

Isabelle Servant

Rêve TA vie vis TES Rêves

30 clés

POUR PRENDRE TA PLACE

dans ce monde

« Le plus grand voyageur n'est pas celui qui a fait dix fois le tour du monde, mais celui qui a fait une seule fois le tour de lui-même. » GANDHI

Tu construis ton avenir chaque jour *via* tes choix, tes décisions et tes actions. Mais es-tu vraiment conscient de ce que tu peux faire pour te créer une vie qui te ressemble vraiment, exprimer ton potentiel unique et tes envies, et contribuer ainsi au monde ?

Ce livre propose **30 clés** pour prendre ta place en 3 étapes :

- **Ta contribution au monde** : comment tu peux vraiment faire la différence.
- **Ta préparation mentale** : comment entraîner ton mental vers la réussite et ce qui te tient à cœur.
- **Ton épanouissement et ta vitalité** : comment faire le plein d'énergie.

Le premier cahier
de développement personnel
pour les jeunes !

UN VOYAGE INTÉRIEUR
À DÉCOUVRIR ET À PARTAGER !



© Photo : Rémi Gazel

Ex-professeur de l'Éducation nationale et de l'université de Stanford (États-Unis), Isabelle Servant œuvre pour aider les jeunes à s'épanouir et prendre leur place en France et dans le monde *via* différents projets. Elle a fondé l'association « Écoles du monde-Acteurs en éducation » et est aussi l'auteur du best-seller *30 jours pour trouver ma voie et vivre mes rêves* (Eyrolles, 2015).

Rêve TA vie
vis TES Rêves

30 clés
POUR PRENDRE TA PLACE
dans ce monde

Éditions Eyrolles
61, boulevard Saint-Germain
75240 Paris cedex 05
www.editions-eyrolles.com

DÉDICACE

À mes parents, Michèle et Jean.
Merci de m'avoir transmis de si belles valeurs !

La collection *Apprendre autrement* propose des livres pour apprendre de façon ludique, créative et avec plaisir.



Visionner les vidéos de cet ouvrage

Repérez tout d'abord les codes QR : il s'agit de codes-barres à deux dimensions permettant d'accéder à une vidéo via un Smartphone, simplement en les photographiant. Pour lire les codes QR, il vous suffit de télécharger une application dédiée (MobileTag par exemple) et de passer votre Smartphone sur le code QR lorsque l'application est lancée. Vous serez alors automatiquement redirigé vers la vidéo choisie.

Illustrations originales de Hung Ho Thanh
© Shutterstock : pages 22, 33, 35, 44, 83, 93, 116 et 122.
Adaptation de maquette, mise en pages et lettrages : Marthe Oréal - Smarthe
Enrichissement de maquette : Filf

Dépôt légal : mars 2018
Achevé d'imprimer en Croatie par GZH

Il est formellement interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage sans l'autorisation de l'éditeur et du Centre français de l'exploitation du droit de copie.

Le code de la propriété intellectuelle du 1er juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans les établissements d'enseignement, provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'Éditeur ou du Centre Français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2018
ISBN : 978-2-212-56764-9

Isabelle Servant

Rêve TA vie vis TES Rêves

30 clés
POUR PRENDRE TA PLACE
dans ce monde

1.

TA CONTRIBUTION AU MONDE

page 7

Clé 1	Le grand secret d'une vie pleine de sens ? La cohérence !.....	9
Clé 2	Fais la différence... Chaque action compte !.....	12
Clé 3	L'avenir est à créer !.....	15
Clé 4	Regarde le monde avec un œil neuf.....	18
Clé 5	Tu es (déjà) une personne d'influence.....	23
Clé 6	À chacun sa contribution à la bonne marche du monde !.....	27
Clé 7	Agis pour ce qui te tient à cœur.....	30
Clé 8	Nous partageons tous la même humanité.....	34
Clé 9	Nous sommes interdépendants.....	38
Clé 10	Aimer et être aimé.....	41

2.

TA PRÉPARATION MENTALE

page 47

Clé 11	Choisir, c'est être libre et responsable.....	49
Clé 12	N'aie plus peur de te tromper et apprends de chaque expérience !.....	52
Clé 13	Passes en mode « puissance » !.....	56
Clé 14	Mets le bon filtre à tes lunettes.....	59

Clé 15	Je pense donc je (suis) réussis !	63
Clé 16	Joue avec la chimie de ton corps !	66
Clé 17	Identifie tes croyances	69
Clé 18	THE big boss, c'est ton inconscient !	73
Clé 19	Le pouvoir de l'attention et de l'intention	77
Clé 20	L'art de (te) poser les « bonnes » questions	80

3.
**TON ÉPANOUISSEMENT
 ET TA PLEINE
 VITALITÉ**

page 85

Clé 21	L'intelligence émotionnelle, ça existe vraiment	87
Clé 22	Respecte tes besoins (et ceux des autres) grâce à la Communication NonViolente	90
Clé 23	L'incroyable pouvoir du cœur et de l'intuition	94
Clé 24	Dis-moi qui tu côtoies et je te dirai qui tu es	97
Clé 25	Ton cerveau met 25 ans à se développer !	99
Clé 26	Une vitalité au top !	102
Clé 27	Comment booster ton cerveau	106
Clé 28	Fais le plein... de ce qui te fait du bien !	110
Clé 29	Donne du sens à ta vie : quelle personne veux-tu devenir ?	113
Clé 30	Te célébrer ! Vive toi !	117

Conclusion 123

Boîte à outils 124

Cher lecteur,

Tu es
extra-ordinaire
puisque
tu es
unique !

Ce livre se propose de te donner des fondamentaux pour t'aider à créer une vie qui t'inspire et t'enthousiasme – et pour prendre ta place dans ce monde (qui en a bien besoin !).

Tu vas pouvoir utiliser ces clés sans attendre puis les transmettre à ton tour autour de toi, peut-être à tes propres enfants. Le monde évolue ainsi, nous apprenons les uns des autres.

Le respect de la vie sous toutes ses formes et l'épanouissement de chacun (et de tous !) doivent revenir au centre des préoccupations humaines.

Ces clés vont aussi t'aider à contribuer en ce sens.

Je te propose un voyage... intérieur pour te révéler à toi-même !

Et ce n'est que le début d'une fabuleuse aventure, pleine de surprises !

Bon voyage !

1 TA CONTRIBUTION AU MONDE

C'est votre exemple qui change le monde,
pas vos opinions.

PAULO COELHO

Toutes tes actions, tes choix ont des conséquences
sur toi-même, sur les autres et sur le monde
en même temps !

Tu es déjà très influent, probablement
sans en avoir conscience.

Cette étape se propose de t'aider à prendre conscience
de la différence que tu fais déjà dans ce monde
mais surtout de celle que tu peux faire.

Tu passeras alors d'une influence involontaire
à une contribution choisie,
dans la direction qui te tient à cœur.

Tu es co-créateur et coconstructeur
de ce nouveau monde, et tu peux faire la différence !



Clé 1

Le grand secret d'une vie pleine de sens ?
La cohérence !

Le **Bonheur**,
c'est lorsque
vos actes
sont en accord
avec **vos paroles.**
GANDHI

Si tu dois n'appliquer qu'une clé, c'est celle-là ! Sois cohérent entre ce que tu veux (vraiment) et ce que tu fais !

Presque tout le monde **ASPIRE** au changement (personnellement, professionnellement, au niveau de la société ou de la planète) mais peu de gens sont prêts à **FAIRE** les changements nécessaires. Que tout change sans rien changer ! ou que les autres commencent en premier !



Ta tête et ton cœur
sont unis
dans la même
direction !

Au fur et à mesure de mes rencontres et de mon expérience, je me suis rendu compte que ce qui rend les gens malheureux, insatisfaits, frustrés, c'est souvent... **le décalage entre leurs envies profondes et leur passage à l'action (pour les réaliser) ou le décalage entre leurs valeurs de cœur et leurs comportements.**

C'est comme si le cœur (valeurs, envies, aspirations, rêves) voulait quelque chose et que la tête (raison, mental...) les dirigeait dans une autre direction (voire à l'opposé !). Bref, il y a conflit intérieur !

Et c'est ce désaccord entre les différentes parties de soi qui rend malheureux et cause bien des soucis. Car l'homme est bon s'il grandit dans un environnement sécurisant et aimant.

Pour être cohérent, deux questions sont essentielles :

- Qu'est-ce que tu veux (vraiment) ?
- Et qu'est-ce que tu fais (pour aller dans cette direction) ?



Aventure du jour

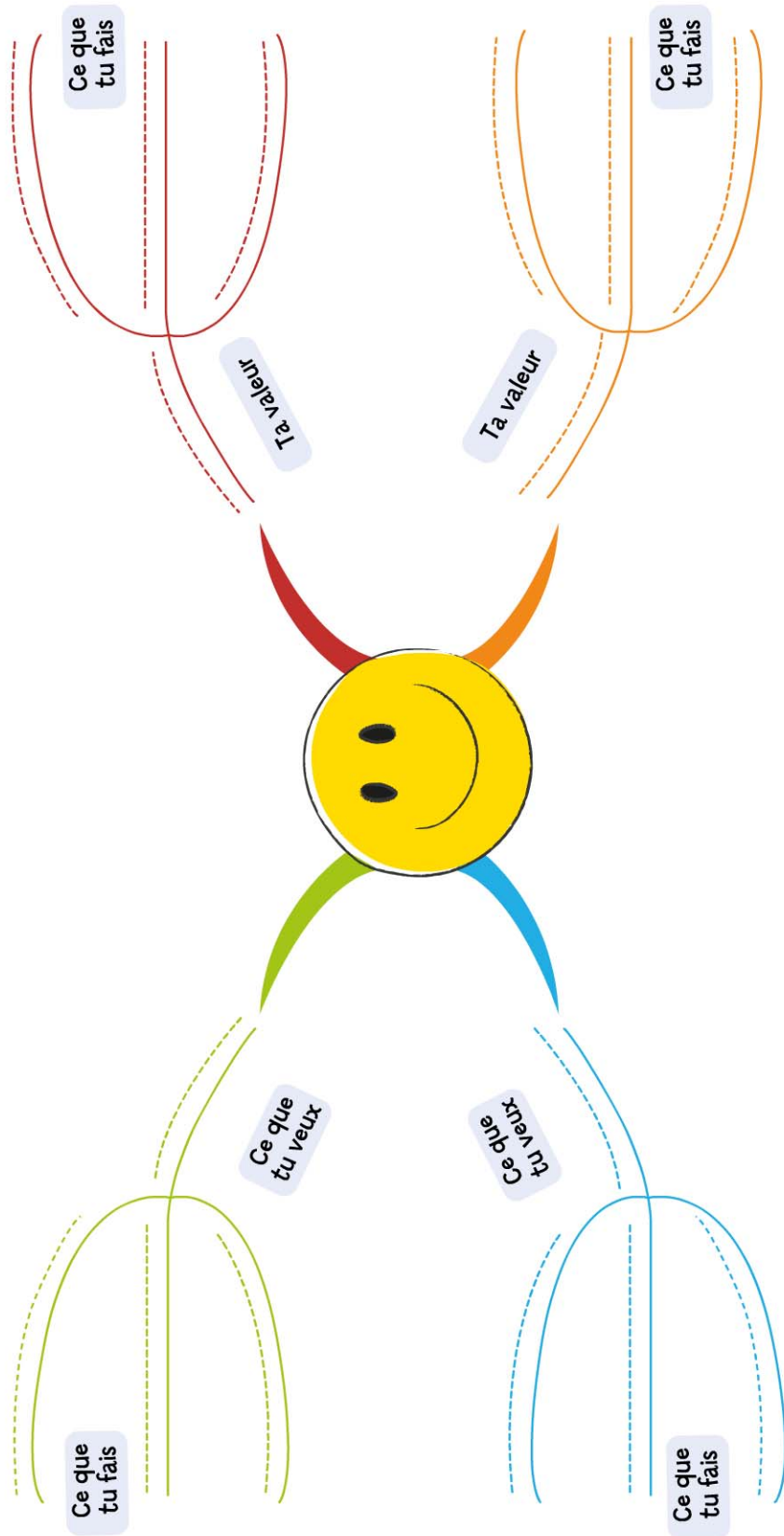
1 Quelles sont tes valeurs ?

Si tu ne les connais pas encore, fais l'exercice proposé dans la boîte à outils qui se trouve page 124. Cela sera l'un des plus beaux investissements-temps de ta vie. Tes valeurs devraient être à la base de tes choix futurs car elles représentent ton intégrité et ce qui te tient le plus à cœur.

2 Observe ta cohérence et complète le schéma ci-contre : y a-t-il un décalage entre ce que tu veux/tes valeurs et ce que tu fais ?

Réponds sincèrement et fais simplement le point sur ta situation actuelle.

Tu auras alors la possibilité de mettre plus de cohérence dans ta vie si besoin.



Clé 2

Fais la différence... Chaque action compte !

NOUS NE
POUVONS
aider
TOUT LE MONDE
MAIS **tout le**
monde
PEUT AIDER
quelqu'un.
RONALD REAGAN



L'histoire de l'étoile de mer

Un matin, un vieil homme se promenait tranquillement sur une plage avec son petit-fils adolescent. Avec la marée, des centaines d'étoiles de mer s'étaient échouées sur le sable et allaient mourir desséchées au soleil. Alors, régulièrement, tout au long de sa marche, le grand-père se penchait, en ramassait une puis la rejetait à l'eau. Son petit-fils, intrigué, lui demanda : « Mais papy qu'est-ce que tu fais ? Il y en a tellement... Tu ne les sauveras pas toutes ! Et cela doit être la même chose à chaque marée, sur toutes les plages de la côte. Tu ne pourras rien y changer. » Le vieil homme sourit affectueusement, se pencha et ramassa une autre étoile de mer. Il la rejeta à la mer et lui répondit : « Oui, tu as raison mais pour celle-là... Cela changera tout ! »

Et si chacun faisait « sa part » ?

Si tu ne la connais pas déjà, découvre l'histoire du colibri en vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=3Z2-6i4Tex4>



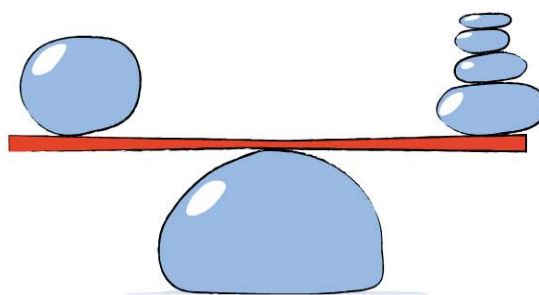
Que se passerait-il si de plus en plus de gens « faisaient leur part » ?

L'association des Colibris créée sous l'impulsion de Pierre Rabhi et de Cyril Dion en 2007 a pour mission de référencer, relier et faire coopérer les personnes qui essaient de « faire leur part ».

<https://www.colibris-lemouvement.org/>

Des millions de gens agissent déjà pour un monde plus sain. Il y a aussi beaucoup d'associations de plus ou moins grande taille, en France et dans le monde, qui agissent dans tous les domaines, pour un « monde meilleur ». Tu connais sûrement quelques noms d'associations, fondations ou des amis qui œuvrent pour ces causes ? toi-même peut-être déjà ?

De quel côté
vas-tu mettre
ton énergie ?



Personne n'est capable de mesurer son influence réelle sur le monde...

Nous sommes tous un peu responsables (car nous portons tous en nous un peu la réponse !). Et puisque nous sommes tous liés, chacun peut jouer un rôle majeur, directement ou indirectement.

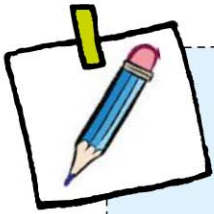
- Certaines personnes influencent le monde à grande échelle.
- D'autres influencent ces personnes-là...
- D'autres influencent celles qui influencent ces personnes-là.

Rien n'est joué d'avance !

Une petite minorité peut faire la différence ! Les acteurs du changement donnent espoir pour l'avenir !

Toi, actuellement, te comportes-tu plutôt comme un défaitiste, un profiteur ou un acteur du changement ?

----- défaitiste ----- profiteur ----- acteur
du changement



Aventure du jour

① As-tu déjà réfléchi à ce que tu veux vraiment pour la planète et comment tu peux prendre ta place dans cette aventure collective ? Personnellement, j'ai posé quatre adjectifs : j'aspire à vivre dans un monde sain, solidaire, pacifiste et heureux - et j'agis dans cette direction !

À quels adjectifs/mots/souhaits aspires-tu pour nous tous ? Dans quel monde aimerais-tu vivre ?

Remarque : toute action a d'abord été imaginée, rêvée avant d'être menée ! Ne te préoccupe pas du « comment » faire (nous le verrons plus tard) ou si c'est réalisable ou utopiste. « **I have a dream** » disait Martin Luther King avant que son rêve ne se réalise quelques années plus tard...

② Observe ta cohérence actuelle entre tes envies et tes actions pour la planète. Reprends l'une de tes envies (ou toutes tes envies !) et réfléchis aux actions que tu fais déjà ou que tu pourrais faire pour aller dans ce sens. As-tu pris ta place, celle qui est importante pour toi ?

Ton envie principale :

Tes actions :

Clé 3

L'avenir est à créer !

L'avenir
dépend
de ce que nous
faisons
dans le
présent.
GANDHI



Une petite histoire de formule 1

Les pilotes de formule 1 le savent bien : lorsqu'ils sortent de la route et se dirigent droit vers un mur, la solution est de fixer la route des yeux et d'essayer de maintenir le cap. Ils doivent se focaliser sur la solution (la route) plutôt que sur le problème (le mur). Regarder le mur les guide vers ce qu'ils ne veulent pas... regarder la route les aide à se remettre sur la bonne voie...

Il est vrai que le monde actuel fait peur. L'actualité est largement dominée par tout ce qui ne va pas – et la liste est longue ! Il y a par ailleurs urgence en matière de paix, de climat et de ressources.

Les problèmes actuels nous dépassent individuellement et renvoient chacun de nous à un sentiment d'impuissance devant la vastitude des actions et des changements qu'il faudrait entreprendre.

Et s'il y avait une leçon à tirer de tout cela ? Car si l'homme est capable du pire, on oublie parfois qu'il est tout aussi capable du meilleur, ce qu'on l'observe tous les jours partout dans le monde.

Que se passerait-il si l'on entendait parler uniquement (ou au moins à 50/50) de ce qui va bien dans le monde, de tout ce qui évolue positivement, de tous ceux qui œuvrent pour le « bien » ou leur prochain, de tous ceux qui ont des idées géniales, créatives, des personnes connues ou des anonymes qui font des choses magnifiques, contribuent à des progrès dans tous les domaines (santé, éducation, recherche...)?

Le journal des bonnes nouvelles

Je suis convaincue que l'état du monde changerait radicalement en quelques jours ou quelques semaines. Les gens retrouveraient espoir, motivation et foi en l'humanité, l'envie de participer, d'entreprendre et de partager leurs idées, leurs solutions, leurs actions et même leur richesse... C'est la peur qui paralyse !

Si l'on ne parle pas de tous ceux qui font le bien, c'est peut-être parce qu'ils sont encore la majorité. Le bien est « normal ». Et les bonnes nouvelles sont nombreuses : par exemple, il y a largement de quoi nourrir TOUS les habitants de cette planète (et pour de nombreuses années) ; il y a énormément d'inventions et de solutions qui permettent de ne plus polluer la planète et de la respecter pleinement, de se soigner naturellement, de manger sainement, de vivre bien, tous ensemble...

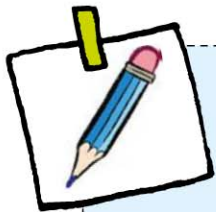
Le problème est que nous n'en avons pas encore fait une priorité collectivement !



Une opportunité de changements

Toutefois, dans cette période de crise et de changements, les possibilités de transformation n'ont jamais été aussi nombreuses.

Les médias nous montrent le mur... mais l'avenir se crée maintenant !



Aventure du jour

Aujourd'hui, regarde simplement les six vidéos ci-dessous - juste pour changer de perspective sur notre monde ! Focalisons-nous sur la route ! Tu en as pour environ 10 minutes !

- *Demain* est un film de Mélanie Laurent et de Cyril Dion, sorti en 2015, qui montre les solutions actuelles qui émergent partout dans le monde dans tous les domaines clés de la vie. À voir absolument pour être acteur du monde : ➤ <https://www.youtube.com/watch?v=tmF9sN5O4Gs>

Sois de ceux
qui fixent
la route !



- Poubelle recyclage déchets :
➤ <https://www.youtube.com/watch?v=NQIFqzcur2Q>
- Le cartable solaire en Côte d'Ivoire qui change la vie des enfants :
➤ <https://www.youtube.com/watch?v=uQSQzK0bOlw>
- Nettoyage des océans : le prototype est lancé :
➤ <https://www.youtube.com/watch?v=kbomQqna2qU>
- Le Hippo Roller (transport de l'eau en Afrique) :
➤ <https://www.youtube.com/watch?v=sgWWXSEw0Dc>
- La bouteille solaire :
➤ https://www.youtube.com/watch?v=vx_ca8kDliM

Poubelle recyclage déchets



Le cartable solaire



Nettoyage des océans



Le Hippo Roller



La bouteille solaire



Des idées simples parfois, mais qui changent tout !

Clé 4

Regarde le monde avec un œil neuf

Si quelqu'un te traite
d'amateur,
rappelle-lui que ce sont des amateurs
qui ont fait
l'Arche de Noé
et des professionnels
qui ont fait
le Titanic.

ANONYME

L'histoire de la grenouille qui ne savait pas qu'elle était cuite



Connais-tu l'histoire de la grenouille qui ne savait pas qu'elle était cuite ? Eh bien, si tu mets une grenouille dans une casserole d'eau froide et que tu mets la casserole sur le feu, la grenouille ne va pas fuir. Elle va apprécier son bain et la température va monter lentement... Sauf qu'après un certain temps, son corps sera tellement engourdi par la chaleur qu'elle n'aura plus la force de s'extraire de cette eau alors même qu'elle sent bien qu'elle court à sa perte. À l'inverse, si tu essaies de la plonger directement dans l'eau bouillante, la grenouille fera immédiatement un bond pour échapper à l'eau qu'elle percevra alors comme bien trop chaude pour elle. Un réflexe...

Les jeunes sont comme la grenouille face à l'eau bouillante. Les adultes, eux, y vivent depuis trop longtemps pour réagir avec force ; ils s'y sont habitués peu à peu ! Comme la grenouille, tu peux rebondir ! Être jeune, c'est avoir un regard neuf sur des problèmes anciens !

33 % de jeunes dans le monde = 100 % d'avenir. Alors à toi d'avoir de bonnes idées !

Trop de déchets ?

À nous d'apprendre à les transformer !

Tu connais déjà le recyclage du verre, des vêtements ou des déchets alimentaires (compost). Le changement est en cours pour passer d'un modèle de consommation linéaire à un modèle de consommation circulaire qui permet aux matières premières d'avoir plusieurs vies ! Par exemple, certaines machines permettent de retransformer le plastique en pétrole... pour fabriquer à nouveau du plastique ! L'économie circulaire, de même que les économies sociales et solidaires font partie du « nouveau » monde en émergence.



Des problèmes d'énergie ?

Le soleil se montre chaque jour de l'année sur la planète... et il est 100 % gratuit, en illimité !

Notre environnement nous offre également plusieurs autres sources d'énergies gratuites, renouvelables, propres et naturelles comme la géothermie (l'eau chaude qui vient du sol), le vent (*via* les éoliennes), les cours d'eau (l'énergie hydraulique), les cultures (la bioénergie)... À nous d'exploiter ce potentiel gratuit !

Des problèmes d'eau potable ?

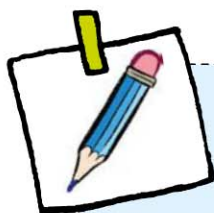
La surface de la Terre est recouverte à plus de 70 %... d'eau ! À nous de trouver un moyen de l'utiliser à bon escient et de la recycler ! Et puis halte au gaspillage...

Plus de partage de richesses ?

« The Giving Pledge » (= promesse de don) est un mouvement lancé en 2010 par Bill Gates et Warren Buffett qui encourage les milliardaires et les plus riches à donner au moins 50 % de leur fortune pour aider les autres. En 2011, ils étaient 69 à avoir franchi le pas et à s'être engagés moralement dans cette démarche, 92 en 2012, 169 en 2017. Évidemment, ce n'est pas suffisant pour vraiment peser sur ce monde très inégalitaire, mais les choses bougent et cette décision fait du bien !

Car tu le sais désormais... c'est la somme de toutes les initiatives individuelles ou collectives qui fait la différence !

Le monde a besoin de nouvelles bases et de nouvelles idées ; il est temps que les jeunes prennent leur place... de jeunes !



Aventure du jour

Aujourd'hui, découvre huit jeunes qui contribuent à notre monde ! Tous ont été finalistes du concours international organisé par Google (Google Science Fair) pour repérer les inventions des jeunes pour le monde de demain.

➤ <https://www.google-science-fair.com/fr/competition/events>.

- **Boyan Slat** (Néerlandais, 20 ans) : Boyan a développé le projet « Ocean Cleanup » qui permet de nettoyer les océans des tonnes de plastique accumulées, y compris le « 7^e continent plastique » (6 fois la France). « Ocean Cleanup » est en cours et c'est la plus grande action de l'Histoire pour nettoyer les océans...
- **Sophie Healy-Thow, Emer Hickey, Ciara Judge** (Irlandaises, 16 ans) : ces trois Irlandaises ont développé une méthode qui permet d'augmenter la production d'orge de 75 % pour lutter contre la famine.
- **Jack Andraka** (Américain, 15 ans) : Jack a conçu un test qui permet de dépister le cancer du pancréas en moins de 5 minutes. Son oncle était malheureusement décédé de ce type de cancer et il a voulu apporter sa contribution.
- **Cynthia Sin Nga Lam** (Australienne, 17 ans) : Cynthia a inventé un prototype qui permet de transformer les eaux usées en électricité.
- **Nathan Han** (Américain, 15 ans) : Nathan a créé un logiciel qui étudie les mutations d'un gène lié au cancer du sein et des ovaires.
- **Guillaume Rolland** (Français, 18 ans) : Guillaume a conçu le premier réveil olfactif qui permet de réveiller les sourds et malentendants grâce à une odeur (café, pain au chocolat, fraises Tagada...). Le « SensorWake » est actuellement commercialisé.



Les conférences TED

Les conférences TED (Technology, Entertainment and Design) sont de vrais petits bijoux !

Le concept est simple : partager des « idées qui valent la peine d'être diffusées ». Créées en Californie en 1984, des conférences TED sont actuellement organisées partout dans le monde ; elles nous montrent la diversité des personnes qui agissent pour le bien de l'humanité. Dans un format court (15 minutes en moyenne), drôle, clair et simple, un orateur présente son sujet original. Un régal !

Peut-être y a-t-il bientôt un événement TED ou TEDx près de chez toi ?

Tu peux également regarder les vidéos en ligne, il y en a des milliers !



- Sir Ken Robinson : « Comment l'école tue la créativité », TED le plus vu dans le monde. ➔ https://www.ted.com/talks/ken_robinson_says_schools_kill_creativity?language=fr

- Kevin Finel : « Ça donnerait quoi si on prenait des cours de cerveau ? ». ➔ <https://www.youtube.com/watch?v=ksB80XYiYzI>



- Logan LaPlante (13 ans) : « Pirater mon éducation me rend heureux ». ➔ <https://www.youtube.com/watch?v=h11u3vtcpaY>

- Kenneth Shinozuka (15 ans) : « Mon invention, très simple, pour protéger mon grand-père » (Alzheimer). ➔ <https://www.youtube.com/watch?v=tFX1nQLZUVM&feature=youtu.be>



- Brené Brown : « Le pouvoir de la vulnérabilité ». ➔ https://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability?language=fr

- Manal al-Sharif : « Une Saoudienne qui a osé conduire ». ➔ https://www.ted.com/talks/manal_al_sharif_a_saudi_woman_who_dared_to_drive?language=fr





Là où vos talents et les besoins du monde
se rencontrent, là se trouve votre vocation.

ARISTOTE

Clé 5

Tu es (déjà) une personne d'influence

Contribuer :

Apporter sa part à

une œuvre
commune,

avoir part à

un résultat

DICTIONNAIRE LAROUSSE



Je te propose de regarder ces deux vidéos avant de commencer à lire cette page :

- L'homme le plus généreux du monde (3 minutes) :
https://www.youtube.com/watch?v=XY_yaHiZLVc
- La chaîne de bienveillance (*life vest*) (5 minutes) :
<https://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU>



Que tu en sois conscient ou pas, tu contribues tous les jours au monde dans lequel tu vis *via* tes actions et tes choix quotidiens – comme chacun de nous tous. Tous tes gestes, même les plus infimes, ont des conséquences (même si tu ne maîtrises pas les résultats !).

L'effet domino

Ta moindre interaction est une source d'influence ! Un exemple hyper-simple : sourire...

- Tu souris à quelqu'un → Cela lui fait plaisir = Ta contribution directe : + de joie et de bonne humeur.



- Tu souris à quelqu'un → Cela lui fait plaisir → Cette personne fait du « bien » à son tour à quelqu'un d'autre = Ta contribution indirecte.



- Tu envoies balader quelqu'un → Cela ne lui fait pas plaisir = Ta contribution directe.



- Tu envoies balader quelqu'un → Cela ne lui fait pas plaisir. Étant de mauvaise humeur, il va être moins gentil à son tour avec quelqu'un d'autre = Ta contribution indirecte.



Ceci dit en passant, il faut parfois exprimer des choses désagréables pour clarifier des situations (un mal pour un bien comme on dit !), mais on a le choix de la façon dont on le fait.

Nous vivons tous les contributions directes et indirectes des autres et de ce/ceux qui nous entourent.

Une chose en entraînant une autre, cela produit une sorte d'**effet domino**...

Contribuer peut prendre également des formes que tu ne soupçonnes peut-être pas :

- Lorsque tu achètes dans un magasin, tu donnes ton argent à ce magasin (et pas à un autre), tu l'aides donc à prospérer économiquement... et derrière chaque commerce, il y a une ou plusieurs personnes (un commerçant, un entrepreneur, des salariés, des actionnaires...).

Tu fais la différence
tous les jours,
pour ce/ceux qui
t'entourent et, par effet
domino, pour beaucoup
d'autres...

- *Idem* quand tu achètes un produit, tu soutiens ce produit-là (et pas un autre) et tu aides donc au maintien de son référencement.

Ton argent a du pouvoir ! Imagine : si un mouvement collectif décidait de boycotter une marque et de ne plus acheter ses produits, l'entreprise ferait faillite en quelques jours probablement.

Tu es aux commandes de la dynamique que tu impulsés. C'est génial de le savoir, ça t'ouvre tellement de possibilités !

Chacune de tes décisions et de tes réactions, chacun de tes choix ont une conséquence ; **tu influences le monde en permanence, même si c'est à petite échelle.**



Aventure du jour

1 À présent, je te propose de mieux te connaître et de réfléchir aux causes qui te touchent ou à ce que tu détestes dans ce monde. Prends 2 minutes pour noter tout ce qui te vient en tête.

2 Maintenant, réécris les mots que tu viens d'écrire en termes de changements et de contributions possibles.

Je m'explique... Si certains mots évoquent des problèmes, écris le mot contraire qui correspond à la solution (par ex. : injustice → plus de justice ; maltraitance des animaux → bon traitement des animaux). Autrement, réécris simplement le mot. Ce sont tes pistes de contributions possibles.

3 Concrètement, peux-tu penser à des actions que tu pourrais mettre en place pour contribuer à ce que tu veux impulser pour notre planète ?

Tu ne peux jamais savoir la puissance de ton influence...

La théorie du 100^e singe

Cette histoire fait référence à une étude scientifique japonaise menée sur des macaques de l'île Koshima entre 1952 et 1965.

Les scientifiques avaient donné des patates douces aux singes et observaient leurs réactions. Les singes semblaient apprécier les patates mais pas le sable dessus (les patates ayant été jetées à même le sol). Une femelle appelée Imo eut alors l'idée de tremper ses patates dans l'eau avant de les manger pour en retirer le sable.

Fait surprenant, après quelques années, cette pratique avait été adoptée par presque tous les singes de l'île. Les jeunes macaques avaient observé Imo et, petit à petit, l'avaient imitée. Puis, ils avaient transmis cette pratique à leurs propres petits. En quelques années ce comportement s'était répandu à la grande majorité des macaques (sauf les plus vieux qui n'avaient pas changé leurs habitudes).

Cette histoire nous apprend plusieurs choses :

- qu'un seul singe (ici une femelle) a été à l'origine d'un grand changement pour toute la communauté ;
- que ce sont les plus jeunes qui ont été porteurs de changement, les anciens ayant résisté ;
- qu'il faut souvent du temps pour que le changement et la nouveauté soient acceptés et admis comme « normal » par la communauté (pour info, on passe souvent ① de la ridiculisation ② au regret/ critique puis ③ à l'acceptation) ;
- que les pratiques évoluent pour être améliorées et adaptées à leur époque ;
- qu'on apprend les uns des autres...

Ce qui est plus intéressant encore, c'est que ce comportement aurait été transmis aux singes des îles avoisinantes sans qu'il y ait *a priori* de contact entre ces îles. Les singes des autres îles auraient commencé à laver leurs patates avant de les manger. Comment l'ont-ils appris ?

« La théorie du 100^e singe » est née après cette histoire : elle suggère l'idée qu'il faudrait atteindre une masse critique, un certain seuil pour que se transmette « naturellement » un nouvel apprentissage.

Pour que le monde change il faut qu'une masse suffisante soit atteinte pour impacter l'ensemble de la communauté.

Un joli parallèle : c'est à 100 °C que l'eau bout et se transforme de liquide en vapeur ! Un seul degré de plus qui change tout !

Clé 6

À chacun sa contribution à la bonne marche du monde !

Il est
Très facile
de casser
et de détruire.

Les héros,
ce sont
ceux qui font
la paix
et qui bâtissent

NELSON MANDELA

Tu le sais désormais, il est important d'augmenter le nombre de personnes qui apportent de la joie, de l'espoir, de la paix, de l'énergie qui fait avancer, qui partagent les bonnes nouvelles, qui se focalisent sur la recherche de solutions possibles.

Je te propose aujourd'hui dix grandes pistes de contributions !

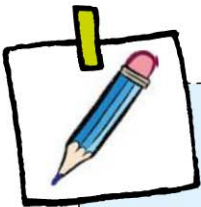
Ajoute ton énergie
dans la balance des
contributeurs !

10 grands points de contribution

- 1 Incarne tes valeurs.** Sois cohérent entre ce que tu veux/pense/dis ET ce que tu fais !
- 2 Montre l'exemple...** Inspire les gens autour de toi par tes comportements, tes actions, ta parole impeccable, respectueuse de chacun... Embellis la vie et sois heureux !
- 3 Valorise tes talents et ton potentiel unique !** Trouve un travail que tu aimes, qui te correspond, et que tu fais avec plaisir – et fais-le bien ! Prends TA place et sors de la compétition.
- 4 Respecte et protège toutes les formes de vie :** l'environnement, les animaux, les gens, les végétaux, les minéraux...
- 5 Mets ton intelligence, tes idées et ta créativité au profit du monde** dans lequel tu veux vraiment vivre (que tu as identifié en clé 2).
- 6 Crée du lien humain** au maximum (permet aux gens de se connaître, d'échanger, de faire ensemble) et coopère sur des projets de groupe ou développe de nouveaux projets (pour profiter de l'intelligence collective !). C'est le challenge du **xxi^e** siècle !
- 7 Apporte du soutien à ceux qui en ont besoin** (famille, proches, inconnus...) : un sourire, un service, un don... Nous faisons tous partie de la même famille !
- 8 Mets ton argent** dans les produits, entreprises, systèmes, magasins que tu veux voir se développer et prospérer.
- 9 Impulse de la joie.** Rire, sourire, être de bonne humeur sont hyper-communicatifs et boostent réellement le cœur, le corps et le mental. De vrais dopants naturels ! Être de mauvaise humeur est également contagieux. À toi de faire au mieux !
- 10 Vote pour des personnes qui ont un programme qui te correspond le mieux.** Tu peux aussi choisir de t'impliquer dans la vie politique, au cœur des décisions !

Mais aussi :

- Rencontre des gens intéressants et inspirants, choisis tes amis avec soin.
- Choisis un(e) chéri(e) que tu aimes et qui te « tire vers le haut » !
- Sois bien dans ton corps et ta tête : ressource-toi, fais-toi plaisir, prends le temps de vivre, d'aimer la vie et ce/ceux qui t'entourent, éventuellement médite et fais du sport.
- Reste curieux, apprends régulièrement des choses nouvelles, continue à évoluer...
- Voyage si possible, ouvre-toi sur le monde.
- Garde en tête que nous sommes tous liés, et que chacun peut faire la différence (clé 2)...



Aventure du jour

- 1 Prends le temps de relire la liste des contributions et entoure les points que tu incarnes déjà. Puis entoure avec une autre couleur ceux que tu as envie de suivre un peu plus désormais.
- 2 Découvre la liste des « Autres contributions possibles » dans la boîte à outils page 125 et, si le cœur t'en dit, joue le jeu et coche les réponses qui te correspondent.
- 3 Cela t'a-t-il donné des idées ? Quelles contributions au monde souhaites-tu ajouter et incarner davantage dans ta vie ?

Je m'engage à incarner davantage ces contributions :

Le...../...../.....

Signature :

Clé 7

Agis pour ce qui te tient à cœur

Ce n'est pas signe de
bonne santé mentale
que d'être
adapté
à une
société
malade.

JIDDU KRISHNAMURTI

Agir contre quelque chose est de manière générale improductif car les énergies s'opposent. Des deux côtés l'énergie dépensée est gigantesque, comme dans un bras de fer...

De fait, faire évoluer ainsi les problèmes prend du temps car les énergies qui s'opposent sont fortes. Et à la fin, il y a un gagnant et un perdant...

Une autre solution est possible

« Ne me demandez pas de marcher contre la guerre, je ne viendrai pas. Demandez-moi de marcher pour la paix et je serai des vôtres », disait Mère Teresa.

Elle avait déjà compris que « se battre contre » n'apporte que violence et frustration et renforce le conflit. Se battre contre paraît noble mais, mine de rien, on est rarement dans la paix en combattant... On nourrit l'énergie de violence. La guerre (et non la paix) est au centre de l'attention des deux parties et nourrit cette énergie.



Gandhi, non violent, ne se battait pas contre les Britanniques, il changeait le cours de l'Histoire par ses actions pacifistes – pour la libération de l'Inde.

Car il est toujours possible d'influencer le présent et de changer le cours des choses...

On peut agir « pour », faire des choix différents, mener des actions pour orienter l'avenir.

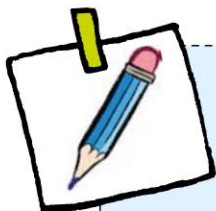


Alors, il vaut mieux ne plus chercher à se battre « contre », mais plutôt œuvrer, agir (activement) « pour » faire évoluer les comportements, les idées, les entreprises... « pour » la paix, l'éthique, la liberté, les droits de chacun, le partage des richesses...

Il en va de même pour le cours de ta vie

Beaucoup de situations te sont imposées, telle une main donnée au poker, c'est un fait. Mais la façon dont tu vas jouer tes cartes va faire la différence... En fait il y a tellement de personnes qui ont réalisé des choses formidables en ayant une main de m... !

Ce sont souvent ces mêmes épreuves qui ont forgé le caractère de ces personnes unanimement admirées ou de tous ces anonymes qui ont su dépasser les challenges de leur enfance et de leur vie. Ce sont ces épreuves qui ont forgé la force, le courage, la détermination de chacun. Comment auraient-ils pu développer ces qualités autrement ? Ce sont même les épreuves qui leur ont permis d'être ce qu'ils sont devenus...



Aventure du jour

Aujourd'hui, je te propose de découvrir la biographie (= la vie) de trois personnes que tu admires vraiment : tape simplement « biographie + nom de la personne » sur un moteur de recherche (ou regarde éventuellement un film sur leur vie si ce sont des personnes connues comme Gandhi, Mandela, Mère Teresa...). Tu seras sûrement surpris(e) de leur parcours...

● Tes trois inspirateurs :

1 _____ 2 _____ 3 _____

Tu peux aussi télécharger « Pour réussir » de Roland Molle et découvrir le parcours de dix-huit célébrités en deux pages chacune :

➔ <http://www.rolandmolle.com/devenir-un-grand-leader/>





Bonus

Les financements participatifs

Si tu ne les connais pas, découvre les projets de « financements participatifs » aussi appelés « **crowdfunding** ».

- L'idée est simple : faire financer un projet grâce au soutien des internautes !

Tu peux financer au choix un ou plusieurs projets auxquels tu crois. Les contributions commencent à 5 euros, 10 euros... et tu recevras en général quelque chose en retour ! Tu deviens un investisseur mais dans des projets humains.

Tu peux ainsi participer au financement d'une start-up éthique, d'une BD, d'un film, d'un projet humanitaire... Il y a toutes sortes de projets ! Et peut-être un jour le tien ?

- Comment ça marche ?

Le porteur de projet présente son idée aux internautes sur un site de « financement participatif » (Ulule, KissKissBankBank, MyMajorCompagny...). Ceux qui sont intéressés par tel ou tel projet peuvent donner un peu d'argent... Petit à petit, grâce aux différentes contributions, le projet peut être financé (ou pas – le projet doit plaire, être bien argumenté et bien communiqué) !

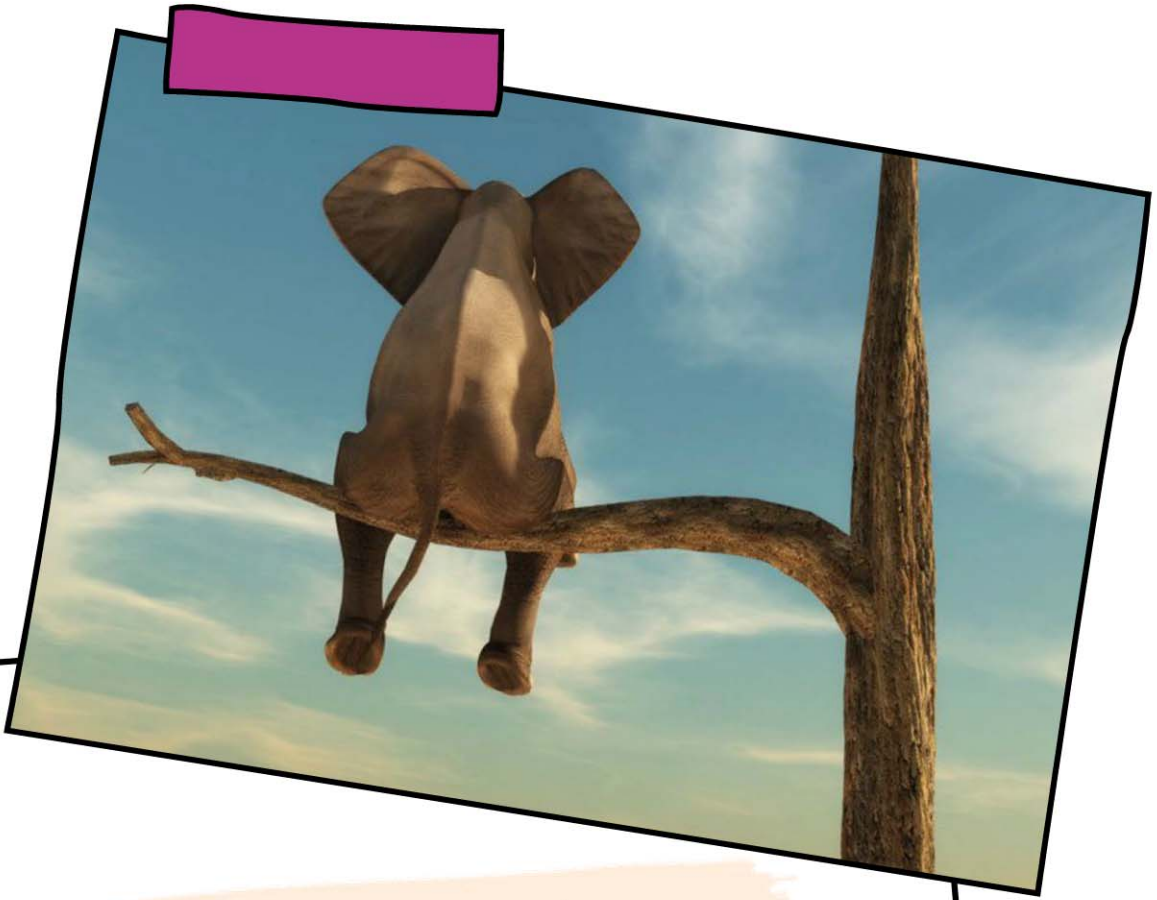
- Découvre quelques projets sur le site d'Ulule par exemple :

➤ <https://fr.ulule.com/discover/?gclid=CJjC2qG-39ECFUQo0woduyQDaQ>

Cela peut t'inspirer pour monter ton propre projet ou pour financer un projet de cœur !

« Un pour tous, tous pour un »...





Rien n'est IMpossible.
Le mot lui-même le dit :
I'M POSSIBLE !

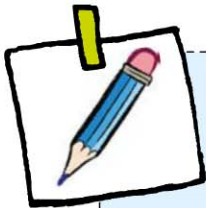
Clé 8

Nous partageons tous la même humanité

Nous devons apprendre
à vivre ensemble
comme des frères,
sinon nous allons
mourir
tous ensemble
comme des idiots

MARTIN LUTHER KING

Une fois n'est pas coutume, nous commençons aujourd'hui par l'aventure du jour.



Aventure du jour

- 1 Qu'est-ce qui double quand on le partage ?
- 2 Qu'est-ce que tous ces jeunes ont en commun avec toi ? Prends le temps de trouver au minimum dix réponses...

Tu trouveras des réponses possibles en annexes page 126 mais essaie de jouer le jeu !



- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

Tes idées, tes talents, tes intelligences, tes valeurs peuvent servir ce monde.

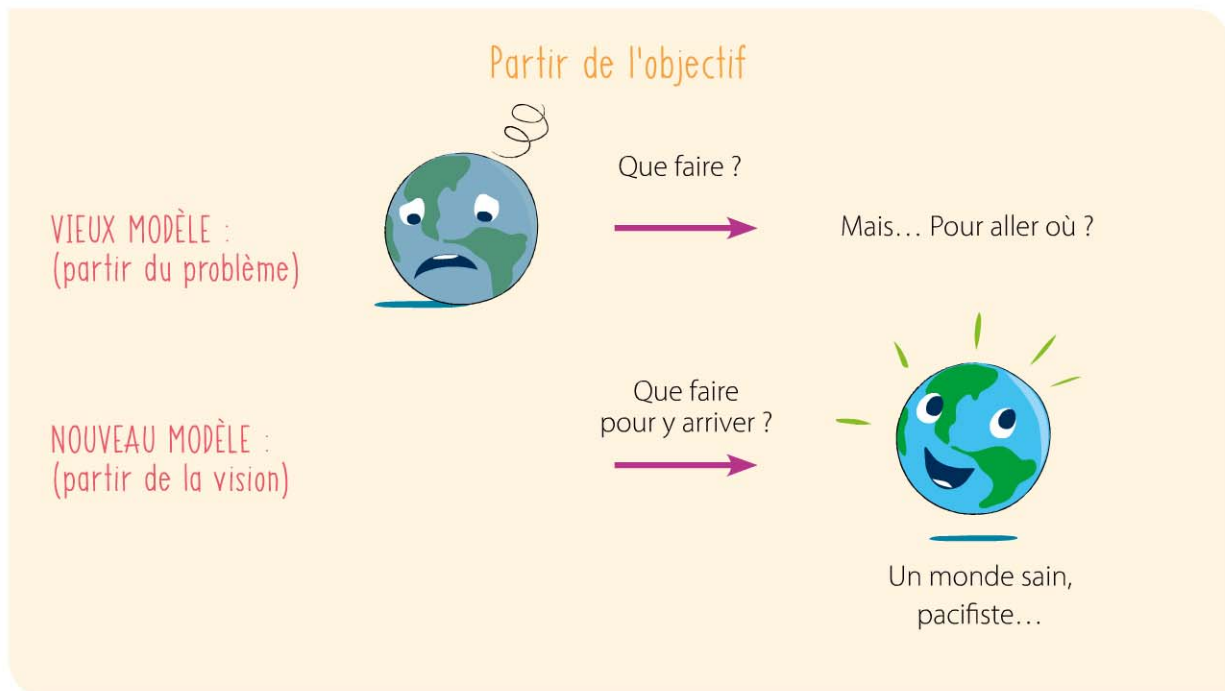
Le monde est en changement permanent. Profites-en !

Profite de tout le savoir, de toutes les connaissances, les expériences de ceux qui t'ont précédé (100 milliards d'êtres humains tout de même) et combine-les avec ta propre vision, ta créativité, l'énergie qui est la tienne !

*Nous avons plus
de points communs
fondamentaux que
de différences
apparentes...*

Trois challenges toutefois :

- 1 **Privilégier l'humain et la vie sous toutes ses formes...** Il y a tant de personnes même très éduquées ou instruites qui ont fait et continuent à faire des choses égoïstes, malsaines, voire inhumaines. L'éducation scolaire n'est pas gage d'intégrité, de bienveillance et de respect. Il est nécessaire de remettre le respect du vivant au centre des décisions.
- 2 **Repenser complètement les organisations actuelles.** Tous nos systèmes, qu'ils soient économiques, financiers, politiques, éducatifs, alimentaires, sont en train d'être repensés, réinventés pour reposer sur des bases saines. Nous traversons une phase de crise, c'est une opportunité pour faire des changements profonds.
- 3 **Avoir une vision... et un projet fédérateur (qui nous réunit tous !).** Plutôt que de résoudre les problèmes actuels, il est maintenant nécessaire de se focaliser sur le projet de société et d'humanité que nous voulons atteindre. Quelle est notre vision ? Sur quelle vision partagée pouvons-nous nous appuyer ? Il est dorénavant important de partir de l'objectif (et non pas du problème) pour faire nos choix et de fédérer les communautés vers un but commun.



Il ne s'agit plus de réparer les anciens systèmes, il faut en penser de nouveaux, plus sains et respectueux de chacun. La possibilité d'impulser de nouvelles idées n'a jamais été aussi forte que maintenant, c'est ta chance !

Quelle sera la plus-value des jeunes 2.0 et 3.0 ?

Prendre du recul...

L'histoire du paysan chinois et de son cheval d'après Lao Tseu

Un paysan chinois possédait un magnifique cheval blanc que beaucoup souhaitaient acquérir. Mais le vieil homme s'y refusait catégoriquement : « Je ne peux pas le vendre, ce cheval est beaucoup plus qu'un animal pour moi, c'est un ami. »

Malheureusement, un jour, le cheval disparut. Ses voisins commentèrent la situation : « Pauvre idiot, il était prévisible que l'on te volerait cette magnifique bête. Pourquoi ne l'as-tu pas vendue ? Quel malheur ! »

Le paysan se montra plus modéré : « N'exagérons rien, le cheval est parti, c'est un fait mais comment savoir si c'est un bonheur ou un malheur ? Nous ne connaissons qu'une partie de l'histoire. Qui connaît la suite ? »

Tous se moquèrent du vieil homme car ils le considéraient depuis longtemps comme un simple d'esprit. Quinze jours plus tard, le cheval blanc réapparut. Il n'avait pas été volé, il s'était échappé et revenait à présent avec une douzaine de beaux chevaux sauvages.

Les villageois s'attroupèrent de nouveau : « Tu avais raison, ce n'était pas un malheur mais une chance ! »

« Je n'irais pas jusque-là, répondit à nouveau le paysan. Comment savoir si c'est une chance ou une malchance ? Ce n'est qu'une partie de l'histoire. Peut-on connaître un livre en ne lisant qu'une phrase ? » Les villageois partirent déçus par sa réaction.

Un mois après, le fils du paysan se fit éjecter par l'un des chevaux sauvages qu'il essayait de dresser et il eut les deux jambes cassées et très abîmées.

Les villageois vinrent une fois de plus lui donner leur avis : « Pauvre ami ! Tu avais raison, ces chevaux sauvages ne t'ont pas porté chance. Nous te plaignons... »

« Voyons, rétorqua le paysan, n'allez pas si vite. Mon fils a été accidenté. Qui peut dire si c'est un malheur ? Nul ne peut prédire l'avenir. »

En effet, quelque temps plus tard, la guerre éclata et tous les jeunes gens du village furent enrôlés dans l'armée sauf le fils du fait de son invalidité.

« Tu avais raison, se lamentèrent les villageois, ton fils va rester auprès de toi alors que nos fils vont partir à la guerre. »

« Encore une fois, répondit le paysan, ne jugez pas hâtivement. Vos jeunes partent à l'armée, le mien reste à la maison, c'est tout ce que nous pouvons dire.

Nous évaluons trop souvent les résultats immédiats sans considérer le recul du temps.

Peut-être peux-tu penser à des situations que tu as pensé « mauvaises » sur le moment et qui au final, avec le recul et le temps, se sont avérées être une « bonne » chose ?

Clé 9

Nous sommes interdépendants

Rappelle-toi
que tu n'es pas

seul
au monde.

Tu dépends de mille
créatures
qui font le tissu
de la
vie

FAOUZI SKALI

Nous sommes tous liés les uns aux autres sans en avoir véritablement conscience...

On commence par un petit exemple simple pour te le prouver : le pain... Qu'est-ce qui a permis que tu le manges ?

Des milliers, voire des millions de personnes sont nécessaires pour que tu puisses manger ton pain même si tu ne vois que la fin de la chaîne. Et nous pourrions encore remonter la chaîne pour nous rendre compte que tout est lié : la nature et nous, les corps de métiers, les différentes générations, les différents pays, etc. Tu le comprendras, tout est lié : pas un élément qui ne nécessite les autres.

Qu'est-ce qui a contribué à faire ton pain ?

L'industrie

= Ceux qui inventent, fabriquent, vendent toutes les machines, etc.



L'eau

= La planète et ses éléments (ses arbres, ses océans...)



La farine

= Le blé (terre, eau, air, graines, soleil + agriculteurs/machines) transformé en farine



La boulangerie

= Sa construction + son fonctionnement (boulangers...)



Le boulanger

= Sa formation, son expérience, ses formateurs (+ les formateurs de ses formateurs...), ses soutiens (famille, employeur, vendeur, banque...).



Le sel

= L'eau salée transformée en sel (= terre, eau salée, soleil, air, machines, hommes, infrastructures)



La levure

= La farine + eau fermentés

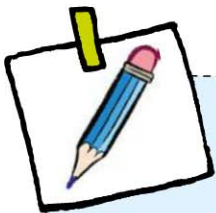


Par ailleurs, j'imagine que tu as déjà conscience que tes vêtements viennent probablement de Chine, tes bananes de Côte d'Ivoire, ton ordinateur d'Asie, etc. La majorité des produits que tu consommes, même les fruits et les légumes, viennent du monde entier. Nos économies sont imbriquées et liées. Derrière les économies, n'oublie pas qu'il y a des personnes, celles qui cultivent, fabriquent tout cela, les transportent... y compris pour toi !

De nos jours, grâce à Internet, une information peut être relayée mondialement en quelques minutes pour nous diviser ou nous unir, nous fédérer !

Tu peux être un influenceur, dans la direction de ton choix...

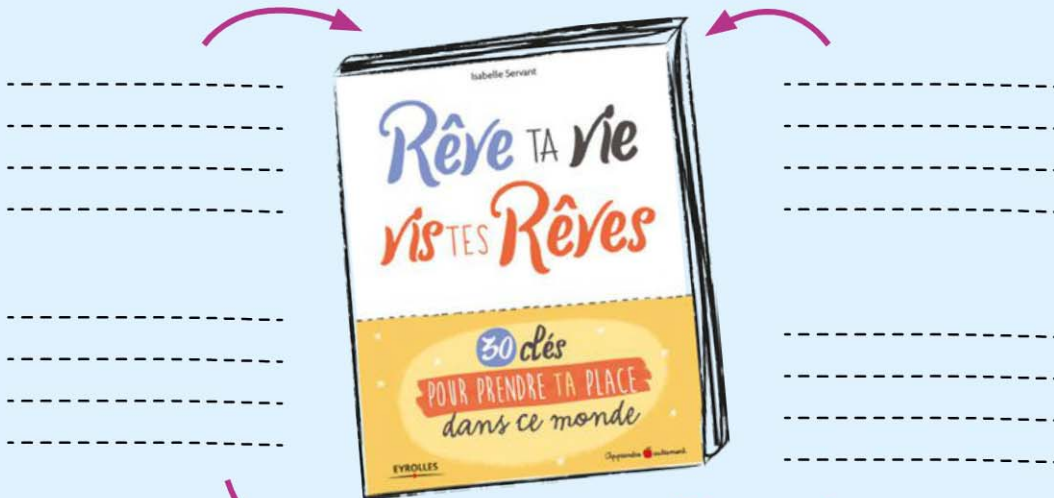
Cette interdépendance est une réalité. Comme sur une pièce, il y a deux facettes : c'est une contrainte et un atout. À nous de voir comment utiliser notre atout...



Aventure du jour

Amuse-toi ! À ton tour de réfléchir...

Qu'est-ce qui te permet de lire ce livre ? Qui/Qu'est-ce qui a contribué à ce que tu l'aies entre les mains ?



Réponses en page 127.

Clé 10

Aimer et être aimé

Si tu veux
vivre heureux,
voyage avec
deux sacs,
l'un pour donner,
l'autre pour
recevoir.
GOETHE

L'amour et la peur régissent le monde car ils sont à la base de toutes actions... De fait, ta plus belle contribution au monde sera sûrement d'aimer davantage et de satisfaire tes propres besoins dans ce domaine.

L'amour a plusieurs langages

À tout âge, l'amour est le plus puissant des carburants et le plus beau des cadeaux ! Pourtant, aimer et être aimé n'est pas si simple car nous sommes tous différents !

La lecture du livre de Gary Chapman¹ *Les 5 Langages de l'amour* a été une révélation pour moi ! Considérant que nous avons tous un « réservoir émotionnel », ce psychologue a mis en évidence cinq moyens de le remplir, grâce à cinq « langages » différents qui sont comme notre carburant. Or nous ne parlons pas tous le même langage affectif, d'où les malentendus dans les couples et dans les relations de manière générale (parent/enfant, famille, amis...).

¹. Gary Chapman, *Les 5 Langages de l'amour*, Leduc.S Éditions, 2008.



Tu exprimes ton amour comme tu aimerais le recevoir. Donc si l'autre te parle dans « sa » langue et si cette langue n'est pas la tienne, tu ne pourras pas le comprendre et tu auras rapidement l'impression de ne pas être aimé. À l'inverse, si tu témoignes ton amour dans une langue à laquelle l'autre n'est pas sensible, cela ne remplira pas son réservoir émotionnel non plus ! À terme, cela crée des déceptions, des frustrations, des tensions et des séparations...

Pour Gary Chapman, si nous pouvons être réceptifs à tous ces langages, nous avons malgré tout une préférence marquée : notre langue « dominante ». Quelques-uns sont bilingues, parfois trilingues...

Quelle est ta langue dominante ? Es-tu polyglotte ?

- **Les paroles valorisantes** : si tu parles cette langue, tu te sens particulièrement aimé lorsque l'on te le dit ou qu'on te l'écrit. Tu as besoin de paroles aimantes ou valorisantes pour te sentir aimé (on te dit que l'on t'aime, on te fait des compliments, on te rassure...). De même, tu aimes déclarer tes sentiments à l'oral ou par écrit.
- **Le contact physique et le toucher** : si tu parles cette langue, tu te sens aimé lorsqu'on te touche, t'embrasse, te prend dans les bras, *via* des relations physiques et sexuelles. Ce sont les baisers, les câlins, les caresses, la sexualité qui te font te sentir aimé. De même, tu es tactile et tu aimes déclarer ton amour *via* les contacts physiques répétés.
- **Le temps de qualité** : si tu parles cette langue, tu te sens aimé lorsque tu passes du temps avec l'être aimé, avec le sentiment de partager quelque chose ensemble. Ce peut être en discutant, en faisant des activités ensemble (resto, ciné, promenades, sport...) ou simplement pour le plaisir d'être ensemble. De même, tu adores partager des moments avec celui/celle ou ceux que tu aimes.
- **Les cadeaux** : si tu parles cette langue, tu te sens aimé lorsque tu reçois des attentions et des (petits et grands) cadeaux de celui/celle qui dit t'aimer. Ces témoignages matériels sont essentiels pour toi. De même, tu aimes déclarer ton amour en offrant des cadeaux.
- **Les services rendus** : si tu parles cette langue, tu te sens aimé lorsque l'autre fait plein de petites choses pour faciliter ta vie et te rendre service. De même, tu aimes déclarer ton amour en rendant service à celui/celle que tu aimes.

Connaître ton langage préféré te permettra de mieux répondre à ton besoin affectif et de mieux remplir ton réservoir émotionnel. Tu pourras aussi clairement exprimer tes besoins et ce que tu préfères...

Connaître le langage préféré de ceux que tu aimes te permettra de mieux répondre à leurs besoins et de remplir plus facilement leur réservoir émotionnel... Car je ne parle pas seulement de ton chéri ou de ta chérie mais aussi de ton père, ta mère, tes frères et sœurs, tes amis, ta famille...

Chacun a un réservoir émotionnel qui a besoin d'être rempli !



Aventure du jour

- 1 Quel est ton langage dominant ? Voici quelques questions pour t'aider :
 - Qu'est-ce qui te fait le mieux comprendre que l'autre t'aime ? Que fait l'autre ?

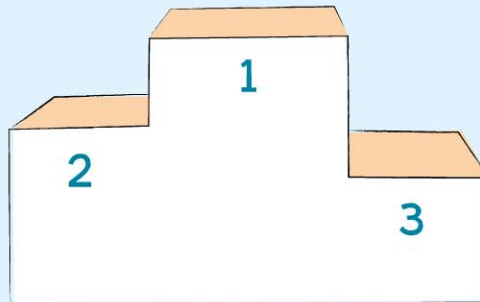
- Quand l'autre dit ou fait (ou omet de dire/faire) quelque chose, qu'est-ce qui te blesse ou te manque le plus ?

- Quel serait ton partenaire idéal ? Que ferait-il/elle et qui te ferait te sentir le/la plus aimé(e) ?

- Que doit faire l'autre pour que tu te sentes aimé(e) avec un grand A ? Il faudrait qu'il/elle...

Tes réponses te permettront de préciser à la fois ton langage et ce dont tu as besoin (tu pourras aussi partager ces pistes avec ceux que tu aimes pour les aider à te témoigner leur amour dans ton langage).

Ton podium de langages :



- 2 À présent, réfléchis à la langue dominante des trois personnes qui comptent le plus pour toi. Pour cela, observe comment elles te témoignent de l'affection (puisque on donne en général notre amour comme on a envie de recevoir !). Si tu parles leur langue, elles pourront ainsi mieux se sentir aimées à leur tour avec tous les avantages qui vont avec !

Personne 1 : Personne 2 : Personne 3 :



Nous passons 15 ans à l'école
et pas une fois, on nous apprend la confiance en soi,
la passion et l'amour, qui sont les fondements de la vie.

ALBERT EINSTEIN

Épouse-toi² !

Il est tellement plus facile d'aimer quelqu'un d'autre (ou d'être aimé[e]) que de s'aimer soi-même !

Que fais-tu lorsqu'un(e) de tes ami(e)s : se trompe, fait des erreurs ? n'a pas le moral ? se lance dans un projet et a peur ?

Que fais-tu lorsque tu : te trompes et fais des erreurs ? n'as pas le moral ? te lances dans un projet et que tu as peur ?

Alors ? pareil ou pas ? On est souvent beaucoup plus doux et conciliant avec les autres qu'avec soi-même. Bienveillant pour les autres, bourreau ou tyran pour soi-même... Rahhh !!! On tire l'autre vers le haut et on se tire vers le bas...

Alors, petite autoréflexion rapide, sur une échelle de 0 à 10, à combien est-ce que tu t'aimes ?



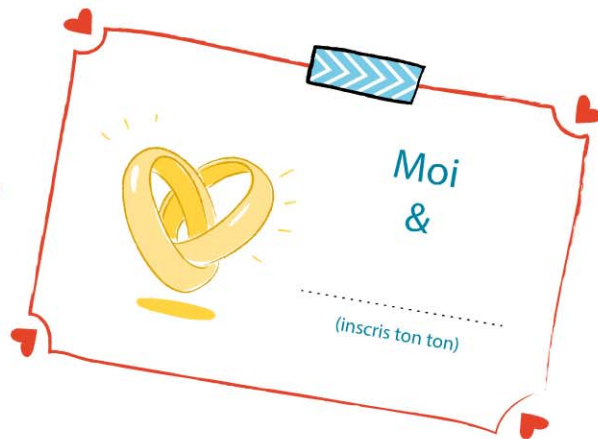
Je me déteste

Je m'aime
et me soutiens à 100 %

Que je te rassure, si tu as un score faible ou moyen, il est effectivement facile de trouver « mieux » que soi, plus beau, plus fort, plus populaire, plus intelligent, plus riche... quel que soit l'âge ! À bien chercher, on trouve toujours de quoi se sentir comme une m... !

Mieux vaut donc commencer par devenir ton plus fidèle soutien et par « être amoureux(se) » de toi-même, t'écouter, te respecter, te préférer aux conventions sociales, faire ce qui est juste pour toi, même si s'aimer inconditionnellement est probablement l'aventure d'une vie !

*La seule personne avec laquelle
tu vivras tout au long de ta vie,
c'est toi.*



2. Titre inspiré de la conférence de Nathalie Lefèvre, « C'est décidé, je m'épouse ! ».

Petit bilan de fin d'étape 1



Dans ces dix premières clés, tu as normalement compris que (à cocher) :

- Ta contribution au monde et ton bonheur reposent principalement sur ta propre cohérence (entre tes envies et tes actions, ou entre tes valeurs et tes comportements) (clé 1).
- Tu peux faire la différence dans ce monde, ne serait-ce que pour une personne (clé 2).
- Même si les problèmes dépassent individuellement chacun d'entre nous, il est essentiel de se focaliser sur l'objectif (un monde sain) et les solutions (clé 3).
- Des solutions innovantes et saines sont à portée de main si nous pensons les problèmes autrement (clé 4).
- Ton comportement et tes actions ont déjà un impact dans ce monde (clé 5).
- Il y a de très nombreuses façons de contribuer (clé 6).
- Mieux vaut faire évoluer les situations en œuvrant pour ce qui te touche vraiment (que te battre contre) (clé 7).
- Les humains ont plus de points communs entre eux que de différences et nous avons tous au fond les mêmes besoins (clé 8).
- Tout est lié, tout le temps (clé 9).
- Même si nous avons tous besoin d'aimer et d'être aimé, nous ne parlons pas tous le même langage d'où de nombreuses frustrations (clé 10).

Si tu n'as pas coché toutes les phrases, relis la ou les clés et approfondis tes recherches.

Autrement, BRAVO !

Tu es maintenant certifié...

« **Contributeur conscient du monde** » !

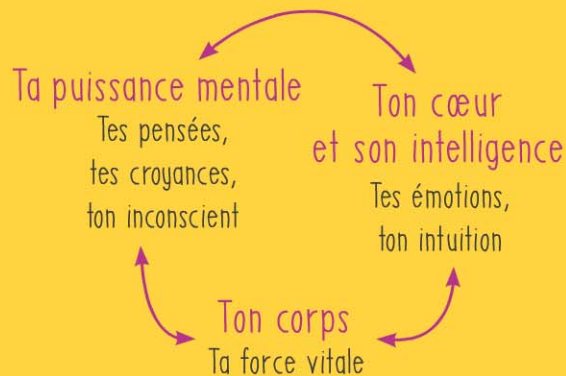


2 TA PRÉPARATION MENTALE

Le plus grand voyageur n'est pas celui qui a fait dix fois le tour du monde, mais celui qui a fait une seule fois le tour de lui-même.

GHANDI

Tu as de fantastiques ressources à ta disposition :
ton monde intérieur, tout d'abord !



Ton monde intérieur est aussi très lié au monde extérieur.
Tout interagit en permanence et influence énormément ta vie actuelle,
sans que tu en aies conscience.

Cette étape a pour but de t'aider à :

- 1 prendre conscience de certains fonctionnements mentaux essentiels ;
- 2 pouvoir ensuite agir dessus et être l'auteur et le créateur de ta vie.

Ceci n'est que le début de grandes découvertes
sur toi-même et sur ton fantastique potentiel.
Tu es un magnifique continent à explorer...

Clé 11

Choisir, c'est être libre et responsable

Si tu
veux
quelque chose
que tu n'as
Jamais eu,
il te faudra *faire*
ce que
tu n'as *Jamais*
fait.
THOMAS JEFFERSON

Ta vie ressemble un peu à un algorithme.

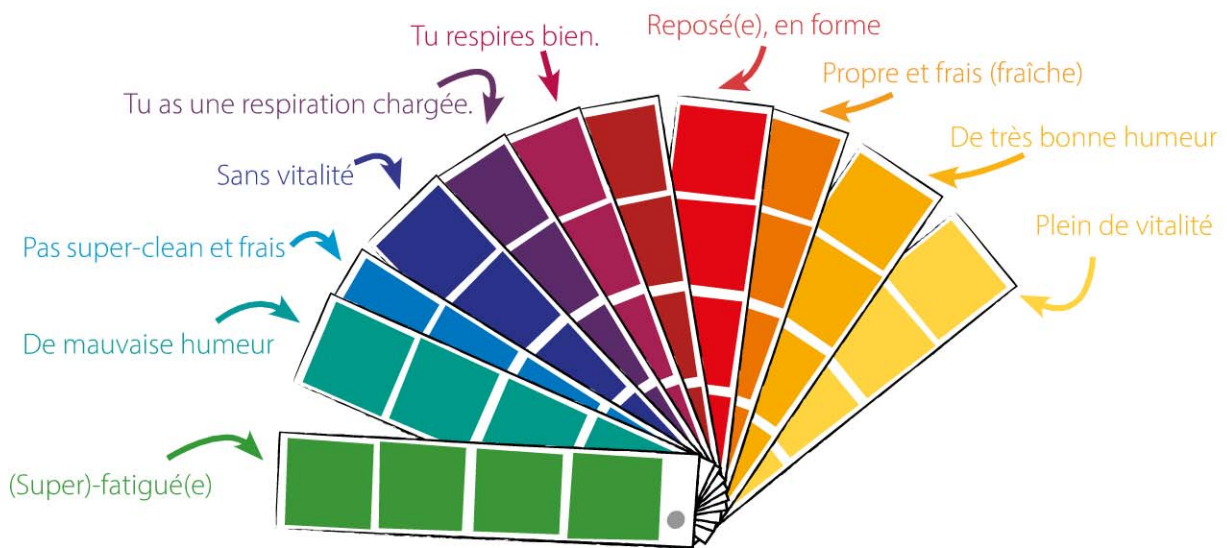
Même si tu n'en as peut-être pas conscience, tu prends des décisions tout au long de ta journée et tu fais constamment des choix (et ainsi tous les jours de ta vie !). Même le non-choix est un choix... celui de ne pas choisir !

À la fin de la journée, toutes ces décisions font la différence – alors, imagine, pendant toute une vie !

Ce matin, dans les deux premières heures de la journée (coche la bonne réponse) :

	Oui	Non
T'es-tu réveillé(e) reposé(e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
T'es-tu levé(e) en étant <i>a priori</i> content(e) de cette nouvelle journée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu pris une douche ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu bu un grand verre d'eau ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu pris un petit-déjeuner sain ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu écouté de la musique ou fait une activité que tu aimes ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu ri ou écouté un truc drôle ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu fait un peu de sport ou des étirements ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu fumé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Comme sur une palette de couleurs, selon tes réponses ce matin, tu es...



Mais avais-tu vraiment le choix ? Oui, *a priori*, n'est-ce pas ? Chaque décision a des conséquences... Peut-être pouvais-tu te coucher plus tôt ? Ou te lever plus tôt pour prendre ton petit-déjeuner ? Peut-être n'avais-tu pas envie de prendre une douche, mais ça, c'est une question de préférences. De manière générale, tu as plus de pouvoir et de capacité de choix que tu ne le penses...

Cette succession de mini (ou grandes) décisions oriente ta vie et va t'amener petit à petit vers une destination très différente de celle des autres...

Il y a des choix qui paraissent anodins sur le moment, mais qui ne le sont pas du tout à terme :

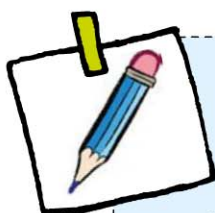
- ce que tu manges (ou pas) ;
- les gens que tu côtoies ;
- ton état d'esprit, ton comportement ;
- si tu fumes ou pas (ou si tu absorbes d'autres substances toxiques pour le corps...)

Mais parfois, une seule décision, un seul choix peuvent avoir des implications essentielles : les études et la formation que tu choisis, le travail que tu vas faire, la personne que tu vas épouser ou avec laquelle tu vas vivre, ton lieu de vie...

Alors, comme si tu te trouvais dans une rivière, si tu ne choisis pas de direction à prendre, le courant va t'emporter là où il veut. Dans la vie, si tu ne prends pas le gouvernail, ta barque va dériver et tu risques fort de ne pas apprécier le voyage (ni la destination !)...

Le courant de ta vie est peut-être fort (ou calme), mais es-tu réellement aux commandes ?

Tu peux orienter ta vie grâce à tes décisions quotidiennes.



Aventure du jour

Je te propose de découvrir le principe de la « routine matinale ». De très nombreuses personnalités entament leur journée par une routine matinale, pour se préparer mentalement et physiquement à réussir ce qui leur tient à cœur.

➤ https://www.youtube.com/watch?v=_Ad_hfG8iRM

Regarde si ça te parle et si c'est le cas, mets ces conseils en application et observe ta journée !



Les six pratiques pour bien commencer la journée :

- faire du sport ;
- méditer ;
- conditionner ton mental (via des affirmations) et te rappeler tes objectifs ;
- visualiser ce que tu veux vraiment dans ta vie (voir clé 18) ;
- apprendre (lire ou regarder une vidéo inspirante, une conférence, un tutoriel) ;
- écrire.

Mais cela peut aussi être : écouter une musique que tu adores, danser, chanter... Bien sûr, la vraie décision est d'en faire une routine sur mesure, que tu adores, pour voir comment cette pratique peut booster ta vie et ton potentiel. Cela nécessite de te lever plus tôt (trente minutes suffisent ; Hal Elrod parle même de six minutes). Laura Mabile a écrit le *Guide pratique Miracle Morning* (First, 2016) si tu veux vraiment te lancer.

Il te faut juste savoir qu'en faire une habitude, un réflexe, un besoin (comme tu prends une douche le matin) prend du temps... Certains disent qu'il faut le faire 21 jours d'affilée pour ancrer une habitude, mais en réalité, il est plutôt question de 90 jours...

Clé 12

N'aie plus peur de te tromper
et apprends de chaque expérience !

Je ne
perds
jamais.

Soit Je gagne,
soit
J'apprends

NELSON MANDELA



Pour réussir cette figure de skate, c'est super facile !

Il suffit de.....

Réponse : ... Te tromper 1 000 fois !

Oui, tu l'as compris, chaque erreur va te montrer ce qu'il ne faut pas faire...
C'est en persévérant et en te corrigeant que tu vas apprendre !

L'erreur
est à la base
de tout
apprentissage.

Évidemment, « maîtriser » ce que tu essaies d'apprendre et le niveau que tu veux atteindre peut prendre du temps.

Si tu aimes les jeux vidéo, combien de fois t'es-tu trompé avant de pouvoir changer de niveau ? Si tu pratiques un instrument ou un sport, combien d'erreurs as-tu fait avant de mieux jouer ?

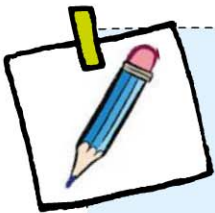
La seule façon d'apprendre est de faire... ce que tu ne sais pas faire !

Eh oui, tu as appris à nager en nageant, à lire en lisant, à compter en comptant, à danser en dansant, à maîtriser un jeu vidéo en jouant à ce jeu vidéo...

- Actuellement, que veux-tu apprendre ?
- Combien de temps cela va-t-il prendre ?
- Combien d'erreurs vas-tu faire ? Plein ! L'essentiel est de persévérer et de te corriger ! Plus tu fais d'erreurs, plus tu sais ce qu'il ne faut pas faire !

Cela paraît évident et même valorisé dans certains pays... Aux États-Unis, les banques prêteront plus facilement de l'argent à quelqu'un qui a fait faillite qu'à une personne qui se lance pour la première fois dans l'entrepreneuriat. Pourquoi ? Parce qu'elles considèrent que le premier a l'expérience de ses erreurs... et qu'il ne les refera pas deux fois !

Il est aussi important de sortir de la vision perdant-gagnant... Lorsque tu « perds » contre quelqu'un (un match ou un défi par exemple), plutôt que de te considérer comme « perdant » (voire nul, incapable...), prends le temps de voir pourquoi l'autre a été meilleur que toi. Qu'a-t-il fait de plus ou de mieux ? Quelle a été sa stratégie ? S'est-il mieux entraîné, préparé ? Tu as ainsi l'opportunité d'apprendre de ton échec...



Aventure du jour

- 1 Note deux réussites dont tu es très fier (fière) :

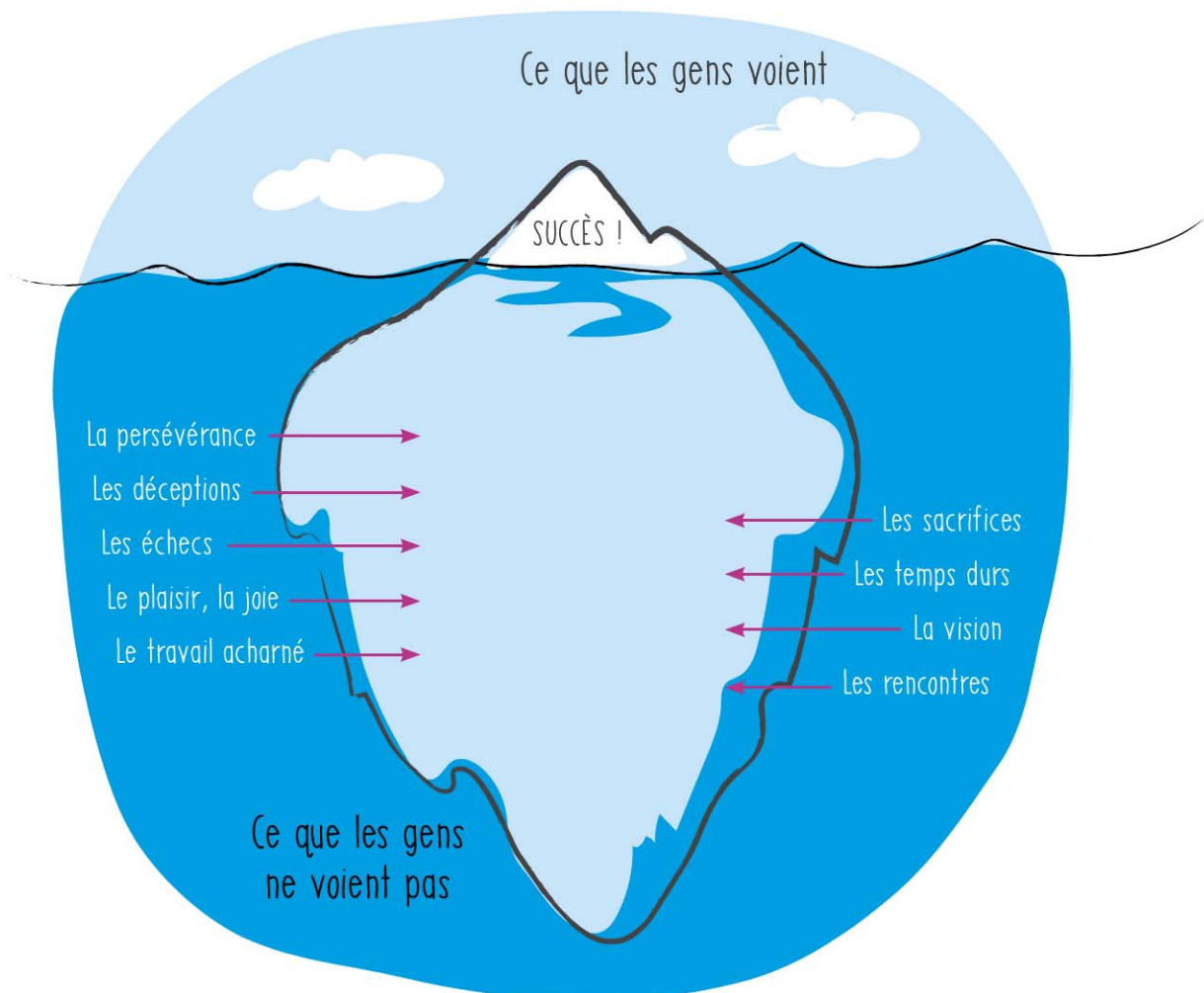
Puis prends le temps de penser à toutes les erreurs que tu as dû faire pour réussir et remercie-les, et remercie-toi ! Bravo à ton courage et à ta persévérance !

- 2 Apprends à tirer avantage de chaque situation. Pense à une situation qui t'embête actuellement et essaie de te poser les questions suivantes. Tu la verras probablement différemment par la suite...

- Qu'est-ce que j'apprends ?
 - Quel est le côté positif de cette situation ?
 - Est-ce que je peux tirer parti ou apprendre de ce qui m'arrive ?
 - Y a-t-il un avantage à cette situation ou un cadeau caché ?
 - Comment pourrai-je faire la prochaine fois si cela m'arrive à nouveau ?
- 3 Enfin, regarde cette magnifique vidéo de Laure Jouteau : « La confiance en soi, ça ne sert à rien ! » (14 min). À coup sûr, tu oseras davantage la prochaine fois !
- <https://www.infoq.com/fr/presentations/mix-it-laure-jouteau-confiance-en-soi>



Le succès est un iceberg !



La règle des 10 000

Le génie, c'est 1 % *d'inspiration*,
99 % *de transpiration*.

Thomas EDISON

Apprendre, ça prend du temps ! Il suffit de lire la vie et le parcours des supposés « génies » pour comprendre ô combien de temps ils ont passé à développer leur « talent » (et pas en ligne droite !).

La « règle des 10 000 » du psychologue Anders Ericsson fait référence au nombre d'heures d'entraînement nécessaire pour devenir « expert » de classe mondiale dans n'importe quel domaine = 10 000 heures !

En 1990, Anders Ericsson et d'autres chercheurs ont commencé une recherche sur les violonistes de la prestigieuse Académie de musique de Berlin qu'ils ont répartis en trois groupes :

- ceux qui avaient le potentiel pour devenir des solistes internationaux, les « stars » ;
- les « bons » qui avaient la possibilité de devenir professionnels, mais pas de renom ;
- ceux qui n'avaient pas le niveau pour devenir des musiciens professionnels.

Alors que tous les enfants avaient commencé à apprendre à jouer du violon vers l'âge de 5 ans (à raison de 3 heures de pratique hebdomadaire), une même question leur a été posée : « Combien d'heures de violon as-tu joué depuis la première fois ? »

Cette étude a mis en évidence que les premières différences étaient apparues vers l'âge de 8 ans : ceux qui voulaient réussir avaient pratiqué de plus en plus leur instrument : jusqu'à 16 heures par semaine à l'âge de 14 ans et plus de 30 heures par semaine à 20 ans. De fait, à cet âge, les meilleurs avaient déjà accumulé 10 000 heures d'entraînement, 8 000 pour les bons et 4 000 pour les moins bons. Une sacrée différence qui justifiait les écarts de niveau ! Une autre étude menée sur les pianistes a donné les mêmes résultats.

Pour info : 3 heures d'entraînement par semaine pendant 15 ans
= 2 340 heures d'expérience.

Tout succès demande
de l'engagement,
du temps
et de la pratique...

La conclusion des différentes recherches d'Anders Ericsson et de son équipe est qu'ils n'ont trouvé aucun musicien « naturellement » talentueux, aucun qui arrive au top niveau sans faire d'efforts. Pas de prodige !

Cela prend du temps d'être vraiment excellent !

Clé 13

Passes en mode « puissance » !

La vie,
ce n'est pas
attendre
que
l'orage
passe
mais
apprendre
à danser
sous la pluie.

SÉNÈQUE

Les gens qui se sentent impuissants n'ont aucune (ou peu de) capacité d'action pour quatre raisons principales :

- Ils vivent souvent dans le passé.
- Ils se focalisent sur les événements extérieurs (sur lesquels ils n'ont aucune prise).
- Ils se focalisent sur le « négatif » (ce qui ne va pas, ce qu'ils ne sont pas, ce qu'ils n'ont pas, ce qu'ils ne peuvent pas faire...).
- Ils perçoivent les problèmes comme « permanents » (sans changement ni issue possibles).

Pour sortir de l'impuissance et retrouver ta puissance, tu peux remplacer ces attitudes d'impuissance par quatre attitudes positives.

Vis dans le présent

Les personnes impuissantes ressassent leur histoire passée (et hier, la semaine dernière, c'est déjà le passé !), repensent à des moments douloureux ou sont en mode nostalgie.

Or, ta vie et ton avenir se créent maintenant, dans le présent ! Ceux qui restent bloqués mentalement dans leurs souvenirs ou leurs frustrations passées sont dans une impasse. Ils ne pourront malheureusement pas refaire l'Histoire et se sentent, à juste titre, impuissants.

Sur une échelle de 0 (jamais) à 10 (tout le temps), est-ce que tu vis souvent dans le passé ? ... / 10

Identifie ce que tu peux changer

Tu ne peux effectivement pas choisir les questions que te pose ton professeur à l'examen, le fait que ta mère tombe malade ni le temps qu'il fait dehors. Tu dois faire avec ! Tu n'as aucune prise sur la majorité des conditions et des événements extérieurs (à moins de les organiser !). Tout comme tu n'as pas choisi tes parents, tes frères et sœurs, ta nationalité, ta couleur de peau, de cheveux, d'yeux... Et la liste est longue...

Bref, si tu dépenses ton énergie à refuser, à râler et à critiquer ta réalité, tu te focalises sur des choses qu'il n'est pas en ton pouvoir de changer. La situation ne changera pas (puisqu'elle est déjà là !).

Pourtant, tu auras oublié une donnée essentielle : **tu peux choisir ta réaction** face à la situation – et c'est là toute la différence !

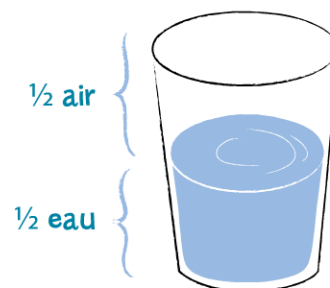
Sur une échelle de 0 (jamais) à 10 (tout le temps), est-ce que tu te focalises souvent sur les événements « extérieurs », sur lesquels tu ne peux rien ? ... / 10

Regarde le monde positivement

Les gens qui se focalisent sur leurs problèmes pensent qu'ils n'ont pas de choix, pas d'alternative... Tu connais probablement l'histoire du verre à moitié plein ou à moitié vide... Considères-tu que le verre est déjà à moitié vide ou qu'il est encore à moitié plein ? Sur quoi focalises-tu ton attention ? Sur ce qui manque ou sur ce qui est déjà là ? Car dans tous les cas, le contenu du verre est le même !

Soit tu vois la vie en noir (et tu trouveras de bonnes raisons de la voir ainsi !), soit tu décides de voir la vie comme elle est : un arc-en-ciel, avec toute une palette de dégradés et de couleurs – bien et mal qui coexistent, avec toutes leurs déclinaisons. Il ne s'agit pas d'occulter les problèmes (bien au contraire !) mais de choisir de porter davantage ton attention sur la partie qui te fait du bien, sur ce que tu veux, sur les solutions (plutôt que sur le problème, le mur). Cela te permet d'agir plutôt que de te plaindre en mode impuissance.

Sur une échelle de 0 (jamais) à 10 (tout le temps), est-ce que tu focalises souvent sur le négatif ? ... / 10

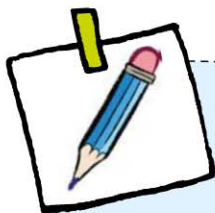


En théorie, le verre est toujours plein !

Prends conscience que les choses changent tout le temps

Le changement est à la base même de la vie, car aucun moment n'est identique au précédent (ils peuvent au mieux se ressembler : même contexte, mêmes personnes, mêmes résultats...). On dit souvent que l'on ne peut pas se baigner deux fois dans la même rivière (car l'eau n'est plus la même du fait de l'écoulement). Le bonheur ne dure pas, le malheur non plus... Chacun traverse des bonheurs et des difficultés, y compris quotidiennement. Il y a des hauts et des bas pour tous ! Seule la durée varie et il suffit parfois d'insuffler le changement pour que tout change.

Sur une échelle de 0 (jamais) à 10 (tout le temps), est-ce que tu penses que les problèmes sont permanents ? / 10



Aventure du jour

1 En considérant tes réponses aux quatre questions ci-dessus, te sens-tu actuellement en mode puissance ou impuissance ? Entoure le chiffre qui correspond à ton ressenti.



Impuissance totale

Puissance,
responsable de ma vie

2 Prends quelques minutes pour observer ton mécanisme actuel de puissance...

Sur quoi focalises-tu tes pensées ces jours-ci, par exemple ? Qu'est-ce qui passe en boucle dans ta tête actuellement ? Le passé ? Ce qui ne va pas ? Ce sur quoi tu n'as pas la main ? Est-ce que tu généralises ?

3 À propos de quoi pourrais-tu mettre (au moins en partie) tes pensées en mode puissance (moment présent/ce sur quoi tu peux agir/ce qui va et ce que tu peux faire) ?

Clé 14

Mets le bon filtre à tes lunettes

Nous ne voyons pas
Le monde
tel qu'il est,
mais tel que
nous
sommes.

ANAÏS NIN

Tu n'en as peut-être pas conscience, mais tu ne vois jamais le monde tel qu'il est. Tu le vois à travers tout un tas de filtres, qui sont comme des « lunettes ».

Tout d'abord, il y a tes lunettes « état d'esprit du moment ». Tu as sûrement déjà conscience que tu ne perçois pas ce qui t'arrive de la même façon quand tu es amoureux ou quand tu as de gros soucis, par exemple. Tu ne percevras pas le simple fait qu'il pleuve de la même façon.

Ta réaction ne sera donc pas tant liée à l'événement qu'à ton état d'esprit du moment (filtre heureux ou stressé).

Tu ne perçois pas
la réalité mais...
ta réalité !

Que penses-tu spontanément de cette jeune femme ? Tu la trouves :

Certains penseront qu'elle est originale et créative ; d'autres qu'elle est farfelue ou complètement frappadingue ; d'autres qu'elle est libre et qu'elle s'assume telle qu'elle est, détachée du regard des autres ; d'autres encore qu'elle a au contraire besoin du regard des autres ; d'autres qu'elle veut provoquer, etc.

En fait, chaque regard posé fait naître une réaction très personnelle, liée à l'histoire de chacun, à son état d'esprit du moment – et non à la personne et à la situation en elles-mêmes.

D'ailleurs, quand quelqu'un te parle de toi, bien souvent il parle de lui plus que de toi ! Il te voit à travers ses propres filtres ! En fait, c'est comme si tu superposais sur ton nez différentes lunettes tout au long de la journée.



Tes différentes lunettes



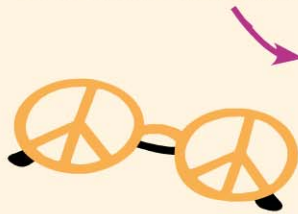
Ton état physique

Selon que tu es malade ou en super-forme, cela t'amène à vivre les situations différemment.



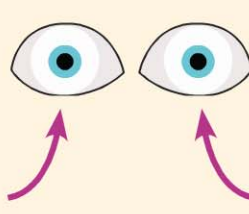
Ton état d'esprit

Tes pensées et émotions influencent tes réactions tout au long de la journée.



Tes croyances

Penses-tu que le monde est dangereux ou, au contraire, qu'il représente une opportunité pour échanger ? Penses-tu que les gens sont égoïstes ou bien serviables ?



Ton inconscient

Ce sont tes « programmes intérieurs » depuis le premier jour de ta vie.

L'essentiel est de bien comprendre que **le bonheur n'est pas tant lié aux événements qu'à ta vitalité, à ton état d'esprit (pensées, émotions), à tes croyances, à ton inconscient...**

Tu es maintenant un peu plus conscient de tes « lunettes » internes... et tu peux désormais essayer de les changer !

Les prochaines clés vont d'ailleurs t'y aider et te permettre de créer une vie davantage sur mesure.



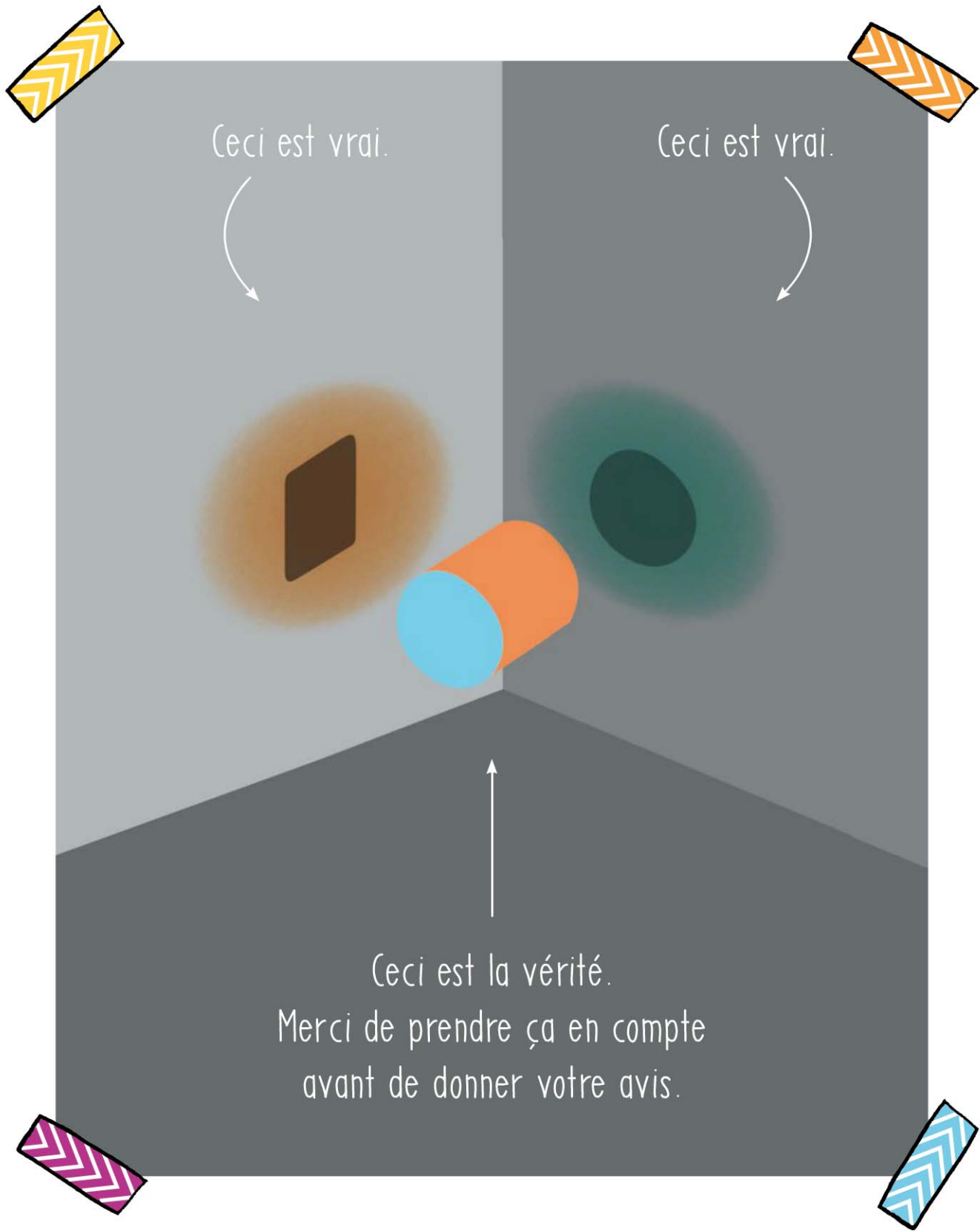
Aventure du jour

1 Phase « Observation » Observe régulièrement tes pensées au fil de la journée (ou demain, si tu lis ce livre en soirée) et écoute ta petite voix intérieure : à quoi penses-tu ? Quels sont tes commentaires intérieur ? Note-les quand tu le pourras, pour voir ce qui se passe dans ta tête à ce moment-là :

2 Quels sont tes filtres/lunettes du moment (du moins ceux dont tu as conscience) ?

- De quelle couleur vois-tu ta vie actuellement ?
- Ton état physique : es-tu en bonne santé ? Es-tu bien dans ta peau ? Te sens-tu plein(e) de vitalité et d'énergie ou plutôt fatigué(e), stressé(e), irritable, inquiet (ète) ?
- Ton état d'esprit : comment te sens-tu ? Es-tu heureux(se), bien dans ta vie ? Es-tu stressé(e), contrarié(e), satisfait(e) ? Quels sont ton état d'esprit général et ton moral ?

Il est important d'être conscient(e) des « lunettes » que tu portes actuellement car ton bien-être (ou mal-être) est plus souvent lié à la couleur de tes lunettes qu'aux événements en eux-mêmes... En cas de blues, mieux vaut alors recharger tes batteries : le changement de lunettes sera automatique (voir clé 28) !



Clé 15

Je pense donc je (suis) réussis !

Changez
vos
pensées
et vous
changerez
votre
monde.

ANONYME

Tes pensées sont extrêmement puissantes !

Encore faut-il que tu saches utiliser correctement cette ressource fantastique qui est à ta disposition.

Le problème majeur est que peu de personnes sont conscientes de leurs pensées et ne savent pas comment les utiliser à leur avantage.

Sais-tu que tu as environ 60 000 pensées... par jour ? ! Un beau record pour les 84 600 secondes que compte une journée !

Évidemment, tu n'en as pas conscience, sauf peut-être quand tu ressasses certaines pensées en boucle comme un hamster dans sa roue... Parce que tu es en colère, déçu, inquiet, triste ou, au contraire, parce que tu es amoureux, fier ou hyper-heureux !



Tes pensées peuvent être plutôt négatives ou plutôt positives, mais des chercheurs ont mis en évidence que, de manière générale :

- 95 % des pensées sont les mêmes que la veille ;
- 80 % sont plutôt « négatives ».

Si tu te poses pour observer tes pensées (grâce à la méditation par exemple), tu vas te rendre compte de ce qui se passe dans ta tête : un énorme bord... !! Ça surprend au départ (et l'exercice est très difficile vu le chahut intérieur – on a vite envie de refermer le couvercle), mais cela est très utile pour de multiples raisons.

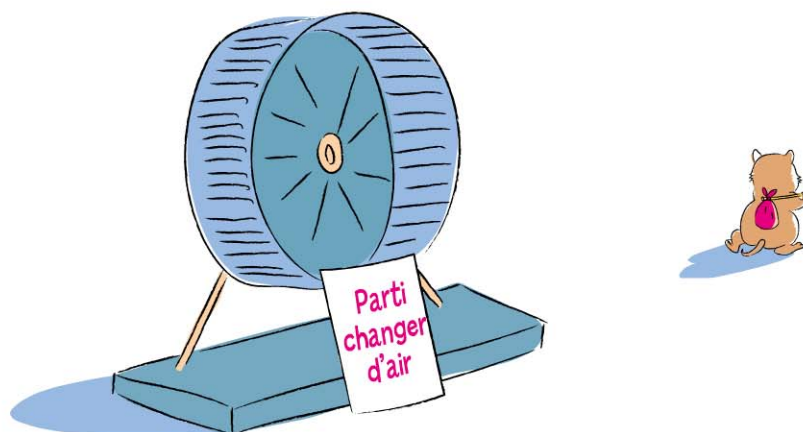
L'influence des pensées répétées...

Une pensée n'a qu'une durée de vie très courte, quelques secondes au maximum et n'a donc pas d'influence sur ta vie (sauf si elle est accompagnée d'un choc émotionnel, mais ça, c'est une autre histoire !).

En revanche, si tu commences à répéter une pensée ou le même genre de pensées dans ta tête suffisamment longtemps (comme un hamster qui tourne en boucle dans sa roue, lorsque tu es en colère ou stressé par exemple), ces pensées répétées vont se transformer en une « humeur », un état d'esprit du moment.

De même, une humeur répétée va se transformer à terme en « personnalité » (colérique, peureuse, joyeuse, tristesse, renfermée, frustrée...).

Observer tes pensées te permet d'être conscient et de comprendre ce qui se passe en toi. Tu peux simplement les observer (*via* la méditation) ou faire un travail de visualisation ou de programmation pour les choisir plutôt que les subir. Les deux sont utiles et complémentaires (voir clé 18).



Penser n'est neutre ni pour ton corps ni pour ton bien-être !

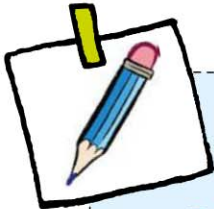
Tu peux facilement imaginer que si tu penses à quelque chose qui t'énerve, tu vas rapidement ressentir de la colère. En fait, ton système interne va libérer des hormones ou des neurotransmetteurs en accord avec tes pensées, ici du cortisol, l'hormone du stress, et de l'adrénaline, un shoot d'énergie !

C'est très utile dans certaines situations, car ces substances chimiques permettent de mettre ton orga-

nisme en tension et libèrent de l'énergie (comme lorsqu'il y a un vrai danger pour te battre ou fuir), mais la plupart du temps, elles ne sont pas bénéfiques à terme pour ton organisme, car elles l'épuisent.

De même, quand tu es amoureux ou heureux, tu reçois un shoot de neurotransmetteurs du bonheur (la dopamine, l'ocytocine et la sérotonine) et ça fait « cui-cui les petits oiseaux » à l'intérieur.

Tes pensées affectent
immédiatement la façon
dont tu te sens !



Aventure du jour

1 Petite mise en situation

Observe bien comment tu te sens dans ton corps, ce que tu ressens et ce qui se passe dans ta tête pour chacune des situations ci-dessous. Tu verras que tes pensées ont une influence immédiate sur la façon dont tu te sens !

- Pense sincèrement à un souvenir triste : comment te sens-tu ?

- Pense sincèrement à une situation qui t'a mis(e) très en colère : comment te sens-tu ?

- Pense sincèrement à un moment très heureux de ta vie : comment te sens-tu ?

Et si, comme ça, sur commande, tu pouvais choisir comment tu te sens en orientant simplement tes pensées ? Tes pensées, c'est comme une radio : sur quelle station vas-tu choisir de te brancher aujourd'hui ?

2 Change tes « stations » mentales... comme une radio !

- Peux-tu penser à cinq moments très heureux dans ta vie ou à des moments de fierté, de satisfaction ?

- Peux-tu penser à trois objectifs ou rêves qui sont importants pour toi et qui te tiennent à cœur ?

Tu auras alors le choix de focaliser tes pensées sur ce qui te fait du bien ou sur ce que tu veux... Il ne s'agit pas d'éviter les problèmes et les émotions inconfortables, mais de savoir que tu as le choix... Et choisir de te faire du bien ! Tu as dorénavant quelques « stations » mentales possibles.

Clé 16

Joue avec la chimie de ton corps !

Il est plus facile
de désintégrer
un atome
qu'un
préjugé.

ALBERT EINSTEIN

Tu n'en as peut-être pas conscience, mais c'est la chimie de ton corps qui va déterminer comment tu te sens. Les neurotransmetteurs sont les messages (chimiques) qui circulent entre tes neurones pour régir, avec les hormones notamment, ton humeur, ton comportement, tes capacités intellectuelles, ta vitalité...

Tu es un grand chimiste !

En fait, ta chimie interne évolue principalement sous l'influence de :

- tes pensées,
- tes émotions,
- ton corps.



Tu peux
prendre
les commandes !

La bonne nouvelle, c'est que tes neurotransmetteurs ne sont pas produits au hasard, mais sous l'influence de ce que tu fais : tes pensées, tes perceptions (écouter une musique que tu adores), tes émotions, ton alimentation, ton activité physique, ta posture corporelle, ta communication, ton environnement...

Alors, tu peux donc « créer sur commande » la production de certains neurotransmetteurs et limiter ceux qui l'appauvrissent. On dit notamment que la dopamine, la sérotonine, l'ocytocine et l'endorphine sont les quatre « clés du bonheur » ! À l'inverse, le stress, l'anxiété, les difficultés d'apprentissage, de concentration ou de mémoire, le surpoids, les troubles alimentaires et certaines maladies peuvent simplement provenir d'une carence de certains neurotransmetteurs (nous en avons plus de 50) !

Appuie sur les bons boutons !

Imagine-toi en train de regarder un film. À chaque fois, tes émotions vont être déclenchées par ce que tu regardes (tristesse, peur, colère, joie...). Et, alors que les films d'horreur vont t'amener à sécréter de l'adrénaline et du cortisol, une comédie ou un film romantique vont plutôt t'amener à sécréter de la dopamine, de l'ocytocine et de la sérotonine ! D'ailleurs, pourquoi regarde-t-on des films si ce n'est pour ressentir des émotions (et les effets de la chimie qu'ils provoquent) ?

Selon que tu ris, souris (deux superboosters !) ou que tu fais la tête, tu vas envoyer à ton cerveau des informations totalement différentes qui seront interprétées puis traduites chimiquement avec une influence directe sur ton bien-être. De même, faire du sport va libérer des endorphines, hormones du plaisir et anti-stress naturel.

Ta posture physique boostante

Ta posture physique va aussi envoyer des messages à ton cerveau. Par exemple, les « postures de pouvoir » (illustrées ci-dessous) envoient le message que tu es en position de force, si si...



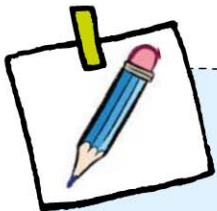
Le message transmis au cerveau est confiance, assurance, force avec son flot de « boosts chimiques » associés et une réduction significative de cortisol en bonus. La position « Wonder Woman » est top !

Regarde cette fabuleuse conférence TED d'Amy Cuddy sur les postures de pouvoir, qui va tout t'expliquer (tu auras même un truc pour tes futurs entretiens d'embauche !) : ➡ https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are?language=fr



Les mots que tu emploies influencent qui tu es

Dans les moments difficiles, ton vocabulaire est-il plutôt du genre « Je suis nul, bête », « Quel con ! », « C'est impossible ! », « Je ne peux pas » ou envoie-t-il à ton cerveau (et à ton inconscient) des messages bienveillants, encourageants, positifs, dans lesquels tu te respectes, quitte à utiliser des détours comme « Je fais de mon mieux », « J'essaie », « J'apprends de mes expériences » ? Tes mots conditionnent tes émotions et tes pensées – donc ta chimie interne ! Mieux vaut les choisir avec soin, pour toi-même et pour les autres... C'est ta communication interne (ce que tu penses, ce que tu ressens, ce que tu dis) qui va déterminer ton bien-être et tes succès... Alors, joue avec la chimie de ton corps !



Aventure du jour

Même si toutes les émotions sont intéressantes à explorer, appuyer sur ton bouton intérieur « joie » permet de transformer ton état d'esprit et de booster ton énergie.

1 Réfléchis à dix choses que tu adores faire ou à ce qui te rend heureux(se) et te met en joie. Tu auras ainsi conscience de ce que tu peux faire concrètement pour mettre plus de joie dans ta vie. Pense que la répétition est nécessaire pour que ton cerveau en fasse une habitude et un réflexe ! Et fais éventuellement une activité dès maintenant pour stimuler ton cerveau. Conserve cette liste précieusement.

- | | |
|--------|---------|
| 1..... | 2..... |
| 3..... | 4..... |
| 5..... | 6..... |
| 7..... | 8..... |
| 9..... | 10..... |

2 Observe ta communication interne et les mots que tu emploies en pensées ou à l'oral... Te rabaises-tu ou t'encourages-tu à faire mieux ?

Être conscient(e) de ce qui se passe en toi (et comment tu peux agir dessus), c'est déjà avoir fait la moitié du chemin !

Clé 17

Identifie tes croyances

Que vous pensiez
être capable
ou ne pas
être capable,
dans les
deux cas,
vous avez
raison !

HENRI FORD



Une petite histoire pour commencer...

Deux enfants grandissent sous l'emprise d'un père alcoolique et maltraitant. Une fois adultes, l'un est devenu à son tour alcoolique et maltraitant, alors que l'autre est un homme sain, gentil, attentionné pour ses enfants.

Pourquoi ?

Lorsqu'on leur pose la même question « Pourquoi es-tu devenu comme ça ? », le premier répond : « Avec le père que j'ai eu, je ne pouvais pas faire autrement... », et le second : « Avec le père que j'ai eu, je ne pouvais pas faire autrement... »

Une même situation, deux états d'esprits...

Les deux ont raison !

Tu n'en as probablement pas conscience, mais ce sont tes croyances qui créent ta réalité. Évidemment, je ne te parle pas des croyances religieuses, mais de tes croyances psychologiques, par exemple : « Je suis bon en maths » ou « Je suis nul en maths », « L'anglais, c'est difficile », « Je suis super-drôle », « Le monde actuel fait peur », « Tout le monde m'adore », « Je suis fainéant », « Je suis tête en l'air », « Je suis chanceux »... Mieux vaut alors qu'elles soient à ton avantage !

Mais c'est quoi, une croyance ?

Une croyance est une vérité... pour toi ! À l'origine, une croyance n'est rien d'autre qu'une pensée qui, à force de répétitions, d'expériences ou sous l'effet d'une émotion très forte, s'est ancrée dans ton mental comme étant une vérité, TA vérité.

Pour expliquer l'apparition d'une croyance, Tony Robbins utilise l'image d'une table... La croyance (la table) est solide selon son nombre de pieds (= tes expériences). Plus les expériences confortent ton idée, plus celle-ci est solide et se transforme en croyance (= vérité). Pour remettre en question la croyance, une des possibilités est donc de saper ses pieds (en cherchant des contre-exemples pour commencer à l'ébranler un peu...).

Peut-être as-tu déjà entendu parler des éléphants domestiqués ? À leur naissance, pour qu'ils ne s'échappent pas, les éléphanteaux sont enchaînés à un piquet par une patte. Malgré leurs efforts répétés, ils n'ont pas la force de s'en détacher. Leur tentative de libération va durer longtemps, puis un jour, résignés, ils n'essaieront plus – plus jamais. Alors que, une fois devenus adultes, leur force colossale pourrait facilement les libérer, il suffira de continuer à les attacher à un piquet pour qu'ils restent sages, gardant en mémoire leur impuissance.

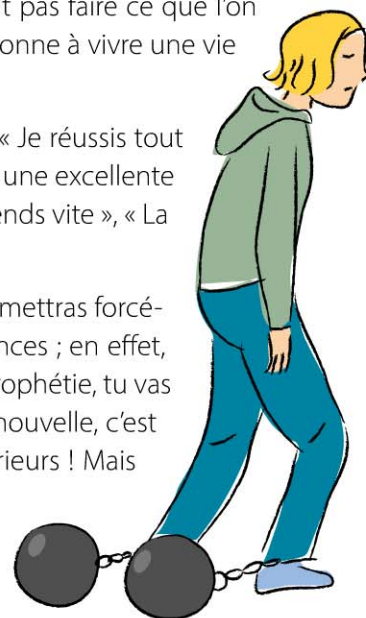
Et toi, quels sont tes piquets ?

À l'origine, tes croyances se sont formées pour te protéger, mais certaines d'entre elles s'avèrent peut-être inadaptées et handicapantes à présent. « La vie est dure », « On ne peut pas faire ce que l'on aime dans la vie », « Les gens sont cons », « Je suis nul » : cela n'aide personne à vivre une vie épanouie...

Au contraire, certaines croyances peuvent être très utiles dans une vie : « Je réussis tout ce que j'entreprends », « Je réussis facilement », « J'ai de la chance », « J'ai une excellente mémoire », « J'attire les opportunités », « J'ai une grande force », « J'apprends vite », « La vie me sourit »...

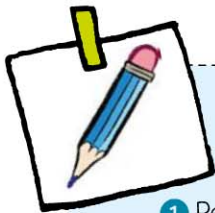
Si la croyance est positive, ce sera bénéfique pour toi. Sinon, hélas, tu te mettras forcément (inconsciemment) dans des situations qui confirmeront tes croyances ; en effet, puisque ce sont tes croyances, tu dois les confirmer ! Comme une autoprophétie, tu vas chercher à valider tes vérités... même si elles sont erronées ! La bonne nouvelle, c'est que tu peux agir dessus et changer tes programmes de croyances intérieurs ! Mais qu'en est-il lorsque ta croyance t'affaiblit et te limite ?

Au début du xx^e siècle, le monde scientifique était sûr qu'il était biolo-



giquement impossible pour un humain de courir un mile (1,609 km) en moins d'une minute. En 1929, Roger Bannister a réussi à faire ce qui était qualifié d'« impossible ». Du coup, de nombreux coureurs ont eux aussi réussi ce « miracle »... Impossible, jusqu'à ce que cela soit fait ! Crois toujours en tes rêves !

Ce que tu crois
est vrai pour toi.
Cela crée ta réalité :
ton présent
et ton futur.



Aventure du jour

- 1 Regarde cette petite vidéo (l'histoire des singes) pour voir comment certaines croyances collectives se créent : ➔ <https://www.youtube.com/watch?v=34H-VrTr-ul>
- 2 Complète les réponses suivantes spontanément sans réfléchir... Tu vas vite découvrir quelles sont tes croyances sur la vie.



Le monde est - - - - -

Les gens riches sont - - - - -

Bien gagner sa vie est - - - - -

Trouver le grand amour est - - - - -

Trouver le job de mes rêves, c'est - - - - -

Je suis quelqu'un de - - - - -

Ainsi, pour toi, le monde est peut-être un danger ou une opportunité... Les gens riches peuvent être égoïstes ou avoir les moyens de faire des choses formidables pour eux et les autres... Trouver le grand amour est peut-être une évidence ou impossible, etc.

Tu peux aussi prendre le temps de voir tes croyances sur le travail, l'amour, l'argent, la santé... Tu mets le nom au centre de la page et tu écris tout ce que tu penses sur le sujet !

À présent, relis toutes tes réponses et prends conscience de tes croyances boostantes et de tes croyances limitantes.

- 3 Peux-tu transformer tes croyances limitantes ? Choisis une de ces croyances limitantes et essaie de la saborder en trouvant des contre-exemples issus de ton expérience pour la changer.

- - - - -
- - - - -
- - - - -
- - - - -

La puissance des croyances

Voici deux expériences reconnues scientifiquement qui ont révélé les conséquences des croyances sur l'esprit humain. Peut-être les as-tu déjà expérimentées ?

● En médecine, l'effet placebo

On fait croire à un patient qu'on lui donne un médicament alors qu'on lui donne (à son insu) un produit neutre, parfaitement inactif – et il guérit quand même ! Parfois, les effets du placebo sont même meilleurs que ceux des vrais médicaments ! Le taux de réussite est de plus de 35 % (avec un produit totalement inactif, je te le rappelle !).

L'inverse est malheureusement vrai. Des personnes sont mortes après qu'on leur a annoncé par erreur être atteintes d'une maladie mortelle. Leur corps a respecté l'information, alors qu'il n'y avait aucune pathologie réelle ! Dans les deux cas, l'esprit et la croyance ont informé et influencé les cellules !

L'influence des croyances sur les réussites et les maladies est de plus en plus étudiée. Tu peux notamment faire des recherches sur le Dr Bruce H. Lipton et Joe Dispenza. Conférence TED de Joe Dispenza : ➤ <https://www.youtube.com/watch?v=W81CHn4I4AM>



● En éducation, l'effet Pygmalion

Robert Rosenthal a mis en évidence que les attentes, le regard que l'on porte sur quelqu'un (notamment dans la relation adulte-enfant) influencent les résultats de cette personne, comme une prophétie autoréalisatrice = ce que je crois se réalise.

Son expérience la plus célèbre a été de faire croire à des enseignants que certains de leurs élèves étaient à haut potentiel (alors qu'ils avaient été sélectionnés totalement au hasard). En quelques mois, ces enfants sont devenus réellement excellents, bien meilleurs que les autres.

Pourquoi ? Parce que les enseignants (pensant que ces enfants avaient un énorme potentiel) se comportaient différemment avec eux. Ils étaient plus patients ; ils les poussaient davantage ; ils avaient confiance en leurs capacités... et les enfants avaient par conséquent plus confiance en eux-mêmes !

L'effet Pygmalion marche dans tous les domaines de la vie : famille, résultats scolaires, sportifs, professionnels... Incroyable, n'est-ce pas ? ! ➤ <https://www.youtube.com/watch?v=T3t-0LBHp70>



Clé 18

THE big boss, c'est ton inconscient !

Change un acte
et tu vas **transformer** une **habitude**

Change une habitude
et tu vas **transformer** une **personnalité**

Change une personnalité
et tu vas **transformer** une **destinée**

DALAI-LAMA

Bon, les pensées et les croyances, c'est fascinant, mais c'est *peanuts* à côté du rôle et de la puissance de ton inconscient !

Le Dr Joe Dispenza avance même qu'à partir de 35 ans, ton inconscient dirige ta vie à 95 %... 5 % de libre arbitre et de conscience, ça fait peu !

Comme l'évoque son nom, tu n'as pas vraiment la main sur ton inconscient, puisque tu n'en as pas... conscience !

Ta partie inconsciente ressemble à un énorme disque dur interne qui se construit depuis ta conception (peut-être même au-delà, nous ne savons pas vraiment en fait !). Ce que nous savons *a priori*, c'est que toutes nos expé-



riences et nos apprentissages sont emmagasinés dans ce gigantesque disque dur. Cette mémoire virtuelle te permet de vivre et de « mieux » t'adapter à ton environnement.

Des programmes automatiques

Les décisions que tu « penses » prendre sont en réalité prises par... ton inconscient !

Le problème survient quand l'inconscient a enregistré des programmes erronés (utiles pour te protéger sur le moment), mais qui ne sont plus adaptés à ta vie actuelle. C'est le cas notamment de certaines croyances sur toi, sur les autres ou sur la vie.

Ta relation à toi-même, aux autres et au monde est principalement le reflet de tes programmations inconscientes.

Ton inconscient a par ailleurs son propre mode de fonctionnement, beaucoup moins logique et rationnel que ta conscience. Il fait des associations avec sa logique à lui. Si un jour tu apprends une très mauvaise nouvelle (avec un choc émotionnel fort) en regardant un chien, il est possible que tu développes une peur des chiens (juste par une « mauvaise » association interne).

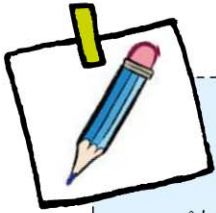
Évidemment, nombre de programmes inconscients sont super-utiles dans ta vie... Tu ne réfléchis pas quand tu ouvres une porte, quand tu te brosses les dents, quand tu marches... Tu fais une multitude de gestes durant la journée sans en avoir conscience. Ce sont des automatismes gérés par ton inconscient !

Ton cerveau reçoit des millions d'informations par seconde, mais tu ne peux être conscient que de quelques-unes en même temps (entre 5 et 9 maximum). Ton cher inconscient gère discrètement pour toi ce déluge d'informations ! Merci à lui !

Changer de logiciel

Si tout va bien, il ne faut surtout rien changer, mais dans le cas de freins importants, de peurs fortes, voire de traumatismes, un vrai travail sur soi, auprès de personnes qualifiées, expertes et reconnues dans leur domaine, s'impose. Il existe plusieurs portes d'entrée pour accéder à ton inconscient : l'hypnose, la PNL (programmation neurolinguistique), la méditation, la sophrologie, l'EMDR, la psychanalyse...

Selon le problème rencontré et les besoins qui se font sentir, le travail thérapeutique peut se faire sur l'inconscient, sur le conscient (psychothérapie, par exemple), sur les émotions ou sur le corps directement (qui a sa propre mémoire). À certains moments de la vie, un bon « nettoyage » fait du bien, histoire de continuer sur des bases saines...



Aventure du jour

Découvre deux outils pour travailler avec ton inconscient et essaies-en un (peut-être la technique de l'ancrage pour commencer). Peut-être seras-tu plus réceptif(ve) à l'une ou à l'autre méthode. C'est normal, car chacun(e) est différent(e).

Technique de l'ancrage

L'ancrage est l'un des outils les plus puissants de la PNL : il conditionne ton cerveau à ressentir une émotion (« positive » tant qu'à faire !) sur commande, via un simple geste ! À chaque fois que tu feras ce geste, ton cerveau déclenchera l'émotion à laquelle tu l'as associé(e). Tous les sportifs de haut niveau utilisent cette technique pour se mettre instantanément dans leur état optimal, comme Florent Manaudou :

➤ <https://www.youtube.com/watch?v=GTqUxJ7YaIQ>

Comment faire un auto-ancrage ? Cela va te prendre un quart d'heure...

- 1 Choisis l'émotion que tu veux déclencher sur commande (confiance en toi, joie, zenitude, énergie au top, puissance...).
- 2 Fais appel à tes souvenirs et rappelle-toi un moment où tu as ressenti cette émotion (forte si possible).
- 3 Choisis un geste qui va te servir d'ancrage (les doigts en V, le poing fermé, deux doigts croisés, te toucher le ventre...). Mieux vaut choisir un geste assez discret, si tu veux pouvoir le faire en public...
- 4 À présent, c'est parti, détends-toi, ferme les yeux et respire profondément plusieurs fois.
- 5 Lorsque tu te sens vraiment détendu(e), pense à ce souvenir où tu étais pleinement joyeux(se), zen ou avec une énergie au top (selon ce que tu as choisi...). Souviens-toi des détails autant que possible (émotions, sensations, décor, personnes, sons, odeurs...).
- 6 Amplifie tes sensations et tes émotions, tu te sens encore mieux ! Prends bien le temps de vivre comme si tu y étais vraiment, mais en mieux.
- 7 Lorsque tu y es pleinement, fais ton geste (puis relâche après quelques secondes).
- 8 Respire calmement puis recommence trois fois les étapes 5 et 6 (pour bien associer l'émotion et le geste).

Tu peux également refaire cet ancrage les jours suivants, histoire de bien conditionner ton mental. Désormais, lorsque tu referas ce geste, ton cerveau te remettra automatiquement dans cette émotion... Petite explication en vidéo : ➤ <https://www.youtube.com/watch?v=EIYPpyeNfYc>



Technique de la visualisation

Imagine que tu prends un citron, que tu le coupes en deux et que tu croques dedans. Normalement, tu devrais avoir le réflexe de saliver un peu et de faire la grimace. C'est le pouvoir de la visualisation ! L'imagination affecte le corps, et inversement : les deux sont liés !

Pourquoi ? **Parce que le cerveau humain ne fait pas la différence entre la réalité et l'imagination.**

C'est la raison pour laquelle les sportifs de haut niveau utilisent aussi cette préparation mentale : ils visualisent leurs gestes, leur course dans les moindres détails, encore et encore, afin de conditionner leur mental pour que cela devienne un automatisme. De nombreuses expériences scientifiques ont permis de mettre en évidence que répéter une action mentalement (en imaginant le faire réellement) a quasiment le même effet (sur le corps et le cerveau) que si l'action était faite en vrai. Expériences scientifiques visualisation (7 minutes) : ➔ <https://www.youtube.com/watch?v=vKhz8olzoCI>

Maintenant, il ne s'agit pas seulement de penser l'action, mais de la vivre pleinement, émotionnellement, sensoriellement comme si tu y étais vraiment. Il est important de voir les images, mais aussi de ressentir les sensations, d'imaginer des odeurs, les sons, les goûts – et surtout de vivre les émotions. L'émotion semble être la clé ! Tu te programmes à la réussite.

Fais-en l'expérience sans attendre et imagine ton « toi » en version 3.0 :

- Imagine-toi réussir ce qui te tient le plus à cœur avec cette technique, visualise-toi avoir réussi, être la personne que tu veux devenir, faire ce qui te tient à cœur, comme si tu y étais vraiment.
- Prends vraiment le temps de le ressentir pleinement, pour y « croire » mentalement, même si ce n'est pas là pour le moment. Plus tu répéteras cet exercice régulièrement, plus tu te programmeras mentalement vers ce que tu veux vraiment !

Vidéo pour réussir à mieux visualiser :

➔ <https://www.youtube.com/watch?v=iZDoqiPcGLE>



Clé 19

Le pouvoir de l'attention et de l'intention

On ne voit
bien
qu'avec
Le cœur,
l'essentiel est
invisible
les pour
les yeux.

LE PETIT PRINCE.



Métaphore d'Olivier Clerc

« Imagine deux morceaux de fer identiques. Le premier est un aimant, l'autre pas. Le premier possède un fort pouvoir d'attraction, l'autre non. Qu'est-ce qui les différencie ? Dans l'aimant, tous les atomes sont orientés dans une même direction. Dans le bout de fer ordinaire, leurs pôles pointent dans tous les sens.

En toi, c'est pareil. Si tes pensées et tes sentiments tendent vers un même idéal, au lieu de se disperser en tous sens, tu développeras un pouvoir d'attraction qui aimantera vers toi les personnes et les ressources nécessaires pour y parvenir.

Fixe-toi un idéal élevé, qui englobe tous tes autres buts et tu deviendras un aimant vivant ! »

Le pouvoir de l'attention

Tout d'abord, commence par passer ce mini « test de concentration ». Il dure moins de deux minutes et c'est plus que bluffant ! Compte le nombre de personnes en tee-shirt blanc et va jusqu'au bout. ➔ <https://www.youtube.com/watch?v=XUbGmyrI2ao>



Tu vas immédiatement comprendre ce que sont le « phénomène d'attention » et la « sélectivité » de ton mental ! Tu ne vois que ce à quoi tu portes attention, même si c'est sous ton nez. Tu viens d'en faire l'expérience. Regarde à nouveau la vidéo si tu veux vérifier...

Un autre jeu... Pendant dix secondes, regarde tous les objets blancs autour de toi, puis lis la question suivante : peux-tu me citer – de mémoire et sans regarder autour de toi – les objets de couleur verte ?

Le pouvoir de l'intention

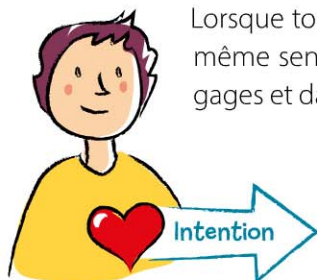
Ce sur quoi
tu focalises
ton attention va
orienter ta vie.

L'intention vient du latin *intentio*, « action de diriger vers ». L'intention est le désir que tu mets dans chaque situation, chaque action pour atteindre un objectif. C'est l'énergie derrière l'action.

Poser une intention, c'est donner une direction claire à ton cerveau. Tu l'orientes vers ce que tu souhaites vraiment. Évidemment, parfois, cela paraît évident, et pourtant, la plupart de nos actions se font inconsciemment. L'intention pose l'orientation en conscience.

Cela peut se faire pour les petites actions : quand tu prends ta douche, tu peux poser l'intention de dynamiser ton corps ou de le laver de ses problèmes. Quand tu manges, tu peux poser l'intention sincère que ton corps reçoive une énergie au top. Quand tu passes un entretien, tu peux poser l'intention de communiquer clairement et d'être en phase avec ton recruteur. En fait, trouve quel est ton objectif, quelle est ton intention derrière chaque action. Que veux-tu vraiment ? Quelle énergie souhaites-tu dégager ?

Lorsque ton intention, tes pensées, tes émotions, tes actions et ton vocabulaire vont dans le même sens, cela est immensément puissant – à la fois dans l'énergie cohérente que tu dégages et dans ce que tu attires à toi (comme un aimant) ! Car ce qui se ressemble, s'assemble !





Aventure du jour

1 Pose une intention

Pendant quelques jours, fais cette expérience : au réveil, pose une intention (une direction) claire pour ta journée (être joyeux[se], avoir beaucoup d'énergie, être efficace, être intuitif[ve]...) ou à plus long terme, et essaie de poser des actes cohérents avec cette intention matinale. Tu verras, ça change énormément l'énergie de ta journée (même si les bugs font aussi partie du chemin !).

2 Découvre la loi d'attraction

La loi d'attraction dont tu as peut-être entendu parler, notamment via le film *Le Secret*, suggère que tu peux « attirer » dans ta vie tout ce que tu veux. Cette loi part de trois principes universels :

- Tout est énergie et tout émet une énergie propre (voir clé 30).
- « Qui se ressemble s'assemble » (les énergies de même fréquence vibratoire s'attirent comme des aimants).
- Le cerveau ne fait pas la différence entre la réalité et la fiction.

Cette loi propose donc de visualiser ce que tu souhaites avoir/faire/être (comme si tu y étais déjà - les émotions sont essentielles) pour pouvoir l'attirer à toi. Des témoignages tendent à prouver que cela marche. Les croyances limitantes peuvent toutefois freiner le processus. À toi d'en faire l'expérience si tu veux...

Comment faire, en trois étapes ?

- Demande (ce que tu veux, et pas ce que tu ne veux pas).
- Ressens l'émotion comme si tu le possédais déjà.
- Laisse l'univers se charger du comment et passe à l'action en suivant ton intuition... Lâche totalement prise et n'y pense plus...

➤ En vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=ZqrZoRT0Yek&feature=youtu.be>

3 Reprogramme ton cerveau

Enfin, si tu as le temps, regarde cette formidable vidéo de Steve Abd Al Karim « 18 minutes pour reprogrammer ton cerveau ».

➤ <https://www.youtube.com/watch?v=EEaFzwSXD0o>



Clé 20

L'art de (te) poser les « bonnes » questions

Celui qui
pose
une question
risque de passer
pour
un sot.

Celui qui
n'en pose pas
est sûr
de le rester.

CONFUCIUS

Quelle différence y a-t-il entre ces deux questions :

- Pourquoi ne suis-je pas plus beau ?
- Comment pourrais-je me mettre davantage en valeur physiquement ?

Tourne-toi vers les solutions

Eh bien, la première question est tournée vers le problème et la seconde vers la solution... La seconde semble également plus concrète, avec une transformation possible immédiate. La personne n'est plus victime de la situation, mais actrice de son propre changement.

Lorsque tu décides de ne pas ignorer un problème, tu peux :

- 1 blâmer la situation ou l'autre (tu te focalises alors sur l'injustice de la situation et tu te comportes en victime) ;
- 2 chercher la cause, la source, l'origine du problème (« Pourquoi ? D'où vient le problème ? ») ;



3 chercher une solution possible ou comment améliorer la situation (« Que puis-je faire ? Qui peut m'aider, me soutenir ? »).

Ce qui est intéressant à observer, c'est qu'il y a en général plusieurs réponses possibles pour satisfaire chacun de nos problèmes et de nos besoins. Mon amie Sophie m'a donné l'image de la main pour y penser... Le poignet peut représenter le « problème » et les doigts les solutions possibles...

Demande aux autres de partager leurs « secrets »

Tu peux aussi aller chercher les réponses auprès des personnes qui t'inspirent : « Comment fais-tu pour être aussi en forme ? Pour réussir tes examens ? Pour être d'aussi bonne humeur ? Que manges-tu ? Que me recommandes-tu ? », etc. Parfois, les réponses te parleront (et tu pourras les appliquer dans ta propre vie), parfois pas, mais tu auras un plus grand choix de solutions à ta disposition – que tu pourras même partager avec d'autres s'ils en ont besoin.

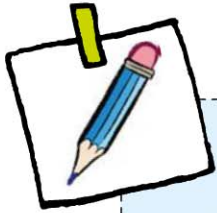
« Pose ta question et tu seras idiot une seconde, ne la pose pas et tu seras idiot toute ta vie », disait Einstein.

Beaucoup de personnes connues ont passé beaucoup de temps à interviewer (en vrai) les personnes qui les inspirent (pour comprendre comment elles font) ou apprendre d'elles *via* leurs livres, leurs vidéos, leur biographie, car elles ont l'expérience et le savoir qui pouvaient leur être utile...

En fait, pour être heureux, l'homme a surtout besoin de sentir qu'il évolue positivement, que sa situation s'améliore (peu importe sa situation de départ).

Et si tu n'as pas la réponse, essaie de changer la question !





Aventure du jour

Réfléchis aux questions qui pourraient t'aider actuellement... Tu pourras alors essayer d'y répondre, laisser « mijoter » ou en parler avec tes ami(e)s pour avoir des pistes de réponses.

Quelques questions possibles :

- De quoi as-tu besoin actuellement ?
- Que pourrais-tu faire ou supprimer dans ta vie pour satisfaire ce besoin ?
- Que pourrais-tu mettre en place pour t'y tenir, y compris sur la durée ?
- Qui pourrait t'aider ?
- Que peux-tu faire maintenant pour être 1 % plus heureux(se) (c'est déjà ça !) ?

Remarque : lorsque tu te poses une question, il n'est pas nécessaire de trouver la réponse à l'instant ! Pose-toi la question, par écrit ou à haute voix, et laisse ton cerveau et ton intuition faire leur travail... comme un « téléchargement ».

C'est comme un nom que tu recherches et qui ne te revient pas sur le moment. Tu laisses tomber, tu fais autre chose et quelques minutes ou quelques jours après, hop, la réponse surgit !

Tu as laissé ton inconscient, la vie t'apporter la réponse. Tu observes aussi ce qui se présente à toi (fais-toi juste confiance !). Et puis, les autres peuvent également t'aider si tu les sollicites.



S'il y a un problème, il y a une solution.
S'il n'y a pas de solution,
c'est qu'il n'y a pas de problème.

BOB MARLEY

Petit bilan de fin d'étape 2



Dans ces dix clés, tu as normalement compris que (à cocher) :

- Tu es créateur de ta vie par tes décisions et tes choix quotidiens – pour « toi-m' aime » (clé 11).
- L'erreur est à la base de tout apprentissage et de toute évolution (clé 12).
- Pour retrouver ta puissance, tu dois apprendre à te focaliser sur le présent, sur ce sur quoi tu as la main, tourné vers le « positif », la nouveauté du moment (clé 13).
- Tu ne vois la réalité qu'à travers tes propres filtres (pensées, croyances, vitalité, inconscient...) (clé 14).
- Ta communication interne (pensées, émotions, corps, vocabulaire) oriente énormément ta vie (clé 15).
- Ton bien-être physique et intellectuel est lié à ta chimie interne, sur laquelle tu peux agir (clé 16).
- Tes croyances peuvent créer un cercle vicieux ou vertueux (clé 17).
- Ta vie est principalement dirigée par ton inconscient, sur lequel tu peux agir (clé 18).
- Ton attention et ton intention sont des clés de changement (clé 19).
- Il y a des questions beaucoup plus constructives que d'autres, orientées vers l'objectif et la solution (clé 20).

Si tu n'as pas coché toutes les phrases, relis la ou les clés et approfondis tes recherches.

Autrement, BRAVO ! Tu es maintenant certifié « **Boosteur de préparation mentale** » !



3 TON ÉPANOUISSEMENT ET TA PLEINE VITALITÉ

Prenez soin de votre corps, c'est le seul endroit
où vous êtes obligés de vivre.

JIM ROHN

Évidemment, tu n'es pas qu'un cerveau sur pattes !

Après avoir exploré les principaux mécanismes de ton mental, je te propose à présent d'ouvrir dix nouvelles portes (avec dix nouvelles clés !) qui te permettront de découvrir, entre autres :

- ton intelligence émotionnelle et ton intelligence intuitive ;
- comment renforcer ta vitalité physique et intellectuelle ;
- l'influence de tes relations et de tes proches dans ta vie.

**Cela peut faire une sacrée différence
dans ta vie !**

Ces prochaines pages devraient continuer à te surprendre...

Clé 21

L'intelligence émotionnelle, ça existe vraiment

Les
émotions
ne vieillissent
pas !

ROBERT LALONDE

Ressentir des émotions, c'est tout simplement se sentir... vivant ! Et on les ressent à tout âge !

Ce sont des indicateurs en temps réel, parfois même pressentis, de ton état intérieur et de tes besoins. Les émotions expriment toutes des informations précieuses pour toi – dans leur langage codé.

En ce sens, toutes les émotions sont positives ! Les émotions dites « négatives » sont en fait des émotions désagréables ou inconfortables. Mais comme pour la météo, même si tu préfères probablement le soleil, la pluie, la neige, les orages, sont-ils pour autant mauvais ? Bien sûr que non, à condition seulement qu'ils ne durent pas !

Tes émotions, c'est ta « météo intérieure » ! Et le temps change même tout au long de ta journée...

On parle « d'intelligence émotionnelle » lorsque tu sais reconnaître, comprendre et agir sur tes propres émotions et celles des autres, ce que l'on n'a en général jamais appris à faire ni à l'école ni *via* nos parents (qui, la plupart du temps, ne l'ont jamais appris, eux non plus !). Cela s'apprend, comme une nouvelle langue !



Alors, voici un petit cours de rattrapage « émotionnel », car telle la palette de l'artiste, tu as une superbe palette d'émotions à ta disposition, comme un arc-en-ciel !

Par exemple, dans la couleur plutôt « joyeuse », tu peux être content, satisfait, gai, heureux, enthousiaste, joyeux, bien, exalté, excité, radieux, ravi, réjoui, comblé, enchanté, épanoui, rayonnant...

Toutefois, comme en peinture, les psychologues (notamment le célèbre psychologue américain Paul Ekman) identifient six émotions « primaires » universelles – partagées par tous les êtres humains et les animaux : la tristesse, la joie, le dégoût, la colère, la surprise et la peur. Tu les exprimes depuis ta naissance comme un réflexe face à une situation.

Quatre émotions primaires universelles



La colère

Elle t'aide à respecter et à protéger ce qui est important pour toi : tes valeurs, ton corps, ton bien-être, les êtres qui te sont chers... C'est une alerte : tu te mets automatiquement en mode combat ; ton impulsivité peut prendre le dessus (insultes, coups, bagarre...). Le challenge de la colère : comprendre que le véritable déclencheur... c'est toi ! Ce sont tes besoins qui se manifestent.

La joie

Elle indique que tout va bien... Tous les feux sont au vert ! Continue comme ça !



La peur

- Elle prévient d'un danger (personne, animal, situation) et booste ton énergie pour pouvoir y faire face en fuyant, en te battant, ou en faisant le mort, sans bouger (pour qu'on t'oublie).
- Elle signale un enjeu important, peut-être même avec un immense désir ! Lis la petite leçon de drague...

La tristesse

Elle t'aide à faire face aux « mauvaises » nouvelles, à traverser les impondérables de la vie (décès, séparation, maladie, déménagement, échec...). Elle te permet d'intégrer la mauvaise nouvelle et le changement : il y a un « avant » et un « après ».



Petite leçon de drague : imagine deux personnes en face de toi : l'une t'attire énormément et l'autre ne te plaît pas plus que ça... Qui auras-tu le plus peur d'aborder ? Celle qui te plaît le plus assurément !

La peur n'est donc pas signe de danger, mais d'enjeu. Elle t'indique un désir fort, mélange d'excitation et de risque... Il y a certes le risque d'échouer... mais tu es 100 % sûr de ne pas réussir si tu n'essaies pas !



Aventure du jour

1 Comment te sens-tu maintenant ? Quelle est ta météo intérieure ? Ferme les yeux et observe comment tu te sens émotionnellement. Comme la météo, les états intérieurs changent, mais ils te permettent de reconnaître ce qui se passe vraiment en toi.

2 Dans la liste qui se trouve dans la boîte à outils pages 127-128, entoure les émotions que tu ressens le plus souvent et prends le temps d'observer tes réponses et de faire le point sur tes émotions...

● Es-tu satisfait(e) ?

● Quelles sont tes émotions dominantes ?

● Quelles émotions aimerais-tu ressentir davantage ? Entoure-les dans une autre couleur.

● Que pourrais-tu faire ou mettre en place pour ressentir davantage les émotions qui t'attirent ?

3 Enfin, découvre l'EFT, qui est une méthode puissante, gratuite et ultra-simple pour se « libérer » des émotions douloureuses « bloquées » qui peuvent freiner ton développement et ton épanouissement. Elle est inspirée de la médecine chinoise et consiste à tapoter sur certains endroits précis du corps. Si cela t'intéresse, tu pourras approfondir tes recherches et découvrir le protocole complet.

➤ <https://www.youtube.com/watch?v=3JmUObB77HM>

Souviens-toi que
derrière chaque émotion,
il y a une information
précieuse
pour toi.



Clé 22

Respecte tes besoins (et ceux des autres)
grâce à la Communication NonViolente

Il faut
du courage
pour prendre
la parole
et se
lever,
il faut
tout autant
de courage
pour
s'asseoir
et
écouter.

WINSTON CHURCHILL

Tu veux contribuer à un monde plus en paix ? Voici une solution !

Lorsque tu te sens mal et que tu entres en conflit, tes émotions et ton corps te signalent que certains de tes besoins ne sont pas respectés (ce qui limite ton potentiel). Mais quels sont ces besoins et comment faire ?

La Communication NonViolente (CNV), développée par Marshall Rosenberg, est un mode de communication qui propose de respecter les besoins de chacun.

Rosenberg part d'un constat simple : sous la colère et l'agressivité, quels sont les besoins profonds cachés qu'on veut réellement exprimer (et satisfaire) ?

Il est facile d'observer qu'en communication, on peut être :

- « chacal » : on juge, on accuse l'autre, on lui fait des reproches, on le manipule, on le menace, on le rend coupable ou honteux, on impose son point de vue et on utilise le « tu » qui tue... ;
- ou « girafe » : on parle avec de la hauteur, on se place au-dessus des jugements pour parler avant tout de ce que l'on ressent soi-même, avec sincérité et sans exagération, en mode « je »...

La tendance générale est au chacal, en mode survie (donc agressions).

Le processus CNV, en quatre étapes, est simple, mais on y est tellement peu habitué que cela semble souvent bien difficile et artificiel au départ.



Observer

Sentiment

Besoin


Demande

O pour Observer. Je parle des faits observés sans exagération : « Quand tu fais ça... »

S pour sentiment. Je parle de ce que je ressens : « Je me sens... »

B pour Besoin. Je parle de mon/mes besoins : « Car j'ai besoin de... »

D pour Demande. Je propose une solution à l'autre : « J'aimerais que tu... Est-ce que ce serait possible pour toi ? »

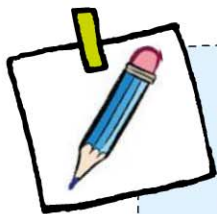


Car tu le sais, utiliser le « Tu... » agressif (« Tu es con ! », « Tu as fait ceci ou cela », « Tu n'es bon à rien », « Tu es toujours en retard... ») ne résout rien (ou si peu) et cela crée toujours un malaise ou un rapport de force. Tout le monde se sent mal au final.

La CNV commence à être enseignée dans certaines écoles, car plus on apprend jeune, plus c'est facile et naturel ! Reconnaître ses besoins et les communiquer « sainement », ce n'est pas inné, ça s'apprend !

En respectant tes besoins,
tu permets à ton potentiel
de se développer.
En respectant les besoins
des autres, tu participes
à la paix générale.

Tes premiers pas en CNV... La prochaine fois que tu te sentiras mal, plutôt que de « vider » ton mal-être sur l'autre, tu peux commencer par observer comment tu te sens à l'intérieur (en colère, triste, frustré, déçu...) et rechercher quels besoins ne sont pas satisfaits en toi (voir la liste p. 128). En étant au clair sur ce qui te manque, tu pourras exprimer tes besoins à l'autre sainement pour essayer de trouver une solution, seul ou ensemble.



Aventure du jour

1 Observe la liste des besoins dans la boîte à outils page 128 et note (ou entoure au crayon) ceux que tu penses avoir actuellement.

2 Il est intéressant que tu comprennes bien que, pour chacun de tes besoins, il y a en général plusieurs réponses possibles pour les satisfaire.

Comme tu l'as déjà vu en clé 20, le poignet peut représenter le besoin, le « problème », et les doigts les différentes solutions possibles...

Et toi, comment pourrais-tu satisfaire tes besoins ? Choisis-en un et essaie de trouver des solutions possibles.

Action possible :

Action possible :

Action possible :

Action possible :

Action possible :

Besoin à
satisfaire :



Clé 24

L'incroyable pouvoir du cœur et de l'intuition...

À vos
intuitions
vous
fier
il faut.
MAÎTRE YODA

Nous le savons désormais, le cœur (tout comme le ventre) a ses propres neurones : 40 000 pour le cœur et 200 millions pour ton système digestif ! Tous deux ont donc leur propre forme d'intelligence !

Tu sais « intuitivement » ce qui est bon pour toi (ou pas). Tu « sens » ou même « pressens » les choses. C'est peut-être ce qu'on appelle l'« intuition » ! Le fait de « savoir » sans raison, sans mentaliser...

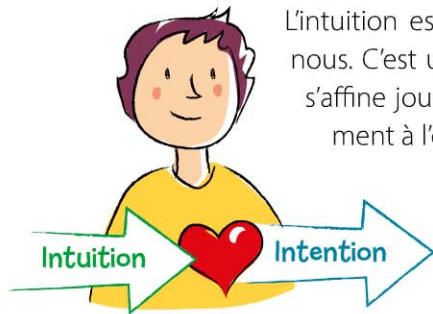
« La seule chose réellement valable est l'intuition », disait Einstein...

Quand tu rencontres quelqu'un ou que tu vis une situation, tu sais naturellement si c'est bon ou pas pour toi, avant même que ton cerveau n'en soit informé. Puis, la raison s'en mêle... En effet, qui a vraiment appris à écouter son cœur et à être sensible à ses réactions et aux signaux de son corps ?

Une étude scientifique de l'institut américain HeartMath (qui étudie la relation cœur/esprit) a mis en évidence plusieurs faits troublants en étudiant la circulation de l'information entre le cœur et le cerveau. En montrant à des participants des images paisibles ou stressantes choisies au hasard par un ordinateur, ils se sont rendu compte que non seulement le rythme cardiaque des participants montrait des signes de

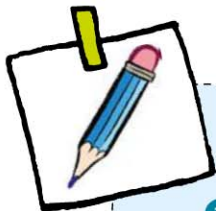
stress ou d'apaisement avant de voir les images, mais que le cœur semblait avoir reconnu l'image (avec un rythme cardiaque différent) deux secondes avant même que... l'ordinateur ne la choisisse ! Comme si le cœur savait avant même le choix de l'ordinateur ! L'information arrive d'abord au cœur qui l'envoie au cerveau qui en informe le corps...

De plus en plus de personnes considèrent même que le cœur est au centre du fonctionnement humain.



L'intuition est une forme d'intelligence très puissante présente en chacun de nous. C'est une « boussole » intérieure précieuse ! Elle se cultive, se travaille et s'affine jour après jour, mais cela demande un apprentissage et d'être pleinement à l'écoute de ton ressenti.

Lilou Macé, très connue dans le monde du développement personnel pour sa Web TV, La télé de Lilou, a coécrit le *Cahier d'exercices pour développer son intuition en 100 jours*, avec Sonia Choquette, spécialiste de l'intuition. Les soixante premières pages sont offertes en téléchargement gratuit sur le lien suivant si tu veux creuser la question : ➔ <http://www.lecoachingdelilou.com/soniachoquette-pdf>



Aventure du jour

- 1 Durant ta journée, lorsque tu es face à un choix ou à une décision, commence par observer et explorer comment réagit ton corps (peut-être même pour savoir ce qui est bon pour toi côté nourriture, par exemple). Prends le temps d'écouter ta voix intérieure et comment ton corps se sent... Tu découvriras peut-être les signaux qui t'avertissent que c'est bon pour toi et ceux qui te disent « Non ! ». Go, Sherlock !
- 2 Demain matin au réveil, pose-toi cinq minutes, mets ta main sur ton cœur et écoute-le : a-t-il quelque chose à te dire ? Ou bien pose-lui une question précise... Tu auras peut-être une réponse immédiate ou laisse mijoter pour qu'elle apparaisse plus tard, par surprise... Même si cela te paraît bizarre, « écouter ton intuition » c'est comme tout apprentissage, cela prend du temps et cela s'apprend...
- 3 Enfin, avant de te coucher, pose une question qui te tient à cœur, à ton « intérieur », et observe si tu obtiens la réponse dans la nuit (dans tes rêves), le lendemain, ou les jours suivants... Amuse-toi !

Les 3 premiers mots que tu trouveras
symbolisent ton énergie du moment

S M B E O M A U I Ç Y W E V J Ç H X A Ç
 I G R E N O U V E A U E V E I L C C K G
 O J N K L U M I E R E A T S U L T B Z N
 E T F S W V M A Q J P M B Y Y C W Q Z I
 W D E N T Z B F M O X Y G E N E B K G F
 K W V E R D U R E T A Ç Y E A M O U R Ç
 L Ç P B G R E T O U R N E M E N T C I Y
 L E J A B D C L A R T E Y Q R N M N C W
 V A E Y F G R A C E I N M O L N D L X Q
 D A T Q A Ç H Y Q B Y W V B I C X W E R
 Z C U N I S F C L Z R D O U C E U R O Y
 I S Q R E N C O N T R E Z B O Q L R K C
 E U P H O R I E S L I B E R T E B R U O
 S B C N C H A L E U R Ç Q O O X U O S Y
 U J O I E X X S J H P I P L A I S I R F
 C B P K M F L U I D I T E N D R E S S E
 H Z F W L P B O N H E U R W Q V J A W O
 T S O R T I E S W R C D N V G U T E R V
 K I P A S S I O N Ç S O B W E N D T L B
 L X O P S V S W N V X F I N A L I T E B
 Z R I R E Q L S S E G D B Q A X N E O E
 H J N J U G Ç K Q N E D T F D K B X A Y
 B Ç U Z T G D E C O U V E R T E G R Ç A
 Ç T S O L E I L V P V I S I B I L I T E
 O B U D E E Q U I L I B R E N V O L C Ç
 V A F E X T F L A M M E N E R G I E Ç C
 R O O C A L I N S U R P R I S E B Q P Ç
 U C C R V M A G I E C L O S I O N Z W C
 Z O P P O R T U N I T E R Y G Z G E S K

Avec l'aimable autorisation de Féminité et Spiritualité

Clé 24

Dis-moi qui tu côtoies et je te dirai qui tu es...

Qui se
ressemble,
s'assemble.

DICTON FRANÇAIS

Une étude de l'université d'Harvard (la plus longue jamais réalisée, sur plus de 75 ans) a mis en évidence ce qui rend les gens le plus heureux. La réponse est sans appel : ce sont leurs relations !

Pas besoin d'avoir plein d'amis, ce n'est pas la quantité qui compte, mais la qualité ! Regarde cette vidéo du TED de Robert Waldinger : « Qu'est-ce qui fait une vie réussie ? Leçons de la plus longue étude sur le bonheur. » ➤ https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?language=fr



Qui a de l'influence sur toi ?

Cela est d'autant plus important que les personnes que tu côtoies le plus, ta famille et tes amis notamment, ont une grande influence sur toi, sur ta personnalité, sur ce que tu fais et surtout sur qui tu deviens, sans que tu en aies conscience. Tu as déjà vu l'impact de l'effet Pygmalion (voir p. 72).

Si tu es entouré :

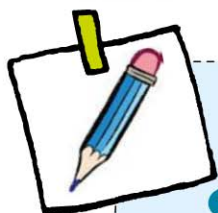
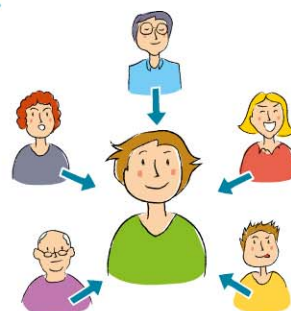
- de sportifs, il y a de plus fortes chances que tu aies envie de faire du sport et de te dépasser ;
- de râleurs, il y a de plus fortes chances que tu aies envie de râler ;
- de personnes drôles, il y a de plus fortes chances que tu aies plutôt envie de rire ou de raconter toi-même des blagues ;
- de musiciens, il y a de plus fortes chances que tu aies envie de faire de la musique ;
 - de voleurs, il y a de plus fortes chances que tu aies envie de voler. C'est comme dans un cercle vertueux ou vicieux...

Ça paraît évident, mais nous y prêtons rarement attention.

« Tu es la moyenne des cinq personnes avec qui tu passes le plus de temps. »
Jim Rohn

Tes proches te tirent-ils vers le haut ?

Il y a notamment les personnes qui te tirent vers le haut et celles qui sont pessimistes, victimes, négatives (décourageantes, dévalorisantes, critiques, envieuses...) et qui ne te permettent pas de croire en toi. Prends quelques minutes pour le vérifier !



Aventure du jour

1 Quelles sont les cinq personnes avec lesquelles tu passes le plus de temps ? Et comment les caractériserais-tu en trois adjectifs chacun ? Fais le point et observe comment ces relations influencent ta vie actuelle : te tirent-elles vers le haut ?

Prénom	Adjectif	Adjectif	Adjectif
1			
2			
3			
4			
5			

2 Selon tes réponses, tu seras plus conscient(e) de ce que t'apporte ton entourage. Tu pourras alors décider s'il vaut mieux mettre de la distance avec certaines personnes, essayer d'en côtoyer de nouvelles plus inspirantes et bienveillantes à ton égard (en plus ou à la place de tes ami[e]s actuel[le]s), ou bien continuer à savourer tes relations actuelles si tout va bien. Les vrais soutiens et amis sont précieux !

Clé 25

Ton cerveau met 25 ans à se développer !

Le cerveau
est le plus
incroyable
des organes.

Il fonctionne
7 jours
sur 7
et 365 jours
par an,
de ta naissance
jusqu'à ce que tu tombes
amoureux...

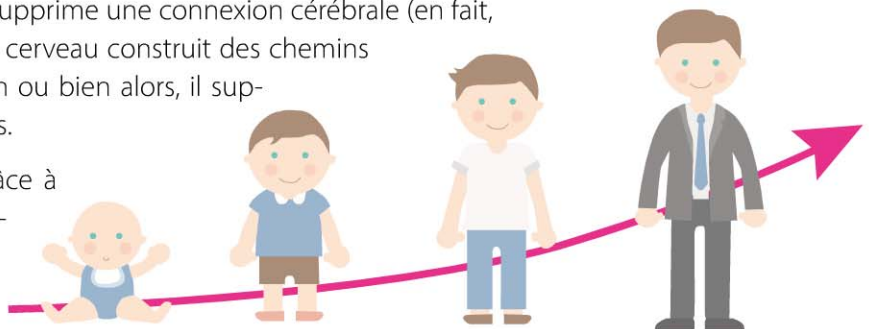
ANONYME

Eh oui, si tu as moins de 25 ans, tu n'as pas encore développé toutes tes capacités cérébrales !

Il est important de te souvenir que ton cerveau évolue et se modifie tous les jours, même à chaque instant, sous l'effet des expériences, apprentissages, gestes, pensées, émotions...

À chaque fois, il crée, renforce ou supprime une connexion cérébrale (en fait, plusieurs). Selon ce que tu vis, ton cerveau construit des chemins ou des autoroutes de l'information ou bien alors, il supprime certaines connexions inutiles.

Rien n'est figé ! Tous les jours, grâce à ta plasticité cérébrale, tu fais évoluer ton « réseau intérieur » et tu élargis ton territoire, notamment lorsque tu apprends.



Ton cerveau se développe en plusieurs étapes !



À ta naissance : tu as environ 100 milliards de neurones (autant qu'à l'âge adulte).

Jusqu'à 12 ans : les connexions entre tes neurones se multiplient *via* tes apprentissages, tes stimulations sensorielles et ton environnement. À 6 ans, tu as fabriqué 90 % de tes connexions cérébrales !



De 12 à 25 ans : ton cerveau se restructure et se réorganise en supprimant les connexions qui ne te servent plus pour privilégier la qualité à la quantité. Tes circuits deviennent bien plus rapides (x 100 !) puisque les déviations sont supprimées !



À la puberté, ton cerveau « émotionnel » est au taquet et ton cortex en plein développement et restructuration. Tu ressens émotivité, vulnérabilité, mais aussi une grande créativité, et tu es à la recherche de sensations et d'expérimentations !

Après 25 ans : ton cerveau est dit « mature ». Il reste toutefois extrêmement plastique (= changeable) et optimisable tout au long de ta vie. On appelle cela la « neuroplasticité » ou « neurogenèse ». Ainsi, jusqu'à 25 ans, le cerveau (en croissance) est vulnérable.



Ton cerveau se divise en trois grandes parties

Souviens-toi que les drogues, le tabac et l'alcool fragilisent les connexions entre tes neurones.

Il est important de le savoir, car elles ont chacune des fonctions et des besoins différents.

3 cerveaux en 1 !



Cerveau reptilien

(1^{er} cerveau à être apparu dans l'évolution des espèces) Il gère ta survie physique (boire, manger, dormir, sécurité...), ton instinct et tes sensations physiques. C'est le « corps » et toutes tes fonctions vitales.



Cerveau limbique ou « émotionnel »

(2^e dans l'évolution) Il gère la mémoire, toutes tes émotions, la recherche de plaisir, de confort, de bien-être... C'est « l'émotionnel » et le bien-être.



Cortex/néocortex

(Le plus récent !) Il gère toute la partie plus réfléchie : pensées, capacité de réflexion/décisions, capacité à te projeter dans le futur (vision, objectifs...), sens de ta vie.



Lorsque ton cerveau reptilien perçoit un danger (c'est lui qui assure ta survie !), que le danger soit réel ou imaginaire, il va immédiatement décider pour toi ! Il disjoncte alors littéralement ton cerveau néocortex (le sage, le réfléchi) ! Malheureusement, le reptilien ne connaît que trois « réponses » à la situation (c'est le cerveau le plus primitif) : se battre, fuir, faire le mort / ne pas bouger (pour ne plus attirer l'attention).

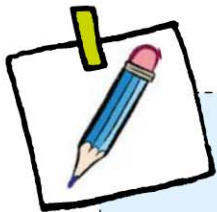
Impossible alors de réfléchir pour trouver d'autres solutions, plus douces et saines pour toi !

Donc, en cas d'émotions fortes, s'il n'y a pas de danger immédiat et réel, mieux vaut prendre du recul et attendre quelques minutes ou quelque temps avant de prendre une décision, le temps que ton néocortex se réenclenche dans la boucle de décisions...

Prendre du recul

La prochaine fois que tu es en colère ou que tu as peur, c'est que ton cerveau reptilien a pris le dessus et ne t'offre pas beaucoup d'options. Si la situation te le permet et que tu n'es pas en danger, prends un peu de recul pour reconnecter ton néocortex. Propose également d'en (re)parler plus tard lorsque les émotions se seront apaisées... et bois un verre d'eau si tu peux.

Tu peux aussi décharger tes émotions négatives en faisant quelques exercices de respiration (inspire profondément, bloque ton souffle trois secondes, puis expire profondément en imaginant les envoyer dans une autre dimension, puis inspire à nouveau – à répéter cinq fois), ou en déchargeant ton surplus d'énergie par exemple (fais du sport, tape sur un coussin, danse, chante...).



Aventure du jour

Regarde ces magnifiques petites vidéos sur le cerveau !

- La transformation du cerveau :
➔ <https://www.youtube.com/watch?v=baIO2eBugNM>
- Comment fonctionne ton cerveau quand tu apprends :
➔ <http://www.lsav.fr/sff/page-2/>



Clé 26

Une vitalité au top !

Vos
courbatures
d'aujourd'hui
sont vos
muscles
de demain.

ANONYME

Le savais-tu ? Ton corps compte plusieurs dizaines de milliards de cellules qui se régénèrent en permanence : des millions de cellules meurent chaque jour pour donner naissance à de nouvelles. Par exemple, une cellule de peau vit en moyenne de deux à quatre semaines, un globule rouge vit près de quatre mois, et moins de cinq jours pour les cellules qui constituent la paroi de l'estomac et de l'intestin.

Ainsi, mis à part quelques exceptions dont tes neurones, les cellules les plus anciennes de ton corps ont au maximum... 16 ans ! Si tu as plus de 16 ans, tu n'as quasiment aucune pièce d'origine (on entend par là ta naissance) ! Tu es un être entièrement neuf ! Incroyable, non ? !

Ton « futur » corps est en fait le résultat de ce que tu consommes, fais et ressens aujourd'hui.

Apprends à bien respirer pour faire le plein d'énergie

Ta respiration a pour but principal d'apporter l'oxygène à tes cellules et à ton cerveau pour produire de l'énergie = le carburant de ton corps. **+ d'oxygène = + d'énergie**

Sais-tu d'ailleurs que, lorsque tu inspires, l'air ne contient que 21 % d'oxygène ? Les 79 % restants, c'est du carbone.

Alors, es-tu à 100 % de tes capacités ?

Il faut savoir que quand tu es stressé, ton diaphragme (muscle situé entre tes poumons et ton abdomen) va avoir tendance à se contracter, ce qui va limiter l'expansion de tes poumons et ton oxygénation. Bref, le cercle vicieux s'installe : **- d'oxygène = + de stress**

Pour te détendre, voici un petit exercice rapide en cas de stress intense :

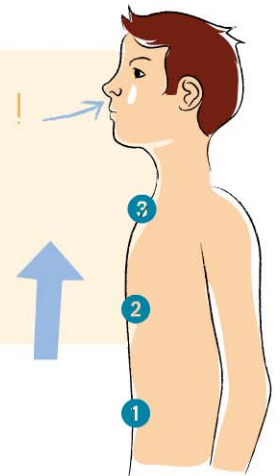
- Inspire profondément par le nez (gonfle tes poumons à bloc).
- Bloque ta respiration trois secondes.
- Expire profondément par la bouche (et imagine que tu te vides du problème).
- Bloque ta respiration trois secondes et recommence l'exercice trois fois.

Tu devrais déjà te sentir beaucoup mieux !

Le bon réflexe pour bien respirer : respire de bas en haut !

Pour maximiser ton oxygénation, il est bon de remplir :

- 1 ton ventre (respiration abdominale),
- 2 tes poumons (élargir les côtes),
- 3 la partie supérieure de tes poumons (jusqu'aux clavicules).



Un must : la cohérence cardiaque

C'est un exercice de respiration permettant d'harmoniser ta respiration avec ton rythme cardiaque. Le principe est très simple : tu inspires cinq secondes, tu expires cinq secondes... pendant cinq minutes. Une fois par jour, c'est super bien... Trois fois par jour, c'est fantastique !

➔ <https://www.youtube.com/watch?v=DUaeqKCoPeQ>



Une super-hydratation

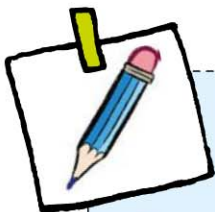
Sais-tu que ton corps est composé d'eau à 65 % environ (ton sang à 95 %, ta peau à 70 %, tes os à 22 %, tes poumons à 80 %, ton cœur à 77 %...)? De plus, il perd environ 2 litres d'eau par jour (et entre 0,5 et 1 litre rien qu'en respirant !). Bien t'hydrater est donc essentiel pour qu'il fonctionne bien. Lorsque tu ressens la sensation de soif, ton corps est déjà en déshydratation... C'est pourquoi il est très important que tu boives régulièrement de l'eau, sans attendre d'avoir soif. Regarde la couleur de ton urine pour savoir si tu bois suffisamment : si elle est claire, tout va bien. Plus elle est foncée, plus tu es déshydraté !

Ton alimentation = +d'énergie pour ton organisme et – de toxines !

Le sujet mériterait un chapitre ou même un livre entier, mais, sans surprise, si tu veux faire le plein d'énergie, il faut consommer des produits qui ont de l'énergie comme les fruits, les légumes et les graines germées si tu aimes, car tout ce qui est végétal est issu du vivant. Évidemment, manger bio te permet en même temps de limiter les produits chimiques entrant dans ton corps (et donc de limiter les toxines).

Ceci dit, le meilleur conseil est de ne pas « acidifier » ton corps. Tu ne le sais peut-être pas, mais tout ce que tu consommes (aliments, boissons) est soit « acide », soit « basique/alcalin ». Respecter cet équilibre dit « acido-basique » est la clé d'une bonne santé.

Enfin, tu peux aussi facilement découvrir les « super-aliments » en ligne (les meilleurs produits à consommer pour être en pleine santé) ou éviter les mauvaises combinaisons alimentaires qui compliquent la digestion (protéines/féculents ou protéines/produits laitiers par exemple). À toi de creuser le sujet !



Aventure du jour

Regarde la liste des produits acides et basiques sur le lien suivant :

➔ http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Regimes/Fiche.aspx?doc=equilibre_acido_basique_regime. Puis indique ci-dessous ce que tu as mangé aujourd'hui ou hier. Tu auras probablement des surprises !



Mon alimentation acide :

Mon alimentation basique :

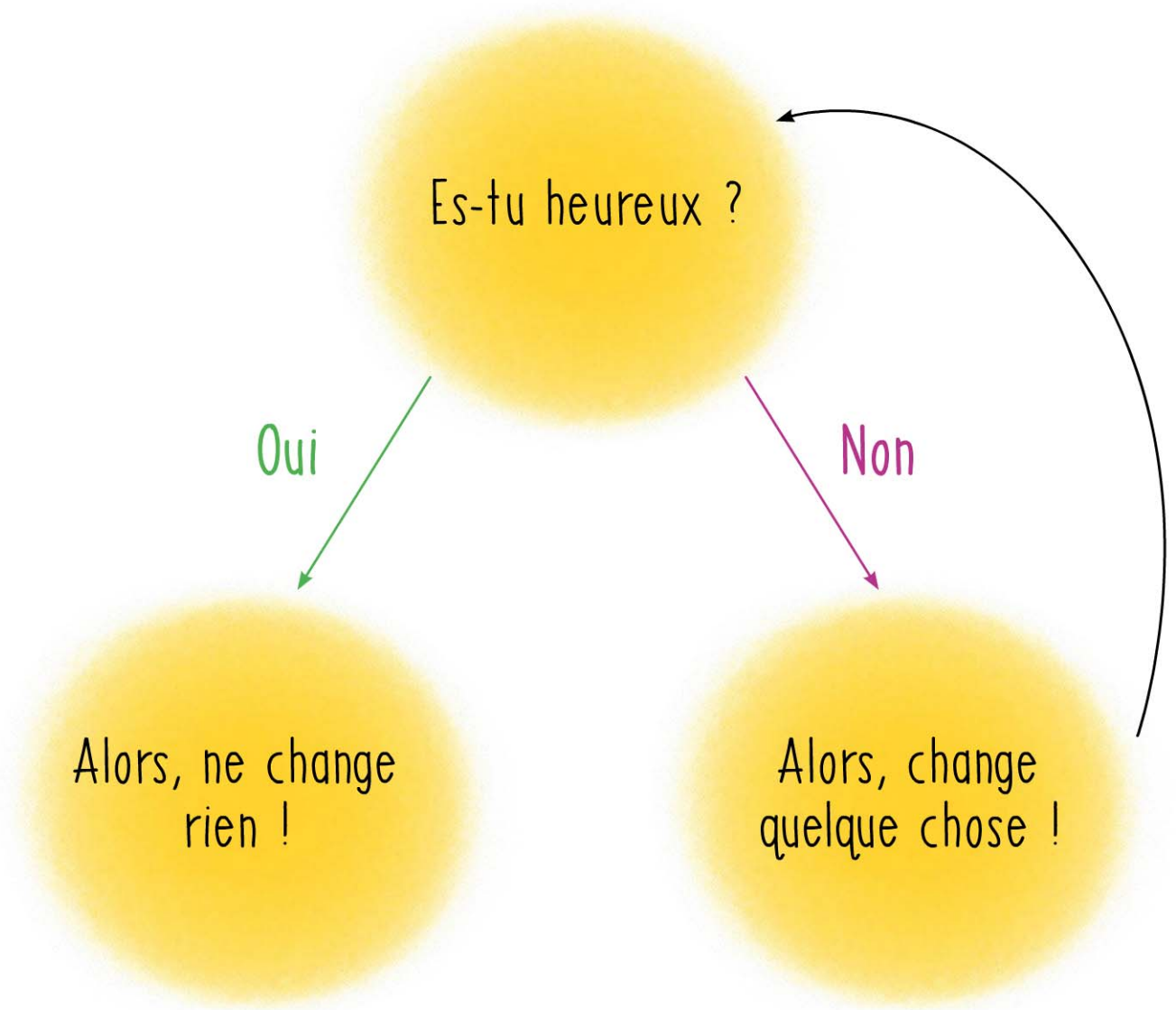
Es-tu plutôt ?

Acide

Basique

Attention, les problèmes de santé proviennent souvent d'une suracidité !

La vie est tellement simple !

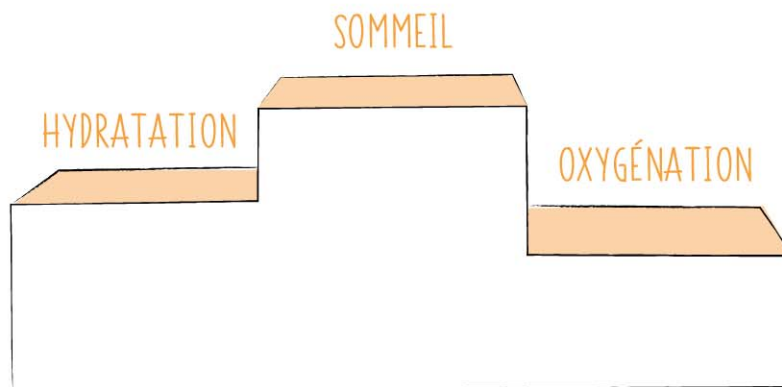


Clé 27

Comment booster ton cerveau



Si tu veux donner un coup de pouce à ton disque dur interne (et bien plus que ça !), voici quelques trucs simples à savoir pour prendre soin de ton cerveau.



Dors suffisamment pour te régénérer pleinement

Sais-tu que près de 30 % des 15-19 ans sont en carence de sommeil (près de 1 jeune sur 3 !) et cela a de réelles conséquences sur leur potentiel... Ainsi, 25 % des adolescents français de 15 ans dorment moins de 7 heures par nuit³ et la moyenne nationale est de 7h47, alors que leur besoin naturel se situe entre 8 heures et 10 heures. Or, le manque de sommeil altère immédiatement tes capacités de mémoire, d'attention, de concentration et augmente l'hyperactivité, l'impulsivité, l'anxiété et même la prise de poids⁴...

Car c'est la nuit que ton cerveau est le plus actif !

Puisque ton organisme tourne enfin au ralenti, ton cerveau est libre de concentrer son énergie sur les tâches de fond. Les phases de sommeil profond/paradoxal (20 % de ta nuit) te permettent non seulement de consolider tes apprentissages, d'intégrer tes expériences de la journée, de transférer ce qui doit l'être dans ta mémoire longue, mais également de régénérer ton corps entier, de « réparer » ce qui doit l'être (peau, os, muscles, organes, liaisons nerveuses...), d'éliminer les toxines, de gérer tes difficultés émotionnelles, de grandir, de développer tes défenses immunitaires... C'est indispensable, donc !

Attention à la lumière bleue

Les écrans LED des ordi/tablettes diffusent une lumière bleutée qui réduit la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. Il est bon d'installer un logiciel gratuit qui respectera ton rythme biologique (par exemple : F.lux). ➔ [https://www.youtube.com/watch?v=CKh-](https://www.youtube.com/watch?v=CKh-HGa2lpXc)

[HGa2lpXc](https://www.youtube.com/watch?v=CKh-HGa2lpXc)



Hydrate-toi suffisamment car ton cerveau est composé à 80 % d'eau...

Lorsque tu es déshydraté, c'est ton cerveau qui en souffre en premier. Il réduit immédiatement tes capacités et passe en mode ralenti. Direct en chamallow tout mou ! En fait, 1 % de déshydratation (1 ou 2 verres) réduit tes capacités cognitives de 10 % et 2 % altèrent sérieusement tes capacités. Juste par manque d'eau ! Les problèmes de maux de tête, de concentration, de mémorisation viennent souvent d'un simple problème de déshydratation.

Oxygène bien ton cerveau

Sais-tu que ton cerveau utilise 20 % de ta consommation d'oxygène à lui tout seul ?

Comme tu l'as vu dans la clé précédente, « bien » respirer s'apprend, car nous n'utilisons souvent qu'une petite partie de notre capacité respiratoire (comme si tu ne gonflais ton ballon intérieur qu'à moitié !). Bien t'oxygéner, ça veut dire te donner plein d'énergie pour apprendre ou faire ce que tu veux.

3. Enquêtes « HBSC 2010 » (Health Behaviour in School-Aged Children) et le « Baromètre Santé Jeunes 2010 » : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/30000/actus2013/041-sommeil-ados.asp>.

4. Recherches INSERM, présentées dans le n°838 de *Sciences et Avenir*.

Pour un cerveau en pleine forme !

L'eau

Ton cerveau est composé entre 75 et 80 % d'eau !



Les sucres lents

Notamment les légumineuses (pois chiches, lentilles, petits pois...), les baies et les fruits rouges (myrtilles, framboises, fraises...)



Les aliments riches en oméga-3

Tu mets de l'huile dans les rouages pour que ça tourne bien. Privilégie l'huile de colza, de lin, de noix, les poissons gras (saumon, sardines, maquereau, hareng, thon, truite...), les fruits à coques (noix, noisettes, amandes...), les œufs et certains légumes verts (mâche, épinards, avocat...)



Le sport

Le sport fait circuler ton énergie, change la chimie de ton corps et booste ta vitalité à tous les niveaux. Et c'est parfait pour évacuer stress et soucis !



La relaxation

Les effets de la méditation et de la relaxation sont fabuleux pour rééquilibrer le système nerveux.



Le petit-déjeuner

Fais le plein d'énergie dès le matin ! Sauter le petit-déjeuner fait perdre 2 heures d'apprentissage... par jour⁵ !



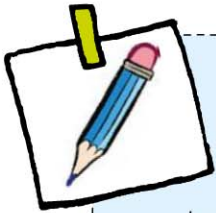
À proscrire (sans surprise !)

Les drogues, l'alcool, le tabac, la routine, le stress et les chocs physiques perturbent et altèrent tes connexions cérébrales ou tes neurones. Limite l'infobésité (la saturation d'informations...), les réseaux sociaux et médias.



Surprends ton cerveau pour le rendre plus actif

À chaque fois que tu fais quelque chose de nouveau, ton cerveau crée une nouvelle connexion cérébrale (comme un nouveau branchement). Il doit être particulièrement attentif et actif, car lorsqu'il est surpris, il apprend... Lors d'une nouvelle expérience, il est obligé de sortir de son mode veille (son mode automatique, car habituel) ! C'est aussi ce qui te fait te sentir vivant ! Bref, secoue tes habitudes, sors de ta routine tout en te faisant plaisir, car ton cerveau adore le plaisir, la joie et les surprises ! Ce sont les carburants de tout apprentissage !



Aventure du jour

Fais un petit bilan personnel de ton sommeil et de ton hydratation pour savoir si tu prends bien soin de toi et de ton cerveau. Observe tes habitudes durant les quatre prochains jours pour vérifier.

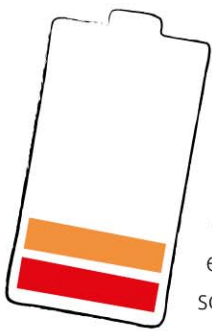
Sommeil	JourJ	J+1	J+2	J+3
Te réveilles-tu fatigué(e) ?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Je me suis couché(e) hier soir à...				
Je me suis levé(e) ce matin à...				
Pré-total des heures de sommeil				
Endormissement lent : - X min (ex. : - 15 min)				
Réveils dans la nuit : - X min (ex. : - 15 min)				
Total des heures de sommeil				
Hydratation	JourJ	J+1	J+2	J+3
Nombre de verres d'eau				
Consommation de légumes et de fruits				

Clé 28

Fais le plein... de ce qui te fait du bien !

Il faudrait
essayer
d'être
heureux,
ne serait-ce que
pour
**donner
l'exemple.**

JACQUES PRÉVERT



Tout est une question d'énergie !

Si tes batteries sont à plat, tu n'avanceras pas, peu importe tes envies et tes objectifs. Ton corps et ton cerveau ont besoin de carburant et d'aller régulièrement à la pompe « ressourcement ». Tu as besoin de faire le plein de ce qui te fait du bien. C'est plutôt sympa présenté comme ça, non ?

Pour ceux qui manquent d'envie et de motivation, mieux vaut commencer par remonter leur niveau d'énergie, car c'est souvent le manque d'énergie qui empêche de passer à l'action : alors, remplis ta batterie à bloc !

Et si ce que tu fais ne t'éclate pas, il est encore plus important de te ressourcer, car cela te permettra de retrouver l'envie et la motivation d'agir autrement.

Sais-tu vraiment
ce qui te ressource
et augmente ton
niveau d'énergie ?



Voici la liste des activités qui me permettent de me ressourcer et de retrouver de l'énergie :

- Contempler la beauté : j'ai besoin d'être entourée de « beau » et de me sentir aussi belle et rayonnante.
- Rire et être en joie : j'ai besoin de joie et de bonheur.
- Être au calme : j'ai besoin de moments seule, au calme.
- Apprendre, voyager, découvrir, rencontrer des personnes intéressantes.
- Prendre soin de moi : soins corporels, massages...
- « Mettre du sens » : j'ai besoin de faire ce je trouve essentiel pour moi, comme contribuer à un monde meilleur.
- Danser et chanter.
- Innover, améliorer, explorer.
- Être au contact de la nature et des animaux : j'adore me promener, voir et caresser des animaux.

Alors, à toi maintenant...

Petits trucs pour booster ton énergie

- Crée-toi une playlist sur mesure avec tes morceaux préférés. À écouter notamment le matin pour booster ta journée et te mettre dans une super-énergie. À utiliser sans modération !
- Écoute (ou chante en karaoké) une chanson que tu adores.
- Pense aux gens que tu aimes et avec qui tu passes des super-moments. Tu peux aussi les appeler ou échanger directement avec eux ou leur proposer une sortie.
- Fais un sport ou une activité qui te plaît.
- Ris, écoute ton comique préféré, regarde un sketch ou un film drôle, lis des blagues, marre-toi avec tes amis...
- Danse librement et amuse-toi !
- Joue (avec des amis si tu peux).

PS : Fais simplement attention au fait que « regarder la TV, jouer à des jeux vidéo, fumer, etc. » ne sont pas des activités de ressourcement physique ou émotionnel. Cela « distrait », mais ça ne ressource pas, le plus souvent. En général, on frôle davantage le zombie que la vie...

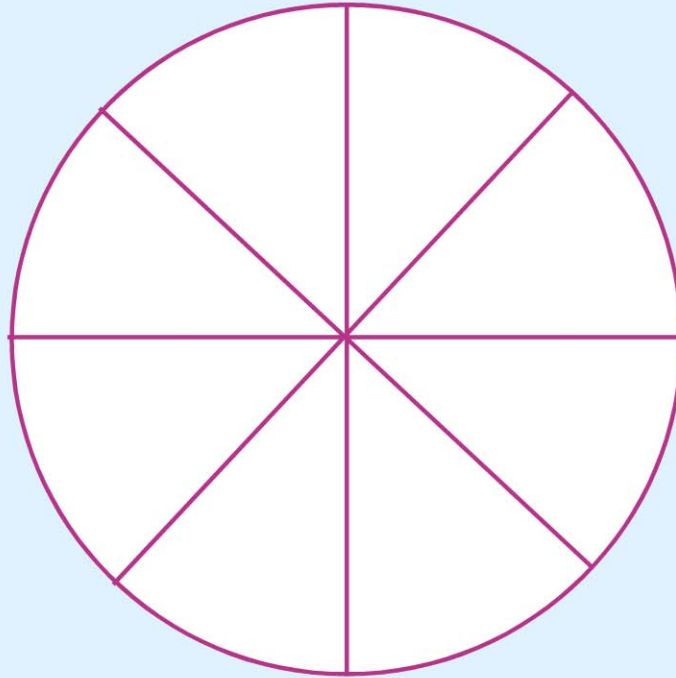




Aventure du jour

Complète ta « roue du bien-être » !

Essaie de mettre dans chaque cadran de la roue ci-dessous ce dont tu as besoin pour te sentir bien.



- 1 Qu'est-ce qui te donne de l'énergie ou de quoi as-tu absolument besoin dans ta vie ?
- 2 Regarde par la suite si tous ces éléments sont actuellement bien présents dans ta vie.

Repense à la semaine dernière par exemple : as-tu donné la place à ce qui te nourrit ? Je te rappelle qu'il s'agit ici de besoins... Ce n'est donc pas négociable ni à prendre à la légère. Affiche cette roue dans un endroit bien en évidence pour toi, pour te rappeler cette priorité énergétique.

Clé 29

Donne du sens à ta vie : quelle personne veux-tu devenir ?

Je ne suis pas
ce qui
m'est
arrivé,
je suis
ce que
je choisis
de devenir.
CARL JUNG



La fable des casseurs de pierre⁶

En se rendant à Chartres, un pèlerin aperçoit sur le bord de la route un homme qui casse des cailloux à grands coups de maillet. Les gestes de l'homme sont pleins de rage et sa mine est sombre. Le pèlerin, intrigué, s'arrête et demande à l'homme : « Mais que faites-vous, Monsieur ? »

« Vous le voyez bien, lui répond l'homme, je casse des pierres » et il ajoute, d'un ton amer : « J'ai mal au dos, j'ai soif, j'ai faim. Mais je n'ai trouvé que ce travail pénible et stupide. »

Un peu plus loin, il aperçoit un autre homme qui fait de même, mais son attitude semble différente. Son visage est plus serein et ses gestes plus harmonieux. À la même question « Que faites-vous, monsieur ? »,

.../...

6. Cette fable est attribuée à Charles Péguy.

le deuxième homme répond : « Je suis casseur de pierre. C'est un travail dur, vous savez, mais il me permet de nourrir ma femme et mes enfants... Mais bon, je suis au grand air, il y a sans doute des situations pires que la mienne. »

Enfin, plus loin, le pèlerin croise un troisième casseur de pierre, mais celui-ci affiche un franc sourire et il utilise sa masse avec enthousiasme et ardeur. À la même question, il répond : « Moi, je bâtis une cathédrale ! »

Quel est le sens de ta vie ? La direction que tu lui donnes !

T'es-tu déjà posé la question de savoir qui tu aimerais devenir plus tard (je ne parle pas de ce que tu veux faire, mais de la personne que tu veux être) ?

- Aimerais-tu être vraiment fier de toi ?
- Comment aimerais-tu regarder et vivre ta vie ?
- Quelle trace aimerais-tu laisser derrière toi ? Quelle image aimerais-tu laisser à tes futurs enfants ?
- Pour quoi te lèves-tu le matin ? Que veux-tu accomplir, vivre, expérimenter dans ta vie ?

Ces questions sont fondamentales, elles te donnent une direction à suivre...



Décide du chemin que tu aimerais prendre, de la personne que tu voudrais être ou de ce qui te tient vraiment à cœur, tes rêves, tes priorités... Il est important de donner du sens à ta vie.

En général, ce qui donne vraiment satisfaction, c'est de contribuer « positivement » à ce monde, de te respecter et de respecter tes vraies priorités (et celles des autres), d'aimer et d'être aimé, d'être

« bien » entouré, d'être reconnaissant de ce que la vie t'offre (gratitude) tout en étant moteur et créateur de ta propre vie.

Pour beaucoup, laisser sa trace, avoir su faire la différence dans ce monde, est également important.

Si tu ne sais pas ce que tu veux, comment veux-tu l'obtenir ?



Aventure du jour

1 Quels sont tes rêves et tes objectifs ?

Y a-t-il des choses à vivre et à réaliser dans ta vie qui te tiennent à cœur ?

2 Toi en version 3.0 !

Je te propose de t'imaginer en version 3.0 et d'écrire sur un papier ou sur une carte qui te plaît les caractéristiques que tu souhaiterais avoir : que veux-tu vraiment ? Utilise simplement le présent pour écrire ce mot (et pas de négation) : « Je suis... », « J'ai... », « Je me sens... ».

Par exemple : Je me sens tellement heureux(se) et plein(e) de vie et d'énergie. Je fais ce que j'adore. Je contribue à un monde meilleur, j'ai l'énergie d'un lion/d'une lionne, je suis soutenu(e) dans mes envies et projets, je rayonne...

Prends l'habitude de lire ce message deux fois par jour au minimum, le matin au réveil et le soir avant de te coucher (éventuellement dans la journée) pour t'y connecter. Visualise-le (voir clé 18). Imagine-toi vraiment être cette personne, ressens-la, vis-la quelques minutes avec ton imagination et, petit à petit, passe à l'action en accord avec ton objectif. Au début, ce sera bizarre, voire artificiel, mais fais confiance à ton monde intérieur... Il va comprendre que c'est ton objectif et t'aider. Tu peux aussi faire un exercice d'ancrage sur les qualités de ton « toi en devenir » (voir clé 18).

3 Sélectionne ta citation préférée :

- « Si tu ne prends pas le temps de créer la vie que tu désires, tu seras forcé à passer beaucoup de temps à vivre une vie dont tu ne veux pas. » Kevin Ngo
- « La seule chose qu'on est sûr de ne pas réussir est celle qu'on ne tente pas. » Paul-Émile Victor
- « Aucun rêve ne se réalise si vous ne vous réveillez pas pour aller travailler à sa réalisation. » Maritza Parra
- « Il faut toujours viser la lune, car même en cas d'échec, on atterrit dans les étoiles... » Oscar Wilde
- « Chacun de nous est un athlète. La différence est que certains s'entraînent et d'autres pas. » George Sheenan



À essayer d'être quelqu'un que tu n'es pas,
tu finiras par obtenir quelque chose
que tu ne veux pas.

Clé 30

Te célébrer ! Vive toi !

Qui garde
son âme
d'enfant
ne vieillit
Jamais.
ABRAHAM SUTZKEVER



« Un jour, un vol de pigeons survola Nasredine et lâcha ses excréments sur sa tête. Il regarda le ciel et se mit à remercier Dieu : "Merci mon Dieu pour ton infinie sagesse." »

Un jeune homme qui avait vu la scène s'étonna et lui demanda pourquoi il remerciait Dieu alors qu'il venait d'être sali !

"Je remercie Dieu, dit Nasredine, parce qu'il n'a pas créé des dromadaires avec des ailes..." »

Tiré de *Sagesse et malice de Nasredine, le fou qui était sage*,
Jihad Darwiche et David B.

Bravo ! Tu es allé au bout de la lecture de ce livre ! Tu peux vraiment être fier de toi ! D'autant que ce que ton cerveau préfère le plus, c'est le plaisir et la joie !

Aussi, pour cette dernière clé, voici trois nouvelles pistes à expérimenter pour t'apporter encore plus de joie, de célébration, de satisfaction et de plaisir dans ta vie. Ces habitudes et ces outils te donneront l'énergie de poursuivre ton engagement et tes efforts vers ce qui te tient à cœur. Ils t'aideront aussi à traverser plus facilement les incontournables difficultés et frustrations qui font aussi partie de la vie...


Le cahier de réussites

Tu peux immédiatement commencer un « cahier de réussites » dans lequel tu noteras aussi souvent que possible (voire tous les soirs !) tes petites et grandes réussites et victoires. Tout simplement parce que ça fait du bien ! Ce cahier te permettra de porter régulièrement ton attention sur ce que tu fais bien (puisque, comme tu l'as lu en clé 15, ton cerveau se focalise naturellement sur ce qui ne va pas, question de survie !). Par ailleurs, comme tu l'as vu en clé 12, toute expérience te permet d'apprendre, d'évoluer, de grandir et de faire mieux la prochaine fois, si tu prends le temps de regarder la leçon ! Tu ne perds jamais, tu apprends !

Célèbre la vie !

Il est aussi important de te célébrer *via* de petits cadeaux, de petits plaisirs, de petits moments spéciaux comme quand on ouvre une bouteille de champagne ! Ces célébrations régulières vont te permettre d'envoyer des messages chimiques boostants et te donner l'énergie et la confiance en toi nécessaires pour la suite.

Enfin, reconnaître les étapes du chemin, tes efforts, ce que tu fais bien, en célébrant l'étape franchie !

Les neurosciences le prouvent : porter son attention sur ce que l'on a déjà et en être reconnaissant a de très nombreux aspects positifs sur chacun (comme potentiellement gagner sept ans d'espérance de vie tout de même !), cela est prouvé scientifiquement. On appelle cela les effets de la gratitude. Si ça t'intéresse, découvre la conférence TED de Florence Servan-Schreiber :  <https://www.youtube.com/watch?v=nZUfJpVxUNI>



Le cahier de gratitude

Je te propose donc de commencer un « cahier de gratitude et de kifs » pendant quinze jours. Tous les soirs (au choix), prends cinq minutes pour noter les trois meilleurs moments de ta journée (comme le propose Florence Servan-Schreiber⁷). L'idéal est même de les partager à l'oral avec ta famille ou tes amis ! Imagine un dîner pendant lequel tout le monde partagerait ses kifs et ses réussites, ça changerait du journal télévisé...

Tu pourrais également penser à une personne qui est là pour toi et à qui tu peux dire merci (parents, amis...) et ressentir la joie, la gratitude de l'avoir dans ta vie. L'effet est garanti !

7. 3 Kifs par jour, Marabout, 2014.



Aventure du jour

Passes à l'action ! Que choisis-tu ?

- Cahier de réussites
- Cahier de gratitude et kifs

Si tu veux obtenir des résultats que tu n'as jamais eus, il te faudra faire des choses que tu n'as jamais faites !

Et pour t'aider à continuer à progresser sur ton chemin, découvre à ton rythme ces vidéos :

- les « Wake up calls » de David Laroche, une série de plus de 150 conseils ultra-courtes pour t'aider à construire une vie sur mesure. ➤ <http://davidlaroche.fr/wakeupcalls/>
- « Les habitudes pour être heureux ! » Eh oui, être plus heureux, ça s'apprend ! ➤ <https://www.youtube.com/watch?v=fljOtXT07hg&feature=youtu.be>
- « Devenir pleinement soi-même », conférence TED de l'auteur à succès Laurent Gounelle. ➤ <https://www.youtube.com/watch?v=NZXJ7zh3PJM>



La physique quantique, un monde au-delà des apparences...

En tant qu'être humain, nous percevons le monde à travers nos cinq sens. C'est grâce à la vue, à l'ouïe, à l'odorat, au toucher et au goût que tu sais qu'une table est une table (avec telle couleur, telle matière, telles dimensions...), qu'une banane est une banane de couleur jaune et qu'elle a plutôt un goût sucré, etc.

Nous nous accordons tous, en général, sur le monde dans lequel nous vivons et ce qui le compose : objets, personnes, animaux, planète, aliments, plantes... Or, notre monde est en réalité bien plus complexe qu'il n'y paraît et nous ne devrions surtout pas nous fier aux apparences !

En effet, ta réalité est limitée à ce que peuvent percevoir tes cinq sens. Ce n'est pas la réalité mais ta perception de la réalité. Nous ne remettons jamais cela en cause. Pourtant, les dauphins, les chiens, par exemple, perçoivent des sons que nous n'entendons pas. Pourtant, ces sons sont réels, mesurables et font partie de la réalité.

Comprendre que nos sens limitent notre perception du monde nous rend humbles quant à ce que nous croyons connaître de la réalité. Nous devons rester ouverts à ce que nous ne percevons ou ne comprenons pas (encore ?).

Ce nouveau regard sur la « réalité » est à la base de la spiritualité (se questionner au-delà du visible), ainsi que de la physique quantique qui régit l'infiniment petit (un immense champ de recherche scientifique).

En physique quantique, toutes les règles du monde physique « classique » sont bouleversées, car dans l'infiniment petit :

- Tout est matière ET énergie (tout est information en fait).
- Rien n'est séparé.
- Une même particule peut être à plusieurs endroits en même temps.
- En agissant sur une particule, on agit sur plusieurs en même temps (peu importe la distance entre elles).
- L'observateur influence le résultat (avec son intention).

La physique quantique est une réalité, au même titre que la physique traditionnelle. Elle est étudiée dans toutes les universités du monde. Notre monde a deux facettes...

Car oui, nous le savons désormais, tout est énergie dans l'infiniment petit. Tes différents organes, tes pensées, tes émotions émettent une vibration, une fréquence, une énergie. Et tu perçois/reçois celles des autres...

Notre monde n'est qu'une création de nos sens (très agréable, ceci dit). Il offre bien plus de possibilités au fil des découvertes. Il reste tant à explorer et à découvrir – sans jamais peut-être être sûrs à 100 %. ➡ https://www.youtube.com/watch?v=La64_UHfqs



Petit bilan de fin d'étape 3



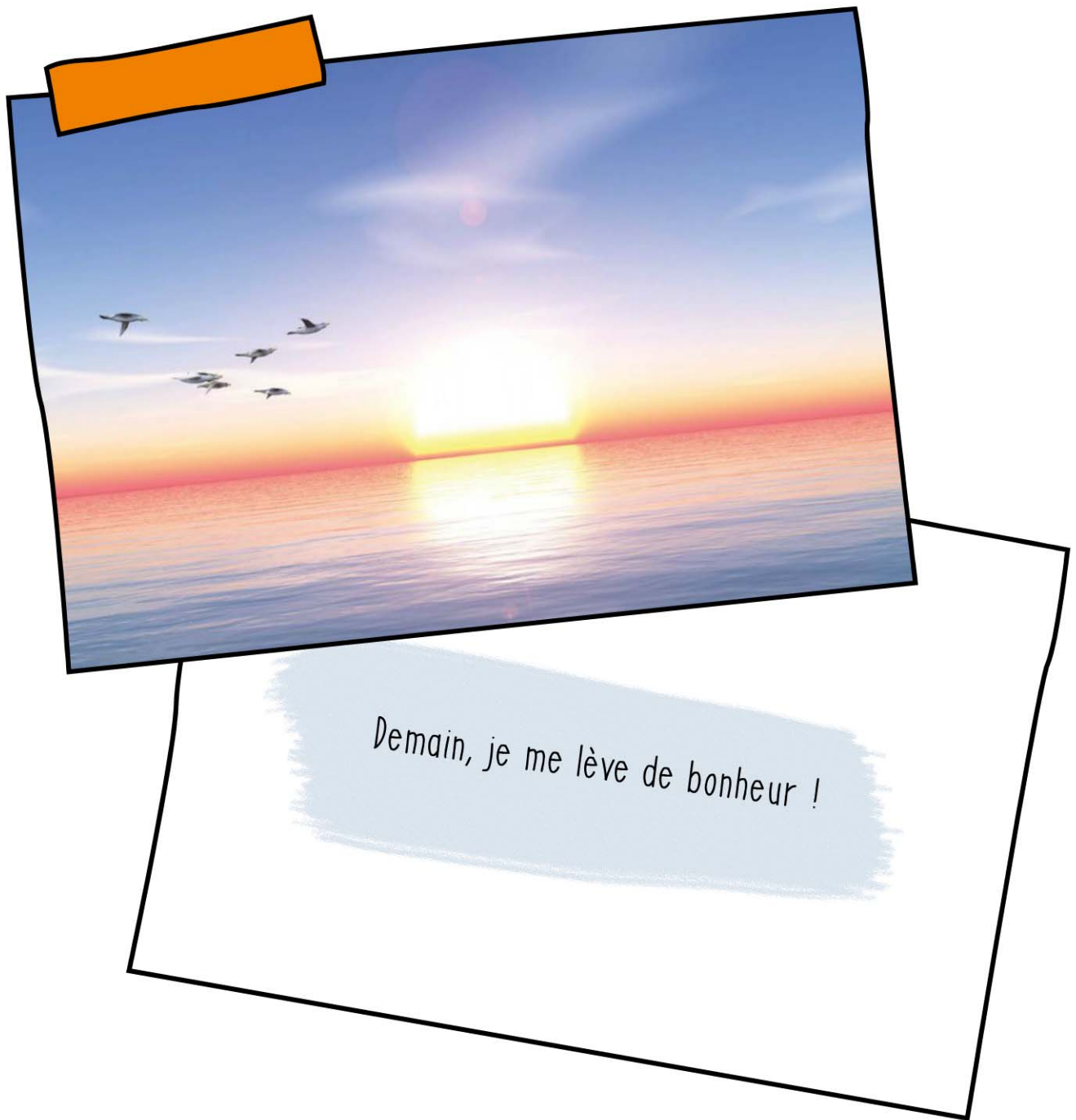
Dans cette étape, tu as normalement compris que (à cocher) :

- Tes émotions sont les indicateurs de ta météo intérieure et de tes besoins (clé 21).
- Derrière tes émotions dites « négatives » (en fait inconfortables) se cachent des besoins, qu'il est important de reconnaître (clé 22).
- Les personnes qui t'entourent doivent être choisies avec soin car elles ont une influence dans ta vie (clé 23).
- Le cerveau est en développement jusqu'à l'âge de 25 ans (donc plus fragile) (clé 24).
- Le cerveau a sa propre hygiène pour bien fonctionner : hydratation, sommeil, alimentation, surprises, oxygénation... (clé 25).
- Ton cœur et ton intuition ont leur propre forme d'intelligence (clé 26).
- Ton corps de demain se construit aujourd'hui (clé 27).
- L'hygiène de vie et la santé reposent sur des principes assez simples, mais qu'il faut connaître et appliquer (clé 28).
- Il est essentiel de savoir ce que tu veux, pour t'orienter vers ton objectif (clé 29).
- La célébration et la gratitude sont deux moteurs puissants (clé 30).

Si tu n'as pas coché toutes les phrases, relis la ou les clés et approfondis tes recherches.

Autrement, BRAVO ! Tu es maintenant certifié... « **Boosteur de potentiels** » ! (pour toi et pour les autres !)





Conclusion

Comme chaque être humain, tu disposes d'un potentiel incroyable !

- **Un cœur** qui t'offre la passion, l'intuition, l'amour, une fantastique palette d'émotions, une connexion avec tout ce qui t'entoure et une nouvelle forme d'intelligence ! Ton cœur te permet aussi de tomber amoureux (souvent plusieurs fois !) et d'entrer en relation avec tous ceux et tout ce qui croiseront ta route, de les aimer et d'être aimé. À toi simplement d'ouvrir ton cœur et de l'écouter.
- **Un mental** qui gère pour toi des milliards d'informations à la seconde, pour te permettre de vivre et de profiter de la vie. Ton cerveau te permet aussi de rêver, de créer, d'imaginer, de réfléchir, d'apprendre, de jouer et de passer à l'action... Ce potentiel est optimisable, façonnable, transformable tout au long de ta vie, de tes envies et de tes expériences. À toi simplement de comprendre son fonctionnement, de jouer avec et de le guider.
- **Un corps fabuleux** qui te permet d'être vivant, de sentir et de ressentir, de faire l'expérience de la vie *via* tes cinq sens, de vivre des plaisirs physiques et émotionnels dont ce monde regorge. À toi simplement d'en prendre soin, de le vitaliser et de l'écouter.
- **Une singularité**, ce quelque chose en plus et de différent qui fait qu'il n'y en a qu'un comme toi. Tu es unique ! Et cela fait toute la différence...

De nombreuses personnes sont passionnées par chacun de ces sujets et sont devenues des experts dans chacun de ces domaines. Elles partagent leurs découvertes dans des livres, des vidéos, des séminaires, des formations – un résumé de nombreuses années de recherche, bien souvent !

Vois ce qui t'attire le plus à présent et fonce, continue ton exploration, va encore plus loin.

Le continent « intérieur » est relativement inexploré, mais le potentiel humain (et du vivant de manière générale) est en train de prendre une nouvelle dimension depuis quelques années *via* les neurosciences, la neuropédagogie, l'épigénétique, la physique et la médecine quantiques, l'intuition...

Les prochaines années vont être magiques en découvertes et en possibles...

Prends toute ta place dans ce monde, inspire et aide les autres à faire de même et va dans la direction de ton cœur ! Quelle belle contribution, n'est-ce pas ?!

Belle suite de voyage !

Boîte à outils

Clé 1

Identifie tes valeurs

Les valeurs sont, selon le dictionnaire *Larousse*, « ce qui est posé comme vrai, beau, bien, d'un point de vue personnel ou selon les critères d'une société et qui est donné comme un idéal à atteindre, comme quelque chose à défendre ». Il s'agit de ton idéal.

Tes valeurs sont ce qui est essentiel pour toi, ce à quoi tu aspirés et ce que tu défends, par exemple la justice, l'intégrité, le courage, la solidarité, l'amitié, la famille, la persévérance, la paix, l'amour, la liberté...

Tableau des valeurs

Amitié	Coopération	Fidélité	Joie	Respect
Audace	Courage	Force	Justice	Sagesse
Aventure	Créativité	Franchise	Liberté	Sécurité
Beauté	Égalité	Générosité	Indépendance	Simplicité
Bienveillance	Enthousiasme	Harmonie	Paix	Sincérité
Bonheur	Espoir	Honnêteté	Partage	Solidarité
Confiance	Excellence	Humanité	Performance	Spiritualité
Contribution	Famille	Intégrité	Politesse	

1 Pour découvrir tes valeurs, je te propose de commencer par identifier trois personnes que tu admires vraiment, qui t'inspirent et qui contribuent (ou ont contribué) à rendre ce monde meilleur selon toi. Cela peut être n'importe qui : tes héros, des personnalités historiques, des personnes très connues, des membres de ta famille... qu'ils soient vivants ou décédés. Ils ont tous un point commun : tu les admires et ils t'inspirent ! À présent, complète le tableau suivant.

Inspireurs	Leurs actions : que font/faisaient-ils ?	Leurs valeurs : qu'est-ce que tu admires chez eux ?
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 1 2 3
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 1 2 3
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 1 2 3

Si tu as reconnu ces valeurs en eux, c'est que ce sont aussi les tiennes !

2 Retourne dans la liste des valeurs ci-dessus et prends le temps d'ajouter ci-dessous les valeurs (10 maximum) qui sont très importantes pour toi (et que tu n'as pas déjà citées).

1	-----	2	-----
3	-----	4	-----
5	-----	6	-----
7	-----	8	-----
9	-----	10	-----

Parmi les valeurs (celles de tes inspirateurs et les tiennes), peux-tu sélectionner tes cinq préférées, celles avec lesquelles tu veux vraiment avancer dans la vie ? Si tu hésites entre deux, compare-les : si tu devais n'en garder qu'une, ce serait laquelle ? Ces valeurs te rendent plus authentique, noble, fort(e) et sont essentielles pour toi.

1	-----	2	-----
3	-----	4	-----
5	-----		

3 Un pas vers la cohérence... Enfin, maintenant que tu as identifié tes valeurs fondamentales, prends quelques minutes pour voir si tu vis actuellement en cohérence avec elles. Vis-tu en cohérence ou y a-t-il conflit intérieur ? Réfléchis à tes actions en accord avec ces cinq valeurs. Tu verras alors si tu es cohérent(e) ou pas. Il te sera toujours possible de changer tes comportements si besoin.

Clé 6

Autres contributions possibles

Avoir une attitude positive et apporter de la joie sous toutes ses formes	Je le fais déjà	À faire davantage
Être poli(e) (dire bonjour, au revoir, remercier).		
Sourire, rire tous les jours ou faire rire		
Faire le choix de ne pas faire partie de ceux qui critiquent (sans proposer de solutions), qui se focalisent sur les problèmes, insultent, harcèlent, colportent des ragots, sont violents...		
.....		

Aider à préserver notre environnement	Je le fais déjà	À faire davantage
Privilégier les aliments biologiques ou les produits avec des ingrédients naturels		
Privilégier les produits locaux, de proximité		
.....		

Solidarité et convivialité	Je le fais déjà	À faire davantage
Faire du bénévolat une heure par semaine ou plus		
Donner tes vieux vêtements à une association (ou les mettre dans les bennes à vêtements), ainsi que les jeux et objets dont tu ne te sers plus		
.....		

Mettre de la joie et faire des surprises	Je le fais déjà	À faire davantage
Faire un cadeau surprise à quelqu'un, juste comme ça, pour le plaisir		
Faire un compliment		
.....		

Mais aussi...	Je le fais déjà	À faire davantage
Recycler le verre, le papier, le plastique, les denrées compostables...		
Observer les besoins d'une personne, famille, communauté et proposer des solutions.		
.....		

Tu ne peux attendre que les autres commencent... Alors contribue dès aujourd'hui et cela fera déjà la différence.

Clé 8

- 1 Le bonheur... Mais c'est le cas aussi du savoir, de la connaissance, des idées, des cellules, et aussi du rire, de la confiance, des bâillements. Et il y en a d'autres !
- 2 Ces jeunes sont comme toi, en fait !

- Ils ont des parents, des grands-parents, des arrière-grands-parents, des arrière-arrière-grands-parents, etc., et sûrement même qu'en bout de chaîne, nous avons tous la même origine...
- Ils tiennent à des personnes (famille, parent, ami...).
- Ils sont composés des mêmes éléments chimiques que toi : oxygène (65 %), carbone (18 %), hydrogène (10 %), plus une quinzaine d'autres.
- Ils ont un corps (même si parfois, une ou plusieurs parties manquent) qui fonctionne comme le tien.
- Ils éprouvent la même palette d'émotions que toi. Ils sont heureux, tristes, en colère ; ils ont peur parfois.
- Ils habitent sur la même planète que toi, la Terre (il y a des milliards de planètes dans l'univers !).

- Ils respirent le même air que toi.
- Ils sont dépendants des arbres et des plantes pour transformer le CO₂ en oxygène et des autres formes de vie sur Terre (chacune a un rôle dans l'écosystème).
- Ils ont besoin de sommeil, d'eau et de nourriture pour vivre, d'être aimé et d'aimer.
- Ils aiment rire, s'amuser, prendre du plaisir.
- Ils aspirent à la paix, au bonheur, à la joie, à la sécurité, à l'amour et au bien-être pour eux, leur famille, leurs proches, ou plus.
- Ils ont des espoirs, des rêves et des aspirations.
- Etc.

Notre destin sur cette planète est lié !

Clé 9

Qu'est-ce qui te permet de lire ce livre ? Qui/qu'est-ce qui a contribué à ce que tu l'aies entre les mains ?

Les arbres (et donc toute la nature, l'eau, le soleil, le CO₂, les éléments, les cycles pour nourrir les arbres et les faire pousser).

L'auteur et tout ce qui lui a permis de devenir écrivain.

L'éditeur et tous ceux qui font fonctionner une maison d'édition.

Le vendeur, le caissier et tous ceux qui font fonctionner la structure où tu as acheté ce livre.



Toute la chaîne de transformation des arbres en papier : des plantations à la fabrication du papier (hommes, machines, éléments...). Les arbres viennent probablement du monde entier, les gens qui ont travaillé à les faire pousser aussi.

L'imprimeur et tout ce qui fait fonctionner la maison d'imprimerie.

La banque pour les fonds, ceux qui ont construit les divers bâtiments, ceux qui ont formé toutes ces personnes, etc.

Clé 21

Liste de sentiments lorsque tes besoins sont insatisfaits

Peiné	Démotivé	Débordé	Angoissé	Bloqué
Sombre	Seul	Épuisé	Anxieux	Craintif
Découragé	Impuissant	Fatigué	Inquiet	Terrifié
Déprimé	Mécontent	Indifférent	Gêné	Paniqué
Démoralisé	Malheureux	Sans élan/envie	Tendu	Terrorisé
Désespéré	Blessé	Dégoûté, écœuré	Sur mes gardes	Choqué



Hésitant	Contrarié	Furieux	Embêté	Bloqué
En colère	Nerveux	Hésitant	Mal à l'aise	Vulnérable
Exaspéré	Qui en a marre	Partagé	Frustré	Impatient
Agacé	Excédé	Embarrassé	Méfiant	

Liste de sentiments lorsque tes besoins sont satisfaits

Confiant	Inspiré	Léger	Passionné	Aux anges
Serein	À l'aise	Excité	Fasciné	Ému
Détendu	Décontracté	Joyeux	Plein d'énergie	Enchanté
Soulagé	Plein d'affection	De bonne humeur	Enthousiaste	Encouragé
Concentré	Plein d'amour	Inspiré	Stimulé	Léger
Centré	Reconnaissant	Épanoui	Plein de vie	Libre
Zen	Ouvert	Gonflé à bloc	Aventureux	Regonflé
Rassuré	Émerveillé	Curieux	Pétillant	Sûr de moi
Comblé	Gai	Captivé	Amusé	
Ouvert	Heureux	Ébloui	Attentif	

Clé 22

Liste de besoins⁸

Les besoins sont l'expression de l'élan de vie qui veut se déployer en chacun.

Survie : Avoir un abri/toit - Air, respiration - Nourriture - Évacuation - Hydratation - Lumière - Repos - Reproduction (survie espèce) - Mouvement, exercice - Rythme (respect du)

Sécurité : Confiance - Harmonie - Paix - Protection - Réconfort - Sécurité - Soutien

Récréation : Défolement, détente - Jeu - Récréation - Ressourcement - Rire

Liberté : Autonomie - Indépendance - Émancipation - Exercer son libre arbitre - Spontanéité

Identité : Cohérence - Accord avec ses valeurs - Affirmation de soi - Authenticité - Confiance en soi - Estime de soi/de l'autre - Évolution - Respect de soi/de l'autre - Intégrité

Accomplissement de soi : Développement de ses potentiels - Beauté - Création, créativité - Expression - Inspiration - Réalisation - Choix de ses projets de vie, valeurs, opinions, rêves... - Évolution - Apprentissage - Spiritualité

Relation : Sentiment d'appartenance - Attention - Besoin de compagnie - Empathie - Intimité - Partage - Amour - Chaleur humaine - Délicatesse - Honnêteté, sincérité - Respect

Participation : Contribuer au bien-être de quelqu'un - Coopération - Co-création - Expression

Célébration : Appréciation - Contribution à la vie - Partage des joies et des peines - Reconnaissance, être reconnu - Gratitude

8. Inspiré du livre de Françoise Keller, *Découvrir la Communication NonViolente*, InterÉditions, 2017.