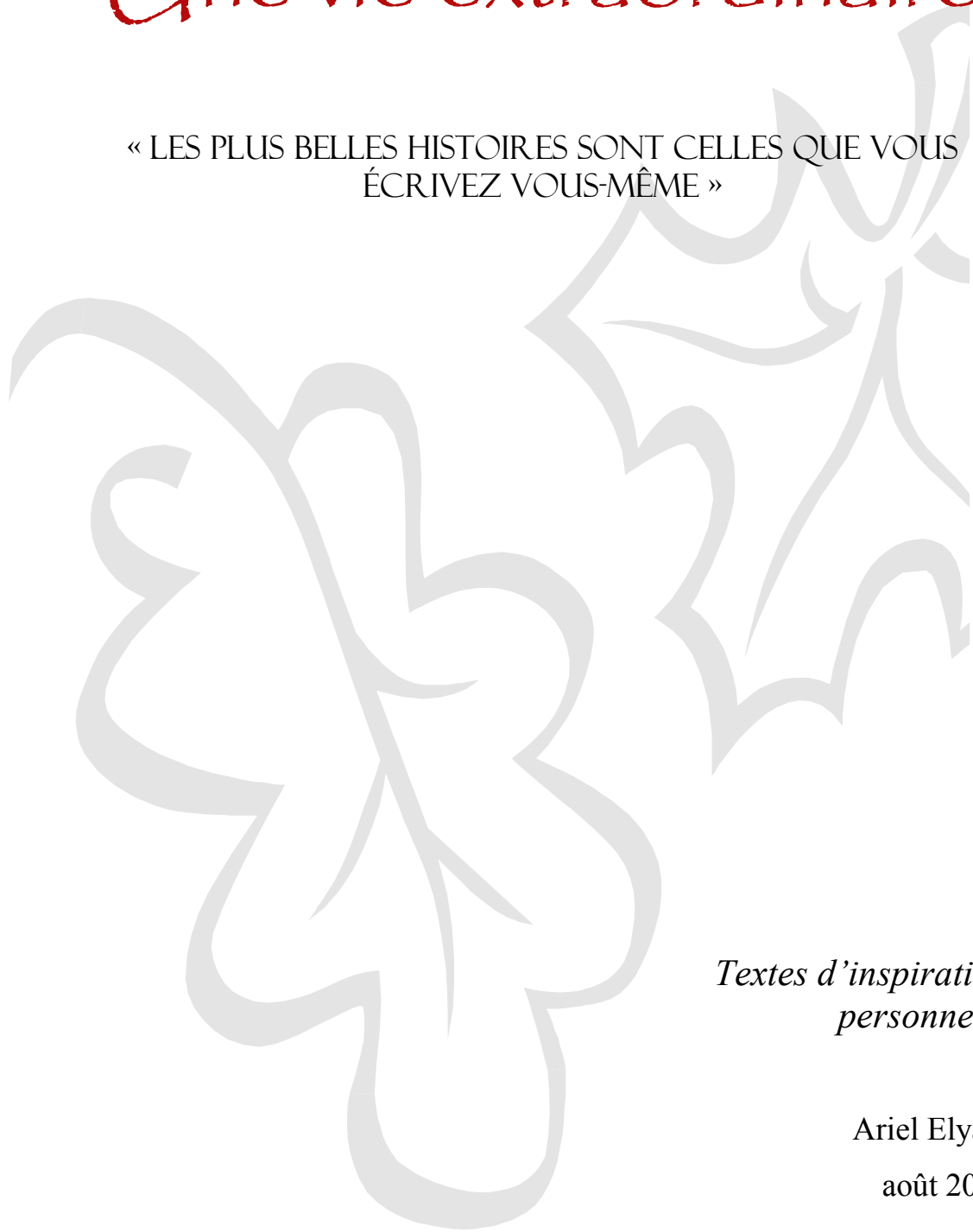


Une vie extraordinaire

« LES PLUS BELLES HISTOIRES SONT CELLES QUE VOUS
ÉCRIVEZ VOUS-MÊME »



*Textes d'inspiration
personnelle*

Ariel Elyah,
août 2008

*Et si... les choses étaient extraordinairement
simples, finalement ?*

Table des matières

A mon ami Bernard Siméon	1
Préface	2
Inverser la logique	4
Votre plus grand atout, c'est vous !	6
A chacun ses besoins	9
Les choix sont-ils un produit du raisonnement ou une prédétermination ?	11
A l'écoute de soi	14
Vivre aussi s'apprend	17
« Le choix de vos pensées sera déterminant »	20
Entre désirs ressentis et besoins déclarés	23
Que voulez-vous vraiment ?	30
Quelques réflexions sur l'éducation	37
Faut-il juste soigner les effets ?	43
De comprendre une chose intellectuellement reste insuffisant...	51
A quoi de penser au passé vous est bénéfique ?	58
Le sens de l'engagement	61

A mon ami Bernard Siméon

Tu m'as souvent demandé, quand nous nous rencontrions au bureau, comment je fais pour avoir toujours le soleil avec moi.

J'ai écrit ce livre pour partager ces petits secrets, ces trucs qui me donnent la pêche au quotidien.

Ce livre est aussi un hommage à Marcel Béliveau, un juste retour pour tout ce qu'il m'a généreusement transmis.

Suis-je devenu un mystique ? A toi d'en juger. Je te souhaite en tout cas une agréable lecture.

Préface

En prenant le bus à Antananarivo, je m'aperçois régulièrement à quel point les visages des gens sont crispés et tendus. Cette nervosité ambiante est telle qu'il suffit souvent d'un rien pour déclencher des dialogues très agressifs, en des termes bien connus. On a cette impression que plus les mots sont gros, plus ils sont faciles à prononcer.

Pourtant, me dis-je, ne fournit-on pas le même effort pour insulter une personne que pour la motiver ?

Alors j'ai relevé le défi d'écrire un livre d'inspiration personnelle qui sorte de l'ordinaire. Si vous avez déjà eu l'occasion de lire de pareils ouvrages, vous reconnaissez comme moi qu'on y apprend beaucoup de choses. Certes. Mais, ils manquent parfois de cet aspect humoristique, de ces petites occasions de rire tout au long des chapitres, voilà le hic.

C'est ce en quoi ce livre est différent : il revêt une dimension beaucoup plus intime. Rassurez-vous, je n'irai pas jusqu'à vous chatouiller les pieds ce faisant, mais, comment dire...

C'est un dialogue entre vous et moi. Ce livre se veut être un mélange de témoignages et de conseils pratiques pour réussir sa vie. Alors vous allez me dire que s'il ne s'agit que de cela, il ressemble aux autres ouvrages en fin de compte.

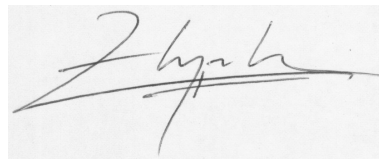
Pas tout à fait. Car, vous pouvez faire des pauses en le lisant, le temps d'assimiler ce qui vous semble utile dans chaque chapitre et de vous poser certaines questions (le mieux, c'est encore de les noter).

Prenez tout votre temps, il n'y a pas le feu. Chaque partie peut être lue indépendamment des autres, et dans l'ordre que vous souhaitez, à la manière d'un recueil de textes. Si vous lisez le livre en entier, vous remarquerez pourtant que ces textes suivent une progression logique du début à la fin.

Cet e-book vous est offert avec un enregistrement audio de 43mn du texte de Marcel Béliveau *Les paroles magiques : changez votre vie en 21 jours* que vous pouvez [télécharger en suivant ce lien](#). Si vous avez des difficultés pour le télécharger, envoyez-moi un e-mail à etudes.utiles@gmail.com et nous trouverons une solution ensemble.

Je vous accorde ma permission et même ma bénédiction pour diffuser ce livre (et cet enregistrement) autour de vous. Vous pouvez le donner **gratuitement** à vos amis, le publier sur votre site web, l'imprimer, le citer comme référence, ... Je vous demande juste de garder le contenu tel quel et de ne pas le vendre.

Ce livre est inspiré de ma propre vie. Je vous souhaite donc de passer un très bon moment en ma compagnie. Mais, autant vous prévenir tout de suite, le voyage ne sera pas de tout repos...

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ariel Elyah', with a long horizontal stroke extending to the right.

Ariel Elyah,

4 août 2008,
Antananarivo, Madagascar

Inverser la logique

Bonjour,

Je vous écris ce livre aujourd'hui parce que j'ai un message à vous transmettre.

Ce message a quelque chose à voir avec l'éducation que nous avons reçue, le milieu dont nous sommes issus, et les choses que nous voulons réaliser dans notre vie.

Certains attendent de gagner le million au loto, de décrocher un diplôme, de réussir leur carrière pour se sentir bien. En agissant de la sorte, ces personnes se fixent des règles et des conditions pour leur bonheur. D'après vous, est-ce vraiment utile ?

Les magazines, les publicités et les catalogues de produits de beauté parlent souvent de mieux-être. Je ne sais pas pour vous, mais ce mot n'existe pas dans mon vocabulaire. Rechercher un « mieux-être » au quotidien, c'est éprouver un état d'insatisfaction permanente vis-à-vis de soi. Se sentir mieux est juste un vécu de courte durée, on peut en effet se sentir mieux suite à un massage thérapeutique, à une chirurgie esthétique, à une guérison, mais, au quotidien, le but est de se sentir bien, et non de se sentir mieux.

Les médias nous ont habitués à un idéal de vie fait de consommation, de richesse matérielle, de beauté corporelle, et que sais-je. Mais tout le monde ne peut pas avoir accès à tout cela. Alors on devient malheureux, insatisfait de notre vie, de notre corps, de notre personne : on est mal dans sa peau.

Certains vont si mal qu'ils développent diverses formes de dépendance, dans le but de se sentir *mieux*. Pourtant, de vouloir se sentir *mieux* à longueur d'année revient à reconnaître inconsciemment que l'on se sent mal tous les jours, et là on est mal barré...

Ce que je vous propose, c'est de remettre les pendules à l'heure. Contrairement aux idées reçues, vivre une vie extraordinaire est à la portée de tous, car, vivre est d'abord un ressenti.

Vivre est avant tout un ressenti.

Plus haut, je vous ai demandé si vous trouviez utile de se fixer des règles et des conditions pour le bonheur. Certains répondront : évidemment que c'est utile, sinon on ne progresserait jamais dans la vie ! D'autres diront : on ne deviendrait jamais riche si on n'avait pas d'ambitions !

Je suis entièrement d'accord avec vous sur la nécessité d'avoir des ambitions. Vous découvrirez même dans la suite de ce livre des méthodes simples pour identifier et développer vos ambitions, vos objectifs. Vous trouverez aussi des liens vers des ouvrages de référence.

Tout ce que je vous demande, c'est d'inverser la logique. Si vous pensez et continuez à penser que le succès mène au bonheur, permettez-moi de vous dire en retour que dans ma conception personnelle des choses, c'est le bonheur qui mène au succès.

Des milliers de personnes ont vécu une vie extraordinaire de cette manière, sans en avoir nécessairement pris conscience. Aujourd'hui, ce secret est entre vos mains et vous pouvez l'utiliser à votre guise, si vous êtes prêt à relever ce défi, le défi d'inverser la logique. Alors, êtes-vous prêt ?

Votre plus grand atout, c'est vous !

A tous les âges de la vie, il nous arrive de nous poser certaines questions, du genre : aurais-je pu faire autrement ? Pourquoi n'ai-je pas réussi dans ce que j'ai entrepris ? Faut-il qu'il y ait des personnes plus riches et d'autres plus pauvres ?

Nous cherchons à comprendre.

Nous lisons alors plein de livres, nous cherchons les réponses à travers des discussions entre amis, entre connaissances, et nous nous faisons une idée de comment nous en sommes arrivés là, de comment le monde fonctionne.

A l'inverse, il nous arrive aussi de laisser venir le destin, de laisser le sort s'occuper de notre vie, de lâcher le contrôle, de nous contenter de vivre, de simplement vivre.

Cet état d'insouciance et d'indifférence à la vie peut durer indéfiniment, jusqu'à la vieillesse, jusqu'à notre mort. Il y a une phrase malgache qui englobe plutôt bien ce à quoi on se réfère : « efa izay no anjara e ! » ou encore « efa izay no lahatra e ! ».

Lorsqu'il survient un échec, une déception, finalement, très peu de personnes ont la conviction qu'elles peuvent améliorer les choses et encore plus rares sont celles qui agissent concrètement pour améliorer les choses.

Lisez vous votre horoscope chaque matin ? Êtes-vous surpris que bien souvent vous y retrouvez de fortes similarités avec ce que vous vivez tous les jours, ce qui vous amène à y croire davantage ? Après tout, pourquoi ne pas faire confiance aux astres ?

Si tel est votre cas, ne vous sentez pas jugé. **Il n'y a aucun tort à croire.** Chacun d'entre nous croit en quelque chose. Les civilisations les plus anciennes, les Egyptiens, les Grecs, les Aztèques, les Incas croyaient déjà aux divinités, et pourtant cela ne les a pas empêchées de réaliser des monuments devant lesquels nous nous émerveillons aujourd'hui.

Bien plus encore, s'y l'on y réfléchit bien, c'est en grande partie grâce à leurs croyances que les Egyptiens ont pu construire la pyramide de Kheops, c'est également grâce à leurs croyances que Grecs et Perses sont parvenus à construire le Temple d'Artémis !

Même les scientifiques croient ... à la science ! Sans cette foi en la science, la science n'aurait jamais pu progresser. N'est ce pas Thomas Edison lui-même, l'inventeur de l'ampoule électrique, qui disait : « Je n'ai jamais échoué. J'ai simplement trouvé une autre manière de ne pas inventer l'ampoule électrique », et un jour, à force de travail, de foi et de persévérance, il trouva la bonne manière de l'inventer.

Je ne suis pas en train de vous parler de philosophie ni de religion, si c'est le sentiment que vous avez, veuillez excuser ma manière d'introduire le sujet. Je suis en train de vous parler des convictions que nous avons chacun tapies à l'intérieur de nous, et qui, consciemment ou non, musèlent notre façon de vivre.

Nos convictions façonnent nos vies.

Ce n'est pas nouveau, et les ouvrages sur le développement personnel que vous avez lus jusqu'ici vous l'ont peut-être annoncé trop de fois même. Mais, au juste, le ressentez-vous ? Avez-vous déjà identifié ces convictions qui vous ont mené au résultat que vous avez ?

« Je suis issu d'un milieu pauvre, il faut que je travaille dur pour réussir. »

Imaginons, juste pour l'exercice, que vous exprimez cette pensée. Au moment où vous le dites, qu'est-ce que vous ressentez le plus : votre situation de pauvreté, l'impression de travailler dur, ou votre désir de réussite ?

C'est ce que vous vivez en formulant cette pensée qui forme votre conviction profonde. Si vous ressentez de la douleur ou de la souffrance du fait de votre pauvreté ou de votre travail et que vous vous attardez là-dessus, et bien, croyez-le ou non mais vos chances de réussite seront infimes. Vous attirez ce sur quoi vous concentrez votre attention.

En revanche, si vous souriez en lisant ce passage, en vous disant : « **de quelque milieu que je sois issu, et alors ?** » et que vous décidez coûte que coûte de réussir, alors vous allez vite ressentir au plus profond de vous une émotion agréablement différente, quelque chose vient de

changer en vous : **vous apprenez à vous faire confiance et à faire confiance en la vie.**

Et à partir de cet instant...

Quatre,

Trois,

Deux,

Un,

Hop !

... vous savez que désormais **votre plus grand atout, c'est d'abord vous-même.**

A chacun ses besoins

Je me suis longtemps interrogé sur la raison qui pousse certains hommes de pouvoir à rechercher toujours plus de pouvoir, et aussi pourquoi certaines personnes très riches veulent s'enrichir davantage, pourquoi ne sont-ils jamais satisfaits.

Récemment encore, un millionnaire bien connu (dois-je préciser en euros et non en ariary chers amis), éditeur à succès cité dans ce livre, affirmait publiquement en toute honnêteté, sa peur de manquer d'argent.

Personne ne pourra pénétrer les pensées de ces personnes et savoir précisément leurs motivations, mais une chose est sûre : quels que soient notre condition et notre niveau de vie, on peut toujours ressentir un manque sur diverses choses.

Dans d'autres coins de la Planète, il existe encore des peuples pour qui la richesse matérielle ne signifie pas grand-chose. En 2004, j'ai travaillé dans un village isolé à l'Est de Madagascar. A cette époque, je venais de m'installer à Antananarivo, après avoir achevé mes deux années d'études en France. J'étais à la fois surpris et indigné de la précarité du mode de vie des villageois. Il n'y avait aucun médecin aux alentours, juste une sage-femme qui s'occupait aussi de la vaccination des jeunes enfants et de la distribution de médicaments anti-paludéens. Il faut savoir que le paludisme continue à tuer massivement dans ce village dont je vous parle, et j'en suis moi-même un heureux rescapé !

Plus que la misère et les maladies, c'est l'insouciance des villageois qui m'avait le plus frappé. J'avais du mal à m'imaginer vivre dans cette région pendant plus d'une année entière, alors que eux, ils y ont vécu toute leur vie. Il y avait aussi des émigrants venus s'y installer pour vendre des vêtements, des médicaments de base et des produits de première nécessité et probablement aussi pour prospecter des pierres fines dont la région était riche. Je me disais que ceux-là au moins, ils avaient un but précis...

En fait c'est moi qui avais un problème vis-à-vis de cette précarité, bien plus que ces villageois. Parce que, *à mes yeux*, ils éprouvaient certainement des difficultés pour se nourrir, se soigner et épargner, mais eux, le ressentaient-ils vraiment de cette manière ? Aujourd'hui, je n'en suis plus certain.

Par contre, il serait difficile pour ces villageois d'imaginer un monde sans magie, sans divinités, sans amulettes : ils en ont besoin pour vivre, c'est quasiment une nécessité pour leur existence. Tout comme leur accoutumance à la précarité peut nous surprendre, autant une négation du paranormal leur serait tout simplement inconcevable.

Un autre exemple. Imaginons que vous habitez en France et que vous avez connu dans le temps un Malgache qui a fait ses études en France. Vous vous êtes lié d'amitié avec cette personne, et, par la suite, vous lui avez rendu visite chez lui à Madagascar. Vous êtes étonné de la simplicité de son habitation : 24 m² cuisine comprise, pas d'eau courante, juste un puits, douche africaine et toilettes de fortune. Vous vous dites : « comment il peut habiter dans un taudis pareil, il ne peut pas être si pauvre ! »

Eh bien, figurez-vous que cette personne, c'est moi.

Rassurez-vous, je ne me sens pas démunie ! Il est vrai que j'ambitionne d'avoir une douche et des lieux d'aisances plus hygiéniques, mais à part cela, mon logement me convient parfaitement jusqu'à présent.

Tout ceci pour vous dire que, **peu importe les conditions matérielles, à chacun ses besoins.**

Les choix sont-ils un produit du raisonnement ou une prédétermination ?

On pourrait faire une thèse là-dessus, et ce n'est pas le but. Il vous y appartient de *choisir* de vous y attarder ou non, pour ma part j'ai encore un livre à écrire...

C'est juste pour vous dire qu'il existe des choses plus urgentes que de se poser sans cesse des questions de ce genre. Alors pourquoi avoir *choisi* ce titre, me direz-vous.

Parce que je voulais attirer votre attention sur l'importance des choix dans votre vie, et, j'ai deviné que ce titre accrochera votre curiosité, c'est bien vu n'est-ce pas ?

Vous connaissez sans doute la chanson de Maxime Le Forestier, *être né quelque part* :

*On ne choisit pas ses parents, on ne choisit pas sa famille,
On ne choisit pas non plus les trottoirs de Manille, de Paris ou d'Alger
Pour apprendre à marcher...*

De nombreuses personnes se sentent malheureuses parce qu'elles sont ce qu'elles sont et non quelqu'un d'autre. Il y en a tellement qui auraient aimé avoir le choix d'être né « autrement ».

Moi-même j'ai déjà vécu cela il y a quelques années à peine. J'accusais la vie d'être injuste et partielle vis-à-vis de ma personne, je suis arrivé à un point où j'ai dit à ma mère que si j'avais le choix de naître, j'aurais pris le temps d'y réfléchir. Je ne vous dirai pas davantage sur les causes, parce que, et d'un elles étaient nombreuses et ennuyantes à exposer, et de deux, je les ai oubliées !

Une chose est sûre : à partir du moment où vous décidez de changer quelque chose dans votre vie, quelque chose se produit. On peut alors choisir délibérément d'en être conscient, ou choisir d'ignorer ces indices de changement et de continuer à douter.

Dans mon cas, j'ai choisi de m'en sortir à tout prix. C'est alors qu'un heureux concours de circonstances m'a amené à suivre une formation en communication interpersonnelle, j'en ai notamment appris à me

mettre « à l'écoute ». Ce fut aussi l'occasion pour moi de fréquenter de nouveaux amis qui partageaient plus ou moins les mêmes valeurs que moi. Bref, cette formation et celles qui s'ensuivirent m'ont beaucoup apporté sur le plan personnel.

Aujourd'hui, je suis capable d'aider les personnes en difficulté psychologique, et mon plus grand plaisir est de pouvoir insuffler aux autres le goût de vivre.

Si moi, négatif que j'étais, j'ai réussi à changer, alors il n'y a aucune raison valable que d'autres n'y arrivent pas.

Il ne faut pas s'attendre à un miracle (quoi que cela puisse arriver), mais plutôt à des concours de circonstances qui n'en sont pas. Car, c'est vous-même qui tissez votre hasard.

C'est vous-même qui tissez votre hasard.

Pour en revenir à la question posée dans le titre, je vous invite à lire ce passage extrait du livre [Le manuel d'Epictète, que vous pouvez vous procurer ici](#) :

De toutes les choses du monde, les unes dépendent de nous, les autres n'en dépendent pas. Celles qui en dépendent sont nos opinions, nos mouvements, nos désirs, nos inclinations, nos aversions ; en un mot, toutes nos actions.

Celles qui ne dépendent pas de nous sont le corps, les biens, la réputation, les dignités ; en un mot, toutes les choses qui ne sont pas du nombre de nos actions.

Les choses qui dépendent de nous sont libres par leur nature, rien ne peut ni les arrêter, ni leur faire obstacle ; celles qui n'en dépendent pas sont faibles, esclaves, dépendantes, sujettes à mille obstacles et à mille inconvénients, et entièrement étrangères.

Souviens-toi donc que, si tu crois libres les choses qui de leur nature sont esclaves, et propres à toi celles qui dépendent d'autrui, tu rencontreras à chaque pas des obstacles, tu seras affligé, troublé, et tu te plaindras de Dieu et des hommes. Au lieu que si tu crois tien ce qui t'appartient en propre, et étranger ce qui est à autrui, jamais personne ne te forcera à faire ce que tu ne veux pas, ni ne t'empêchera de faire ce que tu veux ; tu ne te plaindras de personne ; tu n'accuseras

personne ; tu ne feras rien, pas même la plus petite chose, malgré toi ; personne ne te fera aucun mal, et tu n'auras pas d'ennemi, car il ne t'arrivera rien de nuisible.

Comme le chante si bien Maxime Le Forestier, nous n'avons pas le choix de nos parents, de notre famille, ni de la date ni du lieu de notre naissance.

Pendant notre petite enfance, nous recevons encore l'influence de notre environnement immédiat. Mais aujourd'hui, en ce moment même, nous avons entièrement le choix de nos convictions, de nos pensées, de nos sentiments, de nos désirs.

Aujourd'hui, en ce moment même, vous avez entièrement le choix de vos convictions, de vos pensées, de vos sentiments, de vos désirs.

N'attendez pas demain pour être heureux, n'attendez pas de décrocher votre diplôme pour esquisser un grand sourire de soulagement, n'attendez pas d'avoir les moyens pour commencer à réaliser votre projet, ne remettez pas à demain tout le bonheur que vous pouvez vivre dès aujourd'hui.

Car, aujourd'hui, vous avez le choix de la façon dont vous voulez vivre votre vie.

A l'écoute de soi

Vous est-il déjà arrivé de faire ressortir votre colère ?

Cela m'est arrivé plusieurs fois. La colère est pour moi une émotion naturelle, il n'y a pas de quoi en avoir honte.

Durant toute notre enfance, surtout dans mon pays, on nous a appris à respecter les grands, à respecter l'autorité, à encaisser les coups des autres combien même ils étaient parfois injustes et injustifiés.

Et puis, un jour, on se rend chez le docteur, et c'est seulement là qu'on se rend compte qu'on fait de l'hypertension artérielle, ou pire encore, qu'on a frôlé la crise cardiaque. Heureusement qu'il n'est jamais trop tard, tant que l'on est en vie.

Alors que faire ?

Faut-il continuer à encaisser ou apprendre dès aujourd'hui à « rendre le coup » ?

Mes amis psychologues et communicateurs diront certainement que la meilleure façon de vivre heureux, c'est de garder une attitude positive « en tous temps et en toutes circonstances ».

Nada ! Si on me gifle la joue gauche, je ne vais sûrement pas faire un grand sourire à mon bourreau. Je lui rendrai d'abord le coup, et après seulement, je sourirai la bouche grande ouverte !

Richard Bach, dans *Le messie récalcitrant*, a dit :

« Ta seule obligation en n'importe quelle vie est d'être vrai envers toi-même ».

Si vous êtes d'un naturel calme et de manière authentique, ces lignes ne vous concernent pas. En revanche, si vous jouez à la personne sereine de l'extérieur et bouillante à l'intérieur, un jour ou l'autre, votre vraie nature reprendra le dessus et ce jour-là, ce sera l'un de vous ou de la personne d'en face qui en fera les frais.

Pourquoi attendre que ce jour arrive ? Apprenez dès aujourd'hui à exprimer ce que vous ressentez. Voici comment.

Soyez à l'écoute de vos sentiments, de vos émotions. Personne d'autre que vous n'est mieux placé pour connaître votre vécu émotionnel. Ensuite, énoncez clairement, d'abord à vous-même, ce que vous ressentez.

Si vous êtes frustré d'une décision qui ne vous convient pas, écrivez sur une feuille de papier que vous êtes frustré et expliquez pourquoi.

La situation vous échappe. Vous vous sentez pris au dépourvu parce qu'on vous a mis devant un fait accompli, et vous auriez aimé être averti plus tôt. Eh bien, exprimez-le déjà par écrit ! N'attendez pas que quelqu'un vous comprenne si vous n'apprenez pas à vous exprimer.

Au départ, identifier instantanément ses émotions n'est pas si facile. Mais, si vous vous exercez dès aujourd'hui, l'habitude viendra rapidement et vous saurez exactement que dire au moment où il faudra le dire.

Vos pensées doivent d'abord vous aider à identifier et à exprimer vos émotions, et non à faire immédiatement comme si de rien n'était. Plus tard, lorsque vous vous sentirez suffisamment musclé pour faire face à tous les événements, vous aurez librement le choix de votre attitude. En attendant ce moment, évitez de faire semblant, ne perdez pas de temps à porter un masque : vous valez bien plus que cela.

Ne prend-on pas le risque de devenir violent dans ce cas ? Me direz-vous.

Si vous vous exercez réellement à être à l'écoute de vous-même, de votre vécu intérieur, et que vous appreniez à l'exprimer, vous ressentirez très vite un soulagement que vous ne connaissiez pas auparavant. Faites l'expérience, et jugez-en par vous-même.

La violence vient du fait que nous n'arrivons pas à exprimer ce que nous ressentons réellement, ou encore, qu'à force de faire semblant, il arrive un point où le naturel revient au galop. Et croyez-moi, quand c'est une émotion négative qui revient en force, il faut se méfier des conséquences...

C'est la même raison qui pousse certains individus à se tourner vers l'alcool pour résoudre leurs problèmes. Ils veulent oublier leurs soucis, noyer leur chagrin, tromper leurs inquiétudes. Mais le chagrin ne peut

être noyé de cette façon, pas plus que les inquiétudes ne peuvent être trompées.

Le vécu intérieur ne peut être dominé de l'extérieur. **La première étape pour canaliser une émotion est de reconnaître l'existence et la nature de cette émotion. Ensuite, il nous appartient à chacun de faire ce que nous en voulons.**

Pour ma part, je suis plutôt à l'aise à l'oral, mais le meilleur apprentissage pour *écouter* son vécu émotionnel se fait par écrit.

Voici une petite astuce que j'utilisais quand, au tout début de mon apprentissage, je voulais me débarrasser d'un état affectif désagréable et persistant :

- 1) J'essayais de reproduire à l'écrit, le plus fidèlement possible, les émotions à l'origine de mon état. Je les notais sur une feuille de papier.
- 2) Je découpais ensuite la feuille en petits morceaux, puis je jetais ou je brûlais le tout.

C'est ce que je faisais avant, maintenant j'apprends davantage à me détacher de mes émotions négatives sans recours physique.

Rien ne vous empêche toutefois d'utiliser cette astuce ou encore d'innover : ce ne sont sûrement pas les techniques qui manquent.

N'hésitez pas à faire parler votre imagination, soyez créatif, et quand vous vous en tirez avec un grand sourire, c'est que vous avez trouvé la meilleure technique pour vous.

Deux précautions :

- 1- Evitez de tout casser quand même, ce ne serait pas marrant.
- 2- Faites attention de ne pas vous blesser, ou de blesser quelqu'un d'autre, sinon c'est moi qui irais en prison de vous y avoir incité...

Maintenant que vous le savez, vous n'avez plus d'excuse pour rester plus longtemps dans votre colère ou dans votre tristesse.

Vivre aussi s'apprend

« Tsy mahay miaina » c'est un mot malgache signifiant littéralement « qui ne sait pas vivre ». On l'utilise pour désigner les individus qui manquent de savoir-vivre.

Ce n'est pas de ceux-là dont je parle dans le titre, parce que, s'il y a une distribution de diplômes pour ceux qui manquent de savoir-vivre, je pense pouvoir gagner assez facilement.

Je m'adresse aux personnes qui ne savent pas apprécier la vie ou qui veulent y renoncer.

Je m'adresse aussi à ceux et celles qui s'infligent des sanctions à leur propre personne par une alimentation insuffisante ou, à l'inverse, démesurée.

Je parle enfin de nous - j'en fais partie - qui avons parfois tendance à négliger notre santé parce que nous ne voulons simplement pas faire l'effort de nous soigner.

Vivre aussi s'apprend.

Les statistiques de l'OMS en l'an 2000 révèlent que dans le monde, une mort par suicide survient toutes les 40 secondes (j'aurai aimé avoir des statistiques plus récentes, mais cette analyse semble encore d'actualité au moment où j'écris ces lignes). Plus grave encore, une tentative de suicide surviendrait toutes les 3 secondes environ.

Pas plus tard qu'aujourd'hui, ce 3 juillet 2008, j'ai vu un homme attaché dans la rue à côté de chez moi : il voulait semble-t-il se faire écraser par un camion et les passants, pour le calmer, ont du le maintenir pieds et poings liés.

Des exemples comme celui-là, on en trouve plein dans les médias qui s'y donnent à cœur joie pour pimenter les faits divers. Un véritable marché s'est développé sur le malheur des uns, faisant le bonheur des autres.

Déception amoureuse, mal de vivre, séparation, perte d'un être cher, disputes familiales, faillite, ... les raisons sont nombreuses. Le résultat

est le même : on perd le goût de vivre. On ne veut plus continuer à souffrir. On abandonne. Certains arrivent même à se convaincre que la meilleure solution pour arrêter de penser aux problèmes qui leur affectent, c'est tout simplement de mettre fin à leur existence physique.

« C'est trop dur à supporter, je me fous complètement de ce qui va se passer après ma mort et puis voilà, ma décision est prise, adieu papa adieu maman, adieu frères et sœurs, adieu chers amis, je vous aime... »

Et là, la Voix répond : « tu aimes ta famille, tes proches, tes amis, mais TOI, T'AIMES-TU ? »

Pour accepter de vivre et de progresser dans la vie, **la première personne à apprécier, c'est soi-même**. Je connais autour de moi des gens prêts à tout pour aider les autres, mais je me pose la question : « sont-ils aussi prêts à tout pour s'aider eux-mêmes ? »

Ces personnes-là trouvent leur satisfaction dans l'appréciation que leur octroient leurs fréquentations. Ces personnes-là sont affligées à l'idée d'être abandonné. Ces personnes-là non pas d'existence propre. Ces personnes vivent uniquement PAR et POUR les autres.

Si vous êtes croyant, vous n'êtes pas sans savoir le commandement « aime ton prochain COMME toi-même ». Il n'est pas dit « aime ton prochain plus que toi ! ».

Les individus qui souffrent le plus dans leur existence sont souvent ceux qui s'attendent à être aimé en retour. Et, quand ils ressentent qu'ils ne reçoivent plus suffisamment d'amour en retour, alors ils se sentent mal, très mal.

Consciemment ou non, ceux-là éprouvent un manque permanent dans leur existence. Un manque qu'ils veulent combler à tout prix par leurs relations avec les autres. Pourtant, ces relations ne peuvent aboutir, ou très rarement, à des schémas de vie positifs car elles sont construites à partir d'un vécu intérieur négatif, tout simplement.

Comment peut-on vouloir aider, aimer, en ressentant soi-même un manque intérieur ? On ne peut partager que ce que l'on a ! Si vous éprouvez un manque, à coup sûr vous allez partager consciemment ou non ce manque et, au mieux, vous allez créer autour de vous une atmosphère d'insatisfaction collective. Vouloir donner, c'est bien, mais encore faut-il avoir quelque chose de bon à donner.

Alors, chers amis, arrêtons de confondre amour avec besoin d'amour. Quand vous parlerez à votre conjoint(e), soyez honnête, ne dites plus « je veux te donner tout mon amour » dites plutôt « je veux partager avec toi tout mon besoin d'amour ». Il (ou elle) comprendra peut-être mieux ce que vous recherchez... Mais non, c'est juste pour rire !

Pour ma part, je prêche l'autonomie. Je reconnais et j'accepte l'idée que nul ne peut se suffire à soi-même. Mais, avant d'aider les autres, je prends d'abord soin de ma propre personne. C'est alors que, ayant cumulé suffisamment d'énergie positive au fond de moi, c'est alors seulement que je partage cette énergie aux autres.

Quand j'ai besoin d'un service, de l'aide ou du soutien d'un autre, je le lui demande. Si je ne le reçois pas, je fais confiance à la vie. Et la vie m'apporte toujours beaucoup, parce que je l'apprécie.

Car, vivre aussi s'apprend.

« Le choix de vos pensées sera déterminant »

J'emprunte cette phrase à un célèbre humoriste que vous connaissez sans doute : Marcel Béliveau, le concepteur de l'émission à succès *Surprise sur prise*. En 1999, il a publié un [manuel pratique de 37 pages](#) destiné à ceux qui veulent changer leur vie et qui veulent savoir comment faire. Pour votre information, j'en ai fait un programme audio que vous pouvez [vous procurer sur le site www.etudes-utiles.info](#)

Dans ce livre, il raconte comment il a survécu à deux crises cardiaques sévères, comment il a résolu de nombreux problèmes financiers, et surtout, comment il a pu échapper à deux cancers successifs.

La méthode qu'il décrit n'a rien de sorcier, c'est la même que j'applique pour écrire ce livre. J'ai bien dit « cette méthode n'a rien de sorcier », mais je dis aussi « cette méthode a quelque chose de magique ».

Magique dans ses résultats, et pourtant si simple ! Comment croyez-vous que je peux écrire ce livre à l'âge de 26 ans à peine ? Vous direz que j'ai sûrement du talent, je vous répondrai que vous aussi, vous en avez autant que moi. Ce qui nous différencie, ce sont les convictions que nous avons.

Le choix de vos pensées, et de vos convictions, sera déterminant. Je l'ai déjà annoncé au début du livre.

<p>« Je n'ai pas les talents pour écrire » « Je voudrais bien faire ce métier, mais je n'ai pas les diplômes requis ! » « Je voudrais rencontrer la personne que j'aime et qui puisse m'aimer jusqu'à la fin de mes jours, mais arrêtons de croire aux contes de fée ! » (Là, je suis bien d'accord avec vous !) « Ce travail me fatigue et m'énerve, et pourtant, je dois bien travailler pour vivre » Ou, pour donner une explication confortable à la pauvreté « Je suis né dans la misère, c'est pourquoi je ne peux que vivre dans la misère »</p>

Si vous voulez vraiment apporter un changement utile dans votre vie, la première chose à changer, c'est la manière dont vous percevez le monde. Entendons-nous bien : je parle du domaine de vos pensées et de

vosre ressenti, de votre imagination, et non des réalités matérielles qui vous entourent.

Permettez-moi d'insister : la manière dont vous vivez une situation donnée est plus importante que la situation elle-même. J'irai même plus loin, même si je dois me fâcher avec certains philosophes : dans le monde où nous vivons, il existe autant de réalités que de personnes.

Toute notre vie, on nous a appris à voir les choses d'une certaine manière, d'une manière que tout le monde accepte. C'est uniquement cet apprentissage qui fait que nous appelons vert ce qui est vert, et rouge ce qui est rouge. Cet apprentissage nous permet notamment de nous communiquer facilement et d'une façon intuitive, de nous comprendre, d'assimiler de nouvelles connaissances, mais aussi d'assimiler les normes sociales.

Malheur à celui qui ne vit pas selon les normes sociales qui nous ont été enseignées, quelqu'un qui dira qu'un objet est rouge alors que tous les autres confirment qu'il est bleu, cet individu sera traité de fou ou d'illuminé !

Je vais vous raconter une autre histoire vraie. Connaissez-vous l'histoire de Cliff Young ?

C'est cet agriculteur australien qui s'est proposé en 1983, alors qu'il était âgé de 61 ans, de participer au grand marathon reliant Sydney à Melbourne, soit une distance de 875 km. Ce marathon regroupait donc les meilleurs athlètes mondiaux. Personne ne le prit au sérieux. Il voulait courir dans sa tenue et ses chaussures de travail. Au départ de la course, le public s'en moqua car, bien entendu, il n'avait pas de technique particulière pour courir, et, comparé aux autres athlètes bien exercés, son rythme était lent, en plus dans son accoutrement de fermier il ne pouvait que susciter l'ironie. D'autres craignaient pour sa vie.

Pourtant, Cliff Young finit la course en premier et battit le record mondial de l'époque avec 9h d'avance. Il est ainsi devenu un héros national. Connaissez-vous quel était son secret ?

Son véritable secret, c'est qu'il avait ignoré les normes établies. Il ignorait tout simplement que le rythme de course maximal universellement admis pour un marathon de plusieurs jours, d'après les spécialistes du monde entier, était de courir 18 heures et de dormir 6 heures de temps. Il ne le savait pas ! Du même coup, il courait toutes les

nuits à son rythme, sans jamais s'arrêter. Et il gagna, bien vivant, mettant en échec toutes les théories sportives alors en vigueur.

Par son multiple exploit, Cliff Young est devenu une légende dans le monde de l'athlétisme. Sa conviction personnelle et sa volonté imperturbable de courir lui ont permis de se libérer des « vérités » admises, et d'atteindre les sommets.

Tout au long de notre vie, nous sommes régulièrement confrontés à des réflexions négatives que les autres nous lancent ou que nous nous faisons à nous-mêmes. Nous avons souvent tendance à y croire, et à chercher les justifications pour *ne pas agir* en faveur de nos ambitions. Alors on arrête de rêver, et on se contente de vivre la vie que nous avons héritée de nos parents.

Pourtant, aujourd'hui comme tous les jours de votre vie, vous avez le choix de vos pensées et de vos sentiments. Que vous soyez issu d'un milieu modeste ou à l'inverse, d'une famille aisée, tout ce que vous observez autour de vous, c'est vous et uniquement vous qui le voyez de cette façon. Alors soyez innovant dans votre manière de ressentir la vie, et vous constaterez que vous avez en vous un grand pouvoir, un pouvoir qui vous permettra d'accomplir de nouvelles choses que vous croyiez impossibles jusqu'ici.

Exercez-vous régulièrement à ressentir au plus profond de vous vos ambitions, vos rêves, vos objectifs : il ne suffit pas d'y penser de manière intellectuelle ! C'est ainsi que, petit à petit, vous allez vous étonner en observant les changements en cours. Vous pouvez aussi choisir de les ignorer si vous le voulez, mais là, ce sera uniquement votre choix.

« Le choix de vos pensées sera déterminant. Laissez passer le plus grand nombre de pensées positives, choisissez-les et laissez-les s'infiltrer dans votre conscience. A force de vous répéter ces pensées positives, elles agiront avec puissance et deviendront réalité. »

Marcel Béliveau, 1999, dans *les paroles magiques : changez votre vie en 21 jours !*

Entre désirs ressentis et besoins déclarés

Au cours d'une campagne d'avant-projet ayant pour objectif d'identifier et de classer les besoins d'une population rurale, un animateur social s'adresse aux paysans en ces termes : « Nous souhaiterions vous aider à améliorer vos conditions de vie, et à ce stade, nous voudrions en savoir un peu plus sur vos besoins prioritaires... »

Immédiatement, un paysan lève la main et dit à voix haute : « Nous vous remercions sincèrement de l'intérêt que vous nous portez. En effet, nous avons soif d'innovations, nous avons soif de développement, mais, là où nous vivons, nous manquons cruellement d'opportunités et vous remercions donc encore une fois de nous aider. Nos routes sont en très mauvais état et nous ne pouvons pas écouler notre production de fruits et légumes jusqu'en ville. Les collecteurs qui viennent ici nous achètent nos produits à très bas prix, et cela nous ruine... »

Un autre enchaîne directement : « oui, les collecteurs nous appauvrissent, en plus, nous paysans nous n'avons pas les capacités de négociation nécessaires, la plupart d'entre nous ne savent pas écrire, nous voudrions aussi scolariser nos enfants mais il n'y a qu'une seule école primaire pour toute la commune, et nos enfants doivent marcher très loin pour aller étudier ».

A partir des notes qu'il a fraîchement prises, l'animateur reformule habilement : « si je comprends bien, vous voulez qu'on vous appuie à développer la commercialisation de vos produits agricoles, notamment par l'amélioration des routes, et vous voulez aussi renforcer vos capacités de négociation ? »

L'animateur promène son regard dans la salle, cherchant une confirmation de ses premiers propos. Il observe de nombreux hochements de tête et continue donc : « De plus, vous aimeriez avoir une école fonctionnelle au village pour que vos enfants ne soient plus obligés de se déplacer loin pour étudier, avec tous les efforts physiques que cela implique ». Les hochements de tête reprennent de plus belle.

La salle observe un bref silence, puis un paysan reprend : « vous savez monsieur, nous voulons aussi accroître notre production agricole, mais nous n'avons pas accès à des semences améliorées, et nous ne pouvons

pas nous offrir un équipement de qualité, nous devons nous contenter des outillages que nos parents nous ont légué ».

« C'est bien vrai », enchaîne un autre, « en plus, nous voulons être formés sur les nouvelles techniques agricoles permettant d'augmenter le rendement de nos cultures ».

L'animateur se penche à nouveau sur sa feuille de papier et cherche à clarifier les demandes des paysans.

A la fin de la session, les participations ont été si nombreuses que le bloc-notes de l'animateur est entièrement rempli. Tous les sujets ont été abordés : santé, agriculture, élevage, artisanat, éducation, commerce, infrastructures. L'animateur arbore un grand sourire de soulagement, content d'avoir pu suscité autant de participations et pensant déjà à la richesse du contenu de son rapport. Les paysans aussi semblent satisfaits d'avoir pu exprimer leurs besoins. Bref, cette campagne d'identification des besoins a été apparemment un franc succès. Apparemment.

Quatre ans plus tard, juste à la fin du projet, on procède à une évaluation. Bien entendu, cette mission d'évaluation voit la participation d'experts chevronnés en analyse quantitative. Les résultats sont indiscutables : une école opérationnelle, plusieurs centaines d'enfants scolarisés grâce au projet, les paysans ont reçu de nombreuses formations et utilisent à présent des semences améliorées pour leurs cultures, le rendement agricole a augmenté de 30%, les voies de transport ont été rénovées et une association villageoise s'occupe à présent de l'entretien des routes.

Les paysans questionnés expriment un avis très favorable sur le projet et remercient chaleureusement les bailleurs de fonds pour leur gentillesse... Les objectifs sont atteints à 100%, et les impacts du projet dépassent même le cadre villageois puisque les communes voisines demandent maintenant l'appui du projet.

La viabilité des actions entreprises semble être assurée par la mise en place de différentes associations qui vont prendre en main l'après-projet, c'est-à-dire l'entretien des infrastructures, l'approvisionnement en semences, la commercialisation des produits, etc.

Finalement, le projet a été si efficace que le représentant des bailleurs de fonds explique aux villageois, au cours d'une dernière séance de restitution, que la population a maintenant tous les atouts nécessaires

pour se développer de manière autonome. Après quatre années de collaboration avec les paysans, l'équipe du projet quitte le village non sans tristesse.

Trois années après ce départ émouvant, l'animateur social qui était jadis chargé de la campagne d'identification des besoins retourne au village, par nostalgie. Il y retrouve ses vieilles connaissances d'antan, les paysans avec lesquels il s'est lié d'amitié, et leur demande de leurs nouvelles.

Avec un sourire empreint de mélancolie, l'un d'eux lui répond que « rien ne va plus depuis la fin du projet. Les associations qui devaient prendre le relais des actions du projet ont connu des querelles internes, et n'ont pas pu continuer à assurer les responsabilités qui leur ont été confiées. Deux des trois instituteurs engagés par le projet ont quitté le village pour des raisons personnelles, et l'association des parents d'élèves ne les a pas remplacés depuis. Et puis, nos revenus ont beaucoup régressé ces dernières années, à tel point que nous arrivons à peine à satisfaire aux cotisations parentales pour rémunérer le seul instituteur qui est resté au village... »

L'animateur cherche à comprendre et lui coupe la parole : « mais pourquoi vos revenus ont-ils baissé ? »

Le villageois reprend : « en fait il y a eu ce cyclone qui a frappé de plein fouet toute la région l'année passée, mais c'est aussi à cause de nous... Notre centre semencier s'est dégradé au fil des années et nous n'utilisons presque plus de semences améliorées... »

« Mais pourquoi vous ne vous occupez pas davantage du centre, alors qu'il a été créé afin de vous aider justement à améliorer votre production agricole ? » questionne l'animateur avec un ton empreint d'une légère irritation. Le paysan hausse les épaules. Alerté par les propos de ce dernier, l'animateur désire visiter les infrastructures héritées du projet. Son ami paysan se propose de l'accompagner.

Une demi-heure plus tard, c'est au tour de l'animateur de hausser les épaules. Il n'arrive pas à comprendre. Les salles de classe sont dans un piteux état, le centre semencier ne produit quasiment plus rien, les matériels agricoles sont rongés par la rouille, et il vient d'apprendre que les agriculteurs sont revenus à leurs anciennes pratiques de culture sur brûlis.

Sa seule consolation est dans l'état de la route conduisant au village, qu'il trouve plutôt bien entretenue ; il en informe son ami paysan. Celui-ci lui répond qu'en fait, ce sont les marchands de vêtements qui sont venus s'installer au village il y a plusieurs années qui s'en occupent : ils font venir régulièrement par camion des vêtements d'occasion et les vendent à très bas prix aux paysans, et au retour, ils ramènent des produits agricoles qu'ils revendent en ville...

Fin de l'histoire.

Ayant travaillé dans le domaine du développement agricole pendant quelques années, je me suis souvent demandé ce que les paysans pensent réellement des projets de développement : les considèrent-ils réellement comme des opportunités de développement pour eux ? Ou, à l'inverse, comme des sources de profit pour ceux qui y travaillent uniquement ?

Maintenant, je me pose un tout autre type de question : les paysans connaissent-ils vraiment leurs besoins ? Savent-ils ce qu'ils veulent réellement ? Ou bien, se contentent-ils de vouloir profiter du flot de financement et des divers types d'assistance qui accompagnent nécessairement les projets, pour espérer apporter un changement positif dans leur quotidien ?

Les années 2000 ont vu la montée en puissance d'une multitude d'approches de développement rural : approche participative, approche genre, approche systémique, approche par la demande, renforcement de capacités, mainstreaming, et j'en passe des vertes et des pas mûres... Les projets s'intéressent davantage aux besoins *réels* des populations et les plus avancés cherchent même à satisfaire en priorité les demandes de projet émanant des paysans eux-mêmes.

Oh combien ces initiatives sont louables, il faudrait aussi savoir comment faire pour identifier les besoins *ressentis* de ces populations, de ces groupes, et déjà, répondre à ces trois questions dans un premier temps :

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">1- Ressentent-ils au plus profond d'eux le besoin de changer quelque chose à leur vie ?2- Si ce besoin n'était pas satisfait, se sentiraient-ils réellement moins heureux qu'ils ne sont aujourd'hui ?3- Au-delà de la richesse matérielle, que veulent-ils faire de leur vie ? |
|---|

A la question N°3, il y a de fortes chances que de nombreuses personnes répondent sans réfléchir, presque instinctivement, par un « je ne sais pas » amusé. En tout cas, je suis déjà passé par ce test, et j'en ai fait l'expérience.

Nous nous trompons bien souvent dans notre perception de l'aide que nous fournissons aux autres : on croit aider, et, au bout d'un certain temps, on se rend compte que le résultat de l'aide que nous apportons est bien éphémère, et que la personne assistée semble incapable de progresser vers une vie meilleure. **Meilleure pour qui ?**

Comme j'ai dit plus haut : à chacun ses besoins.

Sans le désir de progresser, l'on ne peut arriver à rien. Alors, j'entends d'ici les commentaires fuser de toutes parts affirmant que tout le monde a envie de progresser ! Peut-être, peut-être pas. Déjà, la signification du mot « progresser » n'est pas la même pour tous. Certains y verront uniquement une réussite financière, d'autres en comprendront une évolution spirituelle, et les plus indifférents diront que leur vie actuelle leur convient très bien.

Donc je rectifie : sans le désir de progresser dans le sens de son objectif, l'on ne peut arriver à rien ! On a beau avoir reçu toutes les formations possibles et imaginables en agriculture par exemple, cela ne fait pas de nous de bons agriculteurs, pas plus que celui qui ignore le sens du mot « agronomie » mais qui a tenu une bêche depuis sa tendre enfance.

On a beau avoir lu des livres entiers sur la confiance en soi, si dans notre esprit, on se permet de douter à chaque instant de ce que nous voulons faire de notre vie, on n'y arrive pas.

Il est des moments où nous cherchons juste à « suivre le courant », à profiter des opportunités qui s'offrent à nous, sans nous poser davantage de questions sur notre idéal de vie.

Exemple : Supposons que le rêve de Marc, jeune diplômé d'une prestigieuse école de commerce, est de développer son propre commerce sur Internet. Au cours de son stage de fin d'études, il rencontre le patron d'une multinationale qui lui propose un poste de responsable des ventes, fort bien rémunéré, dans son entreprise.

Qu'auriez-vous fait à la place de Marc ?

Pour sa part, il choisit de prendre le poste en question. Au départ, il avait juste en tête de remettre son projet à plus tard, en attendant d'avoir plus d'expériences, mais, finalement, les avantages sociaux et financiers octroyés par la société ont eu raison de ses premières motivations. Il est entré dans ce que les spécialistes appellent la « zone de confort », qui correspond globalement à une prise de risque minimale pour l'individu.

A l'âge de 40 ans, Marc fut victime d'un grave accident de voiture. Dans l'ambulance qui le transportait à l'hôpital, il repensait à sa vie, à tout ce qu'il aurait pu accomplir s'il avait décliné l'offre d'emploi qui lui a été faite à sa sortie de l'école, et décida en pensées de se consacrer à son premier projet lorsqu'il irait mieux. Malheureusement, Marc mourut de ses blessures.

Dans le monde où nous vivons, cohabitent trois types d'individus :

- 1- Ceux qui ne savent pas vraiment ce qu'ils veulent faire de leur vie et se contentent tout bonnement de vivre.
- 2- Ceux qui ont une idée plus ou moins précise de ce qu'ils veulent faire de leur vie mais préfèrent se laisser porter par le courant.
- 3- Ceux qui cherchent à vivre pleinement leurs ambitions et se donnent les moyens d'y parvenir.

Attention : le fait d'exercer un métier que les autres trouvent peu intéressant ne fait pas de vous une personne appartenant à la première ou la seconde catégorie ! (Je me souviens quand j'étais gosse, je voulais devenir vendeur de « clarinettes », vous savez ces petites sucettes faites de sirop glacé...) J'ai une amie qui travaille dans la recherche en sciences sociales, qui voulait faire ce métier dès son jeune âge, et qui est pleinement satisfaite de sa situation professionnelle. Et, bien que j'avoue ne pas aimer l'idée de devenir chercheur et d'exercer un métier bourré de méthodologie et de recherches bibliographiques, mon appréciation ne fait pas de cette profession un mauvais choix de carrière pour la personne concernée !

Ce qui est dangereux, c'est lorsque l'on ne sait pas vraiment ce que l'on veut faire de sa vie et qu'on se contente simplement de « vivre matériellement ». Et là, le fait d'être riche ou pauvre n'y est pour rien.

Il est des personnes très riches qui ne savent pas quoi faire de leur argent, parce que justement, ils n'ont pas réfléchi suffisamment à l'avance de ce qu'ils voulaient faire de cet argent.

De même, il est des personnes très pauvres qui laissent le sort tout décider à leur place, et qui vous trouvent toujours une explication confortable à leur situation, mais ont-elles jamais cherché à avoir de vraies ambitions dans leur vie, des ambitions non pas comme « s'enrichir » ou « sortir de la misère », mais plutôt comme « je veux devenir _____ », ou encore des pensées telles que « j'aime l'idée d'être aux commandes de ma vie ».

Un proverbe chinois disait : **« Celui qui ne sait pas où il va, le chemin qu'il emprunte n'a pas d'importance ».**

Dans l'histoire de l'animateur social déçu, ce que je veux montrer n'est pas tant la mauvaise identification des besoins – il est difficile d'en juger – mais plutôt la perception que les paysans ont quelquefois des projets de développement : une opportunité dont il faut profiter. Cette perception d'ailleurs, c'est bien souvent les agents de développement eux-mêmes qui l'inculquent aux paysans.

Parfois, l'argument de l'opportunité porte ses fruits quand il rencontre des paysans qui ressentent déjà l'envie de changer quelque chose à leur vie. Mais, dans la plupart des cas, les paysans, tout comme nous, ont du mal à déterminer ce qu'ils veulent vraiment pour eux, ou encore n'éprouvent que des besoins immédiats et n'arrivent pas à se projeter dans le long terme.

Quand on n'a pas vraiment d'objectif de vie suffisamment précis, on se laisse facilement porter par le courant de l'existence. On se laisse facilement séduire par les opportunités qui se présentent à nous, sans chercher à comprendre dans quelle mesure ces opportunités peuvent contribuer, ou non, à nos propres ambitions. Et, une fois que ces opportunités disparaissent, on revient à notre ancienne vie, puisque, finalement, on n'a pas vraiment voulu de ces opportunités, on en a juste profité parce que les normes sociales l'exigent, sans avoir cherché à les exploiter pleinement pour réaliser nos propres projets... si on en a.

Un besoin déclaré n'est pas forcément l'expression d'un désir ressenti. Nous avons tous au fond de nous des rêves, un idéal de vie qui nous fait vibrer, mais très souvent nous les supprimons volontairement de nos pensées. Et, à force de tuer nos rêves, parfois nous ne les ressentons plus de manière consciente. Alors on s'invente de faux besoins pour combler ce vide.

Nous sommes tous, à différents moments de notre existence, de ces paysans cités en exemple. Le tout n'est pas de le savoir, mais d'en tirer la leçon.

Que voulez-vous vraiment ?

Chaque chose désirée, chaque choix réalisé dissimule un autre objectif : c'est à nous de le découvrir. Je vous invite à lire cet extrait transcrit du cours audio *Réussir* de David Komsî (www.davidkomsî.com/reussir.htm) (entre nous, je vous encourage vivement de l'écouter).

Voici l'exemple d'une personne qui voulait acheter une voiture à 50 000 €. Il aurait pu garder la sienne, qui était très, très belle déjà, mais il voulait la nouvelle.

D : Très bien Paul (on va l'appeler Paul), vous voulez cette nouvelle voiture. Mais dites-moi, lorsque vous l'aurez, qu'est-ce que cela va vous apporter ?

P : Eh bien euh... je serai content de moi !

D : Très bien, et lorsque vous serez content de vous, qu'est-ce que cela va vous apporter ?

P : Eh bien euh... je me dirai que j'ai réussi !

D : Très bien, et lorsque vous direz que vous avez réussi, qu'est-ce que cela va vous apporter ?

P : Eh bien euh... je me dirai que je suis meilleur que les autres !

D : Ok, et lorsque vous direz que vous êtes meilleur que les autres, qu'est-ce que cela va vous apporter ?

P : Eh bien euh... je serai fier de moi !

D : Ok, et lorsque vous serez fier de vous, qu'est-ce que cela va vous apporter ?

P : Eh bien euh... je me sentirai bien !

D : Ah d'accord ! Donc en fait, si je comprends bien, si vous voulez cette nouvelle voiture, c'est pour vous sentir bien au final ?

P : Euh... eh bien euh... oui.

Que peut-on retirer de cet exemple ?

Dans le bus, à Antananarivo, il m'arrive souvent de voir des gens qui se plaisent à se faire distinguer par leurs nouveaux téléphones portables. Ecran tactile, vidéo, sonneries polyphoniques, etc. Tout y passe. J'entends parfois certains de mes amis raconter comment eux ou leurs connaissances perçoivent le téléphone portable : un signe de richesse, une mode, un instrument de séduction aussi.

Avec un portable haut de gamme dans sa main, on se sent meilleur que les autres, on se sent plus confiant, on regarde les autres avec une plus grande assurance, peut-être même avec une certaine supériorité. Et puis, un jour, un nouveau modèle arrive sur le marché, le nôtre est déjà dépassé. Alors on fait tout pour avoir ce modèle, certaines vont jusqu'à se prostituer – et je pèse mes mots – pour pouvoir montrer à leur entourage qu'elles sont *chics* !

C'est ainsi que des personnes que je connais changent jusqu'à 4 fois de téléphone dans l'année, voire plus encore. Mais, au fond, qu'est-ce que cela leur apporte ?

La satisfaction de plaire et de se plaire. La satisfaction de vivre dans l'air du temps, de rester branché. Mais au final, c'est toujours pour se sentir bien.

Le pire pour certains, c'est quand ils se font voler la vedette par une personne qu'ils croyaient inférieure d'une quelconque manière, ouille ça fait mal !!!

Ce type de compétition existe bel et bien à tous les échelons de la société, ici et ailleurs, cela ne saurait être nié. Fort heureusement, cela n'a pas que des effets négatifs.

Cette compétition contribue à la conception et à la mise sur le marché de nouveaux produits, dans l'objectif d'apporter toujours plus de satisfaction au consommateur. Sans ce facteur de consommation, l'industrie moderne connaîtrait bien des difficultés. Imaginez un monde sans Internet, sans baladeur mp3, sans vêtements chics, sans ordinateur de poche... ce serait bien triste, n'est-ce pas ?

Le danger, c'est quand cette compétition devient une source de frustration et d'insatisfaction chronique pour soi, devenant parfois même un facteur d'appauvrissement et de mauvaise santé. Oui, j'ai bien dit : un facteur d'appauvrissement et de mauvaise santé.

Car, comme je l'ai mentionné précédemment, il est des personnes qui vont jusqu'à vendre leur corps pour pouvoir acheter des choses qui n'ont pourtant qu'une utilité superficielle pour eux, d'autres s'endettent gravement, d'autres encore économisent sur la nourriture au prix d'une alimentation déséquilibrée... Bref, ce ne sont pas les exemples qui manquent.

En poursuivant la logique de l'exemple, on voit bien la contradiction entre :

- L'objectif final de l'achat : se sentir bien.
- Et le résultat obtenu à terme : frustration et insatisfaction chronique, mauvaise alimentation, mauvaise santé.

Alors, comment faire ? Vous voulez vous sentir bien ?

Si c'est réellement ce que vous recherchez, alors voici la marche à suivre. La règle est très simple, et pourtant peu de personnes l'appliquent : ne vous concentrez pas sur le moyen d'y parvenir - l'achat du téléphone dans notre exemple - **mais sur le but de son accomplissement** : se sentir bien.

Si vous voulez vraiment vous sentir bien, ressentir un apaisement en vous, écrivez sur une feuille de papier et lisez à voix haute : ***chaque fois que je respire, je me sens de mieux en mieux***. Vous vous sentirez déjà beaucoup mieux, essayez ! Et, au-delà de cette détente instantanée, souvenez-vous que votre but est de vous sentir bien, et non de vous sentir « mieux » à longueur de journée... Cela n'aurait pas de sens.

Par exemple, si vous voulez vous offrir un nouveau téléphone portable, demandez-vous d'abord ce que cet appareil va vous apporter réellement. La dernière fois que j'ai acheté un bon téléphone portable, c'était notamment pour pouvoir lire mes e-mails et mes e-books partout où je vais. Et je peux vous dire qu'aujourd'hui encore j'en reconnais vraiment l'utilité, puisque j'utilise régulièrement ces fonctions.

Un autre exemple, toujours dans le domaine de la téléphonie. Imaginons une femme qui veut acquérir un portable de marque pour s'en servir comme instrument de séduction. Le bon réflexe est de se dire : le téléphone n'est qu'un moyen, le but est de séduire. Ainsi, au lieu de vouloir posséder à tout prix le dernier modèle sorti, elle aura plus intérêt dès au départ à réaliser intérieurement son rêve secret, par exemple en se disant : ***de jour en jour, je suis de plus en plus séduisante, charmante, et j'attire à moi tous les hommes que je veux***. (Je sais, j'exagère juste un peu, mais c'est pour que vous compreniez bien les étapes de la formulation de l'objectif).

Voyez-vous, d'exprimer un objectif de façon émotionnelle ne coûte absolument rien, et pourtant vous verrez, une fois que vous y serez habitué, que cette technique donne des résultats très surprenants.

« Le plus dur, c'est de réapprendre à rêver. »

Pour aller plus loin...

La méthode que je viens de vous montrer est différemment appelée par les auteurs.

Marcel Béliveau, dans son livre *les paroles magiques : changez votre vie en 21 jours*, la dénomme « la programmation mentale personnelle ». Je vous rappelle qu'un programme audio basé sur ce livre est disponible gratuitement sur le site www.etudes-utiles.info.

Son appellation la plus courante est l'autosuggestion. Vous pouvez trouver des exemples gratuits d'autosuggestions sur le site www.club-positif.com, notamment un livre intitulé *Formules magiques pour exaucer vos vœux*, par Christian Godefroy, et *la maîtrise de soi-même*, par Emile Coué.

Pour en finir avec les ouvrages de référence, je ne saurais que trop vous conseiller l'excellent cours audio *Réussir*, en 5 parties, de David Komsî. Celui-là par contre n'est pas gratuit, mais il vaut largement son prix. De plus, il est livré avec un cours à part entière sur le thème ***Que voulez-vous vraiment ?*** Si vous voulez mon avis : une perle rare. Vous pouvez télécharger ce cours à l'adresse www.davidkomsî.com/reussir.htm en indiquant le code de recommandation suivant : **ee92b724**

Pour découvrir David Komsî, et comprendre sa technique personnelle pour formuler un objectif de façon émotionnelle, je vous invite à lire en premier [le pouvoir de l'attraction, disponible également sur www.etudes-utiles.info](#)

Récapitulons. Tout au long de notre vie, nous sommes constamment amenés à faire des choix. Pour faire le bon choix, il est important d'avoir un objectif clair. Cela implique de savoir bien définir ses objectifs en toute situation.

Un moyen simple d'y parvenir consiste à vous poser ces deux questions clés :

(1) qu'est-ce que je veux vraiment ?

(2) Si je faisais cela (ou si j'avais cela), qu'est-ce que cela m'apporterait ?

Continuez à vous poser ces questions jusqu'à ce que vous n'y trouviez plus de réponses valables. Ecrivez l'ensemble de vos réponses sur une feuille blanche.

Ensuite, faites le tri. A ce stade, il est important de choisir les objectifs qui vous plaisent le plus, ceux qui produisent en vous des sensations saines et agréables, un goût de victoire, un sentiment de certitude. Exprimez les en termes de résultat précis et autant que possible daté : par exemple, au lieu de dire « je veux réussir cet examen », dites plutôt « d'ici la fin de l'année, j'obtiens mon diplôme ».

Un point capital : **ce que vous RESSENTEZ en lisant votre objectif est mille fois plus important que l'objectif lui-même**. C'est pourquoi tout objectif doit être strictement personnel (qui d'autre que vous connaît mieux ce que vous souhaitez pour vous ?) et exprimé naturellement de manière positive pour libérer toute sa puissance. Si vous ressentez du doute, alors reformulez votre objectif de manière à ce qu'il soit stimulant, authentique, clair et indiscutable pour vous, jusqu'à ressentir en vous un état de plénitude en le prononçant. Lorsque ce moment arrivera, et soyez certain qu'il arrivera, vous prendrez conscience de votre capacité à agir, et vous développerez en vous cette capacité à agir suivant vos désirs.

Un dernier conseil, et pas des moindres : pour commencer, lisez à haute voix vos objectifs, au moins 3 fois par jour, durant 21 jours. En effet, les spécialistes de la question ont découvert qu'une pensée positive met à peu près 21 jours pour avoir une influence durable sur le vécu émotionnel.

Alors ce livre pourrait s'arrêter ici, vous avez maintenant en main tous les outils et des références d'ouvrages et de cours que j'ai personnellement utilisés.

Je vous ai aussi fait part de ma conception de la vie, de mes « petites astuces » pour me débarrasser des émotions négatives et pour vivre une vie extraordinaire au quotidien.

En ce moment, vous devez être capable de définir et de faire mûrir en vous vos objectifs de vie, en vous aidant des suggestions positives que vous aurez formulées.

Vous savez aussi faire la différence entre un but et un moyen, entre un désir ressenti et un faux besoin. Reconnaître ces différences est capital pour vos choix de vie.

Jusqu'à cette ligne, le verbe *ressentir* a été utilisé 33 fois, et l'infinitif de *vivre* et son participe passé apparaissent 41 fois. Ce n'est pas suffisant et ce ne le sera jamais. Si vous en avez conscience, je vous dois mes sincères félicitations, car vous avez enfin compris que vivre est avant tout un ressenti.

Rappelez-vous que dans cette nouvelle approche de la vie qui vous est proposée ici, **le bonheur est une donnée de départ : c'est la base de tout succès**. Et non l'inverse. Si déjà vous savez apprécier la beauté du moment présent, il vous sera très facile d'apprécier la beauté d'un moment futur, lorsque vous aurez atteint vos objectifs. Autrement, la satisfaction que vous en retirerez ne sera que passagère et bien éphémère.

Mais voilà, ce n'est pas fini. Certes, vous savez maintenant beaucoup de choses. Mais de savoir une chose reste insuffisant. Savoir que la sérénité existe ne fait pas forcément de nous des personnes sereines. Savoir que le bonheur existe ne suffit pas à rendre heureux. C'est d'ailleurs dans ce sens qu'il faut comprendre la citation « celui qui parle de bonheur a souvent les yeux tristes ».

Ce qui importe, c'est ce que vous, vous allez faire de ce savoir acquis, de cette nouvelle compréhension et de cette nouvelle vision des choses. Il n'est pas nécessaire d'y répondre avec votre cerveau qui pense. Parce que vous fabriquerez alors des pensées à n'en plus finir, et au final, vous resterez au même point. Car, vivre est avant tout un ressenti, et non une pensée.

Il n'y a qu'un seul moyen de mettre en pratique tout ce que vous avez appris jusqu'ici : c'est de les mettre en pratique, de les vivre au quotidien, pas seulement en pensées. C'est un peu comme le fait « d'apprendre une langue » : je suis désolé de le dire, mais cette expression est un pur abus de langage ! On n'apprend pas une langue, on la PARLE, et c'est tout.

A ce propos, je me souviens quand j'étais gosse, j'ai appris trois années de suite le chinois par l'écriture. Je n'en ai rien mémorisé, et pourtant les enfants sont sensés assimiler facilement les langues... ou peut-être que je n'étais vraiment pas doué, c'est aussi une possibilité (quoi qu'il en soit, je vous interdis de rire !).

Je vais vous confier un autre secret de taille à la fin de ce livre. A vrai dire, je me sens tellement bien avec vous que j'ai vraiment envie de continuer à écrire. Dans les prochaines pages, nous allons faire ensemble un petit tour dans notre enfance, nous allons parler éducation. Ooooooooooooooh, y a quelqu'un ? Ce n'est pas le moment de vous endormir !

Quelques réflexions sur l'éducation

Si je vous posais la question : « qu'est ce qui fait la différence entre pays pauvres et pays riches », que me répondriez-vous ?

Vous me direz peut-être : le niveau de vie, les infrastructures, l'industrie...

D'accord, mais tout cela, ce sont les effets, ce sont les conséquences directes de l'action de l'homme sur la matière.

Pour déterminer la cause, il faut aller plus loin. Voici quelques repères historiques pour nous aider à comprendre :

- En 387 avant JC, Platon fonde la première école de Philosophie
- En 340 avant JC, Aristote fonde le lycée
- En 306 avant JC, Epicure ouvre son école du Jardin

Ce ne sont pas les dates en elles-mêmes, mais plutôt leur succession, qu'il nous faut observer. C'est en l'an 781 de notre ère que le conseiller britannique Alcuin se charge de l'école de Charlemagne. Soit plus de 1000 ans après Epicure.

Qu'est-ce que je veux mettre en évidence ? Que, derrière ces dates historiques, il y a quelque chose de beaucoup plus important à comprendre. Il y a une suite logique d'idées qu'on nous a peut-être omis d'enseigner à l'école. Platon, Aristote et Epicure n'ont pas fondé leur école de pensées juste pour se faire plaisir ! Ils voulaient transmettre quelque chose de plus important à la postérité. Et ils ont bien réussi leur coup, la preuve, nous les connaissons tous, du moins leurs noms, n'est-ce pas ? (Nom du ciel, s'il vous plaît dites oui...)

Ensuite, il s'est passé plus de 1000 ans avant qu'un roi farfelu ne vienne réformer le système en France. Que s'est-il passé entre-temps ? A vrai dire, Charlemagne n'a pas inventé l'école, cela nous le savons déjà. Mais, avant lui, celle-ci était réservée aux familles riches ou proches du pouvoir monarchique. Alors, qu'avait-il en tête ?

Une possibilité : il voulait surtout généraliser l'école dans l'objectif de diffuser le christianisme. Et c'était uniquement pour les garçons (désolé les filles). Je vous laisse en juger :

« Nous, Charles, nous voulons que soient créées des écoles où les élèves apprennent à lire. Qu'on rassemble non seulement les fils de condition modeste, mais aussi les fils bien nés. Dans chaque évêché, dans chaque monastère, que soient enseignés les psaumes, l'écriture, le chant, le calcul, la grammaire.

Qu'il y ait des chants religieux soigneusement corrigés. Car souvent, les hommes voulant prier Dieu, le prient mal, à cause des livres incorrects qu'ils ont dans les mains. S'il est nécessaire de vérifier un livre, qu'on emploie des hommes capables et qui s'y appliquent. Ne laissez pas vos élèves corrompre la langue en lisant ou en écrivant. »

D'après *Le Capitulaire sur les écoles, 23 mars 789*

Comme les philosophes de l'Antiquité, Charlemagne voulait lui aussi transmettre quelque chose de plus important aux jeunes hommes de son époque et à la postérité. Pour lui, il s'agissait des valeurs chrétiennes.

Chaque grand changement **réussi** dans l'Histoire de l'éducation a été décidé dans un objectif conscient d'apporter plus de faveurs, plus d'avantages à des catégories sociales bien identifiées. A cette motivation altruiste se greffent souvent des enjeux sociopolitiques beaucoup moins évidents.

L'Eglise catholique réussit à conserver une mainmise quasi-totale sur l'Europe occidentale pendant tout le Moyen-âge. Une des raisons à cela : elle avait le monopole de la transmission du savoir et des idéologies, et en tenait fermement les rênes. Les voix divergentes étaient alors écartées, d'une manière ou d'une autre, afin de ne pas perturber l'ordre établi.

Changement d'époque, changement de régime, dit-on. Il aura pourtant fallu attendre l'an 1686, près de 900 ans après Charlemagne, pour que soit instituée en France la première école des filles. Cette année-là, l'épouse du Roi Louis XIV arriva à imposer que toutes les jeunes filles nobles soient instruites au même titre que les garçons.

Et il aura encore fallu attendre près de 200 ans après, c'est-à-dire vers 1881, pour que, enfin, Jules Ferry rende l'école laïque, obligatoire et

gratuite pour tous les français sans distinction de genre ni de classe. C'est l'école publique telle que nous la connaissons aujourd'hui.

Bien sûr, racontée de cette façon, l'histoire de l'école peut sembler bien plate et anodine. Mais ce à quoi je vous invite, c'est de considérer les différents facteurs d'évolution du système scolaire et la succession plus ou moins longue des dates. Nous nous sommes concentrés sur le cas de la France (parce que pour moi c'était le plus facile à documenter), mais je pense que l'exemple peut être transposé à d'autres pays européens ou américains, à quelques différences près.

Pourquoi, dans l'Antiquité grecque, les écoles de pensées se sont mises en place très vite, et pourquoi, tout au long du Moyen-âge, le système d'enseignement européen connaît une très lente évolution ? Pourquoi l'école publique, telle que nous la connaissons aujourd'hui, n'a véritablement vu le jour que vers la fin du 19^{ème} siècle en France ? Comment l'Eglise catholique s'y est-elle prise pour maintenir sa suprématie pendant près de 1000 ans sur toute l'Europe ?

Je n'ai pas la réponse à toutes ces questions, d'ailleurs ce n'est pas du tout le but de ce livre. Mais j'ai fait exprès ce **petit détour par l'Histoire pour que chacun nous puissions considérer l'éducation scolaire que nous avons reçue avec un certain recul**. Voici donc trois constatations purement logiques :

- 1- Les connaissances diffusées dans les écoles sont nécessairement filtrées. On n'apprend pas tout à l'école. On apprend uniquement ce que les décideurs des programmes éducatifs choisissent de nous enseigner. Il s'agit là d'une réalité intemporelle.
- 2- Partant de cette première observation, la plus grande connaissance qu'il nous est donné d'acquérir à l'école, c'est donc de savoir correctement lire, comprendre un texte, écrire, parler et compter. Le reste, c'est à nous de les compléter.
- 3- Tout système éducatif, toute école véhicule nécessairement des idéologies, des croyances et des valeurs que nous intégrons souvent inconsciemment durant l'enfance. Les influences positives et négatives que nous échangeons avec les autres élèves, les notes qu'on nous donne en résultats d'un examen, la discipline qu'il nous est tenu de respecter, tout cela forme une expérience de vie dont nous ne sommes pas toujours conscients.

Parlons justement des influences.

Quand j'étais petit, un ami de classe, lui-même onychophage (j'ai mis quelques minutes pour retrouver l'orthographe exact de ce mot savant pour désigner une personne se rongant les ongles...), m'a un jour appris le bienfait de ronger les ongles.

Depuis, jusqu'à mon adolescence, j'en ai été fortement dépendant. Pour vous dire qu'il m'est même arrivé dans mon enfance de me ronger les ongles du pied... Une fois adolescent, il y avait un temps où j'éprouvais un fort désir de me défaire de cette manie honteuse. Et, à force de persévérer, j'ai réussi à m'abstenir pendant quelques mois. Mes ongles de la main poussaient bien, et j'avais un plaisir fou à m'en vanter à mes proches.

Cette période prit fin une fois que mes pensées et mes angoisses reprenaient le dessus sur mon envie de voir la beauté de mes ongles bien soignés et limés. Jusqu'à présent, lorsque je suis soucieux ou lorsque je fournis un effort intellectuel intense, il m'arrive encore souvent de ronger mes ongles. En fait, j'ai arrêté de me couper les ongles de la main depuis plusieurs années, mes dents font largement l'affaire...

La seule différence entre avant et maintenant, c'est que, aujourd'hui, je suis plus conscient de ce que je fais au moment de ronger mes ongles, alors que dans mon enfance, je passais à l'acte presque instinctivement, sans contrôle.

De la même manière que nous avons acquis des habitudes aussi courantes telles que le fait de **dire merci** lorsqu'on nous offre un présent, de **dire bonjour**, de dire **s'il vous plaît** en demandant quelque chose, de la même manière il est des habitudes que l'on acquiert sans presque le savoir, quand on est enfant.

Il existe donc de nombreuses habitudes que nous assimilons plus ou moins inconsciemment durant l'enfance, à commencer par notre langue maternelle, l'art de marcher, puis ensuite l'art de manger, les normes de conduite, la politesse, le savoir-vivre, etc.

C'est au niveau de cet apprentissage inconscient que se situent les premières différences, en termes d'éducation, entre les groupes sociaux, et, par extension, entre les pays.

Avec un peu de bon sens, il est facile de comprendre qu'un enfant africain qui a vécu dans une case en bois de 5 m² pendant toute son enfance et qui n'a jamais connu d'autres types d'habitation, aura une conception différente de ce qu'est le confort d'un logement, comparé à un enfant français du même âge.

Dans ce même ordre d'idées, la fille unique d'un PDG d'une firme multinationale n'aura certainement pas la même conception de la réussite financière qu'une jeune mendicante du même âge, née d'une famille nombreuse à Antananarivo. Par exemple, si on pose à toutes les deux la question « qu'est ce qu'être (financièrement) riche ? », tandis que la première pensera en millions de dollars, l'autre réfléchira probablement en millions d'ariary tout au plus... (1 Ariary = 1/2000^{ème} de dollar environ)

C'est également pendant l'enfance que sont inculquées les valeurs les plus profondes. Prenons par exemple le cas de l'attachement à la famille, ou au groupe social d'appartenance. Dans la capitale malgache, je connais de nombreuses personnes, souvent des femmes diplômées âgées de 20 à 30 ans, qui refusent catégoriquement d'aller travailler ailleurs, même pour des postes qu'elles estiment très intéressants mais qui les éloignent de leurs parents.

En discutant avec ces personnes, je me suis souvent rendu compte que le lien familial reste très présent et étonnamment solide, et que cet attachement prend racine dans leur enfance, en rapport avec l'éducation qu'elles ont reçue. Et quand je leur parle de mon parcours et de mon indépendance vis-à-vis de ma famille, il n'est pas rare que je reçoive en retour des remarques du genre « avec une telle attitude de ta part, ta future épouse et tes gosses risquent de beaucoup souffrir... »

Je vois aussi autour de moi, dans ma famille élargie, parmi mes amis, des gens qui ont beaucoup de mal à accepter la réussite individuelle d'un membre de la famille, surtout si celui-ci garde sa fortune pour lui. La pensée sous-entendue par ces gens : « partage avec nous et nous serons tous contents, et prends garde de ne pas nous décevoir par ton égoïsme. »

La nature, l'intensité et la manifestation des influences familiales diffèrent d'un foyer à un autre, d'une société à une autre, d'un pays à un autre.

On pourrait croire que l'école contribue à équilibrer ces influences. Ce serait l'idéal, pourtant, ceci n'est justifié qu'à une échelle géographique restreinte. Car, comment croire que les élèves d'une école de Belo-sur-mer sont soumises aux mêmes influences sociales et familiales que les élèves d'une école d'Aix-en-Provence par exemple ?

Deux enfants qui se parlent lors de la récréation dans une cour d'école peuvent se raconter les métiers de leurs parents respectifs, ou des métiers qu'ils observent dans leur entourage ou décrits par l'instituteur, ou encore de ceux dont ils prennent connaissance dans les médias, mais sans plus. La gamme des informations échangées est forcément limitée par l'environnement. D'ailleurs à ce propos, n'est-ce pas nous les adultes, qui sommes souvent tentés de leur dire d'arrêter de rêver ? C'est déjà une influence souvenez-vous...

C'est la synthèse de toutes ces influences sociales, familiales et scolaires reçues pendant l'enfance qui forme les premières croyances et les premières valeurs admises par l'individu. Certaines d'entre elles sont si ancrées en lui qu'elles l'accompagnent jusqu'à la mort.

Et, comme les croyances déterminent ensuite ce que la personne considère comme possible et ce qui ne l'est pas, il est facile de comprendre pourquoi ceux qui ont grandi dans un milieu aisé croient plus en la réussite que ceux qui ont grandi dans un milieu démuné. Par la suite, les premiers croiront davantage en ce qu'ils font que les seconds, réaliseront par conséquent plus de choses que les seconds, et s'enrichiront davantage alors que les seconds risquent même de s'appauvrir.

Celui qui a grandi dans une maison confortable munie d'un beau salon bien meublé et d'une grande cuisine aura en tête un idéal de logement qu'il cherchera à acquérir dans le futur, tandis que celui qui a grandi dans un local étroit – sans penser que c'est une contrainte – sera probablement (comme moi) moins ambitieux dans le choix d'une habitation.

A mon avis, c'est aussi cela qui fait la différence entre pays pauvres et pays riches. Au-delà des mots, le débat reste ouvert : on nous a appris beaucoup de choses dans notre enfance, mais nous a-t-on vraiment appris à choisir et à vouloir ?

Faut-il juste soigner les effets ?

Il y a un an, j'ai fait la connaissance d'un éminent qualiticien (encore un mot savant pour désigner un spécialiste de la qualité des produits alimentaires), nous avons alors travaillé sur l'écocertification de la pêche crevette malgache.

Schématiquement, l'écocertification est une démarche commerciale qui consiste à poser une étiquette spéciale sur l'emballage de vente de certains produits. Prenons par exemple le cas des crevettes : l'étiquette est censée signifier au consommateur que ces crevettes proviennent d'une pêche responsable, d'une pêche qui respecte les normes internationales en matière de préservation de l'environnement marin. Ces produits sont donc vendus plus chers.

Cet ami qualiticien m'a appris que l'écocertification est en réalité plus qu'une simple opération commerciale. Car, dit-il, l'augmentation du chiffre d'affaires apportée par l'écoétiquette ne doit pas être prise comme une fin en soi par les entreprises engagées dans une telle démarche. Les bénéfices commerciaux résultant de ces ventes écolabellisées sont à considérer plutôt comme une mesure d'encouragement, un coup de pouce pour inciter les entreprises à agir davantage en faveur de la préservation d'un environnement sain. Le vrai but, il est là. L'écocertification, c'est uniquement un moyen.

A l'exemple de l'écocertification, la plupart des démarches qualité de type anglo-saxon reposent sur une approche processus. Plutôt que de considérer les résultats obtenus de manière absolue, elles accordent plus d'importance à l'examen du processus qui a abouti à ces résultats. En d'autres termes, on cherche davantage à mesurer les efforts entrepris par rapport à une situation initiale donnée, plutôt que de se concentrer uniquement sur le produit de ces efforts.

Au quotidien, nous sommes souvent tentés de fixer notre attention sur ce qui est directement observable,

- Au positif : la réussite d'un examen crucial, le gain financier obtenu d'une bonne campagne de vente, l'aboutissement d'un projet professionnel, la guérison d'une maladie...
- Comme au négatif : difficultés à payer les factures de fin de mois, discordes conjugales, perte d'un emploi, maladie chronique, etc.

Plus rarement nous cherchons au-delà de ce qui est observable, au-delà de ce qui est perçu par nos cinq sens, les causes profondes de nos succès et de nos problèmes.

Voici un petit exercice.

1) Rappelez-vous les étapes importantes de votre existence que vous avez franchies avec succès, et essayez de lister tous ces événements heureux. Notez-les sur une feuille de papier, ce sera le premier exercice.

2) Ensuite, de cette même manière, souvenez-vous des grandes difficultés que vous avez rencontrées tout au long de votre vie, celles qui vous ont vraiment fait mal, et notez les sur un autre papier. La majorité des gens auront beaucoup plus de choses à écrire, comparativement au premier exercice... Certains n'essaieront même pas de les lister, tellement il y en a trop.

Eh oui, la vie est dure, n'est-ce pas ?

Si vous ressentez l'envie de faire une pause dans cette lecture, je vous invite à le faire maintenant. Ce petit exercice de mémorisation est capital pour mieux vous connaître.

Notre mémoire est façonnée de telle sorte que nous nous souvenons plus aisément des événements qui ont un rapport avec notre vécu, avec notre expérience de vie, et qui suscitent en nous des émotions. Plus l'émotion créée est forte, et mieux nous mémorisons.

Si notre expérience de vie est faite à 99% de déception et de frustration, alors il est tout à fait normal que nous nous souvenions encore plus facilement d'autres événements décevants et frustrants. Vous savez comment on appelle cela ?

Un cercle vicieux.

Ensuite, ces événements malheureux vont engendrer à leur tour des pensées et des émotions négatives qui vont consolider leur mémorisation.

Le verdict est sans appel : la vie est dure. Et le pire, c'est qu'elle empire. Vous savez comment j'appelle cela ?

Un grand cercle vicieux (oui je sais, je manque d'originalité, mais que voulez-vous... je ne trouve pas d'autres mots pour le dire simplement).

Alors vous allez peut-être me demander à quoi je veux en venir avec tout ce blabla. D'abord permettez-moi de vous faire remarquer que ce n'est pas du tout du blabla. Certaines de ces idées sont vendues à prix d'or dans les boutiques d'ouvrages de développement personnel, avec quelques adaptations, des approfondissements et surtout des tournures de phrases bien choisies. L'essentiel est pourtant là.

Si je vous posais la question :

« D'après vous, lequel de ces deux types d'individus travaille plus efficacement : 1) l'individu qui n'aime pas son travail et qui est tout le temps déprimé, ou 2) l'individu qui adore ce qu'il fait et qui vous dit bonjour chaque matin avec un grand sourire ? »

Que me répondriez-vous ?

Nos pensées, nos émotions, notre vécu intérieur prennent forme dans notre vie de tous les jours dans notre travail, nos loisirs et dans nos relations avec les autres, et cela que nous le voulions ou non.

Vous avez sans doute observé autour de vous à certains moments, dans les transports en commun, au bureau, dans la rue, des gens au visage crispé, absorbé par leurs pensées et d'autres qui, au contraire, témoignent d'une telle sérénité qu'ils vous donnent envie d'en faire autant.

Certains pensent que c'est surtout à cause de la pauvreté que les gens se sentent malheureux. J'avoue qu'il m'arrive aussi de le penser. En effet, c'est une évidence à laquelle on s'habitue très vite.

Admettons que la pauvreté est la cause première du mal-être humain.

Dans ce cas, il faudrait arriver à expliquer les problèmes de toxicomanie qui font ravage parmi les stars d'Hollywood pourtant millionnaires. Ah bon, c'est la célébrité qui est en cause ?

Il faudrait aussi expliquer les nombreux cas de suicide chez les jeunes issus de familles aisées. Ah bon, c'est la richesse qui est en cause ? Mais je croyais pourtant que ce sont surtout les pauvres qui se sentent mal dans leur peau ? Ah pardon, j'avais oublié que l'argent ne fait pas le bonheur.

Il faudrait aussi expliquer la gêne éprouvée par les personnes en surpoids vis-à-vis du regard des autres. Ah oui, c'est carrément la société qui est en cause ? Apparemment, il commence à y avoir beaucoup de facteurs en cause...

On pourrait multiplier les exemples, et il y aura toujours des explications toutes faites. Par notre fonction cérébrale, nous avons constamment appris à tourner notre regard vers l'extérieur et à chercher des réponses à nos questions dans ce qui est observable, uniquement dans ce qui est observable. Vous savez comment on appelle cela ? Faire preuve d'un esprit cartésien.

Mon petit souci à moi, c'est que j'ai du mal à accepter cette association des mots « esprit » et « cartésien ». Le cartésianisme, à mon sens, relève du domaine de la rationalité pure, alors que l'esprit en lui-même est de nature, comment dirais-je, subjective. Donc effectivement on peut avoir un raisonnement cartésien, des pensées cartésiennes, mais de là à témoigner d'un « esprit cartésien », à mon avis il y a abus de langage.

Au-delà des mots, il est important de prendre conscience de la différence entre, d'une part, notre mental qui pense, raisonne et réfléchit, et d'autre part, la partie du nous qui ressent les choses, le siège de nos émotions et de nos sensations.

Appelez cela comme vous voulez : esprit, âme, subconscient, être intérieur, etc. et peu importe où il se situe : cerveau gauche, cerveau droit, cœur, plexus solaire, ... cet ouvrage n'a pas de vocation scientifique particulière, il se veut en revanche utile pour ses lecteurs et lectrices.

Alors, le mal-être humain prend-il source dans la pauvreté ? Peut-être en partie, mais, comme nous venons de le voir, tout argument dans ce sens peut être facilement réfuté avec d'autres affirmations toutes aussi justifiées.

Je vous propose, une fois encore, d'inverser la logique. Considérons que le mal-être humain est une CAUSE, et non un produit de la pauvreté. Notre compréhension des choses s'en trouve littéralement transformée, et à partir de là, de nombreuses contradictions s'effondrent.

Ainsi, il serait plus exact de dire que l'argent *ne suffit pas* à faire le bonheur. En revanche, c'est un moyen très puissant pour réaliser ses rêves, accéder à plus de loisirs et entretenir sa santé. L'argent est un

moyen. Le but, c'est à chacun de le définir. Alors, évidemment si le but n'est pas clairement établi, ou si l'on s'enrichit juste pour s'enrichir, alors il y a très peu de chances que la richesse amassée apporte le bien-être recherché...

La pauvreté, au même titre que les diverses formes de dépendance, la toxicomanie, les dépressions nerveuses, le découragement chronique, sont l'expression visible du mal-être humain, la face émergée de l'iceberg.

Alors, l'erreur communément commise, c'est de chercher à résoudre uniquement les effets sans s'intéresser aux causes. Imaginez-vous dans une chambre remplie de fumées épaisses qui donnent un terrible mal de crâne. Vous aurez beau avaler tous les médicaments que vous voulez : aspirine, paracétamol, et que sais-je, vous aurez toujours la migraine si vous restez uniquement sur cette solution, n'est-ce pas ? Heureusement que, brillant que vous êtes, vous avez trouvé plusieurs alternatives à votre problème.

Pourtant, dans la vie réelle, force est de constater que trop souvent nous manquons d'imagination positive. Ou plutôt devrais-je dire, nous limitons volontairement notre imagination à ce que nous croyons possible, à ce que nos pensées « cartésiennes » nous dictent de faire. Pire encore, nous nous concentrons la plupart du temps sur ce qui ne va pas dans notre vie, et par là même, nous faisons le plein d'énergie négative selon le cycle mémorisation / émotions décrit plus haut, et, finalement, qu'est-ce qu'on obtient ? Un cercle vicieux, encore un beau cercle vicieux noir de découragement qui nous empêche d'avancer.

Alors, comment s'en sortir ?

Si ce sont les fumées épaisses dans la chambre qui provoquent votre mal de tête, vous cherchiez sûrement à vous en défaire d'une manière ou d'une autre : 1) en éteignant le feu. Si cette solution n'est pas envisageable, 2) vous ouvrez les volets. Si cette solution n'est toujours pas envisageable, 3) vous sortez de la chambre. Et si aucune de ces 3 solutions n'est possible, ce qui signifie en d'autres termes que vous êtes emprisonné et torturé, 4) vous appelez à l'aide. Et enfin, si par-dessus tout, personne ne vous entend crier, et bien, 5) je suis désolé pour vous mais... votre heure a sonné.

Dans tous les cas, vous aurez agi. Le pire, c'est de ne pas agir et de se laisser abattre par ses pensées sans même avoir essayé, à force de vouloir anticiper toutes les possibilités négatives.

Car le plus important dans la vie, ce n'est pas tant le résultat de vos efforts, mais ce que vous avez capitalisé de ces efforts. C'est le passage à l'action (le processus) qui nous enrichit réellement, et non nos pensées qui sont juste un moyen.

En étant attentif au processus, à tout ce que nous apprenons pendant l'action, nous éprouvons des émotions saines et constructives qui nous remplissent d'énergie positive et nous aident naturellement à accomplir encore plus de choses.

Aussi incroyable que cela puisse paraître, s'il est motivé par des intentions saines le passage à l'action est nécessairement bénéfique, et ce indépendamment du résultat obtenu et des moyens déployés.

Que vous le croyiez ou non, vous avez la preuve de ce que je viens de dire sous vos yeux, vous êtes en train de le lire en ce moment.

Vous trouverez aussi ci-après quelques exemples inspirés de faits réels...

Tout ceci pour vous dire que les relations de cause à effet ne sont pas toujours ce qu'elles semblent être, et que nous avons souvent intérêt à observer au-delà des évidences, à observer en nous, dans nos ressentis, dans notre vision du monde, les germes de nos succès et de nos problèmes. C'est à ce titre que nous pouvons nous soigner en profondeur et véritablement progresser dans la vie.

Actions	Intentions	Résultats	<u>Ce que vous avez capitalisé du processus</u>
<p align="center">Vous lancez un site de vente sur Internet</p>	<p align="center">Vous voulez avoir suffisamment d'argent pour vous offrir de belles vacances sur la plage</p>	<p align="center">Vous gagnez maintenant 20 000 euros par an, et vous pouvez vous offrir les vacances qui vous plaisent</p>	<p align="center">En plus du gain financier et des vacances, vous êtes maintenant capable de créer un site encore plus performant, vous avez une première expérience de la vente sur Internet, vous avez acquis une première liste de prospects et vous pouvez aussi décider librement de passer à autre chose si vous le voulez</p>
<p align="center">Vous faites l'acquisition d'un terrain</p>	<p align="center">Vous ne savez pas précisément quoi en faire, vous voulez juste investir votre argent dans l'immobilier, sans autre but précis...</p>	<p align="center">Une partie de votre capital financier est bloquée dans ce terrain depuis 3 ans et vous êtes insatisfait de cette situation.</p> <p align="center">De plus, malgré tous vos efforts, le terrain n'est pas encore titré à votre nom</p>	<p align="center">Vous récoltez ce que vous avez semé, comme vous n'aviez pas de but précis pour ce terrain, le résultat obtenu est tout aussi improbable.</p> <p align="center">Maintenant que vous en êtes conscient, vous apprenez à définir clairement vos objectifs et lorsque vous achèterez un autre terrain, vous insisterez pour avoir des papiers bien en règle</p>

<p>Vous faites l'acquisition d'une voiture</p>	<p>Vous voulez bien vous en servir, mais vous doutez souvent de votre capacité à conduire</p>	<p>Votre voiture est accidentée 2 fois, et vous décidez finalement de la vendre. A la place, vous vous achetez une moto</p>	<p>Vous savez que vous avez fait le meilleur choix en vendant la voiture, et que vous n'en avez pas forcément besoin pour vous déplacer. Vous êtes conscient à quels types de dépenses il faut s'attendre en ayant une voiture. Et enfin, vous avez la preuve que vos doutes influencent votre réalité (et ainsi de suite)</p>
<p>Vous avez volontairement arrêté de travailler pendant quelques mois</p>	<p>Vous voulez vous ressourcer et faire une mise au point sur vos projets personnels</p>	<p>Vous êtes pleinement ressourcé, et vous êtes en ce moment même en train de réaliser votre projet</p>	<p>Vous ressentez en vous l'adéquation entre intentions et réalisations une fois que les objectifs sont clairement définis, vous avez envie de partager votre expérience de vie</p>
<p>Vous avez récemment acheté un cours audio sur la réussite</p>	<p>Vous désirez apporter des changements utiles dans votre vie et ensuite aider les autres à réussir</p>	<p>Vous êtes plus serein au quotidien malgré les soucis et vous passez à l'action sans toujours remettre à plus tard. Vous vous fixez des engagements et apprenez à les respecter</p>	<p>Vous êtes de plus en plus conscient que vous êtes le principal acteur de votre vie, vous apprenez à être plus soucieux des détails qui ont façonné vos succès, et vous ressentez davantage vos joies au lieu de simplement les penser</p>

De comprendre une chose intellectuellement reste insuffisant...

Avez-vous déjà remarqué que les plantes ne poussent ni de la même façon, ni à vitesse égale ? C'est une évidence, me direz-vous.

Il y a cinq ans de cela, j'ai travaillé pour un projet de développement de la pisciculture paysanne sur la région des Hautes Terres malgaches, dans une commune rurale du nom de Betafo. Le projet s'intéressait plus précisément à l'observation des innovations apportées par les paysans aux techniques qui leur ont été enseignées.

Dans la grande majorité des systèmes de formation, considérons par exemple l'enseignement scolaire, le prof dispense son cours, l'élève ou l'étudiant reçoit les leçons, les apprend et l'applique ensuite au cours de séances de travaux pratiques.

Dans son enseignement, le formateur comme l'enseignant, tient rarement compte des cas particuliers des apprenants. D'ailleurs, imaginez la lourdeur et les difficultés à concevoir et à transmettre un tel programme de formation qui prendrait en considération toutes les exigences spécifiques de chacune des personnes à qui il s'adresse. Il vaut mieux alors envisager des séances de formation individuelle, à la manière d'un cours particulier, c'est plus pratique et sûrement plus efficace aussi.

Il en est de même pour un grand nombre de formations rurales : le formateur transmet aux paysans des notions techniques générales, ceux-ci les apprennent et les pratiquent ensuite à plus ou moins grande échelle. Parfois, les paysans se contentent de les expérimenter le temps du projet, et les délaissent ensuite pour revenir à leurs anciennes pratiques, faisant le cauchemar des techniciens formateurs. Certains appliquent les techniques telles quelles pendant longtemps, faisant le bonheur des projets. C'est le cas notamment lorsque la formation apporte une réponse concrète à un problème majeur qui n'a pas trouvé de solutions jusque là.

J'avais remarqué, au cours de ce projet auquel j'avais participé, que les paysans qui s'en sortaient le mieux, ceux qui enregistraient les meilleurs résultats en termes de productivité étaient ceux qui avaient parfaitement assimilé les techniques apprises et qui étaient même allés au-delà, en les

perfectionnant et en les adaptant à leur milieu. Mais en fait, mon interprétation était incomplète.

Aujourd'hui, je sais que les facteurs de succès de ces paysans ne se limitent pas à leur capacité d'innovation. Ils ont bien assimilé et par la suite innové les techniques piscicoles, car ils ont trouvé dans la pisciculture un moyen d'exploiter et de rentabiliser les abondantes ressources en eau de la région. Progressivement, tout au long des formations reçues, ces paysans se sont rendus compte que la pisciculture, notamment l'alevinage, représentait une sérieuse opportunité pour valoriser le magnifique réseau d'irrigation dont ils disposaient. Et ils sont passés à l'action. Par la suite, les innovations et le reste se sont mis en place presque naturellement.

Quoi que vous appreniez au cours de votre vie, apprenez une chose : les formations sont juste un moyen. Le plus important, c'est ce que vous comptez en faire, c'est votre objectif. Si votre but, en apprenant, consiste simplement à acquérir la satisfaction de savoir, eh bien, vous obtiendrez cette satisfaction, soyez-en certain... mais vous n'obtiendrez pas plus. Si votre but est de décrocher votre diplôme à tout prix, vous ferez tout pour l'obtenir et, à force de persévérer, vous l'aurez... mais la suite ?

Si, depuis le début de ce livre j'insiste lourdement sur l'importance de bien définir son objectif dans toute action, c'est parce que, jusqu'à un temps récent, j'étais moi-même cet aventurier qui construisait son chemin en marchant, guidé uniquement par la soif d'apprendre, de tout apprendre. Voulez-vous connaître mon histoire ? En voici quelques extraits.

A l'âge de 15 ans, j'avais deux diplômes de baccalauréat en poche. Le premier, je l'ai décroché un an plus tôt : alors que j'étais en classe de première scientifique, j'ai passé le bac série littéraire et je l'ai réussi. J'avais alors le choix de poursuivre en terminale ou d'entrer directement à l'université, mais comme je voulais à tout prix obtenir mon bac scientifique avec mention, je suis resté au lycée.

Vous vous demandez peut-être comment j'ai pu arriver si loin à cet âge. C'est parce que j'avais déjà sauté deux classes d'examen auparavant, à l'école et au collège. Je dirai que j'étais assez bon pour les grands examens, jusqu'à ce que...

Le bac scientifique fut l'un de mes plus grands regrets, bien que j'en parle maintenant en souriant (vous savez, écrire sa vie, c'est un peu comme s'exorciser, alors vous pouvez prier que mes démons ne vous atteignent pas...). Eh oui, j'ai raté la mention, même pas un assez bien, juste une minable mention passable. Des larmes, oui, j'en ai versé. J'en oubliais presque le fait que j'avais deux bacs en poche.

J'étais tellement furieux contre le monde entier que je me suis juré de prendre ma revanche sur les concours d'entrée en grandes écoles. J'ai donc passé trois concours, à l'école polytechnique option géologie et mines, à l'école nationale d'informatique, et à l'institut d'halieutique et des sciences marines. Hargneux que j'étais, je les ai tous réussis, et avec brio qui plus est messieurs dames. Le problème, c'est que j'étais tellement concentré sur les concours que j'avais mis de côté mes objectifs d'études. En réalité, je n'en avais même pas. Alors je me mis à « suivre le courant » comme on dit, je choisis l'école qui m'inspirait le plus, et c'est de cette façon que j'ai abouti dans les sciences halieutiques.

Durant mes deux premières années d'université, je n'avais de buts que d'étudier et d'apprendre de nouvelles choses, et mes résultats académiques étaient fort corrects. En fait si, j'avais aussi un autre objectif : au lycée, j'avais déjà cette ambition, ce rêve d'étudier un jour en France, peu importe le type d'études pourvu d'y étudier.

Ce rêve fut bientôt exaucé. En sortant major de ma promotion à Toliara et grâce à un concours que j'avais passé il y avait bien longtemps, j'obtins une bourse du gouvernement français pour poursuivre des études spécialisées en aquaculture en France, pour deux ans. Je venais d'avoir 19 ans quand j'ai quitté Madagascar pour la première fois. Entre nous, j'ai passé des moments très agréables en France, à part les études que je trouvais frustrantes. En fait, j'étais tellement habitué à occuper le premier rang, à avoir les meilleures notes en classe depuis le primaire, et là j'étais parmi les derniers. Cela ne m'amusait pas du tout.

Cet épisode de ma vie passé en France m'a beaucoup apporté : de nouveaux amis, une nouvelle vision des choses, un nouveau souffle aussi. Oui, ce séjour m'a vraiment enrichi. Au terme de ces deux années d'études, je pris aussi conscience que je ne voulais pas passer le reste de ma vie à faire grossir des poissons en étang ou en aquarium pour ensuite les vendre.

Bref, j'étais à la fois très content de tout ce que j'avais vécu et de tout ce que j'avais appris, mais au fond de moi je ne comptais pas me lancer dans un travail en adéquation avec ma formation aquacole, je n'en avais pas du tout envie ! D'un autre côté, je n'avais toujours aucune idée de ce que je souhaitais faire dans ma vie.

De retour au pays, pendant trois longues années j'ai multiplié les expériences professionnelles en changeant de poste environ tous les semestres. Dès qu'un petit problème surgissait dans mon environnement de travail, je démissionnais. Pourtant, progressivement, je me découvrais une passion pour le développement rural.

Rien ne me faisait plus plaisir que de pouvoir aider les paysans à développer leurs activités et de les savoir satisfaits de l'aide apportée. Ce souci de satisfaire en priorité les paysans m'a parfois valu des problèmes vis-à-vis de mes employeurs. Et je me suis rendu compte à la longue que le développement rural ne fonctionne pas de façon purement altruiste et qu'il met en jeu plus d'intérêts qu'il ne paraît.

Cette passion pour le monde rural d'une part, l'envie de me débarrasser d'une étiquette de technicien aquacole d'autre part, m'ont poussé à poursuivre des études en sciences sociales. C'était il y a deux ans, et c'était la première fois de ma vie que j'avais un vrai objectif (pensez-vous ?) en m'engageant dans une formation. Au-delà de l'appui aux paysans, un objectif grandit en moi aujourd'hui. De mon parcours, j'ai ouvert une porte d'entrée dans les sciences humaines, le développement personnel, la psychologie. Et le plus important, je suis réellement ravi d'avoir fait ce chemin.

Fin de l'histoire.

Je vous avais dit plus haut que, selon les espèces, les plantes ne poussent pas de la même façon même si elles sont placées dans des conditions de culture absolument identiques. Prenons par exemple des graines de persil et des graines de tournesol. Plaçons-les dans les mêmes conditions de culture : même luminosité, même fertilisation, même type de sol, même arrosage, etc. Lequel des deux types de graines germerait plus vite ?

La germination du tournesol prend normalement moins de 3 jours, alors que le persil met jusqu'à 12 jours. Pourtant, ils ont reçu tous les deux les mêmes « faveurs ».

Cette métaphore est aussi valable pour deux personnes qui reçoivent le même enseignement. La vitesse d'assimilation des concepts, la métabolisation des éléments extérieurs si je puis dire, diffère d'un individu à un autre. Il ne peut en être autrement. Cela ne signifie nullement que l'un est né plus intelligent que l'autre, et même si c'est le cas, et alors ?

Allez-vous reprocher au persil d'être ce qu'il est ?

L'assimilation profonde de tout enseignement reçu ne se limite pas à une simple compréhension intellectuelle. Elle va bien au-delà. Quoi que vous appreniez sur les techniques du changement, peu importe la qualité du cours, de comprendre une chose intellectuellement ne suffit pas pour vraiment progresser dans la vie.

Si vous jouez aux échecs, vous devez savoir qu'à vos débuts, vous avez appris les règles du jeu, comment les pièces se déplacent, les types et les conditions du roque, qu'est-ce qu'une prise en passant, etc. Puis, progressivement, vous avez appris et pratiqué de nouvelles ouvertures, vous avez remarqué les styles de jeu de vos adversaires et vous avez essayé de développer le vôtre, et, à coup de brillantes victoires et de défaites cinglantes, vous vous êtes amélioré.

Aux échecs comme dans la vie, certains joueurs progressent plus vite que d'autres. Vous pouvez demander à un maître d'échecs comment il a fait pour arriver à ce stade, dans sa réponse il utilisera forcément le verbe « pratiquer ».

Tout comme les plantes se nourrissent et croissent, à notre niveau nous assimilons les informations extérieures selon un métabolisme qui nous est propre. La différence, c'est que les plantes ne choisissent pas leur nourriture. Cela ne les empêche pas de croître. Et c'est ainsi qu'elles contribuent au cycle de la vie.

Nous êtres humains par contre, nous sommes dotés de cette capacité à trier et à choisir uniquement les éléments dont nous voulons nous nourrir, autant sur le plan physique que spirituel.

Ce tri se passe au niveau de notre fonction mentale, au niveau de notre cerveau qui pense. Il arrive dans bien des cas que la machine à trier prenne le contrôle de nos actions. Elle trie à sa manière, sans que « nous » en prenions vraiment conscience. Nous pensons que c'est « nous », alors que c'est « lui » qui pense. Alors, bien évidemment, quand « nous » nous identifions à « lui », la boucle est bouclée. Il est

des millions de personnes qui s'identifient uniquement à leur fonction mentale, toute leur vie.

Juste en lisant ces lignes, de nombreuses pensées traversent votre cerveau. Il est temps d'en prendre conscience. Il est temps d'admettre qu'au-delà de vos pensées immédiates, vous êtes aussi doté d'une conscience supérieure à votre service. C'est la fonction par laquelle vous ressentez les choses, vous éprouvez du désir, de la joie, de la tristesse, de la colère, et toutes ces émotions qu'aucune encyclopédie n'arriverait à décrire.

De la même manière qu'avec un piano ou une guitare on peut combiner des accords avec des notes simples, « nous » avons à notre portée une infinité de combinaisons pour obtenir les émotions que nous désirons. Ce sont ces émotions qui transparaissent dans notre vie de tous les jours et qui façonnent notre existence. Le pouvoir des émotions va bien au-delà de nos simples pensées.

Comme ce pouvoir ne s'utilise pas de manière intellectuelle, il s'apprend d'une toute autre manière. Il ne suffit pas de penser à la réussite pour réussir. Il ne suffit pas de penser très fort et de se répéter mentalement la phrase « je sais parler anglais » pour parler anglais. La meilleure façon d'apprendre, c'est de passer à l'action.

C'est pourquoi certaines formations ne nous ont jamais été utiles. La qualité de la formation y est pour quelque chose, admettons. La méthode y est pour quelque chose, admettons également. La gueule du formateur, d'accord. Et l'attitude de l'apprenant avant, pendant et après la formation ?

Le pouvoir dont je viens de parler s'acquiert par une attitude bienveillante vis-à-vis de soi en tout temps et en toutes circonstances. Les pensées positives, les autosuggestions et tout ce que vous avez appris jusqu'ici sur l'épanouissement de soi sont juste là pour vous aider. Ce sont des moyens. Mais, si vous n'entretenez pas au quotidien une relation saine avec vous-même, si vous n'arrivez pas à ancrer cette habitude au plus profond de vous, au-delà de vos pensées, le résultat ne sera pas à la hauteur.

La nature nous a dotés d'un outil de travail extraordinaire, notre cerveau. Pourtant, aussi génial soit-il, le cerveau demeure un outil. Il ne « nous » remplace pas.

En prenant conscience que votre fonction cérébrale filtre les informations venant de l'extérieur, parfois même à votre insu, vous apprenez à ressentir les choses, à vous nourrir de ces sensations agréables que vous éprouvez en lisant un livre par exemple, ou en écoutant une chanson que vous aimez. En vous exerçant à apprécier les petites choses, vous libérerez progressivement votre potentiel émotionnel. Au fur et à mesure de votre aventure intérieure, vous serez en mesure d'apprécier la beauté de chaque instant, de chaque souffle qui entre et sort de vos poumons. Vous saurez alors écouter la personne que vous êtes vraiment, et par là même, vous serez plus à l'écoute des autres.

En rédigeant ce livre, j'ai beaucoup appris sur moi-même. A chaque ligne que j'écris, je découvre de nouvelles sensations qui m'étaient jusqu'ici inconnues. Et je sais désormais que ce qui nous enrichit vraiment, c'est de passer à l'action. Sans attendre. Tout de suite. La vraie richesse, elle est là. C'est en écrivant que l'on apprend à écrire. C'est dans l'action que l'on s'améliore.

Agir, c'est faire comme cette plante qui germe, et s'accomplit, sans se soucier de croître plus vite ou moins vite que les autres. Sans avoir de pensées limitantes.

A quoi de penser au passé vous est bénéfique ?

Nous sommes le 1^{er} août 2008. Dans 8 jours j'aurai 26 ans. Eh oui, je ne suis plus le garçon que j'étais il y a dix ans. Bien des choses se sont passées depuis. Ou, pour reprendre l'expression favorite de mon père : de l'eau a coulé sous le pont.

Je repense à ma vie, à toutes ces situations vécues, à toutes ces victoires et ces déceptions, à tous ces rires et ces larmes versées, à tous ces visages mémorisés. Et j'éprouve une légère mélancolie à l'idée de grandir. Malgré toutes les bonnes attitudes que j'essaie de développer en moi, il m'arrive encore de ressentir de la tristesse. Et puis je me dis que c'est peut-être la preuve que je suis toujours humain, et non une machine à fabriquer des pensées positives.

Je dois aussi vous dire que ce livre, telle une page de ma vie, va bientôt s'achever. Je suis très heureux de pouvoir vous l'offrir. Mais, à côté de cela, je ne peux m'empêcher de penser aux impressions que vous aurez en le lisant.

En fait, je me rends compte qu'il n'est pas si facile de vivre le moment présent. C'est pourquoi je tenais absolument à écrire ce chapitre spécialement consacré au « temps que nous passons à penser au passé ».

Une petite question pour commencer : êtes-vous rancunier ? Avez-vous les dents serrées quand vous pensez à toutes ces personnes qui vous ont fait du tort ? Eprenez-vous aujourd'hui encore une folle envie de leur rendre la pareille ?

Si c'est le cas, ce n'est pas bien grave. De toute manière, si je ne me trompe, la vengeance est un plat qui se mange froid.

Cet état d'esprit serait presque parfait s'il ne consommait pas autant d'énergie mentale. Pourtant, c'est bien le cas.

Un de mes amis se plaît à raconter tout le temps sa vie. Il peut tenir des heures à ressasser les mêmes histoires, et ce que je trouve le plus étonnant, c'est le fait qu'il trouve toujours à dire, alors que moi, déjà pour écrire ce livre j'ai parfois du mal à retrouver des exemples concrets tirés de mon expérience de vie.

Parler du passé n'est pas mauvais en soi. Le danger, c'est de vivre dans le passé. De s'emprisonner dans son expérience en quelque sorte. Les spécialistes de l'analyse transactionnelle diraient d'un tel individu qu'il procède d'une personnalité parent aigüe.

De nombreuses personnes ont peur d'agir parce qu'elles se basent principalement sur les échecs, les difficultés qu'elles-mêmes ou leurs proches ont rencontrés par le passé. Cette référence aux souvenirs douloureux est avant tout un garde-fou. Par exemple, si nous n'avions pas peur du feu, nous nous brûlerions bien souvent. C'est à partir du moment où nous avons ressenti la douleur d'une brûlure que nous avons vraiment pris peur du feu, et cette peur nous aide instinctivement à nous protéger contre des accidents plus graves. Heureusement.

Notre mémoire affective est donc un garde-fou. Laissez-moi vous raconter une petite histoire.

En 2007, j'ai été victime d'un accident de scooter dans une rue d'Antananarivo. Je roulais tranquillement quand un ballon de foot traversa la rue et se glissa sous le pneu arrière de mon scooter. Je l'avais pourtant vu venir ce ballon, mais je pensais pouvoir l'éviter en maintenant ma vitesse. Immédiatement l'engin a dérapé et j'ai été propulsé à 5m du point d'impact. Heureusement qu'il n'y avait pas énormément de trafic sur la route ce jour là. Physiquement je m'en suis plutôt bien tiré, il ne m'en reste que de jolies cicatrices aux deux bras et au coude gauche. En revanche, je ne suis jamais revenu en deux-roues dans cette rue jusqu'à ce jour. Je ne peux m'empêcher d'envisager le pire, le terrain de foot à côté n'étant toujours pas clôturé.

Cette peur me protège-t-elle ? En partie, en tout cas je suis maintenant beaucoup plus prudent. Cela ne m'empêche pas de déambuler à moto dans les rues de la capitale, à l'exception de celle-là. Et le jour où je me sentirai plus en confiance vis-à-vis de cette rue, je sais que j'y reviendrai. En attendant... En réalité, ce n'est même plus cette rue qui me fait peur aujourd'hui, mais précisément la pensée que j'en ai. Et, étant conscient au fond de moi que des pensées négatives attirent encore plus d'événements négatifs, j'ai décidé de laisser à mon esprit, et à mes pensées, tout le temps qu'il leur faut pour bien cicatriser.

De ma conception personnelle des choses, le passé est telle une boisson à consommer sans perdre de vue le fond du verre. Vous vous rappelez, une expression que j'utilise assez souvent, c'est de faire le tri. Un tri conscient entre ce qui nous est utile et ce qui ne l'est pas.

De la même manière qu'en vous exerçant à prendre du recul par rapport à vos pensées et à vos émotions, vous apprendrez progressivement à les contrôler, vous pouvez aussi gérer ainsi vos souvenirs. Au fond, les souvenirs sont ni plus ni moins que des pensées.

Il est des souvenirs qui nous motivent particulièrement, ne serait-ce que le goût étonnamment exquis d'un plat qui nous murmure l'envie de retourner à ce bon vieux restaurant...

Puis il y a tous les autres souvenirs qui nous hantent au quotidien à la manière de pensées inconscientes.

Un petit exercice pour les identifier : réglez l'alarme de votre horloge à des heures précises de la journée (évidemment, quand vous n'êtes pas en réunion) et posez-vous cette question au moment précis où l'alarme sonne : « à quoi est-ce que je pense à cet instant ? »

Si vous répondez « à rien », sachez qu'il s'agit là de la marque des pensées inconscientes. Maintenant que vous le savez, il vous faut faire quelques efforts pour identifier ces pensées. Mais, ne vous inquiétez pas, j'en étais au même point que vous il y a à peine quelques jours !

Si vous répondez « à quelque chose », essayez de situer ce quelque chose dans le temps : passé, présent ou futur. Dans mon cas, la plupart du temps c'est l'avenir qui prédomine dans mes pensées, le passé dans une moindre mesure. Quant à penser au présent... A vrai dire, je doute que l'on puisse réellement « penser au présent ». **Le présent ne se pense pas : il se vit.**

C'est justement la raison pour laquelle j'affirme que nos pensées nous empêchent bien souvent de vivre pleinement le moment présent.

En pensant tout le temps au passé, ou à l'avenir, parfois même nous ne voyons plus les personnes qui nous entourent, et nous n'entendons plus rien, excepté l'écho de nos pensées.

Lorsque vous entrez en contact avec vos souvenirs, ou encore en pensant à l'avenir, n'oubliez pas de vous demander : « à quoi le fait de penser à cet événement m'est-il bénéfique, qu'est ce que cela m'apporte vraiment d'utile ? ». Ensuite, faites le tri. Il n'est pas nécessaire de vous prendre la tête. Une simple image, comme de penser à extraire l'or de la boue vous stimulera.

Pour clore ce chapitre en beauté, lorsque je disais plus haut que d'être rancunier n'est pas bien grave, et que la vengeance est un plat qui se mange froid, vous savez que c'était pour rire, n'est-ce pas ?

Le sens de l'engagement

Nous voici arrivés au terme de cet ouvrage. J'avais tellement réfléchi à la manière dont j'allais clore que maintenant je ne trouve plus les mots. Ah !

L'idée d'écrire m'est venue en février 2008. Auparavant, j'avais déjà en tête plus projets d'écriture, mais ils sont hélas restés à l'état de projet. Seul celui-ci a abouti.

A l'origine, je ne m'imaginais pas du tout rédiger un livre pareil. J'étais parti pour publier un truc bien méchant sur Madagascar. Voici l'extrait d'un e-mail que j'avais alors envoyé à une amie malgache installée en France :

----- Message original -----

Sujet: Re: Offre d'emploi
Date: Tue, 11 Mar 2008 18:42:38 +0300
De: Ariel <ari.elyah@laposte.net>
Pour:
Références: <787027.79697.qm@web36712.mail.mud.yahoo.com>

Bien reçu

(...) J'en profite pour te donner quelques nouvelles : en fait j'ai le projet d'écrire un livre (je commence cette année mais je ne sais pas encore quand ce sera fin prêt) sur ma "conception" de Madagascar, un livre à la fois sérieux et amusant, et j'essaie donc de recueillir par ci par là des infos sur un peu de tout. A toi donc je voudrais demander, sachant ton parcours : d'après toi, qu'est-ce qui pousse les jeunes malgaches à s'installer à l'étranger ? Est-ce principalement le problème de l'emploi, ou la "société" dans tous les sens du terme, ou la recherche d'une meilleure qualité de vie, etc. ? Et si ce n'est pas trop personnel, dans ton cas précis qu'est-ce qui t'a fait prendre cette décision ? (Bien entendu, je cherche essentiellement à valider ou infirmer certaines hypothèses, en aucun cas je ne mentionne des noms dans mon exercice d'écriture sans l'accord explicite des personnes concernées).

Entre-temps, j'avais réécouté et approfondi certains points de l'interview de Christian Godefroy concernant ses techniques personnelles d'organisation du temps. Vous pouvez vous procurer gratuitement les deux parties de cette interview en suivant ces liens :

<http://url-ok.com/660784> (deuxième partie)

<http://url-ok.com/f7eb5b> (première partie)

Un passage de cette interview m'a particulièrement frappé, lorsque Christian parlait de l'importance de tenir ses engagements envers soi-même si l'on veut entretenir et développer sa confiance en soi.

Je me suis rendu compte à quel point dans ma vie de tous les jours je n'honorais pas mes engagements envers moi-même, ni envers les autres. Que ce soit les rendez-vous annulés, les projets repoussés, les affaires abandonnées, les problèmes non résolus, etc.

Alors j'ai décidé de changer dans un premier temps mes petites habitudes. Progressivement je m'efforçais à être plus ponctuel, à être plus présent dans les conversations (c'était aussi un de mes objectifs car j'avais souvent la tête ailleurs), à finir les tâches commencées, et à m'octroyer des moments de détente après un bon travail.

Je vous avais dit dans un précédent chapitre qu'à la fin de ce livre, je vous livrerais un secret de taille. Lisez la suite, et vous comprendrez.

Ce qui est curieux dans la vie, c'est que quand vous prenez un engagement ferme en vue de réaliser quelque chose qui vous tient vraiment à cœur, il vous arrive bien souvent des opportunités surprenantes. C'est comme si les choses se mettent en place naturellement par votre simple désir. Même le travail à fournir vous semble facile, et pourtant vous vous rendez bien compte, après, du chemin que vous avez parcouru.

Parallèlement avec mon projet d'écriture, j'avais également le souhait de créer un site web ayant pour objectif de fournir une sélection d'outils et de ressources pour mieux vivre et travailler plus efficacement, et sur lequel je présenterais mes services (ce livre contribue lui aussi à ce projet).

Donc, dans l'objectif de créer du contenu de qualité pour mon site, j'avais demandé à un ami si je pouvais publier sur mon site l'enregistrement audio qu'il avait fait, en 2006, du livre *les Paroles magiques : changez votre vie en 21 jours* de Marcel Béliveau. Cet ami ne me donna aucune réponse. Plus tard, mais seulement plus tard, je compris que c'est ce qui pouvait m'arriver de mieux.

Je demandai donc à Marcel Béliveau en personne l'autorisation de faire cet enregistrement. Et il me l'a gentiment accordée. A peine une semaine plus tard, je commençais à répéter la lecture du livre chez moi, avec un microphone acheté sur le marché local. Vous vous doutez bien

que les premiers enregistrements étaient de piètre qualité. Chaque jour, je recommençais, une, deux, trois lectures de plus, ensuite je recollais les parties sonores les plus nettes en alternant différents logiciels audio... Pendant un peu moins d'un mois, je n'ai fait qu'enregistrer et traiter le son jusqu'à obtenir le résultat que vous pouvez [télécharger ici](#).

En fait, j'avais produit infiniment plus de choses au cours de ces séances de lecture, au-delà de l'enregistrement que j'avais fait du livre de Marcel Béliveau. En lisant à voix haute le texte de très nombreuses fois, je me suis imprégné presque inconsciemment, à un niveau émotionnel profond, des messages véhiculés par l'ouvrage.

Je me mis à mémoriser naturellement toutes les pensées positives du livre, et pour la première fois de ma vie, j'expérimentais cette émotion... une émotion indéfinissable par les mots, un sentiment de certitude et une onde de sérénité que je n'avais jamais connus auparavant. Tout mon vocabulaire n'arriverait pas à décrire ce que j'ai vécu intérieurement, c'est seulement quand vous le ressentez que vous pouvez comprendre à quoi cela ressemble. Je ne me suis jamais senti aussi comblé de toute ma vie.

Immédiatement après avoir terminé l'enregistrement, je me suis mis à écrire les premières pages de ce livre. C'était le 27 juin 2008.

Tout ceci n'aurait été possible sans la résolution ferme que j'avais prise en début d'année de changer certaines de mes habitudes de vie. Je voulais développer ma confiance en moi, je me suis donc exercé à respecter mes engagements vis-à-vis de moi-même et des autres. Et j'en ai été généreusement gratifié. C'est seulement après que je compris le mode de fonctionnement et l'étendue de ce pouvoir qui permet d'attirer à soi tout ce que l'on désire dans la vie.

Ce pouvoir a un nom : on l'appelle indifféremment **pouvoir ou loi de l'attraction**. Certains croient qu'il est de nature occulte. Les plus rationnels diront qu'il relève de l'imaginaire. Je suis bien d'accord sur ce dernier point, car effectivement il **prend source de notre imagination et de nos ressentis**. Quant à affirmer qu'il est occulte, je pense que c'est vraiment loin d'être le cas. Si vous voulez apprendre plus sur ce pouvoir, je vous encourage vivement à [lire le livre de David Komsi disponible gratuitement ici](#), si vous ne l'avez déjà.

Je vous rappelle aussi l'adresse et le code de recommandation du [cours audio Réussir](#). Ce cours m'a réellement servi à assimiler plus de choses que l'ensemble des programmes sur le thème du succès que j'ai étudiés

jusqu'à ce jour. Sa vraie plus-value, selon moi, c'est justement le fait d'être orienté vers l'action sans se limiter à un simple apprentissage théorique.

Page de présentation du cours : <http://www.davidkoms.com/reussir.htm>

Mon code de recommandation personnel : **ee92b724**

Si vous avez des remarques ou des questions, si vous souhaitez approfondir certaines parties du livre, ou encore si vous voulez juste me contacter, veuillez m'adresser un simple e-mail à etudes.utiles@gmail.com . Ma porte vous est toujours ouverte, et je me ferai une joie de vous répondre.

Une dernière précision. J'aide les personnes qui désirent réellement progresser dans leur vie. Mon leitmotiv se résume à cette phrase : « **vous vous engagez à progresser, je m'engage à vous y aider** ». Je ne suis pas coach de formation. Ni psychologue d'ailleurs. Je suis plus que cela. Tout comme vous. Tout comme chaque être humain qui s'affirme. Nous avons tous présent en chacun de nous le pouvoir d'aider. Le pouvoir de s'aider soi-même et d'aider les autres. Après, il appartient à chacun de le faire grandir.

Parlant d'engagement, rien ne vous oblige à vous attaquer immédiatement à de grandes résolutions. **Celui qui est digne de confiance pour les petites choses l'est également pour les grandes.** Par exemple, quand vous avez un rendez-vous, soyez ponctuel. Si vous avez envisagé un programme de détente pour la journée, réalisez-le. Et, si vous avez défini un délai pour le remboursement d'un emprunt, quel qu'il soit, essayez autant que possible de le respecter.

Avoir le sens de l'engagement, c'est aussi d'accorder de l'importance à la qualité de son travail, et à la qualité de ses relations avec les autres. S'engager, c'est de définir un objectif et s'y tenir.

Voilà, ce livre se termine ici. J'espère qu'il vous sera vraiment utile pour avancer en toute confiance dans la vie. Je vous demande juste d'être conscient d'une chose : cet ouvrage, comme tous les programmes de motivation personnelle que vous avez étudiés jusqu'ici et ceux que vous lirez prochainement, ne sont que des cours, des outils, des moyens à votre disposition pour que vous puissiez réaliser ce que vous souhaitez pour vous. Ils ne peuvent pas décider ni faire les choses à votre place. **Votre plus grand atout, c'est d'abord vous-même.**