

Comment passer de la force à la puissance ?

Par Mike George



Un virus, invisible, mais terriblement offensif... et le monde s'arrête ! Qui aurait pu imaginer, il y a à peine quelques mois, la situation que nous traversons ? Beaucoup maintenant s'accordent à penser et dire que rien ne sera plus pareil et qu'il y aura un monde d'après.

Et si cette pause forcée était une invitation à penser autrement et à revisiter quelques principes qui sous-tendent notre vie ? Mike George, un pionnier de la pensée, nous propose d'explorer pas à pas une nouvelle façon d'envisager le succès.

PARTIE 1

Passer en force est-il vraiment le seul moyen d'accéder à ses ambitions ?

Passer en force est en général la voie qui nous est enseignée pour obtenir le succès dans la vie. Que cela soit insufflé par une éthique du travail, la culture prédominante ou simplement un parent trop ambitieux, le passage en force est le moyen le plus utilisé pour réaliser son ambition ou sa destinée. Pourtant, c'est loin d'être la façon de vivre la plus enrichissante et sûrement pas celle qui rend le plus heureux.

Au niveau des relations, ce n'est pas non plus la méthode la plus efficace, car il est fort probable que cela implique un côté manipulateur qui générera de la défiance. Ce n'est pas une façon de faire qui donne beaucoup d'énergie. Comme moyen d'atteindre son objectif, c'est plus l'apanage d'un faire humain (human doing) qui a oublié qu'il est avant tout un "être humain" (human being). Ceux qui sont ainsi accrocs à l'action et à la précipitation sont les meilleurs exemples du passage en force dans la vie.

« Si tu veux des résultats, il faut agir... Tu dois accéder à ce qu'il y a de mieux... Vas-y, prends-le pendant que tu en es capable... Demande-toi à quel point tu le veux vraiment... Ne laisse rien ni personne entraver ton chemin ». Autant de clichés de motivation auxquels beaucoup se réfèrent quand ils passent en force dans la vie et qu'ils encouragent les autres à faire de même.

Cela peut effectivement en motiver certains. Mais à quel prix ? Certains diront que ça ne coûte rien si c'est ce qu'on veut vraiment. Ils disent : « Vivez vos rêves ». Ils considèrent tout effort comme un investissement. Pour d'autres, cela coûte très cher, car c'est au détriment d'une relation, de leurs vrais désirs ou de leurs valeurs. Et tout cela pour arriver là où ils croient devoir être. Bien souvent, ils ne cherchent même pas à comprendre : c'est une croyance enracinée dans la culture dans laquelle ils baignent.

Tant de choses dépendent de la façon dont on définit le succès. Certains sont mus par le désir de se prouver à eux-mêmes qu'ils peuvent parvenir à leur but. C'est de la force. D'autres sont motivés par le besoin d'être reconnus. C'est aussi de la force. D'autres le font par pure joie de le faire. Cela, c'est de la puissance. D'un côté c'est épuisant, de l'autre c'est énergisant. Les deux peuvent conduire à l'excellence, mais il est fort probable que l'un sera totalement épuisé, tandis que l'autre gravira les échelons en sautillant, les yeux pétillants.

Êtes-vous un "faire humain" ou un être humain ?

A quoi reconnaît-on que l'on passe en force ? Quand on constate et qu'on sent que les événements et les relations ne se déroulent pas en douceur. Celui qui passe en force est rarement satisfait et heureux. Sa vie est une preuve évidente de sa propension à vouloir constamment faire quelque chose, à lutter, à jouer des coudes en bousculant les autres, à insister, manipuler, persuader par la flatterie ou par le chantage. Il est rarement détendu et naturel. Il ne considère pas les autres avec gentillesse et empathie.

Alors quelle est l'alternative à ce passage en force dans la vie ?

Certains changements peuvent s'opérer avec facilité, fluidité, d'une façon plus douce et souvent plus efficace, en utilisant son énergie pour traverser la vie plus sereinement. Il s'agit de passer de la « force à la puissance ». Un tel virage implique souvent un changement de croyances ou de système de croyances pour permettre à un nouvel état d'esprit de s'installer. Alors votre façon de percevoir, de penser et d'agir changent.

Voici quelques-uns de ces changements, qui vous donneront également l'occasion de revisiter votre état d'esprit et de repérer si vous vivez plutôt en force ou en puissance.

1. Passer des objets aux gens

La force, c'est voir et traiter les gens comme s'ils étaient des objets, une ressource, servant juste à faire le travail. La puissance, c'est voir et répondre aux gens en tant qu'êtres humains. Cela commence par sa vision de l'autre. Comment considérez-vous l'autre, comment le percevez-vous, comment le créez-vous dans votre conscience ? Si vous le voyez comme celui qui fait, qui accomplit quelque chose pour vous, vous le verrez alors probablement comme un objet, même si vous donnez l'impression de l'apprécier pour ce qu'il est. Ce genre de point de vue fait naître des attentes et des désirs. C'est visible quand nous essayons ouvertement de manipuler ou de pousser quelqu'un à faire ce que nous voulons qu'il fasse ou croyons qu'il devrait faire.

Notre attitude et notre comportement se traduisent alors en pression. Les autres sentent que vous ne vous connectez pas à eux en tant que personnes, mais comme une ressource qui sert vos besoins. Ceci est au cœur de la culture de nombreuses entreprises. D'où le nom de Ressources Humaines. C'est l'une des raisons pour lesquelles le lieu de travail est rarement un lieu de bonheur, mais plutôt un lieu où les relations sont fragmentées et conflictuelles.

2. Passer du contrôle à l'influence

La **force**, c'est tenter de contrôler ce que vous ne pouvez pas contrôler : en général, les autres. La **puissance**, c'est développer et mettre en œuvre des capacités d'influence.

Beaucoup d'entre nous semblent avoir grandi en apprenant la leçon fatale que les autres sont responsables de leur bonheur. Cette fausse croyance façonne notre première intention dans nos relations : pour être heureux nous cherchons à ce que les autres fassent, disent, soient ou nous donnent ce que nous voulons. Ce qui revient à dire qu'on attend d'eux qu'ils nous libèrent de notre peine.

Nous essayons alors de contrôler les autres, d'exercer une pression sur eux. Cela commence dans notre esprit avec un vocabulaire mental et des pensées telles que "ils devraient", "ils doivent", "il faut qu'ils..." Et nous sommes déçus quand ils ne le font pas.

Parfois les autres semblent faire, être ou vous donner ce que vous voulez. Alors vous croyez, à tort, qu'ils vous doivent tout, que vous les avez en quelque sorte "façonnés". Vous créez l'illusion que vous les contrôlez. Mais cela vous fait négliger la relation. Vient alors le moment où ils cessent de vous obéir au doigt et à l'œil et cela vous rend frustrés, amers et désabusés.

Nous devenons alors paresseux, ce qui sabote notre capacité à apprendre comment nous relier de façon authentique et à avoir un impact bénéfique sur les autres. De nombreux parents et managers, dont le travail est "d'influencer", tombent dans ce "piège de la paresse". Ils croient qu'ils contrôlent, mais en fait ce n'est pas le cas.

Nous sommes tous enclins à tenter de faire pression sur les autres à un moment donné dans les relations. Nous échouons à cultiver les attitudes et compétences qui influent le plus. Mais comment faire ? La première étape est de cesser d'essayer de contrôler les autres et le monde. Et pour beaucoup, ce n'est pas une mince affaire ! Quand vous cessez d'essayer de contrôler ce qui ne peut pas l'être (les autres et tout événement qui se trouve à plus de deux mètres), vous remarquez qu'une grande partie de votre stress a disparu. La deuxième étape consiste à apprendre et à mettre en pratique les vraies compétences qui permettent d'exercer une influence. Mais, là, c'est un autre atelier. Cela s'appelle la vie.

3. Passer de la résistance à l'acceptation

L'acceptation est la toute première compétence qui permet d'influer sur l'environnement. Elle est essentielle dans toutes les relations qui ont besoin d'être réparées. La pression, c'est croire que la résistance est la façon de changer ce qui ne semble pas correct. Alors que l'acceptation est le premier pas important pour donner l'orientation du changement. La résistance nous focalise sur le passé, l'acceptation nous concentre sur le présent et sur le futur. Le précurseur à toute résistance est l'émotion de la peur, et toute peur vient de l'ego. Donc toute résistance naît fondamentalement de l'ego.

Il semble que beaucoup d'entre nous passeront leur vie entière dans un état de résistance, tout simplement parce que nous avons tous appris à créer un ego. L'ego n'est rien d'autre qu'une fausse impression de soi, une fausse identification. Il est créé au moment où nous perdons la réalisation de qui nous sommes pour nous identifier à une idée ou à une image née dans notre propre esprit. Nous essayons de construire une identité sur ce que nous ne sommes pas. Nous ne réalisons pas que ce que nous sommes ne change pas. Ce que nous ne sommes pas sera soit perdu, abîmé, menacé ou déplacé. Donc, quand nous nous identifions à ce que nous ne sommes pas, nous apprenons à croire que nous pouvons être abîmés, menacés, déplacés ou perdus.

Il en résulte que nous déformons l'énergie de notre conscience en peur. Nous créons et ressentons l'émotion de la peur. Et c'est toujours la peur qui génère de la résistance dans notre relation avec presque tout et tout le monde.

Certains développent cette peur si profondément qu'ils se retirent en eux et se renferment complètement. Ils résistent à toute tentative d'ouverture. La plupart d'entre nous supportent leurs angoisses sans même s'en rendre compte. Nous soulageons l'inconfort de notre peur liée à des résistances en nous adonnant à différentes « drogues » : divertissements, nourriture, shopping, recherche perpétuelle de nouvelles relations. Nous avons tous nos façons de nous apaiser et nos échappatoires.

Tout conflit naît de la résistance mutuelle entre deux personnes, ou entre deux groupes de personnes. Puis cette résistance mène ensuite à l'escalade. La vie ne commence réellement que lorsque nous réalisons que l'acceptation est le seul moyen de se relier à tout et aux autres, tout en conservant une certaine forme de bonheur.

L'acceptation ne signifie pas que vous êtes d'accord avec l'autre, ni que vous approuvez ce que l'autre fait. Tout accepter tel que c'est et accepter chacun tel qu'il est, c'est accéder au contentement : s'autoriser à créer en soi le bonheur le plus profond et le laisser grandir. La peur, sous toutes ses formes, disparaît alors progressivement...

4. Passer de dire à demander

C'est ce que vous faites lorsque vous réalisez que même si vous avez l'impression d'avoir le « **pouvoir sur** » les autres, en réalité vous ne l'avez pas. C'est impossible. Mais vous pouvez avoir le « **pouvoir avec** ». La force, c'est dire, dire, dire, mais personne n'aime les dictateurs. La puissance ou le pouvoir est l'art de "demander" intelligemment pour que les autres découvrent leurs propres ressources intérieures et tracent leur route. C'est le cœur de l'art du coaching et de la construction de relations basées sur la confiance, le respect et la compréhension.

Il semble évident que quand vous avancez sur le mode « dire », vous essayez de faire passer de force chez les autres ce que vous croyez et pensez. Sans doute pas quand on vous demande de donner des informations, des nouvelles ou des ressentis. "Dire" c'est mettre la pression pour imposer, ordonner, exprimer une requête ou formuler une attente. Mais ces façons de

communiquer peuvent souvent être habilement dissimulées. Elles peuvent être tournées de façon douce et séduisante. Mais quand elles sont exprimées avec l'intention de manipuler l'autre, nous voilà retombés dans le mode « essayer de contrôler ».

Celui qui écoute peut se trouver, au départ, dans un état d'ouverture et de réceptivité, mais si vous n'adoucissez pas votre façon de « dire » les choses, il ne faudra pas longtemps pour que ses oreilles et son esprit se ferment. Les parents d'adolescents savent de quoi je parle...

L'un des grands secrets pour s'assurer qu'une relation se développera c'est *demander, demander, demander*. C'est une invitation à s'ouvrir. C'est dire : « J'accorde de la valeur à tes pensées » qui est le code pour « Je t'accorde de la valeur ». C'est démontrer que « Je m'ouvre à toi », c'est accorder du respect à l'autre. C'est le renforcer en l'invitant à partager ce qu'il pense ou ressent.

Nous savons tous intuitivement que c'est la façon la plus puissante de se connecter et de cultiver une relation. Mais nous l'oublions. Ce sont en général nos jugements sur les autres qui nous font l'oublier. Remarquez à quel point, lorsque vous jugez quelqu'un, non seulement vous perdez votre paix intérieure, mais vous perdez également votre respect pour l'autre. Vous êtes revenus en mode « force ».

Passer de la force au pouvoir requiert une constante revalorisation de soi.

Alors seulement pouvons-nous commencer à reconnaître les moments et les comportements que nous créons et qui représentent une approche par la force. Les principaux symptômes sont les réactions émotionnelles, les comportements de résistance, les sentiments de peine, de tristesse, toute pensée qui se traduit par « Je n'obtiens pas ce que je veux ».

Passer de la *force* au *pouvoir* n'est pas une technique. C'est une prise de conscience qui est le précurseur naturel à de nouveaux comportements, plus profonds, à des façons de se relier plus éclairées.

Avant de passer à la deuxième partie, appuyez sur pause et pendant quelques instants, élevez votre conscience en considérant ce qui suit :

PRISE DE CONSCIENCE



Question

Supposons que vous puissiez opérer les 4 changements décrits ci-dessus, quel est celui dont avez le plus besoin ?

Réflexion

Quels sont les 4 comportements les plus fréquents qui vous disent que vous essayez de forcer les choses ?

Action

Choisissez trois personnes que vous voyez fréquemment. Rappelez-vous votre façon de vous comporter à leur égard qui traduit que vous cherchez à passer en force. Visualisez une manière d'entrer en relation sans forcer les choses.

Appliquez-le dans vos relations la semaine prochaine.

PARTIE 2

Passer en force envahit tout

Nous vivons dans un monde où l'on cultive et célèbre la pression et le fait d'agir en force. Ceci est vrai dans pratiquement tous les domaines de la société : mouvements politiques, fanatismes religieux, activistes et groupes de pression, manipulation économique, exploitation environnementale, matraquage des médias, exploits sportifs... Notre addiction à la vitesse et à l'instantanéité fait que nous essayons de passer en force vers l'avenir plus vite encore aujourd'hui qu'hier. C'est la garantie d'une vie pas du tout relaxante.



Le divertissement et la publicité utilisent essentiellement la manipulation émotionnelle : essayer de susciter en nous toujours davantage d'émotions dont nous devenons ensuite dépendants. La plupart des fictions, des scénarios de films et de téléfilms racontent l'histoire de personnes cherchant à forcer les autres à faire ce qu'elles veulent. Et c'est ainsi que nous apprenons que la vie est, par définition, un exercice qui consiste à forcer les choses. Nous avons tendance à apprendre que le succès résulte de l'usage de la force et ne peut que résulter de l'usage de la force.

La force du marketing – et c'est sa mission – est de nous faire croire que nous voulons ce dont nous n'avons pas besoin. Ce business consiste à pousser continuellement nos perceptions et nos aspirations là où nos décisions peuvent être manipulées.

Restaurer la puissance

La puissance s'exerce quand nous décidons de ne pas succomber mentalement et émotionnellement à de telles pressions. Reprendre le pouvoir, c'est la capacité à reconnaître les tentatives de manipulations exercées par d'autres.

Reprendre le pouvoir, c'est être capable de rester calme et non influencé par les exhortations émotionnelles qui sont déversées par les nombreuses fenêtres d'un monde gouverné par les médias.

Reprendre le pouvoir, c'est réaliser que le succès n'est pas simplement une acquisition de plus dans le monde, mais la maîtrise de notre état intérieur.

De toute évidence, nous ne pouvons pas contrôler les nombreuses forces extérieures qui tentent d'envahir et de façonner notre vie. Mais nous pouvons faire des choix sur notre façon de vivre au quotidien, face à toutes ces pressions. De tels choix nous sont proposés pratiquement à chaque instant.

Voici cinq changements cruciaux pour passer de la force au pouvoir dans notre façon d'utiliser nos énergies et de mener notre vie :

1. Passer de prendre à donner

Nous sommes nombreux à fonctionner sur le mode *prendre*. Admettons-le, peut-être pas tous, pas tout le temps et pas dans toutes les situations. Mais, pour la plupart, *prendre* est la programmation héritée que nous avons, semble-t-il, assimilée. Croire que la vie consiste à *prendre*, à s'emparer des choses dès qu'on le peut est à la base de nos façons de vivre par la force.

Quelqu'un « qui a réussi », c'est quelqu'un qui saisit les occasions qui se présentent, prend, amasse, accumule tout ce qui peut rendre sa vie confortable, possède le maximum de biens. Ces façons de penser montrent que nous essayons de forcer la vie elle-même à nous délivrer exactement ce que nous voulons, croyant et faisant croire que nous en avons besoin.

Certaines âmes éclairées ont réalisé que penser toujours à ce que "je veux" et toujours essayer d'obtenir, d'acquérir, de posséder, d'accumuler pour "moi", ne peut mener qu'à des émotions de grande détresse, d'angoisse, de tension, de déception, de colère. Sans parler de la pression pour maintenir le niveau de ce que l'on a accumulé ! Ces âmes sages ont perçu une vérité plus profonde qui nous rappelle que nous ne sommes pas ici pour *prendre*, mais pour *donner* de nous-mêmes, développer notre être, partager notre énergie. C'est exactement ce que fait la nature.

Ces êtres éclairés nous rappellent que *donner* est le premier élan de la nature humaine. Ils ont réalisé le pouvoir du don : paradoxalement, seul le vrai don fait naître et connaître réellement l'amour. C'est dans cet état aimant, disent-ils, que nous puisons le vrai sentiment de sécurité, que nous cherchions à tort dans l'accumulation d'objets ou de relations. Ils affirment que l'amour, c'est *donner* et que *donner* avec amour permet de se renforcer intérieurement et de rayonner ensuite cette force intérieure vers l'extérieur...

2. Passer de la condamnation à la compassion

Nous ne sommes pas très enclins à remarquer combien nous sommes loin d'être détendus quand nous jugeons et condamnons une personne ou un événement, même s'il s'agit simplement de quelque chose ou quelqu'un que nous voyons à la télévision. Nous pouvons condamner tellement vite les crimes des autres, leurs émotions, leurs décisions, leurs actions les plus anodines.

Notre jugement et la condamnation qui s'ensuit nous aveuglent. Nous oublions que les autres commettent des erreurs souvent en raison de décisions peu judicieuses dues au fait d'avoir momentanément perdu l'accès à leur sagesse intérieure. Ils ont la plupart du temps **engrammé** depuis leur enfance un ensemble de croyances dont la programmation formate leurs actions présentes. Mais nous ne le "voyons pas", nous ne pouvons pas le voir étant donné que nous projetons notre jugement avec force sur eux.

Quand nous *condamnons*, non seulement nous perdons notre paix intérieure et sommes contrariés, mais nous souffrons d'une peine qui repose sur notre tentative, vouée à l'échec, de forcer les autres à voir, agir et être comme nous l'entendons. Même si nous sommes certains d'avoir raison, ce n'en est pas moins une forme d'arrogance. Et tout cela se passe dans notre tête.

La *compassion* n'a aucune chance d'effleurer notre conscience tant que les émotions inhérentes à la *condamnation* fondée sur notre jugement ne sont pas dissoutes. Le pouvoir de la *compassion* naît de l'acceptation et de la compréhension. Il se développe dès lors que nous cessons de juger et de corriger les autres et le monde dans notre esprit et que nous réalisons que, bien que loin de la perfection, tout se déroule comme il se doit. La *compassion* permet aussi de réaliser que toute forme de violence de la part des autres ne constitue pas une raison de les *condamner*, mais une occasion de les comprendre. C'est simplement le signe qu'ils sont endormis, inconscients, non éclairés et dans un état de souffrance intérieure.

Quand nous nous érigeons en juge et en jury, il nous est difficile de voir que notre *condamnation* est elle-même une forme de violence...

3. Passer du pouvoir lié à la position au pouvoir de la relation

Pour beaucoup, *position* est synonyme de *pouvoir*. Dès qu'on utilise sa position pour que quelque chose se fasse ou pour manipuler quelqu'un, on utilise la force. Ce faisant, on amoindrit son pouvoir. Nous avons tous connu des circonstances où nous avons été à la merci d'une personne qui utilise le pouvoir lié à sa position, qui tente de nous forcer à faire ou à être quelque chose parce que c'est ce qu'elle-même veut. Parfois même, elle nous menace de représailles. Très vite nous nous déconnectons de cette relation et pouvons même finir par nous éloigner de cette personne.

Le *pouvoir de la relation*, lui, repose sur une acceptation de l'autre qui devient la base pour cultiver une confiance et un respect mutuels. Ce sont les éléments qui permettent un échange, un flux réciproque d'énergie qui renforce chacune des deux parties. Cette fondation de la relation ne vacillera pas, même dans les épreuves.

Le pouvoir lié à la position repose sur une tentative de contrôle **sur** l'autre. Le *pouvoir de la relation* fonctionne **avec** l'autre. Il constitue la base d'une relation stable et mutuellement respectueuse qui permet de coopérer, de co-crée, de co-soutenir tout ce qui peut être généré et partagé par les deux parties.

4. Passer des croyances aux valeurs

La force, c'est vivre sur un ensemble de croyances apprises et essayer de les imposer aux autres. Le pouvoir, c'est réaliser consciemment nos valeurs et les laisser nous guider dans nos décisions et nos actions, sans les imposer aux autres. Par exemple, **croyez**-vous en la compétition et soutenez-vous ainsi une culture de compétition ? Si tel est le cas, vous utilisez alors une puissance motivée par l'énergie épuisante de la peur : la peur de perdre.

Ou bien **valorisez**-vous la coopération et ainsi inspirez l'unité autour du centre d'intérêt commun et de l'action collective ? Si tel est le cas, vous utilisez alors les énergies valorisantes de l'amour. Là où règne la coopération, il y a unité et là où il y a unité, il y a amour. Pas l'amour de Hollywood, mais l'énergie naturelle du cœur humain qui se relie aux autres sans effort.

Aussi longtemps que nous **croyons** en la compétition, cette **croyance** sabotera notre capacité à générer une culture de coopération, d'entraide et de la solidarité.

Le carburant des croyances

La plupart d'entre nous apprennent à gérer leur vie avec le carburant des croyances ou des systèmes de croyances. Nous réalisons rarement que nos croyances sont des entités statiques dans notre conscience qui ont besoin de forcer le passage vers l'extérieur, de se réaffirmer par le biais de nos attitudes et de nos actions. Elles tendent à rigidifier nos perceptions et nos comportements.

Toute croyance peut être mise au défi, et par là-même menacée ; c'est pourquoi elle requiert souvent la force de la défensive. Se commuant en attachements subtils, nos croyances amoindrissent notre capacité à briller, à nous recharger et à vivre nos valeurs. Elles sont ce que nous **pensons être vrai**, mais nous ne **savons** pas si c'est vrai. Les valeurs sont ce qui nous importe à tout moment. C'est en les vivant que nous **sommes vrais**.

Quand nous nous attachons à nos croyances et aux principes sur lesquels nous aimons les construire, nous diminuons notre capacité à donner et à prendre soin des autres. La croyance qu'il faut porter de l'attention est différente de l'attention réelle et naturelle qui naît quand l'autre a vraiment de l'importance. Quand l'attention est motivée par la croyance que c'est la bonne chose à faire, c'est vécu davantage comme un devoir : encore une forme de pression. En revanche, l'attention qui naît de l'intention naturelle de s'occuper de l'autre sans autre raison que la valeur qu'on lui porte est un *pouvoir*.

Accorder moins d'attention à l'autre simplement parce que son système de croyances est différent, faire que la force de notre attachement à nos croyances surpasse notre capacité à accorder de la valeur, c'est-à-dire de l'attention, c'est l'essence même de la tension qui règne entre les religions.

La *croyance* sous-tend la *force*, alors que la *valorisation* soutient le *pouvoir*. Pas le pouvoir sur..., ni plus de pouvoir que..., mais le pouvoir de notre conscience. Le pouvoir qui naît quand on accède à notre sagesse intérieure, celle qui fait qu'on accepte, inclut et prend soin de tous les autres, tels qu'ils sont, indépendamment de leurs croyances.

5. Passer de la survie au service

Etes-vous ici pour vous ou pour servir les autres ? La *force* naît de la croyance que le but de la vie est de survivre. Cela nous amène à transformer la vie en une lutte et à développer la faiblesse spirituelle que l'on connaît comme l'émotion de la peur. A l'inverse, quand le but de la vie est le *service*, l'intention et l'action de donner deviennent la base de notre progrès. Le service invoque, de l'intérieur vers l'extérieur, la force spirituelle de l'amour. Quand cette énergie intérieure est réelle, alors la question de la survie cesse de se poser.

Pourquoi suis-je ici ? Pourquoi sommes-nous tous ici ? De telles questions nous traversent l'esprit à un moment ou un autre de notre vie. Mais, peu essaient sérieusement de trouver le sens de la vie. Beaucoup sont éduqués à croire que la vie est une lutte darwinienne pour la survie du plus fort. Nous sommes endoctrinés par l'impératif du « moi d'abord », la philosophie du « mieux vaut se préoccuper du n°1 » parce que « là-bas c'est un monde dingue et dangereux ».

L'instinct de *survie* se substitue à notre absence de but, puisque c'est de cette façon qu'on nous a enseigné à interpréter notre séjour dans le macrocosme, sur la planète terre. L'appliquer au microcosme de notre propre vie semble donc avoir du sens. Ce que nous ne remarquons pas, c'est que le *mode survie* équivaut au *mode peur*, qui lui-même équivaut au *mode peine* : ce qui tendrait à signifier que le sens de la vie serait un processus consistant à supporter un chagrin perpétuel... Pas facile!

Beaucoup, cependant, réalisent que nous sommes ici pour servir, donner, aider ou guider les autres.

Du fait de cette réalisation, la *survie* n'a plus sa place. Servir vous fait devenir quelqu'un qui accorde de la valeur aux autres, ce qui est possible quand on connaît sa propre valeur. La vie

prend alors tout son sens. C'est pourquoi certaines personnes abandonnent un style de vie reposant sur des comforts matériels pour aider ceux qui sont plus démunis.

Elles ont réalisé ou ressenti le *pouvoir* qui ressurgit de l'intérieur quand on passe de *survie* à *service*.



©

Mike George 2020
Extrait du livre MINDSETS de Mike George
En savoir plus sur relax7.com