

Pierre Fasquelle



10 règles
pour vivre
(*enfin*)
heureux

Collection Le développement durable de l'Être Humain

Tous les indices dont nous sommes en possession (pour la plupart cliniques, mais pour certains déjà issus d'autres types de recherche) indiquent que nous pouvons raisonnablement supposer qu'il existe chez pratiquement tout être humain (et de façon certaine chez presque tous les nouveau-nés) une volonté active à évoluer vers la santé, un mouvement vers le développement ou la concrétisation des potentialités humaines.

Abraham Maslow

INTRODUCTION

A vous,

Je serais certainement prétentieux d'afficher le titre de ce e-book : ***10 règles pour vivre (enfin) heureux*** si ces principes de vie et de bonheur n'étaient pas le fruit d'une étude en sciences humaines menée auprès de différentes populations.

Voici le constat général.

Certaines personnes et familles, au-delà des apparences, du statut social, de l'appartenance ethnique, du niveau de vie et des conditions de leur existence (environnements familiaux et socioculturels) vivent dans l'**accomplissement d'eux-mêmes**.

Ces individus sont heureux de vivre. Leurs existences actuelles leur conviennent. Ces personnes ont développé des capacités d'écoute, d'empathie et de compréhension de l'autre. Ils mettent tout projet au cœur de leurs actions et ont trouvé un équilibre, parfois au prix de choix douloureux, dans leurs vies familiales et professionnelles. Ils respectent leur propre rythme de vie qu'ils ont découvert au fur et à mesure du temps. Cette lucidité leur permet d'intégrer leur passé et d'éviter l'illusion, la fuite et l'irresponsabilité. L'humilité face aux événements les rend sereins et, en même temps, attentifs à leurs choix et la qualité du temps présent.

Pendant plus de 10 ans, nous avons effectué des recherches en nous appuyant sur des études scientifiques. Nous avons écouté, répertorié et réalisé une étude constructive auprès de dizaines de personnes se rapprochant ou répondant à ces critères dans l'espérance de faire ressortir des facteurs communs. Il est important de noter que cette étude a été conduite en France.

Nous avons aussi pratiqué des études sur l'intuition et l'évidence des cycles, deux points importants qui revenaient sans cesse dans nos observations.

Cette étude a mis en avant la capacité naturelle que chaque être humain possède en lui pour s'épanouir.

Au fur et à mesure de nos découvertes, nous en sommes venus à la conclusion que chaque individu possède une **trajectoire de vie personnelle**, souvent inconsciente. Et que par des influences et conduites diverses (illusion, émotions non contrôlées, difficultés d'intégration du passé, besoins de conformité avec la famille, la cohorte et la société...), la personne déviait de cette route programmée procurant ainsi un mal-être avec les conséquences désastreuses que, tous les jours, nous pouvons constater.

Constat relatif au développement personnel

Il n'y jamais eu autant de publications et de livres traitant le développement personnel. Les rayons des librairies grandissent de plus en plus chaque année. Les coachs et autres intervenants sont de plus en plus sollicités et présents sur les réseaux sociaux et dans les programmes de formations.

Et malgré toute cet armada de dispositifs, de conseils, de méthodes,... nous continuons, et dirai-je que cela s'amplifie, à vivre dans le mal être et à rechercher le bonheur et l'accomplissement de soi.

Pourquoi ?

Au cours de mes études, j'ai pu analyser que les méthodes et les conseils au sujet du développement personnel, portaient sur l'intérieur de soi. Comment être mieux, comment se comporter avec les autres, augmenter la confiance en soi.... Autant de titres et de sujets qui nous font poser des questions sur son existence et son propre regard sur le monde.

Nous restons dans notre vase clos et tournons en rond. Pire, nous avons besoins de nouvelles idées, de trucs, de méthodes révolutionnaires car nous avons ouvert une brèche dans notre vie ; celle de vouloir trouver des solutions pour vivre mieux. Nous pensons avoir trouver le bon moyen, la bonne formation, les bons conseils. Pendant un temps, nous sommes rassurés de cette aide apportée et souvent « logique ». Et puis, quelques temps après, nous retournons à la case départ. Alors, nous cherchons et cherchons encore la solution... C'est inefficace et épuisant.

Il n'y a pas de solutions à l'intérieur de nous. Il faut les trouver dehors.

Cela exige une autre démarche et le chemin est le moins fréquenté.

La démarche est la suivante. Elle est détaillée dans les 10 règles de cet e-book.

1. Pour être heureux, nous devons, tout d'abord, comprendre et analyser le monde qui nous entoure. Surtout, nous devons l'accepter tel qu'il est.
2. Pour être heureux, nous devons aller et vivre parmi les autres. Ils ont nos ingrédients du bonheur. Surtout, nous devons accepter que chacun est différent, dans sa propre construction, dans son fonctionnement, ses pensées et objectifs. Une fois que nous avons accepté que chacun est différent, nous sommes plus calme et vivons mieux.
3. Pour être heureux, nous devons assumer et accepter que nous créons nos propres conditions d'existence. Surtout, ne passons plus notre temps à les critiquer. Nous devons agir et prendre des décisions qu'elle qu'en soit le prix. Et à tous les échelons : relations, lieux de vie et de travail, rapport aux biens.
4. Pour être heureux, nous devons accepter de vivre dans un monde en mouvement perpétuel et nous habituer à ce que la tranquillité soit exclue. Surtout, nous devons nous positionner sur ce que nous voulons dans la vie et s'y tenir.

10 règles pour vivre (*enfin*) heureux

1. Accepter la monde tel qu'il est
2. Vivre une vie extraordinaire
3. Apprécier les cadeaux du quotidien
4. Prendre le temps de réfléchir avant d'agir
5. Vivre libre exige de la volonté et de la rigueur
6. Construire son bonheur
7. Se lancer et ne pas avoir peur
8. Etre droit et clair
9. Privilégier l'usage et non la possession
10. Se révolter

Règle 1 : Accepter le monde tel qu'il est

➤ Les êtres humains fonctionnent différemment entre eux

Nous, les êtres humains, fonctionnons tous de manières différentes. Presque tout nous différencie les uns des autres : constitutions physiques et psychologiques, émotions, expériences, façons de vivre, objectifs et centres d'intérêt...

à première vue, ce n'est pas un scoop...

Pourtant, dans les faits, c'est parfois ce que nous avons du mal à comprendre. Sans contrôle, nous pestons tout le temps. On râle sur la voiture de devant car *elle avance comme une tortue*. On reproche au collègue ou au service d'en face de ne pas aller assez vite ou *de travailler comme des nuls*. On raille sur son conjoint et ses enfants pour des broutilles.

En résumé, certains pensent que les autres ne font ou ne se conduisent jamais, ou rarement, comme il le faut et le faudrait. Il y a toujours un truc qui ne va pas.

Le problème, c'est l'énorme énergie que consomment ces invectives.

Il n'y a pas d'autres alternatives que de composer et faire avec notre environnement.

Une fois cette réalité acquise, nous nous concentrons sur l'essentiel et ignorons la stupidité et l'erreur. Par la compréhension, nous obtenons des relations saines et enrichissantes.

► *La comparaison est un leurre*

L'exemple aussi.

Aucune vie ne ressemble à une autre. Aucun destin ne peut se contempler, se valoriser, se copier, ni être dénigré. La qualité d'une existence ne peut pas se comparer à une autre. Il existe trop de paramètres à prendre en compte.

Comparer, c'est être pris dans un engrenage de performance ou de mimétisme pour, en fin de compte, perdre du temps et être déçu.

Comparer, c'est faire naître des défauts tels que l'envie, l'orgueil, la jalousie, la paresse, et parfois la fausse impression de tranquillité. Personne ne peut se mettre à la place d'une autre et inversement.

Comparer, c'est attirer vers soi toutes sortes d'individus qui peuvent nous nuire.

Il n'y a aucun intérêt à se mesurer aux personnes qui paraissent mieux loties, plus heureuses, plus performantes, plus épanouies... Tant mieux pour elles si c'est vrai.

La seule parade pour éviter d'être comparé, est de cultiver le secret et la discrétion.

► *Nous sommes tous limités*

Le tout, c'est de le savoir et de le reconnaître.

Tôt ou tard, nous arrivons à la limite de la compréhension du monde qui nous entoure et du monde tout court. Il ne s'agit pas seulement d'une affaire de capacités intellectuelles ou de qualités d'environnement.

C'est plus général que cela. Le simple fait de critiquer, d'être perturbé ou choqué par les attitudes et comportements des autres, montre des signes de limitations. L'exemple le plus extrême est le racisme ; la peur de l'autre, de ce qu'il est, de son mode de vie et de ses coutumes.

Ce que nous savons repérer facilement chez l'autre, est difficilement applicable et reconnaissable chez soi. « L'autre est limité... Mais, pas moi. ». Ce serait reconnaître une défaillance de mes *certitudes*.

Repousser ses limites, c'est multiplier et diversifier les rencontres avec les autres et leurs cultures, garder un œil critique sur les informations véhiculées par les médias, et remettre en cause régulièrement ses habitudes quotidiennes de vie.

Libérez-vous du stress et de l'énervement en pensant simplement que la situation est telle qu'elle est et vous ne changerez pas les personnes. C'est impossible.

Ne vous comparez pas à d'autres. Chacun a ses joies et ses chagrins. Ce que vous voyez n'est toujours qu'une des facettes des personnes.

« Il nous faut être un être humain différent, capable de vivre dans un monde en éternel mouvement d'où la tranquillité est exclue. » Maslow

Repoussez vos limites. Allez vers les autres. Diversifiez vos contacts. Ne jamais arrêter d'apprendre.

Oubliez votre souhait d'être dans la tranquillité. Oubliez cette volonté d'être dans la sécurité. Cela n'existe pas.

Règle 2 : Vivre une vie extraordinaire

► *Vivre une vie extraordinaire tout à fait ordinaire*

Dans son ouvrage *Le livre tibétain de la vie et la mort*, Sogyal Rinpoché explique qu'au sein d'une famille ordinaire, il est possible de vivre une vie extraordinaire et riche d'enseignements.

Lors des salons du livre et dans le milieu professionnel, je suis amené à côtoyer des capitaines d'industrie, des patrons de start up flamboyantes ainsi que des personnalités politiques et people.

Si on s'en tient aux apparences, à ce qui se lit dans les tabloïds ou les magazines, ou encore à ce qui se voit à l'écran, on pourrait penser que ces personnes vivent une existence extraordinaire.

En fait, cela est plus complexe qu'il n'y paraît. Celles et ceux qui considèrent que leur existence est ordinaire tout en ayant conscience de leur chance de pouvoir réaliser leurs rêves ou d'avoir des fonctions exceptionnelles ; ceux-là gardent les pieds sur terre. Ils vivent avec beaucoup d'humilité en ayant conscience que tout peut changer ou disparaître du jour au lendemain. Et bizarrement, ce sont eux qui tiennent dans la durée. À contrario, les autres, ceux qui croyaient que leur destin était hors normes, basculaient de désillusion en désillusion, comme perdus dans le labyrinthe de l'apparence...

Il existe des millions de gens qui vivent une existence extraordinaire, loin des projecteurs, de l'ostentatoire, de l'orgueil. Passant presque inaperçus, ils accomplissent pourtant des choses merveilleuses. Ceux-la vivent heureux.

► ***Quand vous faites quelque chose, faites-le d'abord pour vous***

Ensuite, c'est pour être utile ou rendre service aux autres et à la collectivité.

N'attendez rien en retour ou alors ne le faites pas.

Régulièrement, je croise des personnes qui se plaignent et se lamentent car elles sont déçues d'avoir donné de leur temps sans compter. Elles ont la conviction d'avoir sacrifié des années de leur vie pour les autres ou leur entreprise. Elles se désolent de l'attitude de leurs enfants à leur égard.

Qu'espéraient-elles? De la reconnaissance, un retour, de la gratitude?

Que supposaient-elles? Leur indispensable présence?

Il n'y a rien à attendre ou à espérer des entreprises, des institutions, des autres personnes, de ses enfants et de ses amis.

Au niveau professionnel, nous obtenons une rémunération et des avantages, en contrepartie d'un travail. C'est un contrat. Rien de plus.

Les aides sociales sont réparties en fonction de règles, même si parfois, celles-ci semblent injustes ou inégalitaires.

Dans le cadre des relations humaines, nous avons nos propres sensibilités et échelles de valeurs. Par conséquent, c'est se tromper et tromper les autres que de penser et d'agir dans l'attente d'un quelconque retour.

Il est vain de croire que les autres personnes vont se mettre à notre place et se conduire en fonction de nos espoirs.

Si on veut quelque chose, le meilleur moyen de l'obtenir est de le faire soi-même ou de le demander.

► *Ce que vous réalisez est précieux*

Ce que vous êtes, aussi.

Se construire et préserver un univers protégé, est devenu, au XXI^{ème} siècle, une priorité.

Une multitude de personnes n'admettent pas ou ne comprennent pas que les autres peuvent se comporter différemment d'eux. Elles rangent, classifient et cataloguent systématiquement les comportements des uns et des autres pour en former des jugements. Elles ont des idées toutes faites pour tout.

Si vous ne rentrez pas dans leurs esprits étroits, leurs pouvoirs de nuisances sont importants.

Comme ce comportement est irrépressible chez elles, la seule position tenable est de les ignorer, les chasser de son giron ou de leur dire uniquement ce qu'elles sont capables d'entendre.

Même si cela devient difficile avec les moteurs de recherche et les réseaux sociaux, moins il y a de personnes qui connaissent notre vie, et plus nous sommes libres et heureux.

Mettre de la valeur dans ce que nous faisons contribue à l'estime de soi.

En gardant à l'esprit le caractère précieux et en protégeant ce que nous réalisons, nous en augmentons, de façon naturelle, la qualité. Concentrés sur l'objectif et le contenu, nous gagnons un temps considérable.

L'essentiel à retenir :

Menez votre vie et construisez vos projets selon vos désirs et vos motivations. La réaction et les réflexions des autres ne vous regardent pas. Ce qui se passe ensuite n'a pas d'importance. Dans son garage dans les années 70, Steve Jobs ne pensait pas à l'empire qu'est devenu Apple.

Dites vous que ce que votre vie, votre famille, ce que vous entreprenez, est très important. Mettez-y toute votre énergie et, en retour, vous aurez la reconnaissance des personnes les plus importantes au monde : celles que vous aimez et qui vous aiment.

Règle 3 : Apprécier les cadeaux du quotidien

► *Les sollicitations permanentes*

Et les conséquences du « Il faut que... »

Nous manquons de temps car nous sommes sollicités en permanence.

Le quotidien a été bouleversé avec l'explosion des outils de communication et leurs applications comme les réseaux sociaux. Nos styles de vie ont changé avec la généralisation des accès *wifi* et du câble. Nos modes de consommation se sont transformés avec l'accélération des échanges commerciaux, la profusion de choix de produits et de services, la multiplication de l'offre des activités et des loisirs...

Addictifs, nous laissons ces nouvelles technologies nous envahir en famille, au restaurant, dans la voiture...

Nous avons cédé aux pièges des jeux et autres passe temps. Ajoutés aux tâches habituelles que réclament le travail, les enfants, les repas, le sport et les sorties, le temps nous échappe.

Dans les rares moments de pauses, nous continuons à être envahis par d'autres trucs à faire plus importants.

En découlent un sentiment de culpabilité quasi-permanent : « *Il faut que...* » ou bien « *Il faudrait que je m'y mette, que je fasse, que j'y pense, que j'arrête...* ».

à force de zapper, nous nous en voulons de ne pas pouvoir nous concentrer et aller au fond des choses.

Par mégarde ou manque de temps, nous avons l'impression de passer à côté de l'essentiel. Sans le vouloir, nous reportons nos priorités.

► *Chaque jour, quelque chose de merveilleux arrive*

En s'échappant un instant de ses nombreuses pensées et préoccupations, en laissant de côté, de temps en temps, ses réflexes comme garder le nez en permanence sur son *smartphone*, on s'aperçoit que le monde nous offre des tas de petits cadeaux quotidiens : discussions improvisées, une information cueillie au hasard, le sourire béat d'un enfant, un musicien de rue, un paysage...

En ouvrant notre esprit, notre regard vers l'extérieur, vers l'autre, même de manière furtive, on écoute moins ces ressentis, ces désirs, ces humeurs, ces préoccupations...

De nouvelles sensations viennent naturellement à soi.

En prenant un peu de temps, nous nous raccrochons au réel et à la conscience que nous faisons partie d'un tout.

Même si nous ne nous en rendons pas compte, notre corps et notre esprit, eux, le savent.

Tout est là, quotidiennement, devant nos yeux.

En laissant la place au hasard et à l'imprévu, en s'accordant au même diapason que le temps présent, nous ouvrons le champ des opportunités et nous trouvons, sans réfléchir, des solutions évidentes à nos projets et nos problèmes.

► *La vie reste un mystère*

Dans la vie, tout peut arriver, à n'importe quel moment, dans n'importe quelle circonstance, à n'importe quel âge et n'importe où. Il suffit d'un petit rien, d'un mot, d'une phrase ou d'un regard pour que tout bascule.

En écoutant la vie de certaines personnes publiques, célébrités ou artistes, on comprend que leurs destins n'étaient pas programmés, et parfois même, non désirés.

Qui se souviendrait, aujourd'hui, du militaire Charles de Gaulle s'il n'y avait pas eu une guerre mondiale et le soutien de Churchill?

Nelson Mandela, militant, pouvait-il prévoir son élection comme Président de l'Afrique du sud lorsqu'il a été incarcéré dans la prison de Robben Island?

Derrière chaque homme, chaque femme, c'est la conjonction de facteurs comme l'opportunité, leur environnement, leur volonté, leurs choix et la patience, qui façonne leurs destins.

Quel est le facteur commun à ces grands personnages? Ils croient ou ils ont cru en ce qu'ils faisaient sans attendre un retour glorieux et sans s'écouter en permanence. Quand certains d'entre eux ont laissé exploser leur *ego*, la chute a été brutale.

Autres phénomènes curieux de la vie.

Dès que nous pensons être dans une impasse et que la situation nous paraît problématique, un retournement s'opère. Sous la forme d'un événement ou d'une action (une nouvelle ou une aide inattendue, une prise de conscience, l'évidence de ce qu'il y a à faire ou réaliser...), la vie nous remet sur une nouvelle voie.

Du moment où nous créons et provoquons des occasions, les solutions se présentent d'elles-mêmes. Ce n'est qu'une question de *timing*: être patient et agir au bon moment.

Certains appellent cela: la chance.

Dans la journée, il y a toujours des moments uniques à vivre... Si on est pas sur son smartphone ou perdu dans ses pensées.

Créez des espaces de vie de plus en plus importants pour vous intéresser à ce qui se passe maintenant. Mettez de côté vos outils de communication (smartphone,...) ou média .

Personnellement, je n'ai plus de télévision depuis deux ans, je n'ai pourtant pas raté une seule information importante et mon temps disponible est partagé avec les personnes que j'aime.

Règle 4 : Prendre le temps de réfléchir avant d'agir

► *Quoi qu'on fasse, on passe un jour à la caisse*

Tout ce qui nous arrive provient de nos propres faits, de nos conditions de vie choisies et de nos pensées.

Par extension, si aucune décision et orientation n'est décidée aujourd'hui, il ne se passera pratiquement rien demain.

Il est impossible de passer au travers de ce phénomène de causalité. Tôt ou bien tard, personne n'y échappe. Pour ceux qui auraient l'illusion du contraire, la caisse peut se trouver ailleurs et être présentée sous d'autres formes et dans d'autres circonstances.

Le temps n'a aucun impact. Le montant de la note demeure inconnu.

Ce postulat vaut aussi pour les personnes qui ont des responsabilités. Se croyant à l'abri par la délégation, le boomerang les frappe indirectement.

La cause à effet s'applique aussi pour les actions réfléchies et bénéfiques. Sans attendre de retour, le hasard fait bien les choses et nous rend ce que nous avons donné.

► *Quelles sont nos intentions ?*

Dans tout ce que nous entreprenons ou faisons, c'est uniquement l'intention qui compte.

Les lois pénales ont défini des degrés de gravité et des sanctions applicables par rapport à l'intention. Est-ce que la personne avait l'intention de commettre tel délit ? La preuve ou l'intime conviction détermine le jugement final et le degré des sanctions.

Faisons un parallèle entre ce mécanisme juridique, et notre comportement vis à vis de l'intention.

Citons un exemple. Quand une personne donne de l'argent. Est-ce qu'elle le fait pour rendre service ? Attend-elle un échange en retour ? Ou bien, veut-elle, tout simplement effacer un sentiment de culpabilité.

Ce sont trois intentions pour une seule et même action : donner de l'argent.

Les conséquences ne sont pas les mêmes selon l'intention de départ.

L'action désintéressée révélera la générosité et sera ressentie comme tel.

L'attente d'un retour se transformera probablement en rancœur et en incompréhension si l'argent remis n'a pas été accompagné d'explications claires.

En ce qui concerne le sentiment de culpabilité, personne ne s'en débarrasse en donnant de l'argent. Ce don peut soulager la conscience pendant un temps mais le problème de fond, situé ailleurs, n'en sera pas, pour autant, résolu.

Il ne peut pas y avoir de conséquences fâcheuses ou graves si les intentions de départ sont vertueuses et/ou expliquées.

La loi de cause à effet est universelle. Nous créons nos propres conditions d'existence et nous passons notre temps à les critiquer.

Avant d'agir, pour être heureux et surtout bien avec vous-même ou dans vos relations, la première question qui vient à l'esprit est : quelle est mon intention, quelle est mon but dans ce que je vais dire et faire.

Règle 5 : Vivre libre exige de la volonté et de la rigueur

► *De la rigueur naît la liberté.*

Le parallèle à la musique

Il y a quelques années, un grand chef d'orchestre français a eu l'excellente idée de proposer à la direction d'une formation philharmonique chinoise de travailler ensemble et d'effectuer une tournée dans leur pays respectifs.

Deux cultures différentes et autant de risques d'interprétations. Autre contrainte, l'éloignement. Impossible pour les deux formations de pouvoir s'entraîner ensemble régulièrement.

Alors, ils ont d'abord étudié et répété chacun de leur côté en étant d'une extrême rigueur sur le déchiffrage des partitions.

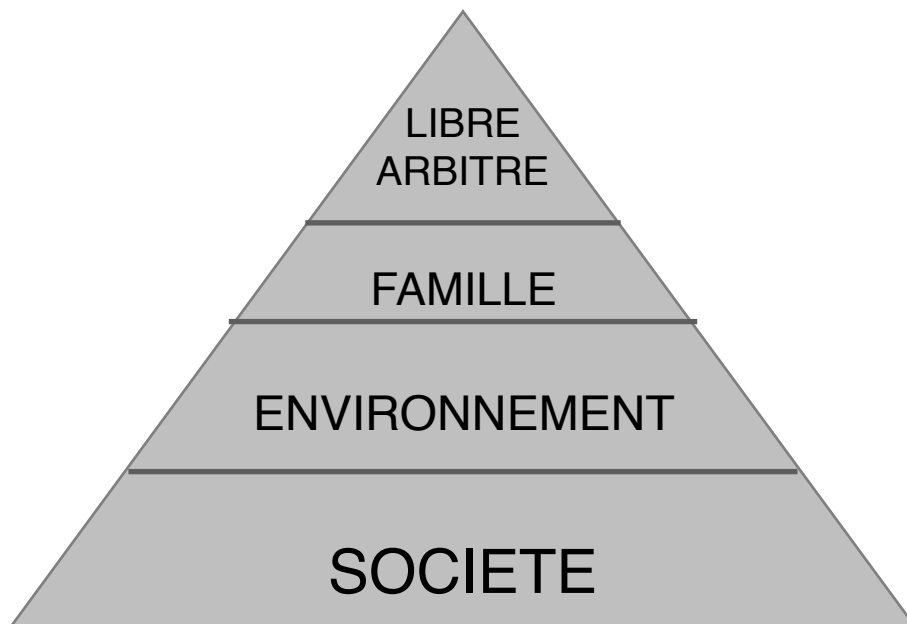
Ce n'est qu'après la maîtrise littérale des oeuvres au programme, et lors du rassemblement des deux formations, que le chef d'orchestre s'est autorisé une liberté d'interprétation. Cette liberté, ce parti pris qui fait toute la différence par rapport aux autres adaptations musicales, procurant ainsi des moments d'émotions intenses.

Si nous voulons être vraiment libre, nous devons apprendre les règles de la vie. Une fois celles-ci intégrées, nous devons sortir de notre zone de confort pour prendre le risque de créer autre chose. Quelque chose d'unique, qui nous ressemble et qui nous procurera des émotions ; cette sensation que nous sommes vivant et libre.

➤ *Je fais ce que je veux!*

Le libre arbitre est cette faculté que l'Être humain possède pour être libre de ses choix.

Sommes-nous libres de nos choix ? Pouvons-nous réellement être à l'origine de nos actes ?



Si nous analysons la pyramide, nous nous apercevons que notre libre arbitre, notre espace de liberté, se situe au dernier étage.

Nous ne faisons pas ce que nous voulons, ni ce que nous pouvons. Nous devons tenir compte des règles de notre société, des contraintes liées à notre environnement et des besoins de notre famille.

Par contre, nous pouvons faire ce qui nous anime. Avec ce comportement, notre libre arbitre étend son influence jusqu'en bas de la pyramide.

Règle 6 : Construire son bonheur

➤ *Notre bonheur ne se construit pas seul*

Nous ne pouvons pas être heureux seul, sans les autres.

Nous avons le pouvoir d'attirer vers nous des personnes et de les éloigner selon notre volonté. Et si nous ne pouvons pas les extraire de notre vue, nous pouvons utiliser notre libre arbitre.

En exerçant notre libre arbitre, nous nous protégeons. Mais sans les autres, nous ne pouvons pas être heureux. Nous avons besoin d'eux pour nous épanouir.

Sans confiance, point de bonheur. En veillant à garder en permanence une distance appropriée, la confiance favorise l'entraide, noue des amitiés et nous ouvre à l'amour sincère et véritable.

Ce sont nos vertus et nos actions qui attirent les autres vers nous.

Nous avons besoin, aussi, de sortir, d'aller à la rencontre de nos semblables. Ainsi, nous repoussons nos propres limites et faisons évoluer nos valeurs et nos croyances pour nous enrichir, à notre tour.

Faites confiance aux autres. Restez vigilant car il y a un tri à faire. Et si vous vous trompez, ce n'est pas grave. Se tromper est un droit humain.

► *Aimer, c'est comme un travail*

«J'ai appris plus en me mariant qu'en passant mon doctorat.»

«Bien plus important pour moi a été le fait d'avoir un enfant. Notre premier enfant a changé le psychologue que j'étais...»

Maslow

Les personnes que nous aimons requièrent une attention et des soins constants qu'il n'est pas possible de déléguer. Ce comportement va bien au-delà de l'apport d'un environnement confortable et des compensations.

Les problèmes, les soucis et les préoccupations de l'autre deviennent les nôtres. Plongés et immergés dans le même bain, c'est ensemble qu'ils sont surmontés et réglés. Sinon, ce n'est pas, ou ce n'est plus de l'amour.

Les activités, les attentions, les surprises, l'intimité, ce qui fait plaisir... demandent du temps et de l'implication *comme un travail*.

Pour soi, il devient alors très difficile de vivre constamment, à *cent à l'heure*, à être occupé tout le temps, à vouloir en faire toujours plus, à multiplier les activités...

Afin de préserver ce cocon, cet univers plus épanouissant que tout autre, il est nécessaire d'*envoyer balader, d'aller se faire voir* ce qui parasite et prend du temps, rend addictif, pour, au final, apporter bien peu de satisfactions ou de résultats.

Ce que je croyais important ne l'était pas alors que ce qui l'était vraiment se trouvait devant mes yeux.

Règle 7 : Se lancer et ne pas avoir peur

► *La vie n'est qu'une suite d'expériences*

Aller plus loin, vouloir se dépasser et vivre autrement, améliorer ses conditions de vie, sont inscrits dans nos gènes.

L'enseignement, les exemples, le contexte généalogique et le fonctionnement collectif nous apportent des données pour orienter notre vie et la vivre dans les meilleures conditions.

Mais rien ne remplacera l'expérience qui, à elle seule, nous conduit à la connaissance ; la connaissance de nous-mêmes et de ce qui nous entoure. Par la multiplication des rencontres que ces expériences génèrent, nous nous ouvrons à des opportunités que nous ne soupçonnions même pas.

En admettant cette répétition d'expériences, avec des hauts et des bas, les notions d'échecs et de réussites paraissent bien pauvres. L'humilité prend alors tout son sens.

Je ne crois pas que notre existence sur la terre ait une vocation plus utile que cette suite d'expériences qui donnent à l'Homme l'occasion d'opérer des mutations, nécessaires à son évolution.

Par les connaissances qu'il acquiert, l'Être humain en fait bénéficier les générations futures qui peuvent, à leur tour, s'enrichir et transmettre.

► ***N'ayez pas peur***

N'ayez pas peur d'être critiqué, envié, jaloué, ... Quoi que vous fassiez, vous le serez quand même.

Plus ce que vous faites est important et plus on vous critiquera.

Si vous avez des personnes autour de vous qui vous polluent la vie, c'est que vous le voulez bien.

Chassez-les de votre espace..., quelque que soit l'enjeu, le degré d'intimité ou la qualité de la relation.

Vous verrez, alors, venir à vous des personnes bienveillantes.

Tout être humain a la capacité d'analyse et le pouvoir de déterminer ce qu'il veut faire dans la vie.

à lui de prendre en compte son environnement, ses limites et ses capacités physiques et intellectuelles.

Une fois déterminées, tout arrive et s'enchaîne pour la réalisation de ces souhaits dans les meilleures conditions. C'est l'adaptation permanente et la remise en cause régulière qui permettent de les inscrire dans la durée.

Afin de se prémunir des pollutions extérieures, *rien à faire* des dogmes, des *qu'en dira-t-on*, du jugement, des pressions diverses, des usages, des conseils amicaux, de la bienséance...

Règle 8 : Etre droit et clair

► *Dire ce que l'on pense, toujours avec bienveillance*

Être clair dans ses propos et concis dans sa communication n'attirent que des personnes qui sont dans la même configuration.

Nous formons un tout: la parole, notre posture, notre gestuelle, notre style de vie...

En nous exprimant, nous résonnons plus ou moins chez l'autre.

Ce tout, cette homogénéité sont transcrits, interprétés et validés, en priorité via notre élocution et nos propos.

Par la force du message, nous gagnons en crédibilité et en respect.

Dire ce que l'on pense permet d'extérioriser les éventuelles tensions internes.

Pour éviter d'entrer dans les suppositions qui font le lit et le bonheur du côté obscur de l'imagination, aller vers l'autre et s'exprimer pour enlever toute incompréhension et malentendu, nous conduit vers la maturité et la sagesse.

► *La vérité, rien que la vérité*

Dans une relation ou une confrontation avec une autre personne, chacun distille ces arguments avec des réserves. On évalue, on se tourne autour... Aucun ne se dévoile car l'autre peut en profiter pour riposter et, peut-être retourner les propos contre soi.

Malgré cela, aucune personne ne peut reprocher à une autre de dire sa vérité, ni ce qu'elle pense; même si cela génère un comportement négatif ou agressif.

Se détacher, sortir du ring, supprime tout enjeu, faute de combattants; et donc d'adversaire susceptible de vouloir en découdre ou imposer quoi que ce soit.

L'autre ne peut que se dévoiler, se montrer tel qu'il est ou bien se dérober.

Il devient alors possible de se forger une opinion sur la personne et les relations à entretenir avec elle.

Règle 9 : Privilégier l'usage et non la possession

► *L'usage, et non la possession*

L'avenir privilégiera l'usage et non la propriété.

Non, tout le monde ne peut pas posséder une maison, un appartement, une voiture,... Nos ressources naturelles ne le permettent pas. La répartition inégale de la richesse est la cause des situations dramatiques auxquelles nous assistons: les flux migratoires, les tensions entre pays, voisins, collègues, amis, et même au sein des familles.

A votre avis, faut-il s'endetter et limiter ses choix de vies (opportunités de travail, changement de régions ou de pays,...) ou plutôt profiter des choses et des biens qui nous sont proposés? Questions de choix.

Question d'équilibre aussi. Au XXI^e siècle, nous avons la possibilité d'être à la fois, fourmi et cigale.

En privilégiant tout d'abord l'usage, ce sont des nouvelles formes de libertés qui s'ouvrent à nous.

Les modèles économiques évoluent à toute vitesse et modifient en profondeur notre rapport à la propriété. C'est une opportunité.

Avec la profusion des applications numériques qui permettent d'échanger pratiquement tout : les vêtements, les voitures, les maisons,... nous avons la possibilité de profiter, d'utiliser un bien sans les inconvénients de le posséder. Grâce à l'explosion de l'ubérisation, nous pouvons louer et optimiser ce qui nous appartient.

C'est bon pour la planète. C'est bon pour ceux qui réemploient leurs biens personnels. C'est bon pour ceux qui les utilisent. Tout le monde y trouve son compte.

Si vous vous attachez trop aux biens et à leurs valeurs,
Si vous prenez trop à coeur votre entourage relationnel,
vous étouffez et vous condamnez toutes vos libertés.

Ce qui compte, ce sont les personnes que vous aimez et qui vous aiment en retour.

Règle 10 : Se révolter

► *Prenez ce qui vous revient*

La révolte est un des pseudonymes que prend la liberté lorsqu'elle veut récupérer ses droits.

Si vous voulez quelque chose :

- prenez le temps qu'il faut ;
- abandonnez vos relations si elles deviennent un frein ;
- mettez de l'argent de côté si c'est un projet qui demande des moyens financiers ;
- quittez votre lieu actuel et déménagez si c'est nécessaire pour vous ;
- formez-vous ou reprenez vos études si vous en avez ras-le-bol de votre travail ou de votre métier.

Imaginez, voyez les choses autrement, comme un ensemble d'opportunités.

La folie est parfois plus proche de la vérité que la résignation.

C'est la faute au gouvernement, à la société, au voisin, au patron... C'est ce que j'entends. En fait, au bout du compte, il y a l'inaction et l'impossibilité de se laisser simplement penser que les repères peuvent changer et qu'une autre vie est possible.

Se révolter, c'est se donner une autre chance.

Conclusion

Ce e-book vous a plu ? Vous vous reconnaissez dans ces règles ?

Cela fait maintenant 25 ans que je me consacre à l'étude des comportements humains et le développement personnel.

Aussi, si vous voulez aller plus loin, si vous voulez, vous aussi, connaître les découvertes de mes recherches sur les gens heureux, je vous invite à découvrir mes publications :

<https://www.honeos.fr/développement-personnel/publications/>

A bientôt.

Pierre Fasquelle