des suppositions, les paroles ne sont pas impeccables. Elles créent ainsi des situations à risque dans lesquelles chacun se met à en faire une affaire personnelle en jugeant que tout le monde aurait pu faire mieux, chacun se met à croire n'importe quoi et plus personne ne s'écoute. »

« Le cercle vertueux, lui, pourrait partir de l'absence de supposition qui crée une parole impeccable. Chacun se sent ainsi respecté et n'a pas de raison d'en faire une affaire personnelle ; chacun reste sceptique mais ouvert, ce qui permet d'ouvrir des échanges enrichissants pour chacun qui, ainsi, est plus proche de sa vraie vie. »

Ce cercle vertueux se renforce chaque fois qu'une violation est détectée au niveau d'un des cinq accords et qu'elle est rectifiée très vite.

Comme vous pouvez le constater, ce petit outil est très simple à utiliser et s'installe un peu comme un petit programme de surveillance anti-virus, les virus étant les violations des accords.

Il vous accompagnera au quotidien.

Il aura comme première vertu de vous apporter la conscience.

Vous aurez donc le choix de continuer comme avant ou d'apporter des changements.

Le changement se fait petit pas par petit pas pour vous diriger vers vous-même et non vers l'idée que vous vous faites de vous-même.

Bon cheminement vers votre vraie vie.