

PRENDRE SOIN DE SA VIE

La chronique de Jean-Jacques Crèvecoeur

VOTRE PREMIER DÉFI POUR UNE MEILLEURE VIE : FAITES LE VIDE !



Le mois dernier, je vous invitais à relever dix défis au cours de cette année 2016 pour changer votre vie, pour faire en sorte que votre vie soit meilleure, plus épanouissante, plus équilibrée. Dix défis à relever à raison d'un nouveau défi chaque mois (de février à novembre).

Puis, en décembre, vous ferez le bilan du chemin que vous aurez accompli en vous engageant résolument dans cette passionnante aventure !

Bien entendu, si vous avez lu d'autres articles de ma part ou si vous avez écouté d'autres vidéos de formation, vous savez que je ne promets jamais la lune ! Les miracles, oui ça existe et oui ça arrive, **mais à condition de s'engager avec détermination dans un processus de changement et de transformation.** Autrement dit, vous n'aurez une meilleure vie que si vous acceptez de poser des actes. Sinon, rien ne se passera et 2016 ressemblera à beaucoup d'autres années antérieures où vous aviez pris de belles résolutions qui n'ont jamais été suivies du moindre changement.

Pour préparer cette série de dix articles, je me suis replongé dans mes parcours personnel et professionnel. Je me suis demandé d'une part : « Parmi toutes les actions que j'ai entreprises depuis que je travaille sur moi en conscience (c'est-à-dire depuis janvier 1983), quels sont les dix challenges que j'ai relevés qui ont contribué le plus à ma qualité de vie d'aujourd'hui ? » D'autre part, je me suis aussi posé la question en tant que formateur professionnel : « Quels sont les conseils et les savoir-faire que j'ai enseignés qui ont le plus aidé mes participants à améliorer leur vie ? » Le résultat de cette longue réflexion a abouti à une liste de dix défis que je vous proposerai au fil des mois... Peut-être que certains seront moins adaptés à votre réalité ? Peut-être qu'ils ne vous parleront pas tous de la même manière ? Pourtant, ils sont tellement universels que je suis certain que vous retirerez un énorme bénéfice de la mise en application de chacun d'eux, à condition que vous jouiez le jeu, bien entendu !

Pour permettre le changement, commencez par faire le vide !

Entrons à présent dans le vif du sujet : le premier défi ! Imaginez la musique de la série « Mission impossible »... Et lisez ce qui suit :

« *Votre mission, si vous l'acceptez, sera de désencombrer votre existence de tout ce qui vous limite, vous restreint et vous ralentit. Autrement dit, pendant tout ce mois de février, vous allez faire le vide de tout ce qui ne mérite plus d'occuper de l'espace dans votre vie... Ce message s'auto-détruit dans les cinq secondes* »...

Ça vous étonne que je commence par un tel défi ? C'est vrai que j'aurais pu commencer de manière plus classique et plus logique, en vous proposant comme défi de vous fixer des objectifs de

changement pour l'année 2016 ! Même si beaucoup de consultants et de coaches de vie proposent cela, cette stratégie ne m'est jamais apparue comme pertinente. Pour illustrer mon propos, permettez-moi de vous soumettre quelques éléments de

réflexion. Et tout d'abord, cette histoire japonaise datant du XIX^e siècle...

Un maître japonais reçut un jour la visite d'un professeur d'université américaine qui désirait s'informer à propos du Zen. Pendant que silencieusement, le maître préparait du thé, le professeur étalait à loisir ses connaissances et ses propres vues philosophiques. Lorsque le thé fut prêt, le maître se mit à verser le breuvage brûlant dans la tasse du visiteur, tout doucement. L'homme parlait toujours. Et le maître continua de verser le thé jusqu'à ce que la tasse déborde. Alarmé à la vue du thé qui se répandait sur la table, ruinant la cérémonie du thé, le professeur s'exclama : « Mais la tasse est pleine ! Elle n'en contiendra pas plus ! » Tranquillement, le maître répondit : « Vous êtes comme cette tasse, déjà plein de croyances et d'idées préconçues. Comment pourrais-je vous parler du Zen ? Pour pouvoir apprendre, commencez par vider votre tasse ! »

En ce qui concerne votre premier défi de 2016, je pourrais paraphraser cette petite histoire en vous disant : « Pour pouvoir changer votre vie, commencez par la vider de tout ce qui vous empêche de changer ! » Si vous achetiez une ancienne maison dans l'intention de la retaper et de la rénover pour en faire un lieu de vie agréable et fonctionnel, ne commenceriez-vous pas par sortir son mobilier vermoulu, par arracher le vieux papier peint et les vieux câbles électriques, par enlever l'ancienne plomberie, par décaper les portes et les châssis ? Si vous voulez un beau résultat, vous viendrait-il à l'idée de coller un papier peint tout neuf sur l'ancien ? Vous viendrait-il à l'idée de raccorder de nouvelles prises à l'ancien réseau électrique ? Ou encore d'installer une nouvelle douche sur ces vieux tuyaux en plomb ? Non, bien entendu ! Si vous visez une belle maison au final, saine, fonctionnelle et agréable, vous commencerez par désencombrer le bâtiment

avant d'apporter des matériaux neufs !

Si vous avez compris l'argument, passons en revue les secteurs de votre vie où un désencombrement s'avérerait peut-être nécessaire...

Se désencombrer, du plus matériel au plus immatériel...

Beaucoup de démarches de développement personnel disponibles sur le marché actuel entretiennent la croyance que pour avoir une meilleure vie, il faut en faire ou en avoir toujours plus ! Plus de connaissances, plus d'étude, plus de maîtrise, plus de livres, plus de thérapies, plus de séminaires, plus d'efforts, plus de conscience, plus, plus, plus... Et si la réalité était tout autre ? S'il suffisait, pour améliorer votre vie, d'en faire ou d'en avoir moins ? Ça vous parle, ça ? Alors, allons-y ! Je ne vous demande pas de me croire sur parole... Je vous propose de relever ce premier défi pendant un mois et de constater ce que ça change dans votre existence ! Ainsi, c'est vous qui tirerez les conclusions, pas moi !

Pour vous guider, je vous propose quelques pistes, agrémentées d'une série de questions à vous poser à intervalles réguliers. Recopiez-les dans un carnet, ou sur votre ordinateur, ou sur votre téléphone portable. Ainsi, elles vous accompagneront en permanence pour vous aider dans cette première mission !

- **Désencombrez-vous des biens matériels que vous possédez, à un tel point qu'ils finissent par vous posséder !** *Ma maison est-elle adaptée à mes besoins réels ou est-elle devenue trop grande ? N'y a-t-il pas trop de meubles qui m'empêchent de circuler de manière fluide à l'intérieur ? N'y a-t-il pas trop de bibelots et de cadres remplis de photos, autant de souvenirs affectifs qui me rattachent à mon passé et qui me tirent en arrière ? N'ai-je pas trop de livres dans ma bibliothèque ? Si je devais déménager, quels livres essentiels je garderais, quels sont ceux que je donnerais ou que je vendrais ? N'ai-je pas trop de vaisselle dont je ne me sers jamais ? N'ai-je pas trop de vêtements que je ne mets plus jamais et qui ne me correspondent plus ?* Par expérience, moins vous accumulez sur le plan matériel, plus l'énergie vitale pourra circuler sans obstacle et de manière fluide, vous permettant de vous créer une meilleure vie !
- **Réduisez la quantité de ce que vous consommez, de telle sorte que votre vie sera plus légère !** *Est-ce que je ne mange pas trop, à un tel point que, lorsque je sors de table, je me sens lourd(e) et fatigué(e) ? Est-ce que je ne passe pas trop de temps*

devant mon poste de télévision, à consommer passivement une masse d'informations inquiétantes, déprimantes et inutiles ? Est-ce que je ne passe pas trop de temps devant mon ordinateur, à surfer au hasard des pages qui se présentent à moi et à perdre des heures d'errance stérile sur le Web ? Est-ce que je n'ingurgite pas trop de médicaments de toutes sortes, sans m'être posé la question de leur réelle utilité ?

- **Faites le tri dans vos relations pour ne garder réellement que celles qui vous font grandir !** *N'y a-t-il pas, parmi mes amis et mes connaissances, des relations qui ne m'apportent plus rien ou qui m'empoisonnent la vie ? N'aurais-je pas des fréquentations qui me sont devenues carrément toxiques ? Y a-t-il dans ma famille des gens que je ne verrais plus s'ils ne faisaient pas partie de la même famille ? Dans ce cas, qu'est-ce qui m'oblige à les voir encore ?*
- **Défaites-vous des habitudes qui ne vous correspondent plus !** *N'y a-t-il pas des choses que je fais par habitude, depuis des années, sans m'être demandé si elles me correspondaient encore : habitudes de consommation, habitudes de comportement, habitudes de fréquentation ?*
- **Débarrassez-vous tant de vos croyances limitantes que de vos certitudes !** *Quelles croyances se sont ancrées en moi qui me délimitent, qui me restreignent ou qui m'enferment, à un point tel que l'horizon de mes possibles s'est réduit ? Dans quels domaines de la vie mes certitudes ont-elles pris tellement de place qu'il n'y a plus d'espace pour accueillir d'autres conceptions, d'autres visions, d'autres solutions ?*

Voilà ce que je voulais vous proposer comme premier défi ! Et vous verrez que plus vous oserez faire le vide à ces cinq niveaux de votre vie, mieux vous serez préparés à accueillir le changement et la nouveauté dans votre existence, en relevant les neuf autres défis que je vous suggérerai. Bien entendu, vous le devinez peut-être, ce premier défi, vous aurez à vous en occuper pas seulement pendant un mois, mais jusqu'à la fin de cette année ! Car notre inconscient a cette fâcheuse tendance à calmer ses angoisses en comblant les trous et les vides... Ça vous demandera donc de garder votre vigilance intacte tout au long du voyage !

Alors, bonne élimination, bon tri, bon désencombrement et rendez-vous le mois prochain pour mettre en œuvre votre deuxième défi ! ■

Passez en revue les secteurs de votre vie où un désencombrement s'avérerait peut-être nécessaire...

Auteur, formateur et conférencier de réputation internationale depuis 1989, fondateur de l'Académie de la Vie en Mouvement, Jean-Jacques Crèveœur se définit comme un accoucheur du potentiel humain et un catalyseur de changements durables. Sa vocation est d'aider les individus à reprendre leur vie en mains de manière consciente, autonome et responsable. <http://jeanjacquescreveoeur.com>