

# et si

Capucine Berliet  
Catherine Berliet  
Stéphanie Brouard  
Isabelle Leclair

Sous la direction de Stéphanie Brouard

# je choisissais d'être heureux !

Le bonheur mode d'emploi

**EYROLLES**

© Groupe Eyrolles, 2014  
ISBN : 978-2-212-55964-4

# Sommaire

|   |      |
|---|------|
| <b>Introduction</b> .....                           | IX   |
| Qu'est-ce que le bonheur ? .....                    | XI   |
| Les définitions du bonheur à travers le temps ..... | XIII |
| Un livre écrit « à quatre mains » .....             | XVI  |

## Chapitre 1

### *Être en accord avec soi-même*

|  |    |
|--|----|
| <b>Les clés pour changer</b> .....                             | 6  |
| De la vision aux moyens .....                                  | 8  |
| Découvrir ses valeurs .....                                    | 11 |
| Définir et trier ses valeurs .....                             | 20 |
| Hiérarchiser ses valeurs .....                                 | 23 |
| Passer à l'action avec la clarification d'objectif. ....       | 27 |
| Les cinq critères d'un objectif bien formulé, selon la PNL.... | 29 |
| <b>Et pourquoi changer ?</b> .....                             | 31 |
| Quand la boussole interne est détraquée.....                   | 31 |
| Quelques témoignages... ..                                     | 32 |
| <b>Essayez quand même</b> .....                                | 36 |
| À vous de jouer !.....   | 36 |

## Chapitre 2

### *Passer un grand coup de balai*

|  |    |
|--|----|
| <b>Les clés pour changer</b> .....                                       | 44 |
| Reformater son logiciel intime .....                                     | 44 |
| Écouter sa voix intérieure .....   | 46 |
| Se libérer de l'excès de culpabilité .....                               | 46 |
| Déculpabiliser par l'introspection .....                                 | 50 |
| Se délester du plomb éducatif .....                                      | 51 |
| Arrêter d'être un(e) « <i>as if</i> » ou un(e) « <i>comme si</i> » ..... | 52 |
| Retrouver son libre arbitre .....  | 54 |
| Différencier responsabilité et culpabilité .....                         | 56 |
| Saborder ses croyances .....   | 56 |
| <b>Et pourquoi changer ?</b> .....                                       | 63 |
| Pourquoi devoir saborder ses croyances ? .....                           | 63 |
| <b>Essayez quand même</b> .....  | 68 |
| Pointer la solidité de ses croyances .....                               | 68 |
| Modifier son système de croyances .....                                  | 69 |
| Nettoyer son disque dur de toute culpabilité .....                       | 71 |
| Parler la langue des gens heureux .....                                  | 73 |
| S'ouvrir à d'autres perspectives .....                                   | 73 |
| Prendre le risque du bonheur .....                                       | 74 |

## Chapitre 3

### *Poser un autre regard sur la vie*

|  |    |
|--|----|
| <b>Les clés pour changer</b> .....           | 82 |
| Changer de regard .....                      | 82 |
| Accepter le regard des autres .....          | 84 |
| S'accepter soi-même .....                    | 85 |
| Accepter les autres .....                    | 86 |
| <b>Et pourquoi changer ?</b> .....           | 87 |
| Je râle en souriant, je râle « utile » ..... | 87 |

|   |    |
|---|----|
| Ce que les imprévus peuvent nous apporter d'imprévu ..... | 89 |
| Les coups du sort .....                                   | 90 |
| <b>Essayez quand même</b> .....                           | 91 |
| Apprécier les petits bonheurs de la vie .....             | 91 |
| Jouer au jeu du bonheur comme Pollyanna .....             | 92 |
| Ne plus se laisser polluer par des futilités .....        | 93 |
| Parler positif .....                                      | 95 |
| Se faire du bien .....                                    | 98 |

## Chapitre 4

### *Vivre le moment présent*

|   |     |
|---|-----|
| <b>Les clés pour changer</b> .....                          | 105 |
| Vivre le moment présent pour qui ? Pourquoi ? .....         | 105 |
| La pleine conscience au quotidien .....                     | 110 |
| <b>Et pourquoi changer ?</b> .....                          | 114 |
| Les fausses bonnes excuses pour ne pas changer .....        | 115 |
| Les vrais bons arguments pour vivre le moment présent ..... | 116 |
| Couper court à la rumination .....                          | 119 |
| Profiter et se souvenir surtout des bons moments .....      | 120 |
| Même les sumos ont besoin de pratiquer la méditation .....  | 121 |
| Pour les adeptes de la perte de poids .....                 | 122 |
| <b>Essayez quand même</b> .....                             | 123 |
| Soyez là où vous êtes .....                                 | 126 |
| Vous avez 6 ans .....                                       | 126 |

## Chapitre 5

### *Succomber aux « sept délices capiteux » sans culpabiliser*

|  |     |
|--|-----|
| <b>Les clés pour changer</b> .....           | 134 |
| S'adonner au plaisir sans culpabiliser ..... | 134 |

|   |     |
|---|-----|
| Retrouver son enfant intérieur .....                            | 137 |
| Réfléchir au verbe « transgresser » .....                       | 139 |
| Revisiter les sept péchés capitaux en sept délices capiteux .   | 140 |
| « Dans la famille des péchés, je voudrais... les sept ! » ..... | 141 |
| L'orgueil .....   | 142 |
| L'avarice .....   | 146 |
| L'envie .....   | 148 |
| La colère .....   | 151 |
| La luxure .....   | 156 |
| La paresse .....  | 159 |
| La gourmandise .....  | 161 |
| <b>Et pourquoi changer ?</b> .....                              | 164 |
| Pour vivre et bien vivre .....                                  | 166 |
| <b>Essayez quand même</b> .....                                 | 167 |
| Entretenir de bonnes relations avec soi-même .....              | 167 |
| Éteindre « Radio Tu devrais » .....                             | 168 |
| Supprimer certains mots de son vocabulaire .....                | 168 |
| Répertorier tous ses « chasse-spleen » en cas d'urgence ....    | 168 |
| Se brancher sur la vertu sans s'ennuyer .....                   | 169 |
| Diffuser une musique « allegretto » .....                       | 170 |
| Se greffer les gènes de la gratitude .....                      | 170 |
| Écrire une chronique personnelle .....                          | 170 |
| Se shooter au lux .....   | 171 |
| S'endoctriner avec la formule du bonheur .....                  | 171 |
| <br>  |     |
| <b>En guise de conclusion</b> .....                             | 175 |
| <br>  |     |
| <b>Table des exercices</b> .....                                | 177 |
| <br>  |     |
| <b>Ceux qui nous ont inspirés</b> .....                         | 179 |

# Introduction

Le bonheur est à la mode, le bonheur fait rêver, le bonheur fait courir aussi...

Plus un seul périodique, une seule émission sans entendre parler de bonheur, de jouissance, de bien-être ou de plaisir. Toutes ces habiletés et ces savoir-faire se murmurent, se chuchotent, se transmettent et les recettes font florès. Le bonheur fait vendre, le bonheur est tendance. Il incarne le seul viatique existentiel capable d'enchanter notre vie et il suscite en nous des interrogations illimitées auxquelles tentent de répondre quelques maîtres « ès bonheur ».

Les ateliers d'apprentissage au bonheur prennent le pas sur les ateliers culinaires. D'une cuisine à l'autre, tout n'est qu'histoire de mesure et d'ingrédients. Les proportions sont essentielles : une dose de rire, une pincée de positivisme, un zeste de poésie, un soupçon de joie, un brin de frivolité, une once de légèreté, pour une félicité assurée.

Entrez dans la danse de ceux qui cultivent cet art si subtil... Nul besoin de maître, c'est vous qui savez mieux que quiconque ce

qui est bon pour vous. Vous porterez simplement une attention toute spéciale à ces quelques lignes.

Après avoir couru après le temps, avoir vécu en apnée sans jamais vous interroger sur ce qui était bon pour vous, vous avez fini par vous ressaisir, et vous demander comment vous pourriez enfin poser vos valises et profiter de votre vie et de ce qu'il en reste.

La quête de votre futur bonheur ne s'arrête pas à votre capacité d'introspection, ni même à celle de mieux vous connaître. Elle passe par la vision du modèle que vous avez envie de suivre, par l'histoire que vous voulez écrire, par le sens que vous voulez donner à votre vie et par le scénario qui va avec...

Aujourd'hui, vous avez :

- cerné vos interdits ;
- retoqué vos croyances ;
- adopté d'autres options plus aidantes ;
- ourdi vos pilotes internes ;
- reconsidéré des pans entiers de votre éducation.

Pourtant, le bonheur tant attendu n'est pas venu. Vous n'avez toujours pas atteint le bien-être suprême. Jusque-là, rien d'anormal. L'élève doit simplement s'entraîner, s'exercer, tel un sportif de haut niveau, sans se décourager car, paraît-il, le bonheur ça s'apprend...

Patience, vous êtes sur la bonne voie, car le principe même de révolte contre un ordre établi signifie que vous êtes bien vivant(e) et que vous vous apprêtez enfin à dessiner les fulgurances de votre libre arbitre, sans l'aide de quiconque, ni sage ni gourou.

Qui mieux que vous sait ce qui est bon pour vous ? Vous êtes votre propre boussole et vous seul(e) pouvez vous prendre par la main, et vous engager sur le sentier de votre liberté et de votre épanouissement, en vous disant que « *la grande affaire et la seule qu'on doive avoir, c'est de vivre heureux*<sup>1</sup> ».

### Le saviez-vous ?

Selon le psychiatre Christophe André, le bonheur serait un muscle. C'est ce qu'il nous dit dans son livre *Et n'oublie pas d'être heureux*<sup>2</sup>. Un muscle s'entretient, se travaille, se façonne, s'étire, se gonfle et nul besoin d'anabolisants, juste d'un peu d'entraînement, de beaucoup de patience et de persévérance.

Vous mettre en mode « bonheur » nécessite quelques questions préliminaires en songeant à ce que nous disait Kant : « *La définition du bonheur est difficile à circonscrire, tant son champ est vaste et complexe à cerner.* »

## Qu'est-ce que le bonheur ?

Le désir vient avec le manque, le bonheur avec l'état de paix intérieure. Le bonheur serait un subtil équilibre entre l'ascétisme et la débauche.

---

1. Voltaire.

2. Christophe André, *Et n'oublie pas d'être heureux*, Odile Jacob, 2014.

Le bonheur ne peut se dissocier de ce que nous avons envie de réaliser, en lien avec ce que nous sommes. Il est intimement lié à nos valeurs, à nos aspirations, à nos rêves, à nos désirs, à nos fantasmes et à toutes nos projections.

C'est une partition éclectique dont la mise en musique peine à s'orchestrer sur le bon tempo.

### À noter

Pour atteindre le bonheur, une seule prescription, celle que conseillait Épicure avec les règles du « Tetrapharmakos<sup>3</sup> » :

- les dieux ne sont pas à redouter ;
- la mort n'est pas à craindre ;
- la douleur est aisée à supprimer ;
- le bonheur est facile à atteindre.

Le bonheur ressemble étrangement à un état d'apaisement généré par un bon ratio entre nos aspirations et nos capacités à les réaliser. Si le delta est trop grand, point de salut, car cela engendre aussitôt une quête éternelle et une insatisfaction permanente. C'est aussi un rapport équilibré entre les instances psychiques que sont le Moi et l'Idéal du moi. Si ce dernier est inatteignable, il y a de fortes chances pour que le différentiel génère frustration, sentiment d'incapacité, impression de blocage... autant d'éléments néfastes pour votre confiance en vous et pour votre tranquillité personnelle.

---

3. Quatre remèdes.

À la question posée par Dorothée Werner<sup>4</sup> le 23 septembre 2013 : « Qu'est-ce qu'une vie réussie ? » Matthieu Ricard<sup>5</sup> répond que c'est une vie qui prend constamment en compte l'amour de l'autre. Une vie où l'on essaie de faire de son mieux, à chaque instant. Il confie : « *En ce qui me concerne, une vie contemplative, visant à comprendre la nature ultime de la conscience, pour aller au cœur même du mécanisme de la souffrance, parce que c'est la source de tout le reste. Quand l'esprit est dans cette fraîcheur transparente de la pleine conscience et de la présence ouverte, dans cet état clair et lumineux que donne la méditation, qu'est-ce qui vient ? L'amour. C'est essentiel. Cela se cultive dans un ermitage. Ou bien chez soi, vingt minutes par jour !* »

## Les définitions du bonheur à travers le temps

Étymologiquement, ce mot vient de « bon eûr » et du latin *augurium*, qui signifie « accroissement accordé par les dieux à une entreprise ». Il s'agit de l'aboutissement d'une construction, ce qui sous-tend une notion d'effort.

**Le Larousse** nous parle d'« *état de complète satisfaction* ».

**Le Robert** évoque « *un état de conscience pleinement satisfait* ».

---

4. Grand reporter au magazine *Elle*.

5. Docteur en génétique cellulaire, devenu moine bouddhiste tibétain.

**Les dictionnaires** font référence à un « *état durable de plénitude et de satisfaction, état agréable et équilibré de l'esprit et du corps, d'où la souffrance, le stress, l'inquiétude et le trouble sont absents* ».

**Platon** (427 av. J.-C., 347 av. J.-C.) déroule la thèse selon laquelle la vie heureuse réside dans l'incontinence et l'assouvissement de tous les désirs. Le bonheur se trouverait ainsi associé à la sensualité, à la liberté débridée, mais aussi à la concupiscence...

**Aristote** (384 av. J.-C., 322 av. J.-C.), dans *l'Éthique à Nicomaque*, souligne que le bonheur et la vie heureuse résident dans une vie de plaisir.

**Épicure** (342 av. J.-C., 270 av. J.-C.) prône l'évitement de la souffrance à travers la recherche de plaisirs naturels et nécessaires, et non la course effrénée du plaisir. L'épicurien court après une tranquillité de l'âme.

**Épictète** (50-130) fait référence à l'« *apatheia* », c'est-à-dire à l'absence de passion, un état dans lequel nous ne souffrons ni du manque ni de l'excès.

**Voltaire** (1694-1778), dans *Candide ou l'Optimisme*, nous dit que « *le bonheur n'est qu'illusion* », et que sa quête est la seule chose qui puisse donner un sens à une vie humaine, car désirer le bonheur est humain, ne jamais l'atteindre l'est aussi.

**Kant** (1724-1804) oppose recherche du bonheur et réalisation de la loi morale.

**Nietzsche** (1844-1900) trouve dans le bonheur un sentiment de puissance qu'il se représente comme la seule façon d'accéder à cet état d'esprit.

**Freud** (1856-1939) perçoit dans la quête du bonheur une simple tentative pour éviter les souffrances de toutes sortes, et il ne serait que de l'ordre d'une satisfaction pulsionnelle.

**Jung** (1875-1961) y voit une habileté fondée sur l'amour et sur l'être, plus que sur la peur et l'avoir.

**Lacan** (1901-1981) relie la notion de bonheur à la notion de manque.

**Pour les bouddhistes**, le bonheur s'exprime à travers la recherche d'un état de conscience d'être-à-soi et d'appartenance.

**André Comte-Sponville** nous dit que le bonheur, c'est « *désirer ce qu'on a ; ce qui est. C'est espérer moins et aimer plus* ».

Je rêve d'être  
enfin moi-même...



Oui, mais  
qui es-tu ?



Quelqu'un d'autre que  
moi... Avant j'étais un *no  
life*, maintenant « *Je est  
un autre...* ». (Rimbaud)



## Un livre écrit « à quatre mains »

Nous voulons, au travers de cet ouvrage – à prendre au premier et au quatrième degrés –, vous donner des clés pour trouver le bonheur au quotidien. Choisir d'être heureux... On ne naît pas heureux ou malheureux. Nous avons pris le bonheur comme une aptitude que l'on a le choix de travailler, de développer et d'entretenir, ou pas. Tout au long de ces pages, nous vous proposons de partir à l'abordage du bonheur, du plaisir et du bien-être. Nous avons tous droit à notre part de bonheur, peut-être ne savons-nous pas la voir, la saisir, ni quoi en faire.

Pour commencer Capucine nous apprend à mieux nous connaître, à savoir ce qui nous anime, ce qui nous fait plaisir, de quoi nous avons envie. Puis Catherine va nous faire passer un grand coup de balai pour nous délester du plomb éducatif et sociétal. Ensuite, Stéphanie propose, pour être heureux, d'apprendre à voir les choses autrement, et de ne plus rater le bonheur lorsqu'il est devant nous. Isabelle nous aide à vivre le moment présent. Et, pour finir, Catherine nous aide à « nous lâcher » pour succomber aux « sept délices capiteux », sans culpabiliser.

Cet ouvrage vous donne le mode d'emploi du bonheur, du bonheur sans majuscule parce qu'il s'agit de votre bonheur en toute subjectivité.

# Chapitre 1

## Être en accord avec soi-même

Le travail que vous allez effectuer dans ce chapitre vous permettra de (re)découvrir vos valeurs, de cibler vos actions pour être en accord avec vous-même, de leur donner du sens et de vous sentir responsable.

*« Ceux qui ont un pourquoi peuvent endurer n'importe quel comment. »*

Friedrich Nietzsche

Paola a constaté, à travers son expérience personnelle et les formations qu'elle délivrait en entreprise, à quel point nous étions ignorants sur ce sujet. Elle-même, avant de devenir formatrice, n'avait aucune idée de la façon dont elle devait s'y prendre concrètement pour agir en accord avec ses valeurs. Elle a commencé à comprendre ce que pouvait être le bonheur à la suite d'un stage en développement personnel. Le premier jour de la formation, à peine les présentations faites, la formatrice la désarçonna avec une question : « Quelles sont vos principales valeurs ? » Non seulement elle n'en avait aucune idée, mais surtout elle ignorait qu'elle pouvait en avoir ! À cette époque, son estime de soi était aussi grosse qu'une puce. Elle en était gênée, tant dans sa vie personnelle que professionnelle. Pour la première fois, elle réalisa avec émerveillement qu'elle était un être doté de valeurs et qu'elle pouvait vivre sa vie tout en les satisfaisant. Incroyable ! C'était donc le moyen pour elle de se donner de l'importance, de se mettre en cohérence avec elle-même et d'éteindre le bouton « pilotage automatique ». À défaut d'avoir une vision juste d'elle-même, elle recherchait constamment la reconnaissance des autres. Ras-le-bol, disait-elle, de courir partout, des journées à rallonge, de dire « oui » en pensant « non », et d'avoir toujours ce sentiment désagréable en fin de journée de n'avoir rien fait de substantiel et de nourrissant. Elle souhaitait comprendre pourquoi elle ne se sentait pas bien à certains moments de son existence, et surtout découvrir ce qui la rendait pleinement heureuse. Paola aspirait à se concentrer sur l'essentiel, sur ce qui était important pour elle.

**À noter**

Trouver vos valeurs et agir en accord avec elles font partie des ingrédients essentiels du bonheur.

Pour la petite histoire<sup>6</sup>... Un jour, un vieux professeur fut engagé pour faire une intervention sur la planification efficace de son temps à un groupe d'une quinzaine de dirigeants de grosses compagnies nord-américaines. Le vieux prof n'avait qu'une heure pour « passer sa matière ». Debout, devant ce groupe d'élite, il les regarda un par un, lentement, puis leur dit : « Nous allons réaliser une expérience. » De dessous la table qui le séparait de ses élèves, il sortit un immense pot d'un gallon qu'il posa délicatement en face de lui. Ensuite, il sortit environ une douzaine de cailloux à peu près gros comme des balles de tennis et les plaça délicatement, un par un, dans le grand pot. Lorsque le pot fut rempli jusqu'au bord et qu'il fut impossible d'y ajouter un caillou de plus, il leva lentement les yeux vers ses élèves et leur demanda : « Est-ce que ce pot est plein ? » Tous répondirent : « Oui. » Il attendit quelques secondes et ajouta : « Vraiment ? » Alors, il se pencha de nouveau et sortit de sous la table un récipient rempli de gravier. Avec minutie, il versa ce gravier sur les gros cailloux, puis brassa légèrement le pot. Les morceaux de gravier s'infiltrèrent entre les cailloux... jusqu'au fond du pot. Le vieux prof leva de nouveau les yeux vers son auditoire et redemanda : « Est-ce que ce pot est plein ? » Cette fois, ses brillants élèves commencèrent à comprendre son manège. L'un d'eux annonça : « Probablement pas ! » « Bien ! », répondit le vieux prof. Il se pencha et, cette fois, sortit de sous

---

6. D'après <http://mister-aidant.over-blog.com>.

la table une chaudière de sable. Avec attention, il versa le sable dans le pot. Le sable alla remplir les espaces entre les gros cailloux et le gravier. Encore une fois, il questionna : « Est-ce que ce pot est plein ? » Sans hésiter et en chœur, les brillants élèves répondirent : « Non ! » « Bien ! », leur dit le vieux prof. Et comme s’y attendaient ses prestigieux élèves, il prit le pichet d’eau qui était sur la table et remplit le pot jusqu’à ras bord. Le vieux prof leva alors les yeux vers son groupe et demanda : « Quelle grande vérité nous démontre cette expérience ? » Pas fou, le plus audacieux des élèves, songeant au sujet de ce cours, répondit : « Cela démontre que, même lorsque l’on croit que notre agenda est complètement rempli, si on le veut vraiment, on peut y ajouter plus de rendez-vous, plus de choses à faire. » « Non, répondit le vieux prof. Ce n’est pas cela. La grande vérité que nous démontre cette expérience est la suivante : si l’on ne met pas les gros cailloux en premier dans le pot, on ne pourra jamais les faire entrer tous ensuite. »

Il y eut un profond silence, chacun prenant conscience de l’évidence de ces propos. Le vieux prof leur dit alors : « Quels sont les gros cailloux dans votre vie ? Votre santé ? Votre famille ? Vos ami(e)s ? Réaliser vos rêves ? Faire ce que vous aimez ? Apprendre ? Défendre une cause ? Vous relaxer ? Prendre le temps... ? Ou... tout autre chose ? Ce qu’il faut retenir, c’est l’importance de mettre ses GROS CAILLOUX en premier dans sa vie, sinon on risque de ne pas réussir... sa vie. Si vous donnez la priorité aux peccadilles (le gravier, le sable), vous remplirez votre vie de peccadilles et vous n’aurez plus suffisamment de temps à consacrer aux éléments primordiaux de votre vie. »

Et si je choisisais d'être heureux !

## Vu et entendu

Pourquoi es-tu si triste ?



Je ne vis pas la vie que j'aimerais.



Et elle est comment, la vie que tu aimerais ?



Ben, j'sais pas.



## Les clés pour changer

Et si c'était ça, le début du bonheur ? Ressentir des émotions positives en se concentrant sur des actions qui ont du sens pour vous.

Pour ce faire, je vous propose d'utiliser des outils de programmation neurolinguistique (PNL).

### Bon à savoir

#### **Qu'est-ce que la programmation neurolinguistique ?**

Josiane de Saint Paul est à l'origine du premier centre de formation en France dédié à cette approche. Directement formée par les créateurs de la PNL, Richard Bandler et John Grinder, elle en donne une excellente définition : « *C'est une philosophie, des méthodes, des outils pour prendre la responsabilité de faire ce qu'il faut, pour obtenir ce que l'on veut, de manière écologique, c'est-à-dire jamais au détriment des autres.* »

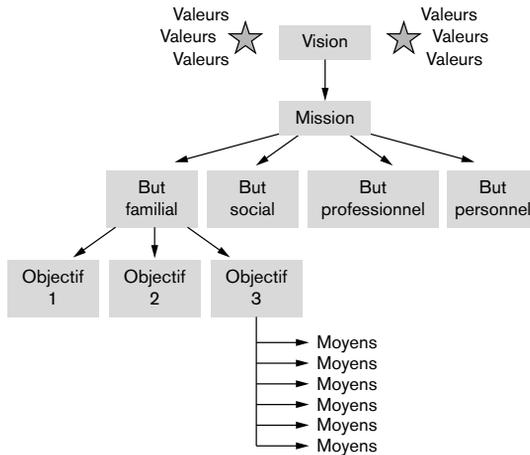
La PNL nous vient des États-Unis. Dans les années 1970, Richard Bandler, mathématicien, et John Grinder, linguiste, s'intéressent à l'efficacité et à l'excellence. Qu'est-ce qui fait que certaines personnes sont plus performantes que d'autres ?

Pour mieux comprendre l'excellence, ils ont observé différents experts dans des domaines variés comme la thérapie, le management, la communication, la pédagogie, le sport, la créativité et bien d'autres encore. À partir de leurs observations, ils ont mis à jour les modalités cachées derrière les savoir-faire des experts, c'est-à-dire comment ils s'y prennent spécifiquement pour bien faire. Finalement, quels sont les ingrédients à mettre en place pour reproduire une compétence ?

Comme vous pouvez le constater dans votre vie quotidienne, nous avons parfaitement conscience de ce que nous ne savons pas faire et pourquoi nous n'y arrivons pas. En revanche, il est plus compliqué de savoir comment on s'y prend concrètement pour bien communiquer, atteindre nos objectifs, avoir une bonne estime de soi, s'affirmer ou encore créer un climat de confiance. Telle est l'une des ambitions des deux fondateurs de la PNL.

## DE LA VISION AUX MOYENS

Être en cohérence avec soi-même, c'est se donner les moyens d'atteindre des objectifs concrets et précis qui, eux-mêmes, une fois réalisés, vont vous permettre de concrétiser vos grands buts. Cet ensemble de grands buts forme ce que l'on appelle en PNL votre projet de vie. Si vous partez de l'idée que chacun d'entre nous semble être sur cette Terre pour laisser une empreinte sur les autres et sur son environnement, les questions sont : quel rôle souhaitez-vous tenir ? Comment voulez-vous impacter votre entourage ? Dans quel monde désirez-vous vivre ? Que feriez-vous pour le rendre meilleur ? Vers quoi aspirez-vous ? Ce projet de vie est principalement influencé par la notion de vision. C'est la représentation d'un monde idéal. Ce niveau inconscient est constitué de valeurs importantes et propres à chacun.



La tête dans les étoiles et les deux pieds sur terre<sup>7</sup>

7. Issu de la formation praticien IFPNL.

## ■ Décryptage

La **vision** est un concept de PNL très bien expliqué dans le livre de Josiane de Saint Paul *Estime de soi, confiance en soi*<sup>8</sup>. Cette notion de vision nous vient de la petite enfance. Vers l'âge de six ans, nous avons déjà une idée bien précise de ce que serait un monde parfait. La vision de ce monde utopique et irréel est symboliquement remplie de valeurs. Ce rêve, propre à chacun, nous guide tout au long de notre vie. Cette vision d'un monde parfait devient inconsciente en grandissant, mais elle gouverne toujours nos choix et nos actions.

### *Exercice*

#### **POUR METTRE EN LUMIÈRE NOTRE VISION D'UN MONDE PARFAIT**

Faites un rêve éveillé et imaginez le monde idéal dans lequel vous voulez vivre. Demandez-vous ensuite de quelle manière vous transformeriez votre environnement pour qu'il devienne idyllique si vous aviez une baguette magique.

Voici une définition des **valeurs** : « *Ce qui est posé comme vrai, beau, bien, d'un point de vue personnel ou selon les critères d'une société et qui est donné comme un idéal à atteindre, comme quelque chose à défendre : nous avons des systèmes de valeurs différents*<sup>9</sup>. »

---

8. Josiane de Saint Paul, *Estime de soi, confiance en soi*, Dunod, 2007.

9. Source : *Larousse*.

Les valeurs sont essentielles car elles servent de références et nous orientent pour aller vers un idéal. Nos valeurs personnelles nous donnent la ligne conductrice de notre vie.

Votre **mission** est en lien avec votre vision et vos valeurs. Contrairement à la vision, votre **projet de vie** est tout à fait réalisable. Il constitue l'ensemble de vos grands buts qui vous permettent de tendre vers ce monde idéal. Nous sommes tous là, sur cette Terre, pour laisser une trace. Comment voulez-vous impacter le monde qui vous entoure ? Quel rôle voulez-vous avoir vis-à-vis des autres ? Qu'est-ce que vous désirez faire de votre vie ?

Un **but** est plus large, plus grand qu'un **objectif**. Dans un but, il y a des paramètres qui ne dépendent pas que de vous. Le but, c'est la concrétisation de plusieurs objectifs. Un objectif est spécifique et contextualisé.

Un **moyen** est un sous-objectif. Les moyens vous permettent de mettre toutes les chances de votre côté pour optimiser la réalisation de votre objectif. Le moyen est la réponse à la question : de quoi ai-je besoin pour atteindre mon objectif ?

Voici un exemple pour illustrer le schéma ci-dessus.

**Vision du monde idéal** : je marche dans la montagne, en face de moi se dresse le mont Blanc. Pas très loin, je peux entendre les cris de joie des enfants, le son des cloches accrochées au cou des vaches. Un peu plus haut se trouve un refuge avec de grandes tables où des personnes se partagent un pique-nique dans la bonne humeur.

**Valeurs associées au rêve** : épanouissement, bonheur, partage, joie, liberté, solidarité.

**Mission :** l'une de mes missions est de redonner confiance aux autres.

**But professionnel :** travailler avec des enfants en difficulté scolaire.

**Objectif 1 :** suivre une formation sur les outils et les méthodes pour « apprendre à apprendre ».

**Objectif 2 :** créer un atelier d'une demi-journée sur cette thématique.

**Objectif 3 :** tester la pertinence de cet atelier sur mon enfant et les enfants de mes amis.

**Moyen :** faire des économies pour suivre la formation.

**Moyen :** dégager 6 heures par semaine pour travailler sur le projet.

**Moyen :** contacter M. Durand, spécialisé dans l'apprentissage des enfants, pour lui demander des conseils et échanger sur son parcours.

## DÉCOUVRIR SES VALEURS

Être cohérent, c'est, dans un premier temps, trouver ses valeurs puis, dans un second temps, orienter sa vie, ses actions pour les satisfaire pleinement en se fixant des objectifs réalisables et concrets.

Vous avez plusieurs options pour découvrir vos valeurs :

- en faisant un rêve éveillé du monde idéal dans lequel vous voulez vivre (voir exercice « Pour mettre en lumière notre vision d'un monde parfait » p. 9) ;
- de manière intuitive ;

Et si je choisisais d'être heureux !

- en trouvant vos modèles, vos mentors ;
- en décortiquant vos émotions.

## ■ Trouver ses valeurs de manière intuitive

Entourez dix valeurs qui semblent vous caractériser. Vous pouvez également en rajouter si vous ne les trouvez pas dans le tableau.

|                  |              |                |                |              |              |
|------------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------|
| Jeunesse         | Altruïsme    | Bonté          | Connaissance   | Discipline   | Égalité      |
| Joie de vivre    | Amitié       | Bravoure       | Conscience     | Discrétion   | Élégance     |
| Influence        | Amour        | Bienveillance  | Contribution   | Diversité    | Enthousiasme |
| Ambition         | Audace       | Compassion     | Conviction     | Douceur      | Équilibre    |
| Justice          | Aventure     | Compétence     | Convivialité   | Droiture     | Érudition    |
| Indépendance     | Beauté       | Créativité     | Courage        | Dynamisme    | Évolution    |
| Loyauté          | Bénéfice     | Curiosité      | Courtoisie     | Éducation    | Combativité  |
| Liberté          | Bonheur      | Compétition    | Calme          | Efficacité   | Fiabilité    |
| Leadership       | Générosité   | Gloire         | Humanisme      | Humour       | Honnêteté    |
| Maîtrise         | Gentillesse  | Grâce          | Humilité       | Harmonie     | Hédonisme    |
| Nature           | Partage      | Polyvalence    | Reconnaissance | Spiritualité | Sensibilité  |
| Ordre            | Plaisir      | Parité         | Rationalisme   | Sérénité     | Solidarité   |
| Loisir           | Prospérité   | Respect        | Rigueur        | Sécurité     | Spontanéité  |
| Professionalisme | Persévérance | Responsabilité | Serviabilité   | Santé        | Transmission |

Vous venez d'avoir un premier aperçu de vos valeurs. Vous avez probablement votre cœur qui balance entre plusieurs d'entre elles et vous aimeriez toutes les entourer. Je vous l'accorde, c'est difficile de faire un choix, mais la suite des exercices viendra modifier, affiner et confirmer votre sélection.

## ■ Trouver ses valeurs à travers ses mentors

Dans la mythologie grecque, Mentor était l'ami et le fidèle conseiller d'Ulysse. Un mentor est un modèle, un guide, une personne que vous admirez pour ses qualités. Vous partagez des valeurs communes, il vous sert d'exemple et vous indique le chemin à suivre. Vous lui accordez une confiance inconditionnelle et vous tendez à avoir des attitudes, des idées et des comportements similaires aux siens.

Un mentor peut être un personnage de fiction, une personnalité, un membre de votre famille, ou encore une personne de votre entourage. Si vous avez la chance d'avoir un mentor proche de vous, il vous influencera positivement, mettra la lumière sur vos qualités, vos compétences, et développera vos potentialités.

### À noter

Un mentor emmène les autres avec lui et les influence positivement.

Rien ne vous empêche d'avoir différents mentors en fonction des grands domaines de votre vie : un mentor pour votre carrière professionnelle, un autre pour vos relations personnelles, ou encore un autre pour votre santé physique et psychologique.

### **Exercice**

## **TROUVER SES MENTORS**<sup>10</sup>

Trouvez vos mentors et décrivez ce qu'il(s) ou elle(s) vous évoque(nt).

| Mentors/modèles            | Ce qu'il(s) ou elle(s) évoque(nt) pour moi   |
|----------------------------|--|
| Exemple : Sœur Emmanuelle. | La joie, la ténacité, le courage, l'amour et la solidarité.                          |
| Exemple : ma grand-mère.   | La douceur, la générosité, l'humilité et la grâce.                                   |
| Exemple : Indiana Jones.   | La liberté, l'aventure, la débrouillardise, l'action, la découverte et la curiosité. |
| .....                      | .....<br>.....   |
| .....                      | .....<br>.....   |
| .....                      | .....<br>.....   |

Quelques exemples de mentors :

- mentor : Joël Robuchon/disciple : Thierry Marx ;
- mentor : Carlo Ancelotti/disciple : Zinédine Zidane ;
- mentor : Stella Adler/disciple : Marlon Brando.

10. Issu de la formation praticien SISEM IFPNL.

### Trucs et astuces en plus

Les mentors vous renseignent sur vos valeurs et vous aident aussi à adopter le bon comportement.

Pour vous donner un exemple, il m'arrive souvent de penser à Malala Yousafzai, cette jeune fille de seize ans devenue une icône pour avoir risqué sa vie afin de défendre le droit à l'éducation des filles pakistanaises.

Lorsque je suis sur le point de répondre avec agressivité à une remarque désobligeante, je pense automatiquement à elle et je me pose cette question : que ferait Malala dans cette situation ? Elle ne relèverait probablement pas la remarque et répondrait avec bienveillance.

Les mentors vous aident à élargir votre champ de perception, vous ouvrent à d'autres interprétations, d'autres façons de penser, qui elles-mêmes vont vous faire agir différemment.

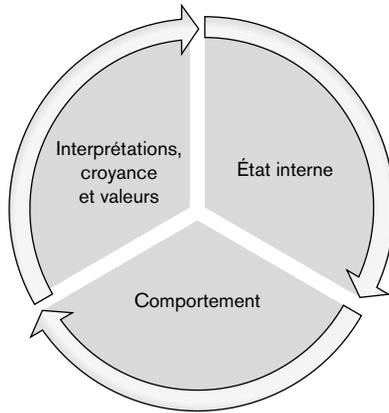
## ■ Trouver ses valeurs en décortiquant ses émotions

« *Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît point.* » Cette citation de Blaise Pascal nous concerne tous ; la plupart d'entre nous sommes des incultes émotionnels ! C'est pour cette raison que je propose de reformuler la citation de Blaise Pascal en : « Le cœur a ses raisons que la raison PEUT et DOIT connaître ! »

Le mot « émotion » vient du latin *emovere* qui signifie « se mouvoir ». Vous le savez peut-être, notre émotion a une grande influence sur notre comportement.

Pour mieux comprendre comment vous fonctionnez et d'où viennent vos émotions, voici un schéma qui représente l'interaction qu'il y a entre la tête, le cœur et les jambes.

Et si je choisisais d'être heureux !



Le cercle des trois pôles du fonctionnement humain<sup>11</sup>

Pourquoi ne réagissons-nous pas de la même manière face à un même événement ?

Prenons un exemple. Un chef de projet annonce au service achat qu'il doit se familiariser avec un nouveau programme informatique concernant la gestion des commandes. Chaque membre de l'équipe réagit de manière différente.

- Gérard **rôle** : « Pourquoi changer un programme qui fonctionne très bien ? »
- Philippe **s'enthousiasme** : « Chouette ! Un peu de nouveauté, ça ne fait pas de mal ! »
- Marion **stresse** : « Comme si on avait besoin de ça. Quand est-ce que je vais trouver le temps de me former ? Je suis débordée ! »

---

11. Issu de la formation praticien IFPNL.

- Christophe est **serein** : « Ce n'est pas la première fois et ce ne sera pas la dernière qu'on met à jour ce programme. Plus vite je le maîtriserai, mieux ce sera. »

Les émotions diffèrent en fonction du sens que vous attribuez à la situation. Vos interprétations conditionnent vos émotions qui, elles-mêmes, vont influencer vos comportements.

Votre éducation, votre environnement social et culturel, votre religion, vos expériences colorent votre façon de voir les choses. En un mot, ils influencent vos interprétations. Vous allez filtrer une situation en fonction de vos repères, de vos règles de vie, de vos croyances et de vos valeurs. En effet, une personne qui a été élevée dans une famille où les enfants avaient interdiction de parler en présence d'adultes va se comporter différemment d'une personne élevée dans une famille où les enfants pouvaient s'exprimer librement.

Vos émotions vous relient à vos valeurs. Derrière une émotion, il y a une valeur, soit pleinement satisfaite, soit complètement bafouée. Lorsque nous sommes émus ou en colère, nous avons tendance à subir cette émotion ou à mettre un mouchoir dessus.

Quelle erreur ! Une émotion vous donne de merveilleuses informations sur qui vous êtes. Elle vous renseigne sur vos valeurs et vos croyances. Il suffit de s'arrêter un temps, de reconnaître l'émotion et de se poser quelques questions.

Exemple d'analyse des émotions<sup>12</sup> :

---

12. Tableau issu du livre *50 bonnes façons de renforcer estime et confiance en soi*, de Christiane Larabi et Josiane de Saint Paul, InterÉditions, 2013.

| Contexte   | Interprétation   | Émotion            | Valeur bafouée/<br>satisfaite                   | Comportement   |
|--|--|--------------------|---|--|
| Collaborateur qui arrive en retard.                | S'il arrive en retard, c'est qu'il est ni sérieux ni fiable.                                     | Contrarié          | FIABILITÉ<br>RIGUEUR<br>LOYAUTÉ                 | Je le regarde froidement, le visage tendu. Je lui fais une remarque agressive.   |
| Voyage   | Voyager, c'est se découvrir et s'ennrichir. Voyager est une aventure.                            | Euphorique         | CONNAISSANCE<br>ÉVOLUTION<br>LIBERTÉ<br>PARTAGE | Aller vers les autres, sortir des sentiers battus, ne pas prévoir et se laisser guider au fil des rencontres.                              |
| Faire le marché le dimanche matin avec ma famille. | Les petits moments simples de la vie peuvent susciter un immense bonheur pour moi et ma famille. | Heureux,<br>joyeux | PARTAGE<br>HARMONIE<br>FAMILLE<br>SIMPLICITÉ    | Je fais goûter de nouveaux produits à mes enfants, j'offre un bouquet à ma femme, je fais un brin de causerie avec les producteurs locaux. |

À vous de jouer !

## **Exercice**

# **RETROUVER DES SITUATIONS QUI SUSCITENT DES ÉMOTIONS FORTES ET LES ANALYSER**

Pour vous aider à compléter le tableau suivant :

1. Retrouvez le contexte qui suscite en vous une émotion vive. Ne citez que les faits dans la colonne « contexte ».
2. Quelle est votre interprétation de la situation que vous êtes en train de vivre ? Quel sens donnez-vous à la situation ?
3. Que ressentez-vous ? Êtes-vous contrarié(e) ou en colère ? Gérer ses émotions c'est d'abord savoir trouver le mot juste pour être capable de qualifier l'émotion ressentie.
4. D'après vous, quel est le besoin fondamental pleinement satisfait ou, au contraire, non satisfait ?
5. Comment vous comportez-vous dans cette situation ?

| Contexte | Interprétation | Émotion | Valeur bafouée/<br>satisfaite | Comportement |
|----------|----------------|---------|-------------------------------|--------------|
|          |                |         |                               |              |
|          |                |         |                               |              |
|          |                |         |                               |              |

L'interprétation que vous donnez aux situations fait référence à vos croyances et à vos valeurs. Ce sont elles qui gouvernent vos émotions et vos comportements. C'est un peu comme une paire de lunettes que vous portez au bout de votre nez et qui vous fait voir le monde qui vous entoure de manière unique.

Vous donnez du sens aux situations aussi rapidement que l'éclair, vous passez votre temps à avoir des croyances ou encore des jugements de valeur sur ce que vous vivez au quotidien.

### Attention

Vous pouvez avoir des croyances aidantes ou, au contraire, pas du tout facilitantes compte tenu de vos objectifs.

Par exemple : Jean-Charles veut monter en compétences depuis plusieurs années. Le poste qu'il désirait tant vient de lui passer sous le nez pour être attribué à un collaborateur qui a su mettre en avant ses atouts et son expertise. Jean-Charles n'a pas pu évoluer car il croit qu'il faut être un lèche-bottes et un hypocrite pour progresser. Sa croyance l'empêche d'obtenir ce qu'il désire. Il doit travailler sur une nouvelle interprétation pour pouvoir évoluer au sein de son entreprise. En effet, communiquer sur son travail et ses savoir-faire n'équivaut pas systématiquement à être un hypocrite. Cela peut signifier autre chose.

## DÉFINIR ET TRIER SES VALEURS

Comme nous l'avons vu précédemment, chacun voit midi à sa porte. Les valeurs sont subjectives, le sens que je donne au mot « liberté » est probablement très différent de celui que vous lui attribuez. Ce mot peut revêtir une foultitude de significations.

D'ailleurs, tous les discours percutants contiennent des valeurs. Elles parlent à tout le monde, elles ont le pouvoir d'encenser, de motiver, d'inspirer... Elles ont la faculté extraordinaire de faire adhérer.

### Bon à savoir

Extrait du discours d'investiture de Nelson Mandela en 1994 :  
« Nous comprenons bien qu'il n'y a pas de voie facile vers la **liberté**. Nous savons bien que nul d'entre nous agissant seul ne peut obtenir la **réussite**. Nous devons donc agir **ensemble** en tant que peuple **uni**, pour la **réconciliation** nationale, pour la **construction** de la nation, pour la **naissance** d'un **nouveau** monde. Que la **justice** soit présente pour tous ! Que la **paix** soit là pour tous ! Que le **travail**, le pain, l'eau et le sel soient à la disposition de tous ! Que chacun sache cela, car tant le corps que l'esprit et l'âme ont été **libérés** pour leur plein **épanouissement** ! Que jamais, au grand jamais, ce **beau** pays ne subisse l'**oppression** de l'un par l'autre et ne souffre de l'**indignité** d'être le pestiféré du monde. »

Oui, les hommes politiques l'ont bien compris et placent des valeurs dans la plupart de leurs discours. Ils parlent de manière générique et utilisent une communication floue pour rassembler un maximum d'électeurs.