

CRÉE LA VIE QUE
TU VEUX VIVRE
GRÂCE À LA FLEXIBILITÉ
PSYCHOLOGIQUE



Ebook de l'Institut de Psychologie Contextuelle
VOS VALEURS EN ACTION



Créer la vie que tu veux vivre, c'est simple.

Tout ce dont tu as besoin, c'est de flexibilité psychologique.

C'est simple, mais ce n'est pas facile.

La bonne nouvelle, c'est qu'avec cet ebook, ça va devenir plus facile.

- Benji

La vie que je veux vraiment vivre, d'accord !

Mais la **flexibilité psychologique**, c'est quoi ça ?

Tu es venu sur terre pour réaliser ton plein potentiel, c'est-à-dire pour pouvoir agir comme la personne que tu veux être. Quand tu agis comme la personne que tu veux être, tu construis brique par brique la vie que tu veux vivre. Les briques sont tes actions.

Tes actions te permettent de laisser ton empreinte unique et d'exprimer ton essence sur le cours de ton existence.

Tu as sûrement pu observer qu'agir comme la personne que tu veux être n'est pas si facile.

Des obstacles peuvent surgir et te barrer le chemin. Certains de ces obstacles te sont extérieurs. Mais, comme tu le sais déjà, les obstacles les plus coriaces sont tes obstacles intérieurs : les émotions, pensées, souvenirs et sensations corporelles qui peuvent surgir aux moments les plus inopportuns.

J'imagine que tu as parfois de la difficulté à identifier comment agirait la personne que tu veux être. Surtout quand t'envahissent des émotions difficiles, des pensées négatives, des souvenirs douloureux et des sensations inconfortables. C'est pour ces raisons que tu as besoin de flexibilité psychologique.

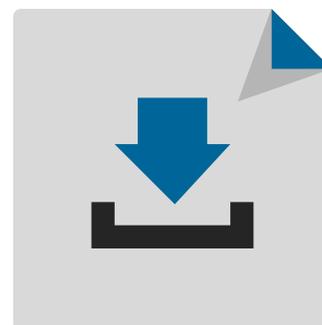


La flexibilité psychologique

C'est la capacité de pouvoir choisir de faire des actions pour t'approcher des personnes et des choses importantes pour toi, même en présence d'obstacles. Ce petit livre t'invite à adopter un point de vue simple et intuitif, et à pratiquer des exercices puissants qui te permettront rapidement de développer ta flexibilité psychologique.

Plus de 200 études scientifiques démontrent l'intérêt de la pratique de la flexibilité psychologique dans des problématiques qui s'étendent de la réduction de la souffrance mentale à l'optimisation de la performance sportive ou professionnelle. La flexibilité psychologique est comme un muscle que tu peux choisir d'entraîner. C'est la pratique de toute une vie. Une vie que tu pourras créer grâce à ce muscle : la vie que tu veux vraiment vivre.

En lisant ce livre et en pratiquant les exercices que tu y trouveras, tu peux t'offrir de devenir pleinement la personne que tu veux être. Pour te guider, tu peux télécharger et imprimer un cahier d'exercices en cliquant **ici**.



Ce petit livre vise à te donner un avant-goût de l'entraînement à la flexibilité psychologique. Il te donnera une bonne idée de son utilité. Cependant, il ne te présente que quelques exercices et ne vise en rien à se substituer à un accompagnement professionnel si c'est ce dont tu as besoin.

Le point de vue

Le point de vue de la flexibilité psychologique est une manière d'observer nos expériences et nos actions. C'est juste un point de vue parmi d'autres. Ça ne prétend pas être le seul point de vue possible, ni le meilleur de tous les points de vue.

Et ça ne prétend surtout pas être une représentation fidèle de la réalité.

C'est simplement un point de vue que beaucoup de personnes ont trouvé utile pour faire ce qui est important pour elles.

Comme tu le découvriras à la lumière de ta propre expérience, c'est un point de vue tout à la fois profondément pragmatique et profondément spirituel - quelle que soit ta définition de la spiritualité.

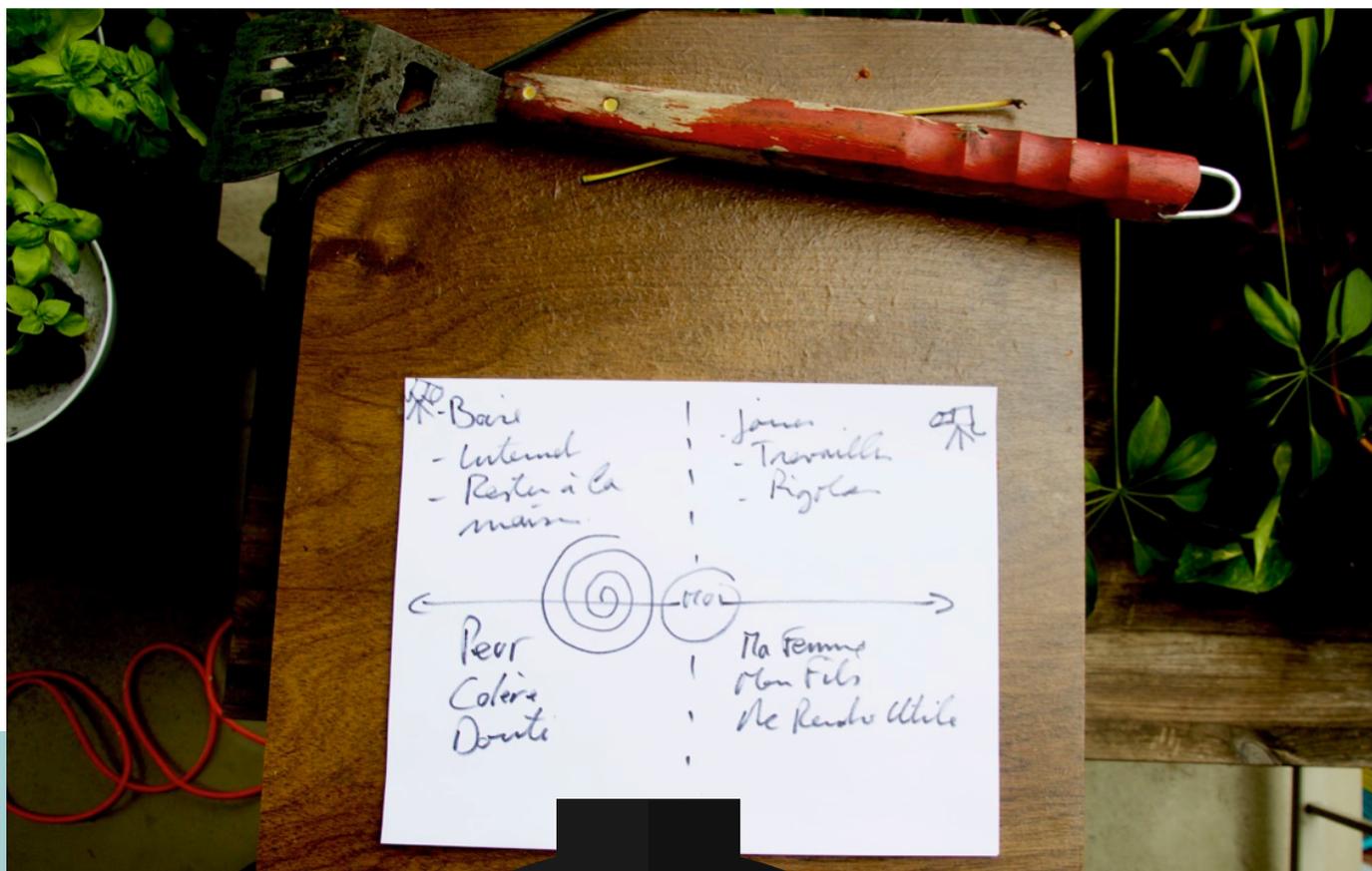
Quand on regarde ce que nous faisons à travers ce point de vue, on peut voir toutes nos actions comme étant engagées, soit pour s'approcher de ce que nous aimons et de ce que nous voulons, soit pour nous éloigner de ce que nous n'aimons pas et ne

voulons pas.



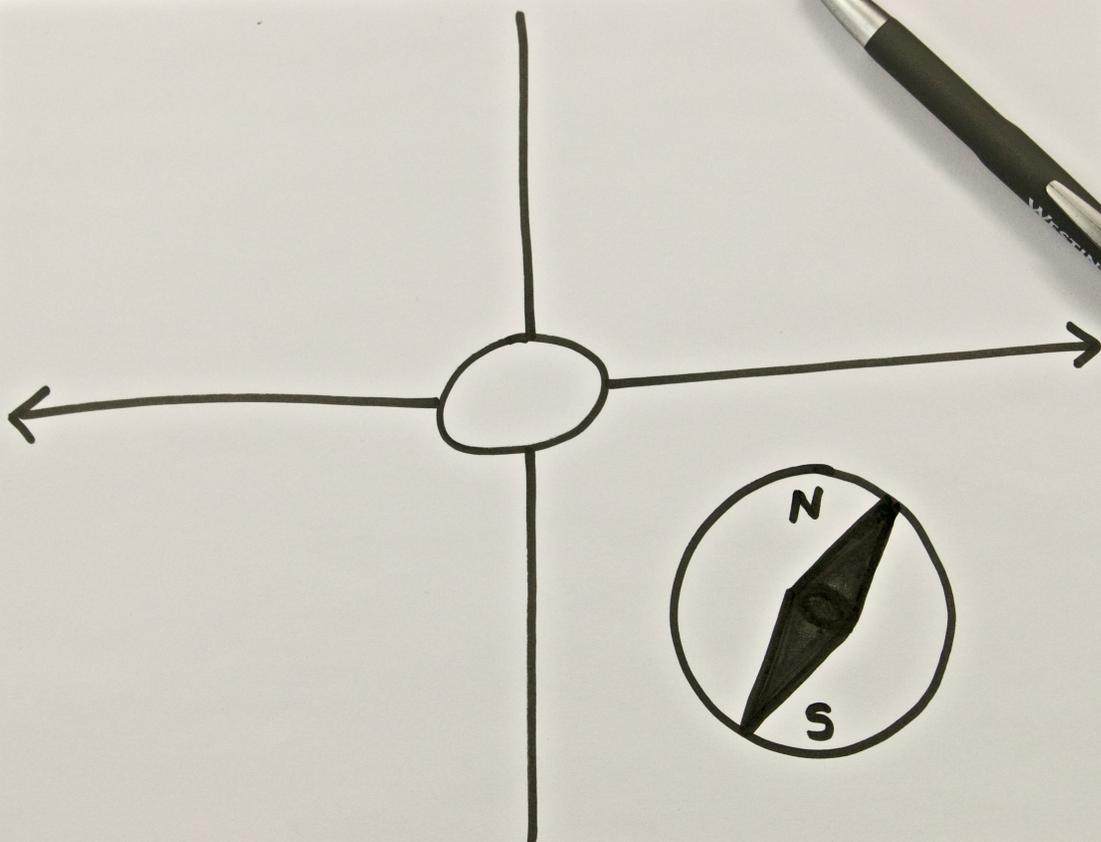
Programme ton GPS de vie

Prends une feuille de papier et un stylo et reproduis le diagramme ci-dessous.
Ou encore, ouvre ton cahier d'exercices à la page 2.



L'important : l'aiguille de ta boussole de vie

Dans le quadrant en bas à droite, écris les noms des personnes importantes pour toi. Ensuite, notes-y des aspects ou des domaines de vie qui te sont importants, ou encore des qualités que tu aimerais mieux posséder ou incarner. Ne cherche pas à faire une liste complète. Tu apprends simplement à regarder à travers ce point de vue, pas à tout y voir. Ces personnes et ces choses importantes pour toi sont les personnes et les choses dont tu veux t'approcher. Elles donnent du sens à tes actions et à ta vie. Elles sont comme des aiguilles qui pointent vers le pôle de ce qui compte vraiment pour toi.



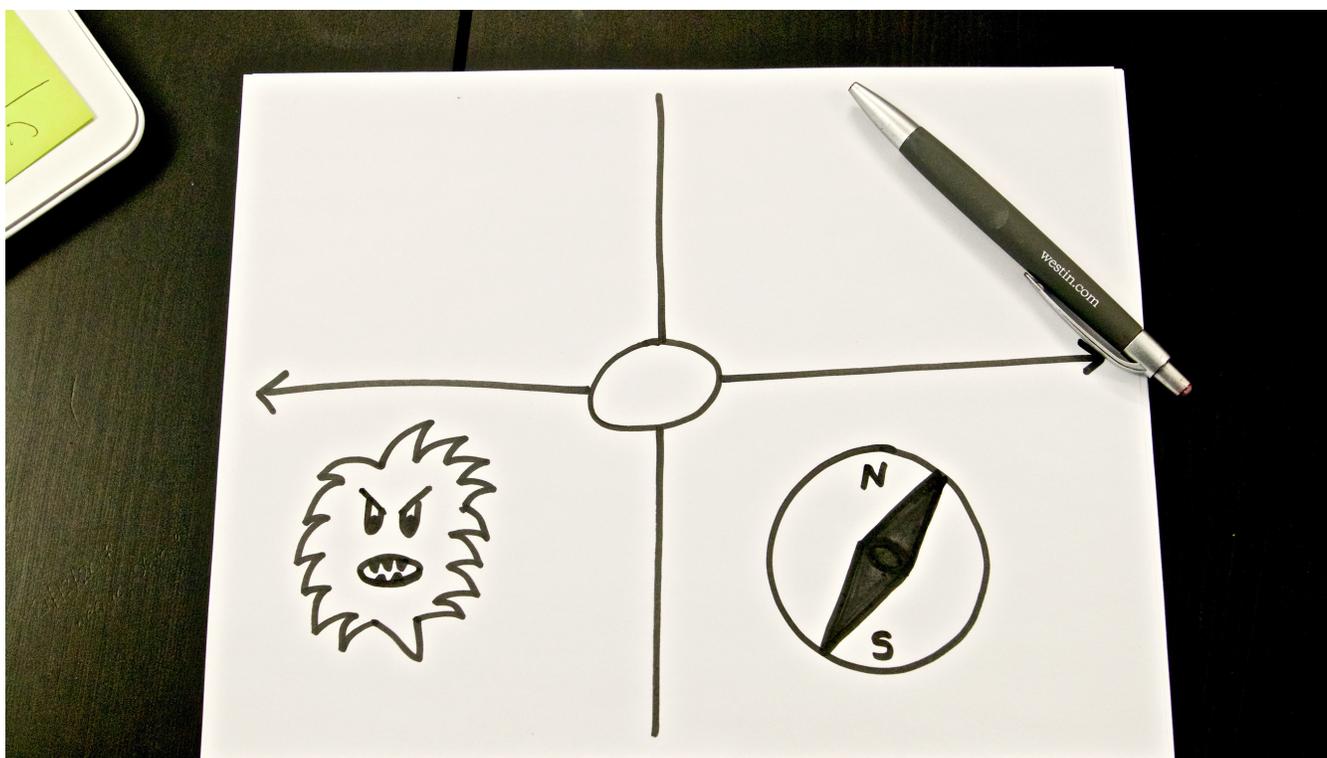
Les obstacles

Tu as pu observer que parfois, quand tu veux faire des actions pour t'approcher des personnes ou des choses importantes, des obstacles surgissent.

Ça peut être des obstacles extérieurs. Par exemple, si tu as de la famille ou des amis qui vivent loin de toi, la distance géographique peut constituer un obstacle extérieur à faire des activités avec ces personnes importantes. Les obstacles extérieurs ne sont pas négligeables, et tu pourras les considérer plus tard.

Comme tu le sais, des obstacles intérieurs peuvent également se présenter et t'empêcher d'agir pour t'approcher des personnes et des choses importantes. Parmi les obstacles intérieurs les plus courants : la peur, la colère, le stress, le découragement, le manque de confiance en soi, les injonctions négatives, les souvenirs traumatiques, et la douleur.

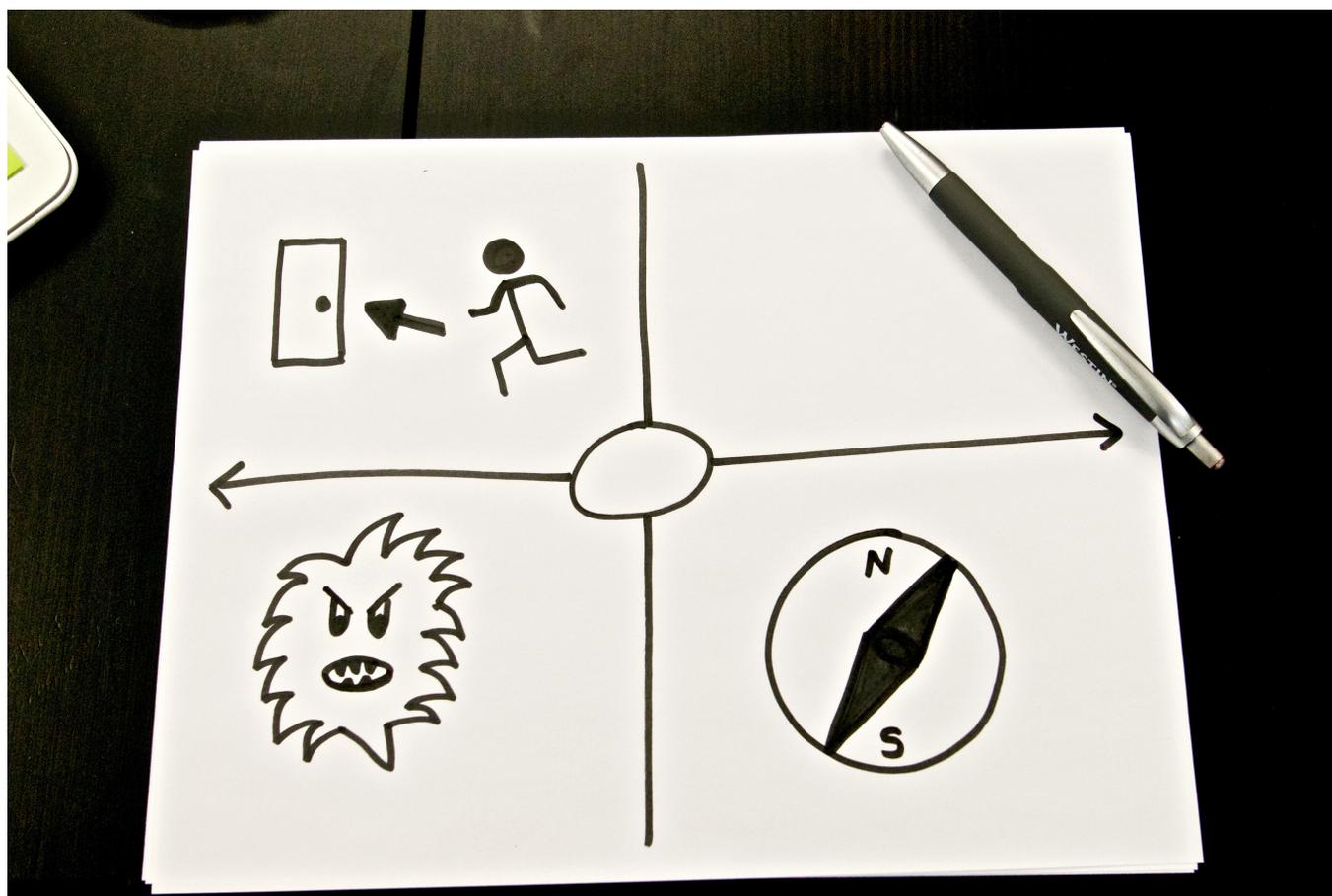
Note les obstacles intérieurs que tu as pu observer se dresser sur ton chemin en bas à gauche. Souviens-toi que tu n'as pas besoin de faire une liste complète. Tu apprends simplement à regarder à travers le point de vue.



Les actions d'éloignement

À présent, tu peux passer à la partie supérieure du point de vue. Dessine une petite caméra vidéo dans le coin en haut à gauche. Cette caméra est là pour te rappeler d'inscrire dans la partie supérieure uniquement des actions que l'on pourrait te voir faire à l'écran si on te filmait.

Note à gauche des actions que l'on pourrait te voir faire à l'écran quand les obstacles intérieurs se présentent. Tu peux inscrire les actions que tu fais soit pour t'éloigner de tes obstacles intérieurs, soit encore sous leur contrôle. Parmi les actions d'éloignement les plus populaires, on retrouve : fuir, manger, crier, critiquer, boire, fumer, surfer le net, courir les magasins. Certaines personnes font même du sport, de la méditation ou encore restent de longues heures au travail pour s'éloigner de ce qu'ils n'aiment pas penser ou ressentir. Pas si facile d'identifier ce que l'on pourrait nous voir faire à l'écran. Alors, assure-toi de ne noter ici que des actions que l'on pourrait te voir faire (donc pas des choses que tu penses ou ressens, qui elles vont en bas).

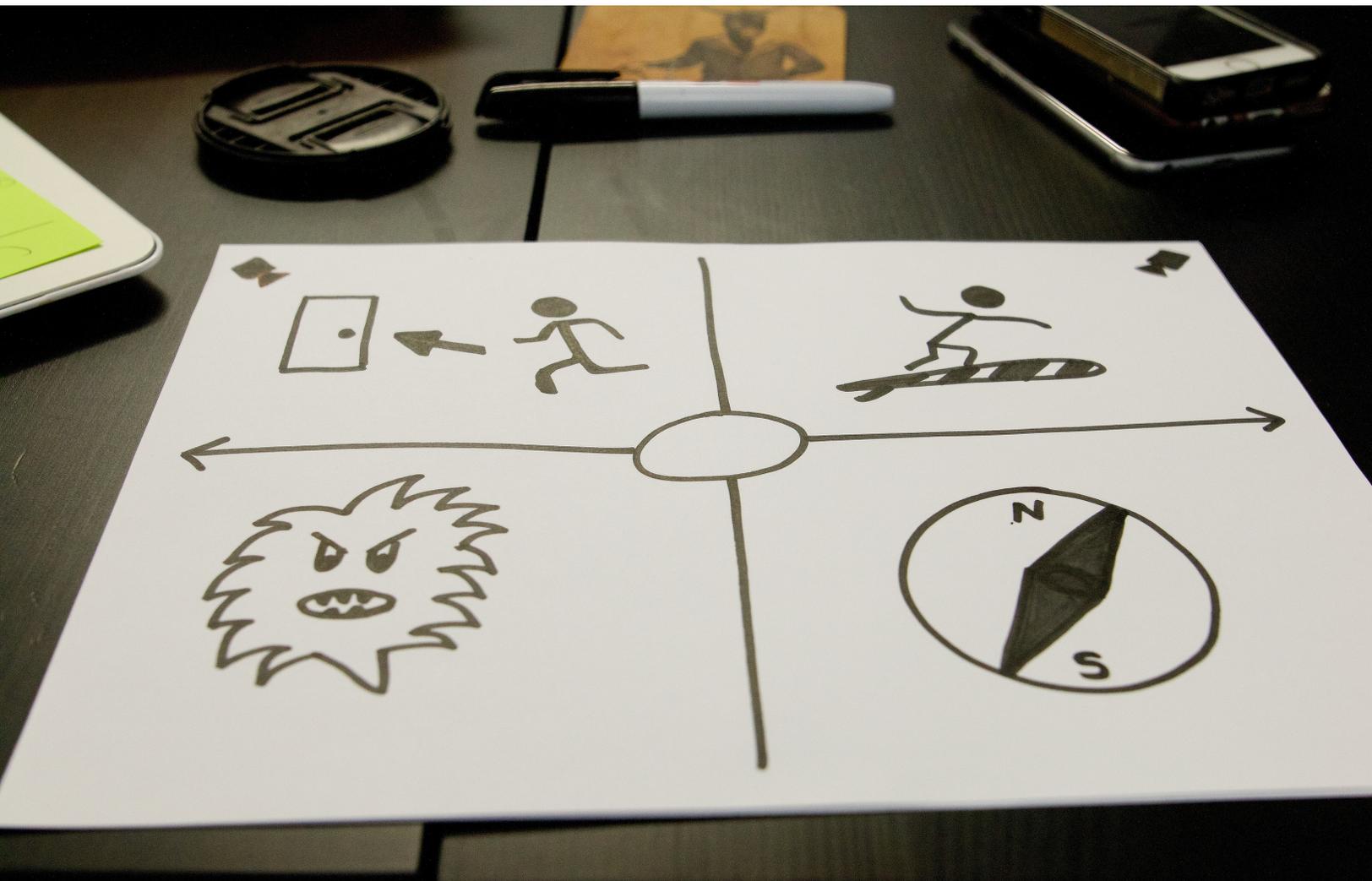


Les actions d'approche

Dessine une deuxième caméra vidéo dans le coin en haut à droite.

Ensuite, inscris dans la partie supérieure droite, des actions que l'on pourrait te voir faire à l'écran pour t'approcher des personnes et des choses importantes pour toi.

Parmi les actions couramment citées : contacter des amis et des proches, organiser des activités, jouer, travailler, faire des câlins, jouer de la musique, voyager. On peut aussi méditer ou faire du sport pour s'approcher de ce qui est important. Souviens-toi qu'il n'est pas nécessaire de faire une liste complète. Tu apprends simplement à regarder à travers ce point de vue.



Qui observe et qui choisit ?

Dans le centre du point de vue écrit : « MOI QUI OBSERVE ».

Tu te tiens au centre de ce point de vue. Toi seul peux choisir et observer quelles personnes et quelles choses sont importantes pour toi. Toi seul peux observer tes obstacles intérieurs, et toi seul peux observer si tu engages tes actions plus pour t'approcher, plus pour t'éloigner, ou peut-être pour les deux. Certaines actions, par exemple méditer, faire du sport ou travailler peuvent se faire tout aussi bien pour s'approcher, pour s'éloigner ou tout à la fois pour s'approcher et s'éloigner. Ce point de vue, c'est le GPS de ta vie et si tu t'en sers, il te conduira plus sûrement là où tu veux aller.

Tu es au centre de ce point de vue. Et nous allons t'y garder.

Quelle vie chois-tu ?

Imagine que tu puisses choisir entre deux vies possibles :

- Une vie à gauche de ton GPS de vie, dans laquelle la majorité de tes actions visent à t'éloigner des obstacles intérieurs et des problèmes, et ;
- Une vie à droite, dans laquelle la majorité de tes actions visent à t'approcher des personnes et des choses importantes pour toi.



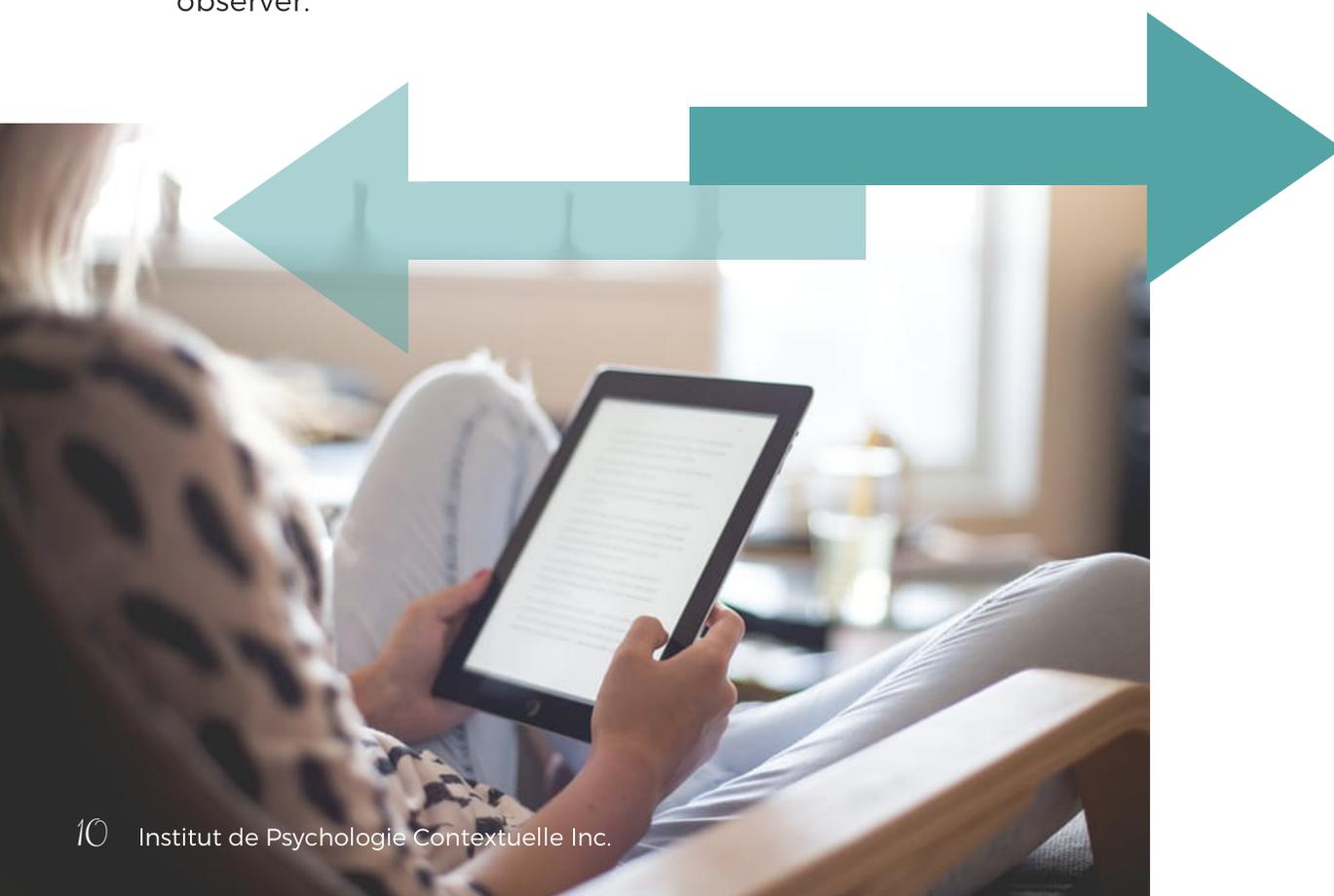
Laquelle de ces deux vies choisirais-tu si ton choix devait déterminer le reste de ta vie? Si tu choisis la vie de droite, ce point de vue te permettra d'en prendre le chemin, de t'y tenir et d'y avancer, contre vents et marées. Si tu choisis la vie à gauche, reviens lire ce livre le jour où tu te sentiras prêt à choisir la vie à droite.

Pouvoir plus facilement choisir

Aimerais-tu apprendre comment pouvoir plus facilement choisir de faire le type d'actions que tu places en haut à droite, même en présence des expériences qui se présentent en bas à gauche ?

Si oui, tu peux commencer dès aujourd'hui en observant des actions que tu fais à gauche et des actions que tu fais à droite. C'est aussi simple que ça. Et aussi difficile. Observe-en aussi souvent que tu peux. Au moins une par jour de chaque côté, à droite et à gauche. Note tes actions sur une feuille, sur ton GPS de vie, ou encore observe-les sans les noter. Ton but c'est d'apprendre à les observer, pas à les écrire. Tu n'es pas à l'école, personne ne va te donner de bonnes ou de mauvaises notes. Tout ce que tu as à faire, c'est observer.

Tu as de la chance, car observer, ce n'est vraiment pas fatigant ! Si observer te fatigue, observe comment tu observes. Car, si ça te fatigue, c'est qu'en plus d'observer tu fais autre chose que tu n'as pas besoin de faire pour réussir à observer.

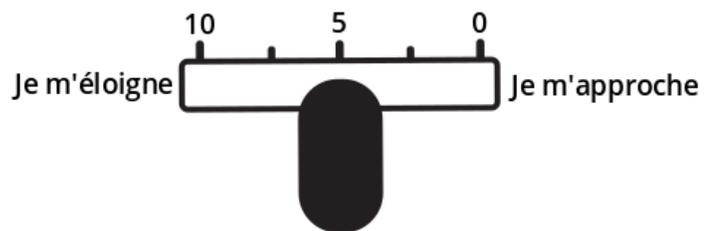


Mets toutes les chances de ton côté

Aristote, qui en savait un bout sur l'enseignement, professait que la meilleure manière d'apprendre quelque chose est de l'enseigner. Alors pourquoi ne présenterais-tu pas le point de vue du GPS de vie à quelqu'un d'autre ?

Entraîne-toi à observer aussi souvent que possible des actions que tu fais à droite et des actions que tu fais à gauche. Pour évaluer si tu arrives à conduire ta vie là où tu veux aller, tu peux remplir le tableau de bord en page 3 de ton cahier d'exercices. En le remplissant chaque semaine, tu pourras mesurer dans quelle mesure tu arrives à engager les actions que tu souhaiterais pour t'approcher des personnes et des choses importantes pour toi dans quatre grands domaines de vie : relations, travail/études, loisirs, et soin et développement personnel. Le tableau de bord permettra aussi de mesurer ton niveau de difficulté à initier ces actions. Il te permettra enfin d'évaluer si, globalement, tes actions vont plutôt plus à droite ou plutôt plus à gauche.

En remplissant ton tableau de bord régulièrement, tu pourras mesurer tes progrès et modifier ta conduite au besoin.



Au prochain chapitre

Tu découvriras comment et pourquoi nous les humains, nous retrouvons si facilement coincés à gauche, ainsi que comment apprendre à acquérir la sagesse de reconnaître la différence

Les boucles coincées et les hameçons

Reprends ton GPS de vie rempli précédemment.

Quand quelque chose se présente en bas à gauche et que tu fais une action à gauche pour t'en éloigner que se passe-t-il? J'imagine que ça doit t'apporter un peu de soulagement, au moins temporairement.

Mais est-ce que ça marche pour de bon ou bien est-ce que ça finit toujours par revenir? Ça revient, pas vrai? Alors tu fais une nouvelle action à gauche. Ça te procure de nouveau un soulagement passager.

Puis ça revient de nouveau, pas vrai? Et puis quoi? Encore une action à gauche? C'est comme ça que tu peux te retrouver pris dans ce que j'appelle une boucle coincée. Et quand tes actions à gauche t'empêchent de faire des actions à droite, c'est tout un pan de ta vie qui peut se coincer. Quand tu es pris dans des boucles coincées, de nouvelles souffrances peuvent apparaître en bas à gauche comme la honte, la culpabilité, le découragement, et bien d'autres désagréables et souffrantes.



Ces actions d'éloignement qui t'approchent

Certaines de tes actions à gauche peuvent être efficaces pour t'approcher de personnes ou de choses importantes. Par exemple, si tu fais du sport à gauche pour t'éloigner du stress, ça peut également t'approcher de la santé (si la santé est importante pour toi). Les actions que tu peux inscrire à la fois dans le quadrant droit et dans le quadrant gauche sont parmi les plus intéressantes.

Quand tu en identifies, prends soin d'observer quand tu les engages à droite et quand tu les engages à gauche. Observe si tu remarques des différences. Si tu y prêtes une attention curieuse et bienveillante, tu vas vite découvrir des choses très intéressantes.

Tu pourrais découvrir que ce qui te pousse à faire à gauche des actions que tu pourrais tout aussi bien faire à droite, ce sont des histoires que ta tête te raconte. Et si entre toi et les histoires que ta tête te raconte, tu pouvais choisir qui dirige ta vie, à qui choisirais-tu de confier le contrôle de ta vie ?



D'où vient ton besoin de contrôle ?

Une des histoires favorites que ta tête te raconte est que tu peux contrôler ce que tu penses et ce que tu ressens.

C'est normal. Notre cerveau nous permet de contrôler notre environnement extérieur. Transports, logement, habillement, télécommunications, peu d'aspects du monde dans lequel nous vivons n'ont pas été modelés par les capacités de contrôle que nous devons à notre intelligence. Les castors se font des maisons, mais ils n'ont pas le wifi. C'est parce que notre cerveau a tant de succès à contrôler le monde extérieur que lorsqu'il se tourne vers notre expérience intérieure, il nous propose de la contrôler.

Normal. Intelligent, même. Mais est-ce que ça marche? Essaie de ne pas penser à un éléphant pour les 30 prochaines secondes. Essaie vraiment, chronomètre en main. Observe bien et ne triche pas. Qu'as-tu observé? Des éléphants, pas vrai? Bizarre non? Il suffit que tu essayes de ne pas y penser pour que tu y penses. Pourtant, selon toute probabilité, ta tête t'invite quotidiennement à ne pas penser à certaines choses, ou encore à penser à autre chose. Quelle chance as-tu d'y arriver?

Comme un ballon dans l'eau

Certaines personnes disent pouvoir ne pas penser à l'éléphant. Peut-être y arrivent-elles. Mais c'est un peu comme tenir un ballon sous l'eau. Plus il est gros, plus c'est difficile. Et dès que tu le lâches, il surgit à la surface et t'éclabousse. Imagine que tu assistes à une fête d'été chez des amis. Tout le monde s'amuse, mais toi, tu restes coincé dans la piscine parce que tu as choisi de tenir un très gros ballon sous l'eau.

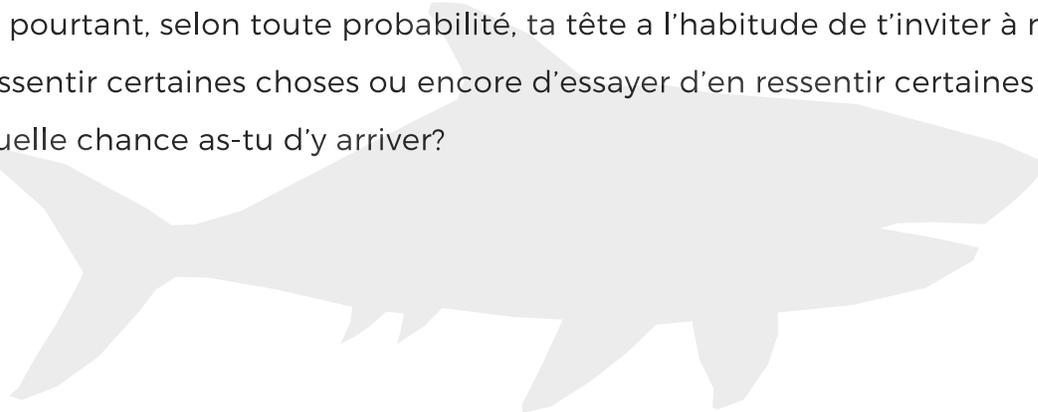
Même si tu y arrives, qu'est-ce que tu gagnes ?



N'aie pas peur ou tu meurs !

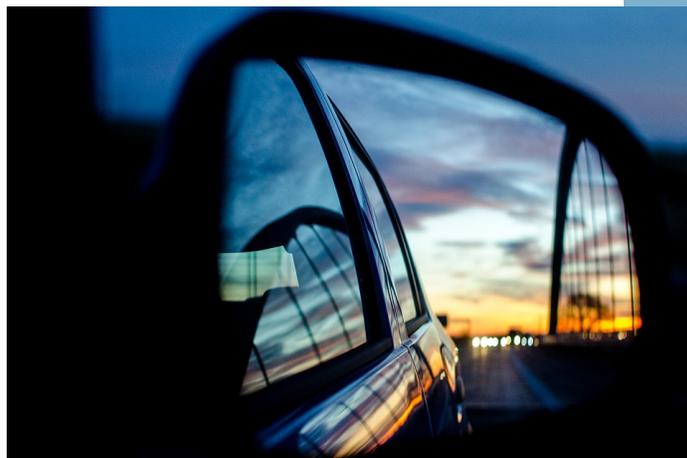
Est-ce bien différent pour les émotions? Imagine que tu sois assis dans le plus confortable des fauteuils. Ce fauteuil trône au milieu d'une plateforme, juste au-dessus d'une trappe connectée à un détecteur de mensonges. Comme tu le sais peut-être, ces appareils ne détectent pas les mensonges. Ils enregistrent le stress et l'anxiété. Au moindre signe de stress, la trappe s'ouvre et tu tombes dans un bassin où nagent des requins affamés.

Combien de temps penses-tu tenir? À peine quelques secondes, pas vrai? Et pourtant, selon toute probabilité, ta tête a l'habitude de t'inviter à ne pas ressentir certaines choses ou encore d'essayer d'en ressentir certaines autres. Quelle chance as-tu d'y arriver?



L'angle aveugle

Nos têtes ont beau être très intelligentes, c'est comme si elles avaient un angle aveugle. Alors même que ton expérience te montre toute la difficulté de contrôler tes pensées aveugles tes émotions, c'est comme si ta tête n'arrivait pas à le voir. Même si ce que tu viens de lire résonne en toi, les chances sont bonnes que d'ici la fin de la journée, ta tête t'ait de nouveau convaincu que la solution à tes problèmes est d'apprendre à contrôler tes pensées ou tes émotions.



Monde de l'intérieur et monde de l'extérieur

C'est comme si le monde de l'intérieur fonctionnait différemment du monde extérieur. Dans le monde extérieur, si quelque chose ne te convient pas, tu peux y réfléchir, essayer différentes choses et un jour ou l'autre, tu as de bonnes chances d'apprendre à le contrôler. Dans le monde intérieur, si quelque chose ne te convient pas, plus tu y réfléchis, plus tu essayes différentes choses pour le contrôler, plus elle prend de la place, et plus tu te retrouves coincé.e avec cette chose que tu ne veux pas.

La Prière de la Sérénité demande le courage de changer les choses que l'on peut changer, la sérénité d'accepter celles que l'on ne peut pas changer et la sagesse de reconnaître la différence entre les deux.



Monde de l'intérieur et monde de l'extérieur

Pour acquérir cette sagesse, tu peux t'entraîner à observer régulièrement la différence entre expérience extérieure et expérience intérieure.

L'expérience extérieure, c'est tout ce que tu peux percevoir au moyen d'un ou plusieurs de tes cinq sens : tout ce que tu peux voir, entendre, sentir, goûter ou les sensations de toucher que tu peux percevoir à l'extérieur de ta peau. L'expérience intérieure, c'est tout le reste : pensées, émotions, sensations corporelles, souvenirs, et histoires que ta tête te raconte (y compris les histoires vraies).

Mets toutes les chances de ton côté

- Continue à observer des actions que tu fais à droite et des actions que tu fais à gauche. Fais-le aussi souvent que possible, la surdose d'observation est impossible.
- Pratique, le plus souvent possible, l'observation de la différence entre l'expérience des cinq sens et l'expérience intérieure. Commence par une minute par jour. Qui n'a pas soixante secondes dans sa journée ?
- Observe tes hameçons et ce que tu fais ensuite (et que l'on pourrait te filmer faire). Quand tu te fais hameçonner, observe si tu peux percevoir une différence entre les moments où tu te débats et où tu luttas plus, et ceux où tu luttas et te débats moins.



Au prochain chapitre

Tu découvriras comment apprendre à reconnaître ce qui te fait dévier de ta trajectoire souhaitée et à moins te faire hameçonner.

Les hameçons

Si tu as de la difficulté à faire la différence entre expérience intérieure et expérience des cinq sens, tu as de bonnes chances de te faire hameçonner par ce que tu penses ou ressens. Pour pêcher, tu as besoin d'un hameçon, un appât et une ligne. Appelons ça des hameçons.

Les poissons se font hameçonner par des asticots dodus. Toi, tu te fais hameçonner par des pensées, des émotions, des sensations corporelles, des souvenirs, et des histoires que ta tête te raconte. Quand tu mords à un hameçon, comme un poisson, tu te fais tirer dans une direction autre que celle dans laquelle tu nageais avant de mordre. En observant quand tu te retrouves à agir différemment de ce que tu aurais voulu, tu apprendras à reconnaître que tu as mordu à un hameçon.

As-tu déjà répondu à un proche d'une manière qui, à la réflexion, n'est vraiment pas toi? Tu t'es fait hameçonner! T'es-tu déjà fait hameçonner par un biscuit? Tu vois le biscuit, tu le manges. Ensuite, tu te demandes pourquoi tu l'as mangé? T'est-tu déjà fait hameçonner par un conducteur qui te conduit dangereusement la route? C'est fou tout ce qui peut nous hameçonner

La clé, ça n'est pas ce dont l'hameçon est fait, c'est s'il te fait mordre. Tu peux utiliser la fiche en page 6 de ton cahier de pratique pour t'aider à identifier tes hameçons et ce que tu fais ensuite quand tu mords. Sur l'appât, note ce qui t'a hameçonné et, sur la ligne, écris ce que tu as fait ensuite (et qu'on aurait pu te filmer en train de faire). Si ce que tu as noté sur la ligne est différent de ce que tu aurais voulu pouvoir faire, c'est que tu as mordu à l'hameçon!



Revenons un instant aux poissons. S'ils pouvaient reconnaître que les hameçons sont des hameçons, auraient-ils besoin d'éliminer les hameçons, de les comprendre, de les analyser, ou encore de savoir depuis combien de générations leur espèce de poisson mord à cette sorte d'hameçon ? Bien sûr que non! Il leur suffirait de reconnaître les hameçons, de passer leur chemin et continuer à avancer dans leur direction choisie.

En apprenant à identifier tes hameçons et ce que tu fais quand tu y mords, tu apprendras également comment moins te faire prendre.

La pêche sportive

Mon ami Hank pêche depuis plus de soixante ans. Ce qu'il aime, c'est attraper des poissons. Ensuite, il les relâche. Il appelle ça la pêche sportive. Depuis qu'il est devenu un pêcheur sportif, il s'est mis à écraser l'ardillon (le piquant qui remonte) afin de pouvoir plus facilement décrocher les poissons de ses hameçon. Avec le temps, il l'a observé que le comportement de certains poissons a changé. Avant qu'il n'y ait de la pêche sportive, après avoir ramené les poissons se débattaient et luttaient tellement qu'une fois ramenés à la rive, ils étaient souvent quasi-morts d'épuisement, la bouche déchirée.

De nombreux poissons font encore ça. Mais pas tous. Avec certains poissons, tu sens que le poisson mord, puis, plus rien. Comme si le poisson s'était libéré magiquement. En fait, il ne s'est pas libéré, c'est juste qu'il se débat moins. C'est donc plus facile de le ramener, plus facile de le décrocher (grâce à l'hameçon spécial) et plus facile de le remettre à l'eau. Hank a son explication pour ce changement de comportement de ces poissons : ils ont dû faire l'expérience qu'une fois hameçonnés, moins ils luttent, moins ils se débattent, plus vite ils se retrouvent à nager dans la direction dans laquelle ils nageaient avant de mordre à l'hameçon.



Et toi, quand tu te fais hameçonner, peux-tu observer, une différence, entre les fois où tu te débats beaucoup, et celles où tu te débats moins ? Observe-bien. Tu as de bonnes chances d'y arriver. Quand tu te fais hameçonner, si tu pouvais choisir entre plus te débattre et plus lutter, et moins te débattre et moins lutter, que choisirais-tu ?

Prends quelques instants pour considérer ta réponse, car si tu choisis de te débattre et de lutter plus, ou si tu ne vois pas comment lutter moins, tu t'es probablement fait hameçonner par une histoire. Peut-être même une histoire qui te raconte qu'il t'est impossible de lutter moins.

Mets toutes les chances de ton côté

- Continue à observer des actions que tu fais à droite et des actions que tu fais à gauche. Regarde si tu peux observer une différence entre ce que tu ressens quand tu engages des actions à gauche et ce que tu ressens lorsque tu engages des actions à droite. Cette différence va te guider vers la vie que tu veux vivre.
- Pratique, le plus souvent possible, l'observation de la différence entre l'expérience des cinq sens et l'expérience intérieure.
- Observe tes hameçons et ce que tu fais ensuite (et que l'on pourrait te filmer faire). Quand tu te fais hameçonner, observe si tu peux percevoir une différence entre les moments où tu te débats et où tu luttas plus, et ceux où tu luttas et te débats moins.

[Au prochain chapitre](#)

Tu découvriras comment faire pousser la vie que tu veux vivre.

De la pêche sportive à l'aïkido verbal

L'aïkido est un art martial aussi nommé : « la voie du guerrier pacifique ». En Aïkido, on ne porte pas de coups et on ne combat jamais frontalement. Au lieu de ça, on s'approche l'autre afin d'accompagner et de rediriger l'énergie de son attaque. Le but ultime, c'est de ramener la paix et l'harmonie.

Tu peux pratiquer une forme verbale d'Aïkido dans laquelle, plutôt que de combattre frontalement tes pensées et émotions, tu vas apprendre à t'en approcher et à accompagner l'énergie de leur attaque afin de la rediriger en direction d'agir comme la personne que tu veux être.

Quand tu observes un hameçon, que tu aies mordu ou non, fais une pause. Observe ce qui vient de l'expérience de tes cinq sens et ce qui provient de l'intérieur – d'abord tes pensées, puis ce que tu ressens et où cela se situe dans ton corps. Ensuite, identifie ce que tu fais quand tu mords à l'hameçon. Utilise l'énergie de mordre pour te tourner vers la droite de ton GPS de vie, et identifie comment agirait la personne que tu veux être (ce que l'on pourrait te filmer faire). Peux-tu identifier qui et quoi est important pour toi dans pouvoir agir ainsi et observer ce que tu ressens quand tu contactes cette importance?

Pratique et tu deviendras un ninja. Tu sauras ressentir la différence entre agir pour t'approcher de l'important (même quand c'est difficile ou déplaisant à court terme) et t'engager dans une boucle coincée (même si ça te soulage à court terme), aussi intuitivement que quand tu trouves ton équilibre à vélo. Tu pourras alors diriger ta vie dans la direction où tu veux la conduire, avec aisance et sans effort inutile.



Fais pousser la vie que tu veux vivre

Créer la vie que tu veux vivre, c'est un peu comme faire pousser des plantes dans ton jardin. Les plantes, tu les arroses avec de l'eau. La vie que tu veux vivre, ce que tu veux voir pousser chez toi comme chez les autres, tu l'arroses avec ton attention. Les expériences et les actions auxquelles tu prêteras le plus d'attention seront celles que tu verras le mieux pousser et fleurir dans le jardin de tes expériences et de tes actions, et de celles des autres.

Pour t'aider à faire pousser la vie que tu veux vivre, tu peux remplir la fiche en page 9 de ton cahier de pratique. Dans le rectangle au pied d'un des arbres, écris le nom d'une personne importante pour toi. Dans celui au pied de l'autre, note un domaine de vie ou un aspect de la vie important pour toi. Par exemple, le travail, la santé, te rendre utile, la spiritualité, l'authenticité, un projet particulier, etc. Sur les racines et le tronc, inscris une à quatre qualités que tu voudrais que portent tes actions envers cette personne, ou en lien avec cet aspect de la vie. Note ensuite sur les feuilles des actions que tu as faites dans un passé plus ou moins récent en lien avec cette personne ou cet aspect de vie et qui comportaient au moins une de ces qualités.

Mon fils Thomas est important. Avec lui, je souhaite être présent, aimant, enjoué et soutenant. Je pourrais inscrire sur les feuilles de mon arbre les moments passés à jouer au Lego et où j'étais enjoué et présent. En revanche, je n'y inscrirais pas les moments où je n'étais pas vraiment présent.

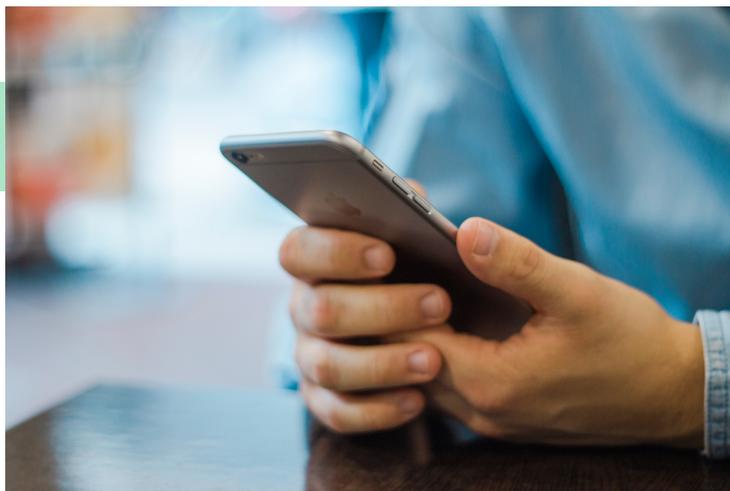
Une fois que tu auras rempli tes deux arbres, prends quelques instants pour observer ce que tu as écrit et ce que tu ressens en observant tes arbres. Tu peux remplir plusieurs arbres pour différentes personnes ou aspects de ta vie qui sont importants pour toi. Quand tu éprouves de la difficulté à identifier ce qui est important pour toi ou à voir en quoi tes actions prennent racine dans tes valeurs, n'hésite pas à remplir un nouvel arbre.



Mets toutes les chances de ton côté

- Continue à observer aussi souvent que possible des actions que tu fais à droite et des actions que tu fais à gauche.
- Pratique l'aïkido verbal au moins une fois par jour. Commence par considérer une situation de ta journée. Avec le temps, tu deviendras capable de pratiquer les mouvements de plus en plus tôt après la situation, parfois suffisamment pour pouvoir choisir d'agir différemment. D'ici peu, tu observeras que tu es capable de pratiquer les mouvements en temps réel, y compris dans les situations difficiles où tu risquerais de te retrouver tiré vers des actions à gauche.
- Souviens-toi de pratiquer à reconnaître la différence entre ce que tu ressens quand tu engages des actions à gauche et ce que tu ressens lorsque tu engages des actions à droite.
- Continue à pratiquer l'observation de la différence entre l'expérience des cinq sens et l'expérience intérieure.

Et pour approfondir ton apprentissage, n'hésite pas à montrer tout cela à quelqu'un d'autre.



Au prochain chapitre

Tu découvriras deux puissants exercices qui pourront t'aider à te décoincer dans les situations dans lesquelles tu risquerais encore de te retrouver tiré à gauche.

Au passage, tu apprendras comment établir et cultiver une relation plus bienveillante avec les aspects les plus souffrants de ton expérience présente et passée, et comment devenir ton meilleur soutien dans les situations les plus délicates.

Deviens le soutien que tu attends depuis toujours

Je ne vais pas te mentir, il demeure possible que te retrouves tellement coincé, que tu engageras une action à gauche. Comme si tu n'avais pas d'autre choix. Comme s'il t'était impossible d'identifier comment agirait la personne que tu veux être. Comme si rien ne pourrait jamais changer. Ne désespère pas. Tu trouveras dans ce chapitre deux exercices qui peuvent tout changer. L'un t'invitera à te tourner vers l'intérieur, l'autre vers le futur.

Les chatons

As-tu déjà vu des petits chatons avec leur maman chat ? Si tu détestes les chats, figure-toi plutôt des chiots. Quand des chatons naissent, ils restent tout d'abord dans la boîte où ils sont nés. Les yeux fermés, ils restent au contact de leur maman. Dans un premier temps, on ne fait que téter et lécher dans cette boîte. À partir du dixième jour, les petits chatons ouvrent leurs yeux et se mettent à explorer le vaste monde. Tranquillement, ils explorent de plus en plus loin.

Le chaton hardi

Bien vite, ils s'aventurent au-delà du champ de vision de leur maman. Un chaton plus hardi va toujours un peu plus loin que les autres et revient toujours téter après les autres. Un jour, après que tous les chatons, sauf le plus hardi, soient revenus téter, maman chat entend soudain les cris d'un petit chaton en détresse. En un éclair, elle se lève et file rejoindre son petit. Arrivée auprès de son petit qui siffle et crache, elle le saisit par la peau du cou et le ramène au bercail. Puis, elle le lèche jusqu'à ce qu'il s'apaise.

Des chats et des humains

Sous une forme ou sous une autre, ce comportement se retrouve chez la totalité des mammifères sauf, parfois, chez une espèce. Les humains.

Bien sûr, chez les humains, on peut observer ce même comportement instinctif de rejoindre son petit en détresse et lui donner du réconfort jusqu'à ce qu'il s'apaise. Mais on peut aussi observer les humains faire d'autres choses. Peut-être que l'humain ne prendra pas le chemin le plus court pour aller rejoindre son petit en détresse. Peut-être que l'humain ira le rejoindre et, une fois rendu là, exigera des explications immédiates et détaillées avant de faire quoi que ce soit d'autre. Peut-être que l'humain se moquera de son petit en détresse, le jugera, ou même le menacera : « Si tu n'arrêtes pas de pleurnicher, je vais te donner une vraie raison de pleurer. » Il se peut même que l'humain parte dans la direction opposée à son petit en détresse. Peut-être même en disant : « Mais qu'est-ce que j'ai fait pour te mériter et les problèmes que tu me causes. » Ou même encore : « Ma vie serait tellement plus simple si seulement je ne t'avais pas ! ».

Les chatons intérieurs

Imagine maintenant que les jugements négatifs que tu as sur toi, tes ressentis les plus douloureux, tes souvenirs les plus dérangeants ou encore ces parties de toi que tu n'aimes pas soient comme des petits chatons intérieurs qui émettent des sons de détresse au plus profond de toi. Comment as-tu l'habitude de recevoir tes petits chatons intérieurs quand ils se mettent à siffler et cracher ? Prends-tu le chemin le plus court pour aller les rejoindre et leur donner le réconfort dont ils ont besoin ? Ou bien, comme beaucoup d'entre nous, as-tu tendance à faire une des choses que j'ai décrites ci-dessus ou quelque chose du même genre.



Ton chaton intérieur

À présent, regarde si tu peux identifier un de tes petits chatons intérieurs. Prends un de ceux qui te dérangent le plus quand il s'active. Quand tu y seras, je vais te demander de faire quelque chose de vraiment pas facile. Approche ce chaton et demande-lui ce dont il a besoin de ta part. Parle-lui avec toute la douceur dont tu es capable, et prends le temps de bien écouter la réponse. La bonne réponse ne sera peut-être pas la première que tu entendras. Pas claire. Ce que je veux dire c'est : « Tu n'entendras peut-être pas la première réponse de ton chaton. »

Et cette réponse ne sera certainement pas : « Il a besoin de me laisser tranquille ! » Quelle que soit la réponse de ton chaton, je suis prêt à parier qu'il a besoin d'amour. C'est tout à fait normal, non ? Ce qui est bizarre en revanche, c'est que pour nombre d'entre nous, notre projet de libération personnelle le plus abouti est de mettre à mort des parties de nous qui ont besoin d'amour. Alors, la prochaine fois que tu entendras un de tes petits chatons intérieurs siffler et cracher de détresse tout au fond de toi, observe comment tu le reçois.

Demande-lui ce dont il a besoin de ta part, et identifie comment la maman chat que tu veux être le recevrait. Avec la pratique, tu apprendras comment accueillir avec plus de bienveillance et de compassion ta souffrance intérieure, qu'elle soit composée de douleurs présentes ou passées ou de paroles dures que ta tête prononce à ton endroit.



Le secret de se décoincer

Ta tête est une machine à produire des règles. Très utile quand il s'agit de contrôler le monde extérieur. Ces règles nous sont tellement précieuses que nous appelons les plus rigides les « lois » de la nature. Identifier et se conformer à ces règles est la clé de notre succès pour contrôler le monde extérieur.

Comme tu le sais, ces mêmes règles ne s'appliquent pas dans le monde intérieur. À l'intérieur, tout est fluide, tout change. Pourtant, nos têtes nous offrent naturellement des règles rigides du type : « Tu dois faire ceci. Tu ne dois pas faire cela. » Ou encore : « Essaie donc de faire ceci ou cela et tu verras que tout ira bien, » et autres conseils.

Il est rare qu'avant de te prodiguer des conseils, ta tête prenne le temps de valider ce que tu vis. Pourtant, si tu es coincé, c'est que ce que tu vis est dur.

Deviens l'ami dont tu as toujours eu besoin

Quand c'est dur, voici le secret pour te décoincer. Avant de te donner des conseils, de te juger ou de te « botter les fesses », entraîne toi à te dire : « Je sais que c'est dure, et je vais être là pour toi. » Au début, il y a de bonnes chances pour que tu te sentes ridicule. Peut-être même auras-tu en lisant ceci une forte réaction de rejet. Tu t'êtes te dira peut-être : « Jamais je ne dirais ça ! ». Ne te laisse pas hameçonner et essaie, en prenant soin de ne pas te laisser entraîner à le dire sur un ton sarcastique.



Comme tous les humains, quand tu vis quelque chose de dur, tu as besoin que quelqu'un soit là pour toi. Pas tant pour te dire quoi faire, mais simplement pour t'accompagner, pour être présent pour toi.

Comme tous les humains, quand tu vis quelque chose de dur, tu as besoin que quelqu'un soit là pour toi. Pas tant pour te dire quoi faire, mais simplement pour t'accompagner, pour être présent pour toi.

Un des plus beaux cadeaux que tu puisses te faire, c'est donc pratiquer un dialogue plus validant avec toi-même dans les situations où tu te retrouves coincé. Tu observeras bien vite que tu commences à te parler différemment dans tes situations où tu es coincé.

D'ici peu, tu découvriras que tu es devenu un de tes meilleurs amis. Et quand on est soutenu dans l'adversité, on finit par agir comme la personne que l'on veut être.

Mets toutes les chances de ton côté

- Comme précédemment, continue à observer les situations que tu vis à travers le point de vue.
- Observe actions à gauche et à droite, tes hameçons, et pratique l'aïkido verbal.
- Pour découvrir à quel point l'exercice des chatons et la pratique de la validation quand tu es coincé sont aidants, pratique-les régulièrement.
- Pour ce qui est de te valider quand tu es coincé, si tu le pratiques une fois par jour, ta vie va changer. Mais ne me crois pas sur parole. Essaie et tu verras ce que t'enseignera ton expérience



CONCLUSION

Construis la vie que tu veux vivre

Si tu t'es offert le temps de regarder à travers le point de vue de ton GPS de vie et de pratiquer les exercices présentés dans cet ebook, il y a fort à parier que tu as pu faire l'expérience qu'il te devient de plus en plus facile d'agir comme la personne que tu veux être, même en présence d'obstacles intérieurs.

Tu as développé ton muscle de flexibilité psychologique.

À toi de l'entretenir. Fais confiance à la vie. Elle te présentera chaque jour de nouvelles occasions de l'exercer. Plus tu l'exerceras, plus ta flexibilité psychologique grandira, plus tu observeras que tu vis la vie que tu veux vivre et que tu deviens chaque jour un peu plus la personne que tu veux être. La force de l'observation te permettra de reconnaître intuitivement ce que la personne que tu veux être ferait.

Ta flexibilité accrue te permettra de le faire avec une belle énergie et sans t'épuiser.

Tes relations deviendront plus authentiques, solides et profondes. Ton travail ou tes études plus productifs et riches de sens. Tes loisirs plus satisfaisants.



Rien n'est plus fort que la douceur

Et tu découvriras comment prendre soin de toi en toutes circonstances, avec bienveillance et douceur. Si tu as pratiqué les exercices de cet ebook, tu sais à présent que rien n'est plus fort que la douceur.

Tu peux aussi avoir lu ce livre sans en pratiquer les exercices. Si c'est ton cas, le plus beau cadeau que tu puisses te faire est de le reprendre au début et t'offrir la chance de les pratiquer.

Apportes-y tes doutes et ton esprit critique. Apportes-y ton cœur.

Souviens-toi que, comme pour apprendre à faire du vélo, tu ne découvriras ce que cet ensemble de pratiques simples peut faire pour toi qu'en les pratiquant. Ce n'est qu'une fois que tu les auras pratiquées que ton expérience t'indiquera si elles font une différence dans ta vie. Chemin faisant, si tu observes des choses intéressantes, n'hésite pas à venir les partager sur notre site, dans les commentaires de la page où tu as téléchargé cet ebook : contextpsy.com/la-vie-que-tu-veux.



Une pratique de vie

En conclusion, construire la vie que tu veux vivre, ça n'est pas comme construire une maison. Ça ne se fait pas avec des objets matériels comme des briques, mais avec des actions portées par des qualités choisies. Vivre la vie que tu veux vivre, c'est pouvoir aligner tes actions avec tes valeurs, c'est à dire incarner à travers tes actions et ta présence, les qualités qui te sont les plus importantes et résonnent au plus profond de toi. Ça n'est pas une destination, c'est un chemin qui ne prend fin qu'avec ton dernier souffle. C'est une pratique de vie. Sans être d'aucune manière religieuse, c'est une pratique spirituelle. C'est la pratique de devenir la personne qu'au fond de toi, tu sais que tu es destiné à être.



Pour aller plus loin

Cet ebook se base sur la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT pour Acceptance and Commitment Therapy, prononcé " acte "), une approche scientifique validée par plus de 200 études conduites dans le monde entier. Le but de l'ACT est d'aider les personnes à vivre en accord avec leurs valeurs personnelles les plus profondes. C'est une approche efficace autant pour faire face à toutes les formes de souffrance mentale et physique que pour optimiser la performance professionnelle, sportive, mentale, et de réduire le stress au travail. L'ACT permet également de renforcer les équipes et les organisations et de favoriser les comportements pro sociaux. Le GPS de vie présenté dans cet ebook est inspiré de la matrice ACT, un diagramme développé par Kevin Polk PhD, Mark Webster et Jerold Hambright PhD (Polk, Schoendorff, Webster, & Olaz, 2017).

L'Institut de Psychologie Contextuelle (IPC) offre des services de consultation et de conseil basés sur la matrice ACT destinée à toutes les personnes. Les personnes qui vivent de la souffrance comme les personnes qui souhaitent pouvoir plus facilement choisir d'agir en phase avec leurs valeurs.

Nous offrons également des services de consultation et de coaching de gestion destinés aux entreprises et aux organisations. L'IPC est une entreprise libérée, c'est à dire une entreprise dans laquelle les collaborateurs prennent toutes les décisions qui les concernent. Cette nouvelle forme d'entreprise permet de créer des environnements de travail qui favorisent le plein engagement de chacun dans sa vie professionnelle et d'y réaliser son plein potentiel. Nous offrons des services de conseil aux entreprises qui souhaitent en savoir plus sur les entreprises libérées et des services d'accompagnement à la mise en place de nouvelles pratiques organisationnelles.





PRÊTS À
Surfer?

LES 6 ÉTAPES POUR CONSTRUIRE LA
VIE QUE VOUS VOULEZ VIVRE

ATELIERS POUR LE PUBLIC LE LUNDI SOIR

WWW.CONTEXTPSY.COM

422 ST. FRANÇOIS-XAVIER MONTRÉAL

Ebook de l'Institut de Psychologie Contextuelle

Janvier 2018

Rédigé par : Benjamin Schoendorff



VOS VALEURS EN ACTION