



Sarah Hamdi

Reboote ta vie

Guide de sérénité
dans le chaos de
l'hyper-modernité

Sommaire

A propos de l'autrice

Remerciements

Pourquoi j'écris ce livre ?

Introduction : Les méfaits des injonctions de la société hyper-moderne sur l'apaisement personnel, le discernement et la vivacité d'esprit

1. Percevoir les causes de son mal-être
2. S'épanouir vraiment
3. Accepter de perdre le contrôle
4. Se libérer des jugements
5. Se changer soi-même
6. Se délivrer du besoin de changer autrui
7. Se détacher du matériel
8. Comprendre son essentiel
9. Apprendre à se concentrer sur l'essentiel
10. Se déconnecter
11. Se déposer dans le silence
12. (Re)mettre de l'ordre
13. Apprécier le présent
14. S'ouvrir aux autres
15. Voir l'extraordinaire de son quotidien

Conclusion : Être au service des autres, c'est être au service de soi-même (aussi)

A propos de l'autrice

Sarah HAMDJ est journaliste et formatrice numérique spécialisée dans la communication en ligne. Diplômée d'école de journalisme et titulaire d'un master 2 d'Arts, Lettres, Langues, mention Humanités et Industries Créatives, spécialité Conception et Rédactions Éditoriales, elle écrit pour plusieurs sites d'information nationaux et magazines, et co-construit des projets pédagogiques alliant jeunesse et digital. Elle se spécialise dans les thématiques de l'éducation, des médias et du numérique. Son travail se distingue par son ancrage terrain et la diversité de son réseau.

Elle rejoint la rédaction de *MeltingBook.com*, en 2017, en tant que journaliste, puis est promue, en 2018, rédactrice en chef. Après deux ans de recherches sur les usages de la consommation de l'information et les stratégies éditoriales numériques, elle travaille comme consultante en stratégie de développement numérique pour des associations, des écoles, des particuliers et des entreprises.

Engagée pour l'égalité femmes-hommes et pour l'accès à toutes et tous au numérique, Sarah rejoint l'association BECOMTECH en tant que formatrice en communication digitale auprès des adolescentes. De 2018 à 2020, elle forme des adolescentes en présentiel

et en ligne. À la suite du développement croissant de l'association à l'échelle nationale, elle prend les fonctions de responsable de la communication en 2020, et ce jusqu'en janvier 2023. Membre du conseil d'administration de l'association, elle continue d'œuvrer pour lutter contre la sous-représentation des filles dans les filières du numérique.

Aujourd'hui, ses projets portent, notamment, sur les médias de médiation, les formes de narrations digitales et les nouvelles grammaires du web. Dans le cadre de ses activités, Sarah réalise régulièrement des ateliers d'éducation aux médias, d'initiation en journalisme, de sensibilisation aux fake news et aux dangers du web. Elle intervient également en tant que speakeuse et modératrice lors de tables rondes en relation avec la thématique des médias, de l'éducation et du numérique.

A 30 ans, elle publie son premier livre : « **Reboote ta vie !** » qui se veut être un guide d'auto-formation pour se construire une vie plus sereine et apaisée, au sein d'une société hyperconnectée. Il renferme des clés pour prendre le temps dans un monde qui va trop vite et des outils pratiques pour mettre de l'ordre dans ses vies personnelles et professionnelles.

Remerciements

Au Vivant, avec qui rien n'est impossible.

A mes parents et mes sœurs.

A ceux qui aiment sans attendre en retour.

A ceux qui désirent ardemment apprendre, grandir et
entrer en paix.

Pourquoi ce livre ?

Qui n'a jamais eu l'impression de n'être qu'un simple pion dans un échiquier le dépassant complètement ? Nos vies sont traversées d'intempéries, d'émotions, d'explorations, de rencontres, de défis tous uniques. Il arrive qu'à la croisée de tout ceci, nous perdions nos repères. La situation nous échappe ou bien elle nous lasse. Et que nous décidions d'orienter nos existences vers un nouveau cap personnel ou professionnel. **La société moderne exige de nous que nous soyons toujours plus productif.ve.s, toujours plus connecté.e.s.** Les injonctions liées à la mondialisation poussent à une consommation effrénée, et conditionnent, de fait, nos quotidiens. Dans tout cela, **une perte forte de sens s'est elle aussi matérialisée.**

Au 21^e siècle, différentes crises mondiales ont jalonné l'Histoire. Toutes ont eu des impacts dans nos vies. Chacun à son échelle a pu observer combien les effets des conséquences financières, idéologiques, philosophiques, politiques, religieuses socio-économiques et technologiques ont contribué à mettre en exergue un impérieux besoin : celui d'une quête de sens pour parvenir à un point d'équilibre. Alors pourquoi ce livre ? Écrire, c'est partager une vision avec ses propres mots. Cette vision englobe le fruit d'une expérience, en cela, elle revêt un caractère unique, fort,

vivant. Ce livre n'a pas la prétention de révolutionner notre société capitaliste et matérialiste. Ni de réinventer la roue en matière d'accomplissement personnel. Vous n'y trouverez d'ailleurs aucun concept qui n'ait déjà été développé dans de nombreux autres ouvrages de grande qualité. Seulement, j'ai voulu, avec douceur et amour, partager la maturation de ces concepts au regard de mon vécu, et surtout, faire humblement gagner du temps. Comment ? En partageant quinze leçons pratiques au travers d'un livre accessible, simple et concis.

Si vous doutez de votre capacité à parvenir à vos rêves tout en menant une vie apaisée, souvenez-vous que **“Même les plus hautes montagnes ont un chemin qui mène jusqu'aux sommets”**. En espérant que mon livre contribuera, même d'une façon infime, à vous rendre la vie plus douce et plus sereine, quel que soit le chaos qui vous/nous entoure à l'instant t. Avec ma sincère gratitude et profonde affection, je vous souhaite une éclairante lecture.

Introduction : Les méfaits des injonctions de la société hyper-moderne sur l'apaisement personnel, le discernement et la vivacité d'esprit

Rebooter tout le système. Parfois, c'est le seul moyen pour réenclencher la machine. Une métaphore digitalisée pour illustrer le fait de se mettre à jour. Si le logiciel a planté, c'est qu'il y a forcément une bonne raison. Un virus, une mauvaise manipulation. Mais parfois, vous surfez tranquillement sur la toile, et *bim*. Tout plante. C'est le signal qu'il faut appuyer ailleurs, et sans doute, qu'il va falloir faire quelques nouveaux branchements, et établir de nouvelles connexions.

A l'intérieur, c'est peut-être un vague à l'âme. Une inexplicable mélancolie qui vous traverse. Pourtant, vous avez l'impression de ne manquer de rien du point de vue matériel, familial, professionnel. Vous disposez de tout ce dont vous avez besoin et vous n'êtes pas parmi les classes les plus défavorisées qui soient. Objectivement, vous ne devriez être qu'en ascension. C'est-à-dire progresser, grandir et ressentir un calme intérieur et une plénitude totale, n'est-ce pas ? Et pourtant... De nombreuses personnes ressentent, au quotidien, ce "vide" qui les traverse. Si elles atteignent des moments où elles sont "comblées", elles jugent ces instants trop éphémères et aimeraient que ces instants puissent durer éternellement. D'autres cherchent une échappatoire et se jettent à corps perdu dans une quête

identitaire, une carrière chronophage, une relation *toxique*, une addiction aux réseaux sociaux, à des substances (alcool, drogues, médicaments, etc.), une spiritualité crispée ou d'autres extrêmes. L'emprunt de ces "voies sans issues" résulte sans doute d'une perte de repères, d'un décalage du point d'équilibre en nous qu'il faut alors (re)trouver.

Si peu de personnes y parviennent seules, d'autres ont les moyens d'investir dans l'accompagnement d'un professionnel de santé, d'un coach, d'un thérapeute en médecine alternative, ou encore bénéficient des bons conseils et de l'écoute active d'un proche investi ou encore d'un guide spirituel. D'autres n'ont pas ces opportunités et ne parviennent malheureusement pas à ce point d'équilibre pour vivre une vie épanouie et pleine de sens. C'est essentiellement pour eux que j'écris. J'ai eu l'opportunité d'échanger avec des individus très différents, évoluant au sein de sphères aux antipodes, et ayant a priori "tout" pour être heureux... Mais tous n'étaient pas pleinement épanouis. J'ai tenté de comprendre quels étaient leurs points de convergence pour identifier la cause de leur mal-être. Ceci afin, d'une part, de déceler les pièges à éviter et mettre tout en œuvre pour y échapper moi-même ; et d'autre part, de tenter de **trouver les moyens qui me permettrait de rendre ce sentiment de plénitude durable**. Clé par clé, vous pourrez commencer votre "mise à jour", vous connecter à l'important et avancer

avec sérénité. Il ne tiendra qu'à vous d'agir avec intentionnalité pour semer ces 15 graines et en récolter les fruits progressivement dans votre vie.

Clé 1 : Percevoir les causes de son mal-être

“Il n’est jamais trop tard, mais il est toujours grand temps”. Alfred Adler

La première clé, c’est la prise de conscience. C’est souvent la plus difficile. Pour trouver des réponses, il faut d’abord se poser les bonnes questions. On vous en demande toujours plus au travail ou dans votre foyer ? Vous vous sentez sur-sollicité, même quand vous ne faites, techniquement, rien de spécial ? Vous ne savez plus où donner de la tête ? Vous avez abandonné tous projets d’évolution personnels, tant vous ne croyez plus en l’avenir et ses possibles ? Vous vous sentez bloqué, tel un hamster dans sa roue ? Ce monde vous paraît complètement dénué de sens ? Vous vous sentez voué à l’échec ? Vous ne trouvez pas votre place au sein de la société ? Vous vous sentez oppressé ? Vous vous sentez seul et en marge ? Vous n’arrivez pas à profiter du moment présent ? On vous reproche d’être une personne éternellement insatisfaite ? Vous n’arrivez pas à trouver le calme intérieur ? Vous vous sentez agité ? Il vous est impossible de vous concentrer sur une seule et même tâche jusqu’à la fin ? Vous n’avez plus de cap ? Vous êtes en quête de sens ? Vous êtes tout cela à la fois ? Vous reconnaissez un proche et vous souhaitez lui

venir en aide ? Si la réponse est OUI, alors vous avez clairement besoin de ce livre ! Plus particulièrement, **vous avez besoin d'identifier les causes de votre mal-être, saisir votre pouvoir d'agir et *rebooter* votre vie.**

Avant tout, il nous sera utile de faire un rappel sur la notion de perception. En tant qu'individu, du latin *individuum* « ce qui est indivisible », nous disposons de caractères, de capacités, de compétences diverses. Mélangés, ils forment des alliages uniques, indivisibles, à même de nous offrir les moyens de percevoir les subtilités de notre expérience de vie, d'en tirer des enseignements à la lumière de notre vécu individuel. Par souci de clarté, j'adopterai la poétique dénomination « voir avec les yeux du cœur » quand il s'agira de « re-garder ». J'entends par là l'action de voir chaque chose au-delà de son reflet et d'en conserver précieusement des leçons utiles. Ainsi, chacun d'entre nous porte des regards différents (voire antagonistes) sur une seule et même chose, situation, fait ou événement. Notre perception passe sous le prisme de notre vécu : de nos expériences passées, de nos souvenirs, de notre mémoire interne. Elle aboutit alors à une interprétation personnelle, subjective.

Derrière son aspect théorique, cette explication introductive vous permettra de prendre le chemin vers une vie plus durablement apaisée, de vous délester de la détresse et de l'enfer de certaines de vos perceptions.

Pour cheminer vers la complétude, avec sagesse, calme intérieur et assurance, je prends le parti de dire qu'il est essentiel de conscientiser les origines de son mal-être. Parmi elles, la multiplicité des injonctions dont nous faisons l'objet, chacun à notre niveau, au sein de la société matérialiste et hyper-moderne. Je ne développerai pas ces concepts ici, car ce n'est pas l'objet du livre et vous laisserai le soin d'approfondir vos recherches en parallèle.

Aujourd'hui, il existe deux terribles maux qui à eux seuls représentent deux grands défis de notre temps, et qui mettent à mal notre épanouissement personnel. A l'ère des réseaux sociaux et de la digitalisation, deux causes principales peuvent expliquer votre désenchantement :

- l'hyper-connexion,
- l'hyper-réactivité.

Source de sollicitation multiples, l'infobésité et de surcharge mentale, ces deux fléaux de notre ère s'attaquent à notre capacité de discernement et de concentration. Alors lorsque plus rien n'est clair et que tout est flou, le message essentiel est brouillé. Et il devient difficile de mettre des mots sur les causes de notre mal-être. Comment faire pour commencer à faire le bilan, calmement... Je vous propose un exercice très simple, mais très efficace.

“Commençons quelque chose de bien” : Cas pratique

1. Étape 1 : prenez une feuille de papier et un stylo. Isolez-vous dans un endroit calme. Observez-vous dans votre quotidien. Notez sans censure, tous les éléments qui chaque jour, vous génèrent les sentiments suivants :
 - vous dérangent,
 - vous dégoûtent
 - vous irrite,
 - vous rendent triste,
 - vous font souffrir,
 - vous mettent mal à l’aise.
2. Étape 2 : gardez cette posture d’observateur neutre et identifiez, selon vous, les origines de ces éléments.

L’élément	Le sentiment	Son origine
...
...
...

Prenez-le temps d’effectuer cet exercice, plusieurs jours s’il le faut. Faites preuve du maximum de franchise, de justice et de bienveillance envers vous-même. Ce n’est

qu'en identifiant les causes de notre mal-être que l'on peut agir sur elles. Quelles que soient ces causes, prenez conscience que vous en êtes responsable. Ne cherchez pas (ou plus) de bouc-émissaire : la conjoncture, la structure, la famille, le pays, les circonstances, la vie, le temps, etc. Si vous faites cela, vous ne changerez pas intérieurement, et votre réalité extérieure non plus. C'est la première étape : conscientiser que tous vos maux ont une origine en vous. En prenant en main votre capacité d'humain à agir sur ce qui vous entoure, vous pourrez réellement accéder à une vie plus paisible, chaque jour. Grâce à cette identification des causes de votre mal-être, vous pourrez, pas à pas, mettre en place les clés suivantes.

Clé 2 : S'épanouir vraiment

“L'action est la clé fondamentale de tout succès.” Picasso

A quel moment perdons-nous cette légèreté, cette innocence et cette candeur, si belle et universelle, que nous avons étant enfant ? C'est une question que je me pose très souvent en observant les enfants en bas âge. Encore **libre de tout jugement, sourds de toute injonction, affranchis de tout conditionnement sociétal**. De la beauté saine à l'état pur. Et c'est ainsi que je me suis demandé, arborant une disposition intérieure très *optimiste*, si je pouvais volontairement retrouver cet état originel à l'âge adulte.

Ma réponse est sans doute très personnelle et encore incomplète, nécessitant sans doute une maturité plus importante. Je suis arrivée à l'issue de ma réflexion à imaginer qu'il m'était possible de rejoindre cet état pur, à l'âge adulte en rejoignant un point d'équilibre intérieur, fondé sur un épanouissement libre et fidèle à la nature d'être humain. **Vivante, aimante et ayant à cœur de développer toutes les potentialités de qualités qui sont en réalité à notre portée.**

Si l'Homme est un animal politique dit-on, il est avant tout un être doué de raison, d'émotions et d'aspirations. Et c'est cette faculté d'observation de nous-même qui nous permet de porter nos idéaux, nos valeurs, nos croyances, nos projets pour le bien commun. En tous les cas, je crois fortement au fait que l'épanouissement, le *véritable* épanouissement qui correspond à **notre point d'équilibre intérieur, nous lie toutes et tous**. S'épanouir vraiment, c'est sans doute, faire en sorte de (re)trouver l'allégresse d'un partage de « bac à sable » avec des inconnus mais semblables. C'est sans doute aussi, d'avoir à cœur de nourrir mutuellement nos ambitions communes et d'apporter autant aux autres que ce que nous aimerions qu'ils nous apportent pour nous-même. **Il est rationnel de penser que chacun à notre manière nous avons un grain de sable de grande valeur à apporter à notre Humanité**. C'est à mon sens, ce qui fait que j'écris ces lignes et qu'à votre tour, vous les lisez.

Une obsession m'anime depuis toujours : **comment faire pour s'épanouir vraiment ?** Comme une urgence de Vivre avec un grand V. Il n'y a sans doute pas qu'une seule réponse à cette question. La mienne réside dans **le fait de mettre en action mon potentiel**. Le tout serait de découvrir et d'explorer assez d'actions différentes pour connaître le sien. Apprendre quels sont ses goûts et ses aptitudes. Les trois questions principales à se poser, selon moi, sont les suivantes :

1. Qu'est-ce qu'à mon niveau, avec mes compétences, mes conditions de vie actuelle, mon contexte, **j'aime faire** ?
2. Qu'est-ce que **j'ai envie de faire** et **je peux apporter** aux autres ?
3. Quelle est **l'action** qu'il m'est possible **de faire maintenant**, fusse-t-elle à un niveau infime ?

Si vous avez une réponse claire et affirmée, sans autocensure, il s'agit d'une première intuition qu'il serait bon de creuser. Si vous êtes motivé.e et déterminé.e à réaliser un rêve alors c'est le bon moment pour commencer la première étape de ce rêve afin qu'il se transforme en une réalité. **Il n'est pas difficile d'atteindre ses rêves, le plus difficile est de commencer à en poser la première pierre. La seconde étape sera de persévérer, avec constance, discipline et méthodologie.**

Au fil de mes rencontres et interviews, j'ai compris que ce qui faisait **la différence entre une personne qui a atteint ses objectifs et a accompli ses rêves d'enfant se trouvait dans trois secrets bien précis : la volonté, la persévérance et l'audace.** Donc, si vous souhaitez vous épanouir vraiment : faites ce qui vous anime, faites ce que vous voulez faire. Plus tard, il sera peut-être trop tard. N'attendez pas, n'écoutez pas le dialogue intérieur, qui tenterait de vous dissuader de commencer, maintenant.

Clé 3 : Accepter de perdre le contrôle

“Accepter ce n’est pas se résigner, mais rien ne vous fera perdre plus d’énergie que de résister face à une situation que vous ne pouvez pas changer.” Dalai Lama

La situation est hors de contrôle. Qu’est-ce que votre stress et votre pessimisme peuvent apporter à cette situation ? Sincèrement, votre panique vous a-t-elle déjà permis de résoudre un problème insoluble ? Perdre vos moyens vous a déjà sorti d’une infâme galère ? Alors il est temps d’apprendre en quelques actions à lâcher prise (vraiment). Souvent j’ai essayé de “lâcher prise” mais cela m’a paru impossible. Et en y réfléchissant, mes nombreuses tentatives se sont soldées plus ou moins par une insatisfaction. Je me suis posée une question légitime que vous vous posez sans doute : comment “lâcher” une chose/une personne à laquelle on tient vraiment ? Comment pourrions-nous “lâcher” une chose/une personne à laquelle nous accordons de la valeur et de l’importance ? C’est à ce moment que j’ai conscientisé le fait que lâcher veut dire “rendre moins serré”, et non pas abandonner complètement. Ici, la vertu de lâcher prise n’est pas dans le fait de tenir moins

“serré” une chose/une personne. **La vertu pour vivre une vie plus apaisée est de réussir à se tenir moins serré soi-même.**

Qu’est-ce que cela signifie ? Accepter de n’avoir aucun contrôle sur ce qui nous arrive et surtout sur les autres. Il s’agit de voir encore une fois avec les *yeux du cœur* la réalité telle qu'elle est en prenant du recul. En analysant les faits, et non plus vos perceptions, vous accepterez que **vous n’avez pas à tout gérer constamment, et qu’en réalité, vous n’en avez pas besoin.**

Nous n’avons le contrôle que sur une quantité infinitésimale, limitée, de choix et d’action. Et surtout, que nous n’avons pas la main sur le résultat de nos efforts. Plus vite nous l’acceptons, plus vite nous pouvons nous focaliser sur ce que nous pouvons changer. Notre impact réel ne se limite qu’à nos choix personnels, nos prises ou non-prises de décision dans le cercle circonscrit de notre expérience. Retenez que **“la souffrance se trouve dans la résistance”**. Revenir à son point d’équilibre et accepter cette réalité dans les situations complexes constituent le meilleur moyen de lâcher prise et d’accéder une confiance inébranlable en la vie. Accepter de perdre le contrôle, c’est nécessaire pour se pacifier et **entrer dans une vie “PAF” : Paisible, Agréable, Fluide.** Et si la complétude c’était d’accepter *vraiment* ce qu’on ne peut changer ? Déposez les armes. Arrêtez les vains combats. Le cheminement d’une vie

paisible ne peut se faire qu'en ayant déposé ses fardeaux, dans le contentement total de ce sur quoi nous n'avons pas la main.

Clé 4 : Se libérer des jugements

“Ils te jugeront de toute façon alors laisse-les au moins te juger pour qui tu es vraiment.” (Auteur inconnu)

Il est dans la nature humaine d’aimer se faire une opinion. Quoi qu’il arrive, les personnes que vous rencontrez, même que vous croiserez, se forgeront un jugement sur votre personne qu’ils percevront être comme *vous* à un instant *t*. Scannée sous le prisme de leur logiciel interne, votre identité sera automatiquement liée à un sentiment, puis à une opinion. Qu’elle soit positive, négative, injuste, proche de la réalité ou non, celle-ci sera subjective.

Soyons honnêtes envers nous-mêmes une fraction de seconde : notre liberté peut-elle décemment dépendre d’un autre être humain que nous ? Notre bonheur peut-il être à *l’extérieur* de nous-même ? Devrions-nous rechercher la validation d’un individu, qui ne dispose ni de plus, ni de moins que nous ? Dans quelle forme de dépendance sommes-nous projetés lorsque nous cherchons sans cesse l’agrément de nos semblables !

Nous sommes libres. Aussi naïve et simple que cette phrase puisse paraître, elle n’en reste pas moins vraie.

Personne ne peut nous priver de notre liberté sans que nous lui donnions notre accord au préalable. Vous êtes entièrement libres de contrôler vos pensées, vos décisions, vos choix. **Il est donc de votre droit de jouir à la fois de vos réussites et de vos sorties de route.** Une vie apaisée s'articule d'apprentissages constants et d'expériences dont le libre arbitre reste la boussole. Lorsque vous vous formez, vous croyez, apprenez, étudiez, gardez votre esprit critique et les yeux grands ouverts, alors vous voyez toutes les opportunités qui s'offrent à vous pour entreprendre et mettre en action les conditions de votre libération.

Tant que vous vivez *pour* les autres et non *avec* les autres, vous restez englué dans vos fausses croyances. Celles-ci vous coupent de l'accès à l'alignement avec vos valeurs. **Vos choix personnels et professionnels resteront un héritage de vos croyances passées.** Je pense qu'il est impossible de s'épanouir pleinement sans compréhension et sans réflexion libre. Alors se libérer des jugements des autres sur nous-mêmes et nos projets est vital pour avancer vers la complétude.

"Ils te jugeront de toute façon..." : Cas pratique

Pour appliquer dès maintenant cette clé, je vous propose de lister tout ce que vous ne faites pas dans votre vie par peur du regard des autres. Dressez une liste

la plus exhaustive possible, en prenant garde à l'autocensure.

Ensuite, je vous propose de laisser cette liste mûrir quelques jours. Revenez-y ensuite, réfléchissez à la raison pour laquelle vous souhaitez accomplir chaque action :

- Est-ce pour assouvir un désir personnel ?
- Est-ce pour réussir dans votre travail ?
- Est-ce pour faire plaisir à votre famille ?
- Est-ce pour éviter les problèmes ?
- Est-ce pour flatter votre égo/amour-propre ?
- Est-ce pour (vous) faire plaisir ?
- Est-ce pour répandre le bien ?
- Est-ce pour devenir meilleur ?
- Est-ce pour une autre raison : indiquez-là.

<i>Action souhaitée non réalisée</i>	<i>Cause</i>	<i>Je deviens meilleur : Oui/Non</i>	<i>En réflexion : Oui/Non</i>
...	...	<i>Oui</i>	
...	...	<i>Non</i>	
...	...	<i>?</i>	<i>Oui</i>

Une fois que vous aurez identifié une raison pour chaque action non réalisée, demandez-vous si maintenant cette action fera de vous quelqu'un de

meilleur, selon votre grille personnelle de lecture : Oui/Non. Si oui, faites tout pour entreprendre cette bonne action. Si non, supprimez complètement cette action car elle ne vous apportera probablement rien pour une vie plus apaisée. Si vous avez encore un doute, alors indiquez sur votre liste la mention “en réflexion”. Et vous y reviendrez dans trois semaines pour un bilan de cette liste. Cet outil vous permettra de **comprendre si vous vous censurez dans votre accomplissement** et vous permettra **d’aligner vos aspirations en adéquation avec vos valeurs morales personnelles, et non avec celles des autres.**

Clé 5 : Se changer soi-même

“Le changement ne viendra pas si nous attendons une autre personne ou une autre fois. Nous sommes ceux que nous attendions. Nous sommes le changement que nous recherchons.” Barack Obama

Si vous me lisez, soit je vous y ai obligé 😊❤️, soit vous cherchez à améliorer votre vie. Plus sérieusement, nous passons toutes et tous par des moments de remise en question et de chamboulements. Les différents cycles et épreuves que nous traversons viennent nous renforcer ou nous affaiblir. Ces événements ne peuvent pas nous laisser indifférent, insensible ou inchangé.

Les enseignements glanés au fil des événements sont de portée différente selon notre **disposition intérieure**. Par exemple, lorsque j’ai reçu cette nouvelle :

- je ne m’y attendais pas, cela m’a choqué,
- ou bien au contraire, je n’ai pas été surpris.

En fonction de la nature de l’événement, couplé à ma disposition intérieure, la réponse choisie sera bien différente. Il est encore ici question de perception et du

regard que nous allons porter sur la situation que nous vivons.

Quand vous avez une vision, **vous voyez une chose, vous interprétez le message selon votre disposition intérieure : soit positivement, soit négativement.** Vous commencez sans doute à entrevoir une déduction très simple. Si je peux faire en sorte que ma disposition intérieure soit constamment positive, alors je pourrais orienter la perception des événements qui m'arrivent au quotidien. CQFD.

Dis comme cela, cela paraît simple, et beaucoup plus facile à dire qu'à faire. En effet, **changer sa disposition intérieure demande de redoubler d'efforts.** Cela demande de **vouloir** tout d'abord, **croire.** Croire au fait qu'il est possible d'avoir une bonne opinion, une bonne perception de tout ce qui survient dans notre vie, malgré la tristesse par exemple. Cette notion de croyance doublée d'une positivité à toute épreuve donne lieu — avec une pratique quotidienne et une grande persévérance— à **une disposition intérieure de caractère optimiste.**

Changer sa disposition intérieure demande également d'avoir le courage de se dire : *“je me suis peut-être trompé jusqu'à maintenant”*. Il est possible que j'aie pu dans le passé, voir les événements que j'ai vécus avec un miroir déformant. Il est nécessaire de tourner la page

et ne pas rester englué dans notre disposition intérieure du passé pour ne pas “perdre la face”. Si vous changez, c’est avant tout pour devenir un être meilleur et un être en paix. **Et à ce jeu, vous n’êtes en compétition avec personne d’autre que vous-même.**

Tant que vous essayez de poursuivre vos efforts, dans un souci d’amélioration continue, alors vous gagnez. Dès que vous cessez d’avoir “l’envie d’avoir envie”, vous perdez de vue qui vous êtes vraiment, et vous êtes alors complètement *perdu dans votre propre vie*. Il est temps de reprendre vos esprits, car c’est vous-même, le changement que vous recherchez partout.

Clé 6 : Se délivrer du besoin de changer autrui

“Sois le changement que tu veux voir dans le monde.” Mahatma Gandhi

Qui n’a jamais cherché à façonner un membre de son entourage à sa guise ? Qui ne s’est jamais surpris à imaginer sa vie étant né dans une autre famille ? Qui n’a jamais voulu modifier les choix et les traits de personnalités d’une personne qu’elle aime ? En voilà un trait humain qui fait aussi souffrir ! *La souffrance est dans la résistance...* La clé 5, je vous le dis, ne va pas être la plus simple. Nous avons tendance à vouloir façonner les autres, notamment nos proches, à notre image. Eh oui, notre personne aurait envie d’être entourée de clones d’elle-même. Tout d’abord, ce “besoin” de changer autrui est très commun (ndlr : un besoin illégitime si vous aviez un doute). Seulement, vous comprendrez que tant que vous vous poserez en personne *juge*, jugeant les choix, la personnalité, l’identité d’une autre personne, c’est bien vous, et vous-même en premier lieu, qui entrez dans une profonde souffrance. Ainsi, vous prenez alors la posture d’*accusé*. Vous voilà alors à la fois en posture de *juge* et d’*accusé*.

Retenez ceci : **“chacun à ses bonnes raisons”**. Vous avez vos raisons avec votre grille de lecture, votre expérience de la vie, vos blessures, vos aventures, vos aspirations, votre contexte. Alors faites un test. Vous allez vous glisser, avec amour et bienveillance, dans la peau de cette personne que vous aimeriez changer et essayer de lui trouver au minimum 30 bonnes raisons (vous pouvez aller jusqu'à 70) d'avoir adopté tel ou tel comportement dans son contexte. Grâce à l'imagination et la pensée, vous allez prendre du recul et devenir observateur ingénieux et bienveillant de cette personne.

En décidant de prendre la responsabilité qui est la vôtre de changer *votre* vie sur laquelle vous avez la main, vous abandonnez de votre plein gré la posture de *juge* que vous vous imposez et celle d'*accusé* qui vous fait tant souffrir. **Il est temps de sortir de votre tribunal intérieur.** Retrouver une vie paisible, c'est aussi classer les dossiers et accepter la différence autour de vous. En ayant une posture bienveillante authentique, vous pourrez mener des relations équilibrées avec vos enfants, vos conjoints, vos amis, vos collègues, vos voisins. **Il ne tient qu'à vous de vous glisser dans la peau de vos semblables, pour les comprendre.** Comment, n'aimeriez-vous pas qu'on vous comprenne ?

Il n'est pas question ici de cautionner la violence verbale, physique ou mentale qui vous serait infligée. Protégez-vous des comportements belliqueux en

prenant soin de ne pas les reproduire à votre tour. Cheminez en devenant affable. Il n'y a qu'une fois délivré de votre sentiment de besoin de changer les autres que vous pourrez vous concentrer sur l'essentiel et par là-même vous changer vous-même et devenir meilleur. Vous aurez gagné la paix.

Clé 7 : Se détacher du matériel

“Celui qui se dit détaché de tout doit abandonner l'idée même du détachement. Celui qui est attaché à l'idée du détachement ne connaîtra jamais la paix de l'esprit.” Tsai Chih Chung

Le matérialisme et le consumérisme ambiants dans lesquels nous baignons encouragent à donner aux choses éphémères plus d'importance qu'elles en n'ont réellement. **Les réseaux sociaux ont également façonné de nouvelles visions de la réussite sociale.** En cela, de nouveaux besoins matériels et relationnels sont nés, avec pour objectif de motiver le consommateur à consommer. Et consommer toujours plus. Toujours plus de besoins égale toujours plus de dépenses. Qui dit toujours plus de budget, dit toujours plus d'implication “à investir” son temps à gagner de l'argent. Ce fatal constat doublé de l'injonction à une vision précise de la réussite véhiculée par la publicité, les médias, le cinéma, **fait sombrer bon nombre d'entre nous dans une folle course à l'accumulation et à l'appât du gain pécunier.** Où est le problème me dira-t-on si c'est en concordance avec notre choix de vie ? Aucun, si c'est

un véritable choix conscient. En revanche, si c'est une voie qui s'impose à vous par la force inconsciente des choses et dont vous souhaitez vous affranchir, voici comment vous pouvez procéder.

"L'idée du détachement..." : Cas pratique

Tout d'abord, il vous faudra faire abstraction de tout ce que vous avez connu jusqu'à maintenant. Prenez à nouveau une feuille de papier et un stylo pour lister vos réels besoins matériels pour le strict nécessaire, si vous deviez faire des restrictions maximales de votre budget et ne garder que le strict nécessaire. Une fois cette étape réalisée, listez en parallèle vos aspirations financières dans un monde idéal où vous auriez un budget illimité.

Maintenant, comparez les listes 1 et 2, et créez une liste 3 intermédiaire, avec un regard le plus neutre possible, en adoptant une posture de juste milieu.

Dernière étape, mettez une indication "Atteint" si votre budget couvre déjà le besoin correspondant à la liste 3. Sinon, indiquez une échéance idéale pour atteindre ce besoin.

Liste 1 : <i>Besoins matériels minimaux</i>	Liste 2 : <i>Aspirations financières idéales</i>	Liste 3 : <i>Juste milieu</i>	Atteint	Échéance idéale
---	--	---	----------------	------------------------

...	<i>Oui</i>	
...	<i>Pas encore</i>	X/X/X
...

Cet exercice pratique fait sérieusement et scrupuleusement vous permettra d'identifier quels sont vos besoins financiers réels et non supposés par les injonctions sociétales. Ce sont vos besoins matériels qui doivent s'adapter à votre salaire, et non l'inverse. Je vous invite à supprimer de votre vie tout ce qui n'a pas d'importance : de valeur à vos *yeux du cœur*. Éliminez vos dépenses superflues et faites place nette. Débarrassez-vous de ce dont vous n'avez pas besoin : les abonnements inutiles, les produits inutilisés, les dépenses d'achats compulsifs en ligne, tout ce que vous achetez par influence ou mimétisme, etc. Si vous avez seulement deux pieds, toutes ces paires de chaussures vous apportent-elles réellement de la valeur ?

Une vie apaisée n'est pas monnayable. Le calme intérieur ne s'achète pas non plus. Ils se construisent au quotidien en **prenant vraiment conscience de ce qui est réellement important pour vous.**

Clé 8 : Comprendre son essentiel

“Je crois qu’on ne peut mieux vivre qu’en cherchant à devenir meilleur, ni plus agréablement qu’en ayant la pleine conscience de son amélioration.” Socrate

Il y a dans les mots du philosophe grec une belle leçon de mieux-être. L’amélioration continue, la croissance et la grandeur de vivre constituent les fondations d’une vie apaisée et calme. J’ai la conviction que celui qui ne progresse pas, inévitablement, régresse. J’ai rencontré des maîtres en matière d’épanouissement personnel : tous avaient un point commun. Ils avaient un essentiel. Une chose qui animait et rythmait leurs quotidiens dans une douce mélodie harmonieuse. Cet essentiel : devenir des êtres meilleurs.

Depuis une quinzaine d’années, l’expression “*devenir la meilleure version de soi-même*” s’est répandue. Pourtant, cette formulation me laisse perplexe en français. Elle dénote une sorte de nouvelle injonction hyper-moderne à poursuivre un idéal *parfait*, de soi-même et un essentiel presque égotique. Elle laisse entendre un point d’arrivée poursuivi comme une fin en soi. Je lui préfère ainsi l’expression “*devenir meilleur*”

tout simplement. Elle sous-entend une progression et **un chemin à apprécier en lui-même**. Devenir meilleur est un parcours purement personnel et interpersonnel, défini par ses propres critères, ses propres besoins, ses propres aspirations. Il est important que la clé de vôûte en soit des valeurs fortes. Alors, une question subsiste : comment définir son essentiel ? Si la vie n'a pas de sens pour vous, alors rien ne vous empêche de lui en donner un.

Il est à noter qu'il n'y pas qu'un seul essentiel à poursuivre dans une vie. Devenir meilleur est déjà un essentiel dans l'absolu. Selon les étapes que nous franchissons et à mesure que nous gagnons en maturité, nous évoluons, et notre essentiel avec. Pour cela, **il faut réaliser son introspection et prendre le temps de définir ce qui a le plus de sens pour nous et ce vers quoi nous aimerions tendre et croître**.

Enfin, se pose la question du comment ? Par quelle première action pouvez-vous vous orienter pour cheminer vers cela ? Votre première intuition sera la bonne. Vous avez trouvé ? Notez-la sur une feuille et commencez maintenant, en faisant le premier pas.

Clé 9 : Apprendre à se concentrer sur l'essentiel

“Où va votre concentration, va votre énergie.” Anthony Robbins

A quoi pensez-vous juste avant de vous endormir ? Quand vous êtes installée dans votre lit pour rejoindre le monde des rêves, juste avant de partir, à quoi cogitez-vous ? Les pensées qui nous traversent avant de trouver le sommeil représentent souvent nos plus grands défis et nos aspirations. Nous n’y prêtons pas forcément attention, pourtant nous réfléchissons aux sujets, aux personnes, aux problématiques, aux bons ou mauvais moments qui nous animent réellement. C’est à ce moment-là que nous rejouons dans notre tête de multiples scènes que nous avons vécues pour revivre les émotions ressenties lorsqu’elles se sont produites. Ou bien nous réécrivons les dialogues de discussions que nous avons déjà menées, en cherchant de meilleures formulations : *“j’aurais dû dire cela. Je pourrais faire ça, et si j’avais plutôt fait comme ceci ? Qu’est-ce que cela donnerait si je faisais ça ? Il faut que je lui dise ceci, il faut que je fasse cela...”* Bref, ce discours intérieur met en place des scénarios et des images mentales laissant souvent libre court à de nouvelles interprétations des événements passés et des potentialités de ceux à venir.

Dans ce moment de vulnérabilité situé juste avant de rejoindre l'autre sphère spatio-temporelle qu'est le sommeil, **notre imagination se positionne sur ce qu'il y a d'important pour nous.** Alors, si vous avez un doute sur les sujets qui sont importants pour vous, observez vos pensées à ce moment précis, pendant plusieurs semaines, et vous aurez une nette idée des différentes thématiques qui requièrent toute votre attention. Qu'il s'agisse de vos finances, vos relations affectives, votre sphère familiale, votre travail, vos loisirs, votre santé, votre physique, vos peurs, vos angoisses, vos projets, etc. Prenez des notes sur un carnet de bord régulièrement de ces pensées, le lendemain à votre réveil même si elles sont partielles, ou juste avant de vous endormir réellement si vous y parvenez (sans biaiser votre prise de note). Ce travail d'introspection doit se faire sur plusieurs jours pour comparer le maximum de données et avoir une base d'observation cohérente.

Alors quel rapport avec le fait d'apprendre à se concentrer sur l'essentiel ? Comme Anthony Robbins le dit de façon simple et impactante : "Où va votre concentration, va votre énergie." Les sujets notés dans votre carnet vous demandent de l'énergie, même si vous n'en êtes pas forcément conscient. Il y a fort à parier que vous ressassez ces mêmes sujets lors de la journée, sans même vous en apercevoir. Là où vous vous concentrez,

vous placez votre énergie, à tort ou à raison. C'est pourquoi il est salutaire de prendre le temps, avec sincérité et précision, d'effectuer cette introspection. **En faisant les comptes entre vous-même et vos pensées, vous pourrez alors éliminer l'inutile, vous focaliser sur l'utile** : ce qui vous nourrit et vous mène vers une vie plus paisible.

“Où va votre énergie” : Cas pratique

Je propose une classification des pensées selon cinq catégories :

1. **Dossier classé** : à supprimer de mes pensées. Ce sujet est relatif à un passé révolu ou un futur hypothétique, je m'en débarrasse en le remplaçant par des pensées et affirmations positives, du renouveau, de l'espoir. → Ce que je peux me dire : « J'ai fait de mon mieux », « Je ne pouvais pas faire plus à ce moment-là », « C'était la meilleure option ». « J'ai confiance et cela devait se passer ainsi ».
2. **Dossier en cours** : ce projet est en cours avec un plan d'action défini. → Ce que je peux me dire : « Et si tout se passait bien ! »
3. **Dossier imaginaire** : à laisser passer dans ma tête sans y accorder d'importance, comme le

cas de pensées annexes, volatiles et fictionnelles. → Ce que je peux me dire : « La réalité est plus positive qu'il n'y paraît. Tout ira bien ».

4. **Dossier à ouvrir** : à planifier dans ma vie car épanouissant et enthousiasmant. → Ce que je peux me dire : « J'ai hâte de m'y mettre. Ça me fait beaucoup de bien de commencer ce nouveau défi. »

5. **Dossier à solutionner** : elles ne rentrent pas dans les catégories précédentes : des pensées parasites, les peurs, les ruminations et les angoisses. En parler à une personne de confiance ou un thérapeute afin de trouver une solution durable et adéquate. → Ce que je peux me dire : « Je me fais confiance et je décide d'en parler pour trouver des solutions. »

Cette étape importante vous permettra de focaliser votre énergie sur votre essentiel : ce qui a de l'importance pour vous et votre évolution en tant qu'être humain. **Il est parfois plus difficile d'identifier où nous souhaitons placer notre énergie vitale, que de diffuser cette énergie de façon éparse, sans véritable cap.** La concentration de notre énergie représente, à mon sens, la force la plus précieuse que nous devons apprendre à

concentrer, à diffuser en nous comme à l'extérieur, afin d'en tirer profit, et d'en faire profiter les autres.

En plaçant notre concentration et *de facto* notre énergie vitale dans ce qui compte vraiment, nous avançons dans la sérénité la plus totale et sans tomber dans l'épuisement mental et l'épuisement physique, deux maux de notre temps devenus malheureusement de plus en plus familiers, communs et récurrents.

Clé 10 : Se déconnecter

“Tout le malheur des Hommes vient d’une seule chose qui est de ne pas savoir demeurer au repos dans une chambre.”
Blaise Pascal

Si le contexte de citation du célèbre Pascal est complètement différent du nôtre, cette maxime n’en reste pas moins très à propos à l’ère de l’hyper-modernité.

Le divertissement lié à nos activités humaines éphémères telle la consommation frénétique (cf. *doomscrolling*) des contenus sur les réseaux sociaux ne serait-il pas un moyen d’échapper à notre condition ? « Se divertir » vient du latin *divertere* qui signifie « se détourner de soi », fermer les yeux sur ce qui nous préoccupe, nous fatigue ou nous ennuie.

L’inventeur du *scroll* infini sur smartphone, Aza Raskin, comparait, lors d’une interview publiée en 2020¹, son invention à un verre qui se remplirait sans cesse par le fond, nous faisant boire toujours plus. Il aurait calculé

¹ « Les repentis des applis », un reportage à voir dans « Envoyé spécial », le 10 septembre 2020.

combien son idée géniale avait fait perdre de temps à l'humanité : « en durée, c'est l'équivalent de 200 000 vies par jour ! ». Effrayant non ?

Les divertissements constituent nos exutoires du 21^e siècle. Comprenez des moyens de nous sortir immédiatement d'une situation qui nous semble, à l'instant t, inconfortable, presque insupportable. **Alors que cachent nos virtuelles échappatoires prétendument anodines ?** Ces escapades constantes et immédiates ne constituent-elles pas un risque pour notre apaisement, notre sérénité et notre capacité de discernement ?

Les écrans de smartphones, de télévisions et d'ordinateurs, et précisément les contenus qu'ils diffusent, constituent une forme d'addiction insidieuse agissant au quotidien. Les conséquences progressives et diverses sont désormais palpables dans nos vies. Nous sommes trop vulnérables à leurs impacts encore peu connus sur nos personnalités et nos santé mentales. **Enfants, adolescents, adultes sous emprise de leurs smartphones subissent de plein fouet des effets tout à fait comparables à la prise de certaines substances psychoactives.** Combien n'arrivent pas à décrocher ? A éteindre leur téléphone en toute sécurité. Combien ont peur de manquer une information considérée comme "capitale", un *email* ou un appel "urgent" ?

Qu'il soit consommé chez soi ou qu'il revête un aspect professionnel, le divertissement a toute sa place dans notre société hyper-moderne puisqu'il répond à tous ses codes : hyperconsommation, satisfaction immédiate, diktats de la "beauté", de la "productivité", culte de la personnalité et de l'individualité. C'est dans une ambiance globalisée de perte de repères sociaux et moraux que les réseaux sociaux ont happé l'attention de tous en proposant des concepts toujours plus rentables. Mais à quel prix ?

L'idée n'est pas de faire le procès d'internet. Le web a bien des avantages et des utilités qu'il serait ridicule de nier. Mais plutôt de retrouver un équilibre légitime dans nos vies. Se déconnecter : c'est avant tout une liberté et un droit. **Le droit de ne pas être joignable.** La liberté de refuser un appel ou un message. Le droit de ne pas avoir envie de discuter ou de répondre dans l'immédiateté, au moment imposé par autrui. Une liberté que tout le monde ne s'accorde pas systématiquement aujourd'hui. Et un droit/choix qui n'est pas toujours respecté par l'entourage, les familles, les proches, les collègues, les supérieurs hiérarchiques, etc.

Se déconnecter technologiquement, c'est aussi se couper des autres. Emprunter une voie **salutaire de distance**. Se détacher des autres, cela ne signifie pas indifférence, désamour, irrespect. Il est plutôt question de s'accorder des zones tampons où nos mains et nos

oreilles ne sont pas reliées à un outil de communication, d'information ou de divertissement. Nous en avons tous aujourd'hui un impérieux besoin afin de faire de la place dans nos vies.

Le divertissement revêt plusieurs formes : abrutissement pur et simple, passe-temps très intellectuel ou encore activité sportive à outrance. **Poussé à l'excès, il devient un formidable moyen de prendre la fuite, tout en se donnant parfois de formidables excuses et l'illusion d'une bonne conscience.** La place excessive que prend le divertissement dans notre vie est un indicateur clé. **Elle montre à quel point l'être humain éprouve des difficultés à vivre en paix avec lui-même et à accepter sa condition incertaine.**

Cette fuite perpétuelle "en dehors de soi" n'est autre qu'une fuite de sa propre existence. Une diversion orchestrée inconsciemment par l'égo, comme dirait la psychologie, préférant jouir du circuit de la récompense immédiate.

Pourtant, la solitude a du bon. La journaliste Heather Hansen, coautrice du livre « *Solitude. The Science and Power of Being Alone* » cite plusieurs expériences de neuroscientifiques ayant découvert que "lorsque les gens passent quinze minutes tout seul, il se produisait un effet de désactivation, c'est-à-dire une diminution

des émotions fortes à la fois positives et négatives, comme l'excitation et l'anxiété »¹.

“Savoir demeurer au repos...” : Cas pratique

Être seul.e, par moment, fait du bien. Pour y voir plus clair, rien ne vaut un temps calme. Alors déconnectez-vous librement. Multipliez les moments où vous sortez sans votre téléphone, sans peur, sans inquiétude. Prenez le temps d'éteindre vos écrans (smartphone, tv, ordinateur, tablette) tout un week-end ou plus ou moins. Prenez de la distance juste et saine avec tous vos contacts. Prévenez vos proches de votre démarche si besoin pour ne pas les inquiéter pour rien. “J’ai besoin de me déconnecter (...), je ne serais pas joignable jusqu’au (...) merci et à très vite.” Votre initiative personnelle sera très bien perçue même si cela n’est pas le but...et elle inspirera sans doute d’autres à faire de même sans culpabilité.

¹ Lire l'article complet du Courrier International « La solitude choisie, un bonheur pour le cerveau » <https://www.courrierinternational.com/une/une-du-jour-la-solitude-choisie-un-bonheur-pour-le-cerveau>

Clé 11 : Se déposer dans le silence

“La meilleure manière de se lancer, c’est d’arrêter de parler et de commencer à agir.” Walt Disney

Qui a la télécommande ? On ne s'entend même plus penser ni réfléchir ! Et si nous baissions le son de nos vies ? Créer un silence en nous de façon à retrouver le point d'équilibre à l'intérieur. Dans le chaos quotidien, nous avons la capacité à mettre un gigantesque “PAUSE” dans notre existence au moment où le temps nous semble filer et défiler beaucoup trop rapidement. Un exercice tout à fait possible avec constance et persévérance.

Jadis, le dicton disait “la parole est d'argent, le silence est d'or”. **Dans une société où règne l'hyper-réactivité, rester dans son coin en silence semble être devenu un aveu de faiblesse, d'inutilité, ou de médiocrité.** L'injonction à être toujours plus “productif” apparaît comme en contradiction avec le fait de “ne **faire rien**” volontairement. Ce qui est bien différent de “ne **rien faire**”. Dans une société où “le temps, c’est de l’argent”, l’exercice du silence a complètement été abandonné, quand il n’est pas moqué, conscrit aux moines et aux sœurs des couvents ayant fait vœu de silence. Or, c’est

dans le silence que peuvent émerger les idées les plus innovantes et les réponses à nos problématiques les plus ardues. Parmi ses vertus, il apaise le système nerveux.

Chercheur à l'Inserm, Michel Le Van Quyen a été frappé d'une paralysie faciale liée au surmenage. Le repos absolu, qui lui a été fortement recommandé, lui permet de réaliser l'importance du silence dans son processus de guérison. Il se met alors en quête d'expliquer les raisons scientifiques de ces bienfaits, qu'il compilera dans son ouvrage « Cerveau et silence : les clés de la créativité et de la sérénité ». Pour le scientifique, *« il est possible d'activer ce système parasympathique et de déclencher ainsi le cocktail d'hormones nécessaire à la régénération de nos fonctions vitales. Pour ceci il suffit de se plonger dans le silence complet pendant au moins deux minutes. Une respiration calme et profonde activera également le système parasympathique. »*¹

“Commencer à agir...” : Cas pratique

Pour retrouver son point d'équilibre intérieur, il est nécessaire de rejoindre des espaces de silence. Pour commencer, mettez en place dix minutes par jour de

¹ Lire l'article complet « Le silence, régénérateur de nos fonctions vitales » <https://www.ccmo.fr/article/silence-regenerateur-de-nos-fonctions-vitales/>

silence profond. Pour cela, les sources de bruits qui vous dérangent au quotidien auxquelles vous prêtez ou non attention doivent être éliminées le plus possible. Cette bulle de silence calmera votre système nerveux. Celui-ci est en hyper-réaction constante face aux agressions extérieures qui sont légion dans la journée.

Petit à petit, vous vous sentirez de plus en plus à l'aise avec ce silence. Vous prêterez de moins en moins d'attention aux pensées parasites qui émergeront, passeront et s'évanouiront aussi vite qu'elles sont apparues. Vous n'aurez alors qu'une seule envie : augmenter la durée de ce moment pour laisser place à **un quart d'heure d'écoute active du silence**. Avec la constance dans la pratique, vous aurez la capacité de percevoir les mouvements de votre cœur dans votre corps. Ce moment a pour but de vous relaxer et **d'entrer dans un espace où vous retrouverez de l'énergie et vous pourrez vous ressourcer**. Dès que vous le déciderez, vous pourrez rejoindre cet espace privilégié de votre vie paisible. Vous n'avez plus qu'à vous exercer à le rejoindre régulièrement.

Clé 12 : (Re)mettre de l'ordre

“La clarté, c'est une juste répartition d'ombres et de lumière.” Johann Wolfgang von Goethe

Une vie apaisée peut-elle se jouer uniquement dans l'obscurité ? Ou au contraire est-elle possible uniquement dans l'éblouissement aveuglant de la lumière ? J'évoquais plus haut les *yeux du cœur* par lesquels il nous était possible de distinguer et percevoir avec précision la subtilité des expériences et événements qui nous entourent. Pour avancer avec conviction et assurance dans une vie apaisée et trouver le point d'équilibre durable et non pas éphémère, nous avons besoin de distinguer avec clarté et justesse nos besoins, nos envies, nos aspirations, nos objectifs.

Malgré les hauts et les bas du quotidien, **il est essentiel que l'être humain donne du sens à ce qui lui arrive et accepte autant la répartition des ombres et des lumières qui l'entoure.** Pourquoi ? Pour pouvoir avancer tout simplement sur sa route. Donnons ici un exemple pour gagner en clarté justement. Qui ne s'est jamais senti englué, embourbé, noyé dans une “*to do*” interminable, submergé par les tâches qu'il faut faire ? Et ce, à ne plus savoir par où commencer ni comment

finir ! C'est là qu'il est primordial de remettre de l'ordre. Peut-être vous complaisez-vous pour le moment dans une sorte de "chaos organisé dans lequel seul vous pouvez vous y retrouver". J'ai entendu cette phrase tellement de fois. Et je n'y crois pas une seconde. Cette situation n'est toujours que provisoire. Plus vite que vous ne le pensez, ce "chaos organisé" aura votre peau. Et si vous ne vous occupez pas maintenant de ce que vous laissez traîner, cette charge mentale vous poursuivra et s'amplifiera à mesure que le temps passe.

Peut-être êtes-vous adepte de la procrastination ou phobique administratif ? Cessez de vous cacher derrière des étiquettes. Cessez de vous trouver des excuses et de repousser le moment d'agir. Faites de la place dans vos vies. Jetez, triezy, organisez. Faites-vous aider par des amis ou des proches, rendez ces moments agréables. Lieu de vie, véhicule, messagerie, téléphone : tout doit y passer. N'essayez pas de tout faire d'un coup, ce serait peine perdue et vous vous décourageriez. Listez toutes les pièces de votre appartement par exemple, puis tous les placards, chaque tiroir. L'un des secrets est **de dédier un créneau horaire précis** pour y remettre de l'ordre, avec un minuteur réglé. Par exemple, 10 minutes par jour. Une fois le temps consacré passé, vous vous arrêtez.

N'ayez aucun scrupule à donner ou jeter. Détachez-vous du matériel progressivement et mettez le focus sur

ce qui a réellement de la valeur pour vous. Pour cela, un moyen simple : posez-vous la question suivante : **“Si demain ma maison brûlait, que voudrais-je sauver en 10 minutes maximum ?”** Vous demandiez si cet objet avait de la valeur pour vous : vous avez maintenant votre réponse.

Le temps que nous passons au travail est de huit heures par jour, en général, jusqu’à des journées entières pour ceux qui travaillent à domicile. Comment pourriez-vous remettre de l’ordre vos idées si partout autour de vous règne le désordre absolu ?

Si vous vous sentez déjà en ordre dans tous les espaces de vie que vous côtoyez au quotidien, demandez « ce qui vous procure de la joie » comme dirait Marie Kondo¹. Valorisez ces choses en priorité dans vos espaces : vos livres, vos plantes, ou que sais-je. Aménager vos espaces extérieurs vous permettra de faire de la place dans votre espace intérieur. **D’apprécier à leur juste valeur tous les éléments qui vous sont donnés et composent votre quotidien fussent-ils un verre à eau, un vêtement, un bijou.**

¹ Marie Kondo est une consultante en rangement et en développement personnel, auteure notamment de « La magie du rangement » en 2011, best-seller écoulé à 10 millions d’exemplaires dans plus de 40 pays. Elle a fondé la méthode KonMari qui encourage à garder uniquement ce qui nous procure de la joie, en menant un tri drastique.

Clé 13 : Apprécier le présent

“Le bonheur ne se trouve pas au sommet de la montagne, mais dans la façon de la gravir.” Confucius

C'est la seule réalité qui soit : le *présent*. Le *cadeau*. Nous ne connaissons pas d'autres espaces temporels que le présent. J'aimerais citer à ce propos Ginette Forget, une artiste de la présence que j'aime à écouter. Elle définit avec justesse et simplicité le présent comme “*cet état d'être avec ce qui est dans la seule réalité de l'instant. Là où les mots deviennent superflus et où seule la Présence, Ça, se manifeste.*” A ce stade, “ça” peut vous sembler être une théorie *new age* insensée, suspecte ou trop perchée. Mais je vous assure qu'il va falloir dépasser ce sentiment. Vous opposez un peu de résistance à cette réalité que vous fuyez peut-être depuis déjà trop longtemps ?

Le *mouvement du présent* est celui dans lequel nous nous incarnons, bon gré mal gré, à chaque seconde que nous vivons. A chaque nouvelle respiration dans notre corps. Chaque souffle par lequel nous passons s'effectue inexorablement dans l'instant présent. Premier constat.

Deuxième constat. Beaucoup d'entre nous ne vivons pas dans ce moment présent. Nous l'ignorons d'ailleurs même très souvent, ne lui accordant aucune espèce d'importance dans nos vies. Un comble puisque c'est la seule chose dont nous disposons réellement ! Alors une question nous taraude : pourquoi devrions-nous vivre dans l'instant présent, après tout ?

Nous vivons bien souvent tiraillés par nos préoccupations quotidiennes, nos besoins, nos peurs, nos angoisses. Lorsque nous sommes concentrés sur cela, nous oublions l'instant. De la même façon que nous oublions de respirer, puisque ce mouvement de la physiologie respiratoire s'effectue, sans nous, sans action de notre part. Le présent se vit alors sans notre attention. Nous l'oublions. Mais au profit de quoi ? Eh bien là est tout le nœud du problème. Deux autres espace-temps sur lesquels nous ne pouvons agir accaparent toute notre attention : le passé révolu et le futur hypothétique. Je me fais l'avocate du diable : pourquoi serait-ce un souci de se préoccuper du passé et du futur, plutôt que du présent ?

La réponse n'est pas si simple à mon sens. Si l'on se préoccupe du passé, c'est pour améliorer notre présent, et par la même occasion aussi, notre futur. C'est donc, finalement le futur qui nous préoccupe davantage que tout le reste. Or nous n'avons pas la moindre certitude que nos hypothèses seront validées et encore moins que

nous aurons un futur à vivre (même si nous l'espérons). C'est pourquoi, sur l'échelle de notre temps qui nous appartient concrètement, nous ne pouvons agir que sur notre présent, et seulement sur lui.

Alors, s'occuper de son *cadeau*, son *présent*, du mieux possible ne peut être que gage de réussite immédiate. Il s'agit là d'une gratification dans l'instant dont nous devrions apprécier les bienfaits directs et quotidiens. Comment ? En faisant preuve de gratitude et en traitant notre présent, de la meilleure façon qu'il soit, afin qu'il continue à nous réjouir comme au premier jour où nous avons reçu ce cadeau.

Pour franchir cette étape, je vous propose de vous exercer à la cohérence cardiaque en faisant 5 inspirations, puis 5 expirations plus longues, plusieurs fois par jour, à n'importe quel moment de la journée. Me concentrer sur les mouvements de mon souffle m'a permis d'atteindre des niveaux de concentration inégalés. J'ai été surprise de constater la rapidité des effets des exercices de respiration sur moi et sur ma disposition intérieure. Si vous avez une seule et unique chose à essayer de contrôler dans votre journée hors de contrôle, alors focalisez-vous sur votre respiration. Effectuez des mouvements profonds, doux et harmonieux. Vous verrez très vite que vous ne pourrez plus vous passer de respirer. Respirer est un mouvement qui nous permet de nous rappeler toute l'ampleur de

notre énergie vitale, de notre potentiel, et nous ancrer profondément dans notre point d'équilibre, le présent.

Clé 14 : S'ouvrir aux autres

“Que pouvez-vous faire pour promouvoir la paix dans le monde ? Rentrer chez vous et aimer votre famille !” Mère Teresa

Combien de personnes vivent en souffrance au sein même de leur première micro-société : leur famille. Manque d'amour, violence, critique, colère, haine, reproche, non-dit, gangrènent les espaces de vie depuis la création de l'humanité. Dans un idéal, ces espaces ne devraient-ils pas être des bulles de bien-être où se réfugier pour échapper au tumulte extérieur ? Rire, joie, légèreté n'y règnent pas forcément chez tous. La paix dans le monde est un sujet bien trop grand pour s'y atteler lorsque nous ne parvenons pas à construire un apaisement durable dans l'enceinte même de notre foyer. Comment faire alors ? La réponse réside dans le fait de trouver l'**apaisement en soi**. Bénéficier d'un foyer source de rire, de joie et de légèreté, semble illusoire quand nous ne sommes pas à même de l'offrir à soi et aux autres.

Le comportement des proches, choisis ou non, constitue bien souvent le reflet de notre agitation intérieure, de notre colère et de notre comportement envers eux. Dès lors que vous apprenez à transformer ce que vous vivez

intérieurement afin d'incarner l'exemple, le comportement des autres envers vous se métamorphose littéralement. Si l'on trouve en soi un temple de calme et de repos, alors on peut faire en sorte de dépasser ses perceptions, de donner le meilleur de soi-même de façon purement désintéressée.

N'attendez pas des autres des éloges, des remerciements, des actions en retour de votre noblesse de caractère. Si vous faites de façon charitable ce que vous aimeriez qu'on vous fasse, vous recevrez à coup sûr les fruits de ce que vous avez semé dans votre terreau interne. Vous récolterez simplement ce que vous aurez semé avec douceur, de façon bienveillante et sans attendre des autres. Ce n'est qu'à ce moment précis que vous serez concrètement ouvert aux autres et prêt à recevoir le monde qui vous tend les bras. Pour paraphraser à nouveau Mère Teresa avec une plus vaste ambition : *“Conquérons le monde avec notre amour. Entrelaçons nos vies, tissons-les des liens du sacrifice et de l'amour, il nous sera possible de conquérir le monde.”*

Clé 15 : Voir l'extraordinaire de son quotidien

“Le seul, le vrai, l'unique, voyage c'est de changer de regard.” Marcel Proust

Connaître la vraie liberté, c'est savourer chaque seconde. N'est-il pas grand temps d'ouvrir les *yeux du cœur* sur cette réalité visible juste devant soi. Changer son regard. Changer ses convictions pessimistes pour adopter un regard émerveillé sur ce quotidien devenu si banal et pourtant si extraordinaire. **Sachez que rien ne change si rien ne change.** Du bon sens.

Je crois fermement que nous avons de la chance de pouvoir oublier ce que nous ne pouvons pas changer. Et paradoxalement, nous oublions aussi au passage des sagesse dont nous avons éperdument besoin. Je me répète peut-être, mais toutes les clés sont déjà en nous tous, et devant nous. Ce sont des vérités immuables mais qu'il est bon de les rappeler par les temps qui courent. Faites un pas de côté en faisant le choix de penser avec humilité. Ne vous dites pas : *“tout ça je le sais déjà... ce ne sont que des vœux pieux...”*. Nous avons appris depuis le plus jeune âge à analyser les situations et surtout à les juger au premier regard, tel un mécanisme de défense, nous apposons un filtre négatif

ou positif. Observez ce que vous vivez avec amour et posez-vous des questions sur votre quotidien.

1. **Que vous apprend la situation que vous vivez actuellement ?** Puisez le bien, le positif, dans tout ce qui vous arrive, et ce chaque jour.
2. **Qu'est-ce que je peux faire pour améliorer cet état ?** Rappelez-vous qu'il y a toujours un moyen pour aller mieux, trouvez lequel est le bon pour vous à l'instant *t*.
3. **Comment je peux le faire ?** Passez tout de suite à l'action : FAIRE, FAIRE, FAIRE.

Pour voir avec les *yeux du cœur* ce qu'il y a d'extraordinaire dans l'ordinaire quotidien. Un verre d'eau, un repas chaud, une forêt, une pluie fine, un nuage ombragé, un soleil brillant, un livre usé, un temps de silence, une bonne compagnie, un rire imprévu, un sourire sincère. Tout l'objet de ce livre n'est que de nous aider à obtenir tout ce que nous souhaitons profondément : une belle vie, agréable, positive, paisible, source de bonheur et de joie pour vous et ceux qui vous entourent. Tout l'objet des livres, des guides, des cours et des podcasts, des formations est de nous apporter un rappel bienveillant. Il ne s'agit que de porter un message lumineux qu'il est possible de mettre en œuvre à notre échelle. Tout le défi de nos vies semble

être de parvenir à voir que nous avons déjà tout ce dont nous avons besoin autour de nous. Nous n'avons en quelque sorte plus qu'à cultiver notre jardin, pour reprendre la formule de *Candide*. Il ne s'agit pas que de la forme matérialisée de ce magnifique jardin où nous reposer et nous divertir. C'est de **cultiver notre parcelle interne de terre**, de l'arroser avec grand soin, de retirer nos mauvaises herbes, de nourrir son sol, de tailler ses haies, afin de pouvoir profiter pleinement de ses fruits dûment obtenus.

Conclusion : Être au service des autres, c'est être au service de soi (aussi)

Grâce à ces 15 clés, j'espère que vous commencerez à conscientiser, à maturer et à mettre en place les enseignements partagés dans ce livre, sans rechercher la perfection. Petit pas par petit pas.

Certes, il y a des émotions que nous ressentons et que nous ne voulons pas ressentir : des moments difficiles pour nous en fonction de notre cheminement. Pourtant, nous savons intérieurement que nous devons passer par ce *burn out*, cette souffrance, ces inquiétudes, ces séparations pour grandir. Grâce à ce livre, j'espère que vous garderez à l'esprit que nous sommes profondément **libres de dompter nos pensées et de modifier le regard que nous portons sur tout ce qui nous arrive.**

Il ne vous reste qu'à ouvrir les yeux des cœurs et voir avec humilité la beauté de tout ce qui nous entoure et nous rassemble au quotidien. **Si vous souhaitez changer maintenant. C'est possible.** Donnez ce que vous aimeriez qu'on vous donne. Partagez ce que vous avez, ne serait-ce qu'un mot gentil ou un sourire. Dans un monde chaotique et individualiste, il est temps de poser

notre petit sac à problèmes. Pour s'alléger d'abord, et voir à quel point il y a mieux à faire pour s'en débarrasser que de le garder sur son dos ! **Dé-centrez-vous de vous-même et re-centrez-vous vers votre point d'équilibre : votre potentiel.** Mettez au centre votre essentiel. L'un des secrets du bonheur continu pour moi, c'est d'être au service des autres, tout en ne s'oubliant pas. Si vous avez lu ce livre jusqu'ici, c'est sans doute que vous cherchiez LA réponse pour accéder à un bonheur continu, continu, continu. Elle passe par l'acceptation complète de ce qui est. La facilité et la difficulté resteront toujours tel un couple inséparable. Le fait de vivre pleinement cette oscillation, en l'acceptant et en fournissant des efforts constants, constitue les meilleurs moyens de vivre une vie épanouie et riche.

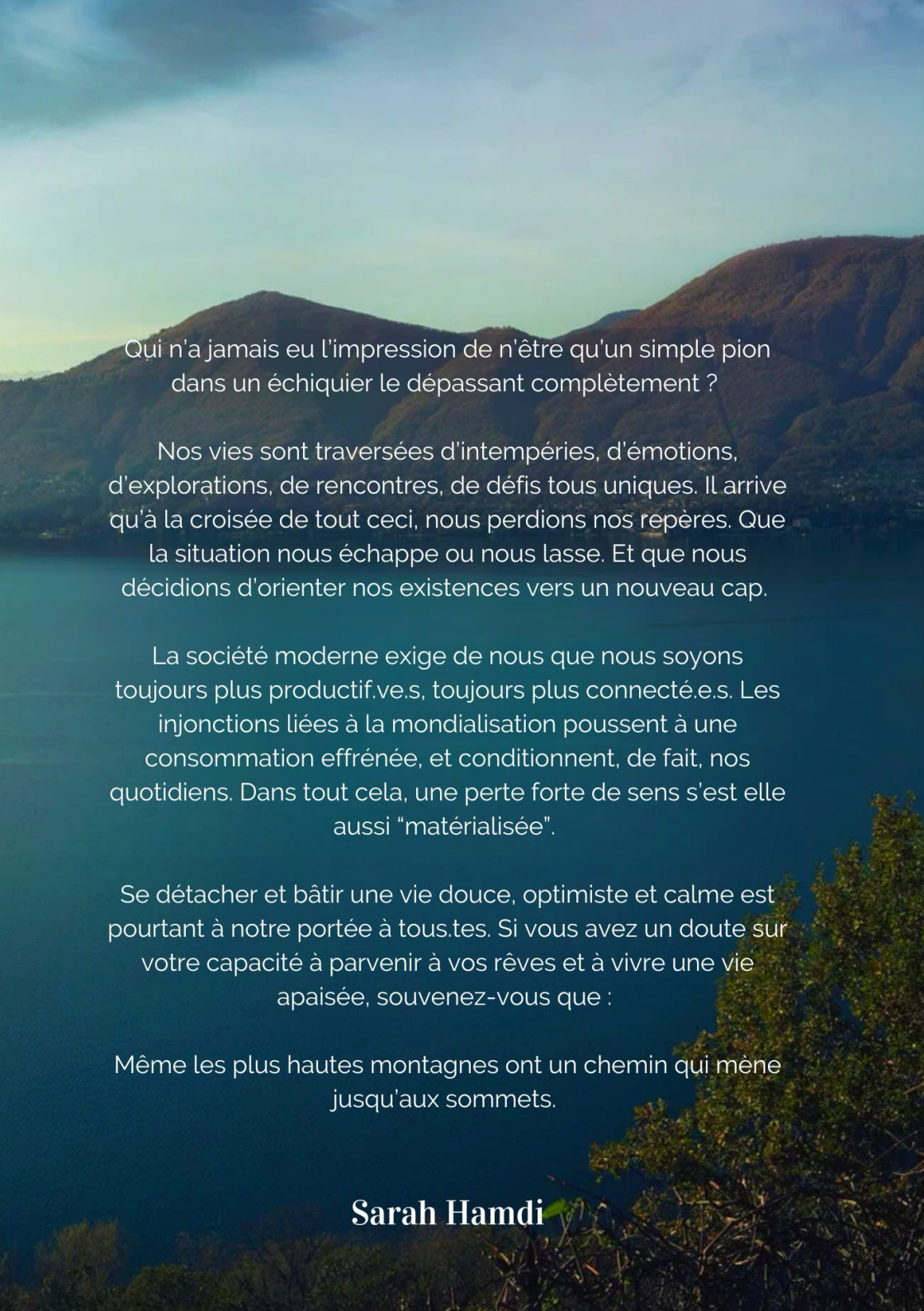
Appréciez ce chemin. Efforcez-vous *d'être*, tout simplement, un être humain, et non, seulement *d'avoir*, *d'obtenir*, *de détenir*. Aimez votre condition d'être humain. Aimez votre force intérieure à vouloir vous améliorer. Aimez la vie. C'est dans la mise en action de votre humanité, malgré sa fragilité et ses aléas, que vous parviendrez à vous gratifier de votre propre existence, chérir chaque épreuve, vous délecter de chacun de ses instants et pacifier, pour toujours, votre vie.

*Je vous remercie infiniment pour votre lecture.
J'espère sincèrement qu'elle vous aura aidé.*

*Si vous le souhaitez, continuez cette boucle
vertueuse à votre tour, partagez-là à vos proches.*

*Laissez-moi un message à l'adresse
marespiration.contact@gmail.com pour me dire ce
que vous en avez pensé et continuer les échanges
ensemble !*

Sarah H.

A scenic landscape with rolling hills and a body of water under a blue sky. The hills are covered in green vegetation, and the water is a deep blue. The sky is a clear, light blue with some wispy clouds. The overall mood is peaceful and serene.

Qui n'a jamais eu l'impression de n'être qu'un simple pion dans un échiquier le dépassant complètement ?

Nos vies sont traversées d'intempéries, d'émotions, d'explorations, de rencontres, de défis tous uniques. Il arrive qu'à la croisée de tout ceci, nous perdions nos repères. Que la situation nous échappe ou nous lasse. Et que nous décidions d'orienter nos existences vers un nouveau cap.

La société moderne exige de nous que nous soyons toujours plus productif.ve.s, toujours plus connecté.e.s. Les injonctions liées à la mondialisation poussent à une consommation effrénée, et conditionnent, de fait, nos quotidiens. Dans tout cela, une perte forte de sens s'est elle aussi "matérialisée".

Se détacher et bâtir une vie douce, optimiste et calme est pourtant à notre portée à tous. Si vous avez un doute sur votre capacité à parvenir à vos rêves et à vivre une vie apaisée, souvenez-vous que :

Même les plus hautes montagnes ont un chemin qui mène jusqu'aux sommets.

Sarah Hamdi