

Comment savoir ce pour quoi on est fait ?



Les 9 méthodes pour trouver du sens

Eric BRISON du blog ebnea.fr
Mise à jour 18 décembre 2021

Table des matières

I - Pourquoi partir en quête de sens ?.....	3
II - Les 9 méthodes pour trouver du sens.....	5
1) Apprendre à se connaître.....	6
2) Le voyage de vie (David Denborough).....	20
3) L'arbre de vie (Dina Sherre).....	22
4) Trouver ses passions (Janet Bray Attwood).....	24
5) Le cercle de succès (Robert Dilts).....	25
6) Le cercle d'or (Simon Sinek).....	27
7) L'ikigai (île d'Okinawa).....	31
8) La montée dans les niveaux logique (R. Dilts).....	33
9) L'aventure intérieure (Eric Brison).....	36
III - Il est où le bonheur ? Il est où ?.....	41
1) Passez à l'action.....	44
2) Alors n'attendez plus expérimentez !.....	45

I - Pourquoi partir en quête de sens ?

Peut-être en êtes-vous arrivé à un moment de votre vie où vous ne savez pas vraiment où vous en êtes ? Vous vous posez des questions sur votre travail, votre activité, sur vous, sur les autres, sur ce qui vous entoure ...

Est-ce que cela est bien cohérent ? Quel est le sens de tout cela, le sens de l'univers ou le sens de la vie.

Peut-être avez-vous simplement en tête un projet de reconversion ou c'est juste une idée fugace qui vous a traversé l'esprit.

Peut-être ressentez-vous une sorte de mal-être qui vous tourmente. Mais peut-être aussi aimez-vous votre vie et quand vous regardez où vous en êtes vous êtes plutôt satisfait. Vous vous dites que par rapport à d'autres vous n'avez pas trop à vous plaindre. Pourtant, il y a quelque chose qui semble ne pas coller. Vous n'arrivez pas à être totalement heureux et vous vous demandez d'où provient ce questionnement qui se présente de plus en plus souvent. Une petite voix intérieure vous souffle des pensées perturbantes : « comment faire pour être pleinement heureux ? »

Peut-être êtes-vous un jeune adulte et la vie s'ouvre devant vous, vous ne voulez rien rater et avoir une vie réussie et pleine de sens. Vous souhaitez vous accomplir pleinement et vous vous demandez comment vous y prendre concrètement.

Peut-être avez-vous déjà accompli beaucoup. Vous partagez peut-être votre vie avec quelqu'un que vous aimez. Vous avez des enfants ou vous souhaitez en avoir. Votre vie est plutôt confortable, cependant vous ressentez une sorte de manque. Vous ne vous plaignez pas, mais vous vous interrogez : « comment pourrais-je pérenniser tout cela ? Comment cela pourrait-il être encore mieux ? »

Dans ce cas, vous pouvez vous interroger pour savoir pourquoi vous faites telle ou telle chose. Par exemple, pourquoi travaillez-vous ? Travailler pour gagner de l'argent est un *pourquoi* évident, mais ne constitue pas une raison profonde. L'argent est un résultat, une façon d'accéder à des moyens matériels. Ce n'est pas ce qui inspire chacun d'entre nous pour nous lever chaque matin.

Alors, vous ne savez pas vraiment pourquoi vous faites les choses au quotidien. Vous les effectuez sûrement de façon automatique sans y penser. Il faut bien vivre

d'une façon ou d'une autre. Vous vous dites c'est comme ça, c'est notre destinée : On naît, on vit, on meurt.

Bien sûr, le tableau n'est pas aussi noir et il y a tous ces instants où vous êtes heureux avec votre conjoint, vos enfants, vos amis, ... Mais si cela ne dure jamais bien longtemps, et si vous êtes vite rattrapé par les contraintes du quotidien qui vous pèse, c'est probablement que vous vivez à côté de votre vie.

Alors si vous vous mettiez à la recherche du sens à donner à tout cela ? Si vous pouviez trouver un moyen de faire les choses avec envie ? À le faire pour une raison particulière, une raison qui vous est propre ?

Si vous vous levez le matin avec une pêche pas possible ? Avec l'envie de réaliser quelque chose de précis, l'envie de vous réaliser ?

« Tous ceux qui s'efforcent de donner du sens à leur vie, en acquérant un savoir, en changeant de carrière ou en donnant à leurs enfants une éducation avec des valeurs morales, sont bien plus heureux que ceux qui n'ont ni rêve ni grandes aspirations. Derrière tout individu heureux se cache un projet de vie »

Voilà l'introduction du chapitre sur les objectifs de vie dans le livre « Comment être heureux et le rester » de Sofia Lyubomirsky, directrice du laboratoire de psychologie positive de l'université de Californie.

Ça vous tente d'aller creuser dans cette direction ? Alors prenez pelles et pioches et suivez-moi dans l'aventure intérieure vers vous-même car si les voyages forment la jeunesse, celui vers l'intérieur forme la sagesse.



II - Les 9 méthodes pour trouver du sens

Dans cet essai, je vais vous présenter neuf manières de trouver du sens à sa vie. Neuf façons différentes d'appréhender la recherche de ce qui nous porte. Neuf points d'entrée vers le sanctuaire de nous-même.

1. Apprendre à se connaître – Un prérequis
 1. Les bonnes questions
 2. Identifier ses besoins
 3. Identifier ses valeurs
 4. Identifier ses qualités
 5. Identifier son profil
 1. De motivation avec l'ennéagramme
 2. De rapport au monde avec Jung
2. Le voyage de vie - David Denborough
3. L'arbre de vie - Dina Sherrer
4. Trouver ses passions - Janet Attwood
5. Le cercle de succès - Robert Dilts
6. Le cercle d'or - Simon Sinek
7. L'ikigai de l'île d'Okinawa
8. Les niveaux logiques - Robert Dilts
9. L'aventure intérieure - Eric Brison

Prêt pour le tour d'horizon des stratégies pour trouver le sens de sa vie ?

C'est parti !

1) Apprendre à se connaître

Lorsque l'on se pose une question un peu existentielle comme « Pour quoi suis-je fait dans la vie ? », la première réaction c'est de tenter d'y répondre directement sans plus de détours.

Évidemment, si c'était aussi simple que ça, on ne se poserait même pas la question car nous y aurions déjà répondu.



Faisons appel à notre ami René Descartes qui bien que n'ayant pas dit que des vérités, nous a laissé une méthode de résolution de problème que l'on peut utiliser à profit dans notre cas :

1. Ne recevoir aucune chose pour vraie tant que son esprit ne l'aura clairement et distinctement assimilée préalablement.
2. Diviser chacune des difficultés afin de mieux les examiner et les résoudre.
3. Établir un ordre de pensées, en commençant par les objets les plus simples jusqu'aux plus complexes et divers, et ainsi de les retenir toutes et en ordre.
4. Passer toutes les choses en revue afin de ne rien omettre.

a) Se poser les bonnes questions

Utilisons le deuxième principe de Descartes dans le cas présent et découpons la question fondamentale en plusieurs plus simples. En répondant à chacune d'elles, notre intuition nous amènera à trouver une réponse à la question principale de ce pour quoi nous sommes faits.

Voici quelques exemples de questions essentielles qui permettent de découper le problème en petites rondelles plus faciles à mastiquer :

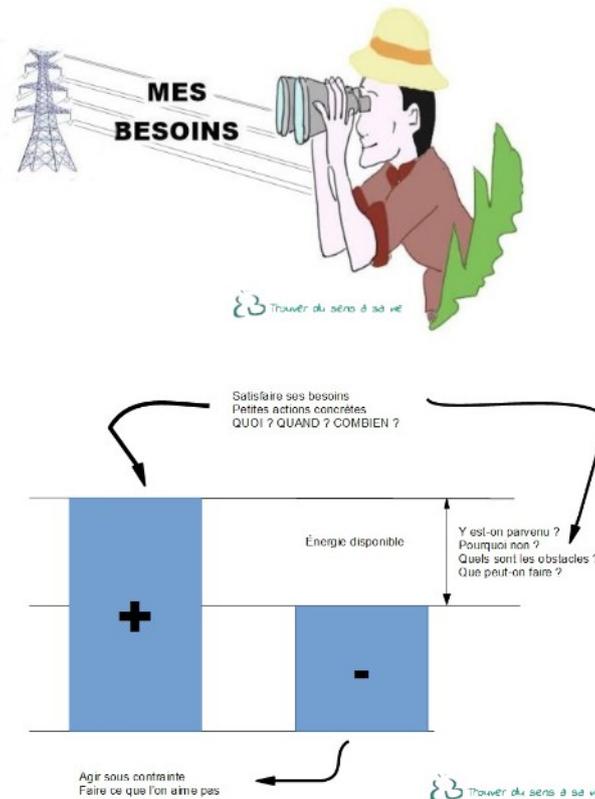
- (1) Que voudriez-vous ne pas regretter avant de mourir ?
- (2) Quelles activités aviez-vous enfant ?
- (3) A quoi passez-vous votre temps libre ? Quels sont vos hobbies ?
- (4) Dans quels domaines votre créativité s'exprime-t-elle ?
- (5) Si vous aviez tout perdu ce matin, que feriez-vous ?

- (6) Qu'est-ce que vous changeriez si vous saviez qu'il ne vous restait qu'un an à vivre ?
- (7) Si vous aviez tout l'argent du monde, mais qu'il vous fallait tout de même travailler, que feriez-vous ?
- (8) Aujourd'hui que feriez-vous gratuitement ?

Répondre aux questions essentielles fait appel à l'intuition sans nécessiter une introspection formalisée. Pour certains cela peut suffire, mais pour d'autres cela n'est pas suffisant. Il faudra peut-être explorer d'autres domaines de soi pour y voir plus clair comme nous allons le voir dans la suite de ce développement.

Vous pouvez trouver sur le blog, un article complet qui décrit 28 questions essentielles avec l'importance d'y répondre et plusieurs modalités pour le faire.

b) Identifier ses besoins



Une partie de soi-même que l'on a souvent tendance à occulter est celle qui exprime ses besoins. Nous le faisons parfois simplement par manque de temps ou d'intérêt ou plus grave car on trouve cela incongru voire égoïste.

Mais croyez-en mon expérience, connaître et satisfaire ses besoins est un prérequis efficace pour soi, mais aussi pour aider les autres. Remplir le réservoir de vos besoins vous permettra d'avoir l'énergie nécessaire à toute action.

Alors faites l'inventaire de vos besoins pour pouvoir avancer vers votre but ultime. Vos besoins essentiels, ceux qui vous ressource, que sont-ils ?

Demandez-vous d'abord si vos besoins élémentaires (manger, dormir, ...) sont bien remplis correctement.

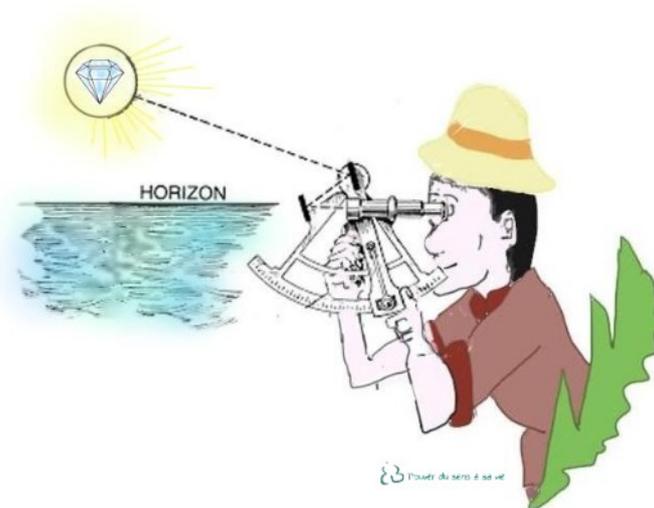
Ensuite, posez-vous la question des petites choses que vous faites et qui vous donnent du plaisir. Quelles sont-elles ? Vous balader dans la nature ? Lire une BD ? Faire un sudoku ? Manger du chocolat ? Qu'est-ce qui vous donne de l'énergie pour taper dans la butte ?

Trouver les trois activités qui vous ressourcent.
Évaluer, sur une échelle de 1 à 10, à quel niveau vous les comblez.
Qu'en déduisez-vous ?

La connaissance de vos besoins essentiels sera un bon point de départ pour d'autres réflexions sur le sens de votre vie.

La recherche de ses besoins est un point capital dans la connaissance de soi. Je publierai un article complet sur cet aspect sur mon blog d'ebnea.fr.

c) Identifier ses valeurs



Une partie très importante à explorer ce sont vos valeurs. C'est quelque chose de vraiment important qui, bien souvent, n'est pas complètement explicité par les individus, mais leur reste totalement accessible car proche de leurs pensées conscientes. Un simple travail de réflexion permet de mener à bien cette tâche. Les valeurs sont importantes car elles vous définissent très bien. Avec ces éléments-là, il n'y a pas de possibilité de transiger. C'est ce en quoi vous croyez le plus profondément.

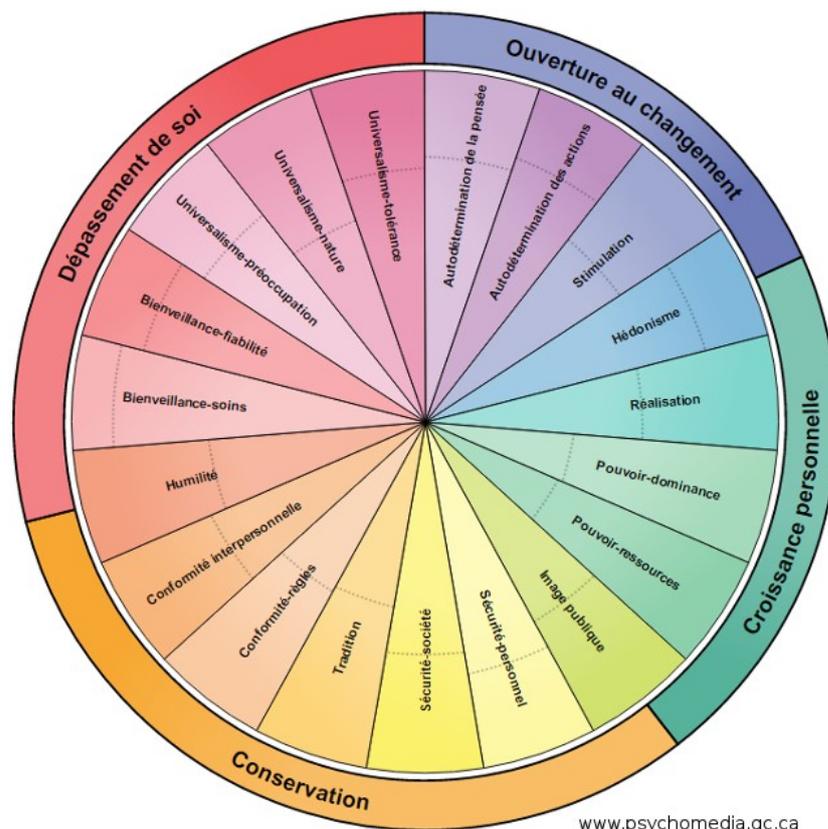
Il est donc utile de vous pencher sur ce qui vous définit. Ce qui fait que vous irez à droite ou à gauche dans telle ou telle circonstance. Qu'est-ce qui oriente vos choix ? Quels sont donc ces éléments de référence autour desquels vous articulez vos décisions ? Vous l'avez certainement compris, ce sont vos valeurs.

Il s'agit de savoir ce qui est important pour vous. Qu'est-ce qui vous fait réagir lorsqu'une pensée fondamentale qui vous définit est attaquée par quelque chose ou quelqu'un.

Pour les trouver, si vous ne les connaissez pas du tout ou pas assez clairement, la première méthode consiste à parcourir une liste de valeurs comme on en trouve plusieurs sur Internet et cocher si oui ou non vous les partagez.

Une deuxième méthode a été fournie par le psychologue S.H.Schwartz. Il s'est demandé quelles pouvaient être les valeurs importantes que tous partageaient quel que soit l'endroit dans le monde.

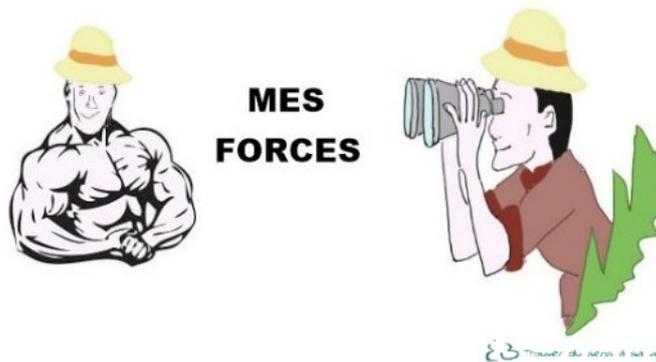
Il a ainsi mis au point sa *théorie des valeurs universelles* qui regroupe 19 valeurs fondamentales qui permettent, d'après lui, de prédire tous les comportements. On peut trouver facilement sur internet des questionnaires qui permettent d'établir la roue des valeurs selon Schwartz.



Lorsque vous aurez établi la liste de ce qui est primordial pour vous, vous pourrez certainement réfléchir à ce que vous avez envie de vivre.

Comme pour les points précédents, je ferai paraître un article spécifique sur la recherche des valeurs et l'usage que l'on peut en faire. Vous le trouverez bientôt sur mon blog d'ebnea.fr

d) Identifier ses forces et qualités



Un autre élément qui vous rend unique ce sont vos forces. Tout au long de votre vie vous avez développé ou acquis des compétences qui font de vous ce que vous êtes aujourd'hui et vous différencient totalement des autres.

Alors explorer cette partie de vous-même que vous n'osez peut-être pas reconnaître : vos qualités.

Il est important de connaître ses points forts car ils sont généralement reliés à ce que vous aimez faire.

Il y a trois façons d'approcher ses points forts que je vous conseille de combiner.

1. Interrogez votre passé
2. Interrogez votre entourage
3. Interrogez-vous

Pour chacun de ces trois angles d'attaque, faites une liste de vos qualités. Ne négligez pas vos points faibles qui sont soit une qualité dans un contexte particulier, soit peuvent vous évoquer une qualité qui résonne en regard.

Une fois que vous aurez ces trois listes de qualités, comparez-les pour faire votre synthèse finale. Celle de qui vous êtes.

Lorsque vous aurez établi la liste de ce que vous savez faire, vous pourrez certainement réfléchir à ce que vous avez envie de faire dans la vie.

Connaître ses qualités permet d'avoir une meilleure connaissance de ses relations avec autrui. Vous trouverez un article complet sur le blog qui décrit la démarche pour rechercher vos qualités.

Je ferai un autre article que je publierai sur mon blog d'ebnea.fr dans lequel je développerai l'approche d'Ofman sur les interactions entre deux personnes et la manière de sortir d'un conflit ainsi que les cartes atouts pour utiliser ses qualités.

e) Identifier son profil

Le dernier point de la connaissance de soi et non des moindres, touche à son profil psychologique. En effet, connaître ses motivations instinctives ainsi que ses comportements automatiques permet de mieux savoir ce que l'on veut ou peut faire de sa vie.

Il serait illusoire de vouloir traiter ce point qui mériterait à lui seul plusieurs ouvrages tant le sujet est vaste. Je publierai une série d'articles concernant ce thème sur mon blog d'ebnea.fr.

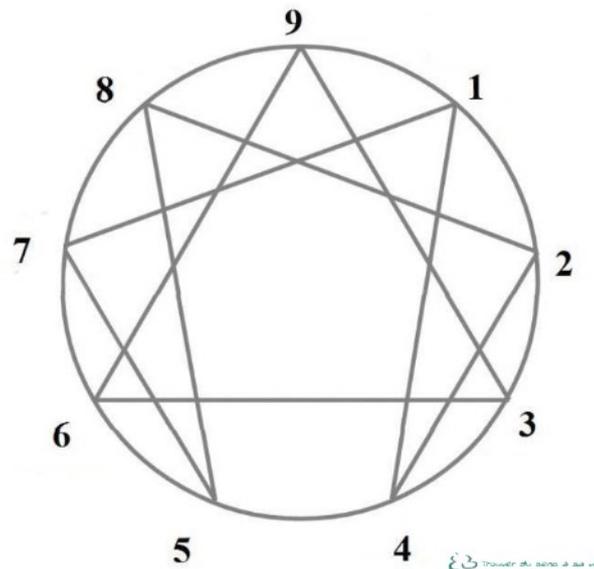
Malgré tout je vais vous présenter succinctement les principales méthodes pour avancer sur ce sujet :

1) L'ennéagramme

L'ennéagramme est une carte qui permet d'appréhender l'ensemble des motivations humaines. En première approche, il existe neuf profils différents qui correspondent aux neuf points (ennéa en grec) de la figure (gramma) ennéagramme.

Chacun de nous possède un ennéatype de base qui correspond au profil qu'il utilise le plus souvent. Chaque type est pourvu de 9 niveaux d'intégration/désintégration en fonction du niveau de conscience que la personne

possède d'elle-même. Ainsi les huit autres types sont utilisés par chacun plus ou moins souvent en fonction de ce niveau d'intégration.



L'ennéagramme : Une figure en neuf points

Les analyses avec cette méthode ne s'arrêtent pas à neuf profils. Comme vous pouvez le constater sur la figure ci-dessus chaque type est relié à deux autres par les flèches internes qui viennent compléter les profils en fonction de comment et dans quelles circonstances une personne utilise ces accès. Les types de part et d'autre interviennent aussi pour colorer le type si une ou l'autre ou les deux ailes sont activées. Enfin chaque type possède aussi une caractéristique particulière appelée sous-type instinctif qui se décline en trois caractéristiques (survie, intimité et social) qui peuvent être surexploités ou sous-exploités, et cela sur une échelle continue.

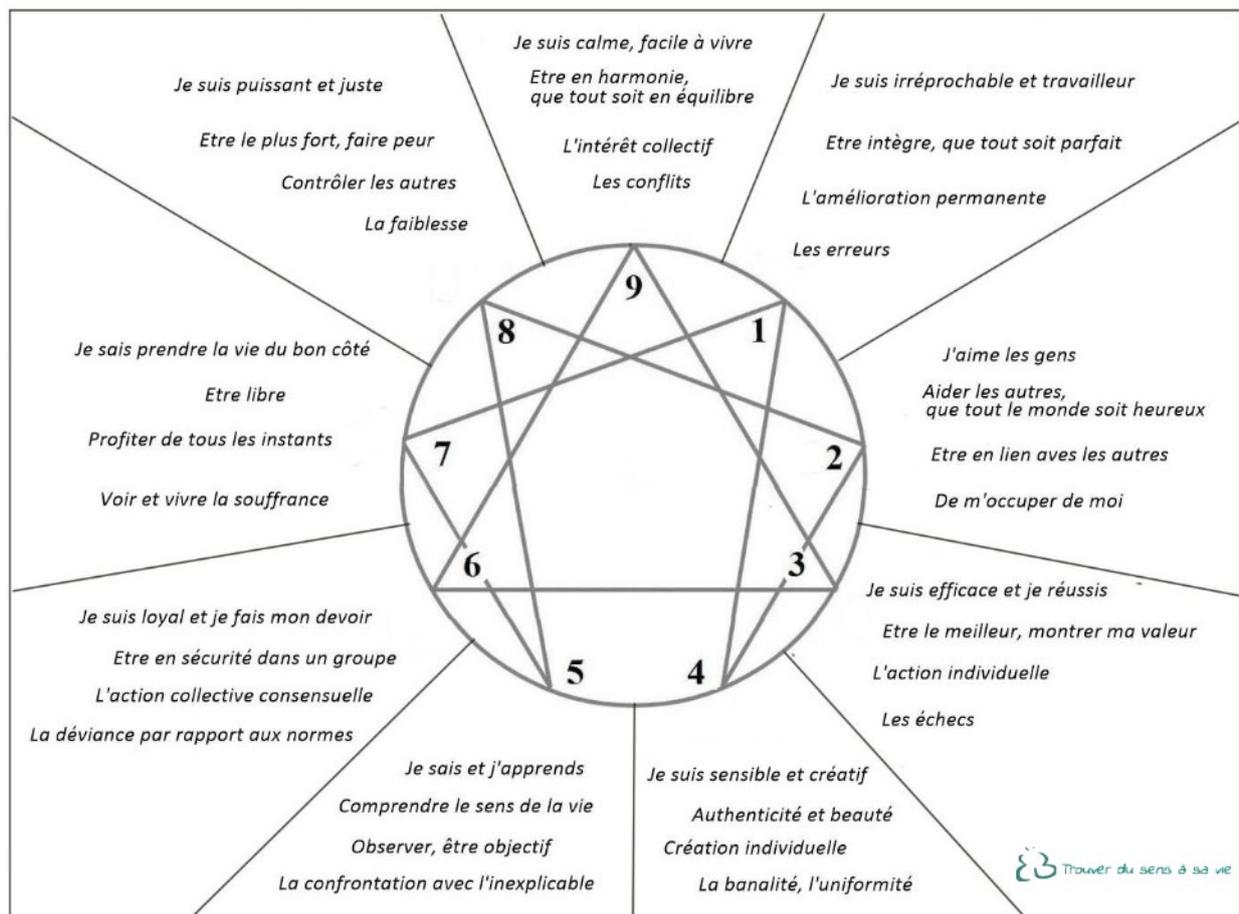
On constate ainsi que loin de figer une personne dans un des neuf types, on trouve suffisamment de nuances pour que chaque individu soit unique et différent de son voisin.

Dans une première approche connaître son ennéatype permet déjà de comprendre beaucoup sur soi-même.

Je créerai une section dédiée à l'ennéagramme sur mon blog d'ebnea.fr pour décrire les différents profils. Elle vous permettra de

déterminer avec plus de certitude votre ennéatype et ses compléments.

Pour une première approche recherchez parmi les neuf types ci-dessous lequel vous semble le plus en rapport avec vous. Pour lire le schéma ci-dessous, pour chaque type vous trouverez quatre phrases. La première décrit de quoi l'individu de ce profil est fier, la deuxième illustre la croyance de ce qu'il faut pour être heureux et être aimé, la troisième évoque l'orientation de la personne et le quatrième exprime la chose qu'elle évite à tout prix de manière compulsive.



Par exemple une personne qui joue le premier type est fière d'être irréprochable et de se donner de la peine au travail. Elle pense que pour être aimé, il faut être intègre et s'arranger pour que tout ce qu'elle fait soit parfait. Pour cela elle s'attache à tout améliorer en permanence et évite à tout prix les erreurs.

Parcourez toutes les descriptions, vous en trouverez certainement une qui correspond au profil que vous adoptez la plupart du temps.

2) Le MBTI

Cette seconde modélisation que je recommande aussi, examine trois caractéristiques bipolaires du rapport au monde définies par C.G.Jung. La gestion de son énergie, son appréhension du monde, sa compréhension du monde.

Cette approche fut enrichie par les travaux de David Keirsey sur les types de comportements et ceux de Myers et Briggs sur la dimension organisation de la décision. Cette description débouche sur 16 différents types qui ont chacun des caractéristiques propres, sans qu'aucun ne soit supérieur en performance à un autre.

a) Détermination des éléments de base

Les choix s'opèrent sur 4 choix de couples bipolaires :

1) Gestion de l'énergie I/E

Le choix de la nourrir en soi (I - introverti) ou chez les autres (E – extraverti) traduit son mode de ressourcement et révèle son degré d'introversion-extraversion. Une personne tournée vers le dehors sera annoncée comme extravertie alors qu'une personne se nourrissant de ses propres pensées et ressentis sera du type introverti. Il est à noter qu'introverti ne veut pas dire sans contact avec l'extérieur, comme il peut être souvent perçu. Il s'agit de personnes qui sont tournées vers elles-mêmes dans leurs choix, mais elles peuvent être très enjouées et communicatives.

2) Appréhension du monde N/S

Savoir comment un individu s'approprié le monde extérieur, permet de comprendre quel mode de perception (P) il utilise. S'il est plutôt dans un mode intuitif N, il comprendra les choses mais sans vraiment pouvoir expliciter pourquoi il sait. À l'opposé dans un mode sensitif S, il sera certain de la réalité de quelque chose parce qu'il l'aura ressenti concrètement.

3) Compréhension du monde T/F

Ensuite, en nous intéressant à « comment une personne comprend le monde et se forge ses opinions », nous aurons accès à son mode de jugement (J) . Elle

l'intégrera par la pensée T (thinking) qu'il génère, ou par le sentiment F (feeling) qu'il lui procure.

4) Mode de décision J/P

Enfin pour prendre ses décisions et choisir ses actions chacun optera prioritairement pour son mode de perception P (intuitif ou sensitif) ou bien son mode de jugement J (pensée ou sentiment). Nous pourrions alors quantifier son mode de fonctionnement basé plutôt sur la perception ou plutôt sur le jugement.

b) Détermination du MBTI ¹

Le type sera déterminé par la juxtaposition des quatre lettres choisies dans chacun des couples en fonction de comment vous vous situez.

c) Test rapide

Pour une première approche de votre type vous pouvez répondre aux quatre questions suivantes :

A) De quelle façon vous ressourcez-vous ?

1. Introversion (I) : Vous retrouvez de l'énergie psychique en vous retrouvant seul avec vous-même un moment pour penser. Vous avez besoin d'un moment à l'écart pour faire le point, ou simplement laisser vos pensées se dérouler sans que personne ne vous perturbe. Vous trouvez les solutions à vos problématiques, seul en pensant puis vous les exposez aux autres.
2. Extraversion (E) : Vous retrouvez de l'énergie au contact de vos semblables. Rien de tel qu'un bon débat pour vous recharger, même si on parle de tout et de rien. Vous trouvez les solutions à vos problématiques en confrontant les idées des autres avec les vôtres au fur et à mesure des discussions.

B) Perception (P) - De quelle façon recueillez-vous l'information ?

1. Sensation (S) : Pour vous le monde est réel parce que vos sens vous permettent d'en prendre conscience. Il n'existe que ce que vous pouvez voir,

¹ MBTI® et MYERS-BRIGGS TYPE INDICATOR® sont des marques déposées

sentir, toucher, goûter ou entendre. Votre perception des choses est très détaillée et vous êtes facilement capable d'expliquer d'où vous viennent vos certitudes sur telle ou telle donnée.

2. Intuition (N) : Vous ne savez pas vraiment d'où vient ce que vous savez, vous êtes sûr que c'est vrai, mais vous ne savez pas trop expliquer pour quelles raisons. Votre perception des choses est plus globale que détaillée.

C) Jugement (J) - De quelle façon vous forgez-vous une opinion ?

1. Pensée (T) : Vous vous basez sur les déductions et la logique de celle-ci pour définir ce que vous devez penser et vos sentiments n'interviennent qu'en deuxième plan. Vous vous demandez avant tout si c'est correct et si ça va marcher plutôt que si ça va faire plaisir.
2. Sentiment (F) : Vous écoutez ce que vous ressentez et si votre choix est en accord avec vos valeurs et ce qui est bien. Vous savez que l'on ne peut pas tout calculer et qu'il vaut mieux prendre en compte les sentiments de tout le monde pour obtenir quelque chose qui fonctionne.

D) De quelle façon décidez-vous de vos actions ?

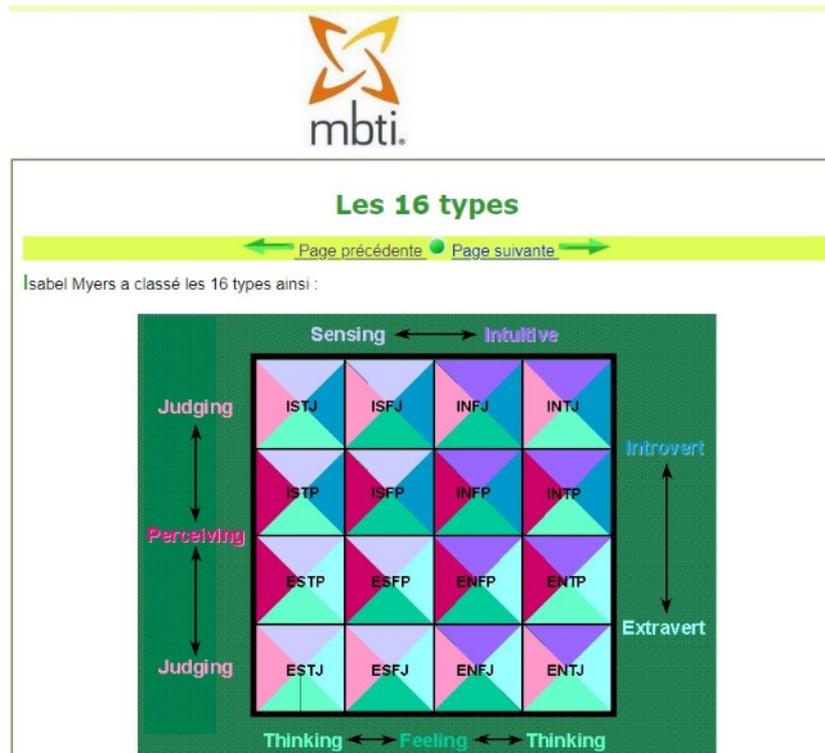
1. Perception (P) : Vous faites confiance à votre mode de perception (S ou N) pour prendre une décision. Dans vos actions, vous vous adaptez aux circonstances en étant attentif à ce qui se passe autour de vous. Vous savez vous adapter facilement devant l'imprévu.
2. Jugement (J) : Vous faites confiance à votre mode de jugement (T ou F) pour prendre une décision. Vous préparez vos actions avec des plans détaillés et précis pour ne pas être pris au dépourvu. Vous n'aimez pas l'imprévu.

En prenant les quatre lettres de chacune des 4 questions vous obtenez un type (par exemple INTJ).

Plusieurs sites internet décrivent les types de profils MBTI et les façons de les découvrir à partir de tests en ligne gratuits généralement assez fiables. Je recommande néanmoins de passer plusieurs afin de valider votre profil. Il est

souhaitable de valider vous-même votre type en comprenant les caractéristiques et en choisissant vous-même à quoi elles correspondent.

Un bon site qui donne de larges explications sur les types :



lien : <http://www.16-types.fr/16types.html>

3) Autres approches

Il existe beaucoup d'autres cartographies qui permettent de comprendre son fonctionnement interne. Les axes d'analyses sont tous différents. Elles permettent toutes de vous comprendre plus aisément et d'approcher vos centres d'intérêt avec des angles d'examen originaux.

Il serait trop long de les détailler dans cet ouvrage. Je les cite dans le désordre. Ceux qui souhaiteraient en savoir plus trouveront aisément des informations pertinentes sur le Net.

a) Le DISC

Acronyme de Dominance, Influence, Stabilité, Conformité qui sépare les réactions en 4 quadrants sur deux axes. Un qui note comment l'individu juge et interagit avec l'environnement (favorable ou non). L'autre axe examine si la personne est plus généralement orientée tâches ou échanges entre individus.

b) L'Analyse Transactionnelle d'Eric Berne

Elle détermine nos caractéristiques enfants/parents ou adultes et s'intéresse à quel type de message contraignant nous a été imprimé sous forme de croyance.

L'analyse transactionnelle professe que nous sommes, plus ou moins, sous l'influence de 5 messages contraignants qui dirigent nos vies inconsciemment. Connaître lesquels sont les plus présents permet de comprendre certaines de nos réactions.

c) La ProcessCom de Taibi Kahler

Elle étudie les interactions entre les individus et l'impact du "processus" sur la communication. Elle s'attache à définir comment, dans un échange entre plusieurs individus, on peut prédire si une communication sera harmonieuse ou pas. La processcom définit que nous avons en chacun de nous 6 profils de personnalités agencés différemment en fonction de notre personnalité propre représentée comme un immeuble où l'ordre des étages correspond à la facilité d'accès aux profils correspondants.

d) Les cinq fondamentales de Golberg

Une méthode basée sur cinq caractéristiques fondamentales. À savoir : Ouverture, Conscenciosité, Extraversion, Agréabilité et Neuroticisme qui donne l'acronyme OCEAN.

e) HEXACA de Michael C. Ashton et Kibeom Lee

Un modèle issu du modèle classique des cinq facteurs de la personnalité.

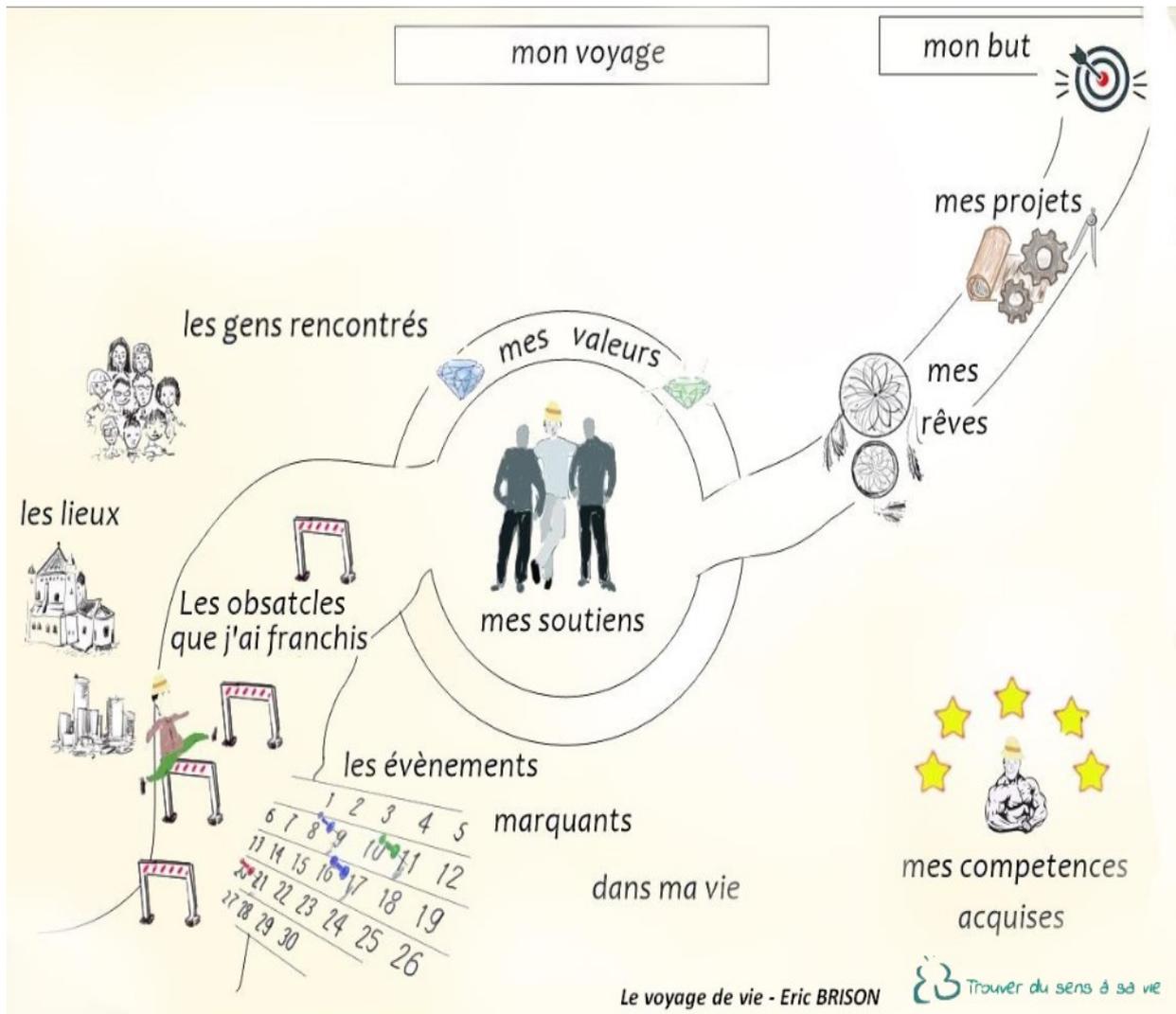
Il est possible que j'aborde ces descriptions de personnalité dans des articles à venir sur mon blog d'ebnea.fr si vous en manifestez le désir.

2) Le voyage de vie (David Denborough)

Le voyage de vie développé par David Denborough s'appuie sur les pratiques narratives développées par Michael White. Cette approche de la relation, basée sur le respect et le non-jugement considère que chaque personne est un expert de sa propre vie. Plutôt encourageant pour qui cherche à savoir pour quoi il est fait, non ?

Alice Morgon nous détaille l'utilisation de ces techniques d'accompagnement dans « Qu'est-ce que l'approche narrative ? »

Le principe des pratiques narratives est d'amener chacun à construire son histoire. Celle pour laquelle il est fait, à partir d'évènements positifs de sa vie qu'il a



occultés alors qu'il s'est focalisé sur des éléments négatifs de son vécu qui l'ont conduit dans son histoire actuelle qui ne lui correspond pas.

Dis autrement, en changeant l'angle de vue sur ce que l'on a vécu, on peut voir un autre soi-même très différent du premier. Génial !

Concrètement, comment cela se passe-t-il avec le voyage de vie.

Cette méthode est proposée en accompagnement par des thérapeutes, mais s'utilise à merveille dans le cas qui nous intéresse, même en autocoaching.

Prenez une feuille de papier, tracez un cercle au centre ce sera l'endroit où vous noterez vos soutiens dans la vie.

À gauche, tracez un chemin qui rejoint le cercle. Il s'agit de votre vécu. Notez dessus les événements importants et les obstacles que vous avez franchis ou pas. Cela vous permet pour chacun d'eux de noter en bas de la feuille les compétences que vous avez développées lors de votre parcours. À côté du chemin inscrivez les lieux et les personnes liés aux événements.

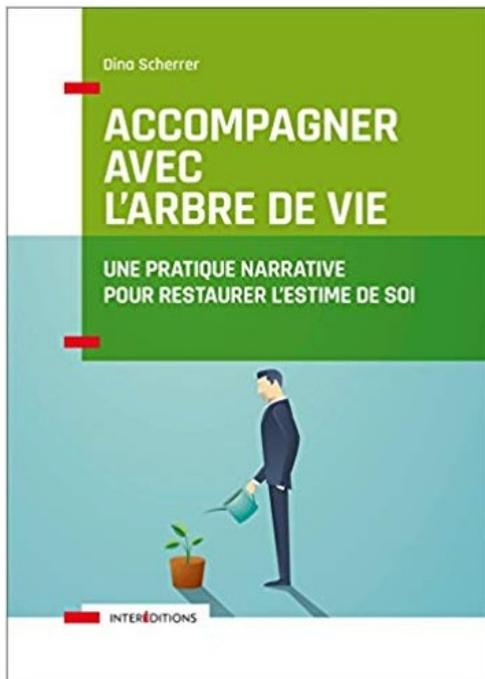
À droite, tracez un chemin qui part du cercle et qui monte vers votre futur. Indiquez dessus, vos rêves (des lieux à visiter, des personnes à rencontrer, ...), vos projets et les échéances de ceux-ci. De part et d'autre du chemin notez ce que vous voulez emporter avec vous sur ce chemin (des livres, des chansons, des croyances, ...). Au bout du chemin indiquez un but.

Revenez au cercle central et trouvez les personnes qui vous ont soutenu et celles qui vont le faire. Finissez en entourant votre cercle des valeurs qui vous portent et en donnant un nom à votre voyage.

En relisant votre voyage de vie, votre intuition vous amènera certainement à trouver une réponse à la question fondamentale de ce pour quoi vous êtes fait.

Je détaillerai l'utilisation du voyage de vie dans un exemple concret sur un schéma plus complet dans mon blog ebnea.fr.

3) L'arbre de vie (Dina Sherre)



L'arbre de vie est un autre outil développé par David Denborough dont Dina Scherrer s'est fait une spécialité. Elle le décrit avec précision dans « Accompagner avec l'arbre de vie »

Dans le voyage de vie, la flèche du temps est utilisée comme fil rouge afin de déterminer qui nous sommes et où on va. Avec l'arbre de vie la notion temporelle s'évapore pour laisser la place à celle de bilan de vie, même si passé, présent et futur restent en filigrane.

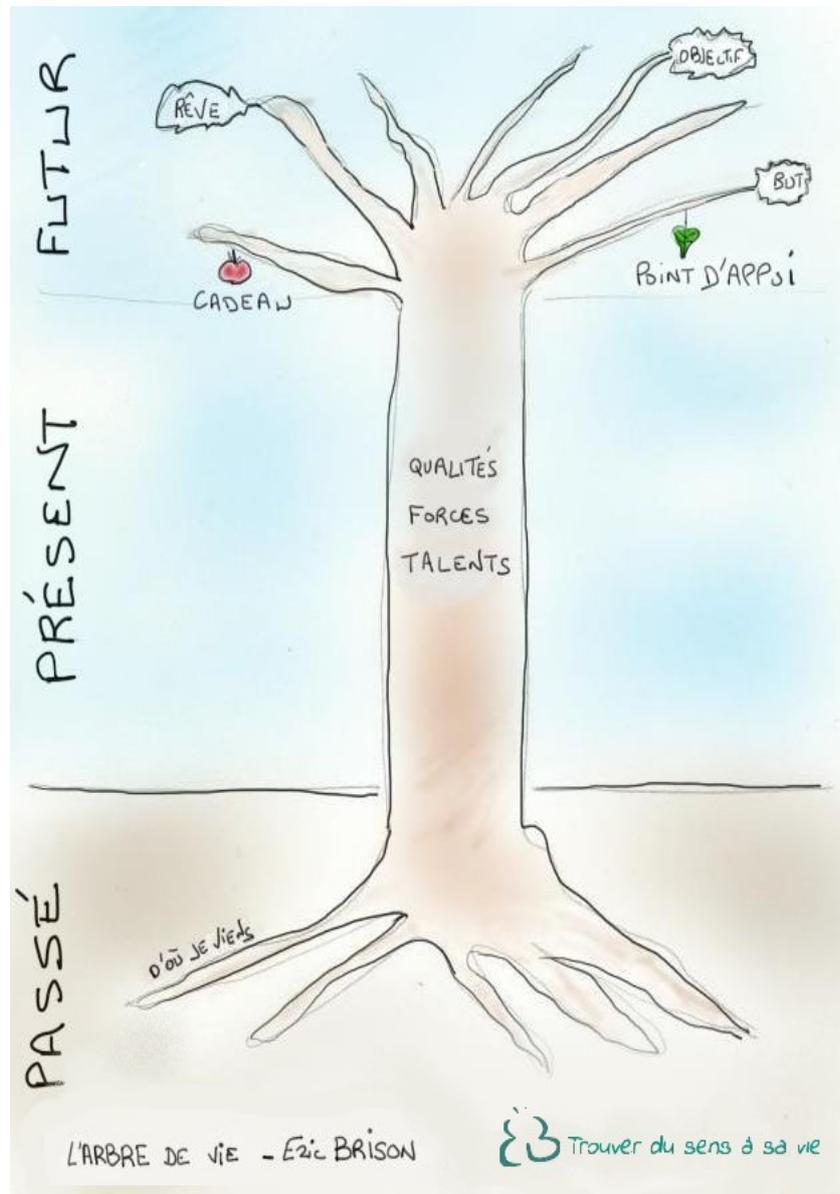
Prenez une feuille de papier et dessinez un arbre. Peu importe qu'il soit joli ou pas. Il devra avoir des racines sous le sol, un tronc et des branches.

Les racines représentent ce qui vous a construit en bon et moins bon. Ce sont les événements, les personnes, les lieux. Notez tout cela sur vos racines. Elles ont nourri votre sol qui correspond à : "où vous en êtes aujourd'hui", votre environnement. Notez cela à cet endroit

Cet environnement entretient votre tronc qui sera le lieu de vos forces et de vos ressources, vos compétences. Faites la liste de tout cela et gravez votre tronc. À ce stade vos faiblesses ne comptent pas, ce n'est pas vous, oubliez-les.

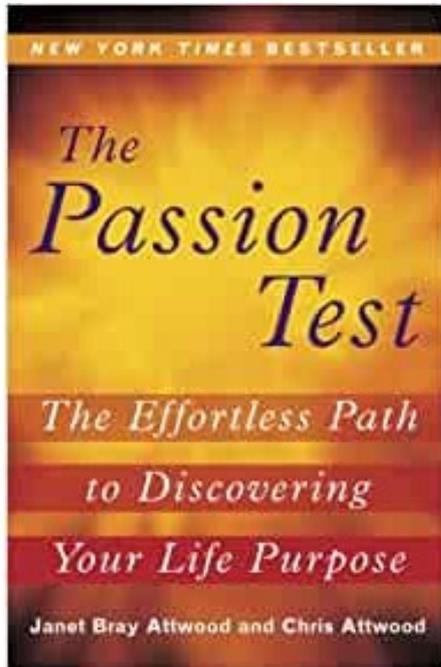
Passons désormais sur la partie du futur. Le haut de l'arbre est constitué de branches. Chacune représente un de vos projets. Nommez-les. Sur chaque branche, vous allez pouvoir dessiner des feuilles. Ce sont les soutiens extérieurs que vous avez dans un projet particulier. Ils sont physiques ou immatériels comme un livre ou un héros de film qui vous inspire.

Enfin ajoutez des fruits, ce sont les cadeaux que vous avez reçus et qui font vivre votre projet (une satisfaction, une reconnaissance, ...).



Je rédigerai un article dans lequel je détaillerai l'utilisation de l'arbre de vie dans un exemple concret sur un schéma plus complet qui fait intervenir des concepts supplémentaires pour se comprendre.

4) Trouver ses passions (Janet Bray Attwood)



Janet Bray Attwood est co-auteur du test de la passion, une méthode qui vise à rechercher ses passions à l'origine du sens que l'on peut donner à sa vie.

La démarche consiste à faire une liste la plus longue possible de ce qui nous rend heureux et de faire émerger une trentaine d'actions que l'on fait avec plaisir.

Par la technique qui consiste à comparer chaque action-passion deux à deux avec une autre, on obtient aisément un classement hiérarchisé de toutes les passions.

Cela permet finalement de ne conserver que les trois plus importantes. C'est sur celle-là que J. Attwood nous

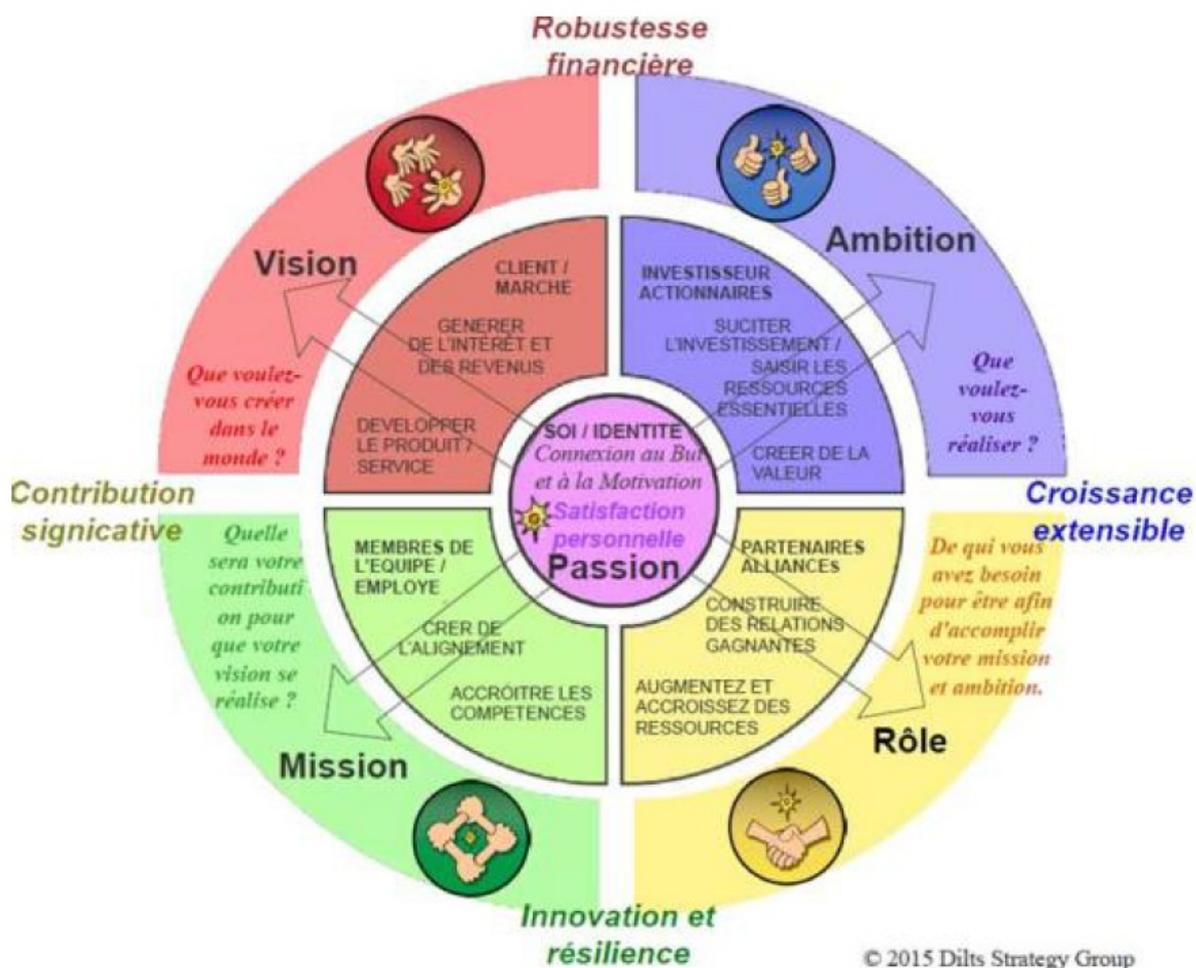
recommande de nous focaliser afin de faire jouer ce que d'autres appellent la loi de l'attraction. En effet, Janet nous dit qu'en plaçant l'intention sur nos trois passions principales, nous porterons naturellement notre attention sur tous les signes extérieurs qui permettront leurs réalisations. Signaux faibles auxquels nous n'aurions pas forcément porté attention. Après avoir répondu positivement à ces signes extérieurs tournés vers nos passions, elle nous conseille alors de rester sans tension pour permettre aux choses de se mettre en place.

D'où sa maxime à retenir : INTENTION – ATTENTION - SANS TENSION

5) Le cercle de succès (Robert Dilts)

Robert Dilts est un auteur, formateur et consultant américain qui travaille dans le domaine de la programmation neurolinguistique depuis sa création en 1975.

Dans un livre publié en 2017, (*La Modélisation Des Facteurs de Succès Tome I: Entrepreneurs Nouvelle Génération: Vivez Vos Rêves Et Créez Un Monde Meilleur Par Votre Entreprise*) il donne une méthodologie : le cercle du succès. Son objectif est d'identifier les principales caractéristiques et capacités partagées par les entrepreneurs, les équipes et les entreprises qui réussissent.



Dans cette approche, R.Dilts place la passion au cœur du processus de réussite professionnelle. Bien que cette méthode soit résolument tournée vers le business, elle s'applique totalement à la réussite de sa vie.

Le premier pas est de déterminer sa passion, ce qui se connecte au but et fait entrer en action notre motivation. Dans cette optique, la méthode précédemment décrite, utilisée par J.Atwood peut se révéler d'une aide précieuse.

Cette passion amène à se demander quelle est votre vision du monde : que voulez-vous créer dans le monde ?

Afin que cette vision puisse s'accomplir, il vous faudra vous fixer une mission qui sera la contribution concrète à votre vision : quelle sera votre contribution pour que votre vision se réalise ?

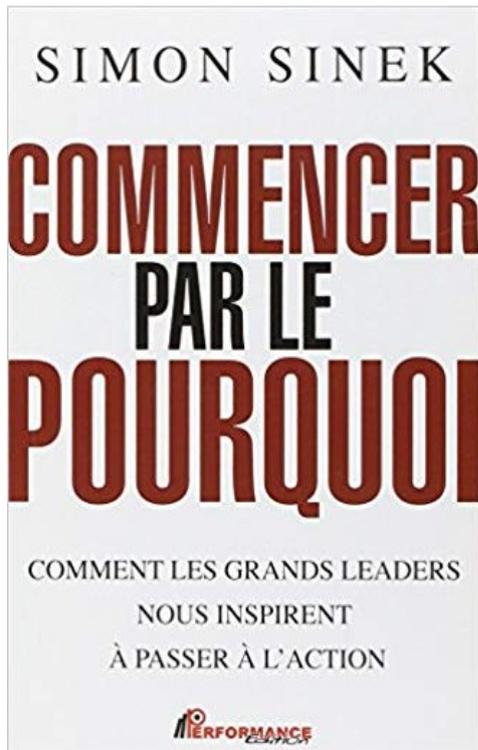
Votre mission devra s'équiper d'une ambition afin de donner une assise réaliste et robuste à la réalisation de votre mission : quel niveau de réalisation voulez-vous atteindre ?

Enfin le dernier point pour fermer le cercle du succès, quel rôle parmi les autres voulez-vous assumer : De qui avez-vous besoin pour accomplir votre mission et atteindre vos ambitions ?

Une fois que vous aurez répondu à toutes ces questions, le sens de ce que vous désirez accomplir vous semblera peut-être moins flou, mais aussi moins fou.

J'aurai l'occasion de détailler un peu plus cette méthode dans un prochain article.

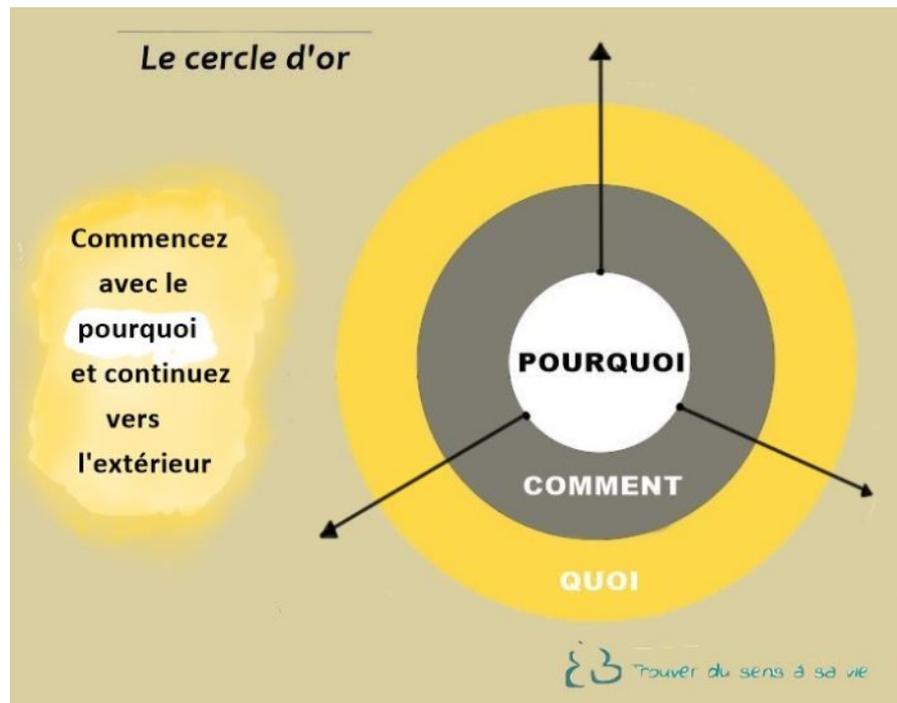
6) Le cercle d'or (Simon Sinek)



Simon Sinek, un très célèbre coach et conférencier britannique a publié : *Commencer par le pourquoi*.

Simon Sinek est le leader d'un mouvement qui vise à bâtir un monde dans lequel la majorité des gens sont motivés par le travail qu'ils font. Pour lui, toute personne ou organisation est en mesure d'expliquer ce qu'elle fait : certaines peuvent expliquer en quoi elles sont différentes des autres, mais très rares sont celles qui parviennent à formuler clairement pourquoi. Le « Pourquoi » n'a rien à voir avec l'argent et les profits. Le « Pourquoi », c'est la raison qui nous inspire et inspire également les gens autour de nous.

Alors oui, Simon Sinek nous expose qu'il est primordial de trouver son *POURQUOI*. Mais il ne s'arrête pas là. Il nous explique que les grands leaders savent pourquoi ils vivent, puis ils cherchent ensuite COMMENT vivre pour finalement décider QUOI faire. C'est le fondement de sa méthode : *why/how/what* (*pourquoi/comment/quoi*) que Sinek illustre avec le cercle d'or.



Ce spécialiste de la communication nous définit ainsi les 3 piliers de sa méthode qui peuvent s'appliquer tant à une organisation qu'à une personne, ainsi :

a) Pourquoi :

C'est un but unique, une cause ou une croyance qui sert de force unificatrice, motrice et inspirante pour toute personne ou organisation

b) Comment :

Il est décrit avec des verbes car ce sont des actions à réaliser et pas seulement des valeurs statiques à admirer. Par exemple, faire les bons choix plutôt qu'être intègre.

c) Quoi :

Tout ce qu'un individu ou une organisation fait ou dit de tangible. Tout ce que les personnes extérieures peuvent voir, entendre ou tester comme par exemple des produits, ou des services.

En résumé, votre **pourquoi** c'est donc votre raison d'être, il inspire vos motivations et ce en quoi vous croyez. Votre **comment** ce sont les actions

spécifiques que vous prenez pour réaliser votre **pourquoi**. Enfin vos **quoi**, ce sont les résultats de ce que vous faites.

Simon Sinek nous indique le processus pour découvrir son « pourquoi ».

1) L'accompagnement

Trouvez un partenaire pour vous accompagner et vous aider à être objectif. Ce peut, bien évidemment, être un coach comme moi, je le fais régulièrement. Mais un ami bien choisi pourra largement convenir, sous réserve qu'il soit capable d'écoute sans jugement... La dernière option, pourra être de faire la démarche seul, à condition d'avoir la capacité à faire appel à votre observateur intérieur objectif.

2) Remémoration des actes héroïques

Se rappeler de ses souvenirs exceptionnels. Vous devriez en répertorier une dizaine. Les cinq plus importants pourront être partagés afin de les examiner pour trouver ce qui résonne, ce qui fait vibrer ...

Il est indispensable de prendre des notes pendant les exercices de remémoration de ses souvenirs. Séparez une page en deux par un trait vertical.

À gauche inscrivez les faits : date, personnes, lieu, événements, ... sans y ajouter d'interprétation. En regard sur le côté droit, interprétez, notez vos ressentis, les émotions du moment et celles de quand vous écrivez. À la manière des associations de Jung, vous pouvez noter des mots qui vous viennent à l'esprit. Vous pouvez dessiner ou gribouiller.

3) Analyse des souvenirs

À l'aide des notes prises précédemment, surtout en relisant les commentaires à droite, des points communs vont commencer par émerger, des modèles, des pensées à propos de vous que vous n'avez jamais vraiment exprimées auparavant. Au cours de ces entretiens, un ou deux thèmes vont apparaître comme une évidence et devenir le fondement de votre **pourquoi**.

4) Formalisation du pourquoi

En recoupant vos deux thèmes rendez votre pourquoi intelligible. Vous devez pouvoir l'écrire sous la forme :

Pour « détaillez une contribution » afin que « détaillez un impact ».

Simon Sinek énonce son pourquoi de cette façon :

Pour « inciter les gens à faire ce qui les inspire » afin que « ensemble nous puissions changer le monde »

Je vous livre le mien. Mon pourquoi : « Je transmets mes connaissances au plus grand nombre » afin que « le niveau de conscience des personnes et celui de l'univers augmente »
J'aurais peut-être l'envie de vous en dire davantage sur mon blog ebnea.fr en vous parlant de mon oriflamme, un moyen de développer une pensée positive motivante afin de se réaliser pleinement..

Revenons au pourquoi. Dans le cas d'une organisation, il est le moteur de sa communication, il doit donc être clair et simple à comprendre par tout le monde. Dans votre cas, il doit être simple et clair, mais pour vous car il n'a pas pour ambition d'expliquer aux autres vos choix. Il sera uniquement le fil conducteur pour trouver ce pour quoi vous êtes fait.

Il doit permettre l'action afin de ne pas rester lettre morte. Le **pour** sera donc suivi d'un verbe d'action.

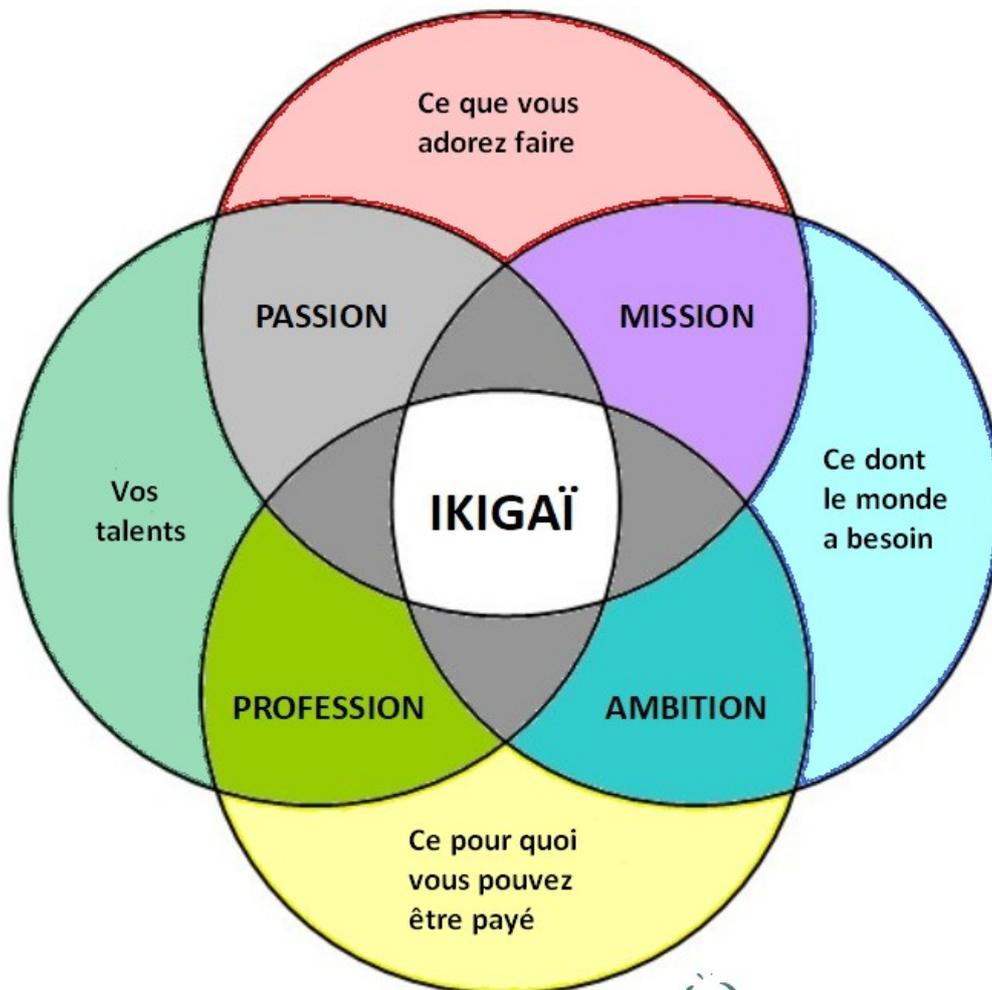
Il doit se focaliser sur un résultat tangible que vous aurez sur les autres car l'homme est un animal grégaire qui a un besoin physiologique de contact avec ses congénères. Même le moine ermite qui travaille seul doit se connecter à quelque chose de plus grand qui inclut ses semblables sous peine sinon de tourner en rond dans sa quête spirituelle. L'**afin que** intégrera donc les autres dans son résultat.

Enfin l'ensemble devra être positif et vibrant pour déclencher la motivation nécessaire au mouvement

7) L'ikigai (île d'Okinawa)

Okinawa est une île du Japon dans laquelle les gens vivent plus longtemps qu'ailleurs et souffrent de moins d'affections que le reste de la population.

Il semblerait que la raison en soit qu'ils aient tous trouvé leur ikigai. C'est un concept qui leur permet de connaître le but de leur vie et d'éprouver le grand bonheur de pouvoir faire quelque chose qui a du sens à leurs yeux.



L'ikigai se construit à partir de quatre grands thèmes qui vous caractérisent, vous et le monde au moment présent. Ils sont symbolisés par quatre cercles qui s'entrecoupent.

1. Ce que vous adorez faire
2. Ce que vous savez bien faire
3. Ce dont le monde a besoin
4. Ce pour quoi vous pouvez être payé

A la croisée des thèmes se trouvent les éléments importants qu'il vous faut évaluer pour trouver votre IKIGAI dans une démarche introspective.

- Ce que vous adorez faire et que vous savez bien faire correspond à votre passion. C'est logique comme vous faites bien et que vous aimez, vous ne vous fatiguez pas, c'est bien une passion.
- Ce que vous adorez faire et dont le monde a besoin va correspondre à votre mission. Bien sûr cela correspond à ce que vous voulez et que les autres veulent. Ce sera votre contribution au monde.
- Ce que vous savez faire et qui est monnayable sera votre profession naturelle.
- Ce dont le monde a besoin et qui est monnayable sera ambition qui se traduira par ce que vous pouvez accomplir qui sera payé en retour.

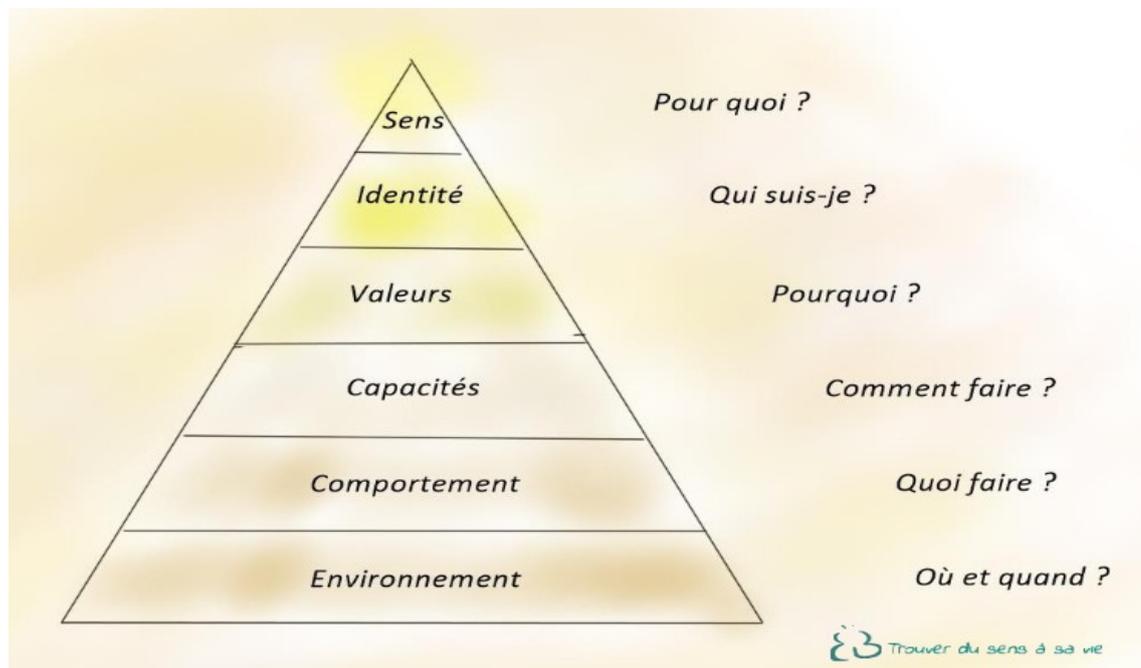
Ce sont les quatre caractéristiques de votre essence incarnée : votre passion, votre mission, votre profession et votre ambition.

Et enfin à l'intersection des quatre cercles se trouve votre ikigai. C'est la rencontre de votre passion, de votre mission, de votre profession et de votre ambition. C'est le but de votre vie, ce qui lui donne du sens.

On peut remarquer qu'il y a quatre zones du schéma non nommées, aux intersections entre les caractéristiques 2 à 2. Ce sont les zones de mise en action dont je développerai les tenants et les aboutissants dans un prochain article. Les inscrits sur mon blog seront bien sûr informés dès sa mise en ligne sur mon blog [d'ebnea.fr](http://ebnea.fr)

8) La montée dans les niveaux logiques (R. Dilts)

Robert Dilts, un psychologue et coach américain, enseignant en PNL, s'est appuyé sur les recherches de l'anthropologue Gregory Bateson qui travaillait sur les processus d'apprentissage du vivant, pour établir en 1987 une méthode de compréhension des individus : les niveaux logiques.

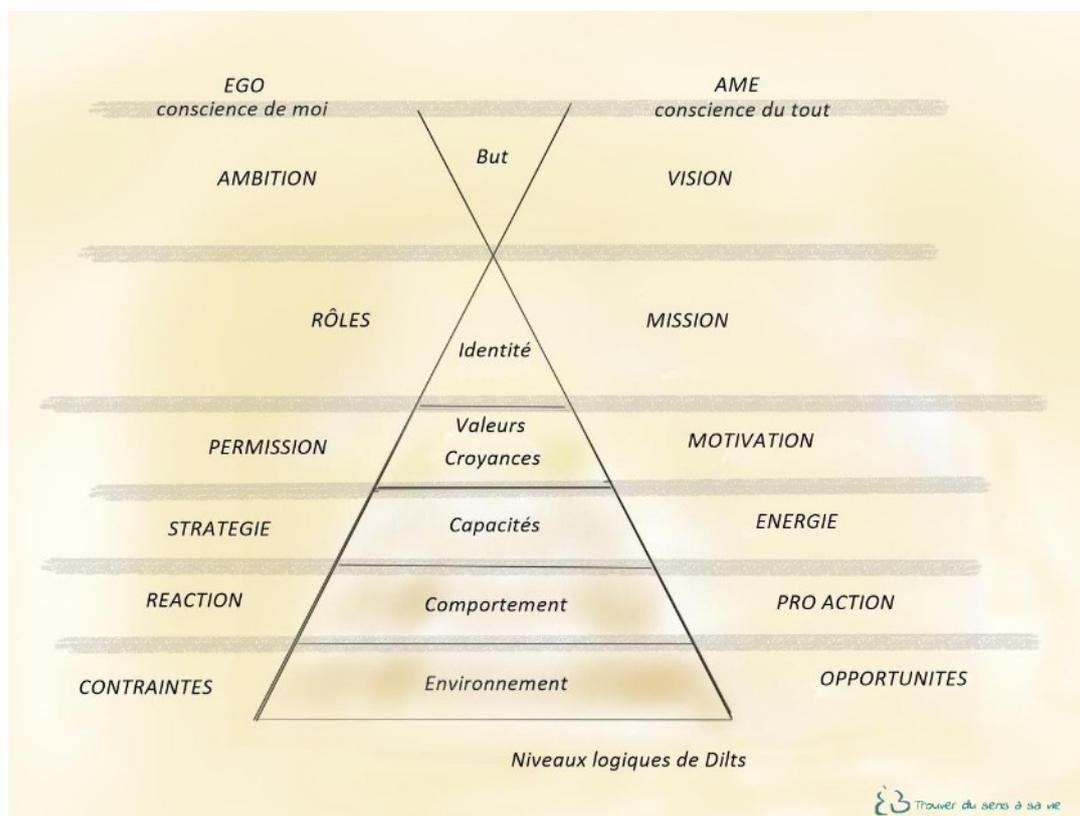


Il a constaté l'existence de niveaux de processus organisés hiérarchiquement à l'intérieur d'un individu ou d'un groupe. Chaque niveau ayant pour fonction d'organiser et de diriger les interactions du niveau situé immédiatement en dessous de lui.

Utilisée dans un premier temps en thérapie, cette analyse des individus permettait de résoudre un problème établi à un niveau en entreprenant des actions au niveau supérieur.

Pour par exemple une personne très timide, c'est un problème de comportement qui sera traité en portant l'attention sur sa capacité à s'exprimer. Améliorant cette capacité, le comportement incriminé s'améliorera.

Depuis, Robert Dilts a amélioré son modèle en séparant notamment la partie matérialiste, liée au faire, à l'atteinte de résultats matériels et donc à la zone de l'ego de la partie spirituelle, liée à l'être et à la réalisation de soi. C'est cette nouvelle approche plus complète qui permet de trouver par l'introspection et la projection le « pour quoi » de sa vie. Dans le schéma de Dilts la notion d'ego n'est pas à prendre au sens psychanalytique de Freud, mais comme la partie de nous-même qui interagit avec le monde matériel. De même, la notion d'âme n'a rien à voir avec une quelconque religion, mais explicite la partie spirituelle de nous, notre esprit, notre conscience ...



L'utilisation de cette méthode pour trouver *ce pour quoi on est fait* consiste à se poser les questions dans l'ordre montant de la pyramide après s'être virtuellement projeté dans le futur à un moment où ses rêves sont réalisés, puis de redescendre les niveaux un à un pour ancrer cette vision.

Vous pouvez réaliser directement cet exercice en prenant des notes, mais vous pouvez aussi vous enregistrer avec un magnétophone ou un programme sur votre PC afin de vous réécouter ensuite et prendre des notes.

1. Imaginez que vous ayez réalisé un de vos rêves les plus fous
2. Visualisez et décrivez alors l'environnement matériel dans lequel vous vous trouvez
3. Imaginez qui est avec vous et comment vous vous comportez. Décrivez les situations
4. Détaillez à haute voix les capacités que vous avez acquises pour en arriver là
5. Énoncez les pensées positives qui vous ont permis d'être là où vous en êtes. Quelles ont été vos croyances ?
6. Qui êtes-vous à ce moment ? Comment vous définiriez-vous ?
7. À cet instant du futur, pour quoi faites-vous tout cela ? Qu'est-ce qui vous motive ?
8. Comment nommeriez-vous votre vision du monde et votre ambition matérielle ?
9. Quelle mission vous a permis d'atteindre votre vision et quel rôle avez-vous joué dans le monde matériel ?
10. Quelle motivation avez-vous fait jouer pour ne pas abandonner ? Quelle permission vous êtes vous autorisé par rapport aux autres, aux normes ?
11. Quel type d'énergie avez-vous mis en œuvre ? Où êtes-vous aller chercher les ressources ? Quelle stratégie avez-vous mis en place ?
12. Dans vos comportements, quelles initiatives avez-vous prises ? Quand avez-vous eu la spontanéité nécessaire pour réagir à propos ?
13. Dans l'environnement comment avez-vous transformé vos peurs des dangers en émotions positives pour saisir les opportunités ?

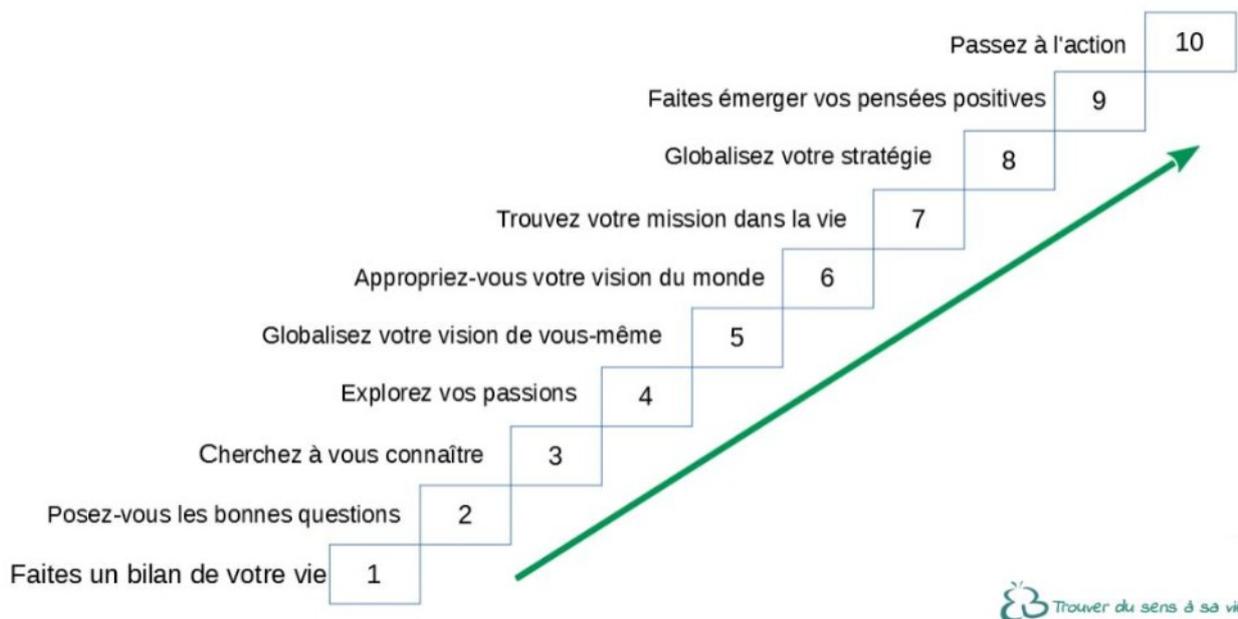
À l'issue de cet exercice, le but de votre vie est-il plus clair pour vous ?

9) L'aventure intérieure (Eric Brison)

Dans cette dernière partie, je vais vous décrire la méthode que j'ai mise au point en synthèse de celles précédemment évoquées. J'ai pris le meilleur de chacune d'elles pour bâtir un processus complet qui permet de trouver pour quoi on est fait en réalisant des exercices progressifs qui suivent un enchaînement logique.

Cette méthode je l'ai mise en œuvre dans mes coaching. Je l'ai aussi testée sur moi et c'est grâce à elle que je crée ce blog car il correspond à ce pour quoi je suis fait.

La démarche que j'ai construite se compose de dix étapes comme les marches d'un escalier, celui de la conscience de vous-même. En les franchissant vous pourrez atteindre la connaissance de ce qui vous anime vraiment.



1) Faire un bilan de votre vie

Le départ de la méthode consiste à faire un bilan de sa vie. L'utilisation de la métaphore du voyage de vie est tout à fait approprié à cela. Avec l'expérience , en utilisant cette méthode, cela m'a amené à ajouter des points d'entrée dans le voyage comme la recherche de ses apprentissages à la base de ses compétences acquises ou ses réussites et fiertés à l'origine de sa confiance en soi.

2) Se poser la bonnes questions

Une fois le bilan établi, il est temps, à partir de ce dernier, de se poser les questions essentielles. En y répondant le processus inconscient d'introspection se met en marche.

3) Chercher à se connaître

L'envie de savoir ayant été déclenchée par les deux précédents exercices. La recherche de ses besoins est une suite normale. La liste de ses valeurs permet ensuite de savoir ce qui est important pour nous et nous aidera à savoir quelle voie est appropriée ou non. La recherche de ses qualités vient naturellement compléter notre aventure vers nous-même et nous pouvons en déduire les défis que nous devons relever afin d'éviter les excès de nos qualités qui nous mettent souvent en conflit avec les autres. Ensuite nous pouvons extraire nos talents qui sont ce que nous savons bien faire et sur quoi nous devons capitaliser. Le passage par la connaissance de nos motivations avec l'ennéagramme et de notre rapport au monde avec les typologies de Jung permet d'avancer sur le chemin de la recherche de notre but dans la vie.

4) Explorer ses passions

Il devient alors assez facile de trouver ses passions grâce au travail préparatoire qui vient d'être effectué. La méthode proposée par J.Attwood qui n'est finalement qu'une liste hiérarchisée de ce que l'on aime faire est alors utilisée à profit.

5) Globaliser sa vision de soi-même

Le voyage au cœur de nous-même nous a permis d'explorer plusieurs parties. Il s'agit désormais d'en faire la synthèse afin de faire émerger nos volontés. L'arbre de vie se révèle l'outil idéal pour effectuer ce travail. Plusieurs informations

primordiales ont été recueillies dans les exercices précédents, il y aura lieu de les ajouter sur notre arbre. Il s'agit : De nos motivations et rapport au monde que l'on pourra ajouter au niveau de la souche. Nos besoins nourriront notre sol. Nos passions et leurs repères, dans les nuages au-dessus de notre arbre pourront se mettre en connexion avec les projets de nos branches .

Cette première synthèse va apporter des questions avec pour conséquence des réponses sur le monde idéal que vous rêvez et sur votre vision du monde.

6) S'approprier sa vision du monde

Un exercice de visualisation basée sur le monde idéal va permettre d'ancrer la vision de ce dernier.

7) Trouver sa mission de vie

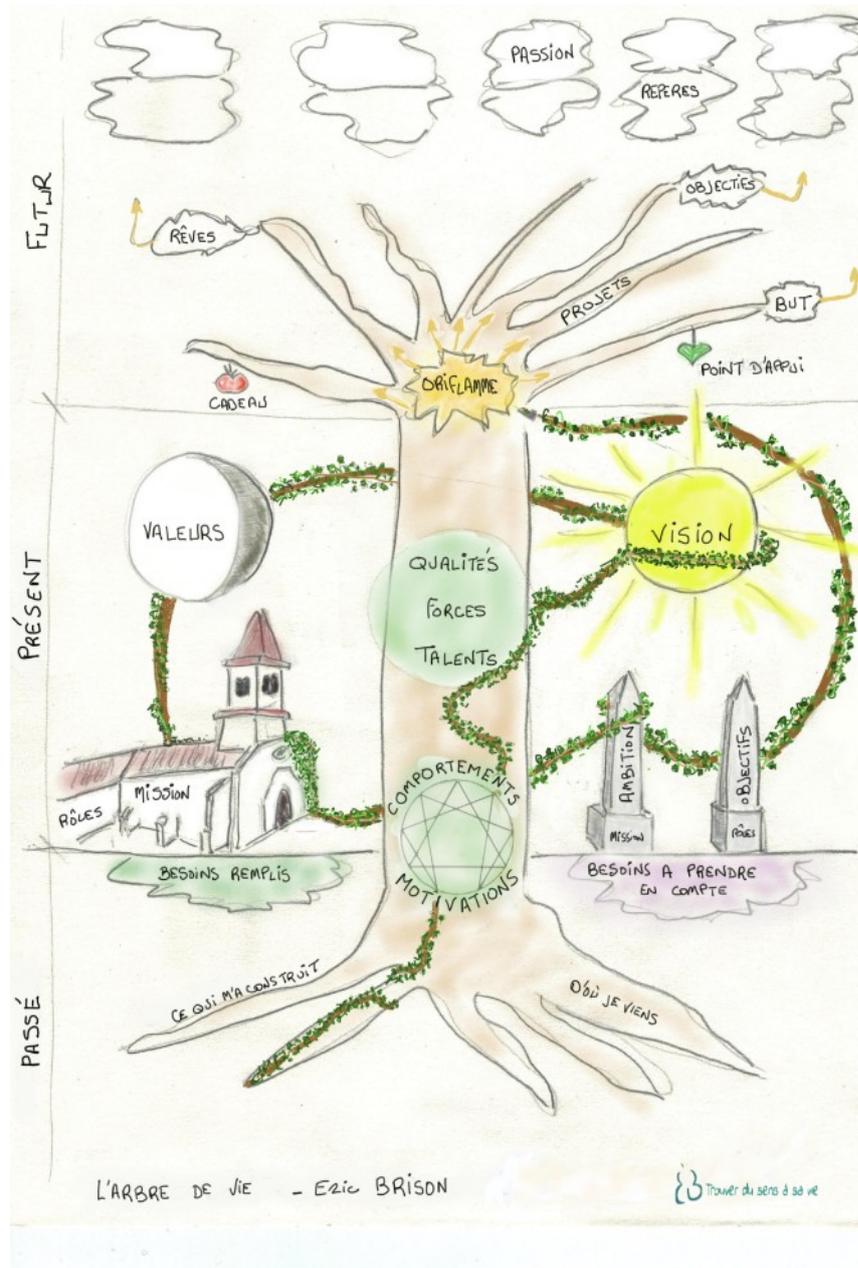
À partir du concept de « Pourquoi/comment et quoi » de S.Sinek, il va falloir faire émerger une mission concrète de notre vision. Des exercices de rêves éveillés vont permettre d'obtenir cela.

8) Globaliser sa stratégie

Une dernière synthèse s'impose alors. Le cercle du succès de Dilts permet de passer en revue tous les éléments évoqués précédemment et de les ancrer encore plus en opérant une visualisation utilisant les cinq sens. Il est alors possible de compléter l'arbre de vie ajoutant la lune de ses valeurs, le soleil de sa vision, les maisons de sa mission et de ses rôles, puis les monuments de ses ambitions et de ses objectifs.

9) Faire émerger des pensées positives

Une oriflamme, phrase psycho-magique, traduisant la légende de qui on est et où on va, pourra trôner en haut du tronc de notre arbre de vie pour donner vie à nos projets. Elle servira de déclencheur émotionnel, un outil couramment utilisé en préparation mentale. Ce sera plus fort que la devise du pourquoi présentée par S.Sinek



10) Passer à l'action

À l'issue de ces neuf étapes, vous aurez très certainement défini ce pour quoi vous étiez fait. La dernière étape va alors consister à passer de l'idée de ce que vous devez faire, à la mise en pratique. Ce ne sera peut-être qu'une simple mise en perspective de ce que vous faites déjà, mais ce sera peut-être un changement plus profond dans votre vie personnelle ou professionnelle.

Pour mettre tout cela en application l'ikigai et les niveaux logiques de Dilts pourront être mis à profit.



Visez la réussite et vous l'obtiendrez à condition de le faire avec méthode

III - Il est où le bonheur ? Il est où ?

Pour conclure cette étude du sens que nous souhaitons donner à notre vie, j'aimerais aborder la notion de bonheur.

Il est intéressant de savoir ce qui nous rend heureux. Après quoi nous devons-nous courir ? Et d'ailleurs devons-nous courir ?

*C'est une bougie, le bonheur
Ris pas trop fort d'ailleurs
Tu risques de l'éteindre
On l'veut le bonheur, oui, on l'veut
Tout le monde veut l'atteindre
Mais il fait pas de bruit, le bonheur, non, il fait pas de bruit
Non, il n'en fait pas
C'est con le bonheur, ouais,
car c'est souvent après qu'on sait qu'il était là*

Christophe Mahé



lien : <https://www.youtube.com/watch?v=m5qXr9lLdwA>

Une première distinction qu'il est souhaitable de faire, c'est de dissocier la notion de plaisir de celle de bonheur. Les deux ne sont pas incompatibles, mais elles ont des buts et des modalités différentes. Confondre l'un avec l'autre conduit à ne pas suivre les bonnes stratégies.

Si votre objectif ce n'est que d'assouvir vos plaisirs, c'est parfait. Personne n'a à juger vos choix, mais sachez que la recherche permanente du plaisir peut nuire à l'accès au bonheur.

Le plaisir a cette particularité qu'il fait partie de nos mécanismes de défense pour nous maintenir en vie. C'est un processus instinctif qui n'a d'autre but que d'ancrer les bonnes pratiques nécessaires à notre survie ou à celle de l'espèce. Il est le pendant du processus de douleur ou de souffrance. Ces deux mécanismes sont présents pour graver dans nos circuits neuronaux une information concernant un acte afin de savoir s'il faut ou non le reproduire. C'est souffrant : je vais l'éviter. C'est agréable : je vais le refaire. Cette dualité douleur/plaisir a très bien fonctionné durant des milliers d'années pour faire évoluer l'homme depuis le néolithique, car un système de régulation des plaisirs (que nous avons perdu) permettait d'éviter la surconsommation de plaisir. Ce système s'est atrophié en raison de la « *consumérisation* » et de la sédentarisation.

Nous ne sommes pas les seuls à avoir subi cela. Observez les chats. Bien qu'appivoisés, s'ils sont laissés en liberté ils ne deviendront jamais obèses. Ils ont en eux un système qui régule leur envie de manger des croquettes coupant le circuit du plaisir de manger pour le rediriger vers celui de la chasse. À l'opposé, un chat d'appartement n'aura d'autre solution pour combler ses besoins en plaisir que de manger la nourriture qu'on lui donne. Si elle est à profusion, il ne pourra s'arrêter de manger.

Pour nous humains, il en est de même, nous avons perdu la capacité d'auto-régulation instinctive des plaisirs. La bonne nouvelle c'est que grâce au développement de notre cortex préfrontal, nous avons une issue de secours. La solution pour nous c'est de trouver du sens à notre vie. Attention, pas trouver le sens *de la* vie, mais donner du sens à *notre* vie.

En effet, une fois que nous savons vers quoi nous tourner, nous pouvons réactiver le circuit d'auto-régulation. Ainsi nous pouvons continuer à rechercher les plaisirs de la vie, mais nous réussissons à les assouvir sans avoir besoin de nous en gaver en excès.

Nous passons alors d'une stratégie de court terme vers une autre de long terme. Nous devenons même capables d'endurer des périodes de souffrances dans la mesure où nous savons que nous allons en retirer beaucoup par la suite. Et nous sommes susceptibles de faire cela, car nous donnons un sens à nos actions. Nous

savons pourquoi nous le faisons et ça nous donne de l'énergie pour accomplir de grandes choses, de la force pour réaliser ce pour quoi nous sommes faits.

Cela est aussi dû à notre fonctionnement hormonal. Nous l'avons vu, l'homme est construit sur un modèle qui lui fait fuir la douleur et se rapprocher de ce qui lui est agréable, ce qui lui fait plaisir. Mais pour être satisfait, il a un certain quota de plaisir à atteindre.

Si l'individu est proche de ses centres d'intérêt essentiels, il éprouve tellement de satisfaction dans son être et ses actes qui sont alignés, qu'il n'a besoin que de peu d'autres choses. Le minimum vital, au sens propre, lui suffit.

À l'inverse, s'il n'a pas trouvé sa raison d'être, ce seront des plaisirs superflus qui l'aideront de manière totalement inconsciente et compulsive à se sentir bien. C'est le phénomène de surcompensation qui sera à l'œuvre. Et comme ce processus est addictif, le sujet aura besoin de toujours plus pour se sentir comblé. Selon les personnes, ce sera plus de nourriture, plus de sexe ou encore plus de compétition. Elle aura besoin de toujours plus de gratifications artificielles pour avoir sa dose de dopamine, l'hormone de la récompense. Et tout cela peut malheureusement conduire au surmenage voire au burn-out.

Après avoir réussi à se sevrer de ses addictions matérielles, le seul moyen de rester en dehors de ce cercle vicieux, c'est de trouver ce pour quoi on est fait : sa nature essentielle.

« Choisissez un travail que vous aimez et vous n'aurez pas à travailler un seul jour de votre vie. »

Confucius

Est-ce que ça vous fait envie de vivre une vie pleine de sens ?

Une vie dans laquelle vous savez pourquoi vous faites telles ou telles choses ?

Une existence dans laquelle chaque matin vous vous levez avec l'envie de mordre à pleines dents dans la vie ?

1) Passez à l'action

Oui ? Alors maintenant que vous avez suivi les étapes qui vous ont permis de savoir ce pour quoi vous étiez fait, vous êtes prêt pour passer à l'action. Il n'est pas nécessaire de forcément bâtir un plan d'actions sur cinq ans. Ce qui va compter ce seront les premiers petits pas que vous allez faire vers la réalisation de vous-même.

Bien évidemment, il ne suffit pas d'avoir répondu sommairement aux questions des paragraphes précédents pour savoir à coup sûr la voie à emprunter. Il n'y a pas de recette miracle qui permettrait de connaître sa mission de vie en quelques minutes entre le dessert et le café. Malheureusement toute avancée nécessite un minimum d'effort. Il vous faudra peut-être faire plusieurs allers-retours sur les exercices que je vous ai proposés pour avoir une idée claire et précise du chemin à emprunter. Mais croyez-moi le jeu en vaut la chandelle. Lorsque l'on connaît ses passions tout devient plus simple.

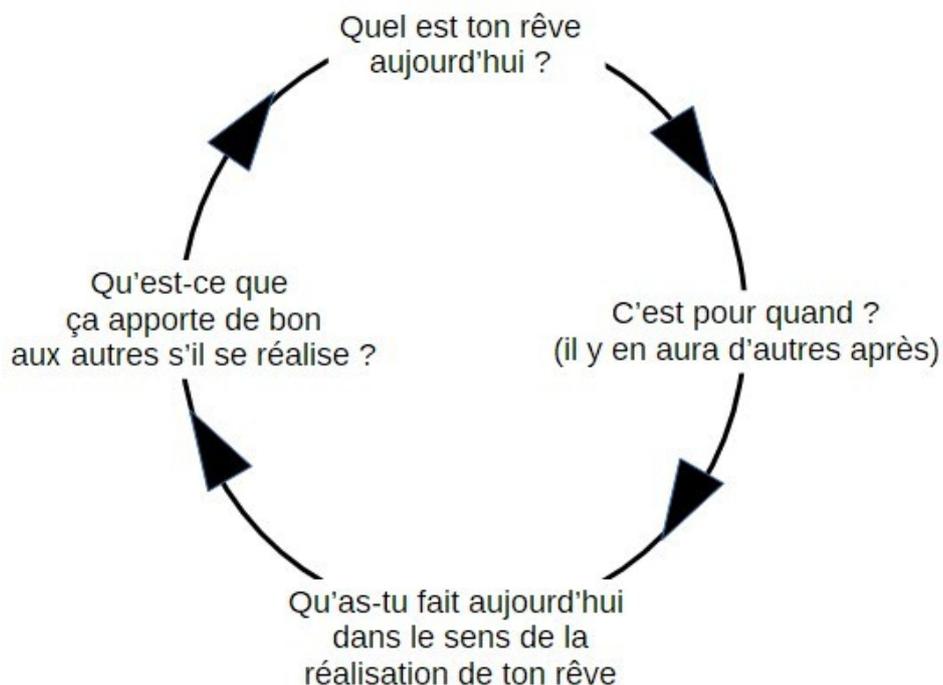
Mais à l'inverse ne restez pas figé à cette étape. Le meilleur moyen de savoir si vous êtes bien orienté, c'est de tester. Faites un pas vers votre destin. Soyez à l'écoute de vous-même, de vos sensations. C'est peut-être les premiers résultats qui vous feront affiner vos choix de vie. Sachez que l'action est toujours préférable à l'immobilité. Soit le mouvement est faux et il vous permet de corriger la trajectoire , soit il est juste et c'est du pain béni.



2) Alors n'attendez plus expérimentez !



Le célèbre conteur Québécois Fred Pellerin nous incite à nous poser chaque jour quatre questions qu'il emprunte au chanteur Pierrot Rochette :



Gardez ces quatre questions à l'esprit comme un nœud à votre mouchoir.