

# PENSER L'EMPLOI ET L'ENTREPRENARIAT AU XXIÈME SIÈCLE



xthinking

Une approche couvrant les diverses dimensions de votre changement.

1. La quête de l'excellence personnelle
2. La vision claire de l'entrepreneuriat
3. Augmenter votre productivité
4. Adoptez l'état d'esprit et le style de vie appropriés
5. Soyez conscient de la dimension relationnelle de l'entrepreneuriat
6. Veillez à votre bien être et votre santé
7. Trouver une raison profonde à ce changement. Parlons spiritualité, n'ayant pas peur des mots
8. Des connaissances à utiliser : mettez à profit ce que vous savez
9. Une réflexion s'impose : posez-vous les bonnes questions

Il ne vous aura pas échappé que ce plan reprend fidèlement la structure du blog où vous avez découvert mes articles et dans lequel j'écris depuis 2017. Cette structure n'est pas anodine, elle correspond à toutes les dimensions que vous devez questionner pour mener à bien cette bascule vers l'inconnu.

J'ai jusqu'à récemment travaillé de manière somme toute "traditionnelle". Diplômé d'une école de commerce, j'embrasse la carrière de consultant dans l'informatique qui me montrera les limites du salariat. Suite à une longue réflexion, je mets les voiles vers la Nouvelle Zélande puis Barcelone où je décide de travailler comme professeur de français en ayant le statut de micro-entrepreneur. Mon goût pour l'entrepreneuriat me pousse à créer excellencething.com et stimulang.com par la suite.

Un changement de carrière ne s'improvise pas il peut résulter à la fois d'une réflexion profonde, d'un développement de compétence et de tant d'autres choses. Ce document est là avant tout pour amorcer le début d'un changement en profondeur. Le temps pour mener à bien ce processus peut varier selon les individus. Nous allons voir ensemble tous les aspects nécessaires à prendre en compte afin que votre projet voie le jour et qu'il vous apporte satisfaction et prospérité.

Pour réussir cette transition, il vous faudra identifier un ou deux points (parfois davantage) parmi les thématiques proposées (et correspondant à chaque chapitre de ce document) sur lesquels vous devez concentrer vos efforts pour permettre à ce changement de voir le jour. Bien souvent, lorsqu'on se sent coincé, c'est simplement parce qu'il faut remettre au centre une valeur ou une action concrète vous permettant de débloquer la situation.

J'ai construit ce document en reprenant certains articles de mon blog de manière à connaître les différents aspects de la transition vers l'entrepreneuriat. J'espère que cela vous aidera à amorcer ce changement. Un conseil : lisez les sous-parties qui vous semblent les plus intéressantes d'après votre position actuelle. Vous n'êtes aucunement obligé.e de suivre une ordre linéaire.

## 1- La quête de l'excellence personnelle

Il n'y a pas de secret. Si vous souhaitez sortir du carcan du salariat, il va vous falloir très sérieusement renouer avec l'idée d'excellence. Celle-ci peut s'exprimer dans votre travail mais elle est avant tout la marque d'une décision personnelle et d'un ensemble de valeurs que vous cultivez chaque jour. Par définition, l'entrepreneuriat vous met en concurrence avec des individus qui monétisent aussi leur compétence. Pour sortir du lot. Il va vous falloir être meilleur.e que les autres, vous n'aurez plus la sécurité qu'offre le salariat pour vous assurer des revenus réguliers.

L'excellence personnelle se cultive à différents niveaux. Il faut pour cela que vous ayez une vision claire de vos valeurs afin de pouvoir les incarner et créer de la confiance avec tous ceux avec qui vous allez entrer en contact.

Pour enclencher ce changement, il est souhaitable de songer à prendre peut-être pour modèle des personnes qui se rapprochent, que ce soit par leur vie, leur action du type de résultat qu'ils ont obtenu ce vers quoi vous souhaitez tendre.

Pour pouvoir être le meilleur, il faut être en mesure de trouver ce qui est à la jonction de ce que vous êtes (ce que vous aimez), ce dans quoi vous êtes excellent, ce dont le monde a besoin et ce qui vous paie. C'est votre Ikigai. Si vous êtes insatisfait en ce moment, c'est sans doute parce que vous n'avez pas réussi à obtenir l'un ou plusieurs de ces aspects dans votre projet.



# La peur est votre boussole

Il y a plusieurs moments dans la vie où on se sent perdu, comme désorienté. On aimerait partir dans une direction, mais l'issue semble incertaine alors on pèse le pour et le contre de toutes les possibilités qui s'offrent à nous. Finalement, on peut se surprendre à tourner en rond pendant des semaines ou des mois, simplement parce qu'on n'arrive pas à prendre de décision. Cette attitude est somme toute normale, nous avons été éduqués dans l'idée d'optimiser nos résultats et la minimisation des risques que l'on court. Cet état d'esprit est valable dans la plupart des cas sauf quand l'incertitude se fait plus grande et qu'elle paralyse notre capacité à faire des choix. En outre, cette apparente optimisation chasse une valeur importante de progrès : [la sérendipité](#).

Dans ces moments de doute, il faut savoir opérer un changement de logiciel mental. Plutôt que de chercher le gain, il faut au contraire chercher à optimiser l'expérience et les enseignements qu'on peut en tirer, en sachant que nos chances de réussite sont très maigres. En substance, il faut apprendre à tomber souvent, ce qui améliore par la même occasion notre capacité à nous relever.

Ainsi, si l'on part du principe que la plupart de nos peurs reposent sur un degré plus ou moins grand d'ignorance, pour augmenter notre connaissance d'un sujet qui nous effraie, il faut délibérément y faire face ou s'en rapprocher.

Le sentiment de peur que l'on ressent par exemple à l'égard d'un travail que l'on estime difficile devrait être en fait la raison principale de s'y atteler. C'est en se confrontant à une rude besogne qu'on en démystifie les difficultés, ce qui nous fait gagner en assurance et en compétence.

Bien sûr, il est recommandé d'y aller progressivement et de faire face à des tâches ou situations de plus en plus impressionnantes au risque sinon de se laisser totalement dépasser par les événements et de se réfugier dans sa carapace pour de bon.

Ainsi, la peur est votre boussole, celle qui vous montre le chemin vers un meilleur soi, plus accompli et confiant. Ce qu'il y a de bien avec la peur est que peu importe l'âge qu'on ait, où que l'on se trouve, il y a toujours quelque chose qui peut nous effrayer et donc la voie du progrès personnel est presque sans limite.

## Accepter la douleur, accepter la leçon

Il est plus simple de fuir la leçon que d'accepter la douleur. La douleur est riche d'enseignements mais peu de gens souhaitent assister à ses cours.

Lorsqu'on subit une séparation amoureuse, on se jette sur le premier ou la première venu(e) avec l'idée d'oublier rapidement le contrecoup de la rupture. Cette démarche, on l'a tous eu un jour, mais il convient de la voir telle qu'elle est, c'est-à-dire l'expression de notre immaturité. Toutes les douleurs sont dures à encaisser, même les plus insignifiantes, certaines sapent notre moral, d'autres font vaciller notre amour-propre, pourtant la douleur est toujours bonne conseillère pour celui ou celle qui sait être patient.

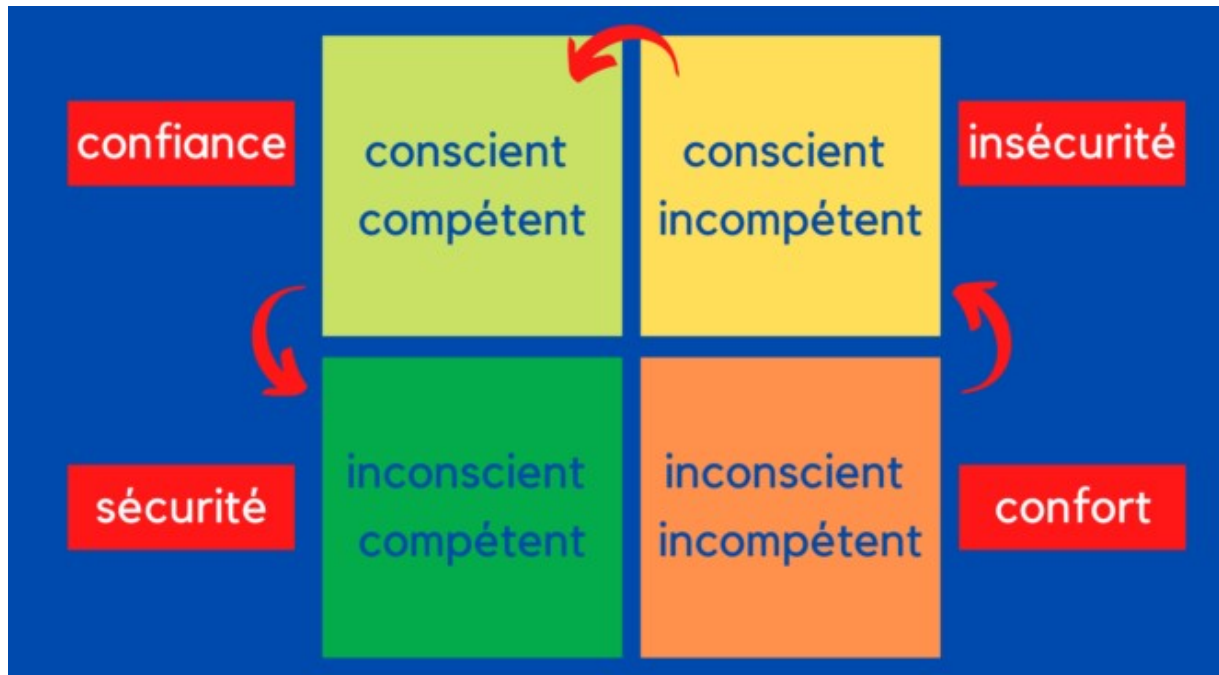
La douleur nous apporte des savoirs qui mettent du temps à éclore comme le bourgeon d'une fleur au printemps naissant. Pour tirer la substantifique moelle, il faut accepter la douleur, faire corps avec elle. Il faut imaginer que vous êtes un héros grec qui doit triompher de coriaces créatures. Pourquoi à votre avis les héros sont-ils qualifiés ainsi ? C'est avant tout parce qu'ils ont vaincu des bêtes que l'on pensait invincibles. Que ce soit une gorgone ou une chimère, les animaux mythiques sont tous plus terrifiants les uns que les autres. Faut-il pour autant se dire que la gloire et le triomphe ne sont réservés qu'à une élite hellénique ?

Non, nous avons tous à notre portée la capacité d'être spectaculaire même si ces exploits relèvent de l'intime. Lorsque l'on fait face à ses démons, lorsqu'on accepte que la souffrance nous atteigne, mais que l'on serre les dents et que l'on continue d'avancer, alors on est en bonne voie pour devenir sage ou même héroïque. Ce qui distingue un sage du commun des mortels ce sont les expériences qu'il a endurées pour parvenir à son niveau de connaissances qui s'est finalement incarné dans sa chair. Une personne héroïque est en réalité selon la définition grecque, mi-humaine, mi-divine. Il faut comprendre ici que la dimension divine est plus métaphorique que charnelle : c'est l'humain qui s'est élevé au rang de divinité par les exploits qu'il a relevés. Sa noblesse et son courage l'ont rendu digne d'être élevé au rang de demi-dieu, c'est-à-dire entre les hommes les Dieux : un corps d'homme avec l'esprit de Dieu.

Cette analogie n'est pas si différente de celle proposée par la Bible qui fut contée en grecque et dont les références ont tout autant été adaptées au monde hellénistique. Jésus, humain mais divin par son esprit, s'est révélé par les exploits – miracles – qu'il a réalisés au cours de sa vie et même après sa mort. Force est de constater que la noblesse du cœur touche tous ceux qui placent leur égo en deçà de la cause qu'ils servent. C'est en soit la définition du courage, être prêt à risquer sa peau pour une cause dont l'issue n'est plus qu'incertaine.

La souffrance est la base de l'apprentissage, votre muscle pour gonfler doit subir des microlésions qui seront comblées par un apport protéique. Il en va de même pour la sagesse, les doutes et les égarements dont vous pouvez faire l'objet dans des moments de crise sont autant de fêlures qui sont comblées par les enseignements que vous apportent une réflexion et une action courageuses en dépit des aléas de l'existence. La souffrance fait partie intégrante du processus d'apprentissage. En ce sens, elle constitue la prise de conscience de l'existant selon la matrice de l'apprentissage. À ce titre, il existe quatre niveaux dans cette matrice, les voici :

- niveau 1 : inconscient de notre incompetence (confort)
- niveau 2 : conscient de notre incompetence (insécurité)
- niveau 3 : conscient de notre compétence (confiance)
- niveau 4 : inconscient de notre compétence (sécurité)



La douleur est conséquente de la prise de conscience de nos défauts et de l'insécurité qu'elle génère. Il est ainsi plus confortable de rester dans une forme d'ignorance et de se refuser d'apprendre quoi que ce soit. Par contre, s'il l'on décide de choisir la voie de la maîtrise dans l'un des domaines qui nous tient à cœur, la douleur est une étape nécessaire à laquelle on ne peut échapper. Demandez-vous donc, quelles sont les personnes les plus sages dans votre entourage ? Que savez-vous de leur histoire ? Ont-elles dû faire face à des défis ou endurer de grandes peines ? Il est fort probable que oui. Les personnes qui ont souffert ont plus de chance de développer une sagesse, si bien sûr elles ont une bonne attitude et une démarche réflexive voire philosophique quant à ce qui leur est arrivé.

Enfin, il n'est pas bon de vouloir être un homme ou une femme à tout faire et d'essayer d'être un maître dans toutes les dimensions de l'existence, notre vie est trop courte pour ce dessein. Il est bien plus raisonnable de choisir une voie qui s'apparentera à notre vocation et qui sera celle qu'on poursuivra toute sa vie. Cette voie ne doit pas être nécessairement un métier car ils viennent à être chamboulés ou disparaître tout simplement, mais plutôt une compétence nécessaire à un métier qui pourra être transposable à d'autres par la suite. Ce peut être l'art de parler ou d'écrire, la capacité à comprendre les gens, la capacité à avoir des raisonnements logiques, ou encore celle d'apprendre rapidement à maîtriser un outil etc. Et pour ce qu'il s'agit des peines liées à l'existence, à mon sens, on ne peut pas y échapper, il faut les digérer, comme on apprend une leçon. Chacun a sa propre vitesse d'apprentissage, le tout est de ne pas précipiter les choses au risque de mal apprendre et de répéter les mêmes erreurs.

## **Vous êtes un diamant brut qu'il vous faut tailler**

Nous avons tous une grandeur naturelle qu'on oublie avec le temps, que ce soit au travers de l'éducation ou d'un contexte social qui nous pousse à rentrer dans une case, à choisir un rôle que l'on a pas nécessairement choisi. Ainsi, on passe sa vie à occuper des rôles sans que l'on ait véritablement (du moins en apparence) voulu, tantôt enfant, tantôt élève, tantôt salarié etc. . Ces rôles vous formatent et ils vous empêchent d'avoir une autre perspective sur vous-même.



## **Pensez-vous en diamant**

Vous avez une noblesse. Ou vous a malmené ou gâté quand vous étiez petit, vous avez ainsi corrompu votre pureté, vous avez oublié qui vous étiez réellement.

Comment tailler le diamant que nous sommes ?

Il vous faut rechercher la pureté, l'authenticité, la vertu, l'honnêteté, la bienveillance ou la gentillesse. Puis, il faut pratiquer au quotidien cette noblesse du cœur partout où vous le pouvez.

Vous devez surmonter les épreuves toujours de la manière la plus élevée qui soit, c'est-à-dire en agissant d'après un code d'honneur dont vous ne vous écarterez plus.

Il faut puiser au fond de vous-même, pour cela, il ne faut pas avoir peur de se mettre à nu. Il faut se mettre à l'épreuve et relever les défis exigeants que vous vous serez donnés. Si vous ne placez pas la barre haut, vous ne saurez jamais de quoi vous êtes capable. Il faut que vous cherchiez au fond de vous-même ce que vous voulez. Une fois que vous avez une idée claire, donnez-vous à 100% sans dévier de votre objectif. Sacrifiez tous les plaisirs, tous les honneurs, les gains immédiats, donnez-vous cœur et âme pendant de longs mois voire plusieurs années. Ce n'est qu'à ce prix que vous arriverez à vous tailler en diamant brillant. Sans ce travail, jamais vous ne brillerez car il y aura toujours des impuretés auxquelles vous n'aurez pas touchées. Le travail est la valeur principale à incarner pour obtenir cet état. Il vous faut trouver néanmoins le type d'activité dans laquelle vous souhaitez vous donner entièrement, vous avez l'embarras du choix.

Défaites-vous de ces crapauds, allez à l'essentiel, travaillez jour et nuit, sans relâche. Tant que vous ne vous sentirez pas briller d'une quelque façon que ce soit, cela voudra dire que vous n'êtes pas encore arrivé à l'état de diamant taillé.

Une fois que vous aurez atteint, vous pourrez briller et resplendir, cependant veillez à ne pas prendre la poussière, astiquez votre surface de façon à toujours briller. Nettoyer le diamant consiste à gagner un certain niveau et ne pas se laisser aller. Néanmoins, quand vous avez atteint l'état de diamant (qui est long et pénible), il sera beaucoup plus facile pour vous de revenir à l'état de brillance parce cet état est une seconde nature, vous êtes câblé ainsi. Il est plus facile de se dépoussiérer que de se polir en partant de zéro. En étant un diamant brillant vous bénéficiez d'une certaine inertie. Ne vous reposez pas sur vos lauriers toutefois.

## **2- La vision claire de l'entreprenariat**

Pour entreprendre, vous devez être stratégique de telle sorte que vous trouvez une niche sur laquelle vous êtes le seul à offrir le meilleur service ou produit et que les gens le savent.

La spécialisation est survalorisée. Changez votre regard sur l'idée de spécialisation pour mieux se démarquer.

# **La spécialisation est surestimée ou mal interprétée**

Vous avez peut-être lu ou entendu que pour réussir, il faut être spécialisé dans un domaine de base et travailler très dur pour être le meilleur dans ce domaine, alors vous réussirez. C'est vrai, mais il existe un chemin astucieux pour atteindre un tel objectif. Au lieu d'être le meilleur dans un domaine, il est préférable d'avoir un ensemble de 2 compétences ou plus où vous représentez plus de 80% de la population sur laquelle votre travail ou votre entreprise est basée. Il est difficile d'appartenir au premier 1% d'un domaine particulier, mais il n'est pas si difficile d'atteindre les 20% de vos trois meilleures compétences, il suffit de mieux connaître chaque compétence. En fin de compte, cela peut n'être qu'une question de mathématiques :  $20\% \times 20\% \times 20\% = 0,8\%$ . Vous pouvez atteindre le premier 1% grâce à une combinaison de compétences qui apportent de la valeur à votre travail ou à votre projet d'entreprise. Mais pour bien faire, vous devez sélectionner avec soin les compétences qui vous concernent, et pas seulement celles pour lesquelles vous êtes meilleur que la grande majorité de la population.

La spécialisation nous empêche d'avoir une approche holistique

Plus nous en apprenons sur différents sujets, plus nous constatons qu'il existe des similitudes qui peuvent être utilisées à notre avantage. Il existe un lien entre les différents sujets malgré la distance apparente que nous pouvons percevoir. **C'est pourquoi le fait de se limiter à un sujet particulier peut ralentir notre progression et nous empêcher d'acquérir d'autres idées.** En nous laissant le temps de lire et d'explorer de nouveaux sujets, nous donnerons plus de créativité et de pertinence à notre propre travail.

De même, avoir une activité de loisir sans aucun rapport avec notre métier peut être la source de nouvelles idées.

Connaissez vos atouts et élaborer une stratégie pour votre réussite

Une fois que vous aurez une idée plus précise de vos domaines de compétences – souvent ce que vous aimez dans votre vie – vous pourrez faire une ébauche de la manière dont vous pourriez les intégrer dans votre vie professionnelle afin de réaliser une recette personnelle de réussite. Cela peut commencer par une activité parallèle comme le travail indépendant ou le bénévolat et peut vous mener à une entreprise florissante.

La créatocratie : Prenez conscience des changements de paradigmes auxquels on assiste :

## Qu'est-ce que la créatocratie ? Est-ce le monde de demain ?

Créatocratie est un néologisme formé du radical *creato* pour création et *cratie* pour pouvoir, il désigne un système dans lequel ceux qui dirigent, ceux qui ont le plus de pouvoir politique et économiques sont ceux qui créent.

Ce système insiste sur le fait que progressivement l'instauration d'une société où la technologie prend de l'importance via l'automatisation des tâches et le développement de l'intelligence artificielle conduira un pan entier de l'économie à se réinventer.

Nous avons assisté aux prémices de cette révolution étant donné que les possibilités d'internet ont rendu possible la diffusion massive de produits, services et autres objets d'art. La question



qu'il faut se poser est en quoi ce changement va-t-il impacter nos vies ? Et quelles sont les meilleures décisions à prendre pour tirer au mieux parti de ce basculement ?

Tout d'abord, il faut savoir que nous tous avons la capacité d'être créatif dans nos vies quotidiennes. Cependant, nos métiers ne permettent pas toujours d'exprimer cette dimension de nos vies. Il faut en outre avoir conscience que les changements opérés par ce qu'on appelle les nouvelles technologies ont un effet néfaste déjà sur les emplois de millions de gens de par le monde. Concrètement, ces emplois disparaissent sans qu'une transition douce ne se soit opérée pour la plupart d'entre eux.

L'axe suivant illustre le type de travail qui peuvent être impactés par l'automatisation. On remarque que ceux qui sont les plus résilients face à ce phénomène sont les métiers classés comme créatifs (d'après le livre de **Kai-fu Lee, My Journey into AI**).



Ce qu'il faut avoir en tête c'est que la disruption du monde du travail actuel va donner un visage pré-industriel à l'organisation dans une certaine mesure. Qu'est-ce qu'une société pré-industrielle, c'est une société qui s'appuie sur un socle d'artisans pour réaliser la production de marchandises et denrée tout prenant une forme collective de façon ponctuelle lorsqu'il s'agit de faire la guerre ou de mener à bien des grands travaux tels que la construction de routes ou de fortifications.

L'essentiel de notre création de valeur dépend le plus souvent d'organisations auprès desquelles nous occupons un rôle de spécialiste dont la sécurité est maintenue grâce à notre conformité voire à notre conformisme et surtout à nos capacités à pleinement satisfaire aux exigences du poste. Or, les changements auxquels nous assistons rendent primordiale l'évolutivité du salarié et donc sa capacité d'adaptation. Cette exigence est bien intégrée par les grands groupes qui recherchent de plus en plus de candidats ayant de telles caractéristiques.

Néanmoins, l'agilité d'un salarié ne remplace jamais celle d'un travailleur indépendant qui peut subir en direct les lois du marché qui sont parfois impitoyables. Comme vous le savez déjà, notre monde économique change au gré des calculs de processeurs.

La compétition frontale se fait avec la machine, ainsi la réalité dépassera la fiction pour tous ceux qui ne prennent pas sérieusement le virage imposé par ce nouveau paradigme.

Pensez-vous comme créateur car cela vous obligera à faire l'effort de création qui peut ensuite être répliqué sur l'ensemble des facettes de votre vie personnelle et professionnelle.

Une approche créative implique de cultiver un esprit fluide comme l'eau non rigide comme le bois qui peut rompre.

Enfin cultiver votre compassion, d'après Kai-Fu Lee, cette valeur vous rend elle aussi résilient face à ce monde professionnel qui change. Vous trouverez ainsi ci-après l'impact de l'IA sur l'emploi que l'on peut caractériser de 4 manières différentes.

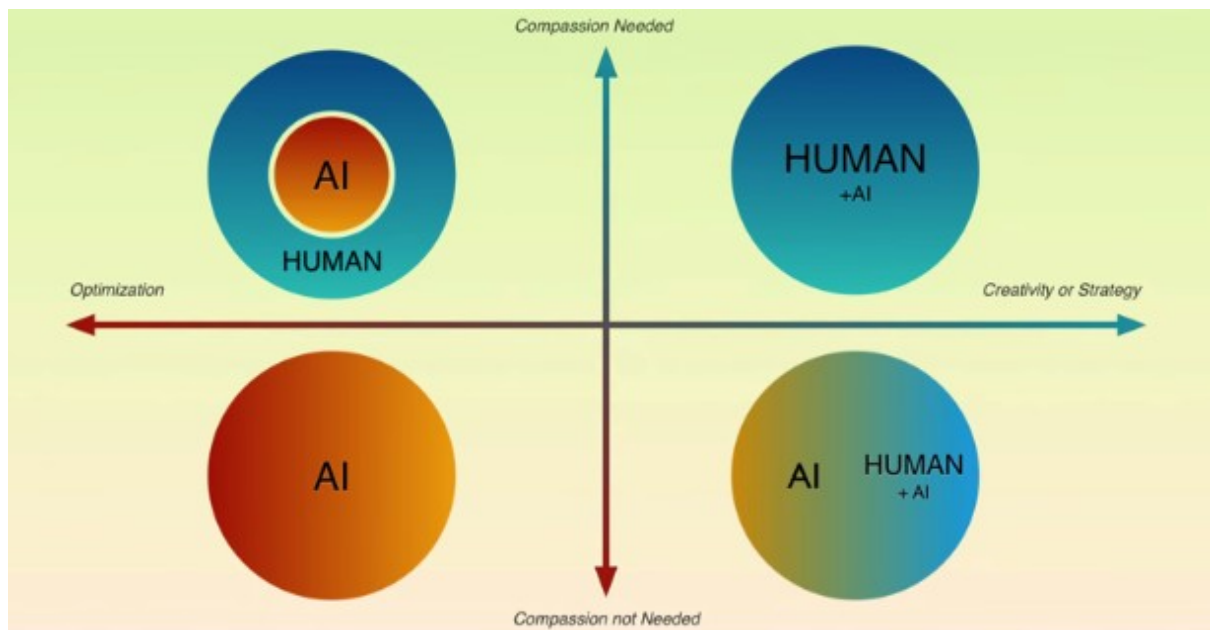
Le quadrant :

(1) : en bas à gauche, les emplois sont voués à disparaître à terme car l'humain n'apporte pas d'avantage comparatif que ce soit en terme de créativité ou de compassion.

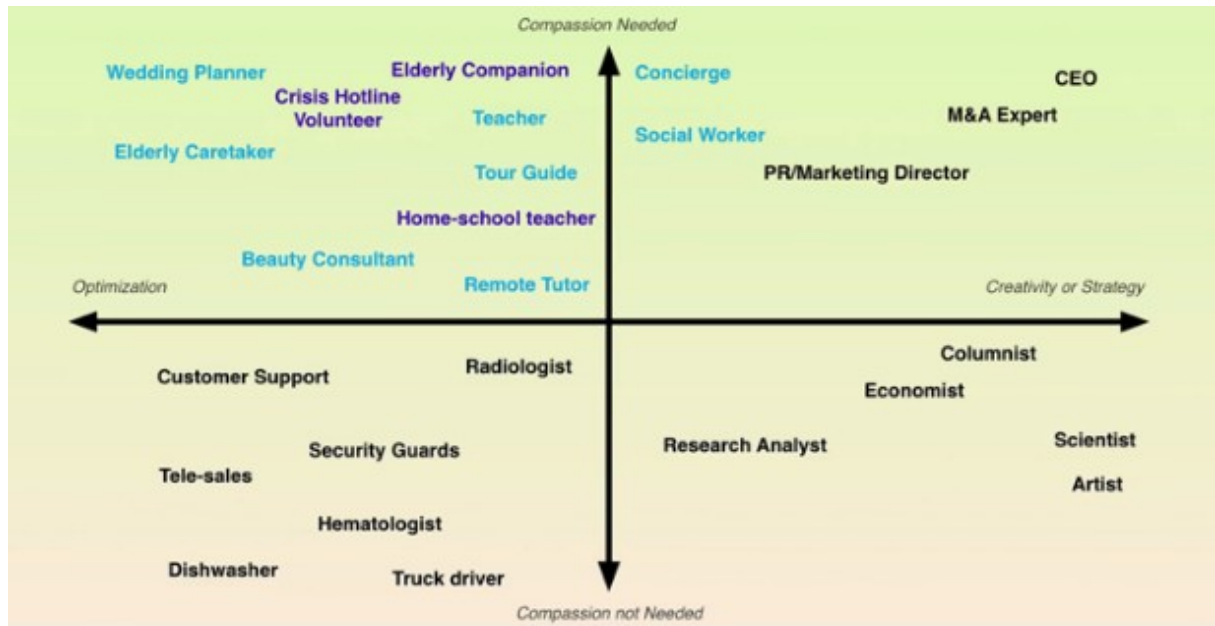
(2) : en haut à gauche : les emplois vont devoir placer l'IA au centre leur travail, les humains assurant l'interaction avec les clients ou le public

(3) : en bas à droite : les humains et la machine collaborent, l'un apportant la créativité, l'autre la capacité d'analyse

(4) : en haut à droite, l'humain reste le seul maître à bord, l'IA lui étant subordonné



Ci-après vous trouverez une liste plus concrète des emplois qui sont menacés ou pas selon les catégories mentionnées plus haut.



## Les possibilités de différenciation

Pour tirer votre épingle du jeu, il va vous falloir étudier la concurrence et proposer soit quelque chose de bien meilleur, soit quelque chose de différent. Voyons ensemble comment vous pouvez vous différencier :

- Se différencier par le problème que vous résolvez :
  - Par la manière dont vous racontez votre propre histoire et votre façon de la lier au problème en question (storytelling)
  - La manière dont vous redéfinissez le problème
  - Votre capacité à résoudre un problème plus précis
- Se différencier par l'offre :
  - Vous offrez une prestation, une formation, un logiciel ou un produit nouveau
- Se différencier par la cible (votre offre s'adresse à des gens différents):
  - Critères démographiques (situation socio-professionnelle, âge, sexe, géographie, langue etc.)
  - Critère psychologiques :
    - vos valeurs, votre vision du monde, votre idéologie
    - vos intérêts, votre identité, vos passions
    - répondre à des blocages psychologiques spécifiques
- Différencier par le canal marketing
  - Relationnel
  - Acquisition payante
  - Création de contenu :
    - Réseaux sociaux :
      - Facebook (Groupe ou Page)
      - LinkedIn
      - Instagram
      - Pinterest
      - Snapchat
      - etc.
    - Vidéo :
      - Vlog

- Interviews
- Présentations
- etc.
- Articles :
  - étude de cas
  - article invité
  - storytelling
  - etc.
- Podcast :
  - en solo
  - interview
  - co-présentation
  - etc.
- Autres formats

## Je suis responsable

Un mantra puissant à se répéter chaque jour

Il est très tentant de blâmer les autres pour une situation qui joue en notre défaveur. Cela nous décharge du poids de la responsabilité et cela nous évite de nous remettre en question. Il y a bien sûr des choses qui nous échappent quant à l'issue d'une entreprise. On peut déplorer les circonstances, mais il est mieux d'assumer l'entière responsabilité d'un échec. La vie est injuste mais vous pouvez bénéficier d'une injustice, encore faut-il trouver l'avantage injustice dont vous jouissez naturellement ou circonstanciellement. La réussite est facteur de deux éléments :

réussite = avantage juste (1) x avantage injuste (2)

Le premier élément est entièrement de votre ressort. Le deuxième élément implique que vous ayez une approche stratégique de telle sorte que vous bénéficiiez de votre avantage injuste. En somme, vous êtes plus maître de votre destin que vous ne le croyez.

Voyons ensemble les composantes de chacune de ces catégories. L'avantage juste correspond à ce que nous avons tous en commun et qui nous distingue uniquement par notre mérite. Il est composé des éléments suivants :

Travailler dur

Détermination

Persévérance

“Avoir faim”

Chance (la chance augmente au fur et à mesure qu'on accroît **la sérendipité** par nos actions : rencontrer plus de gens, participer à plus d'événements, créer un podcast, publier dans un blog, appliquer les retours que l'on reçoit etc.)

etc.

À l'inverse, les avantages injustes sont les éléments qui nous différencient et qui ne sont pas basés sur le mérite. C'est ce qui biaise la course à la réussite dans certains cas (lorsqu'on n'a

pas pris conscience de nos avantages injustes et que l'on a pris un domaine où ces avantages injustes ne peuvent s'exprimer) .

Argent (capital financier)

Intelligence

Connaissances intime d'un milieu

Statut (capital symbolique)

Réseau

Talent particulier

etc.

Néanmoins, on possède tous des avantages injustes. Lorsqu'ils ne sont pas évidents, il faut faire un plus grand effort d'introspection et d'investigation pour voir leur utilisation concrète. Être né de parents riches est le plus évident mais il ne laisse finalement pas beaucoup de place à la créativité. Les meilleurs avantages injustes sont liés à vos talents personnels, à vos inclinations naturelles. Pour gagner la partie, il faut jouer à un jeu qui mette nos points forts en valeur et éviter les jeux où nous ne disposons d'aucun avantage injuste à mettre sur la table.

## **Spartiate : prospère mais austère**

Faire la guerre et dominer ses voisins grecs, voilà à quoi se résume le statut des Spartiates à l'issue des guerres du Péloponnèse. Son grand rival Athènes est tombé, et c'est sans doute grâce à son modèle de vie que Sparte a su triompher.

Vivre en spartiate, c'est se satisfaire de peu alors même que l'on possède beaucoup. Les citoyens de la cité de Sparte jouissaient d'un système féodal dans lequel ils tiraient leurs revenus des fermes qu'ils possédaient et qui étaient exploitées par des non-citoyens (Hilotes). Cette situation leur conférait un regain de temps qu'ils auraient pu dilapider en activités oisives quoiqu'intellectuelles comme leurs voisins athéniens.

L'effervescence artistique et culturelle d'Athènes allait de pair avec son opulence. À l'inverse, à Sparte, la prospérité rimait encore avec austérité.

Le point fort des Spartiates est que leur système social les poussait à cultiver un mode de vie orienté autour de valeurs guerrières. Il n'y avait pas vraiment de promotion sociale des intellectuels ou des artistes. En ça, leur société ressemblait étrangement à celles du Moyen-Âge européen où les guerriers ne se préoccupaient presque exclusivement qu'aux choses politiques et militaires. Dans une telle société, les arts sont pauvres, mais les citoyens sont disciplinés et concentrés. Ils ne perdent pas de temps dans des distractions qui semblent futiles à leurs yeux. Quels enseignements tirer de ces combattants frugaux ?

[Le faire devient l'être](#)

Ce qui caractérise les Spartiates, c'est leur propension pour la chose militaire. Leur activité et discipline quotidienne est l'illustration du verbe "faire" qui devient la composante principale de leur identité. À mesure, qu'ils font, ils sont. Être un citoyen de Sparte, c'est avant tout agir et s'entraîner comme un Spartiate.

### **L'avoir détruit l'être**

À l'inverse, de nos jours, le faire n'est plus tout à fait clair, nous sommes sans cesse tentés de cultiver l'avoir. Or l'avoir ne permet pas vraiment de construire l'être, au contraire l'avoir défait l'être de sa substance. Lorsqu'on a, on crée la fausse impression d'être. Ainsi, avoir une bibliothèque remplie de livres ne fait pas de nous des gens cultivés ou encore posséder une belle voiture ne nous rend pas riche. L'avoir, c'est l'illusion d'être.

Ce n'est que par le "faire" qu'on peut se définir et non pas parce que l'on possède même si c'est couramment accepté. On devient ce qu'on fait et on perd qui on est lorsque l'avoir domine nos pensées.

Sparte nous enseigne la voie de l'essentiel, celle de l'action. C'est bizarrement par l'oubli de soi dans l'action que l'on devient qui on est.

## **Succès = préparation + opportunité**

*Le hasard ne favorise que les esprits préparés. Louis Pasteur*

On ne contrôle pas les opportunités qui se présentent à nous, ce que l'on contrôle, c'est notre manière de les saisir le mieux qu'il soit.

La chance sourit aux audacieux dit-on, on pourrait ajouter qu'elle sourit à ceux qui s'entraînent chaque jour. Dans la mesure où l'on ne peut pas tirer les ficelles du destin, ce à quoi il faut s'atteler, c'est notre capacité d'amélioration dans le domaine qui nous intéresse. Être compétent est une chose, être excellent en est une tout autre chose. Quand on a une idée claire de ce que l'on veut, on accroît la probabilité de se donner les moyens de devenir irréprochable dans son travail. Pour pouvoir avoir de la réussite il faut optimiser ses chances de saisir au mieux l'opportunité qui se présentera sous nos yeux. Le destin de quelqu'un peut basculer et prendre une trajectoire toute autre s'il saisit la chance qui s'offre à lui. Imaginez que vous soyez un soldat en temps de paix. Rien ne vous oblige à vous entraîner durement, tous les signaux sont au vert, votre pays n'a aucun rival, et donc tout peut vous laisser croire que ce n'est pas grave si vous vous laissez aller. Imaginez maintenant que les relations diplomatiques entre votre pays et l'un de ses voisins se dégradent et que votre nation envisage de plus en plus sérieusement un conflit armé. Croyez-vous que vous pourrez être au niveau d'un affrontement imminent en quelques semaines et vous assurer la victoire si vous ne vous êtes pas entraîné durement les dernières années ?

Cette situation montre l'importance de toujours être prêt à faire face au danger ou bien à saisir une opportunité. Lorsque vous vous mettez en tête que le pire ou le meilleur (une opportunité) peut arriver, vous changez brusquement de mentalité quant à votre manière de vous entraîner.

Il convient donc de :

S'entraîner dans son domaine comme si une opportunité allait passer sous nos yeux bientôt.

Faire en sorte d'être toujours prêt à répondre favorablement à des circonstances positives.

Le succès est intimement lié à votre préparation et votre propension à saisir les opportunités qui se présentent à vous.

Pour accomplir une telle mission, il va vous falloir va trois choses :

- identifier ce dans quoi vous souhaitez exceller et donc faire carrière
- [travailler le plus possible à devenir le meilleur dans ce domaine](#)
- augmenter la sérendipité dans votre vie de telle sorte que des opportunités vont se présenter dans votre domaine d'expertise que vous pourrez alors saisir

Si ça peut vous aider, vous pourrez choisir de prendre comme modèle une figure connue qui illustre bien les qualités de persévérance et d'expertise. Le monde de la science offre des centaines d'exemples à ce titre. Êtes-vous plutôt Darwin qui saisit l'opportunité de faire un tour du monde en bateau qui lui permit de collecter des centaines de spécimens qui viendront faire germer l'idée d'évolution des espèces ? Ou bien êtes-vous plutôt un Thomas Edison qui fit des milliers d'essais avant de concrétiser son modèle d'ampoules à incandescences ? Les figures du passé sont nombreuses, il suffit d'en prendre une qui vous ressemble un peu pour que les effets sur vous soient plus grands.

## L'inutilité au XXIème siècle

Dans un monde changeant à grande allure, les paradigmes économiques se métamorphosent pour prendre l'apparence de la simplicité et du bon sens. Dans son livre "Bullshit jobs", David Graeber explique en quoi les métiers enfantés par la modernité sont à la fois absurdes, immoraux et stupides dans certains cas. La révolution des technologies de l'information a engendré un monde parallèle dans lequel les métiers n'ont plus tout à fait le sens qu'ils avaient auparavant. Selon Wikipédia, voici la typologie de métier dressée par l'auteur :

*Les « larbins » ou « faire-valoir », servant à mettre en valeur les supérieurs hiérarchiques ou les clients*

*Les « porte-flingue » ou « sbires », recrutés car les concurrents emploient déjà quelqu'un à ce poste, et dont le travail a une dimension agressive*

*Les « rafistoleurs » ou « sparadraps », employés pour résoudre des problèmes qui auraient pu être évités*

*Les « cocheurs de cases », recrutés pour permettre à une organisation de prétendre qu'elle traite un problème qu'elle n'a aucune intention de résoudre*

*Les « petits chefs » ou « contremaîtres », surveillant des personnes travaillant déjà de façon autonome.*

Comment en est-on arrivé là ?

La spécialisation du travail a permis un gain en productivité sans précédent. Cette hyperspécialisation se heurte néanmoins aux aspirations humaines les plus profondes. Un humain ne veut pas être une roue dentée dans un engrenage, il aspire à bien plus que ça. Or, l'argent est souvent au rendez-vous des métiers les plus spécialisés, alors on tire un trait sur la possibilité de se réaliser dans son travail.



Cependant, cette ère touche bientôt à sa fin. Un monde dans lequel l'automatisation et l'intelligence artificielle sont la norme, rend tout aussi obsolètes ces jobs à la con.

Être inutile aujourd'hui peut signifier être utile demain. On peut se réjouir d'un renversement des valeurs consécutives de cette ultime révolution.

La productivité et la richesse globale augmentent. Ce qui c'est se raréfie, c'est l'emploi et surtout les nouvelles compétences requises pour satisfaire le marché. Ce changement pose le problème de l'utilité des gens dans les sociétés dites modernes où le travail est la source principale de réalisation personnelle bien souvent avant la famille ou toute autre considération anthropologique.

La massification de l'inutilité peut être une source de réjouissance si on sait lui donner une issue salutaire. Il faut distinguer deux types d'utilité, celle liée à la société, aux autres humains et celle liée à l'économie. Nous nous dirigeons progressivement vers une société dans laquelle l'utilité économique de la population sera proche de zéro. Ce à quoi nous assistons, c'est une économie de robots et d'algorithmes attelés à remplacer les humains dans leur fonction productiviste. Ce qui ne sera, du moins je l'espère, jamais le cas pour les affaires purement humaines comme la reproduction, les relations sociales ou encore l'assistance aux personnes les plus fragiles. L'humanité va pouvoir grâce à cette massification de l'inutilité économique se focaliser sur des fonctions purement humaines au sens anthropologique du terme. Bien sûr, ce nouveau modèle pose la question de la répartition de la richesse. Comment continuer à vivre dans une société si on ne peut pas dégager soi-même ses propres moyens de subsistance ? L'inutilité implique une redistribution de la richesse qui elle ne décroîtra pas, bien au contraire, elle augmentera et on peut même conjecturer raisonnablement que la richesse per capita croîtra tout autant comme ce fut le cas au XXème siècle malgré une explosion démographique. Le XXIème siècle semble donc bien signer la mort de l'homo economicus. Mais quel type d'homme va-t-il engendrer ? Un homo spritus ? Ou encore un homo ecologicus ? Ou bien l'homo sophus (l'homme sage) par opposition à homo sapiens (homme de connaissance) ?

Cette transformation, on peut difficilement la prévoir, la trajectoire de l'humanité sera unique dans le sens où une société totalement libérée du travail n'a jamais existé. Il y a bien eu des sociétés esclavagistes dans lesquelles une infime portion de la population jouissait d'une oisiveté quasi totale, mais ce à quoi il faut s'attendre sera sans doute bien différent. La disparition de l'emploi peut menacer la valeur travail. Aujourd'hui, le travail n'est valorisé que par sa dimension mercantile (l'emploi). Tout le travail qui n'est pas marchandisé est soit méprisé soit occulté. Une société ne reposant plus sur l'emploi peut céder à la tentation de se débarrasser du travail et de sa dimension purement sociale et humaine. Si tel est le cas, nous verrions l'avènement de l'homo voluptas ou l'homme hédoniste. Dans une telle situation, on ne peut déplorer qu'un déclin de la civilisation qui sombrera par son nihilisme comme l'ont été les sociétés passées.

## **Deux aptitudes essentielles sur la voie de la richesse**

La capacité à endurer la souffrance et l'utilisation astucieuse de leviers

Deux points que partagent tous ceux qui sont devenus riches par eux-mêmes, c'est-à-dire qu'ils n'ont pas hérité de leur fortune.

**La capacité à endurer la douleur est primordiale puisqu'elle a de nombreuses vertus consécutives : la non recherche du plaisir immédiat, l'endurance pour fournir l'effort supplémentaire et le travail dur.**

La première partie représente le socle obligatoire à partir duquel on peut bâtir les forces qui permettent l'enrichissement. La capacité à endurer la souffrance vous permet d'acquérir des compétences recherchées que d'autres n'arriveront pas à acquérir puisqu'ils n'ont pas votre résilience et ténacité. Lorsque vous avez travaillé à acquérir une compétence recherchée, vous pouvez bien gagner votre vie, mais votre progression de revenu reste linéaire. Ceci explique pourquoi il faut la conjuguer avec un ou plusieurs leviers pour bénéficier d'un effet multiplicateur dont voici la liste :

### **Le levier de délégation**

Vous confiez à un ou plusieurs tiers une tâche que vous pouvez réaliser mais qui ne fait pas partie des activités sur lesquelles vous souhaitez vous concentrer. Ce levier permet un accroissement au coefficient multiplicateur fixe dont la valeur dépendra de votre efficacité à choisir la ou les bonnes personnes.

### **Le levier de compétence**

Il s'agit de confier à un tiers – le plus souvent un salarié ou un sous-traitant – la réalisation d'un travail dont vous ne possédez pas vous-même les compétences. **L'acquisition de cette compétence serait un mauvais investissement de votre temps voire tout simplement fastidieuse. Ce levier vous permet d'avoir un effet multiplicateur fixe ou variable (exponentiel) cela dépendra de la place qu'occupe cette compétence dans votre organisation.**

### **Les leviers marketing et communicationnel**

La vente peut se résumer à une vidéo que vous aurez postée sur un site d'hébergement. Celle-ci peut être visionnée des milliards de fois sans que vous n'ayez besoin de consacrer davantage de temps pour rentrer en contact avec ces visionneurs. Il en va de même pour un e-mail envoyé ou une publication sur un réseau social.

D'autre part, ces ressources vous permettent une bien meilleure connaissance de votre audience grâce à des outils analytiques avancés.

### **Le levier de notoriété**

Si vous possédez un réseau ou une présence en ligne par exemple, cela pourra avoir un effet multiplicateur sur vos ventes de produits ou services. La relation avec votre public doit être cultivée avec soin, celle-ci vous permettra de créer de la confiance qui facilitera votre force de conviction.

### **Le levier technologique**

Vous pouvez confier l'exécution d'un travail ou d'une série de tâches à une application. Cela peut vous faire économiser de la même d'œuvre et peut vous permettre une automatisation favorable à un passage à une plus grande échelle. Ceci est particulièrement vrai à l'ère de l'IA qui permet à des entreprises de créer des empires rivalisant avec des sociétés plus conventionnelles n'ayant pas développé un tel atout.

## Le levier financier

Si vous possédez déjà un capital conséquent, vous pouvez l'utiliser pour investir sagement dans des actifs qui pourront vous rapporter un revenu sans que vous n'ayez besoin de développer d'autres leviers. Le levier financier peut être aussi utilisé pour renforcer les autres leviers. Par exemple, au lieu d'embaucher un salarié, vous pouvez en embaucher deux ou encore vous pouvez investir davantage dans des campagnes marketing.

Ainsi, votre richesse pourrait être définie autour de l'équation suivante :

**Richesse = capacité à endurer la souffrance x levier de délégation x levier financier x levier de notoriété x levier systémique x levier marketing et communicationnel x levier logiciel x levier de compétence**

Bien entendu, vous ne pourrez pas bénéficier de tous les leviers, il est en effet plus fréquent de se trouver une situation dans laquelle la personne a un point fort auquel se conjugue un ou deux (rarement plus) de leviers.

Connaissez vos forces, puis décidez ensuite sur quel(s) effet(s) multiplicateurs vous allez jouer afin de vous constituer un capital le plus astucieusement possible.

### 3- Augmenter votre productivité

Il y a une chose qui aidera et ce quel que soit votre projet, c'est la productivité.

## La confiance comme facteur multiplicateur d'efficacité

Un groupe est efficace lorsqu'il permet une rapidité d'exécution d'une ou plusieurs tâches précises. Savoir accomplir un grand nombre d'actions implique la nécessité de mettre en place des automatismes. Les latences dans le travail sont le plus souvent liées à des problèmes d'ordre psychique. Un groupe d'humains qui a une grande cohésion, n'a pas de difficulté à se focaliser avec corps et âme sur son travail. Cette implication est un facteur décisif d'une production qualitative et quantitative. Or, les écueils apparaissent lorsque nos biais cognitifs agissent de manière à jouer le rôle d'interférence dans la fluidité d'un groupe.

La confiance à l'avantage d'offrir une grande possibilité de réactivité et d'exécution dans un groupe donné. Or, la confiance prend du temps à être construite et elle peut être rapidement ébranlée, à la moindre négligence...

Voyons ensemble les prérequis de la construction de la confiance et de son maintien au fil du temps.

Tout d'abord, pour avoir confiance, il faut connaître l'autre et pour connaître l'autre, il faut se connaître soi-même. Ceci implique de se débarrasser de nos propres filtres et aprioris au préalable sans quoi nous n'aurions qu'une vision altérée.

Il n'est pas évident d'effacer ses propres idées préconçues, surtout si l'on a fait rien pour quitter notre entre-soi. Lorsqu'on est entouré par ses semblables, on a du mal à se mettre à la place de l'autre.

Il convient de volontairement sortir de sa zone de confort afin de nettoyer ce qui entrave notre vision étriquée.

Après cet apprentissage préliminaire, il faut effectuer une réflexion sur notre identité. Celle-ci est changeante, elle évolue au fil de nos lectures et de nos rencontres notamment. Nous pouvons créer du lien avec des personnes aussi diverses soient-elles. Cependant, il y a une chose absolument nécessaire à la création de la confiance, c'est l'intégrité et toutes les valeurs qui en découlent à savoir l'honnêteté, la vérité ou encore la bienveillance. Sans cet ingrédient fondamental, il est vain de vouloir tenter de construire des relations et à plus forte raison de la confiance.

Nous ne sommes pas toujours intègres et il convient de véritablement questionner cette valeur en nous. Tant que nous n'avons pas éprouvé notre intégrité et que nous nous interrogeons sur cette idée pendant une durée assez longue, on ne pourra pas être sûr de bâtir des relations solidement ancrées par la confiance. Prêtez attention à ce qu'on vous dit, remettez-vous en question. Même si les reproches des autres ne sont pas toujours bienveillants ni vrais, ils peuvent tout de même nous donner une indication sur ce que nous sommes, du moins comment les autres nous perçoivent.

Une fois cette valeur d'intégrité suffisamment aguerrie par l'introspection et le « contact avec le terrain », nous pouvons commencer à évaluer les autres. Y a-t-il une cohérence entre ce qu'ils disent et ce qu'ils font ?

L'exigence que vous vous êtes imposée à vous-mêmes pendant ce temps long de questionnement sur votre intégrité, vous donne le droit en quelque sorte d'évaluer à votre tour celle des autres. L'idée n'est pas d'imposer un regard inquisiteur mais plutôt de voir ceux qui pourraient progressivement rentrer dans votre cercle de connaissances puisqu'ils incarnent des valeurs auxquelles vous croyez.

Des déceptions répétées devraient vous servir de signe d'alarme : vous vous devez de mettre en premier lieu vos valeurs et votre dignité peu importent les talents de la personne avec qui vous traitez. Il ne faut pas garder des relations toxiques avec des gens, même si vous les admirez d'une certaine façon.

Quand une personne a réussi à vous montrer de manière continue sa valeur, vous pouvez envisager une implication plus grande comme par exemple de travailler conjointement sur un projet d'entrepreneuriat.

Bien sûr, vous pouvez aussi utiliser des petits projets pour tester la fiabilité de quelqu'un même en début de relation. Cependant, jamais vous ne devez impliquer quelqu'un sur une dimension importante de votre vie si votre confiance est limitée.

Une fois que vous aurez répété à souhait ce processus avec les personnes de votre choix, vous serez en mesure de créer une équipe de rêve qui pourrait soulever des montagnes. Pour ce faire, il est important que chacun des membres de votre équipe ait opéré ce même processus avec les autres membres constitutifs.

# L'excès de temps est la cause de son gaspillage

L'importance de la priorisation

Lorsqu'on dispose d'une ressource en grande quantité, on peut développer la tendance de la regarder avec mépris ou indifférence. Du fait de cette abondance, nous pouvons développer une certaine prodigalité qui nous conduit notamment à manquer de discernement entre ce qui est important et ce qui ne l'est pas. Il existe plusieurs ressources dont nous pouvons jouir : le temps, l'argent, l'énergie, la concentration etc. Ce texte s'intéresse au temps, mais la logique des idées développées vaut pour ces autres ressources.

Le problème de l'abondance, ce sont les prodigalités conséquentes qu'elles engendrent. Pour pallier cette difficulté, il convient de rendre artificiellement cette ressource rare, de manière à rétablir une forme de mesure dans sa vie. Si c'est du temps que vous avez à profusion, alors vous allez devoir vous créer un emploi du temps avec des activités en lien avec un objectif particulier dans votre vie. Il faut que ce programme s'organise autour de routines qui puissent être exécutées presque automatiquement et qu'elles soient prioritaires par rapport à des sollicitations en tous genres. Lorsque vous faites cela, vous redevenez la priorité de votre existence et les distractions extérieures ne viendront pas vous détourner de votre élan. Quand vos journées se remplissent, vous prenez brusquement conscience du caractère précieux du temps et même de l'énergie et de la concentration qu'il implique.

Une fois que vous avez pu établir un socle de tâches routinières sur lesquelles vous ne transigerez pas, vous serez en mesure de dépenser votre temps avec plus de sagesse. Quand on dispose de quelque chose en quantité limitée, on devient plus précautionneux pour le partager et lorsqu'on partage, on le fait avec une plus grande conscience.

## Quatre années pour devenir un autre

La qualité demande un effort soutenu que l'on pourrait nommer quantité. Avant de produire de la qualité, il faut avoir produit beaucoup. Souhaitez-vous exceller dans un domaine ? Avez-vous envie d'y consacrer une part non négligeable de votre temps ? Peu sont ceux prêts à le faire du simple fait que la quantité est synonyme de répétitivité, elle-même souvent associée à l'ennui. Si vous n'êtes pas prêt à cela, à quoi êtes-vous prêt ? En fuyant la quantité, vous allez la retrouver tôt au tard sur votre chemin. Si vous ne voulez pas vous donner à fond dans un domaine que vous aimez pour en devenir l'un des meilleurs, vous pourrez finir par faire quelque chose que vous n'aimez pas tous les jours de votre semaine.

Il faut en moyenne 5 générations changer de classe sociale pour les enfants pauvres d'après un rapport de l'OCDE (<https://www.oecd.org/fr/social/soc/inegalite-et-pauvrete.htm>), c'est-à-dire rejoindre le niveau des classes moyennes. C'est beaucoup.

Il existe néanmoins des exceptions, des gens qui arrivent à s'échapper miraculeusement à de leur conditionnement social en une seule génération. Ce sont eux qui font peut-être baisser la moyenne qui seraient sinon de 6 générations. Qu'ont-ils en commun à part au-delà d'être des anomalies statistiques ?

Ce sont avant tout des faiseurs de choses, c'est-à-dire qu'ils ont réussi à maîtriser une compétence et ils ont eu un sacré coup de pouce du destin. Il existe des millions de gens talentueux mais peu arrivent à s'en sortir. Faut-il pour autant baisser les bras ?

Non, il faut juste travailler de manière à ce que si la chance nous sourit, nous puissions en retour lui sourire.

Beaucoup de pression peut peser sur nos épaules si nous venons d'un milieu modeste, on peut avoir l'impression de rien avoir à perdre alors qu'en même temps nos proches dépendent davantage de nous que dans des milieux plus aisés. La principale motivation qui pousse à entreprendre dans un milieu social défavorisé, ce n'est pas le goût du risque, mais avant tout la nécessité et l'absence d'alternative.

Les complications peuvent être nombreuses quand on n'a pas le choix, on ne regarde pas forcément les risques associés à de tels projets.

Parfois, on aimerait se sentir apatride tant la famille peut représenter un fardeau plutôt qu'un soulagement. Les bagarres mentales que l'on a avec soi les autres affaiblissent notre énergie, nous distraient de l'essentiel et finalement abaissent notre esprit.

On voudrait souvent résoudre les problèmes d'un coup de baguette magique. Les problèmes ont pourtant la capacité de nous ennoblir si on le voit plus comme des remparts mais plutôt comme un défi entre soi et un meilleur soi.

Pour remplir un vase, il faut savoir parfois le faire goutte après goutte. Il en va de même pour notre remplir notre être, il faut apprendre à verser des gouttes de sueur. Celles-ci paraissent invisibles pour les autres, mais pour vous elles sont bien réelles, elles sont salées mais à terme, elles deviendront des gouttes d'or. Donnez-vous quatre ans pour tout changer en vous. Pourquoi cette durée ? Elle peut paraître arbitraire. Elle l'est en partie en effet, mais elle vous donnera l'occasion de verser 10 000 gouttes correspondant à 10 000 heures de complète dédication à une compétence, ce qui équivaut à un peu moins de 7 heures par jour, week-end compris.

Bien sûr, il est difficile de s'imposer un tel rythme, pourtant si vous arriviez, vous pourriez peut-être vous assurer un avenir radieux. Si vous prenez comme référence votre entourage en termes de travail à fournir, vous aurez à peu de choses près les mêmes résultats. Entre végéter et trimer, il y a toujours un juste milieu qui vous convient. Sachez placer le curseur qui correspond à la vie à laquelle vous aspirez.

Choisissez une personne qui vous inspire, vous pourrez changer par la suite. Fixez-vous les mêmes échéances en termes de travail à fournir, le tout est de savoir de quoi se composent ses journées. Si vous vous donnez de la peine et que vous croyez aux chiffres, c'est-à-dire, que ce que chaque résultat est caractérisé par des indicateurs d'effort alors vous pourrez raisonnablement sortir du tunnel. Apprenez simplement les indicateurs des personnes dont vous admirez les résultats.

L'idée n'est pas de partir en courant, mais plutôt de maintenir un rythme continu tout au long de votre parcours en sachant faire certains moments des pointes de vitesse. La fatigue vous accablera et la répétition vous ennuiera. L'envie d'abandonner est ce qui nous guette tous. Pourtant si vous arrivez toujours à faire taire l'ennui en trouvant une nouvelle manière d'aimer ce que vous faites, en découvrant de nouvelles façons de vous améliorer alors vous pouvez avoir confiance en votre capacité à relever le défi initial.

Vous rêvez de mener une vie exubérante, mais votre grandeur réside avant tout dans votre capacité à accomplir un travail énorme dans le silence. Laissez votre travail parler pour vous.

# Êtes-vous remplaçable par une machine ?

Êtes-vous remplaçable par une machine ?

Combattre la remplaçabilité en combattant la superficialité.

Les outils dont nous disposons pour communiquer nous rendent service jusqu'au jour où nous nous rendons compte que nous sommes à leur service par la dépendance que l'on s'est créée. Dans son livre, "The Shallows", Nicholas G. Carr nous explique les méfaits cognitifs d'embrasser un mode de vie dans lequel la machine et l'intelligence artificielle auraient une place centrale. En sous-traitant nos tâches les plus anodines dans un monde où les interruptions et autres distractions sont légion, nous finissons par affaiblir nos capacités cognitives jusqu'à les rendre incapables de réaliser des travaux conséquents. En nous laissant envahir par ces outils que proposent la toile, nous nous sommes laissé prendre au piège de la remplaçabilité.

Être remplaçable signifie que notre capacité de travail peut être identique à celle d'un logiciel ou d'un algorithme. Pour faire face à cet écueil, il convient de reprendre les choses en main en suivant notamment les conseils prodigués par Cal Newport dans son ouvrage "Travail profond" (Deep Work en anglais).

Le seul remède à la superficialité et ses conséquences délétères, c'est la capacité d'entrer dans un état cognitif nous permettant de réaliser un travail significatif. Selon l'auteur, le travail profond est un état de concentration sans distraction qui pousse nos capacités cognitives à leurs limites. Cet état permet d'acquérir des compétences plus rapidement et de réaliser des tâches telles que l'écriture ou la programmation. La capacité d'acquérir des compétences est critique aujourd'hui étant donné que tout évolue rapidement. Quelqu'un qui aurait la possibilité d'apprendre plus vite que les autres des savoirs et de les mettre à exécution dispose d'un avantage décisif sur les autres et sur les machines. Pour atteindre un tel état, il convient de mettre en place des habitudes et rituels propices.

Apprivoisez l'ennui

Tout d'abord, il faut être à l'aise avec l'ennui. Il faut réapprendre à vivre à la façon dont vivaient nos aïeux qui n'étaient pas sans cesse distraits. Ils avaient la capacité d'attendre patiemment dans une file d'attente sans éprouver le besoin de dégainer leur portable pour se divertir. Ils ne pouvaient pas le faire. Cette impossibilité fait qu'il était plus facile il y a 100 ans d'atteindre un état de travail profond qu'aujourd'hui. S'habituer à l'ennui et même l'apprivoiser comme on apprivoise un animal sauvage est donc essentiel. Cela peut prendre du temps, mais sans cela il est vain de vouloir chercher un état cognitif intense. Déconnectez-vous des médias sociaux un temps et devenez à l'aise avec une forme de solitude. En embrassant l'ennui, vous allez recâbler votre cerveau d'une autre manière, c'est à cette seule condition que vous arriverez à l'état de Deep Work.

Apprenez à identifier les travaux superficiels

Il est évidemment impossible de supprimer les tâches nécessitant des ressources cognitives limitées. Tout ne peut pas être du travail profond. En outre, il est rare voire impossible d'effectuer plus de 5 heures de travail profond par jour. Néanmoins, il est important d'identifier les tâches non profondes afin d'en limiter la quantité au quotidien.

Nous vivons à l'ère de l'économie de la connaissance, selon l'auteur, trois types d'individus peuvent se démarquer dans un tel contexte :



- Les personnes qui savent travailler avec des machines intelligentes (comme les métiers de l'informatique par exemple)
- Les personnes détentrices de capital. C'est une constante de l'histoire hormis lors des épisodes révolutionnaires dans lesquels elles ont été des cibles.
- Les champions dans leur domaine

Un travail approfondi permet de réussir dans la troisième catégorie selon l'équation suivante : travail de haute qualité = temps passé x intensité de la concentration

Il existe plusieurs "modes" permettant de vivre selon le principe de travail profond, allant d'un état extrême qualifié de monacal dans lequel vous vous isolez du monde à celui plus léger qui consiste en la division de la journée en quelques créneaux consacrés à un travail approfondi. Selon votre situation et vos préférences, vous choisirez quel mode vous convient le mieux.

Reconsidérer l'idée de pause

Une pause ne doit plus être un moment de distraction mais une période durant laquelle vous rechargez vos capacités cognitives. Quand vous travaillez de manière intense, vous épuisez progressivement vos neurones qui ont besoin de repos. Le problème étant que la distraction ne repose pas vos neurones, elle les stimule au contraire. C'est pourquoi, il vous faut passer d'un mode concentration à un mode diffus, c'est-à-dire que vous réfléchissez de manière détachée en réalisant une activité physique telle que la marche ou tout autre sport. C'est ce qu'on peut appeler la méditation productive.

Une fois après avoir mis en place ce mode opératoire dans lequel vous travaillez notamment par bloc de temps sans distraction, de préférence dans l'isolement, vous pouvez passer à la deuxième étape qui consiste à rechercher la ou les compétences que vous souhaitez développer ou acquérir. D'après Kai-Fu Lee, un informaticien taïwanais auteur de plusieurs ouvrages sur l'IA et de sa relation avec le travail, un emploi sera résilient face aux machines lorsque celui-ci est créatif et implique des relations humaines. Dans quelle mesure votre emploi implique ces deux paramètres ? Quels choix stratégiques pouvez-vous faire pour l'avenir afin d'accroître votre résilience face à la remplaçabilité qui menace ?

Il vous faudra répondre à ces questions pour mieux envisager l'avenir.

## La congestion cérébrale

Notre cerveau fonctionne à certains égards comme un ordinateur : il performe moins bien lorsqu'il a plusieurs applications qui sont exécutées en arrière-plan.

Quelles sont ces applications ? Comment affectent-elles notre efficacité quotidienne ?

Il s'agit de pensées plus ou moins conscientes. Lorsqu'on tente de faire plusieurs choses à la fois, on parasite notre concentration. De même, si nous pensons à un problème que nous n'avons pas résolu, il reste bloqué au fond de notre esprit et nous empêche de vivre l'instant présent.

Attention, il est possible de faire bien plusieurs choses à la fois, seulement si une seule d'entre elles requiert notre véritable concentration. Ainsi, vous pouvez tout à fait nettoyer votre salon en écoutant un podcast ou courir en écoutant un livre. C'est à vous d'évaluer si les deux actions peuvent entrer en conflit.

Toutes ces pensées parasites parcourent notre esprit tout au long de la journée. Pour y remédier, il convient d'effectuer une sorte de "batch processing", c'est-à-dire un traitement par lots de toutes ces données. Pour cela, il faut que vous donniez du temps à votre inconscient et votre conscience de travailler en symbiose : la pensée consciente s'arrête un moment pendant que votre inconscient traite ces informations. En somme, vous devez vous mettre à pratiquer des activités qui permettent finalement à votre esprit conscient de "se reposer". Il s'agit avant d'activités telles que la méditation et certaines activités physiques. Ici, pas question d'écouter un livre ou une émission de radio car vous ne permettez pas à votre esprit conscient de se déconnecter.

### Combattre la voracité informationnelle

Il vous faut par ailleurs vous défaire de cette boulimie d'information qui nous gagne tous un peu. Vouloir connaître à chaque instant de la journée ce qui se passe dans le monde ne peut pas vous aider à progresser véritablement dans la vie à moins que votre activité professionnelle en dépende.

C'est l'un des écueils les plus tentants car l'information est gratuite et disponible en masse sur tous les sujets. Pourtant, ne pas y céder pourrait vous donner un avantage indéniable. En décidant volontairement de réduire votre volume d'informations ingérées chaque jour, vous vous comportez en sportif de haut niveau vis-à-vis de son alimentation. Si vous êtes plus sélectif dans les informations que vous consommez, vous allez d'une part "alléger votre esprit" tout en donnant plus de poids aux contenus qualitatifs. De préférence, il vous faut vous perfectionner dans les thématiques ayant un lien direct avec vos objectifs à court et moyen terme.

Comprenez, la congestion cérébrale est votre plus grande ennemie lorsqu'on parle de productivité. Vouloir faire quelque chose sans y mettre son cœur ou son âme parce que votre esprit est ailleurs ne vous apportera que de maigres résultats. Faites l'effort de savoir ce qui vous plaît vraiment, ce qui vous anime. Choisissez d'éliminer les tâches qui n'apportent pas de valeur à votre vie et vos projets. Ceci explique pourquoi il est plus que nécessaire de faire l'effort au quotidien de remettre en question nos actions, les plus anodines soient-elles. Ainsi, vous pourrez petit à petit apporter de la clarté au quotidien. Soyez scrupuleux, veillez à préserver les 4 ressources les plus importantes directement corrélées à votre réussite : votre temps (pendant lequel vous consacrez votre attention), votre énergie, votre moral et votre concentration. Ces quatre écuyers sont à votre service, mais c'est à vous de les protéger en éliminant ce qui pourrait entraver leur chemin. Si vous ne vous comportez pas en chevalier protecteur vis-à-vis d'eux, ils ne pourront pas vous apporter leur aide précieuse.

## **La paresse est-elle nécessaire au progrès ?**

Être sans cesse occupé est un mode de vie auquel il est facile de succomber. Être surchargé nous donne l'illusion d'avoir un sens à sa vie tout en renvoyant une image qui est conforme aux attentes sociales : être affairé, c'est être pleinement intégré dans le tissu économique. Et si ce paradigme était faux ? Et si penser ainsi était une erreur ? Et si la paresse était un élément fondamental du progrès ?

Vivre avec un esprit sans cesse occupé nous empêche de voir loin. C'est comme si nous avançons dans le brouillard en ne faisant attention qu'aux quelques mètres de clarté qui se découvrent devant nous. On ne saurait pas tout à fait si l'on va dans la bonne direction. La

la paresse est un effort différent : il est aujourd'hui bien plus difficile de faire le vide dans sa tête que d'avoir des idées obsessionnelles. Nos idées nous emprisonnent et mettent un voile entre nous et le monde extérieur et finalement même entre nous et nous-même. Notre incapacité à faire le vide peut même se transformer en grave trouble qu'on appelle tantôt burnout, tantôt épuisement mental. L'impossible de se ressourcer vient d'une forme de culpabilité qui est insidieusement distillée dans nos sociétés. Bien que le loisir soit une industrie à part entière, il faut même pendant nos périodes de repos renvoyer l'image d'être actif.

La paresse est mal vue parce qu'elle est avant tout mal comprise. Pour comprendre les choses avec profondeur et clarté, il faut du calme et du repos, un peu comme l'eau trouble qui devient claire lorsqu'elle cesse d'être agitée. Il y a plusieurs degrés de travail que l'on peut aborder dans la vie : le premier qui est l'exécution du travail en lui-même, l'autre, plus profond, il s'agit de la planification, de l'amélioration et création possible de ce même travail. Pour qu'il y ait une optimisation, il faut accepter d'alterner entre ces deux phases ce qui implique sciemment de consacrer dans son emploi du temps pour faire des choses n'ayant pas de rapport direct avec son travail. C'est quand on est "improductif", que l'on se repose, que l'on médite, que l'on lit, qu'on expérimente des choses nouvelles que l'on peut atteindre de nouveaux degrés de réalisation. Il faut savoir se défaire de la tentation de toujours sembler productif et voir dans l'inaction apparente une certaine sagesse.

La paresse doit faire partie intégrante de notre vie si l'on sait lui redonner ses lettres de noblesse en ne la confondant pas notamment après l'hyperactivité récréative (binge watching, etc.) qui est une autre manière de maintenir le cerveau en hyperactivité. You are here

## L'indispensable simplicité

À une ère où les coachs en tous genres pullulent sur la toile, on se demanderait s'il n'est pas plus facile aujourd'hui d'avoir une vie disciplinée et organisée de telle sorte que nous accomplissions d'énormes résultats. Cette motivation à portée de clic n'est que le reflet inverse d'une société globalement démotivée qui cède à toutes sortes de tentations à commencer par les plaisirs récréatifs qu'offrent Youtube et autres Netflix.

Ce qui nous distingue de nos prédécesseurs sur une échelle anthropologique, c'est que nous disposons à la fois de ressources immenses pour nous aider à accomplir des milliers de choses tout en étant dépourvu de la discipline nécessaire pour les mener à bien.

Le travail harassant propre aux sociétés agricoles ou proto-industrielles constituait la clef de voûte d'une journée. L'effort physique auquel s'adonnaient des milliers de gens est sans commune mesure avec ce à quoi nous faisons face dans notre quotidien. Ce qui nous détourne aujourd'hui d'une certaine rigueur, ce n'est pas le poids du travail, mais plutôt la complexité de la vie telle qu'elle se présente. Nous devons prendre des centaines de décisions au quotidien, ce qui constitue autant de distractions possibles vers un but initialement formulé.

La réussite passe par une forme de simplicité qu'il faut cultiver à tous les niveaux de notre existence au risque de se perdre en route et de succomber aux nombreuses et diverses tentations barrant notre chemin qui pourtant appartiennent à ce qu'on appelle modernité.

La discipline n'est rien d'autre que de s'abstenir de choses que l'on estime mauvaises pour se concentrer sur celles que nous jugeons comme étant bonnes. L'environnement que l'on cultive doit être le terreau à partir duquel les fleurs de la discipline peuvent s'épanouir. Si on laisse les mauvaises herbes de la négligence et de la complaisance pousser librement, on risque tout simplement de ne pas pouvoir donner suffisamment de nutriments et de soleil à nos desseins les plus profonds.

Pour recréer une efficacité ancestrale, c'est-à-dire celle qui a permis à des gens de bâtir des cathédrales ou des pyramides à des époques où les moyens techniques étaient bien moindres, nous devons nous inspirer de la source de leur réussite. La simplicité permet de concentrer notre attention sur le travail à réaliser.

La modernité est une arme à double tranchant. Elle nous offre des ressources incroyables pour prospérer et s'améliorer tout en nous donnant tout ce qui peut nous en distraire. La discipline est l'un des éléments essentiels de réussite dans tous les domaines. La motivation n'est que passagère. Si vous arrivez à éliminer les distractions et construire votre vie de telle sorte qu'il ne reste que les choses les plus importantes pour vous, vous pouvez dire que vous êtes sur la bonne voie. Votre réussite dépend seulement de vous, de votre discernement et de votre volonté à vous astreindre avec assiduité et zèle à ce qui vous importe le plus.

## **Faites une chose fantastique chaque jour**

Faisons-nous bon usage de notre temps ? C'est peut-être la question qu'on se pose le plus souvent. Voici une manière différente de répondre à ce problème. Plutôt que de vouloir faire de chaque seconde de votre vie un moment d'optimisation, contentez-vous de faire une chose grandiose chaque jour. Pourquoi cela ?

Parce que la sensation que produit une telle réalisation irradie votre journée de bonnes ondes qui vous portent vers le meilleur de vous-même. Après cet exploit quotidien, vous pouvez vous reposer sur vos lauriers (en fait ce sera simplement le contraste entre les efforts que vous avez fournis pour réaliser ce défi et le rythme habituel qui apparaît comme étant plus calme). Une fois que vous avez accompli une action exigeante, vous serez en mesure de trouver la sérénité pour le reste de votre journée.

Qu'est-ce qu'une action grandiose ?

C'est un acte qui vous pousse vers vos limites, qui, comme on dit, vous sort de votre zone de confort. Au-delà de vous sortir de zone de confort, elle a un vrai sens pour vous et développe un aspect de votre vie auquel vous tenez. Vous ne vous contentez pas de faire quelque chose de difficile, parce qu'on vous l'a dit de le faire. Non, vous faites quelque chose qui vous définit un peu, qui est la voie vers votre être supérieur vers lequel vous tendez.

Quelles sont les dimensions de la vie à développer ?

On pourrait dire qu'il y a quatre grands aspects qui qualifient notre être (et non pas ce que nous avons), à savoir le mental ( intellectuel, compétence etc.), l'émotionnel, le spirituel ou le physique. Il existe aussi la dimension sociale mais celle-ci est en quelque chose à mi-chemin entre soi et les autres. Il convient de réaliser un acte grandiose dans un de ces aspects par jour seulement et d'essayer de varier un peu la dimension de notre être que l'on souhaite mettre à l'épreuve. Ces 4 aspects sont importants puisqu'ils constituent votre force et vous donnent de la résilience face au changement notamment. Bien évidemment, il y a un peu des 4 éléments dans chaque acte grandiose, ainsi si vous souhaitez courir un marathon, ce n'est pas que le physique qui est impliqué, mais vos ressources mentales, émotionnelles et spirituelles seront également engagées. Néanmoins, il y a le plus souvent un élément dominant dans chaque acte.

Quels pourraient être les exemples d'actes à réaliser ?

En voici quelques-uns pour chaque dimension de l'être :

mental : lire un livre et en faire le résumé

émotionnel : peindre pendant 6 heures pour terminer un tableau

spirituel : méditer pendant deux heures

physique : nager 3 kilomètres

Il ne s'agit que d'exemples. Il ne tient qu'à vous de sélectionner soigneusement l'action grandiose qui vous correspond et qui vous sert de guide pour mettre de la satisfaction et de la joie dans vos journées. Une indication que vous êtes en bonne voie est la sensation de bien-être qui naît de l'accomplissement de cette action. Qu'il fasse froid ou chaud, que vous soyez en automne ou au printemps, il y a toujours une manière de faire une action éblouissante. Idéalement, il faudrait réaliser ce type d'action dans votre travail. Cela contribuerait à lui donner plus de sens et à vous connecter avec lui.

## **Quelles sont les habitudes de clarté que vous avez au quotidien ?**

Vivre sans distraction est un défi. Aujourd'hui, plus que jamais notre attention est sollicitée pour des choses tantôt banales, tantôt perturbantes. Travailler ou simplement vivre sans être distrait est une capacité qui se perfectionne. Étant donné que tout est fait pour nous distraire ([téléphones, publicité en tout genre, etc.](#)), il est plus que nécessaire de recâbler son cerveau afin qu'il soit moins sensible à ce genre de sollicitation et qu'il ne tombe pas dans le piège de l'information de mauvaise qualité.

L'attention pour l'information est comme une bouche pour la nourriture. Si vous êtes discipliné, votre attention se portera sur de l'information de valeur et bonne pour votre esprit à la façon de bouche qui évitera de manger de la malbouffe.

Pour arriver à une telle discipline, il faut faire une diète d'information de la même manière qu'on fait un régime alimentaire. Se désintoxiquer implique de prendre ses distances avec ce qui nous fait du tort. Il faut détruire l'ancienne accoutumance afin qu'une nouvelle s'installe, plus saine cette fois-ci.

Pendant cette période de distanciation, vous allez progressivement installer de meilleures habitudes qui vous permettront d'avoir plus de clarté au quotidien en étant en contrôle, actif et ne plus subir votre environnement. Ces nouvelles habitudes peuvent prendre plusieurs formes. Certaines peuvent être anodines comme faire délibérément le choix de manger sans distraction, au calme et sans écrans à portée de main ou visibles. Ce peut être des actions nouvelles comme de décider d'aller marcher ou courir sans rien n'apporter d'autre qu'un carnet et un stylo si vous avez des choses à noter qui vous viennent en tête. Ce peut être une habitude plus radicale comme celle de méditer chaque matin si c'est quelque chose de nouveau pour tout. Ainsi, il vous faut reprendre les rênes de votre vie et cela commence par une attention dépensée avec parcimonie et conscience.

# La satisfaction comme levier de productivité

La pensée dominante nous invite à garder constamment à l'esprit une forme d'insatisfaction pour toujours en faire plus. Si cet état d'esprit est bon à court terme, il est selon moi néfaste à long terme. Le but de la productivité est de dégager plus de temps pour faire ce que l'on aime, à quoi bon dès lors cultiver l'insatisfaction ?

Il est important de se fixer des objectifs ambitieux chaque semaine, le problème survient à mon sens lorsque ces objectifs nous paraissent trop gros et qu'ils nous démotivent. Il est préférable de se fixer un seul grand objectif quotidien et des souhaits à réaliser si nous avons le temps et l'énergie pour le faire. Ainsi, cela vous donnera à la fois clarté et confiance.

Lorsque votre grand objectif quotidien est atteint, vous ressentez une sensation de bien-être sur laquelle vous pouvez surfer. Si vous avez déjà atteint votre objectif, votre bonne humeur et confiance vous serviront de propulseur vers les souhaits que vous avez sans avoir à travailler sous pression. Vous serez efficace mais détendu, ce qui peut sembler être un paradoxe. Pourtant, c'est un état favorable pour concrétiser toutes les tâches qui ne requièrent pas un extrême [niveau de créativité](#).

Ainsi, il n'est pas nécessaire d'entretenir un sentiment de mécontentement tout au long de la journée pour être productif. Essayer d'atteindre un sentiment de satisfaction dès que possible (en atteignant un objectif ambitieux) permet d'améliorer l'estime de soi et le bonheur tout simplement. La productivité n'est pas une fin, c'est simplement une façon de contrôler un peu plus le temps qui nous file entre les mains, c'est une manière détournée d'être plus heureux dans un monde qui va à toute allure.

## 4- Adoptez l'état d'esprit et le style de vie appropriés

# La civilisation de stock versus la civilisation de flux

Nous assistons à divers changements de modèle de pensée. Au cours de la dernière décennie, on a pu assister à une accélération de ces mutations qu'a rendu possible la technologie. Quelle est la nature de ces changements ? Peut-on simplement les regrouper autour d'une idée générale vers laquelle tous convergeraient ?

On peut observer des changements à tous les niveaux de nos sociétés : professionnels, économiques, techniques, esthétiques etc. Cependant, si l'on prend un peu de recul, on pourrait avoir une vue d'ensemble autour de l'idée générale de flux.

Que signifie ce concept et à quoi s'oppose-t-il ?

Le flux est l'idée qu'on préfère consommer un service plutôt que posséder un produit. Ceci est particulièrement vrai dans l'industrie musicale ou cinématographique : les gens souscrivent davantage à une offre leur permettant d'accéder à un catalogue pléthorique plutôt que de vouloir posséder l'article en question. Cette tendance vers une consommation de flux par

opposition à une consommation de stock est visible à des secteurs aussi variés qu'importants comme le transport (louer un véhicule plutôt que l'acheter), l'immobilier (louer un espace professionnel pour de courtes durées en totale flexibilité), la nourriture (souscrire à un service mensuel de livraison de produits frais) etc. Dans d'autres secteurs, ces changements sont cosmétiques ou tout simplement inexistantes. On remarque qu'au-delà de la consommation, la mentalité des gens est impactée par cette idéologie du flux, d'ailleurs n'est-ce pas compréhensible étant donné que la civilisation humaine est celle du paradigme dominant de la consommation ?

Essayons de relever quelques modifications d'ordre sociologique ou psychologique qui pourraient trouver leur source dans l'idéologie du flux.

L'idéologie du flux est caractérisée par le choix, l'absence d'engagement que l'on pourrait même associer à l'idée de liberté.

L'idéologie du stock est au contraire liée à l'idée d'engagement, du sentiment de possession et à l'enracinement.

Voici quelques observations d'ordre sociologique qui pourraient être imputées (ou pas) à l'imprégnation de valeurs issues de la société de flux : l'augmentation du nombre de divorces, la disparition des liens intergénérationnels, l'extrême mobilité professionnelle ou encore l'isolement dont souffrent tous les générations.

La société de flux nous donne le choix, elle est volontiers plus quantitative. On remarque avec le temps que la quantité implique une exigence de qualité du fait de la concurrence. Il n'est ainsi pas rare d'observer une meilleure expérience client d'un service issu du monde du flux – qu'on appellera nouveau monde – à celui issue de l'ancien monde (ex : VTC vs taxi, les services de livraison, la restauration etc.). Autre paradoxe, l'absence d'engagement crée une plus grande fidélité des utilisateurs. On remarque en effet qu'ils peuvent s'en aller à tout moment, restent en fait plus fidèles parce que les plateformes de service veillent constamment à assurer leur satisfaction.

Peut-on transposer cette observation dans le champ des relations humaines ? D'une certaine manière, on peut répondre par l'affirmative. Par exemple, le fait que les femmes soient libres de choisir leur époux – par opposition à celles qui se voyaient obligées d'accepter un mariage arrangé, le plus souvent endogamique – crée la nécessité pour les hommes de se développer à tous les niveaux de leur être. Ainsi, un homme ne doit pas seulement être une source de sécurité matérielle pour la femme – d'ailleurs, il ne l'est bien souvent plus car la femme travaille – mais une personne ayant une sensibilité pour pouvoir combler la femme à d'autres niveaux (intellectuel, émotionnel et spirituel). Cette compétition rendue possible par l'existence du choix crée en réalité les conditions favorables pour trouver l'âme sœur. Bien sûr, on peut assister à une corruption de ce modèle particulièrement lorsque c'est le plaisir seul qui guide le choix des personnes dans leur union. Trop souvent les couples se forment et se défont parce qu'il y a la recherche unique de passion. Cette recherche crée une insatisfaction dans les mariages aussi grande que celle liée à la seule poursuite de la sécurité financière. L'augmentation du nombre de divorces est la conséquence d'une idéologie hédoniste qu'il ne faut pas confondre avec l'idéologie du flux.

La liberté crée l'engagement consenti alors que l'absence de liberté crée un engagement forcé. Ainsi, les usagers des trains bien que mécontents, utilisaient tout de même le train parce qu'ils n'avaient pas d'alternative. **La civilisation du flux qui est en encore qu'à son éclosion peut être une source d'amélioration de la vie des gens si elle promeut une recherche holistique des besoins humains et non seulement basées sur le plaisir**



# Wuwei : vivre sans efforts

Notre esprit est ainsi fait, il donne plus d'importance aux choses les plus dures, sans distinction des résultats. Nous sommes donc naturellement encouragés à rechercher l'effort au quotidien puisqu'il nous offre à la fois gratification, sens de l'accomplissement et ils valorisent même notre perception de notre intégration dans la société par le travail qui en est une valeur pilier. Ce biais cognitif est contrebalancé par un autre : la recherche du moindre effort. On oscille ainsi le plus souvent entre une forme de paresse passive qui nous pousse à subir notre environnement tout en fournissant de grands efforts pour conserver l'estime de soi. Ces oscillations nous leurrent et affectent notre efficacité, c'est-à-dire l'efficacité au regard de nos ressources qu'elles soient liées au temps, à notre énergie ou notre attention.

Il convient ici de s'attarder sur le concept taoïste de wuwei qui constitue une réponse immédiate à la perte d'efficacité. Le wuwei est l'art d'agir sans agir, c'est-à-dire d'être en phase avec l'ordre cosmique de telle sorte que les choses arrivent à un point nommé sans qu'il y ait la volonté de forcer les choses. Ce n'est pas une approche passive ou nonchalante mais plutôt consciente qui implique de diriger ses efforts au bon endroit et au bon moment. C'est une sorte de judo de la vie. Si vous voulez faire chuter un adversaire au judo, vous n'allez pas vous lancer comme une brute, vous allez au contraire appliquer la bonne pression lorsque vous observez un point de déséquilibre. Cela implique d'être souple et intuitif, mais aussi de s'être entraîné des centaines d'heures pour avoir développé cette acuité.

Wuwei opère de la même façon. Il s'agit d'avoir une forme de discernement et de ne cueillir les fruits que lorsqu'ils sont mûrs. La philosophie wuwei peut s'employer à diverses dimensions de la vie : les sphères personnelles et professionnelles.

Ce n'est pas de la paresse et encore moins de la passivité. Le wuwei est une manière d'aborder la vie comme un capitaine de navire aborde les océans : en prenant en compte les forces naturelles que sont le vent et la houle. Être dans le wuwei, c'est tirer partie des forces en présence et établir au mieux sa stratégie. Le but n'est pas de s'opposer brutalement à une force, au risque de se fatiguer inutilement, mais plutôt de l'utiliser pour qu'elle serve nos objectifs.

**Produire et faire croître, produire sans s'approprier, agir sans rien attendre, guider sans contraindre c'est la vertu suprême. Tao tō King, Lao-Tseu**

Les désirs entravent souvent nos actions. Par l'action désintéressée, on peut renouer avec le flot de vie, c'est-à-dire se reconnecter avec la Voie, selon les taoïstes. Il est difficile de vivre complètement sans désirs, nous sommes faits d'os et de chair, il y a toujours un besoin physiologique sous-jacent qui nous pousse vers la survie. Au-delà de ces besoins primaires, on peut aborder la vie avec une forme de détachement comme le préconise Lao-Tseu, ce n'est que de cette façon qu'on peut agir selon le wuwei.

**Quand l'homme naît il est souple et faible ; à sa mort il est rigide et dur. Les plantes à leur naissance sont souples et fragiles. A leur mort, elles sont sèches et dures. Ce qui est dur et fort va vers sa mort. Ce qui est souple et faible va vers la vie. Lao-Tseu**

La rigidité, la brutalité sont en réalité des forces de mort puisqu'elles vont à l'encontre des principes qui caractérisent la jeune vie. Pour arriver à un certain niveau de maîtrise, il faut imiter les jeunes plantes ou les enfants. Rester ouvert et flexible à un âge avancé est le signe qu'on peut s'adapter aux circonstances telles voiles d'un navire qui change d'orientation du

fait d'un changement de vent. Par la dureté ou la rudesse excessives, on s'éloigne du tao, on s'agit plus selon le principe du wuwei.

**Sans franchir sa porte on peut connaître le monde. Sans regarder par la fenêtre, on peut voir la Voie du Ciel. Plus on va loin, moins on apprend. Le sage ne marche pas et arrive, connaît sans regarder, accomplit sans agir.**  
**Lao-Tseu**

Le taoïsme est fait de contradictions apparentes sur lesquelles on peut être méditées. La sagesse se résume à agir sans effort et à connaître les choses d'instinct par qu'on a réussi à approfondir la compréhension de soi. Ce que nous comprenons du monde qui nous entoure, ce n'est en réalité que l'écho d'un monde intérieur préexistant. Pour connaître le monde, il faut creuser la connaissance que l'on a de sa source. En restant connecté à sa source, on peut comprendre le monde. Être dans le wuwei, c'est avoir une vue plus juste sur les choses qui nous entourent parce qu'on les a reconstruites dans notre cœur.

**Le vrai voyageur n'a pas de plan établi et n'a pas l'intention d'arriver.** Lao-Tseu

Vouloir bousculer les choses entrave l'expérience du voyageur. Un voyageur digne de ce nom ne met pas de limites à son exploration. C'est le voyage lui-même qui lui dicte les prochaines étapes de son itinéraire. Il en va de même pour la vie qui est tout autant un voyage. Le fait qu'il n'ait pas d'idée préconçue, c'est-à-dire selon le wuwei, ça lui permet d'aborder son périple avec une forme de sérénité. Vivre sans attentes rend le quotidien plus facile.

**Celui qui sait se satisfaire aura toujours le nécessaire.** Lao-Tseu

Le contentement s'apprend à tout instant. Si on n'a pas appris à vivre avec une forme de satisfaction avec peu, il est peu probable que l'on expérimente cette sensation dans l'opulence. Être dans le wuwei, c'est cultiver un contentement. Ce n'est que dans le contentement que l'on peut prendre les meilleures décisions, celles-ci ne sont en effet pas déviées par des désirs latents ou manifestes.

## **Pensée originale, vie originale**

Défendre une cause jusqu'à y risquer sa vie demande de cultiver une certaine dose d'anticonformisme ainsi que de cultiver un idéal. Lorsqu'on jouit d'un confort matériel de premier plan et qu'on n'a jamais vraiment été confronté à la privation, il est difficile de tout plaquer pour se jeter à corps perdu dans un combat. Nous adhérons tous à un certain niveau de conformisme, c'est la vie en société qui veut ça. Néanmoins, si on souhaite être totalement libre, il faut savoir remettre en question certains privilèges ou confort dont on bénéficie, jusqu'à parfois désirer d'y renoncer pour être en accord avec ce que nous nommons vérité.

L'exclusion est une souffrance à laquelle on peut s'habituer si on sait lui donner un sens. Elle peut être le terreau pour développer une pensée originale qui peine à germer dans le conformisme. Se mettre un temps à la marge peut aider à incarner une idée par le vécu et la réalité à laquelle on fait face. Il est ainsi illusoire de vouloir par exemple défendre le multiculturalisme si on ne s'est soi-même pas plongé dans une société multiculturelle.

Être marginal veut souvent simplement dire expérimenter la vie sous un angle de vue minoritaire. C'est par des expériences qui sortent de la norme qu'on peut développer une empathie pour une cause ou bien invalider celle pour laquelle on s'était engagé auparavant. Il n'y a pas de meilleure école que le réel pour mettre à l'épreuve nos propres idées qui peuvent se révéler être des dogmes.

Nous ne pouvons devenir les instigateurs d'une vie anticonformiste même s'il est vrai qu'elle peut être causée par des conditionnements socio-économiques et culturels.

Pour pouvoir se révolter, il faut savoir faire parler ses tripes, il faut que l'expérience nous pousse à crier avec notre cœur, ce qui n'est pas possible de manière purement intellectuelle. La raison peut comprendre beaucoup de choses mais elle nécessite tout de même de se frotter avec le réel pour lui donner de la profondeur et de la cohésion. Les idées pour être véritables siennes, elles ont besoin de s'incarner dans un corps transformé par l'expérience du réel.

## Résistance ou résilience

Deux forces s'affrontent sans que l'on s'en soit rendu compte, l'une conservatrice, l'autre progressiste. Cet antagonisme se cristallise autour de de valeurs : la résilience et la résistance. Voyons ensemble ce qu'elles impliquent :

Selon Wiktionnaire :

La résilience est la "Capacité d'une personne ou d'une société à résister à une épreuve brutale et à en tirer parti pour se renforcer."

Alors que la résistance est la "Défense que font les hommes, les animaux ou les micro-organismes contre ceux qui les attaquent."

La mondialisation qui est pluriséculaire a contraint des peuples à s'opposer puis à adopter une vision dominante qui allait supplanter tour à tour beaucoup de cultures. Les aires d'influence, qu'elles aient pris d'abord la forme de zones économiques ou linguistiques, ont toujours provoqué des réactions chez ceux qui subissaient les nouvelles règles qui s'imposaient à eux. La première phase de résistance qui constitue un choc frontal a été anéantie lorsqu'elle n'a pas pu renverser le nouveau pouvoir dominant. La résistance est le refus du compromis face à une entité que l'on estime ennemie ou prédatrice notamment quant à l'identité que l'on défend, qu'elle soit civilisationnelle ou pas.

La résilience est la deuxième phase : il s'agit de se conformer aux nouvelles règles tout en acceptant les changements qu'elle impose en nous. La résilience n'implique pas une rupture, elle est une soumission au nouvel ordre, tout en permettant un renforcement d'une ou plusieurs capacités. Bien souvent, la résilience permet de rendre plus robustes les individus, ce qui toutefois s'accompagne rarement d'une volonté de changement, de rébellion. Le bœuf traînant sa charrue qui se muscle mais n'aspire pas à la liberté exprime bien cette idée.

Néanmoins, dans certains cas, la résilience est une voie vers la résistance. À titre d'exemple, ceux qui ont incarné les figures de la décolonisation avaient bien souvent suivi un parcours conformiste exemplaire afin d'intégrer les élites de l'époque. Ils avaient su par les bagages intellectuels qu'ils avaient acquis trouver les leviers conceptuels de leur émancipation.

Le partisan de la résilience est en général un pragmatique, il ne croit pas au sérieux de la stratégie de rupture. Il est relativiste d'une certaine façon, il pense que le changement passe nécessairement par une forme de compromis.

Le résistant est plus radical ou idéaliste. Sa rigidité constitue à la fois sa force et sa déficience. Il voit le monde avec enthousiasme et angoisse. Il ne croit pas en sa capacité à se diluer dans un monde qu'il estime hostile et funeste.

## 5- Soyez conscient de la dimension relationnelle de l'entrepreneuriat

### **Comment créer de la confiance ?**

Les chiens se reniflent pour savoir s'ils sont mutuellement dignes de confiance. Qu'en est-il des humains, qu'ils habitent à Manille ou Porto Alegre ?

Les grands sourires et les regards enjôleurs peuvent se révéler être des trappes dans lesquelles s'engouffre celui qui n'a pas pris garde. Les règles qui régissent les liens entre les membres d'un groupe diffèrent grandement selon les cultures, ce qui en soi limite quelque peu notre horizon. De fait, créer de la confiance avec n'importe qui est illusoire, cela reviendrait à vouloir accepter de prêter sa maison à quelqu'un à qui on a seulement parlé par Talkie-walkie.

D'autre part, la confiance est aliénante car elle nous attache à une personne comme les poignées entre elles d'un prisonnier menotté.

La confiance est exigeante, elle met sur nos épaules une pression qu'on peut sentir comme étant trop pesante. Les moindres déceptions peuvent dès lors apparaître comme une catastrophe. On est tenté d'avoir recours à des moyens frauduleux pour garder cette confiance.

Il en va de même pour un chef dont le statut et le rôle ne reposent que sur la confiance que lui accorde son équipe. Il a beau avoir une feuille de route parfaite, si la confiance est absente, rien ne se passera. Un restaurant peut avoir la meilleure cuisine, or s'il n'arrive pas à transmettre cette idée aux passants qui défilent, son commerce n'ira pas loin.

Serrer quelqu'un fort contre soi peut soulager presque toutes les peines du monde. Si on n'a pas la possibilité de créer de la confiance autour de soi, on peut se sentir bien seul et une vie de millionnaire peut se transformer en supplice, bien au-delà de la rage de conduire une splendide voiture victime de rayures dont l'auteur serait resté anonyme.

La confiance n'est pas facile à gagner surtout si l'on traîne des casseroles. Mettre du parfum ne peut faire oublier une odeur rance qui perdure lorsqu'on a décidé de ne plus faire sa toilette.

Pour aller au camping, il faut être avenant et peu regardant. Pour s'entourer d'une bande d'amis, il faut savoir être utile et exigeant à la fois.

### **Sur quels critères fonder une amitié ?**

Trois critères, trois durées

L'amitié apporte des joies simples auxquelles presque tout le monde a accès. Nous choisissons nos amis pour diverses raisons, certaines sont semble-t-il meilleures que d'autres en ce qu'elles apportent une plus grande stabilité dans la relation. Voyons ensemble trois critères qui peuvent faire varier la durée d'une relation amicale.

### **Le prestige, la renommée, la richesse**

La renommée est comme la beauté, elle s'amenuise avec le temps. Baser son amitié sur des idées aussi changeantes peut mettre en péril à moyen terme une relation amicale. Lorsqu'on prend quelqu'un pour ami parce qu'il est populaire, en réalité, ce n'est pas vraiment pour des qualités intrinsèques mais plutôt pour des éléments extérieurs qui viendront servir notre propre intérêt. C'est une relation mercantile qui est en soi contraire à l'étymologie du mot "ami" en français qui veut dire "aimer". [La "philia" \(l'amour amical\)](#) pour les Grecs anciens implique l'acceptation de la personne pour ses qualités propres et non pas pour ce qu'elle peut nous apporter, auquel cas il s'agit d'une transaction. Une amitié transactionnelle n'est pas tout à fait une amitié digne de ce nom. La relation peut se terminer au moindre désagrément.

### **Les qualités, les compétences**

Les qualités telles que l'intelligence, l'érudition dans un domaine peuvent constituer des attraits dans une relation. Elles peuvent agrémenter et stimuler l'esprit de la personne avec laquelle vous partagez votre amitié. L'admiration qui peut en résulter n'est pas nécessairement durable dans la mesure où elle peut impliquer une hiérarchie dans la relation. L'ami aux qualités vantées pourrait éprouver une forme de supériorité voire du dédain à l'égard de l'autre. À la longue, cette posture devient une source de souffrance et il est possible qu'elle conduise à une séparation. Le problème de se faire l'ami d'une personne dont on admire le talent est qu'on peut être attiré par d'autres types de qualité et se détourner de lui par la suite.

### **Les valeurs, la vertu**

Les amitiés qui ont pour socle les valeurs ou la vertu sont les plus longues puisqu'elles reposent sur quelque chose de profond. Lorsqu'on s'éprend d'une affection pour un ami parce qu'on admire sa noblesse, il y a moins de chance que les aléas de la vie nous éloignent de lui. C'est assez différent de s'enticher de quelqu'un parce qu'il est intelligent ou célèbre. Les vertus nécessaires à une amitié durable sont plurielles mais elles émanent toutes d'une seule et valeur cardinale : le courage (lui-même venant du mot cœur). Le courage engendre la bienveillance, l'honnêteté, le sacrifice, le sens de la justice, la compassion, la patience ou encore la loyauté. Ainsi, pour pouvoir créer cette possible relation amicale durable, il faut cultiver ces vertus et elles pourront rejaillir dans les relations qu'on envisagera par la suite

## **Authenticité : quelques leçons**

C'est votre masque qui vous permet d'exprimer votre authenticité.

### **Ce que nous apprennent [Batman](#) et Superman**

Qui êtes-vous vraiment ? Ce bout de cravate qui pend au bout de votre cou ou bien cette personne transcendée lorsqu'elle fait du sport.

Lorsqu'on pense aux superhéros comme Batman, on se dit souvent que leur véritable nature se trouve lorsqu'il enlève leur combinaison ou font tomber leur masque. En êtes-vous sûr ? Bruce Wayne, n'est-il pas que la couverture policée de Batman. Est-ce Bruce Wayne qui est Batman ou bien l'inverse ?

## **Authenticité et conformité**

On met un masque de conformité pour se fondre dans la masse. Bien souvent, c'est l'anonymat ou toute autre forme de masque qui révèle ce que nous sommes vraiment. Les "haters" d'Internet (ou trolls) sont-ils en réalité des gens sages et dociles comme ils se présentent le plus clair de leur temps dans la vie réelle ? Ou bien, n'est-ce pas plutôt l'inverse, ces gens aux apparences inoffensives et douces cachent leur vraie nature derrière le conformisme que leur impose la société ?

Une fois libéré de la contrainte, ils se montrent sous leur véritable jour. Il en va de même pour ceux qui se comportent correctement dans leur pays à cause de la dureté de la loi. Une fois débarrassés de ces lois coercitives en allant vivre dans un autre pays, ils commencent à se comporter de manière immorale parce que la loi de cet autre pays est moins contraignante.

## **L'alter ego nous aide à exprimer notre authenticité**

Qui êtes-vous vraiment ? Êtes-vous toujours le / la même peu importe les situations ? Avez-vous des occasions dans lesquelles vous pourrez avancer masqué et finalement agir tel(le) que vous êtes ?

La question de savoir si la nature de l'homme est bonne est difficile à répondre. La plupart de nos actions sont en fait la résultante de la peur des conséquences sur notre réputation ou notre liberté plutôt que sur une réelle bienveillance. Un acteur porte le costume du personnage qu'il interprète. Ce vêtement lui permet souvent d'exprimer des idées ou des émotions qu'il refoule en temps normal. L'alter ego que vous pouvez vous créer (par le vêtement ou tout autre masque que vous portez) est en fait bien souvent une version amplifiée de votre véritable nature, tel un microscope découvrant les caractéristiques d'une cellule.

Être authentique n'est pas toujours ce que vous croyez. Quand vous voulez plaire ou que vous êtes contraint, vous n'êtes généralement pas authentique.

## **Utiliser nos côtés obscurs**

Y a-t-il une manière qui vous permettrait d'accéder à votre nature amplifiée ?

Avez-vous des circonstances dans lesquelles vous devez jouer un rôle, parler devant une audience, porter un maillot de sport etc. ?

Ces moments particuliers peuvent vous aider à comprendre quelle est votre véritable nature et à l'utiliser. Ce n'est qu'en cherchant l'authenticité que vous allez développer votre puissance. Vous ne pouvez pas vivre une vie hors norme si vous vous contraignez à la norme. En portant ce masque, vous allez prendre conscience de votre force et aussi de vos démons. L'idée n'est pas de réprimer votre côté obscur mais plutôt de l'exploiter et d'en faire une puissance brute que vous contrôlez. Vos démons sont comme de l'électricité : tout dépend de l'usage que vous en faites, ils peuvent vous éclairer ou vous tuer.

## Comment trouver son alter ego ?

Il faut vous diriger vers un domaine où vous avez naturellement un penchant ou un talent particulier. Si vous êtes agressif, pourquoi ne pas faire des arts martiaux ? Ils vont vous apprendre à dompter cette force et la rendre beaucoup plus efficace. Porter un kimono peut jouer le même rôle qu'un costume au théâtre.

Essayez de rencontrer ce côté sombre. Vous êtes narcissique ? Faites du théâtre, votre ego.

## Il y a différentes manières de trouver l'authenticité

Il y a mille et une façons de trouver votre costume de superhéros qui révélera votre véritable nature. Vous pouvez apprendre une autre langue. Parler une langue étrangère peut avoir souvent le même effet que porter un costume de comédien. On incarne quelqu'un d'autre, on peut dire des choses qu'on ne dirait pas dans sa langue maternelle. Le costume de super héros le plus répandu est souvent la profession des gens. Comment expliquer qu'autant de personnes se consacrent à plein temps à leur métier ? Bien souvent la réponse est parce que c'est le seul endroit dans leur vie où ils ont l'impression d'être eux-mêmes. Les gens peuvent se révéler être de véritables dictateurs au travail parce qu'on leur a donné une occasion de l'être en les nommant manager par exemple.

## Les opportunités saisies pour exprimer son identité

Il y a des centaines d'occasions que l'on saisit pour exprimer une nouvelle partie intime de soi. En choisissant la religion, certaines personnes prennent des postures moralistes ou dominantes du fait de l'autorité que leur confèrent les dogmes qu'ils suivent. En outre, nombreux sont ceux qui recherchent le pouvoir par la possibilité de s'exprimer sous un jour différent. Pouvoir et authenticité sont des mots proches dans le sens où ils sont interdépendants.

## L'authenticité ultime est libérée du masque

Les contraintes sociales nous obligent souvent à porter un masque pour exprimer véritablement notre nature profonde. À ce titre, savoir exprimer ce qu'on est sans porter aucun accoutrement serait le stade ultime de l'authenticité même si cela paraît illusoire. Quoi que l'on fasse, il y a toujours une couche superficielle qui nous sépare de nous-même et du reste du monde. Un ascète se pare d'ascétisme pour exprimer ce qu'il est vraiment, même si cette identité est épurée. On porte toujours un masque, même si c'est celui de la simplicité ou de l'authenticité. Le cerveau humain est ainsi fait, il a besoin de créer un ego qui agit [comme bouclier pour pouvoir laisser le soi s'exprimer.](#)

## 6- Veillez à votre bien être et votre santé

## Votre travail soutient-il vos valeurs ?

Notre énergie est limitée et nous consacrons sa plus belle part à notre travail. Aussi, est-il important de se demander si cette énergie est mise au service d'une bienveillance ou au contraire s'elle ne contribue pas à rendre le monde meilleur, du moins d'après notre perspective.

Nous avons tous besoin de travailler pour vivre, mais il ne faut pas que cette nécessité nous fasse oublier la raison de notre existence. Nous devons être reconnaissants de ce que nous gagnons mais cela ne nous empêche pas d'être critiques quant à l'issue de nos efforts, au bout du compte. Un travail n'est pas qu'un gagne-pain, ce devrait être le lieu dans lequel nous vivons nos valeurs les plus profondes. C'est l'un des prérequis du bonheur. La quantité de temps passée au boulot ne devrait pas être gaspillée dans une activité qui n'a pas de sens pour nous, ce serait en quelque sorte un sacrilège.

En dessinant les contours des causes pour lesquelles vous souhaitez servir, vous définirez clairement les valeurs selon lesquelles vous aimeriez vivre. L'organisation pour laquelle vous travaillez ressemble-t-elle de près ou de loin à ce que vous recherchez. Qu'est-ce qui pourrait changer dans votre travail avec que vous fassiez davantage ce qui a de l'importance pour vous ?

Il n'y a pas en soi de bon ou mauvais côté de manière absolue, le monde ne devrait pas être abordé sous un angle dualiste. Par contre, il existe bel et bien un camp qui soutient et incarne vos valeurs alors qu'il existe un camp opposé qui ne vous fait pas avancer dans le chemin qui vous correspond. Savoir remettre en question notre situation professionnelle et son adéquation avec nos valeurs à différents moments de notre vie nous permet de nous remettre sur les bons rails.

Sans cette exigence, on finit par vivre la vie d'un autre.

## **Le bonheur, c'est le progrès**

Un ingrédient fondamental du bonheur, et même pouvant se suffire à lui-même serait le progrès qu'il soit réel ou supposé, c'est-à-dire l'impression qu'on s'améliore dans l'une des dimensions de notre existence. Le fait de sentir une amélioration nous donne confiance et nous fait porter un regard positif sur l'avenir. Sans progrès, on peut difficilement se maintenir optimiste. Les possibilités de développement sont nombreuses, elles peuvent s'appliquer au corps, à l'esprit, à nos émotions, à notre spiritualité ou à toute autre dimension de notre vie.

Le problème est que nous avons tendance à nous focaliser uniquement sur quelques dimensions de progrès. Ceci peut avoir des conséquences graves sur notre bien-être lorsque les choses ne vont pas dans le sens qui nous convient. On comprend ainsi que les personnes qui ont basé leur bonheur sur leur corps depuis leur tendre enfance et qu'elles ont ignoré le reste de leur personne, se retrouvent bien souvent désespérées au fur et à mesure que les années passent, l'âge vieillissant et la nature a ses limites.

Il faut pouvoir faire interagir les dimensions de notre être comme des vases communicants. Si vous êtes contraint de rester au lit pendant des mois suite à un accident, il vous faut continuer à trouver un autre espace de progrès sur lequel vous avez un contrôle comme l'intellect. Vous pourriez très bien apprendre une nouvelle langue ou créer une entreprise en ligne, cela vous donnera l'occasion d'éprouver de la satisfaction.

**Ainsi, l'être peut évoluer tout au long d'une vie de telle sorte qu'il cultive à différents moments un aspect important.** Néanmoins, il faut veiller à garder un certain équilibre. Pour rester épanoui et vivre sainement, il ne faut pas totalement ignorer l'une des dimensions de



notre être. D'une part, on se met en danger si l'on perd le contrôle des autres paramètres et d'autre part, on limite potentiellement les autres formes de bonheur que l'on peut expérimenter tout au long de sa vie.

## Cultiver les trois dimensions de l'être

l'esprit (l'intellect), le cœur et la volonté (les tripes)

Le bien-être résulte d'un sublime équilibre que l'on cultive soit par des habitudes saines, soit par un entourage favorable pour le développer. Notre nature humaine nous oblige à explorer les diverses dimensions de notre être. Le désordre apparaît lorsqu'on a négligé une ou plusieurs dimensions de ce qui nous rend humains. L'école a pour but de développer notre intellect. L'école ne cherche plus à éduquer notre cœur comme elle a su le faire avant, elle cultive avant tout en nous une certaine passivité et docilité pour faciliter notre future adhésion au monde du travail.

L'intellect (nos compétences) est ce que nous irons monnayer contre un salaire.

Le cœur est un allié précieux lorsqu'on fait des choix de vie. C'est l'ossature de notre être. Penser d'après des valeurs fermement ancrées nous aide à faire preuve de davantage de discernement dans nos choix les plus anodins comme les plus fondamentaux.

Sans une éducation de nos valeurs morales, on s'expose tôt ou tard à une ou des crises identitaires qui naissent avant tout de la perte de sens dans l'existence.

La volonté est tout aussi importante, elle est la marque de notre esprit d'initiative et de notre persévérance. Accroître sa volonté signifie relever le défi des difficultés qui se présentent sur notre chemin. La volonté est cultivée dans la dureté, l'incertitude et parfois même le chaos. Les contrariétés quotidiennes peuvent trouver une solution dans un subtil cocktail dont les ingrédients sont notre intellect, notre cœur et notre volonté.

Parfois, c'est parce qu'on a ne fait pas appel à notre cœur qu'on peine à comprendre et résoudre un problème. Dans un autre cas, c'est le manque de recul et de réflexion qui nous empêche d'y voir clair, la volonté seule ne suffit pas. Enfin, ce peut être l'absence de prise de risque, le manque d'esprit d'initiative qui nous empêche d'avancer dans d'autres cas.

Avoir conscience de ces trois dimensions de l'être peut être utile pour résoudre des challenges quotidiens. Le problème étant que souvent nous ne faisons appel qu'à l'une de ces ressources pour nous aider, ce qui nous mène à une impasse.

Toute activité requiert ces trois éléments si l'on veut exceller. Ainsi, pour être un bon athlète, il ne faut pas seulement avoir une volonté d'acier, il faut aussi avoir du cœur et de l'intelligence. Bien sûr, il existe des activités qui feront davantage appel à l'une de ces ressources, voyons quelques exemples. Pour développer l'intellect, on peut lire, écrire, débattre, assister à des conférences, regarder des vidéos instructives, écouter des podcasts, méditer etc. Pour développer son cœur, on peut prier, aider son prochain, pratiquer l'action désintéressée, pratiquer des sports à vocation morale (arts martiaux etc.), méditer, cultiver un lien avec la transcendance etc.. La volonté peut être renforcée de différentes manières : par le sport, l'entrepreneuriat, les études, pratiquer des activités nous exposant à une forme de danger (sport de combat etc.) etc.

# Faut-il tolérer les gens toxiques dans sa vie ?

*La meilleure façon de ne pas se faire dévorer par le dragon, c'est de ne pas aller là où il est.*  
Proverbe chinois

Vous avez beau avoir des superpouvoirs, il y a toujours des gens qui peuvent agir sur vous comme de la kryptonite

## # Voir au-delà des apparences

Les gens toxiques sont partout, dans notre famille, à notre travail, dans nos cercles d'amis et finalement nous sommes tous un peu toxiques pour un ou des autres. Quelqu'un est toxique lorsqu'il provoque une émotion négative, un malaise ou fait ressurgir des idées sombres. Cette personne peut se révéler être seulement le détonateur de quelque chose de latent en nous. Cela dit, des contacts répétés peuvent aussi créer un problème qui n'existait pas en premier lieu, c'est pourquoi **il est important d'évaluer la bienveillance des gens autour de soi et leurs intentions cachées par delà les apparences.**

## # Deux approches face aux vampires énergétiques

On ne peut pas vraiment échapper aux gens toxiques, on peut les éviter ou s'élever dans les airs tel un ballon de baudruche face à un crapaud hideux dont la bave n'est plus à notre portée. Prendre de la hauteur est capital pour se sortir de situations difficiles avec des gens à problèmes. Le plus souvent, cela implique une purification qui se fait dans l'intimité étant donné que c'est presque toujours avec le contact extérieur que l'on s'intoxique. Pour résoudre l'impossibilité d'éviter certaines personnes, il faut autant que possible en limiter les contacts lorsqu'on a bel et bien identifié qu'une haine irrationnelle était dirigée à notre égard. Fondièrement **une personne toxique agit comme un voleur d'énergie : elle cherche à capter ailleurs l'énergie qu'elle n'arrive pas à prendre de manière saine et bienveillante.** Souvent, ce seront des comportements dominants, agressifs, narcissiques ou tout simplement odieux que l'on pourra rencontrer chez ces gens-là. Il y a **deux approches auxquelles on peut recourir pour les tenir à distance : les ignorer ou contre-attaquer**, tout en leur souhaitant en notre for intérieur d'aller sincèrement mieux pour ne pas tomber dans le piège de la spirale de négativité qu'ils nous tendent.

Ces deux techniques sont à employer progressivement. Tout d'abord, s'il vient à être désagréable, on peut l'ignorer tout en lui souhaitant sincèrement un bon rétablissement psychique ou spirituel. Enfin, s'il se montre menaçant, il faut lui indiquer qu'il est tombé sur la mauvaise personne et que certaines limites ne doivent pas être dépassées : contre-attaquer, c'est faire savoir qu'il va perdre des plumes dans une altercation avec nous.

## # Communiquez votre force

Les individus toxiques sont somme toute assez méprisables puisqu'ils ne s'attaquent qu'aux gens qu'ils estiment plus faibles qu'eux-mêmes. Ils prennent la gentillesse pour de la faiblesse.

Leur logiciel mental est complètement déglingué. L'idée n'est pas de se mettre à penser comme eux en devenant malveillant à notre tour, mais de savoir montrer ses crocs quand il le faut en sachant que s'ils ne comprennent pas la bienveillance : la fermeté et le rapport frontal constituent souvent un langage qu'ils comprennent bien mieux. Montrez que vous vendez très cher votre peau et qu'ils ont beaucoup à perdre en vous cherchant des noises. Affrontez-les avec bienveillance mais audace, ils chercheront ailleurs une victime à se mettre sous la dent. **Soyez dans le conflit comme la mer en pleine tempête : d'apparence agitée mais en réalité d'un calme olympien dans la profondeur.** Votre détermination et votre fougue ne seront que des éléments dissuasifs qui le / la feront rebrousser chemin. Soyez abrasif mais flegmatique à la fois pour que les gens ne sachent pas à quoi s'attendre avec vous et finalement préfèrent vous laisser tranquille.

## # Se ressourcer

Bien sûr, il est triste de devoir agir ainsi. Nous vivons, hélas, dans des sociétés où la haine peut être bien enracinée. Elle prend sa source à différents endroits, il est vain cela dit de s'attarder à en faire la recherche : **rien ne devrait justifier la méchanceté gratuite.** Au contraire, il est bien plus préférable de maintenir vivace un rituel quotidien qui nous permette de vous ressourcer. Ce peut être par **la prière, la méditation, les balades dans la nature, le jogging, un passe-temps favori etc.** Il est essentiel d'avoir une habitude fermement ancrée qui nous apporte à la fois sérénité et force au risque sinon de voir toute notre énergie vitale être aspirée et ne pas pouvoir remonter la pente quotidiennement.

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réaction, tant que réaction il y a. Dans un accrochage avec quelqu'un de toxique, le pire qu'il puisse se passer c'est de devenir passif. Il faut le plus souvent anticiper la confrontation et l'éviter si elle peut être évitée. Cependant, si on ne vous laisse pas le choix que de contre-attaquer, alors il faut se jeter dans la bataille avec fermeté et intensité.

## # En conclusion

Pour pouvoir vivre heureux, le plus souvent, il faut savoir vivre caché comme le dit l'adage. Pour les personnes introverties, il est difficile de se ressourcer par le contact avec le monde extérieur, c'est au contraire souvent dans l'intimité que l'on arrive à faire le plein d'énergie. À vous de voir comment organiser vos journées : c'est à vous de trouver le bon ratio de temps passé à l'extérieur et celui passé chez vous. Il arrive que l'on ait pour seule bulle protectrice notre chambre qui nous offre à la fois repos et quiétude. Il est important de faire de la sérénité un pilier de notre vie. Sans elle, on ne peut pas être heureux. **C'est pourquoi il faut savoir quelles sont les activités qui y contribuent tout en nous éloignant des personnes néfastes. Cela implique clarté et résolution. Apprendre à être heureux est un apprentissage qui prend du temps, mais c'est le plus important qui soit.**

## 7- Trouver une raison profonde à ce changement. Parlons spiritualité, n'ayant pas peur des mots

Si vous êtes arrivé à une impasse dans votre vie, ce peut être parce que vous avez négligé une dimension importante de l'existence : la quête de sens.

# Que faire quand on veut réinitialiser sa vie ?

La vie peut sembler être un jeu vidéo : il y a des dangers, des récompenses, des ennemis, des aventures, des surprises etc. Néanmoins, il n'en est rien, la vie est tout autre, on ne peut pas appuyer sur le bouton "reset" pour tout recommencer, il faut accepter les choses même si l'issue nous paraît plus qu'incertaine. Vouloir quitter le navire pour en trouver un autre est tentant. Ce qu'on ne sait pas, c'est que lorsqu'on fait cela, on emporte avec soi ses problèmes et il nous faudra tôt ou tard y faire face.

L'envie de réinitialiser sa vie survient quand on a l'impression d'être dépassé par les événements et de ne plus pouvoir les affronter. Ce sentiment d'impuissance nous pousse à rechercher une échappatoire comme un enfant appuie sur le bouton "reset" car il sait qu'il a mal démarré la partie et qu'il préfère mettre toutes les chances de son côté.

Les défis nous submergent quand on n'arrive pas à prendre du recul pour les regarder d'un œil différent. Et si ces épreuves n'étaient que passagères ? Et si notre patience et notre détermination pouvaient faire émerger quelque chose de grand de tout cela ?

Dans les moments de désespoir, c'est à notre foi qu'il faut faire appel. Elle est là pour nous guider et mettre de la lumière là où nous ne voyons qu'obscurité. Les moments difficiles sont de [formidables opportunités de découvrir un meilleur soi](#), encore faut-il avancer avec foi et confiance.

Vouloir appuyer sur le bouton "reset" ne servirait à rien, on ne se sait pas où cela nous mènera, la nature de l'au-delà est plus qu'incertaine dans ces circonstances. Il est préférable de rester à combattre, même si cela implique de lutter seul et de serrer les dents pendant longtemps. Si vous arrivez à vous rapprocher de Dieu, les moments de doute ne seront que transitoires et la félicité est à votre portée pourvu que vous arriviez à garder et développer la noblesse de votre cœur.

## Y a-t-il un délai pour bien vivre sa vie ?

L'horloge tourne et c'est l'angoisse qui monte. Que fais-je de ma vie ? Quelle impression aurais-je si je devais mourir demain ? Serais-je en proie aux regrets ou aux remords ou bien pourrais-je partir le cœur léger ?

Cette question, on se la pose toujours un jour et même pour certains tous les jours. Et je pourrais même m'avancer un peu en disant que la plupart d'entre nous ne pourraient pas partir demain, sans remords ni regrets.

Puisque notre vie est bâtie sur un éternel recommencement, celui d'aller chercher de nouveaux objectifs, les uns à la suite des autres, on n'a pas vraiment le sentiment d'avoir accompli quelque chose d'ultime. Un accomplissement en appelle un autre qui est en soit la marque d'une forme de vacuité qu'on cultive parce qu'elle nous rassure.

Que se passerait-il si on décidait subitement de ne plus avoir d'objectif ? Du moins, un peu, en attendant de voir. Serait-ce une hérésie dans ce monde fait de battants qui en veulent toujours plus ? A-t-on seulement le droit de s'arrêter pour contempler la vie, c'est-à-dire contempler sa vie ?

L'atteinte d'un objectif n'est pas mauvaise en soi, tout au contraire, c'est la garantie d'acquérir confiance et optimisme dans nos capacités. Ne vivre la vie que sous le prisme de l'objectif est à mon sens un peu problématique. Tout peut-il vraiment être quantifié ? Que dire d'une pensée qui devient transactionnelle au lieu d'être vivante ?

Je m'explique, selon moi est transactionnel tout ce qui se fait avec l'idée d'un retour sur investissement. Cette pensée devient toxique lorsqu'elle s'applique à des sphères personnelles voire intimes de la vie. Il faut à mon sens garder une distinction entre le profane et le sacré. Il n'y a pas de mal à avoir une mentalité profane dans notre travail, surtout s'il s'agit d'un métier à caractère commercial. À près tout, un emploi ou un commerce que l'on possède sont là, en premier lieu, pour nous apporter une sécurité matérielle, il n'y a donc pas lieu de s'offusquer si on la recherche.

Le souci voire le sacrilège se produit lorsque le profane s'immisce dans des milieux où il n'a pas sa place, à commencer par la famille. Bien entendu, la famille, au sens anthropologique du terme a joué et joue toujours aujourd'hui (mais moins tout de même, cela dépend des pays) un rôle de sécurité sociale dans laquelle chaque membre a un rôle à jouer impliquant une certaine réciprocité. Je vous l'accorde. Cependant, j'ai du mal à me dire que la transaction devrait être la règle dans un espace qui pourrait tout aussi bien incarner la bienveillance et l'action désintéressée.

Dans les sociétés contemporaines dites "modernes", le sacré semble avoir disparu, du moins l'usage de ce mot se fait de plus en plus rare. Cette disparition sémantique n'est pas anodine, elle témoigne d'un réel recul du sacré qui se fait grignoter par des valeurs mercantiles, donc profanes.

## **Pourquoi j'insiste sur la notion de sacré ?**

Le sacré est ce qui nous rend humains, c'est une conscience intuitive d'une noblesse qui nous dépasse. C'est la raison pour laquelle le genre humain enterrait ses proches il y a plus de 100 000 ans au lieu de s'en débarrasser ou de les dévorer. Le lien qui unit les hommes ne doit pas être purement d'intérêt, au risque de faire de nous des automates mus par des algorithmes comptables.

Le mot sacré vient du latin "sacro" signifiant "*Vouer à une divinité, consacrer, marquer d'un caractère sacré, sanctifier, honorer, immortaliser.*"

Sans sacré, il n'y a pas d'éternité, il n'y a pas ce lien invisible qui nous lie avec les générations qui nous ont précédés et celles qui nous suivront. Sans sacré, il n'y a pas de continuité dans le temps de la conscience humaine. Lorsque l'on casse cette chaîne par une intrusion du profane, on se condamne à revivre une époque immémoriale dans laquelle l'homme était seulement un loup pour l'homme.

## **Vivre pleinement se résume à remettre du sacré là où il avait disparu**

Pour partir le cœur léger et embrasser l'incertitude de l'au-delà, il faut avoir pu tisser les liens qui nous unissent dans le temps avec nos prédécesseurs et successeurs. Cela implique

d'avoir fait germer la graine du sacré pour qu'elle puisse devenir une plante forte et robuste qui résiste aux aléas du temps. Concrètement, cela veut simplement dire que l'on a fait des "pauses" sacrées dans notre vie, que nous avons pu ralentir et nous éloigner de la frénésie qui accompagne une existence obnubilée par le prochain objectif. Quand on apprend à vivre ainsi, on apprend à mourir humainement car nous sommes moins attachés aux choses terrestres et nous avons appris à nous connecter avec les cieux.

## **Complément : Le paradoxe de la quête de richesses**

Si notre seul but c'est l'enrichissement sans la volonté de contribuer positivement à notre environnement, on risque de perdre un levier de motivation important. La réussite matérielle s'accompagne d'aléas qui doivent être surmontés par un réservoir moral voire spirituel. Si seule la cupidité nous anime, il y a peu de chance qu'elle nous maintienne éveillés longtemps pour réaliser nos rêves. La sécurité matérielle n'est le plus souvent que la conséquence d'avoir visé plus haut, qui se révèle être un idéal moral.

"Pour atteindre la lune, il faut viser Mars ».

Quelle est votre planète Mars inatteignable (car il s'agit d'une valeur morale ou spirituelle absolue telle que la liberté ou servir Dieu par exemple) qui vous permettrait d'arriver sur la lune (votre réussite matérielle) ?

Sans la volonté d'atteindre un absolu, il y a moins de chance que vous arriviez à toucher du doigt une réalité tangible impressionnante.

En réalité, souvent (mais pas toujours), les plus grandes réussites matérielles (profanes) se basent sur des intentions non matérialistes qui trouvent leurs sources sur un socle moral ou spirituel (sacrés) sans quoi les sacrifices à consentir pour y arriver ne verraient jamais le jour.

## **L'art d'être bon**

L'enfant est naturellement prédestiné à agir avec bonté avec ceux qui l'entourent. Comment dès lors constater que l'adulte n'est plus mu dans sa grande majorité par le souci de faire le bien mais plutôt par son intérêt personnel ?

Il faut comprendre que nous subissons des souillures tout au long de notre vie nous faisant oublier qui nous étions à notre plus jeune âge. Sommes-nous sali par le monde des adultes ou bien est-ce dans l'ordre des choses que de devenir pragmatique et égoïste en fin de compte ?

Si l'on part d'une approche spirituelle, on pourrait dire que le nouveau-né est plus près de l'intelligence universelle que l'adulte qui a mené une plus longue vie incarnée et immanente. Aussi, on peut dire que la bonté du bébé procède d'une pureté dont il jouira tant que le monde des adultes ne l'aura pas totalement corrompu.

Si on présuppose que la bonté procède de la pureté, il faut entrevoir les pratiques nécessaires au maintien de celle-ci. En guise de principes universels, on pourrait citer deux injonctions déclamées par les courants spirituels dans leur grande majorité qui pourtant sont transgressés par les adultes au quotidien.

Ne pas dire de mensonge

Ne pas faire du tort à son prochain (humilier, lui faire ou lui souhaiter du mal etc.)

**Ce qu'il faut considérer ici, c'est qu'étant donné que nous vivons dans des sociétés plus ou moins athées, les gens se retrouvent démunis face à l'incapacité de puiser dans l'énergie universelle.** Ce manque d'éducation dans l'auto régénération de notre énergie vitale fait que nous pouvons nous transformer en personnes toxiques qui cherchent de manière inappropriée l'énergie, alors même qu'elle est disponible si l'on fait l'effort de purification. **Ces manières inappropriées consistent à finalement voler l'énergie à d'autres personnes par des biais indignes à savoir humilier, agresser (verbalement ou physiquement), intimider, interroger, être indifférent ou se plaindre.** Tous ces moyens sont en fait la résultante d'un mal-être ou d'un niveau de conscience peu développé et d'une incapacité (ou bien souvent une ignorance) à s'élever, c'est pourquoi il ne faut pas blâmer ces personnes mais plutôt les traiter avec compassion (même si ce n'est pas toujours facile !).

Quelle émotion domine votre esprit au quotidien ?

Regardez cette échelle des émotions classées par niveau de conscience, elle est extraite du livre Power vs. Force de David R. Hawkins. Où vous situez-vous ? Faites votre propre analyse.



Pour gravir l'échelle de conscience et être heureux (oui, il y a une corrélation directe entre niveau de conscience et bonheur), je vous préconise de vous rapprocher d'un courant spirituel à votre convenance. Ce dernier vous proposera une approche holistique et cohérente destinée à élever votre niveau de conscience et retrouver votre pureté d'enfant. Néanmoins, je peux vous donner quelques idées de pratiques qui pourront vous aider dès aujourd'hui :

- Méditez
- Priez pour le bien des gens qui vous entourent ou même des étrangers (que vous ne les aimiez ou pas)
- Soyez conscient de l'intention qui motive chacune de vos actions, si celle-ci est mauvaise, abstenez-vous d'agir
- Ayez une réflexion sur les péchés capitaux (colère, avarice, l'envie, l'orgueil, la gourmandise, l'acédie -paresse envers la spiritualité, la luxure) et voyez comment vous pouvez vous éloigner des taches à votre être qu'ils représentent.

You are here



# **Vous n'êtes jamais seul**

Il ne tient qu'à vous de retrouver ce village peuplé par votre famille spirituelle. Il existe quelque part dans le ciel, dans votre esprit, dans vos livres, chez ces quelques amis, cette famille, cette tribu que vous croyez ne jamais avoir eue.

La providence vous a inscrit à un jeu sans que vous ne le sachiez. Elle vous a donné deux familles : une de sang et une de cœur. Le jeu consiste à ce que vous retrouviez votre famille de cœur dont les membres sont éparpillés aux quatre coins du globe et même au-delà. Vous avez l'espace d'une vie pour recréer ce village familial éthéré.

Ses membres sont protéiformes : humains, angéliques, livresques, oniriques, animaux voire minéraux ou végétaux etc. C'est à vous de les reconnaître, par leur vibration, l'effet qu'ils ont sur vous.

Ne pas sentir seul implique d'aller au-delà des apparences et d'accepter notamment la présence d'entités lumineuses qui ne demandent qu'à vous consoler ou vous aider. La solitude n'est pas le fait d'être physiquement seul sinon d'avoir perdu sa capacité à reconnaître l'existence du divin où que l'on soit.

Pour que cette famille spirituelle nous voie, il faut laisser rejaillir notre lumière naturelle et abattre les murs construits par des identités encombrantes ou par un ego surdimensionné. Oublions de temps en temps notre forme humaine pour aller visiter ce village perché dans les airs dont les habitants n'attendent que nous.

# **Pour prendre les bonnes décisions, il vous faut prendre de la hauteur**

Vous vous êtes très certainement retrouvé dans une situation où vous doutiez de la voie à prendre. Les moments de doutes doivent être vus comme des occasions de prendre de la hauteur en se connectant avec des énergies élevées. Lorsque vous prenez une décision dans un état énergétique bas, c'est comme si vous plantiez une graine dans un sol hostile.

Souvent il est préférable de s'abstenir de prendre une décision tant que vous ne vous êtes pas mis en symbiose avec une énergie plus pure et harmonieuse. Le chaos de la vie quotidienne nous empêche d'y voir clair. Le quotidien peut drainer notre énergie c'est pourquoi il est sage et même vital de se ressourcer avant de prendre des décisions qui auront un impact sur notre avenir. Il convient de trouver une routine qui vous permettra de faire le plein de bonnes ondes chaque jour. Pour certains il s'agira de faire une balade dans la nature, pour d'autres cela consistera en une prière, une méditation ou bien une discussion avec un ami inspirant. Trouvez votre fontaine d'énergies subtiles, allez-y boire chaque jour afin que vos décisions soient en accord avec l'harmonie et la joie. Sur le long terme, ce ne sont que les décisions prises dans la peur, la jalousie ou la colère que l'on regrette, jamais celles qu'on a prises avec foi et amour.

# Comment changer le monde lorsqu'on est qu'une petite particule de l'univers ?

N'écoutez pas votre volonté, laissez votre énergie s'exprimer

Ce dont on dispose à la naissance, c'est l'univers qui nous l'a donné. Il nous a donné ce souffle, cet élan, cette énergie, qui est notre force motrice. Nous ne le savons pas et pensons que ce que nous faisons est seulement le fruit de notre volonté. Nous sommes comme ce vaisseau spatial qui erre dans l'espace avec une inertie qui ne rencontre aucune résistance sur son chemin. Le mouvement qui l'anime, c'est la force de propulsion qui a été déployée au départ depuis sa rampe de lancement. Ces réacteurs, c'est un peu comme un souffle divin.

Nous allons partout où nous le voulons sur Terre, mais l'essentiel a été produit avant. Reconnaître cette force, c'est faire preuve d'humilité et arrêter de se donner tous les honneurs. Certes, notre volonté agit, elle existe, mais il y a un principe préexistant bien plus fort qui nous dépasse.

Pour pouvoir servir au mieux le monde, il convient de se reconnecter avec cette source universelle, c'est là que se trouve notre bonheur et notre vocation. On ne peut pas aller loin dans cette vie, si on s'oppose à ce qui nous anime le plus au fond de nous. Pour pouvoir faire ce travail, il faut savoir désapprendre beaucoup de choses qu'on nous a enseignées, et ce, depuis notre tendance enfance. Se reconnecter avec sa source peut prendre du temps si on s'est perdu pendant longtemps dans une voie qui n'était pas la nôtre, à jouer un rôle ou porter un masque. Quand nous sentons que quelque chose cloche, rien n'est mieux que de faire une méditation active, c'est-à-dire, le plus souvent pratiquer une activité physique dans laquelle l'esprit conscient est moins sollicité. En faisant cela, que ce soit marcher, nager, faire du vélo, conduire, faire du yoga, méditer, etc. On peut directement agir de manière plus intuitive et prendre conscience de choses que l'on ignorait ou que l'on refoulait.

Il est plus qu'essentiel de consacrer chaque jour de son temps pour "[ne rien faire](#)", c'est le meilleur moyen de ne pas s'écarter de sa source et de prendre les bonnes décisions jour après jour.

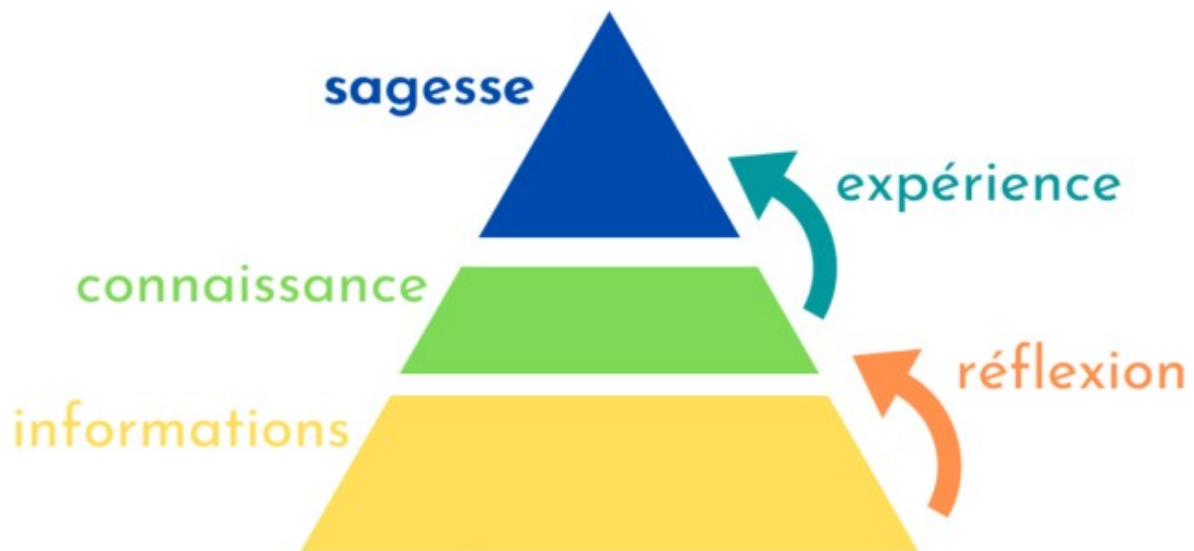
## 8- Des connaissances à utiliser : mettez à profit ce que vous savez

L'une des manières d'avoir un avantage sur les autres, c'est d'en savoir plus et surtout d'avoir une connaissance pratique. Voici un court article vous renseignant davantage sur le sujet :  
Qu'est-ce que la sagesse ?

L'ère dans laquelle nous vivons est riche d'informations, pour autant est-elle riche de sagesse ? À première vue, je serais tenté de dire que non. Comment expliquer cela ? Qu'est-ce que la sagesse ? Comment s'obtient-elle ?

**La sagesse se trouve par un processus de décantation. La matière première est l'information qui, pour devenir de la connaissance, doit être associée à de la réflexion.** Sans réflexion, sans recul sur l'information, elle ne reste qu'une donnée stockée sur le disque dur qu'est notre cerveau. Nous sommes incapables de lui donner du sens si nous ne lui appliquons pas de la critique. C'est comme le big data, sans algorithme, cette énorme quantité

de données n'a aucun sens, a fortiori, aucune valeur. **Pour lui donner de l'importance, il faut lui apporter de la cohésion, de l'organisation, de la méthodologie.**



La sagesse est quelque chose qui est intimement liée à l'expérience. Connaissez-vous quelqu'un de sage qui n'ait pas à la fois une grande expérience. **La sagesse c'est simplement la connaissance à laquelle on a associé de l'expérience.** Ce vécu imprègne la personne. Le savoir devient comme une seconde nature. Si la connaissance est purement théorique, on reste à un stade d'érudition, d'intellectualisation. Il faut que le corps face un avec l'esprit. **Pour cela, il faut se frotter à la réalité de l'expérience.** L'expérience, c'est comme la mise sur le marché d'un produit ou d'un service. Tant qu'il n'y a pas une confrontation avec la réalité, jamais on ne saura si les enseignements prodigués sont corrects ou avérés. L'expérience, c'est la validation par le "retour du terrain" des connaissances que l'on a assimilées.

## Stratégie et tactique : 2 approches pour gagner

Selon son étymologie grecque, la stratégie (dérivé de στρατός, stratós (« armée ») et ἄγω, ágō (« conduire »)) désigne l'art de préparer, diriger l'ensemble des opérations d'une guerre alors que la tactique (τάσσω, tássō (« disposer, mettre en rangs »), formellement dérivé de τακτός, taktós (« ordonné ») avec le suffixe -ικός, -ikós.) désigne l'art de disposer les troupes sur le terrain, de les employer au combat dans la bataille.

La stratégie consiste à savoir comment gagner la guerre. La tactique s'attache à remporter des batailles. Une stratégie gagnante peut impliquer plusieurs tactiques qui se révèlent perdantes. C'est un peu comme si vous voguiez sur les flots et que vous vous étiez fixé un point d'arrivée et un cap associé. Du fait du changement de conditions météorologiques, il vous faut prendre un cap différent qui mette mieux à profit l'orientation du vent ou le sens de la houle. Néanmoins, votre but finalement n'a pas changé.

À un niveau personnel ou professionnel, penser comme un stratège revient à essayer d'élaborer des plans pour atteindre un objectif important, comme : Comment être dans une relation épanouie ? Comment avoir du succès avec mon entreprise ou ma carrière ? Comment élever des enfants heureux ? etc.

La tactique sera en quelque sorte d'essayer concrètement des actions visant à contribuer en partie à l'objectif plus global, c'est-à-dire remporter des petites batailles pour remporter la guerre. Si vous vous posez la question stratégique de savoir comment augmenter le nombre de vos clients, vous pouvez mettre en place différentes tactiques et voir quels en sont les effets. Une tactique qui change suite à un échec, c'est ce qu'on appelle pivoter dans le langage des start-up. Essentiellement, la tactique est tournée vers l'action et la stratégie, la réflexion, elles sont toutes deux nécessaires à la réussite mais leur proportion évolue en fonction de l'avancement d'un projet ou les nouvelles données dont on prend connaissance.

Ainsi, il est plus que nécessaire de savoir jongler entre un esprit de stratège et celui de tacticien. Les meilleurs généraux d'antan ou entrepreneurs d'aujourd'hui savent finement combiner les deux.

En somme, il vous faut *agir comme un homme de pensée et [penser en homme d'action](#)*. Henri Bergson

## Vivre en épicurien

Désirs naturels, nécessaires et vains

Contrairement à la pensée dominante, l'épicurisme n'est pas un hédonisme radical. C'est à l'inverse une philosophie qui s'attache plutôt à vivre de manière essentialiste, c'est-à-dire d'éliminer le superflu pour atteindre le bonheur. À ce titre, le bonheur s'obtient lorsqu'on ne ressent plus le besoin de le chercher. Si vous avez mangé, vous n'êtes plus obnubilé par des pensées de nourriture. Ainsi, si vous êtes heureux, vous ne cherchez plus de quoi est fait votre bonheur. C'est ce qu'on appelle l'ataraxie, à savoir l'absence de trouble.

Pour vivre heureux selon Épicure, il faut assouvir les désirs naturels et nécessaires et négliger tous les autres. Il existe trois catégories de désirs naturels et nécessaires :

- ceux liés à vie elle-même : boire, manger et dormir
- ceux liés au bien-être du corps (aochlèsia) : préserver le corps du froid (se retrouver près d'un feu) et des intempéries (avoir un abris)
- ceux liés au bonheur (eudaimonia) : le désir de philosopher et le désir l'amitié (la philia)

Les autres désirs qui ne rentrent pas dans ces catégories ne sont pas essentiels au bonheur selon Épicure. Voici quelles sont les autres sortes de désir :

- Les désirs naturels et non-nécessaires : le désir sexuel (l'assouvissement de l'appétit sexuel) et le désir du beau (désir de l'esthétique).

Selon Épicure, le désir de se dépenser dans l'activité sexuelle peut être tout bonnement remplacé soit par l'effort physique, que l'on accomplit dans le sport ou la gymnastique, soit la gymnosophie (alliance entre nudité, contemplation et méditation) soit la conversation philosophique avec un ami.

Le désir de beau (comme par la lecture de poème) est à proscrire s'il s'accompagne d'un détournement de la vérité. À cet égard, il critique les récits d'Homère qui ont contribué à véhiculer des mensonges par des histoires attrayantes et mythiques.

Les désirs non naturels et non nécessaires : les désirs vains (« vides » (kenai) : sans objet). Ce sont les désirs qui sont illimités, en opposition avec la finitude de la nature. Il s'agit des désirs de possession, de gloire ou de pouvoir. Plus un désir est non nécessaire, plus il est difficile à satisfaire et plus [il engendre de la souffrance](#) et donc ne permet pas l'ataraxie, garante du bonheur.

## 9- Une réflexion s'impose : se poser les bonnes questions

# Faut-il chercher sa voie au risque d'échouer ?

Il est plus aisé de choisir une voie toute tracée par la famille. En plus de bénéficier de conseils avisés, d'un réseau éventuel sur qui compter, souvent on possède une culture professionnelle du simple fait d'avoir grandi dans un environnement évoquant ces idées fréquemment. C'est pour cette raison qu'il est en général plus simple d'être médecin quand on est fils de médecin ou bien qu'il est plus facile de reprendre l'entreprise familiale que d'en créer une autre de toutes pièces.

Faut-il choisir de poursuivre la voie de ses aînés ou au contraire de trouver la sienne ? N'est-il pas trop dangereux de vouloir faire cavalier seul quand on n'a pas vraiment d'avantage par rapport aux autres ?

Il est plus gratifiant de réussir lorsqu'on est à l'origine de son succès. Cependant, vouloir expérimenter des chemins différents trop longtemps peut s'avérer risqué. On peut rencontrer le succès mais on peut tout aussi bien ne jamais percer.

Qu'est-ce qui est mieux ? D'avoir le regret de ne pas avoir choisi sa voie par un certain conformisme ou du fait d'un déterminisme familial ou bien de ne pas véritablement avoir réussi quand bien même on a eu l'audace de se lancer ?

La réponse est difficile. Les deux situations sont désagréables à leur manière. Si je devais me prononcer, je dirais qu'il n'est pas grave de prendre des risques quand on est plus jeune parce que cela nous donne de l'expérience et nous aide à ouvrir l'horizon de nos possibilités. Plus l'âge avance, plus je serais enclin à conseiller une position conservatrice pour consolider les acquis et ne pas mettre en péril ce qui a été construit jusqu'alors.

Vouloir trouver sa voie est tout à fait noble mais il faut mettre toutes les chances de son côté en tenant compte notamment des éventuels avantages "injustes" dont on dispose ([cf. Je suis responsable](#)).

Plus on est jeune, plus on peut se lancer dans des voies où on ne dispose pas d'avantage particulier. Cependant, plus on vieillit, il faut savoir être stratégique, à mon avis, en se

concentrant sur les domaines d'expertise que l'on a identifiés et travaillés et dans lesquels on dispose d'une réelle valeur ajoutée par rapport à la concurrence.

## Célébrez vos petites victoires

Il n'y a pas de meilleur endroit qu'en son cœur pour fêter un petit accomplissement. Ce n'est pas la marque d'un narcissisme, c'est avant tout la preuve d'une gratitude à l'égard du destin. Nos efforts ne sont pas souvent récompensés à la hauteur de nos espérances, cependant ils sont toujours récompensés.

Il paraît ainsi sans doute enfantin voire puéril de ne pas faire montre d'une quelconque reconnaissance alors même que nous recevons des bénédictions.

### # Il y a toujours quelque chose à célébrer

Une célébration d'une victoire, si humble soit-elle, est comme un moment d'apaisement lors d'une course. Bien sûr, on peut continuer à courir passionnément, mais le fardeau de l'effort devient de plus en plus lourd à porter. Il convient de faire une légère pause, d'éprouver un plaisir dans la délectation de cette eau que l'on avale à pleine gorgée. Il en est de même pour la course de la vie. Celle-ci n'a pas toujours un but clair pour nous, on sait seulement que l'arrivée finale est la mort, c'est pourquoi se presser peut sembler relever de la folie. Pourtant, sur toutes les étapes de notre chemin, on peut garder l'espoir d'une progression même si l'issue est inéluctablement tragique. Que l'on vous regarde avec mépris ou désintérêt, il y a toujours une entité supérieure qui est prête à vous écouter et qui croit en vous. Dieu ne vous abandonnera pas, même si vous l'avez oublié parfois – ses messages seront seulement inaudibles pour vous dans ce cas – .

Quand on éternue, le temps s'arrête, ou du moins il reste en suspens, on devient notre propre observateur – juste avant l'éternuement – durant un quart de seconde. Faire preuve de gratitude, c'est en quelque sorte éternuer plus longtemps. C'est faire le point, s'arrêter un instant dans sa course pour savourer le travail accompli et contempler celui qu'il nous reste à fournir.

Buvez ces gorgées d'eau fraîche tout au long de votre parcours qu'est la vie. Cela rendra votre périple plus agréable. Ne regardez pas ceux qui cherchent à vous rabaisser. Inclinez-vous plutôt devant Dieu, telle une plante qui se penche pour capter les rayons du soleil.

### # Célébrer est sain et propice au bonheur

La victoire en appelle nécessairement d'autres et il en résulte une course sans fin qui nous empêche de vivre dans la gratitude, condition nécessaire au bonheur. On remporte sans le voir des centaines de petites victoires quotidiennes. Elles passent inaperçues parce qu'on les prend pour acquises. Ce peut être de se lever plus tôt que la veille, finir une tâche importante, aider un proche qui en a besoin etc.

L'idée étant de se reconnecter avec un esprit plus optimiste sur sa vie. Lorsqu'on oublie ces victoires, on a l'impression d'être engagé dans un tunnel obscur au bout duquel se trouve notre plus grand objectif qui peut paraître lointain à en devenir inatteignable. Si on n'arrive pas à garder la sensation de progresser chaque jour, on peut tout simplement rebrousser chemin et tirer une croix sur son objectif de vie.

C'est pourquoi, il est indispensable de garder le moral en décomposant un grand dessein en jalons réalistes pour mieux y parvenir.

### # La méthode "SMART" pour prendre conscience de ses petites victoires

Voici un rappel de la méthode "SMART" que vous connaissez sans doute. Chaque lettre signifie : Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste et Temps (limité dans le temps).

Votre grand objectif de vie doit être défini en utilisant cette méthode. Il en va de même pour chaque jalon que vous allez définir.

Imaginons maintenant que votre objectif est le suivant : vous souhaitez créer une entreprise qui vous permettra de dégager du temps pour vous adonner à vos diverses passions. Ce but est trop vague. Rappelez-vous, la précision vous aide en réalité à atteindre ce que vous recherchez comme le point rouge au centre d'une cible aide l'archer. Voici plus en détail ce à quoi correspond chaque lettre :

**Spécifique** : Gagner X euros / dollars par mois pour pouvoir faire de la voile / s'occuper de sa famille / visiter différents pays / pratiquer la guitare etc.

**Mesurable** : Définir des critères objectifs qui vous permettront de dire si oui ou non vous avez atteint cet objectif. Par exemple, ici, ce peut être : les revenus à atteindre, le nombre d'heures quotidiennes travaillées, le trafic que de votre page internet s'il est important dans votre projet, le nombre de clients etc.

**Atteignable** : Il s'agit un de se fixer un objectif qui tienne compte de notre situation actuelle, de nos croyances (identité), de notre niveau de connaissance et d'expertise dans le domaine en question, de notre capacité d'apprentissage ainsi que de notre marge de progression. Un objectif trop ambitieux peut avoir un effet contre-productif et nous démoraliser ou du moins nous faire procrastiner, il est donc important de le mettre à notre portée même s'il doit bien sûr nous challenger un peu.

**Réaliste** : Définir un objectif qui soit en cohérence avec les ressources que l'on a à sa disposition (temps, argent etc.)

**Temps** : dans 18 mois par exemple. La contrainte de temps donne une intensité, un ordre de bataille. Si vous ne mettez pas de limite de temps, vous risquez d'être victime de la loi de parkinson : le temps à la manière d'un gaz a tendance à occuper tout l'espace qu'on lui donne (pas de limite de temps = temps infini).

Un jalon suit exactement la même étape mais il est une partie délimitée d'un grand objectif et possède une contrainte de temps plus courte. Une bonne base pour se fixer des objectifs efficaces, c'est de définir un objectif quotidien, un objectif hebdomadaire, un objectif mensuel, un objectif à trois mois ... 6 mois etc. Si vous êtes vraiment fan de micro jalons, vous pourriez vous fixer des objectifs infinitésimaux (horaires etc.), faites-en sorte qu'ils n'aient pas l'effet inverse de vous faire perdre la clarté et la cohérence par rapport à des objectifs plus grands. Tout cela vous permettra enfin de voir que vous avez des choses à célébrer et que vous êtes sur la bonne voie.

## Cultiver une seconde naïveté

Le vieillissement conduit à une inéluctable perte de notre innocence. Il est somme toute normal d'apprendre et à devenir quelqu'un en disant au revoir à l'enfant que l'on a été. Or, bien souvent, nous apprenons simplement à devenir comme les autres. Par nécessité sociale, nous nous fondons dans la masse et adoptons les us et coutumes de nos semblables, il s'agit d'une stratégie comme une autre de survie. Pourtant, il y a une autre quête qu'il ne faut pas négliger, celle de redevenir celui que l'on a été en dépit des conditionnements et du conformisme dont nous avons été le fruit.

Le retour vers soi implique de se reconnecter à sa source, ce qui nécessite l'apprentissage d'une seconde naïveté, c'est-à-dire de voir le monde avec l'esprit du débutant, avec une forme de pureté, en somme avec les yeux d'un enfant mais dans un corps d'adulte.

Le trauma que nous avons sans doute subi au sortir de l'adolescence laisse des traces et il n'est pas si facile de recouvrer son innocence lorsque nous l'avons perdue de manière abrupte ou violente. Sans une réelle volonté de retrouver une forme de pureté, on peut perdre à tout jamais ce qui a fait un jour notre essence, notre éclat, notre singularité. Pour en finir avec le conformisme où l'on baigne tous un peu parce que la vie est ainsi faite, il faut renouer avec une forme de solitude ou bien cultiver un talent que nous avons lorsque nous étions enfant et que nous avons fini par abandonner. En faisant cela, nous avons la possibilité de redécouvrir ce que nous étions et d'approfondir ce qui fait les spécificités de notre être. Pour pouvoir donner plus d'éclat à notre personnalité, il faut paradoxalement se mettre un peu en retrait voire en repli.

La seconde naïveté implique de se réapproprier par un contact avec le sensible, avec la nature et fuir un peu le monde humain ou du moins les mondanités. Pour se reconnecter avec les autres, il faut d'abord se reconnecter avec soi-même et pour se reconnecter avec soi-même, il faut prendre un peu ses distances avec la foule et les gens.

Pour apprécier un monde de qualité, il faut oser s'éloigner de la quantité qui n'implique souvent que superficialité.

Il n'est pas facile de regarder le monde fraîchement avec un œil neuf : nos expériences passées agissent comme des filtres qui déforment ce que l'on voit. Finalement, ce que l'on voit, c'est soi-même et nos propres attachements. Au contraire, lorsqu'on est dépourvu d'opacité, on est capable de saisir l'instant comme le diamant poli laisse transparaître la lumière. Pour ce faire, il faut renouer avec les vertus de l'enfant, celles qu'il possède naturellement et qu'il vient à perdre en grandissant : la bienveillance, la sincérité, le sens de la justice, la joie de vivre et l'absence d'ego. Un enfant est pur parce qu'il n'a pas trop conscience de lui-même et qu'il interagit en toute simplicité avec les gens sans connaissance des conventions sociales.

L'idée est de ne pas redevenir un enfant, ce qui pourrait être à la fois ridicule ou même régressif quand on est adulte. Il faut plutôt trouver son inspiration dans l'enfant en interprétant ses qualités à la manière du peintre qui avec son pinceau s'inspire du paysage qu'il contemple pour en faire une œuvre d'art à part entière.

Le problème des adultes est qu'ils se croient foncièrement différents des enfants et on peut dire en quelque chose que tous les maux du monde naissent de cette volonté de se distinguer des enfants pour être homme ou femme (guerre, violence sexuelles etc.). Si les qualités des enfants étaient remises au centre de la vie sociale, il y aurait moins de heurts car on arriverait



à véhiculer des valeurs essentielles qui fédèrent les gens et qui ferait de la société un immense terrain de jeu.

La seconde naïveté s'apparente à incarner certaines qualités de l'enfant au quotidien. Par exemple, un enfant obéit le plus souvent sagement à ses parents contrairement à l'adolescent. Pourquoi ne pas en faire autant de temps en temps avec ses parents ? Les écouter sans broncher, sans vouloir toujours prouver qu'on a raison et que les décisions sont mauvaises. Ce n'est pas de l'obéissance crédule, mais plutôt une forme de souplesse et d'humilité qu'on oublie en grandissant. Parler aux gens d'égal à égal en oubliant leur métier (c'est-à-dire leur statut social) est aussi la marque d'une mise en pratique d'une seconde naïveté. Finalement, arriver à faire abstraction des conventions, de la vanité des gens, du superflu pour poser notre regard de manière équilibrée sur le monde est ce que l'on pourrait qualifier de naïveté retrouvée, elle est à la portée de tous ceux qui décident de ne pas se sentir supérieur aux autres.

Cette démarche peut être difficile parce qu'inconsciemment, ce que l'on recherche le plus dans notre vie professionnelle, c'est la reconnaissance et la gratification au-delà même du salaire. Cette course aux honneurs rend difficile l'acceptation d'une égalité de nature entre les humains puisqu'on adhère à l'idée qu'il y en a des plus méritants que d'autres à commencer par soi-même.

S'il nous est impossible de cultiver [l'humilité](#) dans notre travail, il faut le faire dans une autre sphère de notre vie si l'on veut renouer avec la seconde naïveté. Ce peut être dans notre vie de famille ou dans nos loisirs, mais le résultat ne sera qu'imparfait. En effet, la seconde naïveté est plus qu'une attitude circonstancielle, c'est une philosophie de vie et n'admet en réalité aucune frontière ou limite si elle veut être exploitée avec son plein potentiel.

## L'identité peut-elle nous servir ?

Certains représentants du monde du développement personnel mettent en avant l'idée de se défaire de toute identité. La raison invoquée est que l'identité représente un frein dans la quête de vérité. La représentation que nous avons de nous-même agirait comme un filtre ne permettant pas à la vérité de transparaître. Cette idée est loin d'être nouvelle, elle trouve sa source dans le bouddhisme ou l'hindouisme au travers du concept de "maya", "illusion" en sanskrit. L'illusion que nous cultivons par une connaissance erronée du monde agit comme un nuage d'opacité entre la vérité et soi.

Sachant cela depuis plusieurs milliers d'années (l'hindouisme a plus de 4000 ans), comment dès lors constater que l'humanité s'accroche toujours autant à l'idée d'identité ?

Tout d'abord, la quête de vérité n'est pas un dessein partagé par la majorité des gens. Vivre, se résume souvent à chercher le bonheur et il est plus confortable de vivre heureux dans l'ignorance de certaines vérités plutôt que d'y faire face. Ceci explique en outre l'attrait de la religion qui dans certains cas idéalise un monde inconnu de tous.

L'identité est utile car elle crée du lien et de la cohésion sociale. L'identité nous permet d'intégrer un narratif clef en main qu'il soit individualiste, familial, communautaire, national ou même d'essence humaniste (qui prône la spécificité et la solidarité de l'espèce humaine).

L'identité nous aide à trouver un sens lorsqu'il est difficile de le trouver par soi-même. Elle nous soutient dans les moments de difficulté par exemple, elle est ce à quoi on peut se raccrocher. Se savoir investi d'une mission ou simplement se percevoir d'un œil flatteur quoique biaisé peut être bon pour acquérir de la confiance. Cependant baser sa confiance sur des mensonges peut la faire voler en éclat à tout moment.

Bien souvent, l'identité n'est que la conséquence directe de nos habitudes, en soit cela me semble sain si cette habitude est saine. Si quelqu'un court tous les jours pendant des mois, il va naturellement développer l'identité d'être un coureur et a fortiori un sportif. S'il s'abstient de courir un jour, cette absence d'action rentrera directement en conflit avec l'image de lui-même d'être un sportif. À moins qu'il ne développe une dissonance cognitive, il sera poussé d'aller courir s'il veut garder cet image qu'il a de lui-même.

Tout le monde n'aspire pas à une vie philosophique, religieuse ou mystique. Réduire ses identités est souhaitable lorsque celles-ci sont nuisibles pour nous. Il faut savoir séparer le bon grain de l'ivraie en somme, c'est-à-dire garder les identités qui nous élèvent et se défaire de celles que l'on juge néfastes.

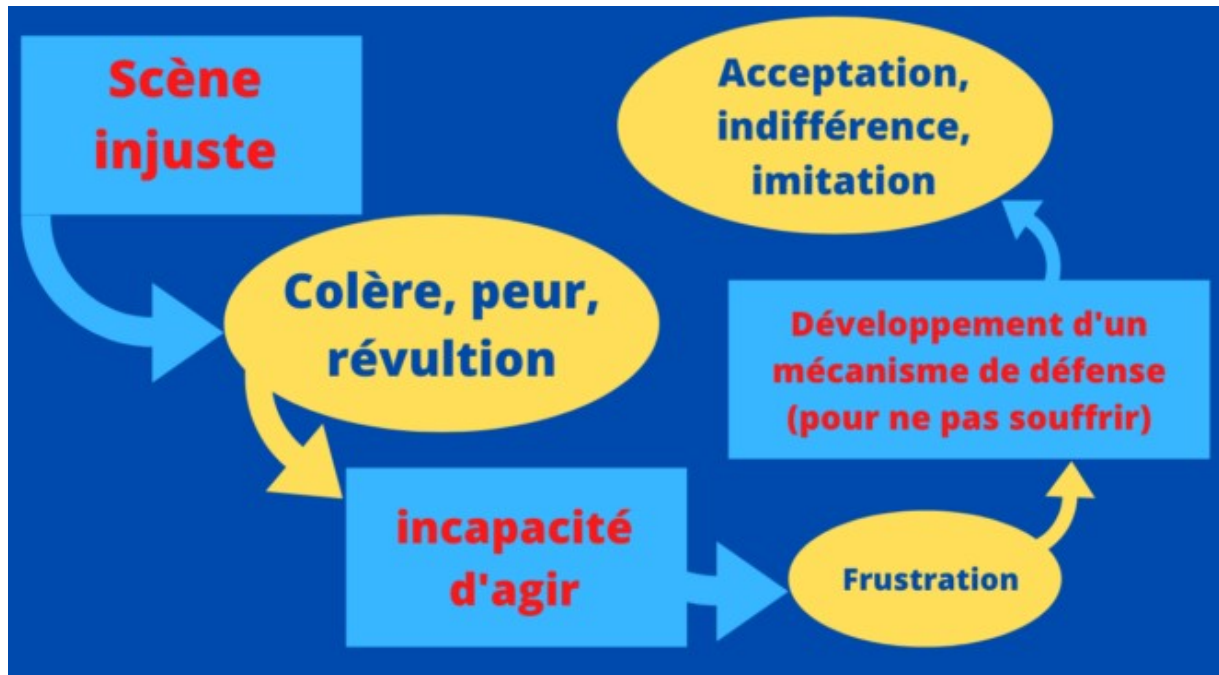
## Quelle est la limite entre s'informer et s'intoxiquer ?

L'information est un devoir pour chaque citoyen. Un bon citoyen est celui qui se renseigne de la dureté de la vie des autres et des injustices dont peuvent être victimes d'autres peuples et même d'autres espèces. **Cet effort d'information est nécessaire pour élever les consciences mais aussi pour passer à l'action.** On peut raisonnablement dire que les médias ne jouent pas le rôle qu'ils sont censés jouer. Ils n'informent pas toujours, parfois ils choquent et nous manipulent par un traitement partiel ou émotionnel de l'information. Ceci est particulièrement vrai pour certains médias télévisés. Devant ces lacunes que l'on observe, certaines organisations et certains particuliers se sont aventurés dans la création de contenu, à des fins journalistiques. Cette horizontalité de l'information crée une pluralité des discours mais aussi elle encourage même parfois l'apparition de contre-vérité.

L'élévation de la conscience à un sujet est vaine si elle n'est pas suivi d'un changement intérieur. Il faut savoir définir les limites qui séparent l'information du voyeurisme ou encore l'information de l'abrutissement.

La répétition d'images et discours cruels, négatifs ou obscènes peut nous rendre insensibles à la souffrance d'autrui puisque notre cerveau aura assimilé ces images comme étant normale. **Aussi est-il important de se préserver d'une répétition qui nous rendrait indifférents voire à notre tour cruels.** Comment dès lors placer le curseur ? Quelle est la frontière entre "fermer les yeux" et être complice en laissant le "mal" pénétrer notre être ?

Il semblerait que chacun ait sa propre sensibilité et que l'intention de chacun soit motivée par différents objets. **Il est essentiel de désirer préserver une certaine "pureté infantile", c'est elle seule qui peut nous permet de nous révolter face à l'injustice lorsqu'elle est commise sous nos yeux.** Si vous êtes spectateur de façon répétée à des scènes injustes télévisées, vous allez les acceptées et vous n'avez pas pouvoir intervenir parce que c'est une scène qui se produit à distance. Vous allez en fait activer la séquence suivante :



Plus l'expérience se répète, plus elle renforce des valeurs de passivité (l'indifférence, l'acceptation etc.) ou de cruauté (imitation).

**Préserver une certaine pureté dans ce que vous pouvez lire ou entendre est essentiel si vous voulez passer à l'action pour combattre l'injustice.**

## L'émergence de la pensée non-linéaire

Le chamboulement technologique a diffusé massivement l'idée de non linéarité dans tous les champs de la vie que ce soit l'économie, le travail ou la pensée.

L'ancienne génération est dominée par l'idée que des gains sont corrélés à des efforts et que l'influence est linéaire étant donné qu'un individu ne peut pas travailler de façon exponentielle, il y a une limite biologique. Les effets de leviers offerts par la multiplication à l'infini d'un message publicitaire rend l'effort moins attrayant. Les enfants et adolescents sont plus enclins que jamais à trouver des raccourcis pour arriver à un résultat, **avec l'idée même que le travail est une vision archaïque du rapport au gain**. Certes, la paresse peut avoir certaines vertus lorsqu'elle contraint notamment à rechercher une efficacité. Or, de nos jours la paresse tend elle-même à disparaître étant donné qu'on ne peut plus lui opposer le travail comme valeur de référence. Ainsi, la non-linéarité s'explique par l'adoption d'une entité à vocation linéaire – l'humain – à croire qu'il peut obtenir des gains non-linéaires comme les machines.

L'humanité cohabite intensément depuis maintenant deux décennies avec Internet de sorte que de nos jours, on se pense en machine et on oublie que nous sommes limités par des réalités biologiques. Grandissant avec un téléphone portable dans la main, les enfants viennent par prendre cet appareil pour leur semblable. C'est peut-être le plus grand écueil auquel fera face la nouvelle génération, à savoir de vivre en humain malgré l'omniprésence des machines.

Voici une liste non exhaustive des caractéristiques qui rendent l'humain moins compétitif face aux machines et autres algorithmes :

- la nécessité de repos
- la lenteur d'apprentissage
- la nécessité de manger
- le besoin d'estime
- le besoin d'accomplissement

L'homme est a priori pensé pour agir et s'améliorer de manière incrémentale. La plasticité de notre cerveau rend le temps d'apprentissage beaucoup plus lent que pour une machine.

Il existe bien sûr pléthore d'exemples de succès fulgurants mais ce ne sont que les arbres qui cachent la forêt de personnes qui ont réussi au prix d'un travail régulier et constant sur une longue période. Il est préférable de se penser en artisan plutôt qu'en influenceur. Un artisan a une valeur ajoutée à proposer, il a une réputation qu'il a construit sur le long terme, son approche est plus humaine que les stars de la toile.

## À quoi sert la gratitude ?

Dans une société d'opulence, la dernière chose à laquelle on ait accès, c'est la gratitude. Comment expliquer ce paradoxe ? Est-ce le fait de posséder qui nous rend otage de nos propres possessions ? Ou bien est-ce que l'idéologie consumériste est incompatible avec la gratitude car elle induit une satiété et remet en cause tout le système ?

La gratitude est une question centrale en ce qu'elle est intimement liée au bonheur. Comment vivre pleinement et de façon épanouie si on ne ressent pas une forme de gratitude ? Celle-ci est la conséquence sinon la cause du bien-être. Comment dès lors cultiver la gratitude dans l'abondance qui nous pousse à désirer sans cesse plus et nous empêche de nous arrêter pour apprécier ce que l'on a déjà ?

La gratitude, plus d'un ingrédient du bonheur, c'est avant tout une vertu qui nous protège de l'aliénation voire de la folie. Je m'explique. L'absence de gratitude implique une absence de détachement entre nos possessions et soi-même. Une personne ingrate l'est avant tout parce qu'elle ne distingue plus ce qu'elle est des choses qu'elle possède. Ses objets sont le direct prolongement de ce que son identité et c'est avant pour cette raison qu'elle n'arrive pas à éprouver de la reconnaissance, c'est pour elle un acquis.

Il en va de même pour les relations humaines : l'ingratitude se manifeste souvent parce qu'on prend l'autre pour acquis et qu'on éprouve plus le besoin de sanctifier un lien qui est devenu le prolongement de soi.

L'absence de gratitude témoigne donc souvent de l'absence de distanciation entre l'objet du désir et soi-même. Il en découle nécessairement une aliénation qui désigne "toute forme d'asservissement de l'être humain du fait de contraintes extérieures (économiques, politiques, culturelles, sociales) conduisant à la perte de ses facultés, de sa liberté". Une personne ingrate perd sa faculté de jugement parce qu'elle est possédée parce qu'elle possède.

La gratitude participe du bonheur puisqu'elle permet d'éviter la folie, laquelle est par définition rédhitoire pour se maintenir dans un état de bien-être.

Enfin, le consumérisme contient en filigrane le dessein de nous faire adhérer à l'idée **d'assouvir un désir d'absolu** par la consommation. Ainsi, les valeurs aussi fortes que la liberté, la perfection ou encore l'éternité (par le jeunisme qu'il promeut) nous poussent à acheter sans fin car, par définition, elles ne peuvent être satisfaites. La gratitude met un frein à cette course folle en acceptant notre situation et finalement en recherchant des valeurs relatives comme "un peu plus de liberté", "un peu plus de satisfaction" etc.

# Il est plus facile de ne pas être libre

La liberté de choix est un concept récent quand on met en perspective son apparition et l'échelle de l'histoire humaine. Être libre implique d'assumer les conséquences et la responsabilité de ses propres choix, ce qui n'est pas commode pour tous. Il est bien plus confortable de se laisser guider par les injonctions familiales ou sociales plutôt que d'aller à contre-courant. **En effet, quand on ne prend pas ses propres décisions on peut facilement blâmer autrui pour ses échecs tout en ne subissant pas une pression sociale défavorable.** Les moutons noirs des familles doivent lutter souvent contre vents et marées parfois à leurs risques et périls, le tout pour vivre une vie qui est quelque peu différente des autres. La liberté est dangereuse puisqu'elle bouscule le statu quo et peut être le germe d'une rébellion plus grande, c'est pourquoi bien souvent, ces velléités sont étouffées dans l'œuf par un entourage désapprobateur et tourmenté.

La non-liberté est confortable, elle permet de s'abstenir de penser. Penser est une menace pour le groupe qui n'a pas l'habitude de le faire. Penser, c'est remettre possiblement en cause un ordre établi, penser c'est révolutionnaire. Pourquoi y a-t-il tant de gens parmi nous qui choisissent une vie prédéterminée ? Tout simplement parce que la vie est compliquée voire complexe et **choisir la liberté implique de rajouter une dose de complexité.** Agir selon ses propres conventions nous expose à la vindicte populaire qui ne supporte pas de voir quelqu'un qui, par ses seuls actes, remette en cause la vie conformiste du troupeau. Les rebelles sont avant tout pourchassés par leur entourage direct car ils ont en face d'eux un miroir qui leur renvoie leur propre orthodoxie voire leur couardise. Les dissidents sont attaqués parce que leur liberté est une provocation à tous ceux qui n'ont jamais eu le cran de vivre une vie qui sorte des traditions.

La liberté est cela dit galvaudée. Celle qui est tant vantée dans les pays dits développés n'est que trop souvent un conformisme déguisé en liberté de consommer. La vraie liberté est rare parce qu'elle implique un risque. **Une liberté sans risque n'est pas la liberté.** À tous ceux qui se croient libres, demandez-vous si vous l'êtes vraiment ou bien êtes-vous bercés d'illusion ou de propagande ? "La liberté ne se donne pas, elle se conquiert". Qu'avez-vous fait pour conquérir votre liberté ? Quelles luttes avez-vous menées ? Avez-vous risqué votre vie ou remis en cause l'establishment ? Si vous ne pouvez pas répondre précisément à ces questions, c'est que votre liberté a été léguée et donc que vous vivez un succédané de liberté.

N'hésitez pas à m'écrire à [edward@excellencethinking.com](mailto:edward@excellencethinking.com).  
À bientôt ! Edward