



MAÎTRISEZ VOS ÉMOTIONS

GUIDE PRATIQUE POUR VAINCRE LA NÉGATIVITÉ
ET MIEUX GÉRER VOS ÉMOTIONS

THIBAUT MEURISSE

MAÎTRISEZ VOS ÉMOTIONS

GUIDE PRATIQUE POUR VAINCRE LA NÉGATIVITÉ ET
MIEUX GÉRER VOS ÉMOTIONS

THIBAUT MEURISSE

©2021 Thibaut Meurisse

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans l'autorisation de l'éditeur.

TABLE DES MATIÈRES

Pourquoi ce livre

Introduction

Comment utiliser ce livre

Votre cahier d'exercices

I. Définir les émotions

1. Votre mécanisme de survie
2. L'ego et son fonctionnement
3. La nature des émotions

II. Ce qui affecte vos émotions

4. L'impact du sommeil sur votre humeur
5. L'influence du corps sur vos émotions
6. L'influence des pensées sur vos émotions
7. L'influence des paroles sur vos émotions
8. L'influence de la respiration sur vos émotions
9. L'influence de l'environnement sur vos émotions
10. L'influence de la musique sur vos émotions

III. Changer vos émotions

11. La naissance des émotions
12. Changer votre interprétation
13. Se libérer des émotions
14. Conditionner l'esprit pour générer des émotions positives
15. Changer vos émotions en modifiant votre comportement
16. Changer vos émotions en modifiant votre environnement
17. Des solutions à court et à long terme pour gérer vos émotions

IV. Utiliser vos émotions pour vous épanouir

18. Laisser vos émotions vous guider
19. Écrire vos émotions
20. Ne pas être à la hauteur
21. Être sur la défensive
22. Le stress et l'inquiétude
23. Se soucier du regard des autres
24. Le ressentiment
25. La jalousie
26. La dépression
27. La peur de prendre des risques
28. La procrastination

29. Le manque de motivation

Conclusion

Qu'en pensez-vous ?

À propos de l'auteur

Bibliographie

Autres livres de l'auteur (anglais)

POURQUOI CE LIVRE

De nombreux livres explorent les émotions et la façon dont elles affectent notre vie, mais ils offrent rarement une vision globale de la nature des émotions, de leur origine ou de leur rôle. Les émotions sont une des choses les plus difficiles à gérer, et en proie à leur pouvoir mystique, nous nous trouvons bien souvent incapables de rompre leur charme. Et parce qu'elles affectent tous les aspects de notre vie et déterminent sa qualité, ignorer le fonctionnement des émotions nous empêche de concevoir notre vie idéale et de réaliser notre potentiel.

S'il vous est difficile de maîtriser vos émotions ou si vous souhaitez mieux comprendre leur fonctionnement et apprendre à les utiliser pour votre épanouissement personnel, ce livre est pour vous. Après l'avoir lu, vous apprécierez la dynamique des émotions et surtout, vous serez mieux équipé pour les gérer.

INTRODUCTION

“ L'esprit est à soi-même sa propre demeure ; il peut faire en soi un Ciel de l'Enfer, et un Enfer du Ciel.

— JOHN MILTON, *LE PARADIS PERDU*.

Nous éprouvons un large éventail d'émotions tout au long de notre vie. Je dois admettre qu'en écrivant ce livre, j'ai moi-même connu des hauts et des bas. Au début, j'étais très enthousiaste à l'idée de proposer un guide pour aider les autres à comprendre leurs émotions. J'imaginai que la vie de mes lecteurs s'améliorerait à mesure qu'ils apprendraient à contrôler leurs émotions. Très motivé, je ne pouvais pas m'empêcher d'imaginer à quel point le livre serait génial.

C'est du moins ce que je pensais.

Une fois l'enthousiasme initial passé, le moment est venu de m'asseoir pour me mettre à l'ouvrage. C'est alors que l'effervescence s'est dissipée. Mes idées, autrefois géniales, devenaient soudainement ennuyeuses. Mon écriture me semblait terne et j'avais l'impression de n'avoir rien d'intéressant à dire.

M'asseoir à mon bureau pour écrire devenait chaque jour plus difficile. J'ai commencé à perdre confiance en moi. Qui étais-je pour écrire un livre sur les émotions si je ne pouvais pas gérer les

miennes ? Quelle ironie ! J'ai songé à abandonner. Après tout, il y a déjà beaucoup de livres sur le sujet, à quoi bon en écrire un de plus ?

Puis, j'ai réalisé que ce livre était l'occasion idéale de travailler sur mes propres difficultés émotionnelles. Qui ne souffre pas d'émotions négatives de temps en temps ? Nous avons tous des hauts et des bas, n'est-ce pas ? La clé, c'est ce que nous *faisons* de nos bas. Utilisons-nous nos émotions négatives pour nous améliorer ou nous punir ?

Maintenant, parlons de vos émotions. Laissez-moi commencer par vous demander ceci : comment vous sentez-vous à ce moment précis ?

Savoir ce que vous ressentez est la première étape pour prendre le contrôle de vos émotions. Il se peut que vous ayez si profondément intériorisé vos émotions que vous vous en sentez à présent déconnecté. Vous vous êtes peut-être dit : « Je sens que ce livre pourrait m'être utile », ou « Je sens que je pourrais vraiment apprendre quelque chose de ce livre ». Cependant, ces réponses ne reflètent pas votre véritable ressenti. Vous ne vous « sentez pas comme ceci » ou « comme cela », vous ressentez tout simplement. Par exemple, vous ne « sentez » pas que ce livre pourrait être utile, vous « pensez » que ce livre pourrait vous être utile, et cela génère une émotion qui vous donne envie de le lire. Autrement dit, les sentiments se manifestent comme des sensations physiques dans votre corps, et non comme une idée dans votre esprit. Notre utilisation à outrance du mot « sentir » cacherait-elle un refus d'exprimer nos émotions ?

Alors, comment vous sentez-vous ?

L'importance d'exprimer ses émotions

Votre état émotionnel détermine la qualité de votre vie. Vos émotions peuvent rendre votre vie misérable ou en faire une aventure merveilleuse. Ainsi, elles méritent notre attention. Vos émotions colorent chacune de vos expériences. Quand vous vous sentez bien,

tout semble avoir meilleur goût, et ce dans tous les aspects de la vie. Même vos pensées deviennent plus positives. Votre énergie est décuplée et les possibilités qui s'offrent à vous semblent illimitées. Inversement, quand vous êtes déprimé, tout paraît terne. Vous avez peu d'énergie et êtes démotivé. Vous vous sentez coincé (mentalement et physiquement), et l'avenir semble sombre.

Qui plus est, vos émotions peuvent également être des guides efficaces. Elles vous indiquent quand quelque chose ne va pas et vous incitent à faire les changements adéquats dans votre vie. Ce faisant, elles peuvent s'avérer être le meilleur outil de développement personnel dont vous disposez.

Malheureusement, ni vos professeurs ni vos parents ne vous ont appris le fonctionnement des émotions ou la façon dont elles peuvent être contrôlées. Je trouve ironique que pratiquement tout nous soit livré avec un mode d'emploi, sauf notre esprit. Je ne pense pas me tromper en disant que vous n'avez jamais reçu de manuel vous expliquant comment fonctionne votre esprit et comment vous pouvez l'utiliser pour mieux gérer vos émotions ? En fait, jusqu'à présent, je doute qu'il n'en ait jamais existé.

Ce que vous apprendrez dans ce livre

Ce livre est le mode d'emploi que vos parents auraient dû vous remettre à la naissance. C'est le manuel d'utilisation que vous auriez dû recevoir à l'école. J'y partage tout ce que vous devez savoir sur les émotions afin que vous puissiez surmonter vos craintes et vos limites et devenir la meilleure version de vous-même.

Vous apprendrez à définir les émotions, leur origine et comment les utiliser pour votre développement personnel. Vous apprendrez également à mieux gérer les émotions négatives et à conditionner votre esprit à créer plus d'émotions positives.

J'espère sincèrement que, d'ici la fin de ce livre, vous aurez une compréhension claire de la nature des émotions et que vous disposerez de tous les outils nécessaires pour commencer à en prendre le contrôle.

Plus précisément, ce livre vous aidera :

- à comprendre la nature des émotions et la façon dont elles affectent votre vie ;
- à identifier les émotions négatives qui contrôlent votre vie et apprendre à les surmonter ;
- à changer votre récit pour mieux contrôler votre vie et vous créer un meilleur avenir ;
- à reprogrammer votre esprit pour ressentir plus d'émotions positives.

Dans la première partie de ce livre, nous définirons les émotions. Vous apprendrez pourquoi vous êtes programmé pour vous concentrer sur la négativité et les manières d'y remédier. Vous découvrirez également l'influence de vos croyances sur vos émotions. Enfin, vous apprendrez comment fonctionnent les émotions négatives et pourquoi elles sont si complexes.

Dans la deuxième partie, nous passerons en revue les éléments qui ont un impact direct sur vos émotions. Vous comprendrez quels rôles jouent votre corps, vos pensées, vos paroles ou votre sommeil et comment vous pouvez les utiliser pour changer vos émotions.

Dans la troisième partie, vous apprendrez à identifier l'origine des émotions et comment conditionner votre esprit à ressentir des émotions plus positives.

Enfin, dans la quatrième partie, nous verrons comment utiliser vos émotions pour votre développement personnel. Vous apprendrez pourquoi vous éprouvez des émotions telles que la peur ou la dépression, ainsi que leur fonctionnement.

COMMENT UTILISER CE LIVRE

Je vous encourage à lire ce livre dans son ensemble au moins une fois. Je vous invite ensuite à y revenir et à vous concentrer sur la ou les sections que vous souhaitez approfondir.

J'ai inclus dans ce livre un certain nombre d'exercices. Je ne m'attends pas forcément à ce que vous les réalisiez tous, en revanche j'espère que vous en choisirez quelques-uns et que vous les mettrez en pratique dans votre vie quotidienne. N'oubliez pas que les résultats que vous obtiendrez dépendront du temps et des efforts que vous êtes prêt à y consacrer.

Si vous pensez que ce livre pourrait être utile aux membres de votre famille ou à vos amis, assurez-vous de le partager avec eux. Les émotions sont complexes et je crois qu'il nous serait bénéfique d'approfondir notre compréhension du sujet.

VOTRE CAHIER D'EXERCICES

Pour vous aider à devenir maître de vos émotions, j'ai créé un manuel d'exercices qui accompagne ce livre. Je vous encourage vivement à le télécharger à l'adresse suivante :

<http://whatispersonaldevelopment.org/emotions>

Si vous avez des difficultés à télécharger le cahier, contactez-moi à l'adresse suivante : thibaut.meurisse@gmail.com, et je vous l'enverrai dès que possible.

PARTIE I

DÉFINIR LES ÉMOTIONS

Vous êtes-vous déjà attardé à définir les émotions et leur utilité ?

Dans cette partie, nous allons évoquer la façon dont votre mécanisme de survie affecte vos émotions. Ensuite, nous expliquerons ce qu'est l'ego et son influence sur les émotions. Enfin, nous découvrirons le mécanisme à l'œuvre derrière les émotions et nous apprendrons pourquoi les émotions négatives peuvent être si difficiles à gérer.

VOTRE MÉCANISME DE SURVIE

Un penchant pour la négativité

Votre cerveau est conçu pour assurer votre survie, ce qui explique pourquoi vous êtes capable de lire ce livre en ce moment même. Lorsque l'on y réfléchit, la probabilité que vous naissiez était extrêmement faible. Pour que ce miracle se produise, toutes les générations précédentes ont dû survivre assez longtemps pour procréer. Dans leur quête de survie et de procréation, elles ont dû affronter la mort des centaines, voire des milliers de fois. Heureusement, contrairement à vos ancêtres, vous n'êtes (probablement) pas confronté à la mort tous les jours. Pourtant, votre mécanisme de survie n'a pas beaucoup évolué. Votre cerveau scrute toujours votre environnement à la recherche d'éventuelles menaces.

À bien des égards, certaines parties de votre cerveau sont devenues obsolètes. Bien que vous ne soyez plus confronté à des prédateurs au quotidien, votre cerveau continue à attribuer considérablement plus de poids aux événements négatifs qu'aux événements positifs.

La peur du rejet est un exemple du penchant pour la négativité. Dans le passé, être rejeté de votre tribu réduisait considérablement vos chances de survie. Vous avez donc appris à repérer tout signe de rejet, et cela est désormais ancré dans votre cerveau.

Heureusement, de nos jours, être rejeté n'a souvent que peu ou pas de conséquences sur votre chance de survie. Vous pourriez être haï par le monde entier et malgré tout avoir un emploi, un toit et de quoi manger. Cela n'empêche toutefois pas votre cerveau de continuer à percevoir tout rejet comme une menace à votre survie. Ainsi, le rejet peut être très douloureux. Vous avez beau savoir que la plupart des rejets sont sans conséquence, vous ressentez néanmoins une douleur émotionnelle. Si vous vous fixez sur cette douleur, vous risquez de l'amplifier. En vous attardant sur ce rejet pendant des jours ou des semaines, vous pouvez même finir par croire que vous n'êtes pas digne d'amour. Pire encore, vous pourriez tomber dans la dépression.

Une seule critique négative peut souvent l'emporter sur des centaines de remarques positives. Cela explique par exemple pourquoi un auteur ayant reçu 50 avis positifs peut se sentir blessé lorsqu'il reçoit une critique négative. Si l'auteur comprend que la critique n'est pas une menace pour sa survie, son cerveau lui ne l'appréhende pas de la même manière. Il l'interprète comme une menace pour son ego, ce qui déclenche une réaction émotionnelle.

La peur du rejet peut également vous conduire à dramatiser les événements. Par exemple, si votre patron vous critique au travail, votre cerveau peut considérer l'événement comme une menace. Vous pouvez alors penser : « Et si j'étais licencié ? Et si je ne pouvais pas trouver un travail assez rapidement et que ma femme me quitte ? Et mes enfants ? Et si je ne pouvais plus les voir ? » Bien que disposer d'un mécanisme de survie aussi efficace soit une chance, il vous faut séparer les menaces réelles des menaces imaginaires. Si vous ne le faites pas, vous ressentirez des douleurs et inquiétudes qui auront un impact négatif sur votre qualité de vie. Pour surmonter ce parti pris pour la négativité, vous devez reprogrammer votre esprit. En tant qu'être humains, l'un de nos plus grands pouvoirs est notre capacité à utiliser nos pensées pour façonner notre réalité et pour interpréter les événements d'une manière plus constructive. Ce livre vous montrera comment.

* * *

Action

Faites l'exercice correspondant dans le cahier d'exercices (*Section I. Définir les émotions — 1. Tendance à la négativité*).

Ce n'est pas le rôle de votre cerveau de vous rendre heureux

La fonction principale de votre cerveau n'est pas de vous rendre heureux, mais d'assurer votre survie. Ainsi, si vous voulez être heureux, vous devez apprendre à contrôler vos émotions au lieu d'espérer que le bonheur vienne à vous naturellement. Dans la section suivante, nous évoquerons la définition du bonheur et son fonctionnement.

La dopamine peut nuire à votre bonheur

La dopamine est un neurotransmetteur qui, entre autres, récompense certains comportements. Lorsque la dopamine est libérée dans des zones spécifiques de votre cerveau — les centres du plaisir — vous êtes en état d'euphorie. C'est ce qui se produit lorsque vous faites de l'exercice, jouez, faites l'amour ou mangez des bonnes choses.

L'un des rôles de la dopamine est de veiller à ce que vous cherchiez de la nourriture pour ne pas mourir de faim, ainsi qu'un partenaire pour vous reproduire. Sans la dopamine, notre espèce serait probablement éteinte à l'heure actuelle. Donc c'est une bonne dynamique, non ?

Eh bien, oui et non. Dans le monde d'aujourd'hui, ce système de récompense est, dans de nombreux cas, obsolète. Alors que dans le passé, la dopamine était directement liée à nos instincts de survie, la libération de dopamine peut désormais être générée artificiellement. Les réseaux sociaux, qui utilisent la psychologie pour accaparer le plus de temps possible de votre vie, en sont un bon exemple. Avez-vous remarqué toutes ces notifications qui apparaissent constamment sur vos écrans ? Elles sont utilisées pour déclencher

une libération de dopamine afin que vous restiez connecté. Plus vous restez connecté, plus ces réseaux sociaux génèrent de l'argent. Regarder de la pornographie ou jouer à des jeux d'argent entraîne également une libération de dopamine qui peut rendre ces activités très addictives.

Heureusement, nous ne sommes pas obligés d'agir chaque fois que notre cerveau libère de la dopamine. Par exemple, nous n'avons pas besoin de vérifier constamment notre fil d'actualité sur Facebook simplement parce que cela nous donne une dose de dopamine.

La société actuelle nous vend une version du bonheur qui peut nous rendre malheureux. Si nous sommes devenus dépendants de la dopamine, c'est en grande partie à cause des spécialistes du marketing qui ont trouvé des moyens efficaces d'exploiter notre cerveau. Nous recevons de nombreuses doses de dopamine tout au long de la journée et nous adorons ça. Mais cela nous rend-il vraiment heureux ?

Pire encore, la libération répétée de dopamine peut créer de véritables dépendances avec de graves conséquences sur notre santé. Des recherches menées à l'université de Tulane ont montré que, lorsqu'ils avaient la permission de stimuler eux-mêmes leur centre du plaisir, les participants le faisaient en moyenne quarante fois par minute. Ils choisissaient la stimulation de leur centre de plaisir plutôt que la nourriture, refusant même de manger quand ils avaient faim.

Le coréen Lee Seung Seop est un cas extrême de ce syndrome. En 2005, il est mort après avoir joué à un jeu vidéo pendant cinquante-huit heures d'affilée presque sans manger ni boire, et sans dormir. L'enquête qui a suivi a conclu que la cause du décès était due à une insuffisance cardiaque provoquée par l'épuisement et la déshydratation. Lee Seung Seop n'avait que vingt-huit ans.

Pour maîtriser vos émotions, vous devez comprendre le rôle de la dopamine et son impact sur votre bonheur. Êtes-vous accro à votre téléphone ? Êtes-vous scotché devant votre télévision ? Ou peut-être passez-vous trop de temps à jouer aux jeux vidéo ? Nous sommes

tous dépendants à quelque chose. C'est évident pour certains et plus subtil pour d'autres. On peut, par exemple, être accro à la réflexion. Pour mieux contrôler vos émotions, faites la lumière sur vos addictions. Sinon, elles risquent d'entraver votre bonheur.

Le mythe du « un jour, je le ferai »

Croyez-vous qu'un jour vous réaliserez vos rêves et que vous serez finalement heureux ? Il est peu probable que cela se produise. Vous pouvez (et j'espère que vous le ferez) réaliser vos rêves, mais vous ne vivrez pas « heureux pour toujours ». Ce n'est qu'un autre tour que vous joue votre esprit. Notre esprit s'habitue rapidement à de nouvelles situations, ce qui est probablement le résultat de l'évolution et de notre besoin de nous adapter continuellement pour survivre et nous reproduire. C'est aussi probablement la raison pour laquelle la nouvelle voiture ou la nouvelle maison ne vous rendra heureux que temporairement. Une fois l'euphorie initiale dissipée, vous passerez à la prochaine chose excitante. Ce phénomène est connu sous le nom d'*adaptation hédonique*.

L'adaptation hédonique

Laissez-moi vous faire part d'une étude intéressante qui va probablement changer la façon dont vous voyez le bonheur. Cette étude, menée sur des gagnants de loterie et des paraplégiques, a été révélatrice pour moi. Menée en 1978, elle a permis d'évaluer comment le fait de gagner à la loterie ou de devenir paraplégique influençait le bonheur.

L'étude a révélé qu'un an après l'événement, les deux groupes (gagnants du loto et paraplégiques) étaient tout aussi heureux qu'avant celui-ci. Oui, vous avez bien lu : ils étaient tout aussi heureux (ou malheureux). Vous pouvez en savoir plus en regardant le Ted Talk, *The Surprising Science of Happiness* de Dan Gilbert (sous-titres français disponible).

Peut-être croyez-vous que vous serez heureux une fois que vous aurez « réussi ». Mais, comme le montre l'étude sur le bonheur ci-

dessus, ce n'est tout simplement pas vrai. Quoi qu'il vous arrive, votre esprit vous ramènera à votre niveau de bonheur prédéterminé une fois que vous vous serez adapté à ce nouvel événement. Cela signifie-t-il que vous ne pouvez pas devenir plus heureux ? Non. Cela signifie qu'à long terme, les événements extérieurs ont très peu d'impact sur votre niveau de bonheur.

En fait, selon Sonja Lyubomirsky, auteur de *Comment être heureux et le rester* cinquante pour cent de notre bonheur est déterminé par la génétique, quarante pour cent par des facteurs internes et seulement dix pour cent par des facteurs externes. Ces facteurs externes incluent le fait d'être célibataire ou marié, riche ou pauvre, et d'autres facteurs sociaux similaires. Ainsi, l'influence des facteurs externes est probablement bien moindre que ce que vous pensiez. Voici ce qu'il en ressort : c'est votre attitude face à la vie qui dicte votre bonheur, pas ce qui vous arrive.

Vous comprenez maintenant comment votre mécanisme de survie affecte vos émotions et vous empêche de connaître plus de joie et de bonheur dans votre vie. Dans la partie suivante, nous allons en apprendre davantage sur l'ego et son fonctionnement.

* * *

Action

Utilisez le cahier d'exercices pour noter les éléments qui vous donnent des « doses de dopamine » (*Partie I. Définir les émotions — 2. Le bonheur*)

L'EGO ET SON FONCTIONNEMENT

Votre mécanisme de survie n'est pas le seul facteur qui affecte vos émotions. Votre ego joue également un rôle majeur dans ce que vous ressentez. Ainsi, pour mieux maîtriser vos émotions, il est fondamental de comprendre la nature de l'ego et son fonctionnement.

Maintenant, clarifions ce que nous entendons par *ego*. Il arrive que l'on parle de quelqu'un en disant qu'il a un « énorme ego ». On se réfère alors à l'ego comme quelque chose de proche de l'orgueil. Si l'orgueil est certainement une *manifestation* de l'ego, ce n'est qu'une des facettes de l'ego. Vous pouvez ne faire preuve d'aucun orgueil et paraître humble tout en étant contrôlé par votre ego.

Alors, qu'est-ce que l'ego ?

L'ego fait référence à l'identité que vous avez construite tout au long de votre vie. Comment cette identité a-t-elle été créée ? En termes simples, l'ego a été créé par vos pensées et, en tant qu'identité créée par l'esprit, il n'a pas de réalité concrète.

Les événements dans votre vie n'ont pas de signification intrinsèque. Vous donnez un sens à ces événements par votre interprétation. En outre, vous acceptez des choses sur vous-même parce que des gens vous les ont dites. Vous vous identifiez aussi à votre nom, votre âge, votre religion, vos convictions politiques ou votre profession.

Cet attachement a des conséquences. Comme nous le verrons plus tard dans ce livre, l'attachement crée des croyances, et ces croyances vous amènent à éprouver certaines émotions. Par exemple, vous pouvez vous sentir offensé lorsque des personnes critiquent votre religion ou attaquent vos opinions politiques.

Notez que tout au long de ce livre, nous appellerons l'ego votre « histoire » ou votre « identité » en utilisant ces mots de façon interchangeable.

Êtes-vous conscient de votre ego ?

Votre compréhension du fonctionnement de votre ego dépend de votre niveau d'attention. Les personnes qui se trouvent au niveau de conscience le plus bas ne sont absolument pas attentives à l'existence de l'ego et, par conséquent, en sont les esclaves.

En revanche, les personnes qui ont une conscience de soi élevée peuvent voir à travers leur ego. Elles comprennent comment les croyances fonctionnent et comment un attachement excessif à un ensemble de croyances peut créer de la souffrance dans leur vie. Ces personnes deviennent ainsi maîtres de leur esprit et sont en paix avec elles-mêmes.

Notez que l'ego n'est ni bon ni mauvais, c'est juste la conséquence d'un manque de conscience de soi. Il s'efface au fur et à mesure que l'on en prend conscience, puisque l'ego et la conscience ne peuvent pas coexister.

Le besoin d'identité de votre ego

Votre ego est une entité égoïste, uniquement préoccupée par sa propre survie. Il est intéressant de noter que son fonctionnement est assez semblable à celui de votre cerveau. Il a son propre mécanisme de survie et fera tout ce qui est en son pouvoir pour survivre. Tout comme votre cerveau, sa principale préoccupation n'est ni votre bonheur ni votre tranquillité d'esprit. Au contraire, votre ego est agité. Il veut que vous soyez un fonceur. Il veut que vous soyez dans l'action, que vous ayez et que vous réalisiez de grandes choses afin de devenir « quelqu'un ».

Comme nous l'avons déjà mentionné, votre ego a besoin d'une identité pour exister. Il le fait par le biais de l'identification à des choses, des personnes ou des croyances et des idées.

Maintenant, penchons-nous sur les aspects que votre ego utilise pour renforcer sa propre identité.

Les possessions matérielles

L'ego aime s'identifier au matériel. Il va sans dire qu'il prospère dans le monde actuel. On peut supposer que le capitalisme et la société de consommation dans laquelle nous vivons aujourd'hui sont la création d'un ego collectif. Ce qui expliquerait que ce soit le modèle économique dominant de ces dernières décennies.

Les spécialistes du marketing comprennent parfaitement le besoin des consommateurs de s'identifier aux choses. Ils savent que les gens n'achètent pas seulement un produit, ils achètent aussi les émotions ou l'histoire liées à ce produit. Souvent, vous achetez certains vêtements ou une voiture particulière parce que vous voulez raconter une histoire sur vous-même. Par exemple, vous pouvez vouloir améliorer votre statut, avoir l'air cool ou refléter votre personnalité unique, ainsi, vous choisissez les produits les plus étroitement associés à ces idéaux. C'est ainsi que fonctionne l'ego. Il utilise les possessions matérielles pour créer une histoire à laquelle

vous pouvez vous identifier. Cela ne signifie pas que ces possessions sont néfastes en elles-mêmes. Cela ne devient une problématique que si vous vous attachez trop aux objets, en croyant à tort qu'ils peuvent vous combler.

Votre corps

La plupart des gens tirent leur estime de soi de leur apparence physique. Votre ego aime votre apparence, car c'est la chose la plus facile à reconnaître. Lorsque vous êtes fortement associé à votre apparence physique, vous avez tendance à vous identifier plus facilement à la douleur physique et émotionnelle. Croyez-le ou non, il est possible d'observer votre corps sans vous « identifier » à lui.

Les amis/connaissances

L'ego tire également son identité de vos relations avec autrui. L'ego ne s'intéresse qu'à ce qu'il peut obtenir des autres. En d'autres termes, l'ego s'épanouit grâce à la façon dont il peut utiliser les autres pour renforcer son identité. Si vous êtes honnête avec vous-même, vous réaliserez que la plupart de vos actions sont des tentatives d'obtenir l'approbation des autres. Vous voulez que vos parents soient fiers de vous, que votre patron vous respecte et que votre femme vous aime.

Voyons maintenant plus en détail la façon dont fonctionne l'ego dans les cas suivants.

Les relations parents/enfants

L'ego de certains parents conduit à la création d'un fort sentiment d'attachement et d'identification à leurs enfants. Ce sentiment est basé sur la fausse croyance que leurs enfants leur « appartiennent ». Par conséquent, ils essaient de contrôler leurs vies et de les « utiliser » pour vivre la vie qu'ils auraient aimé vivre quand ils étaient plus jeunes — c'est ce qu'on appelle vivre par procuration à travers ses enfants. C'est très fréquent. La prochaine fois que vous regarderez un match de football junior, observez les parents sur la ligne de touche pour voir comment certains réagissent. Essayez de repérer les parents qui vivent par procuration — ce sont ceux qui

crient le plus fort, et pas seulement pour les encourager. Cela se produit en grande partie de manière inconsciente.

Les couples

Le sentiment d'avoir besoin de quelqu'un dans sa vie est aussi un tour de l'ego. Anthony de Mello a une belle façon de le présenter :

« La solitude ne se guérit pas par la compagnie humaine. La solitude se guérit au contact de la réalité, en comprenant que nous n'avons pas besoin des gens. »

Lorsque vous comprenez que vous n'avez *besoin* de personne, vous commencez à apprécier la compagnie des autres. Vous les voyez tels qu'ils sont vraiment au lieu de vous « servir » d'eux.

Vos croyances

Votre ego utilise également les croyances pour renforcer son identité. Dans des cas extrêmes, les gens s'attachent tellement à leurs croyances qu'ils sont prêts à mourir pour les protéger. Pire encore, ils sont prêts à tuer ceux qui viennent les contredire. La religion est une parfaite illustration des dangers d'un tel attachement. Notez que l'ego utilisera n'importe quelles croyances pour renforcer son identité, que ces croyances soient religieuses, politiques ou métaphysiques.

Autres objets d'identification

Voici une liste (non exhaustive) d'éléments dont votre ego tire communément son identité :

- votre corps ;
- votre nom ;
- votre genre ;
- votre nationalité ;
- votre culture ;
- votre famille/vos amis ;
- vos croyances (convictions politiques, religieuses, etc.) ;

- votre histoire personnelle (votre interprétation du passé, vos attentes concernant l'avenir) ;
- vos problèmes (maladies, situation financière, position de victime, etc.) ;
- votre âge ;
- votre emploi ;
- votre statut social ;
- votre rôle (employé, personne au foyer, statut parental, statut professionnel, etc.) ;
- les possessions matérielles (votre maison, votre voiture, vos vêtements, votre téléphone, etc.) ;
- vos désirs.

Les caractéristiques principales de l'ego

Voici quelques aspects essentiels de l'ego :

- l'ego a tendance à assimiler « l'avoir » à « l'être », ainsi il aime s'identifier aux objets ;
- l'ego vit par comparaison. Votre ego aime se comparer à d'autres egos ;
- l'ego n'est jamais satisfait. Il en veut toujours plus. Plus de gloire, plus de possessions, plus de reconnaissance, etc. ;
- l'estime de soi de l'ego dépend souvent de la valeur que vous avez aux yeux des autres. Votre ego a besoin de l'approbation des autres pour se sentir valorisé.

Le besoin de l'ego de se sentir supérieur

Votre ego veut se sentir supérieur aux autres. Il veut se démarquer et a besoin de créer des séparations artificielles pour y parvenir. Ainsi, il emploie certains stratagèmes.

- **Accroître sa valeur au travers des autres.** Si vous avez des amis intelligents ou célèbres, votre ego s'associera à eux pour renforcer son identité. Ainsi, certaines personnes aiment dire aux autres à quel point leurs amis sont intelligents, riches ou célèbres.
- **Colporter des commérages.** Les gens jasant parce que cela leur donne le sentiment d'être différents et de se sentir supérieurs d'une certaine manière. Ainsi, certaines personnes aiment rabaisser les autres et parler dans leur dos. Cela leur donne un sentiment de supériorité, ainsi qu'à tous les autres membres de leur groupe de commérage.
- **Manifester un complexe d'infériorité.** Cela cache un désir d'être meilleur que les autres. Oui, même dans ce cas, les gens veulent se sentir supérieurs.
- **Manifester un sentiment de supériorité.** Cela cache la peur de ne pas être assez bon.
- **Rechercher la gloire.** Cela offre l'illusion de la supériorité. Ainsi, les gens rêvent souvent de devenir célèbres.
- **Avoir raison.** L'ego aime avoir raison. C'est un excellent moyen pour lui d'affirmer son existence. Avez-vous remarqué que tout un chacun, d'Adolf Hitler à Nelson Mandela, pense avoir raison de faire ce qu'il fait ? Le fait est que, la plupart des gens pensent qu'ils ont raison. Mais pouvons-nous tous avoir raison ?
- **Se plaindre.** Lorsque les gens se plaignent, ils pensent qu'ils ont raison et que les autres ont tort. Cela fonctionne aussi avec les objets. Vous est-il déjà arrivé de vous cogner contre une table et de lui crier dessus, voire de l'insulter ? Ça

m'est arrivé. Vous en conviendrez que la table avait tort d'être sur mon chemin.

- **Attirer l'attention.** L'ego aime se démarquer. Il aime la reconnaissance, les louanges ou l'admiration. Pour attirer l'attention, les gens peuvent aussi commettre des crimes, porter des vêtements excentriques ou avoir des tatouages sur tout le corps.

L'impact de votre ego sur vos émotions

Comprendre le fonctionnement de votre ego peut vous aider à mieux contrôler vos émotions. Dans cette perspective, vous devez tout d'abord réaliser que votre histoire actuelle est le résultat d'une forte identification avec des personnes, des choses ou des idées. Cette identification est à l'origine d'un grand nombre d'émotions négatives ressenties dans votre vie. Par exemple, lorsque la vie ne se déroule pas selon votre histoire personnelle, vous êtes bouleversé, ou encore lorsque quelqu'un remet en question une de vos croyances, vous adoptez une attitude défensive.

En bref, la plupart de vos émotions sont basées sur votre histoire personnelle et sur la façon dont vous percevez le monde. En remplaçant votre histoire actuelle par une histoire plus valorisante, tout en renonçant à votre attachement excessif aux choses, aux personnes ou aux idées, vous pourrez vivre des émotions plus positives. Plus loin dans ce livre, nous verrons comment vous pouvez changer votre façon d'interpréter les événements.

* * *

Action

Prenez quelques minutes pour répondre aux questions du cahier
(*Partie I. Définir les émotions — 3. La nature de l'ego*).

LA NATURE DES ÉMOTIONS

Les émotions peuvent être complexes. Dans cette section, nous allons examiner leur fonctionnement en profondeur. En comprenant le mécanisme à l'oeuvre derrière les émotions, vous serez en mesure de les gérer plus efficacement à mesure qu'elles se présentent à vous.

En premier lieu, il faut considérer que les émotions vont et viennent. Un instant, vous vous sentez heureux, l'instant d'après la tristesse vous envahit. Bien que vous ayez un certain contrôle sur vos émotions, vous devez également reconnaître leur nature imprévisible. Si vous espérez être heureux tout le temps, vous vous exposez à l'échec. Vous risquez alors de vous critiquer lorsque vous « échouez » à être heureux, ou pire encore, de vous autoflageller.

Pour commencer à prendre le contrôle de vos émotions, vous devez accepter leur nature passagère. Vous devez apprendre à les observer sans ressentir le besoin de vous identifier à elles. Vous devez vous permettre d'être triste sans ajouter des commentaires tels que « Je ne devrais pas être triste » ou « Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? » Vous devez simplement permettre à la réalité d'être ce qu'elle est.

Quelle que soit votre force mentale, vous traverserez toujours des moments de tristesse, de chagrin ou de dépression dans votre vie. Parfois, vous vous sentirez déçu, trahi, fragilisé, amer ou honteux. Vous douterez de vous-même et de votre capacité à développer

votre personnalité idéale. Mais ce n'est pas grave, car les émotions viennent, et surtout, elles s'en vont.

L'utilité des émotions négatives

Peut-être vous accusez-vous d'éprouver des émotions négatives ou vous considérez-vous comme faible mentalement. Peut-être croyez-vous même que quelque chose ne va pas chez vous. Cependant, malgré ce que dit votre voix intérieure, vos émotions ne sont pas néfastes. Les émotions sont simplement des émotions. Rien de plus.

En tant que tel, être dépressif ne vous rend pas plus inférieur que vous ne l'étiez il y a trois semaines, lorsque vous étiez heureux. Vous sentir triste maintenant ne signifie pas que vous n'aurez plus jamais le sourire. Souvenez-vous de ceci : c'est la façon dont vous interprétez les émotions, ainsi que le jeu des reproches auquel vous vous livrez, qui créent la souffrance, et non les émotions elles-mêmes.

En fait, les émotions négatives peuvent être utiles. Parfois, il faut toucher le fond avant de pouvoir atteindre le sommet. Même les personnes les plus robustes sur Terre peuvent être dépressives. Elon Musk n'avait jamais imaginé qu'il ferait une dépression, mais c'est arrivé et il a rebondi. Après avoir perdu sa fiancée, Abraham Lincoln a été déprimé pendant des mois. Cet événement tragique ne l'a pas empêché de devenir président des États-Unis. Les émotions négatives remplissent souvent une fonction. Utilisez-les comme un signal d'alarme, elles vous révéleront des aspects positifs de vous-même. Bien sûr, lorsque vous êtes sous leur emprise, il est difficile de voir le bon côté des choses. Cependant, avec le recul, vous vous rendrez compte que les émotions, même tristes, ont leur rôle à jouer dans votre succès à venir.

Le rôle positif des émotions négatives

Vos émotions ne sont pas là pour vous rendre la vie plus difficile, mais pour vous transmettre un message. Sans elles, vous ne pourriez pas grandir. Considérez vos émotions négatives comme l'équivalent émotionnel de la douleur physique. Bien que vous

détestiez souffrir, si vous ne ressentiez pas de douleur, vous seriez probablement mort à l'heure qu'il est. La douleur physique vous signale vivement qu'il y a un problème, vous poussant à agir d'une manière ou d'une autre. Par exemple, il peut s'agir de consulter votre médecin, ce qui peut vous amener à subir une intervention chirurgicale, à changer votre régime alimentaire ou à faire plus d'exercice. Sans douleur physique, vous ne réagiriez pas et votre situation s'aggraverait, ce qui pourrait entraîner une mort prématurée.

Les émotions fonctionnent de la même manière. Elles vous signalent qu'il vous faut agir pour remédier à votre situation actuelle. Peut-être avez-vous besoin de lâcher prise, de quitter votre emploi ou de changer un discours intérieur négatif.

La nature éphémère des émotions

Peu importe la profondeur de votre dépression, de votre peine ou de votre mal-être à un moment donné, cela finira par passer.

Considérez certaines émotions négatives ressenties dans le passé. Souvenez-vous des pires moments de votre vie. Pendant ces périodes difficiles, vous étiez probablement tellement sous l'emprise de vos émotions que vous pensiez ne jamais pouvoir y échapper. Vous ne pouviez pas vous imaginer être heureux à nouveau. Mais même ces épisodes ont pris fin. Finalement, les nuages se sont dissipés et votre véritable personnalité a brillé de nouveau.

Vos émotions vont et viennent. Votre dépression disparaîtra, votre tristesse se dissipera et votre colère s'apaisera.

Gardez à l'esprit que si vous ressentez constamment les mêmes émotions, cela signifie probablement que des croyances affligeantes vous tiennent et que vous devez modifier certains aspects de votre vie. Nous en discuterons plus tard.

Si vous souffrez d'une dépression chronique grave, pensez à consulter un spécialiste.

Le côté perfide des émotions

Avez-vous déjà eu l'impression que vous ne serez plus jamais heureux ? Avez-vous déjà été si attaché à vos émotions que vous pensiez qu'elles ne disparaîtraient jamais ?

Ne vous inquiétez pas, c'est un sentiment courant.

Les émotions négatives agissent comme un filtre qui teinte la qualité de vos expériences. Lors d'un épisode négatif, chaque expérience est perçue à travers ce filtre. Même si le monde extérieur reste le même, vous le vivrez d'une manière totalement différente selon ce que vous ressentez.

Par exemple, lorsque vous êtes dépressif, vous n'appréciez pas la nourriture que vous mangez, le film que vous regardez ou les activités auxquelles vous vous adonnez. Vous ne voyez que le côté négatif des choses, vous vous sentez piégé et impuissant. En revanche, lorsque vous êtes d'humeur positive, tous les aspects de votre vie semblent meilleurs. La nourriture a bon goût, vous êtes naturellement plus amical et vous appréciez toutes les activités auxquelles vous participez.

Vous pourriez penser qu'avec les connaissances acquises grâce à ce livre, vous ne serez plus jamais dépressif. Ce n'est malheureusement pas le cas. Vous continuerez à éprouver de la tristesse, de la frustration, de la dépression ou du ressentiment, mais avec un peu de chance, vous deviendrez de plus en plus averti, vous rappelant que toutes ces émotions finiront par passer.

Je dois admettre que je peux facilement être dupé par mes émotions. Même si je sais que mes émotions sont dissociées de mon être, je leur accorde encore trop de crédit ne réalisant pas qu'elles ne sont que des visiteuses passagères. Je ne parviens pas toujours à me souvenir qu'elles *ne sont pas* moi. Les émotions ne font qu'aller et venir, mais moi, je reste. Une fois la tempête émotionnelle passée, je me sens généralement bête d'avoir pris mes émotions autant au sérieux. Notez que les facteurs externes peuvent ne pas être — et souvent ne sont pas — la cause directe d'un changement soudain de votre état émotionnel. Vous pourriez être exactement dans la même situation — même travail, même somme

d'argent sur votre compte en banque, mêmes problèmes — et pourtant vivre des états émotionnels radicalement différents. En fait, si vous vous penchez sur votre passé, vous réaliserez que c'est souvent le cas. Vous êtes légèrement dépressif pendant quelques heures ou quelques jours, avant de revenir à votre état émotionnel « normal ». Pendant cette période de stress émotionnel, votre environnement ne change pas. La seule chose qui change c'est votre dialogue interne.

Efforcez-vous de remarquer lorsque de tels événements se produisent et commencez à déjouer les ruses de vos émotions. Vous pouvez également aller plus loin et noter ces événements dans un journal. Ce faisant, vous comprendrez mieux le fonctionnement des émotions et, par conséquent, vous serez mieux équipé pour les gérer.

Le pouvoir maléfique des émotions

« Habituellement, une émotion est la manifestation amplifiée et ravivée d'une forme-pensée. Du fait que la charge énergétique en est souvent fulgurante, il n'est pas facile au début de rester suffisamment présent pour la remarquer. Elle veut prendre possession de vous et y parvient en général, à moins qu'il n'y ait suffisamment de présence en vous. »

Eckhart Tolle, *Le Pouvoir du moment présent*

Les émotions négatives sont comme un sort. Tant que vous êtes sous leur emprise, s'en libérer semble impossible. Vous avez beau savoir que ressasser les mêmes pensées ne sert à rien, vous ne pouvez toutefois vous en empêcher. Ressentant une forte attraction, vous vous identifiez constamment à vos pensées et, par conséquent, vous allez de plus en plus mal. Lorsque cela se produit, aucun argument rationnel ne semble fonctionner. Plus ces émotions se rattachent à votre histoire personnelle, plus l'attraction devient forte. Par exemple, si vous pensez que vous n'êtes pas assez performant, vous ressentez des émotions négatives telles que la culpabilité ou la honte chaque fois que vous jugez que vos actions «

ne sont pas assez bien ». Parce que vous avez vécu ces émotions maintes fois auparavant, elles sont devenues une réponse automatique.

Pour plus d'informations sur le fonctionnement de l'identification avec les émotions, consultez la section « Identification » au chapitre 11.

Le pouvoir filtrant des émotions

Votre état émotionnel peut radicalement affecter votre vision de la vie, vous amenant à agir et à vous comporter différemment. Lorsque vous êtes dans un état d'esprit positif, vous avez plus d'énergie à disposition. Cela vous donne :

- plus de confiance dans tout ce que vous faites ;
- une ouverture d'esprit pour envisager de nouvelles actions susceptibles d'améliorer votre vie ;
- la possibilité de sortir de votre zone de confort ;
- un plus grand champ émotionnel pour persévérer dans les moments difficiles ;
- de meilleures idées et une créativité accrue ;
- un accès facile à des émotions positives dans la même gamme émotionnelle.

Lorsque vous êtes dans un état d'esprit négatif, vous avez moins d'énergie disponible, ce qui vous donne :

- un manque de confiance qui affecte tout ce que vous faites ;
- un manque de motivation qui réduit le champ des actions que vous êtes prêt à entreprendre ;
- une réticence à relever de nouveaux défis et à quitter votre zone de confort ;
- une capacité réduite à persévérer face aux obstacles ;
- une propension à attirer des pensées négatives dans la même gamme émotionnelle.

Je vais vous faire part d'un exemple concret tiré de ma propre vie. Les deux situations ci-dessous se sont produites dans les mêmes conditions extérieures. La seule différence était mon état émotionnel.

Situation 1 — Je suis enthousiasmé par mon activité en ligne.

- Plus de confiance dans tout ce que je fais. J'ai l'impression que mes idées sont bonnes. J'ai hâte de travailler sur mes livres et d'écrire des articles. Je suis ouvert à l'idée de partager mon travail et de le promouvoir.
- Une ouverture à envisager de nouvelles pistes d'action. Je suis ouvert à de nouvelles idées ou de nouveaux projets. Je peux penser à des moyens de collaborer avec d'autres auteurs et commencer à mettre en place un nouveau programme d'accompagnement à offrir à mon public.
- La capacité de sortir de ma zone de confort. Il est plus facile pour moi de devenir plus audacieux. Je contacte des personnes que je ne connais pas, ou organise des « Facebook Live » par exemple.
- Un plus grand champ émotionnel pour persévérer. Je reste fidèle à mes projets même si je manque de motivation.
- De meilleures idées et une créativité accrue. Je suis ouvert aux idées nouvelles. Je trouve des idées innovantes pour des livres, des articles ou d'autres projets créatifs.
- Un accès facile à des émotions plus positives. J'attire plus d'émotions positives. En même temps, mon esprit rejette plus facilement les pensées négatives, en refusant de s'y identifier.

Situation 2 — Je me sens légèrement dépressif en raison de mon manque de résultats.

- Un manque de confiance. Je commence à douter de moi-même et de tous les projets sur lesquels je travaille actuellement. Soudain, tout ce que je fais devient inutile ou « pas assez bien ». Des pensées comme « À quoi bon ? », « Je n'y arriverai pas » ou « Je suis stupide » me viennent à

l'esprit. Il va sans dire que faire ma promotion devient un défi majeur.

- Un manque de motivation. Je n'ai rien envie de faire. Je suis attaqué par des pensées négatives et je suis incapable de m'en détacher. J'ai sans cesse les mêmes pensées négatives, qui se répètent comme un disque rayé. Elles semblent vraiment réelles et teintent toutes mes expériences.
- Une difficulté à relever des nouveaux défis. Il me reste peu d'énergie pour quitter ma zone de confort et entreprendre des projets ambitieux.
- Une capacité réduite à persévérer. J'ai des difficultés à finir des tâches et je retarde les tâches sur lesquelles je « devrais » travailler.
- Une propension à attirer les pensées négatives. J'attire de plus en plus de pensées négatives. Bien que ces pensées m'aient traversé l'esprit auparavant, maintenant elles s'ancrent. En m'identifiant à ces pensées, je génère davantage d'émotions négatives.

Les deux situations se sont produites à quelques jours d'intervalle. L'environnement extérieur était exactement le même, mais mon état émotionnel était radicalement différent et m'a conduit à prendre des mesures différentes.

Le pouvoir magnétique des émotions

Vos émotions agissent comme des aimants. Elles attirent des pensées situées sur la même « longueur d'onde ». Ainsi, lorsque vous êtes dans un état négatif, vous attirez facilement d'autres pensées négatives, et en vous accrochant à ces pensées, vous aggravez la situation.

Comme l'a écrit Eckhart Tolle dans *Le Pouvoir du moment présent* :

« Souvent, un cercle vicieux s'installe entre la pensée et l'émotion : elles s'attisent l'une l'autre. Le schème de pensée crée une réflexion

amplifiée de lui-même sous la forme d'une émotion et la fréquence vibratoire de l'émotion continue d'alimenter la pensée d'origine. »

Maintenant, intéressons-nous à ce que vous pouvez faire pour vous libérer de ce pouvoir magnétique.

Briser le pouvoir magnétique des émotions

Imaginez avoir passé une mauvaise journée au travail et vous êtes de très mauvaise humeur. Votre état négatif au moment présent attire davantage de pensées négatives. Soudain, vous vous accusez d'être encore célibataire à trente ans et vous commencez à vous critiquer à ce sujet. Puis, vous vous reprochez d'être en surpoids. Vous vous souvenez également que vous devez aller au bureau le samedi suivant, ce qui vous rappelle à quel point vous détestez votre travail.

Voyez-vous combien il est plus facile d'attirer les pensées négatives quand vous vous sentez abattu ? Pour éviter que cela ne se produise, il est essentiel de supprimer l'habitude de regrouper les pensées négatives.

Un exemple concret

J'ai des problèmes aux genoux, ce qui m'empêche de pratiquer de nombreux sports. Comme j'ai toujours aimé le sport, ces blessures sont une source de douleur émotionnelle. Heureusement, je ressens rarement des douleurs physiques dans les genoux, mais quand j'en ressens, cela peut déclencher des émotions négatives. Un jour, en observant mon processus de pensée, je me suis rendu compte que le fait de ressentir une douleur dans mes genoux avait un effet négatif sur mon humeur, déclenchant d'autres émotions négatives et créant ainsi un cercle vicieux. La douleur m'amenait à me concentrer sur tout ce qui n'allait pas, de mon travail à ma vie personnelle. En conséquence, je ressentais des émotions négatives pendant des heures, voire des jours.

En d'autres termes, peu importe à quel point votre vie est formidable, si vous passez la plupart de votre temps à vous concentrer sur vos problèmes, vous serez dépressif. Pour réduire les émotions négatives, vous devez donc apprendre à compartimenter vos problèmes. Ne laissez pas votre esprit dramatiser les choses en regroupant des problèmes sans rapport les uns avec les autres.

Cela ne fera qu'aggraver votre situation. Souvenez-vous plutôt que les émotions négatives n'existent que dans votre esprit. Prises séparément, la plupart de vos soucis ne sont pas si insurmontables, et aucune règle ne dit qu'il faut les résoudre tous en même temps.

Commencez à prêter attention à ce que vous ressentez. Prenez note de vos émotions négatives. Examinez ce qui les déclenche. Plus vous le ferez, plus certains schémas se révéleront. Par exemple, disons que vous vous êtes senti triste pendant quelques jours, interrogez-vous :

- Qu'est-ce qui a déclenché ces émotions ?
- Qu'est-ce qui les a alimentées sur ces quelques jours ?
- Quelle histoire me suis-je racontée ?
- Comment et pourquoi suis-je sorti de mon marasme ?
- Que puis-je apprendre de cet épisode ?

Répondre à ces questions sera inestimable et vous aidera grandement à traiter des situations similaires à l'avenir.

Votre accessibilité émotionnelle

Nous avons déjà vu que vous attirez des pensées qui correspondent à votre état émotionnel. L'inverse est également vrai. Vous ne pouvez pas attirer des pensées en discordance avec ce que vous ressentez à un moment donné. Même si vous essayiez de penser positivement, votre esprit ne serait pas réceptif. Ainsi, pendant les périodes de tristesse, bien que des pensées positives puissent vous traverser l'esprit de temps en temps, vous serez dans l'incapacité de vous y associer et donc vous ne pourrez pas changer votre état émotionnel.

Votre point d'équilibre émotionnel

Vous a-t-on déjà dit de vous reprendre quand vous étiez en deuil ou d'exprimer votre gratitude quand vous étiez dépressif ? Cela vous a-t-il aidé ? Probablement pas. C'est parce que l'état émotionnel dans lequel vous vous trouviez ne vous permettait pas d'accéder à ces émotions.

Dans leur livre *Demandez et vous recevrez*, Esther et Jerry Hicks offrent un modèle qui explique comment les différentes émotions sont liées entre elles, et comment passer d'émotions négatives à des émotions plus positives. Par exemple, dans ce modèle, la dépression ou le désespoir sont au bas de l'échelle, suivis de la colère. Cela signifie que lorsque vous vous sentez dépressif, les signes de colère indiquent que vous commencez à monter l'échelle émotionnelle. C'est logique. Lorsque vous êtes en colère, vous avez plus d'énergie que lorsque vous êtes dépressif, n'est-ce pas ?

Récemment, après avoir été dépressif pendant un certain temps, j'ai ressenti de la colère. Pour une raison ou pour une autre, j'en ai eu assez de ressasser des histoires et des excuses, et j'ai utilisé la colère comme carburant pour accomplir les tâches que j'avais évitées jusque là. J'ai ainsi pu créer une dynamique me permettant de gravir l'échelle des émotions.

Chaque fois que vous ressentez des émotions négatives, recherchez des émotions revigorantes. Les émotions dites *négatives*, comme la colère, peuvent vous aider à surmonter des émotions encore plus affligeantes, comme le désespoir. Vous seul savez ce que vous ressentez. Par conséquent, si la colère vous fait du bien, acceptez-la.

Émotions et souffrance mentale

Savez-vous que vous créez beaucoup de souffrances inutiles dans votre vie ? Chaque fois que vous vous accrochez à une pensée, ou que vous bloquez sur une émotion, vous souffrez. La façon dont vous réagissez à la douleur physique en est un bon exemple. Quand vous ressentez une douleur, votre première réaction est de l'interpréter. Ce faisant, vous générez des pensées négatives. Votre identification à ces pensées est ce qui crée la souffrance mentale. Vous trouverez ci-dessous certaines pensées qui ont tendance à traverser l'esprit dans ces situations :

- Et si cette douleur ne disparaissait jamais ?
- Et si je ne pouvais plus faire X, Y, Z à cause de la douleur ?

- Et si la situation s'aggravait ?
- Et si je devais subir une opération ?
- Et si je ne pouvais pas aller travailler ? J'ai un projet important que je dois finir à temps.
- Avec cette douleur, la journée va être difficile.
- Je n'ai pas d'argent. Comment vais-je payer mes soins si la situation s'aggravait ?

Ce dialogue interne crée de la souffrance, mais ne contribue en rien à résoudre le problème. Vous pouvez toujours fonctionner correctement et agir de manière appropriée sans vous attarder sur les soucis mentionnés ci-dessus. Le problème n'est pas l'émotion négative en elle-même, mais la souffrance mentale que vous créez à partir de cette émotion.

La procrastination est un autre exemple de souffrance mentale. Avez-vous déjà retardé le début d'une tâche pendant des jours ou des semaines juste pour vous rendre compte, une fois terminée, que ce n'était pas si difficile ? Quelle a été la partie la plus épuisante, la tâche elle-même ou le temps passé à vous en inquiéter ? Ou, alors vous n'avez pas dormi assez longtemps, et vous vous répétez que la journée va être difficile. Lorsque vous pensez à toutes les tâches que vous devez accomplir, vous vous sentez déjà épuisé.

Les psychologues ont montré que la souffrance mentale est ce qui consomme le plus d'énergie. Après tout, rester assis à un bureau toute la journée ne devrait pas être si fatigant, et pourtant, beaucoup d'entre nous se sentent épuisés à la fin de la journée. Dans son célèbre livre, *Comment dominer le stress et les soucis*, Dale Carnegie a écrit ce qui suit :

« Un psychiatre américain, le Dr A. Brill, va même plus loin. D'après lui, *la fatigue du travailleur sédentaire est due, à cent pour cent, à des facteurs psychologiques, c'est-à-dire à des facteurs émotionnels* ».

Les gens s'infligent énormément de souffrances. En poursuivant la lecture de ce livre, vous constaterez l'idiotie de cette tendance. Vous remarquerez que les gens autour de vous s'attardent sur un passé

qu'ils ne peuvent pas changer. Vous verrez les membres de votre famille et vos amis s'inquiéter d'un avenir qu'ils ne peuvent pas prévoir. Vous verrez des gens qui ont les mêmes pensées répétitives, qui tournent en rond pour résoudre un problème qui n'existe que dans leur esprit. Depuis des milliers d'années, les mystiques nous disent que les problèmes sont dans notre esprit. Ils nous ont invités maintes fois à nous tourner vers l'intérieur. Pourtant, aujourd'hui, combien de personnes les écoutent ?

Nous sommes trop nombreux à être dépendants de nos problèmes. Au lieu de lâcher prise, nous nous plaignons, nous jouons les victimes, nous accusons les autres ou alors nous discutons de nos problèmes sans rien faire pour les résoudre. Pour réduire cette souffrance mentale, nous devons refuser d'interpréter nos émotions d'une manière négative et affligeante.

En réalité les problèmes n'existent pas

Si nous allons un peu plus loin et regardons la réalité de manière objective, nous pouvons dire que les problèmes n'existent pas réellement. Voici pourquoi.

- **Ce que vous ne considérez pas n'existe pas.** Un problème n'existe que lorsque vous lui accordez votre attention. Du point de vue de votre esprit, ce à quoi vous ne pensez pas n'existe pas. Prenons un exemple hypothétique. Imaginez que vous perdiez vos jambes. Si vous acceptez ce fait immédiatement et que vous refusez d'y réfléchir, il n'y aura pas de problème et donc, pas de souffrance mentale. Vous vivriez simplement dans la réalité (bien sûr, ce n'est généralement pas ce qui se passe).
- **Un problème n'existe que dans le temps.** Un problème ne peut exister que dans le passé ou dans l'avenir. Où le passé et le futur existent-ils ? Dans votre esprit. Pour percevoir un problème, vous devez utiliser vos pensées, et les pensées existent dans le temps, pas dans le moment présent.
- **Un problème doit être considéré comme tel pour exister réellement.** Un problème n'existe que lorsque vous

interprétez une situation comme étant un problème. Sinon, il n'y a pas de problème.

Ce concept peut être difficile à appréhender au départ, mais c'est une théorie clé. Dans la prochaine partie, nous nous intéresserons aux éléments qui affectent vos émotions.

* * *

Action

Explorez la nature des émotions à l'aide du cahier d'exercices (*Partie I. Définir les émotions — 4. La nature des émotions*).

PARTIE II

CE QUI AFFECTE VOS ÉMOTIONS

Votre esprit fonctionne selon le célèbre principe informatique du GIGO (*garbage in, garbage out*)— foutaises en entrée, foutaises en sortie. Si vous faites du mal, parlez mal et pensez mal, le résidu va vous rendre malade. Si vous faites du bien, parlez bien et pensez bien, le résultat sera profitable.

— OM SWAMI, *A MILLION THOUGHTS*

Les émotions sont complexes, et divers facteurs influencent votre ressenti. Dans cette partie, nous allons aborder les éléments qui alimentent vos émotions. La bonne nouvelle, c'est que vous avez un certain contrôle sur eux.

Si nous excluons les réactions émotionnelles spontanées résultant de votre mécanisme de survie, la plupart de vos émotions sont autogénérées. Elles résultent de la façon dont vous interprétez les pensées ou les événements. Toutefois, ce ne sont pas les seuls éléments qui déterminent votre état émotionnel. Votre corps, votre voix, votre régime alimentaire ou votre quantité de sommeil influencent également la qualité de vos émotions et donc votre qualité de vie.

Voyons comment ces éléments affectent vos émotions.

L'IMPACT DU SOMMEIL SUR VOTRE HUMEUR

La qualité et la quantité de votre sommeil affectent votre état émotionnel. Vous avez probablement vous-même fait l'expérience des effets de la privation de sommeil. Peut-être vous êtes-vous senti grincheux, incapable de vous concentrer, apathique, ou avez-vous eu des difficultés à faire face à des émotions négatives ?

La qualité et la quantité de sommeil affectent votre état émotionnel. Vous avez probablement vous-même fait l'expérience des effets de la privation de sommeil. Peut-être vous êtes-vous senti grincheux, incapable de vous concentrer, apathique, ou avez-vous eu des difficultés à faire face à des émotions négatives.

La privation de sommeil peut avoir de nombreuses répercussions sur l'humeur. Selon une enquête réalisée sur des personnes souffrant d'anxiété ou de dépression, la plupart des personnes interrogées ont déclaré avoir dormi moins de six heures par nuit.

Le manque de sommeil augmente également le risque de mortalité. Une étude réalisée en 2016 par des chercheurs de l'organisation RAND Europe a estimé que les personnes dormant moins de six heures par nuit présentaient un risque de mortalité accru de treize pour cent par rapport aux personnes dormant entre sept et neuf heures. Les mêmes études ont révélé que le manque de sommeil coûtait environ 411 milliards de dollars par an à l'économie américaine.

Améliorer la qualité de votre sommeil

Il existe de nombreuses façons d'améliorer la qualité du sommeil. Examinons certaines d'entre elles :

- **Faites le noir complet dans votre chambre.** De nombreuses études ont montré que plus la pièce est sombre, mieux nous dormons. Si votre chambre n'est pas plongée dans le noir, que pouvez-vous faire pour la rendre plus sombre ? Peut-être pouvez-vous acheter un masque de sommeil ou des rideaux occultants qui bloqueront mieux la lumière du jour.
- **Évitez d'utiliser des appareils électroniques.** Cela vaut pour les smartphones, les tablettes, les télévisions, etc. Selon SleepFoundation.org, « des études ont montré que même nos petits appareils électroniques émettent suffisamment de lumière pour tromper le cerveau et favoriser l'éveil. En tant qu'adultes, nous sommes soumis à ces influences, et nos enfants y sont particulièrement sensibles ». Une étude de 2014 publiée dans *PNAS* a montré que la mélatonine, une substance chimique qui aide à réguler le sommeil, a été réduite de cinquante pour cent chez les participants qui lisent sur des appareils électroniques plutôt que des livres. Ces participants ont mis environ dix minutes de plus pour s'endormir et ont perdu dix minutes de sommeil profond (également appelé REM). Les participants ont également déclaré se sentir moins vigilants le matin. Même si la lumière de votre appareil est réglée pour une utilisation nocturne, cela peut quand même avoir un impact négatif sur votre sommeil, mais il suffit de tester le réglage de nuit et de voir si cela fait une différence pour votre sommeil. Si vous devez absolument utiliser des appareils électroniques la nuit, songez à porter des lunettes anti-lumière bleue. Il est préférable de les mettre quelques heures avant d'aller se coucher.
- **Détendez votre esprit.** Si vous êtes comme moi, vous avez toutes sortes de pensées qui vous passent par la tête quand

il est temps de vous endormir. J'ai tendance à être facilement enthousiasmé par des nouvelles idées ou des choses à faire. J'ai souvent l'impression que j'aurais pu faire beaucoup plus de choses pendant la journée, et cela peut rendre l'endormissement difficile. En plus d'éteindre les appareils électroniques avant de me coucher, j'ai découvert que l'écoute d'une musique apaisante ou la lecture d'un livre papier peut m'aider à me détendre.

- **Évitez de boire trop d'eau dans les deux heures qui précèdent le coucher.** C'est évident, mais il faut quand même le mentionner. Si vous devez aller aux toilettes au milieu de la nuit, cela va interrompre le rythme de votre sommeil. Vous serez alors probablement plus fatigué le lendemain.
- **Ayez un rituel du soir.** Cela vous aidera à vous endormir plus facilement. Il est préférable d'essayer d'aller se coucher à la même heure tous les soirs, y compris le week-end. Si vous aimez sortir le week-end et vous coucher tard, cela sera difficile, mais je vous encourage à essayer. Avoir un rituel du soir vous aidera également à maintenir un rituel matinal puisqu'il sera plus facile de vous réveiller chaque jour à la même heure sans vous sentir fatigué. Si vous sortez et restez éveillé tard le week-end, vous pouvez choisir de vous réveiller aussi tôt qu'en semaine et faire des siestes durant la journée si nécessaire.

Si vous avez des difficultés à bien dormir, essayez d'appliquer certaines suggestions mentionnées ci-dessus. Le meilleur conseil que je puisse vous donner est de continuer à essayer différentes stratégies jusqu'à ce que vous trouviez ce qui fonctionne le mieux pour vous.

L'INFLUENCE DU CORPS SUR VOS ÉMOTIONS

“ Nos corps changent nos esprits, nos esprits changent nos comportements, et nos comportements changent nos résultats.

— AMY CUDDY, PSYCHOLOGUE SOCIALE

Langage et posture corporels

En changeant votre posture et votre langage corporel, vous pouvez modifier votre état émotionnel. Lorsque vous êtes sûr de vous ou heureux, vous déployez votre corps et vous vous agrandissez. Avez-vous remarqué que les hommes redressent le dos, bombent le torse et rentrent le ventre lorsqu'ils voient une femme attirante ? C'est un comportement inconscient pour montrer assurance et puissance (tout comme les gorilles se frappent la poitrine).

Dans une de ses expériences, Amy Cuddy, psychologue sociale à Harvard Business School, a montré que les participants qui adoptaient une posture de puissance pendant seulement deux minutes présentaient des caractéristiques similaires à celles des personnes puissantes et sûres d'elles-mêmes. Plus spécifiquement, elle a noté les changements hormonaux suivants.

Après avoir adopté une pose de puissance pendant deux minutes :

- la testostérone a augmenté de vingt-cinq pour cent ;
- le cortisol a diminué de dix pour cent. ;
- la tolérance au risque a augmenté, quatre-vingt-six pour cent des participants ont choisi de s'engager dans un jeu de hasard.

Après avoir adopté une pose de faible puissance pendant deux minutes :

- la testostérone a diminué de dix pour cent ;
- le cortisol a augmenté de quinze pour cent ;
- la tolérance au risque a diminué, seulement soixante pour cent des participants ont choisi de s'engager dans un jeu de hasard.

Comme vous le voyez, il est réellement possible de changer votre état émotionnel en modifiant simplement votre posture ou votre expression faciale. C'est ce que certains appellent « fake it until you make it » (faites semblant jusqu'à ce que ça marche). Par exemple, vous pouvez sourire pour vous sentir plus heureux. À l'inverse, vous pouvez nuire à votre humeur et même créer une dépression en modifiant votre posture corporelle.

David K. Reynolds, dans son livre *Constructive Living*, explique comment il a changé d'identité pour son alter ego, David Kent, et créé un patient dépressif et suicidaire. Le but était d'être accepté comme patient anonyme dans divers établissements psychiatriques pour les évaluer de l'intérieur. Notez qu'il ne simulait pas une dépression, il était bel et bien dépressif. Des tests psychologiques l'ont prouvé. Voici comment il a créé la dépression :

« La dépression peut être créée en s'asseyant sur une chaise, les épaules courbées, la tête penchée vers le bas. Répétez ces mots encore et encore : *personne ne peut faire quoi que ce soit. Personne ne peut m'aider. C'est sans espoir. Je suis impuissant. J'abandonne.* Secouez la tête, soupirez, pleurez. En général, agissez de façon déprimée et le sentiment suivra rapidement. »

Les bienfaits de l'exercice physique

Selon Michael Otto, professeur de psychologie à l'université de Boston, « ne pas faire d'exercice quand on se sent mal équivaut à volontairement ne pas prendre une aspirine quand on a mal à la tête ». Quand le moment est venu pour « David Kent » de ramener David K. Reynolds à la vie, que pensez-vous qu'il ait dû faire ? Il a dû changer sa posture et bouger davantage. Facile à dire, mais difficile à faire quand on est cliniquement dépressif. Bien sûr, il le savait mieux que quiconque. Mais il a dû se forcer à faire de l'exercice, bien qu'il n'en avait pas envie. Lorsqu'il a commencé à augmenter son activité physique et à s'occuper, il s'est senti de mieux en mieux jusqu'à ce qu'il se rétablisse complètement.

L'histoire de David Kent montre que l'exercice régulier améliore non seulement votre bien-être physique, mais aussi votre humeur. Des études ont indiqué que l'exercice physique peut traiter les dépressions légères à modérées aussi efficacement que les antidépresseurs. Dans une étude, James Blumenthal, psychologue clinicien à l'université de Duke, a réparti des adultes sédentaires souffrant de troubles dépressifs majeurs en quatre groupes :

1. exercice supervisé ;
2. exercice à domicile ;
3. thérapie par antidépresseurs ;
4. pilule placebo.

Au bout de quatre mois, Blumenthal a constaté que les patients des groupes *exercice* et *antidépresseurs* avaient les taux de rémission les plus élevés. Dans ses conclusions, il a déclaré que l'exercice physique avait plus ou moins le même effet que les antidépresseurs.

Lorsqu'il a suivi les mêmes patients un an plus tard, Blumenthal a découvert que les personnes qui faisaient encore de l'exercice de façon régulière avaient un score de dépression plus bas que celles qui n'en faisaient que sporadiquement. L'exercice semble non seulement aider à traiter la dépression, mais aussi à prévenir les

rechutes. Ainsi, lorsqu'il s'agit de maîtriser ses émotions, assurez-vous que l'exercice fasse partie de votre arsenal.

Heureusement, il n'est pas nécessaire de courir dix kilomètres par jour pour récolter les bienfaits de l'exercice. Simplement marcher pendant trente minutes cinq jours par semaine peut faire des merveilles. Selon une recherche publiée dans *PLoS Medicine*, deux heures et demie d'exercice modéré par semaine pourraient ajouter plus de trois ans à votre espérance de vie. Une autre étude portant sur cinq mille personnes au Danemark a montré que les personnes qui faisaient régulièrement de l'exercice, vivaient cinq à sept ans de plus que leurs homologues sédentaires.

Quant aux bienfaits de l'exercice sur votre humeur, ils sont à la fois immédiats et à long terme. Selon le professeur de psychologie, Michael Otto, vous obtenez généralement une amélioration de l'humeur dans les cinq premières minutes de la participation à un exercice modéré. Et, comme nous venons de le voir, l'exercice régulier améliore votre santé mentale sur le long terme et peut être aussi efficace que les antidépresseurs.

Et vous, quelle activité pourriez-vous entreprendre pour améliorer votre santé mentale et physique ?

L'INFLUENCE DES PENSÉES SUR VOS ÉMOTIONS

“ Nous devenons ce à quoi nous pensons à longueur de journée.

— RALPH WALDO EMERSON, ESSAYISTE ET POÈTE

Vos pensées vous définissent et créent votre réalité. Ainsi, vous devez canaliser vos pensées vers vos désirs et non vers vos aversions. Comme le dit l'expert en psychologie de la réussite Brian Tracy, « La clé de la réussite est de concentrer notre esprit conscient sur les choses que nous désirons et non sur celles que nous craignons ».

Les bienfaits de la méditation

Dans le bouddhisme, l'esprit est souvent appelé « l'esprit du singe », car, selon les bouddhistes, les pensées humaines sont similaires à un singe se balançant sans relâche dans les arbres : elles vont dans tous les sens et ne semblent jamais s'arrêter. La méditation aide à apprivoiser le singe et à le guérir de son agitation. En méditant, vous devenez attentif au flot incessant des pensées qui surgissent dans votre esprit. Avec la pratique, vous apprenez à vous éloigner des pensées, réduisant ainsi leur pouvoir et leur impact. En conséquence, vous éprouverez moins d'émotions négatives et la paix intérieure peut s'installer.

Les bienfaits de la visualisation

Saviez-vous que votre subconscient ne peut pas distinguer clairement les vraies expériences des « fausses » ? Cela signifie que vous pouvez tromper votre esprit en simulant les expériences souhaitées par la visualisation. Plus vous visualisez de détails, plus votre cerveau interprétera l'expérience comme réelle. En utilisant la visualisation pour susciter des sentiments positifs tels que la gratitude, l'excitation ou la joie, vous pouvez conditionner votre esprit à vivre des émotions plus positives, comme nous le verrons plus en détail dans la section « Conditionner votre esprit » au chapitre 14.

L'INFLUENCE DES PAROLES SUR VOS ÉMOTIONS

Vos paroles ont plus d'impact sur vos pensées et vos comportements que vous ne le pensez. Parce que vos pensées, vos mots et vos comportements sont tous interconnectés, ils s'influencent les uns les autres. Par exemple, lorsque la confiance vous fait défaut, vous utilisez certains termes tels que « je vais essayer », « j'espère » ou « je souhaite ». Réciproquement, certains mots spécifiques peuvent saboter votre confiance. Cela signifie également que vous pouvez renforcer votre confiance en utilisant certains mots tels que « Je veux ». Par exemple, en disant « Je veux changer de carrière » ou « Je veux terminer ce projet d'ici la fin du mois », vous vous sentirez plus confiant que si vous dites « J'espère pouvoir changer de carrière » ou « Je vais essayer de terminer ce projet d'ici la fin du mois ».

Pour améliorer votre confiance en vous, remplacez les paroles qui indiquent le doute par des mots qui expriment la confiance, comme indiqué ci-dessous.

Les mots à éviter :

- essayerais/pourrais/devrais ;
- essayer/espérer/souhaiter ;
- peut-être/éventuellement ;
- si tout va bien ;
- si tout se passe bien.

Les mots à utiliser à la place :

- je le ferai ;
- absolument ;
- bien sûr ;
- certainement ;
- évidemment ;
- sans aucun doute ;
- aucun problème.

Le pouvoir des affirmations positives

Les affirmations positives sont des phrases que vous vous répétez régulièrement jusqu'à ce que votre subconscient les accepte comme vraies. Au fil du temps, elles conditionnent votre esprit à éprouver des émotions positives telles que la confiance ou la gratitude. Pour plus d'informations sur la façon de conditionner votre esprit, reportez-vous à la section « Conditionner votre esprit » au chapitre 14.

Comment utiliser les affirmations positives

- Utilisez le présent et non le futur (« Je suis » et non « Je vais ») ;
- évitez les formes négatives comme « Je ne suis pas timide » ;

- utilisez plutôt « Je suis confiant » ;
- répétez la phrase encore et encore pendant cinq minutes ;
- faites-le tous les jours sans exception pendant un mois, et de préférence plus longtemps ;
- utilisez la visualisation en même temps et impliquez vos émotions.

Quelques exemples d'affirmations :

- j'ai confiance en moi ;
- je suis indépendant des bonnes ou mauvaises opinions des autres ;
- je ne suis inférieur à personne et personne n'est inférieur à moi ;
- je t'aime... (ajoutez votre nom et dites-le en vous regardant dans les yeux dans le miroir, par exemple « Je t'aime, Thibaut ». (C'est gênant, n'est-ce pas ?) ;
- merci.

Exercice

- Utilisez des affirmations positives chaque jour pendant cinq minutes.
- Identifiez les mots qui montrent un manque d'engagement, de confiance ou de capacité à vous affirmer. Passez en revue vos e-mails avant de les envoyer et supprimez les phrases telles que « Je vais essayer », « Je devrais », « J'espère », etc. Remplacez-les par « Je le fais » ou toute autre tournure exprimant la confiance. Au cours des trois prochaines semaines, mettez-vous au défi d'éviter d'utiliser des mots montrant un manque d'assurance.

Conseil supplémentaire : le célèbre coach Tony Robbins utilise depuis de nombreuses années ce qu'il appelle « l'incantation » avant de rencontrer un client ou d'organiser un séminaire. Il utilise à la fois son corps et certaines phrases pour se mettre dans un état positif et

atteindre un niveau de certitude absolue. Tout en répétant vos propres affirmations, essayez d'engager également votre corps. Rappelez-vous que vos mots et votre corps affectent vos émotions.

L'INFLUENCE DE LA RESPIRATION SUR VOS ÉMOTIONS

Vous pouvez rester sans manger ni dormir pendant des jours, mais vous ne pouvez pas survivre plus de quelques minutes sans respirer. Alors que la respiration devrait se faire naturellement, la vérité est que beaucoup de personnes ne savent pas comment respirer correctement. Par conséquent, elles ne génèrent pas autant d'énergie qu'elles le pourraient. Ces personnes se fatiguent plus facilement que d'autres, ce qui affecte leur humeur et les rend plus enclines à éprouver des émotions négatives.

Une respiration correcte peut avoir de nombreux bienfaits. Ralentir votre respiration contribue à réduire l'anxiété. Dans *Breathwalk : Breathing Your Way to a Revitalized Body, Mind and Spirit* [en anglais uniquement], Gurucharan Singh Khalsa et Yogi Bahjan mentionnent les bienfaits de la respiration lente :

- *Huit cycles respiratoires par minute* : soulagement du stress et conscience accrue.
- *Quatre cycles respiratoires par minute* : sensation de conscience intense, clarté visuelle accrue, augmentation de la sensibilité corporelle.
- *Un cycle respiratoire par minute* : optimisation de la coopération entre les hémisphères cérébraux, apaisement spectaculaire de l'anxiété, de la peur et de l'inquiétude.

Une respiration rapide, comme la *respiration du feu* (ou la *respiration du soufflet*) vous permet entre autre de vous libérer du stress, d'être plus alerte et d'avoir plus d'énergie. Vous pouvez regarder une vidéo en cherchant « respiration du feu » sur YouTube ou consulter d'autres livres sur la respiration.

Pour ceux qui lisent l'anglais, consultez *Breathwalk : Breathing Your Way to a Revitalized Body, Mind and Spirit*. Vous en apprendrez davantage sur l'utilisation de la respiration pour améliorer vos humeurs.

L'INFLUENCE DE L'ENVIRONNEMENT SUR VOS ÉMOTIONS

Votre environnement influence aussi vos émotions. Par environnement, j'entends que tout autour de vous peut vous affecter d'une certaine manière. Il peut s'agir de vos fréquentations, des émissions de télévision que vous regardez ou de l'endroit où vous vivez. Par exemple, des parents négatifs peuvent vous discréditer et un bureau en désordre peut être démotivant. J'ai remarqué que lorsque je me sens démotivé, désencombrer mon bureau, nettoyer ma chambre ou réorganiser les dossiers sur mon ordinateur me donne souvent un regain de motivation.

Pour en savoir plus sur la façon d'utiliser votre environnement pour changer vos émotions, consultez le chapitre 16 « Changer vos émotions en modifiant votre environnement ».

L'INFLUENCE DE LA MUSIQUE SUR VOS ÉMOTIONS

Nous savons tous que la musique affecte notre humeur. Qui n'a pas écouté la chanson de Rocky, *Eye of the Tiger*, pendant son entraînement ? Par exemple, la musique peut :

- vous aider à vous détendre lorsque vous êtes fatigué ;
- vous motiver lorsque vous êtes abattu ;
- vous aider à persévérer lorsque vous faites du sport ;
- vous aider à accéder à des sentiments de gratitude ;
- vous mettre dans un état d'esprit positif.

Certaines études ont montré qu'écouter de la musique positive peut améliorer l'humeur. Dans une étude menée en 2012, les participants ont déclaré être de meilleure humeur après avoir écouté une chanson positive pendant seulement douze minutes, cinq fois, sur une période de deux semaines. Notez que cette méthode n'a fonctionné qu'avec les participants à qui l'on avait demandé de faire l'effort d'améliorer leur humeur. Les autres participants n'ont pas fait état d'une telle amélioration.

Une autre étude, menée en 2014, a révélé que la musique aide à réduire l'humeur négative et à stimuler l'estime de soi :

« Précisément, les résultats les plus significatifs de l'influence de la musique du côté psychologique peuvent être identifiés dans les aspects plus étroitement liés à l'humeur, en particulier dans la

réduction de facteurs de dépression et d'anxiété, et dans l'amélioration de l'expression émotionnelle, de l'aptitude à communiquer avec autrui, de l'estime de soi et de la qualité de vie. »

Valerie N. Stratton et Annette H. Zalanowski, de l'université Penn State, ont également étudié l'effet de la musique sur l'humeur. Elles ont demandé à leurs étudiants de tenir un journal musical pendant deux semaines. Stratton a conclu que :

« Non seulement notre échantillon d'étudiants a relaté plus d'émotions positives après avoir écouté de la musique, mais leurs émotions déjà positives étaient intensifiées ».

Il est intéressant de noter que le genre de musique et le contexte dans lequel les élèves ont écouté la musique n'ont pas eu d'incidence sur les résultats. L'humeur des élèves s'est améliorée, qu'ils aient écouté du rock ou de la musique classique, qu'ils soient à la maison, en voiture ou dans un contexte social.

Utiliser la musique pour conditionner votre esprit

Vous pouvez aller plus loin et utiliser le pouvoir de la musique pour conditionner votre esprit en créant des playlists adaptées à vos besoins émotionnels. La création de playlists prend du temps, mais cela en vaut la peine. Christopher Bergland, athlète d'endurance et entraîneur de classe mondiale, se sert de la musique pour rester motivé et donner le meilleur de lui-même. Voici ce qu'il a écrit dans un article publié dans *Psychology Today* :

« En tant qu'athlète, j'ai développé un état d'esprit idéal pour une performance optimale et j'utilise un arsenal de chansons pour fortifier cet alter ego et cet état d'esprit invincible. Pendant mes entraînements et mes courses, même dans des conditions météorologiques exécrables, ou lorsque je souffre physiquement, j'utilise la musique (et mon imagination) pour créer un univers parallèle très éloigné de la réalité. Je me sers de la musique pour rester optimiste et voir le verre perpétuellement à moitié plein lors des courses d'ultra-endurance. Profitez du potentiel de la musique lors de vos entraînements ou dans votre vie quotidienne ».

Christopher aime également écouter des chansons spécifiques avant une grande interview ou lorsqu'il prend la parole en public. Personnellement, j'aime écouter des chansons qui éveillent la gratitude en moi. Et vous, comment pouvez-vous utiliser la musique pour améliorer votre humeur ?

Exercice — expérimentez avec différents types de musique.

Expérimentez avec différents styles de musique et voyez comment les utiliser pour améliorer votre humeur. Par exemple, vous pouvez trouver de la musique pour méditer, faire de l'exercice ou faire vos devoirs. Ce faisant, gardez les points suivants à l'esprit.

- **Tout le monde est différent.** N'écoutez pas une chanson parce qu'elle est populaire. Écoutez-la parce qu'elle génère une certaine émotion. Nous avons tous des goûts musicaux différents. La seule chose qui compte, c'est ce que vous ressentez quand vous écoutez de la musique.
- **Continuez à expérimenter.** Écoutez différents styles de musique, et observez votre état émotionnel. Êtes-vous inspiré ? Motivé ? Heureux ? Détendu ? Commencez à créer des listes de lecture pour les humeurs désirées.

* * *

Action

Utilisez le cahier d'exercices pour concevoir de nouvelles stratégies afin de mieux contrôler vos émotions (*Partie II. Ce qui affecte vos émotions*).

PARTIE III

CHANGER VOS ÉMOTIONS

Le mental cherche toujours à nier le moment présent et à s'en échapper. Autrement dit, plus on est identifié à son mental, plus on souffre. On peut également l'énoncer ainsi : plus on est à même de respecter et d'accepter le moment présent, plus on est libéré de la douleur, de la souffrance et du mental.

— ECKHART TOLLE, *LE POUVOIR DU MOMENT PRÉSENT*

Dans cette partie, nous allons explorer comment faire face aux émotions négatives et conditionner votre esprit à vivre des émotions plus positives.

Tout d'abord, nous allons évoquer l'origine des émotions. Ensuite, nous discuterons des bienfaits de la pensée positive et de la façon dont vous pouvez l'utiliser pour conditionner votre esprit. Nous verrons ensuite pourquoi la pensée positive n'est pas suffisante et comment la compléter pour mieux gérer vos émotions négatives. Vous apprendrez :

- comment lâcher prise sur vos émotions ;

- comment changer votre histoire et en créer une plus stimulante ;
- comment conditionner votre esprit ;
- comment utiliser vos comportements pour changer vos émotions ;
- comment modifier votre environnement pour réduire les émotions négatives.

Pour finir, je vais partager avec vous une liste de stratégies à court et à long terme pour mieux gérer les émotions négatives.

LA NAISSANCE DES ÉMOTIONS

“ Lorsqu’une pensée émerge sur la toile de votre esprit, si vous ne la laissez pas s’en aller, sa poursuite prendra la forme d’un désir ou d’une émotion, positive ou négative.

— OM SWAMI, *A MILLION THOUGHTS*

Peu de gens prêtent attention à l’origine des émotions. Nous les expérimentons toute la journée, pourtant nous prenons rarement — voire jamais — le temps de comprendre pourquoi nous ressentons certaines émotions et comment elles naissent.

Tout d’abord, il faut différencier deux types d’émotions négatives. Le premier type sont les émotions négatives que vous ressentez spontanément. Ce sont les émotions qui vous maintiennent en vie, comme la peur, que nos ancêtres ont ressentie lorsqu’ils rencontraient des prédateurs. Le deuxième type d’émotions négatives sont celles que vous créez dans votre esprit en vous identifiant à vos pensées. Ces émotions ne sont pas nécessairement déclenchées par des événements extérieurs — bien qu’elles puissent l’être. Ces émotions ont tendance à durer plus longtemps que les premières. Voici comment elles fonctionnent : d’abord, une pensée aléatoire surgit, puis vous vous identifiez à cette pensée, ensuite cette identification crée une réaction émotionnelle.

Vous identifier à une pensée signifie simplement lui prêter attention et l'écouter" comme si elle constituait une vérité absolue. Le processus inverse consiste à l'observer d'un œil extérieur sans la juger ni la croire. Cela est bien sûr plus difficile qu'il n'y paraît et demande un peu d'entraînement. Notez que plus vous vous identifiez à une pensée, plus l'émotion qui y est associée se renforce jusqu'à devenir une émotion dominante.

Voyons quelques exemples.

- Vous avez des problèmes d'argent, et chaque fois que vous avez des pensées liées à l'argent, vous vous identifiez à elles. Par conséquent, votre inquiétude à propos de l'argent s'intensifie.
- Vous vous êtes disputé avec un ami et vous ne vous parlez plus. Vous ne pouvez pas vous empêcher de rejouer la scène dans votre esprit. Des mois passent et vous ne l'avez toujours pas appelé pour vous réconcilier.
- Vous avez fait une erreur au travail et vous culpabilisez. Vous n'arrêtez pas d'y repenser, encore et encore. Ce faisant, votre sentiment d'incompétence se renforce.

Votre tendance à vous identifier à des pensées négatives de manière répétée est ce qui leur permet de se renforcer. Plus vous vous concentrez sur vos difficultés financières, plus les pensées qui y sont associées se manifesteront. Plus vous repensez à la dispute avec votre ami, plus le ressentiment s'accroîtra. De même, en pensant sans cesse à l'erreur que vous avez commise au travail, vous générez de la culpabilité et intensifiez la situation. Le fait est que, lorsque vous donnez aux pensées la possibilité d'exister, elles se propagent et deviennent des points de focalisation majeurs. Ce simple processus d'identification permet aux pensées apparemment inoffensives de prendre le contrôle de votre esprit. Cette identification à vos pensées, et surtout, la façon dont vous choisissez de les interpréter, crée de la souffrance dans votre vie.

Maintenant, étudions plus en détail l'origine des émotions. Cela vous permettra de mieux gérer les émotions négatives tout en permettant aux émotions positives de se développer. La formule suivante permet d'expliquer la naissance des émotions.

Interprétation + identification + répétition = émotion puissante

- **Interprétation** : vous interprétez un événement ou une pensée en vous basant sur votre histoire personnelle.
- **Identification** : vous vous identifiez à une pensée spécifique quand elle se présente.
- **Répétition** : vous avez toujours les mêmes pensées.
- **Émotion puissante** : vous ressentez une émotion si souvent qu'elle fait partie de votre identité. Vous ressentez cette émotion chaque fois qu'une pensée ou un événement connexe la déclenche.

Ensemble, l'interprétation, l'identification et la répétition permettent aux émotions de se développer. Inversement, dès que vous retirez l'un de ces éléments de l'équation, les émotions commencent à perdre de leur pouvoir sur vous.

En résumé, pour qu'une émotion s'intensifie et perdure, vous devez premièrement interpréter un événement ou une pensée, puis vous devez vous identifier à cette pensée, et enfin, vous devez ressasser cette même pensée encore et encore.

Maintenant, examinons plus en détail chaque élément de la formule.

1. Interprétation

Interprétation + identification + répétition = émotion puissante.

Les émotions négatives découlent toujours de votre interprétation des événements. Ainsi, deux personnes peuvent réagir au même événement de manière différente. L'une peut être dévastée, tandis que l'autre n'est pas touchée.

Par exemple, pour un agriculteur, la pluie peut être une bénédiction, mais pour des pique-niqueurs, elle peut être vue comme une malédiction. Tout dépend de la signification que l'on donne à l'événement. **En bref, pour que des émotions négatives surgissent, vous devez ajouter votre interprétation à un événement particulier.** L'événement en lui-même ne peut pas déclencher d'émotions négatives sans votre consentement.

Alors, pourquoi continuez-vous à ressentir des émotions négatives ? Je crois que c'est parce que la réalité ne correspond pas à vos attentes.

- Vous avez certaines attentes en ce qui concerne la réalité, mais il s'avère qu'elle est tout autre ;
- vous avez prévu un pique-nique et vous voulez qu'il fasse beau, mais il pleut ;
- vous voulez une promotion au travail, mais vous ne l'obtenez pas ;
- vous voulez gagner de l'argent avec votre activité secondaire, mais ça ne marche pas.

Votre interprétation de la réalité crée de la souffrance dans votre vie. La réalité en soi n'est jamais bouleversante. Cela vaut la peine de le répéter. Nous verrons en détail comment changer votre interprétation dans le chapitre suivant, intitulé « Changer votre interprétation ».

2. Identification

Interprétation + **identification** + répétition = émotion puissante.

Pour qu'une émotion survive à long terme, il faut qu'il y ait un processus d'identification. Les émotions ne peuvent pas persister si vous ne leur accordez pas votre attention. Plus vous vous concentrez sur vos émotions — et vous identifiez à elles — plus elles deviennent puissantes. Malheureusement, les gens ressentent souvent le besoin de s'identifier à leurs émotions et n'arrivent pas à s'en détacher. Ils ne parviennent pas à réaliser l'une des vérités les

plus importantes : **vos émotions ne font pas partie intégrante de vous.** Elles vont et viennent simplement.

Donc, quand vous vous surprenez à dire « Je suis triste », souvenez-vous que c'est faux. Personne n'a jamais été triste, car vos émotions ne sont pas unies à vous, comme une fatalité. Elles peuvent *sembler* être vous, mais elles disparaîtront bientôt, comme des nuages dans le ciel. Imaginez que vous êtes le soleil. Le soleil est toujours là, que vous le perceviez ou non, qu'il soit caché ou non par les nuages. Répétons-le : vous n'êtes pas vos émotions. Vous n'êtes pas triste, vous éprouvez simplement un sentiment appelé « tristesse », à un moment donné. C'est une nuance importante. J'espère que vous voyez la différence.

Une autre analogie pour les émotions est celle des vêtements que vous portez. Quels vêtements émotionnels portez-vous en ce moment ? S'agit-il de vêtements d'enthousiasme ? De dépression ? De tristesse ? N'oubliez pas que demain, ou dans une semaine, vous porterez probablement des vêtements différents. La durée pendant laquelle vous portez vos vêtements (vos émotions) dépend de l'importance que vous leur donnez (c'est-à-dire de votre attachement à vos émotions). Une émotion en soi est impuissante. Ce qui lui donne du pouvoir, c'est votre identification consciente ou inconsciente à elle. Ainsi, une émotion à laquelle on n'accorde aucune attention finira par s'éteindre. Essayez l'exercice suivant : chaque fois que vous êtes en colère, occupez-vous avec une activité nécessitant toute votre attention. Vous verrez votre colère se dissiper rapidement. À l'inverse, continuez à vous concentrer sur la colère, et vous la verrez grandir jusqu'à ce qu'elle devienne l'un de vos principaux états émotionnels.

3. Répétition

Interprétation + identification + **répétition** = émotion puissante

Nous avons vu que la façon dont vous interprétez un événement ou une pensée détermine ce que vous ressentez. Nous savons également que, lorsque vous vous identifiez à vos pensées ou à vos sentiments, ceux-ci deviennent des émotions. Maintenant, si vous continuez à répéter ce processus, vous conditionnez votre esprit à ressentir ces émotions spécifiques (positives ou négatives).

Par exemple, si vous concentrez votre attention sur le comportement – injuste, selon vous – de votre ami, un ressentiment va se développer. Par conséquent, vous pourriez garder une rancune pendant des mois. C'est souvent ce qui se produit. Les gens perdent du temps en s'accrochant à des émotions négatives qui ne servent à rien, simplement parce qu'ils n'arrivent pas à lâcher prise. À l'inverse, si vous vous détachez de vos pensées de ressentiment et que vous les observez simplement, avec le temps, elles perdront de leur puissance et la rancune qui y est associée s'estompera. En fait, si vous vous étiez débarrassé de cette pensée dès son apparition, votre ressentiment se serait dissipé presque instantanément. Nous verrons comment vous pouvez vous débarrasser de vos émotions au chapitre 13 « Lâcher prise sur vos émotions ».

* * *

Action

Détachez-vous de vos émotions négatives du passé, en utilisant le cahier d'exercices (*Partie III. Changer vos émotions — La naissance des émotions*).

Souvenez-vous de votre dernier épisode de colère, de tristesse, de frustration, de peur ou de dépression. Maintenant, notez ce qui s'est

passé pour chacune de ses émotions :

- Interprétation : quels événements se sont produits et quelles pensées ont surgi ?
- Identification : comment avez-vous réagi à ces pensées ?
- Répétition : vous êtes-vous identifié à ces pensées de manière répétitive ?

CHANGER VOTRE INTERPRÉTATION

“ La vue d'un abattoir peut déclencher en vous une émotion négative, alors que cela peut être positif pour le propriétaire de l'entreprise et naturel pour l'opérateur de la machine. Tout dépend de la façon dont vous êtes conditionné.

— OM SWAMI, *A MILLION THOUGHTS*

En soi, un événement ou une pensée n'a pas le pouvoir de modifier votre état émotionnel. Seule la façon dont vous choisissez d'interpréter l'événement ou la pensée génère des émotions. Ainsi, deux personnes réagissent différemment à la même situation. L'une verra un problème et blâmera les circonstances extérieures, tandis que l'autre y verra une opportunité. L'une restera bloquée, l'autre grandira.

La façon dont vous interprétez les événements est étroitement liée à votre façon de voir le monde. Ainsi, il est essentiel d'approfondir en premier lieu les hypothèses sous-jacentes qui conduisent à ces interprétations.

Explorer vos opinions

Entrer dans un état émotionnel donné implique que vous avez certaines opinions sur la façon dont les choses devraient être. Ces

opinions constituent votre réalité subjective. Parce que vous êtes convaincu qu'elles sont vraies, vous ne les remettez pas en question.

Vous trouverez ci-dessous quelques exemples de points de vue :

- les problèmes doivent être évités ;
- c'est un problème ;
- je devrais être en bonne santé ;
- je vivrai au moins jusqu'à soixante-dix ans
- je dois me marier ;
- il est normal de se plaindre ;
- il n'y a aucun mal à s'attarder sur le passé ;
- je dois m'inquiéter de l'avenir ;
- je ne serai pas heureux tant que **insérer votre/vos réponse(s) ici**.

Examinons maintenant chacune de ces hypothèses.

Les problèmes doivent être évités. Beaucoup de gens veulent se débarrasser de leurs problèmes. Mais que faire si vous ne le pouvez pas ? Est-ce vraiment nécessaire ? Il est certain que certaines personnes ont de « meilleurs » problèmes que d'autres, mais tout le monde a des problèmes. Et si l'hypothèse selon laquelle vous ne devriez pas avoir de problèmes était fausse ? Et si vous deviez apprendre à danser sous la pluie et à tirer le meilleur parti de vos problèmes ? Et si les problèmes n'étaient que des défis à surmonter et faisaient partie intégrante de la vie ?

C'est un problème. Et si cette chose que vous qualifiez de problème n'en était pas un ? Et si cela n'avait pas autant d'importance que vous le pensez ? Et si c'était une opportunité déguisée ? Comment pourriez-vous faire en sorte qu'il en soit ainsi ?

Je devrais être en bonne santé. Nous avons tendance à tenir notre santé pour acquise, mais nous ne pouvons pas garantir que nous ne serons pas malades demain. Et si votre santé était une bénédiction

et pas nécessairement votre état par défaut ? Cela ne vous ferait-il pas penser à votre santé de manière différente ?

Je vivrai au moins jusqu'à soixante-dix ans. Vous supposez probablement que vous vivrez longtemps. Mais si ce n'est pas le cas ? Vivre longtemps n'est-il pas une bénédiction plutôt qu'une chose que vous devriez considérer comme acquise ? Malheureusement, certaines personnes meurent jeunes, mais la nature est ainsi faite. Les gens disent : « Il est mort trop jeune », mais est-ce exact ? N'est-il pas plus exact de dire qu'il est simplement mort ? Ni trop jeune, ni trop vieux.

Je dois me marier. Peut-être, peut-être pas. C'est juste votre interprétation. L'utilisation du verbe « devoir » indique souvent un besoin de vous plier aux attentes de la société ou de vos parents, mais cela ne veut pas dire qu'il doive en être ainsi. Il s'agit souvent de normes culturelles ou de comportements conditionnés.

Il est normal de se plaindre. La plupart de vos plaintes sont un jeu de l'ego et ne sont pas constructives. Cela ne vous aide pas et ne change rien. La seule chose que cela accomplit, c'est de renforcer votre ego et d'offenser les gens. Essayez de passer une semaine entière sans vous plaindre et voyez ce qui se passe.

Il n'y a aucun mal à s'attarder sur le passé. Vous passez probablement (trop) de temps à ressasser le passé. C'est le cas de tout le monde. Mais réalisez-vous que le passé n'existe que dans votre esprit ? Et vous rendez-vous compte que vous ne pouvez pas le changer, quoi que vous fassiez ? Apprendre de son passé est utile, mais s'y attarder ne l'est pas.

Je dois m'inquiéter de l'avenir. Se préoccuper de l'avenir est inévitable dans une certaine mesure, mais cela ne vous aide pas. Vous devez plutôt faire de votre mieux dans le présent pour éviter les problèmes futurs.

Je ne serai pas heureux tant que **insérer votre/vos réponse(s).** Il n'est pas nécessaire d'avoir une vie parfaite pour être heureux. Le bonheur est un choix au quotidien. Vous devez le cultiver, car,

comme nous l'avons vu précédemment, les facteurs externes n'affecteront pas votre bonheur de manière significative.

Que ces quelques exemples résonnent en vous ou pas, mon intention ici est de vous montrer que vos interprétations — et les émotions qu'elles suscitent — sont en grande partie le résultat de vos opinions. Ainsi, pour éprouver des émotions positives, il est important que vous passiez du temps à réviser vos opinions.

Analyser vos interprétations

Comme nous l'avons déjà vu, vous interprétez les événements en fonction de vos opinions. Voici maintenant quelques questions pour vous aider à comprendre ce que j'entends par *interprétation*.

- Pensez-vous que tout arrive pour une raison et l'acceptez-vous ou
- jouez-vous le rôle de la victime ?

- Croyez-vous que les revers temporaires ne sont que des étapes qui vous mèneront à la réussite ou
- abandonnez-vous dès que vous rencontrez votre premier revers majeur ?

- Essayez-vous de changer les choses qui ne peuvent pas l'être ou
- les acceptez-vous ?

- Croyez-vous que vous soyez sur Terre pour une raison ou
- errez-vous sans but précis ?

- Croyez-vous que les problèmes soient néfastes et devraient être évités ou
- les voyez-vous comme une partie nécessaire de la vie ?

Rappelez-vous, ce qui différencie les gens qui vivent une vie heureuse de ceux qui sont malheureux est souvent la façon dont ils choisissent d'interpréter leur vie.

* * *

Action

Notez les interprétations de vos émotions à l'aide du cahier d'exercices (*Partie III. Changer vos émotions — Changez votre discours interne*). Notez :

- un ou deux problèmes émotionnels actuels. (Posez-vous la question suivante : « Pour générer l'impact le plus positif sur ma vie, de quelles émotions devrais-je me débarrasser ? ») ;
- votre interprétation de ces problèmes. (Demandez-vous : « Que devrais-je croire pour percevoir ces problèmes comme réels ? ») ;
- de nouvelles interprétations stimulantes qui vous aideront à traiter ces problèmes. (Posez-vous la question : « Que devrais-je croire pour éviter de ressentir ces émotions négatives ? »)

SE LIBÉRER DES ÉMOTIONS

“ Les émotions ne sont que des émotions. Elles ne font pas partie intégrante de vous, elles ne sont pas des faits et vous pouvez vous en détacher.

— HALE DWOSKIN, *LA MÉTHODE SEDONA*

Comme nous l'avons vu, l'interprétation, l'identification et la répétition peuvent conduire à la création d'émotions puissantes. Dans cette section, nous allons étudier les différents moyens de lâcher prise sur des émotions qui vous empêchent de vivre la vie dont vous rêvez.

Les émotions sont de l'énergie en mouvement, et lorsque vous bloquez l'énergie, elle s'accumule. En réprimant vos émotions, vous interrompez le flot naturel de l'énergie. Malheureusement, personne ne vous a appris comment gérer vos émotions, ni même le fait que les émotions positives et négatives sont un phénomène naturel. Au contraire, on vous a incité à réprimer vos émotions négatives parce qu'elles sont néfastes. Par conséquent, vous les refoulez peut-être depuis des années. Ce faisant, vous les laissez s'enfoncer plus profondément dans votre subconscient, leur permettant ainsi de faire partie de votre identité. Elles sont souvent devenues des habitudes auxquelles vous ne prêtez pas attention. Par exemple, vous avez peut-être l'impression de ne pas être assez performant. Ou peut-être

ressentez-vous régulièrement de la culpabilité. Ce sont les résultats de croyances fondamentales que vous avez développées au fil du temps en réprimant vos émotions.

La plupart d'entre nous ont un lourd bagage émotionnel et doivent apprendre à s'en débarrasser. Nous devons désencombrer notre subconscient et nous débarrasser des émotions négatives qui nous empêchent de profiter pleinement de la vie. Votre subconscient est déjà programmé pour vous aider à faire face à la vie. Il veille à ce que vous n'oubliez pas accidentellement de respirer, à ce que votre cœur continue de battre et à ce que votre température corporelle soit régulée, parmi des millions d'autres choses. Il n'a pas besoin de croyances supplémentaires pour bien fonctionner. Il n'a pas non plus besoin de « stocker » des émotions.

Si vous êtes comme la plupart des gens, vous passez la majorité de votre temps à vivre dans votre tête. Par conséquent, vous êtes largement déconnecté de vos émotions. Pour commencer à lâcher prise, vous devez tout d'abord faire attention à vos émotions en étant plus connecté avec votre corps et avec ce que vous ressentez.

Vous trouverez ci-dessous quelques mesures simples à prendre pour commencer à lâcher prise sur vos émotions.

1. Observez vos émotions avec détachement

Chaque fois que vous ressentez une émotion négative, observez-la simplement avec le plus de détachement possible. Cela signifie que vous devez entrer en contact avec votre corps. Réalisez que chaque pensée ou image qui vous traverse l'esprit n'est pas l'émotion elle-même, mais seulement votre interprétation de celle-ci. Entraînez-vous à être attentif à ce que vous ressentez. Essayez de localiser l'émotion. Pensez à la façon dont vous décririez l'émotion à quelqu'un d'autre.

Souvenez-vous :

- ne vous engagez pas dans une histoire autour de cette émotion ;

- ne croyez pas aux images ou aux pensées qui surgissent lorsque vous éprouvez cette émotion.

2. Caractérissez votre émotion

Souvenez-vous que les émotions ne sont que des expériences temporaires ou, si vous préférez, des vêtements que vous portez un certain temps. Elles ne font pas partie intégrante de vous.

Lorsque vous ressentez une émotion, il vous arrive souvent de dire « je suis en colère », « je suis triste » ou « je suis dépressif ». Vous vous identifiez donc instantanément à vos émotions. Objectivement, c'est une dynamique préjudiciable. Les émotions que vous ressentez n'ont rien à voir avec ce que vous êtes vraiment. Si vous étiez votre dépression, vous seriez dépressif toute la journée, chaque seconde de votre existence. Heureusement, ce n'est pas le cas.

Supposons que vous vous sentiez triste. Plutôt que de dire « je suis triste », une façon plus précise de décrire cette émotion serait : « Je me sens triste » ou « Je ressens un sentiment de tristesse ». Percevez-vous la différence avec « je suis triste » ? Ainsi, vous prenez de la distance avec vos émotions. Plus vous prêtez attention à vos émotions, plus vous pouvez les caractériser et vous en détacher, et plus il vous sera facile de vous en libérer.

3. Lâchez prise sur vos émotions

Vous vous identifiez trop souvent à vos émotions et vous y accrochez pour les raisons suivantes :

- elles font partie de l'histoire que vous vous racontez. Parfois, on ne peut pas s'empêcher de s'accrocher à une histoire, même si elle est handicapante. Oui, vous pouvez devenir dépendant d'histoires destructrices même si vous savez qu'elles ne vous aident pas ;
- vous croyez que vous *êtes* vos émotions et ressentez un fort besoin de vous identifier à elles. En vous identifiant fortement à elles, vous vous faites souffrir.

Exemple concret :

J'avais régulièrement l'impression de ne pas être assez performant. Par conséquent, je pensais que je devais travailler plus dur. Cette conviction m'a conduit à créer des listes d'objectifs quotidiens impossibles à atteindre, même en travaillant du matin au soir. Je n'atteignais pas souvent mes objectifs, ce qui renforçait la conviction que je n'étais pas assez doué. En réalisant que ce n'était qu'une histoire, j'ai commencé à abandonner cette croyance. Après ça, j'ai remarqué que j'étais presque aussi productif, mais sans avoir besoin de lutter et de me sentir stressé. C'est un problème sur lequel je travaille toujours, mais ce processus m'a beaucoup aidé.

La partie la plus difficile a été de me détacher de mon histoire en abandonnant :

- la conviction que je ne suis pas assez performant et que je dois travailler plus dur ;
- la fierté que j'éprouve à travailler plus dur que la plupart des gens ;
- l'état d'esprit de victime du fait de travailler dur sans obtenir les résultats souhaités ;
- l'idée que je suis quelque peu « spécial » ;
- l'idée que le monde doit être changé ;
- la nécessité de contrôler le résultat de mes actions.

Comme vous pouvez le voir, il n'est pas facile de se défaire de ses émotions principales. Elles sont devenues une partie de notre identité et nous en tirons souvent un plaisir malsain. On peut même se demander qui nous serions sans elles.

4. Un processus en cinq étapes pour se libérer de ses émotions

Dans son livre, *La Méthode Sedona*, Hale Dwoskin explique qu'il existe trois façons de libérer les émotions lorsqu'elles se présentent. Vous pouvez :

1. Les laisser partir. Lorsque vous ressentez des émotions négatives, vous pouvez choisir consciemment de les libérer plutôt que de les réprimer ou de vous y accrocher.
2. Les autoriser à exister. Vous pouvez les légitimer en reconnaissant leur existence sans vous y accrocher.
3. Les accueillir. Vous pouvez les accepter et les regarder de plus près pour découvrir ce qui est au cœur de ces émotions.

Selon Hale Dwoskin, la première étape dans chaque cas est de prêter attention à vos émotions à mesure qu'elles se présentent. Il propose ensuite un processus en cinq étapes pour lâcher-prise sur vos émotions.

Étape 1 : concentrez-vous sur une émotion sur laquelle vous souhaitez travailler afin de vous sentir mieux. Il n'est pas nécessaire que ce soit une « grande » émotion. Il peut s'agir de quelque chose d'aussi simple que de ne pas avoir envie de travailler sur une tâche spécifique ou d'être légèrement contrarié par quelque chose.

Étape 2 : posez-vous l'une des questions suivantes.

1. Est-ce que je peux laisser ce sentiment partir ?
2. Est-ce que je peux autoriser ce sentiment à être présent ?
3. Est-ce que je peux accueillir ce sentiment ?

En fonction du chemin que vous voulez prendre (libérer, autoriser ou accueillir), répondez à la question correspondante.

Étape 3 : posez-vous ensuite la question : « Le ferais-je ? »

1. Est-ce que je laisserais ce sentiment partir ?
2. Est-ce que j'autoriserais ce sentiment à être présent ?
3. Est-ce que j'accueillerais ce sentiment ?

Répondez par *oui* ou par *non* à chaque question tout en étant honnête avec vous-même. Avez-vous l'impression de pouvoir laisser

partir/autoriser/accueillir cette émotion ? Même un *non* vous aidera à vous en détacher.

Étape 4 : demandez-vous « Quand » ?

Votre réponse sera : « Maintenant ». Vous vous libérez immédiatement de cette émotion.

Étape 5 : répétez ce processus autant de fois que nécessaire pour qu'un sentiment particulier disparaisse.

Vous pourriez avoir tendance à qualifier cette technique de trop simpliste et inefficace et donc à la rejeter. Essayez-la plutôt. Vos émotions ne sont pas une fatalité. C'est précisément en vous exerçant à les laisser s'en aller que vous réaliserez cette vérité universelle. En faisant le choix de laisser vos émotions partir, de les accueillir pleinement ou de les laisser être, vous découvrirez une toute nouvelle compréhension du fonctionnement des émotions et de la façon de vous en libérer.

* * *

Action

Utilisez les exercices de la partie correspondante du cahier d'exercices pour commencer à lâcher prise (*Partie III. Changer vos émotions — Se libérer des émotions*).

Faites une liste de toutes les émotions que vous souhaitez libérer. Peut-être avez-vous l'impression que vous n'êtes pas assez compétent ? Peut-être vous débâtez-vous avec la procrastination et ressentez-vous de la culpabilité et de la honte ? Peut-être vous blâmez-vous pour quelque chose que vous avez fait dans le passé, ou vous inquiétez-vous de votre avenir ? Écrivez simplement ce qui vous vient à l'esprit. Utilisez la méthode mentionnée ci-dessus.

Choisissez une émotion puis posez-vous les questions.

- Pourrais-je laisser passer ce sentiment ?
- Le ferais-je ? (Oui/non)
- Quand ? (Maintenant)

Ne vous inquiétez pas si vous ne réussissez pas tout de suite. Vous aurez de nombreuses occasions de pratiquer.

CONDITIONNER L'ESPRIT POUR GÉNÉRER DES ÉMOTIONS POSITIVES

“ Essayez de comprendre qu'une pensée au sujet d'une personne ou d'un événement n'est qu'une pensée au sujet de cette personne ou de cet événement. C'est cette pensée qui génère cette émotion particulière. Pour changer ce que vous ressentez, changez votre façon de penser. »

— VERNON HOWARD, *THE POWER OF YOUR SUPERMIND*

Nous avons parlé de la naissance des émotions et nous avons introduit un processus pour vous libérer de vos émotions négatives. Maintenant, voyons comment vous pouvez conditionner votre esprit pour qu'il commence à ressentir et à intensifier les émotions positives dans votre vie.

Vous êtes ce à quoi vous pensez la plupart du temps

Depuis des milliers d'années, les mystiques nous disent que nous sommes le résultat de nos pensées. Bouddha aurait dit : « Ce que vous pensez, vous le devenez. » L'essayiste et poète Ralph Waldo Emerson a déclaré : « Nous devenons ce à quoi nous pensons à longueur de journée », tandis que le Mahatma Gandhi disait : « Un homme n'est que le produit de ses pensées ».

Dans *L'homme est le reflet de ses pensées*, James Allen a écrit :

« Qu'un homme modifie radicalement sa façon de penser, et il sera étonné de la transformation rapide que cela aura sur les conditions matérielles de sa vie. On s'imagine que l'on peut tenir nos pensées secrètes, mais cela est faux ; nos pensées se cristallisent rapidement en habitudes, et l'habitude s'implante dans les circonstances. »

Pour prendre le contrôle de vos émotions, il est essentiel que vous compreniez le rôle de vos pensées dans la génération des émotions en général. Vos pensées activent certaines émotions qui, à leur tour, génèrent d'autres pensées. Les pensées et les émotions se nourrissent alors les unes les autres. Par exemple, si l'on y croit, la pensée « Je ne suis pas assez compétent » va générer des émotions négatives telles que la honte ou la culpabilité. Par conséquent, si vous avez honte de ne pas être assez compétent, vous attirerez davantage de pensées en accord avec cette croyance. Vous vous concentrerez sur les choses dans lesquelles vous pensez ne pas être compétent, ou vous vous souviendrez et vous attarderez sur les échecs passés. Cela renforcera votre croyance erronée.

Les pensées génèrent des émotions et les émotions dictent vos actions. Si vous estimez que vous ne méritez pas une promotion, vous ne la demanderez pas. Si vous pensez qu'un homme ou une femme est « hors de votre portée », vous ne lui demanderez pas de sortir avec vous. En bref, c'est ainsi que les pensées fonctionnent. Elles génèrent des émotions qui dictent vos actions et façonnent votre réalité. Même si ce n'est pas toujours clair sur le moment, à la longue, vous réaliserez l'énorme impact que vos pensées peuvent avoir sur votre vie.

Les pensées et les émotions déterminent votre avenir

Les humains possèdent un pouvoir qu'aucun autre être vivant ne possède : l'imagination. Nous pouvons utiliser nos pensées pour manifester des choses et transformer l'invisible en visible. Cependant, une pensée en elle-même n'est pas suffisante pour voir des choses ou des circonstances se manifester. Elle doit être alimentée par une énergie sous forme d'émotion, telle que l'enthousiasme, l'excitation, la passion ou le bonheur. Ainsi, une

personne enthousiaste réalisera davantage de choses qu'une personne pessimiste et peu motivée.

Les personnes qui réussissent sont constamment concentrées sur ce qu'elles veulent — avec des attentes positives — tandis que les personnes qui échouent se concentrent sur ce qu'elles ne veulent pas ou ce qui leur manque. Ces dernières ont peur de manquer d'argent, de talent, de temps ou de toute autre ressource dont elles pourraient avoir besoin pour atteindre leurs objectifs. Par conséquent, les personnes pessimistes accomplissent beaucoup moins de choses que ce qu'elles sont capables de faire.

Ainsi, l'une des compétences les plus importantes à maîtriser est votre capacité à contrôler vos pensées et vos émotions. Cela implique de comprendre comment vos émotions fonctionnent et à quoi elles servent. Nous verrons plus loin comment utiliser vos émotions comme un outil de développement personnel.

Faire le plein de pensées positives

Les gens sûrs d'eux accumulent des pensées positives tous les jours. Ils célèbrent leurs petites victoires et se traitent avec compassion et respect. Naturellement, ils s'attendent à ce que de bonnes choses se produisent. D'un autre côté, les personnes ayant une faible estime d'elles-mêmes bombardent leur esprit de pensées démotivantes. Elles minorent leurs réussites, ne reconnaissent pas leurs points forts ni l'intention positive qui sous-tend leurs actions. Il n'est pas étonnant qu'elles se sentent indignes. (Pour plus d'informations, voir le chapitre 20 « Ne pas être à la hauteur ».)

Ces deux types de personnes utilisent leurs pensées pour déformer la réalité. Mais qui s'en sort mieux selon vous ? La personne qui accumule des pensées positives, ou celle qui s'attarde sur les pensées négatives ? Maintenant, cela signifie-t-il que la pensée positive va résoudre tous vos problèmes et éliminer vos émotions négatives une fois pour toutes ? Bien sûr que non. La manipulation de la pensée est simplement un des outils à utiliser pour maîtriser vos émotions.

La limite de la pensée positive

Se répéter « Je suis heureux, je suis heureux, je suis heureux » toute la journée ne fera pas de vous un Bouddha. Cela peut vous faire du bien, mais vous éprouverez quand même des émotions négatives. Si vous ne savez pas comment gérer les émotions négatives lorsqu'elles apparaissent, vous serez victime de votre propre récit. Ce récit explique pourquoi vous êtes un « loser », ou pourquoi **insérer votre récit préférée ici**.

Les gens sont souvent très dépendants de leur histoire, même négative, et sont incapables de s'en détacher, parce qu'ils pensent qu'ils:

- sont fondamentalement déficients ;
- ne seront jamais heureux parce que **insérez votre histoire préférée** ;
- ne sont pas dignes d'être aimés ;
- ne réussiront jamais ;
- ne se marieront jamais, et ainsi de suite.

Je peux vous garantir que vous aussi êtes dépendant d'une histoire. Nous allons maintenant voir comment conditionner votre esprit à vivre des émotions plus positives et ensuite comment gérer les émotions négatives quand elles se présentent à vous.

Choisir les émotions que vous aimeriez éprouver

Pour conditionner votre esprit, la première étape consiste à décider quelles sont les émotions que vous souhaitez ressentir plus souvent. Voulez-vous être plus heureux ? Plus motivé ? Plus entreprenant ? La deuxième étape consiste à mettre en place un programme spécifique qui vous permettra d'éprouver les émotions que vous avez choisies. L'étape finale consiste à s'entraîner à les ressentir chaque jour.

Ressentir la même émotion encore et encore vous permet d'y accéder plus aisément. Les neurosciences ont montré que le fait de ressentir la même pensée ou émotion de manière répétée renforce

les voies neuronales correspondantes, facilitant ainsi l'accès à cette pensée ou émotion dans le futur. En d'autres termes, plus vous ressentez une émotion, plus elle devient facile à générer. C'est là que le conditionnement quotidien entre en jeu. Pour conditionner votre esprit à vivre des émotions positives, utilisez la méthode que nous avons présentée plus tôt :

interprétation + identification + répétition = émotion puissante

Voici comment utiliser la formule dans cette situation.

Interprétation : visualiser certains événements ou générer des pensées particulières que vous considérez comme positives.

Identification : s'identifier à ces événements ou pensées en ressentant ce que vous aimeriez éprouver. À cette fin, vous pouvez utiliser toutes les techniques mentionnées dans la partie II « Ce qui affecte vos émotions », telles que les affirmations positives et la visualisation.

Répétition : répéter les mêmes pensées et s'identifier à elles. Ce faisant, vous permettez à votre esprit d'accéder plus facilement aux émotions qui s'y rapportent.

Vous trouverez ci-dessous quelques exemples de stratégies à utiliser en fonction de ce que vous voulez ressentir.

1. La gratitude

Pour devenir plus reconnaissant, faites de la gratitude une habitude quotidien. Chaque matin, concentrez-vous sur ce pour quoi vous êtes reconnaissant. Plus vous pratiquerez, mieux vous pourrez vous concentrer sur le côté positif des choses. Malheureusement, la plupart d'entre nous savent que nous devrions être reconnaissants, mais nous ne le sommes pas. Ainsi, nous devons cultiver la gratitude. Comme l'a dit feu Jim Rohn, « Nos émotions doivent être aussi éduquées que notre intellect. »

Voici quelques exercices pour cultiver un sentiment de gratitude.

A. Écrivez les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.

Prenez un stylo et une feuille de papier, ou mieux encore, un cahier spécialement réservé à cet effet, et écrivez au moins trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Cela vous aidera à vous concentrer sur le côté positif des événements.

B. Remerciez les personnes croisées dans votre vie. Fermez les yeux et pensez aux personnes que vous avez rencontrées. En les imaginant les unes après les autres, remerciez-les en identifiant au moins une bonne chose qu'ils ont faite pour vous. Si vous vous imaginez des gens que vous n'aimez pas, remerciez-les quand même en appréciant au moins une chose qu'ils ont faite pour vous. Cela peut être « vous rendre plus fort » ou « vous donner une leçon spécifique ». N'essayez pas de contrôler vos pensées, mais laissez simplement les visages des personnes que vous connaissez vous venir à l'esprit. Libérez-vous de toute rancune présente ou passée.

C. Concentrez-vous sur un objet et appréciez son existence.

- Sélectionnez un objet autour de vous et pensez à la quantité de travail et au nombre de personnes impliquées dans le processus de création et de livraison. Par exemple, si vous choisissez une chaise, pensez à tout le travail nécessaire pour la créer. Certaines personnes ont dû la concevoir, d'autres ont dû trouver les matières premières, d'autres encore ont dû l'assembler. Les routiers ont dû la livrer au magasin. Les employés du magasin ont dû l'exposer et en faire la promotion. Vous ou quelqu'un d'autre avez dû aller la chercher. La voiture que vous conduisez a dû également être construite par d'autres personnes, etc.
- Pensez à la façon dont vous profitez de cette chaise. Souvenez-vous d'un moment où vous étiez si fatigué que vous aviez hâte de vous asseoir. N'était-ce pas génial de pouvoir finalement s'asseoir ? Grâce à cette chaise, vous pouvez non seulement vous asseoir, mais vous pouvez aussi utiliser votre ordinateur, écrire, lire, boire un café ou avoir une conversation agréable avec vos amis.

D. Écoutez un chant de gratitude/méditation guidée. Écoutez de la méditation de gratitude. (Recherchez *méditation de gratitude* sur YouTube)

2. L'enthousiasme

On perd parfois notre enthousiasme. On a l'impression de tourner en rond, pris au piège de la même vieille routine. Pour générer plus d'enthousiasme, prenez un peu de temps chaque matin pour visualiser tout ce que vous voulez. Réjouissez-vous de ces choses-là. Vous trouverez ci-dessous plusieurs façons de procéder (notez qu'il faut s'entraîner régulièrement).

A. Écrivez ce que vous voulez. Prenez un stylo et une feuille de papier et écrivez « Ce que je veux » en haut de la page. Ensuite, écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit et qui vous passionne.

B. Visualisez ce que vous voulez. Posez-vous la question : « Qu'est-ce que je veux vraiment ? » et visualisez toutes les choses que vous désirez. Essayez d'être aussi spécifique que possible. Votre clarté d'esprit est votre plus grande complice. Pensez à votre carrière, vos relations ou votre mode de vie idéal ou à tout autre objectif que vous souhaitez atteindre dans les années à venir.

C. Créez un journal d'objectifs/rêves. Achetez un cahier et notez vos objectifs dans chaque domaine de votre vie. Revoyez-les chaque matin et continuez à y ajouter des photos, des dessins ou tout autre élément susceptible de stimuler votre enthousiasme.

D. Imaginez votre journée idéale de façon claire.

- Que mangeriez-vous au petit déjeuner ?
- Comment passeriez-vous votre journée ?
- Avec qui passeriez-vous votre journée ?
- Que feriez-vous le soir ?
- Où vivriez-vous ?
- Comment vous sentiriez-vous ?

Vous pouvez avoir plusieurs versions de votre journée idéale. Assurez-vous simplement que chaque version suscite votre enthousiasme.

3. La confiance/certitude

Si vous voulez avoir plus de confiance dans votre capacité à atteindre vos objectifs, imaginez que vous les avez déjà atteints et que cela vous fait du bien. Entraînez-vous à développer un sentiment de certitude. Engagez-vous à réaliser votre vision dans votre esprit. Chaque fois que vous visualisez votre objectif, faites-le avec énergie. *Soyez sûr* que vous parviendrez à l'atteindre.

4. L'estime de soi

Pour renforcer l'estime de soi, gardez une trace de vos accomplissements quotidiens. Vous faites sans doute beaucoup de choses plutôt bien, mais vous avez tendance à ne vous souvenir que de ce que vous faites mal. Pas étonnant que votre estime de vous en souffre. Achetez un cahier que vous réserverez spécialement à cet effet et notez-y vos accomplissements au quotidien. Voici quelques exemples :

- je me suis réveillé à l'heure ;
- j'ai mangé des fruits ;
- j'ai nettoyé mon bureau ;
- j'ai terminé le projet A ;
- j'ai fait de l'exercice ;
- j'ai accompli mon rituel du matin ;
- j'ai lu.

Comme vous pouvez le voir, vous n'avez pas forcément à écrire des choses très importantes. En fait, en notant vos petits accomplissements, vous conditionnez votre esprit à rechercher d'autres victoires, ce qui, avec le temps, renforce votre estime de vous.

Pour d'autres exercices liés à l'estime de soi, reportez-vous au chapitre 20 « Ne pas être à la hauteur ».

5. L'esprit de décision

En vous exerçant à être plus déterminé, vous augmenterez votre productivité, ce qui améliorera votre bien-être. Comme nous le verrons au chapitre 28 « La procrastination », stagner peut créer beaucoup de souffrance émotionnelle.

Pour devenir plus décisif, vous pouvez utiliser **la règle des 5 secondes**, introduite par Mel Robbins dans son livre éponyme. Mel Robbins affirme qu'il n'y a qu'une seule règle lorsqu'il s'agit de productivité, de réussite ou d'obtenir tout ce que vous avez toujours voulu : il faut faire les choses, que vous en ayez envie ou non. Si vous pouvez faire les choses que vous n'avez pas envie de faire, vous obtiendrez tout ce que vous avez toujours voulu.

Sa règle des 5 secondes énonce que vous disposez de cinq secondes entre le moment où vous avez une idée et celui où vous passez à l'action. Si vous n'agissez pas dans ces cinq secondes, votre esprit vous en dissuadera. La nature de l'esprit est de nous empêcher de faire quoi que ce soit d'effrayant ou de fatigant. Par exemple, vous avez cinq secondes pour :

- vous présenter à une personne avec qui vous voulez parler lors d'un événement ;
- envoyer ce courriel important ;
- poser une question lors d'une réunion.

Exercice — renforcez votre esprit de décision

Pour pratiquer la **règle des 5 secondes**, vous pouvez commencer par des petites choses.

- Faites une liste des choses que vous remettez à plus tard. Vous évitez peut-être de faire la vaisselle ou de nettoyer votre maison. Ou peut-être retardez-vous un appel à quelqu'un ou l'envoi de courriels.
- Maintenant, sélectionnez les choses pour lesquelles vous utiliserez **la règle des 5 secondes**. Engagez-vous à utiliser

la règle pendant au moins une semaine. Lorsque vous pensez à faire la vaisselle, à appeler quelqu'un ou à **insérer la tâche que vous avez choisie**, comptez à rebours de cinq à zéro et agissez avant d'atteindre zéro.

Les erreurs courantes à éviter lors du conditionnement de votre esprit

Lorsque vous conditionnez votre esprit à vivre des émotions plus positives, évitez les erreurs suivantes.

- **Mettre en œuvre trop de changements à la fois.** S'en tenir à un ou deux exercices pendant un mois environ, avant d'essayer d'autres exercices.
- Commencer trop fort : restez modeste et assurez-vous que les exercices ne sont pas trop difficiles. N'oubliez pas que la maîtrise de vos émotions est un travail de longue haleine. Il s'agit d'un marathon, pas d'un sprint.

Pour ceux qui lisent l'anglais, vous en apprendrez plus sur la façon de créer un rituel matinal stimulant en consultant mon livre *Wake Up Call : How to Take Control of Your Morning and Transform your Life* [en anglais uniquement].

* * *

Action

Reportez-vous à la section correspondante du cahier d'exercices et choisissez les émotions que vous aimeriez ressentir davantage (*Partie III. Changer vos émotions — Conditionnez votre esprit*).

CHANGER VOS ÉMOTIONS EN MODIFIANT VOTRE COMPORTEMENT

“ L'action semble suivre le sentiment, mais en réalité l'action et le sentiment vont ensemble, et en régulant l'action, qui est sous le contrôle plus direct de la volonté, nous pouvons réguler indirectement le sentiment, qui lui, ne l'est pas.

— WILLIAM JAMES, PHILOSOPHE ET PSYCHOLOGUE

Nous avons vu que vous pouvez influencer vos émotions en utilisant votre corps, votre esprit ou vos paroles. Nous avons également discuté de la manière dont vous pouvez modifier votre interprétation des pensées ou des événements pour changer votre état émotionnel. Malheureusement, lorsque des émotions négatives surgissent soudainement ou sont trop fortes, changer de posture corporelle ou utiliser des affirmations positives peut ne pas suffire. En fait, essayer de remplacer une émotion négative par une émotion positive est souvent un échec. Il n'est pas toujours possible de surmonter une dépression en se distrayant ou de contrer un chagrin en décidant de se « sentir bien ». Vous ne pouvez pas non plus vous attendre à ce qu'une profonde tristesse disparaisse en répétant le mantra « Je suis heureux, je suis heureux, je suis heureux ».

Cependant, vous pouvez influencer votre état émotionnel en changeant votre comportement. À mesure que vous modifiez ce

dernier, vos sentiments changent en conséquence. Cela peut se produire presque immédiatement, comme lorsque vous vous distrayez d'une légère colère en accomplissant une tâche. Ou cela peut prendre des semaines, voire des mois, lorsque vous vivez des émotions profondes comme un deuil intense ou une dépression.

Pour commencer à changer votre état émotionnel, posez-vous les questions suivantes chaque fois que vous ressentez une émotion négative.

- Quelle est la cause de cette émotion ?
- Que puis-je faire concernant ma réalité actuelle ?

Après avoir posé ces questions, identifiez les actions concrètes que vous pouvez entreprendre pour changer votre état émotionnel.

N'oubliez pas que, par nature, les émotions s'estompent avec le temps, sauf si vous les renforcez en rejouant sans cesse la même situation dans votre esprit. Vous trouverez ci-dessous quelques exemples concrets pour vous aider à mieux comprendre comment cela fonctionne.

Exemple 1

Si, après la rupture avec un(e) petit(e) ami(e), vous continuez à vous remémorer avec tristesse les bons moments que vous avez passés ensemble, il vous faudra plus de temps pour vous remettre de la rupture. Bien qu'il n'y ait rien de mal à se sentir triste ou à se souvenir du passé, si vous voulez passer à autre chose, il vaut mieux éviter d'y revenir. Dans ce cas, le changement de comportement serait de faire de votre mieux pour ne plus revisiter les anciens souvenirs.

Exemple 2

Si vous vous inquiétez constamment d'une présentation à venir au travail, changer votre comportement peut consister à répéter votre discours pendant des heures. Par ce moyen, vous connaîtrez si bien le texte que vous pourrez réussir votre présentation même sous

pression. Pour de meilleures chances de réussir, vous pouvez également répéter devant vos collègues ou vos amis.

Exemple 3

Si, depuis des semaines vous en voulez à un ami pour quelque chose qu'il a dit ou fait, vous pouvez changer votre comportement en ayant une discussion à cœur ouvert avec lui. Cela vous permettra de mettre les choses au clair, de dissiper tout malentendu et d'éviter d'accumuler du ressentiment. Gardez en tête que nous interprétons souvent les événements de manière erronée ou nous imaginons des choses.

Exemple 4

Parfois, vous vous sentez triste, en colère ou même dépressif, et vous ne pouvez rien y faire. Dans ce cas, le mieux à faire est d'éviter de vous concentrer sur vos sentiments et de les laisser s'exprimer. Votre travail consiste ici à accomplir ce que vous avez à faire et à vivre votre vie jusqu'à ce que ces émotions s'estompent. N'oubliez pas de vous entraîner à laisser les émotions négatives aller au fur et à mesure qu'elles se présentent. En apprenant à vous détacher des émotions négatives, vous contribuerez à les empêcher de se développer et de s'enraciner davantage.

* * *

Action

En utilisant le cahier, faites un exercice en prenant un exemple de votre vie (*Partie III. Changer vos émotions — Changez vos émotions en changeant vos comportements*).

- Remémorez-vous la dernière fois que vous avez ressenti une émotion négative qui a duré plus de deux jours.
- Maintenant, réfléchissez à ce que vous avez fait spécifiquement pour surmonter cette émotion négative (le cas échéant).
- Puis, demandez-vous : « Comment aurais-je pu changer mon comportement pour influencer mes émotions de manière positive ? »

CHANGER VOS ÉMOTIONS EN MODIFIANT VOTRE ENVIRONNEMENT

Vous ne pouvez pas toujours contrôler vos émotions. Certains événements, tels qu'une rupture, la perte d'un être cher ou une maladie grave, peuvent provoquer des émotions négatives.

Cela dit, il est possible de contrôler certains événements. Y a-t-il des situations de la vie quotidienne qui ont une incidence sur votre tranquillité d'esprit ? Si oui, que pourriez-vous y faire ?

Pour réduire les émotions négatives, il suffit parfois d'éviter de se mettre dans les situations qui les génèrent. Peut-être regardez-vous trop la télévision, ce qui vous plombe le moral ? Voir vos amis (apparemment) heureux sur Facebook vous donne peut-être l'impression d'être un raté ? Si tel est le cas, pourquoi ne pas limiter ces situations ?

Exemple concret

Facebook me rendait malheureux, j'avais l'impression d'être en échec. Les gens dans mon domaine s'en sortaient très bien et mes amis avaient l'air si heureux (du moins, je le pensais). Sans parler du fait que je perdais des heures à faire défiler mon fil d'actualités de manière inconsidérée. Pour éviter un tel drainage émotionnel, j'ai réduit considérablement mon temps passé sur Facebook. Depuis que j'ai pris cette décision, je me sens mieux.

Cet exemple montre que des petits changements peuvent améliorer votre bien-être. Si vous observez ce que vous faites chaque jour, vous remarquerez que certains comportements, certaines activités ne favorisent pas votre bonheur. Le simple fait de supprimer des activités ou de modifier un comportement, peut sensiblement améliorer votre humeur. Vous savez peut-être déjà ce que vous avez à faire, mais il est possible que vous ne soyez pas attentif à l'impact de votre comportement sur votre bien-être.

J'ai énuméré ci-dessous quelques exemples d'activités ou de comportements qui peuvent éroder votre bonheur. Demandez-vous s'ils contribuent à votre bien-être général.

- **Regarder la télévision.** Même si regarder la télévision peut être amusant, c'est aussi une activité passive qui ne contribue pas beaucoup à votre bien-être.
- **Passer du temps sur les réseaux sociaux.** Les réseaux sociaux sont pratiques et permettent de rester en contact avec vos amis, mais ils peuvent aussi créer une dépendance. À force, Facebook ou Twitter peuvent vous transformer en une personne qui a constamment besoin de l'approbation des autres.
- **Passer du temps avec des personnes négatives.** Vos fréquentations ont un impact considérable sur votre état émotionnel. Les personnes positives vous remonteront le moral et vous aideront à réaliser vos rêves les plus fous. Les personnes négatives vont aspirer votre énergie, vous démotiver et détruire votre potentiel. Comme l'a dit Jim Rohn, « Vous êtes la moyenne des cinq personnes avec qui vous passez le plus de temps ». Veillez donc à vous entourer des bonnes personnes.
- **Se plaindre et se concentrer sur le négatif.** Voyez-vous constamment le verre à moitié vide ? Vous attardez-vous sur le passé ? Si oui, comment cela affecte-t-il votre niveau de satisfaction ?
- **Ne pas finir ce que vous commencez.** Laisser des tâches et des projets inachevés dans votre vie personnelle et

professionnelle peut avoir un effet négatif sur votre humeur. Les choses non réalisées vous encombrant l'esprit. Se sentir débordé ou démotivé est un signe que vous avez peut-être trop d'« ongles ouverts » dans votre vie. Des exemples d'« ongles ouverts » sont les projets inachevés remis à plus tard, ou le fait d'éviter les personnes à qui vous devez parler.

Ce ne sont là que quelques exemples. Et vous, quelles activités ou quels comportements vous privent de votre bonheur ?

* * *

Action

Concevez un environnement plus stimulant en effectuant les exercices correspondants dans le cahier d'exercices (*Partie III. Changer vos émotions — Changez votre environnement*).

Utilisez le cahier d'exercices ou prenez un stylo et du papier, et notez toutes les activités qui, selon vous, ont un impact négatif sur vos émotions. Ensuite, pour chaque activité, notez les conséquences (par exemple, elles vous font ressentir de la culpabilité, vous démotivent, érodent votre estime de vous, etc.).

DES SOLUTIONS À COURT ET À LONG TERME POUR GÉRER VOS ÉMOTIONS

“ Aucune autre forme de vie sur la planète ne connaît la négativité, sauf les humains, tout comme aucune autre forme de vie ne viole et n’empoisonne la Terre qui la nourrit. Avez-vous jamais vu une fleur malheureuse ou un chêne stressé ? Avez-vous jamais rencontré un dauphin déprimé, une grenouille ayant un problème d’estime de soi, un chat qui ne sait pas se relaxer ou un oiseau plein de haine et de ressentiment ? Les seuls animaux qui peuvent à l’occasion connaître des expériences s’apparentant à la négativité ou qui donnent des signes de comportement névrosé sont ceux qui vivent en contact étroit avec les humains et qui sont ainsi liés au mental humain et à sa démente.

— ECKHART TOLLE, *LE POUVOIR DU MOMENT PRÉSENT*

Dans cette partie, je vais vous fournir une liste d’exercices ou de techniques pour mieux gérer vos émotions. Quel que soit le degré de contrôle que vous avez sur votre esprit, vous éprouverez une large palette d’émotions négatives à l’avenir, de la légère frustration à la dépression. Il vaut mieux être préparé.

J’ai énuméré ci-dessous des idées pour vous aider à mieux faire face aux émotions négatives en incluant des solutions à court et à

long terme.

1. Solutions à court terme

Les techniques suivantes vous aideront à gérer les émotions négatives lorsqu'elles se présentent. Essayez-les et gardez celles qui vous conviennent.

A. Modifiez votre état émotionnel

- **Distrayez-vous.** Une émotion n'a que l'intensité que vous lui donnez. Chaque fois qu'un sentiment négatif se présente, au lieu de vous concentrer dessus, occupez-vous immédiatement. Si vous êtes en colère, barrez un élément de votre liste de choses à faire. Si possible, faites quelque chose qui requiert toute votre attention.
- **Interrompez.** Agissez de manière insensée ou d'inhabituelle pour interrompre vos pensées et émotions négatives. Criez, faites une danse idiote ou parlez avec une voix étrange.
- **Bougez.** Levez-vous, allez faire une promenade, faites des pompes, dansez ou utilisez une *power posture* (pose de pouvoir). En changeant votre physiologie, vous pouvez changer votre ressenti.
- **Écoutez de la musique.** Écoutez votre musique préférée. Cela peut vous aider à modifier votre état émotionnel.
- **Criez.** Parlez-vous d'une voix forte et autoritaire et donnez-vous des encouragements. Utilisez votre voix et vos paroles pour changer vos émotions.

B. Agissez

- **Faites-le quand même.** Laissez vos sentiments de côté et faites ce que vous devez faire. Les adultes matures font ce qu'ils ont à faire, qu'ils en aient envie ou non.
- **Faites quelque chose.** Votre comportement modifie indirectement vos sentiments. Posez-vous la question suivante : « Quelles mesures puis-je prendre aujourd'hui pour changer ce que je ressens ? ». Ensuite, faites-le.

C. Devenez attentif à vos émotions

- **Écrivez-le.** Écrivez ce qui vous préoccupe et ce que vous pouvez faire pour y remédier. Soyez aussi précis que possible.
- **Écrivez ce qui s'est passé.** Écrivez précisément les faits qui ont généré l'émotion négative. N'écrivez pas votre interprétation de la situation ni les émotions qui en ont découlé. Écrivez les faits bruts. Maintenant, demandez-vous si tout compte fait, c'est vraiment si grave que ça, à l'échelle de votre vie.
- **Parlez.** Discutez avec un ami. Vous réagissez peut-être de façon excessive et exagérez la gravité de la situation. Parfois, il vous faut juste un regard extérieur.
- **Souvenez-vous d'une époque où vous vous sentiez bien.** Cela peut vous aider à vous remettre dans cet état d'esprit et à trouver une nouvelle perspective. Posez-vous les questions suivantes : « Comment est-ce que je me sentais à ce moment-là ? » « À quoi pensais-je à l'époque ? » « Quelle était ma vision de la vie ? »
- **Laissez votre émotion s'en aller.** Demandez-vous : « Puis-je laisser cette émotion partir ? » Ensuite, permettez-vous de la libérer.
- **Permettez à vos émotions d'exister.** Arrêtez de résister à vos émotions ou de vouloir les changer. Permettez-leur d'être ce qu'elles sont.
- **Embrassez vos émotions.** Passez du temps avec vos émotions. Examinez-les d'aussi près que possible tout en faisant de votre mieux pour rester détaché. Devenez curieux à leur sujet. Que sont-elles au fond ?

D. Détendez-vous

- **Reposez-vous.** Faites une sieste ou une pause. Lorsque vous êtes fatigué, vous êtes plus susceptible de ressentir

des émotions négatives que lorsque vous êtes correctement reposé.

- **Respirez.** Respirez lentement pour vous détendre. La façon dont vous respirez affecte votre état émotionnel. Utilisez des techniques de respiration pour vous calmer ou pour vous donner plus d'énergie.
- **Détendez-vous.** Prenez quelques minutes pour détendre vos muscles. Commencez par détendre votre mâchoire, la tension autour de vos yeux et les muscles de votre visage. Votre corps a une incidence sur vos émotions. Lorsque vous détendez votre corps, votre esprit se détend également.
- **Soyez reconnaissants pour vos problèmes.** Remerciez vos problèmes. Comprenez qu'ils sont là pour une raison et qu'ils vous serviront d'une manière ou d'une autre.

2. Solutions à long terme

Les techniques suivantes vous aideront à gérer vos émotions négatives sur le long terme.

A. Analysez vos émotions négatives

- **Identifiez l'histoire derrière vos émotions.** Écrivez toutes les raisons pour lesquelles vous ressentez ces émotions. Quelles suppositions pourraient être à l'origine ? Comment interprétez-vous ce qui vous arrive ? Maintenant, voyez si vous pouvez vous détacher de cette histoire particulière.
- **Notez vos émotions dans un journal.** Prenez quelques minutes chaque jour pour écrire ce que vous ressentez. Cherchez des schémas récurrents. Ensuite, utilisez des affirmations, la visualisation ou tout exercice pertinent pour vous aider à surmonter ces émotions.
- **Pratiquez la pleine conscience.** Observez vos émotions tout au long de la journée. La méditation vous y aidera. Vous pouvez également vous engager dans une activité tout en étant pleinement présent. Ce faisant, observez ce qui se passe dans votre esprit.

B. Éloignez-vous de la négativité

- **Changez d'environnement.** Si vous êtes entouré de négativité, changez votre environnement. Déménagez ou réduisez le temps que vous passez avec des amis négatifs.
- **Supprimez les activités contre-productives.** Supprimez ou réduisez le temps que vous consacrez à toute activité n'ayant pas d'impact positif sur votre vie. Cela peut signifier réduire le temps que vous passez à regarder la télévision ou à surfer sur Internet par exemple.

C. Conditionnez votre esprit

- **Créez des rituels quotidiens.** Cela vous aidera à vivre des émotions plus positives. Méditez, faites de l'exercice, répétez des affirmations, créez un journal de gratitude, etc. (Les meilleurs moments pour accumuler des pensées positives sont au moment du coucher et le matin au réveil.)
- **Faites de l'exercice.** Faites de l'exercice régulièrement. L'exercice améliore votre humeur et contribue à votre bien-être mental et physique.

D. Augmentez votre énergie

Moins vous avez d'énergie, plus vous êtes susceptible de ressentir des émotions négatives.

- **Améliorez votre sommeil.** Assurez-vous de dormir suffisamment. Si possible, couchez-vous et réveillez-vous à la même heure chaque jour.
- **Mangez des aliments plus sains.** Comme le dit le dicton : *on est ce qu'on mange*. La malbouffe a un impact négatif sur votre niveau d'énergie. Prenez les mesures nécessaires pour améliorer votre alimentation.
- **Reposez-vous.** Faites régulièrement des siestes ou prenez quelques minutes pour vous détendre
- **Respirez.** Apprenez à respirer correctement.

E. Demandez de l'aide

Consultez un professionnel. Si vous avez des problèmes émotionnels profonds, tels qu'une estime de vous extrêmement faible ou une dépression, il peut être judicieux de consulter un professionnel.

* * *

Action

Notez une technique à court terme et une technique à long terme que vous souhaitez utiliser. Demandez-vous : « Parmi les éléments de la liste, quelle est la technique qui m'aidera le mieux à gérer les émotions négatives ? » (*Partie III. Changer vos émotions - Solutions à court terme/solutions à long terme*).

PARTIE IV

UTILISER VOS ÉMOTIONS POUR VOUS ÉPANOUIR

Je pense que chaque situation, chaque moment, offre une opportunité d'épanouissement personnel et de développement de notre caractère. La réalité nous fournit sans cesse des occasions — parfois je les imagine comme des vagues se brisant sur le rivage — et nous avons la chance de continuer à nous fondre dans cette réalité pour nous y adapter, pour plonger dans ces vagues.

— DAVID K. REYNOLDS, AUTEUR DE *CONSTRUCTIVE
LIVING*

Nous avons vu la définition des émotions, puis leur origine et enfin comment reprogrammer votre esprit pour vivre des émotions plus positives. Maintenant, voyons comment vous pouvez utiliser vos émotions comme outil de développement personnel. La plupart des gens sous-estiment l'utilité des émotions. Ils ne réalisent pas toujours qu'ils peuvent les utiliser pour s'épanouir.

Vos émotions vous envoient un message. Elles vous font savoir que votre interprétation actuelle de la réalité est biaisée. Rappelez-vous que le problème n'est jamais la réalité elle-même, mais la façon dont

vous l'interprétez. N'oubliez pas que vous avez le pouvoir de générer du sens et de la joie, même dans les pires situations. Par exemple, Alice Sommer avait toutes les raisons du monde de se sentir désespérée. Emprisonnée dans un camp de concentration pendant la guerre, elle ne savait pas combien de temps il lui restait à vivre. Elle a néanmoins réussi à trouver de la joie. Comme elle s'en souvient : « Je riaais tout le temps. Nous étions allongés sur le sol avec mon fils, et il m'a vue rire. Comment un enfant peut-il ne pas rire quand sa mère rit ? »

Nick Vujicic pensait qu'il ne serait jamais heureux. Après tout, il est né sans bras ni jambes. Comme il l'a dit dans l'une des conférences qu'il a données dans une école : « Quel genre de mari serais-je si je ne peux même pas tenir la main de ma femme ? » Dans ces circonstances, personne ne lui aurait reproché d'être amer toute sa vie. Cependant, il a surmonté ses difficultés et aujourd'hui, en plus d'être un conférencier accompli, il est marié et père de deux enfants.

Ces deux exemples montrent que nous pouvons surmonter même les situations les plus extrêmes. Ils prouvent que les émotions négatives ne durent pas éternellement. Les moments difficiles de notre vie sont souvent les événements qui nous permettent de grandir. Même une dépression nerveuse totale peut servir de signal d'alerte.

Dans cette partie, vous apprendrez comment fonctionnent les émotions, et comment les utiliser pour vous épanouir, tout en réduisant la souffrance émotionnelle qu'elles génèrent.

LAISSER VOS ÉMOTIONS VOUS GUIDER

Les émotions vont et viennent, elles ne peuvent donc pas vous définir. Mais cela ne veut pas dire qu'elles n'ont pas de rôle à jouer. Elles favorisent votre épanouissement personnel en vous rappelant ce que vous savez déjà : vous devez opérer des changements dans votre vie. Plus vous ignorez vos émotions, plus elles seront fortes. Cela commence par une petite voix, un pressentiment ou une intuition. Plus vous ignorez ce signe, plus il devient puissant. Continuez à ignorer vos émotions, et votre corps commencera à s'exprimer, comme lorsque vous ressentez une douleur physique.

Par exemple, imaginons que vous ressentez une émotion que vous identifiez comme du « stress ». Cela vous incite à faire des changements dans votre vie. Il peut s'agir de s'éloigner d'une situation stressante, d'améliorer la situation ou de changer la façon dont vous l'interprétez. Une chose est sûre, vous devez faire quelque chose pour y remédier. Si vous continuez à ignorer le stress ou le facteur de stress, cela peut entraîner de graves problèmes de santé.

En d'autres termes, les émotions vous envoient un message. De la même manière que la douleur physique vous dit que quelque chose ne va pas dans votre corps, la souffrance émotionnelle vous dit que quelque chose ne va pas dans votre esprit.

Le pouvoir de la conscience de soi

La conscience de soi est l'une des composantes les plus importantes de votre développement personnel. Sans elle, vous ne pouvez pas faire grand-chose pour changer votre vie, car, pour régler un problème, vous devez d'abord vous rendre compte qu'il existe. Alors, qu'est-ce que la conscience de soi ? La conscience de soi est votre capacité à observer objectivement vos pensées, vos émotions et vos comportements, sans y ajouter votre propre interprétation ou histoire.

Êtes-vous au-dessus ou en dessous de la ligne ?

Dans le livre *The 15 Commitments of Conscious Leadership*, Jim Dethmer et Diana Chapman présentent un modèle très simple, mais efficace, pour accroître la conscience de soi. Ce modèle est extrêmement simple : une ligne droite. Les auteurs affirment qu'à tout moment, vous êtes soit au-dessus, soit en dessous de la ligne. Lorsque vous êtes au-dessus de la ligne, vous êtes ouvert, curieux et disposé à apprendre, mais lorsque vous êtes en dessous de la ligne, vous voulez avoir raison, et par conséquent, vous avez tendance à être sur la défensive et à vous fermer aux nouvelles idées. En d'autres termes, quand vous êtes au-dessus de la ligne, vous êtes conscient, quand vous êtes en dessous de la ligne, vous êtes inconscient.

Que vous soyez au-dessus ou en dessous de la ligne dépend de votre état émotionnel. Lorsque vous sentez une menace pour votre survie physique ou pour votre ego, vous passez en dessous de la ligne et essayez de vous protéger afin que vous (ou votre ego) puissiez survivre. À l'inverse, lorsque vous êtes au-dessus de la ligne, vous êtes dans un état d'esprit positif. Votre créativité, votre innovation et votre capacité à la collaboration sont à leur meilleur niveau, ce qui se traduit par des performances accrues.

Votre capacité à repérer quand vous passez en dessous de la ligne détermine en grande partie la façon dont vous pouvez contrôler votre état émotionnel. Vous ne pouvez pas changer une émotion si vous ne remarquez pas sa présence. C'est ce que signifie être « attentif » ou « conscient ». Vous trouverez ci-dessous quelques

exemples de comportements « au-dessus de la ligne » et « en dessous de la ligne ».

Au-dessus de la ligne, vous :

- êtes curieux ;
- écoutez consciemment ;
- ressentez des émotions ;
- discutez sans être sur la défensive ;
- appréciez les choses ;
- prenez des responsabilités ;
- remettez en question vos croyances.

En dessous de la ligne, vous :

- vous accrochez à une opinion ;
- recherchez les erreurs ;
- argumentez ;
- rationalisez et justifiez ;
- colportez des commérages ;
- cherchez à ce que les autres adhèrent à vos convictions ;
- attaquez le messager.

Peur ou amour

Un autre modèle simple que vous pouvez utiliser est celui de la peur en opposition à l'amour. Tout au long de la journée, vous agissez soit par peur, soit par amour. Vous agissez par peur lorsque votre objectif est d'obtenir quelque chose, que ce soit l'approbation ou l'attention des autres, l'argent ou le pouvoir. En revanche, lorsque vous agissez par amour, votre principal objectif est de donner, que ce soit votre temps, votre argent, votre amour ou votre attention. Vous voulez partager et améliorer la vie des gens autour de vous, non pas dans votre propre intérêt, mais simplement pour le plaisir.

Si vos actions peuvent simultanément refléter votre désir de donner et d'obtenir, l'une ou l'autre de ces composantes est généralement

plus prononcée. Pour maîtriser vos émotions, vous devez apprendre à identifier quand vous agissez par peur ou par amour. Par exemple, examinez un de vos principaux objectifs de vie. S'agit-il d'un objectif fondé sur la peur ou sur l'amour? Essayez-vous de donner et d'apporter votre contribution au monde, ou essayez-vous d'en obtenir quelque chose ?

Par exemple, disons que vous voulez devenir acteur. Les raisons peuvent être les suivantes :

1. gagner de l'argent ;
2. être célèbre ;
3. prouver à vos parents et amis que vous avez du talent ;
4. divertir les gens ;
5. vous exprimer.

Les trois premiers exemples sont généralement des comportements basés sur la peur : vous voulez remplir un vide en vous et prouver à quel point vous êtes doué. Les deux derniers exemples sont des comportements basés sur l'amour qui soulignent le désir d'exprimer votre don au monde.

Alors que nous examinons plus en profondeur le fonctionnement des émotions, gardez à l'esprit ces deux modèles : **au-dessus/en dessous de la ligne** et les actions **basées sur la peur ou sur l'amour**.

Notez que tout au long de la journée, vous alternez souvent entre des comportements basés sur l'amour et des comportements basés sur la peur. Par exemple, vous pouvez être absorbé par une tâche à caractère altruiste et vous sentir en paix. À cet instant-là, vous ne cherchez rien à l'extérieur de vous pour vous combler. Cinq minutes plus tard, vous imaginez à quel point votre père sera fier lorsque vous obtiendrez finalement une promotion. Vous n'êtes désormais plus dans un état de plénitude, mais essayez d'obtenir quelque chose (dans cette situation, l'approbation de votre père).

Prenez l'habitude d'observer les motivations sous-jacentes de vos actions. Ce faisant, vous réaliserez que vous passez beaucoup de temps à tenter de gagner l'approbation des autres, qu'il s'agisse de vos collègues, de votre patron, de vos parents ou de votre partenaire.

Prenez-en note et demandez-vous ce que vous pouvez faire pour passer d'un désir d'obtenir à un désir de donner. En gardant à l'esprit ces deux modèles, voyons maintenant comment vous pouvez devenir plus attentif aux émotions que vous éprouvez au quotidien.

ÉCRIRE VOS ÉMOTIONS

La première étape pour améliorer votre ressenti est de devenir plus attentif aux émotions que vous éprouvez régulièrement. Avant de pouvoir générer davantage d'émotions positives, vous devez d'abord déterminer votre point de départ.

Pour faire la lumière sur les émotions que vous vivez au quotidien, je vous invite à les noter pendant une semaine entière. À cette fin, utilisez un cahier ou la feuille de travail téléchargeable. Passez quelques minutes par jour à noter vos sentiments et à vous évaluer sur une échelle de 1 à 10, 1 étant votre état émotionnel le plus pénible et 10 le meilleur. À la fin de la semaine, attribuez-vous une note globale et répondez aux questions suivantes.

- Quelles sont les émotions négatives ressenties ?
- Quelle est la cause de ces émotions ? Quels sont les faits concrets ?
 - Avez-vous eu des pensées particulières conduisant à ce ressenti ?
 - Des événements extérieurs ont-ils déclenché ces émotions négatives ?
 - Avez-vous manqué de sommeil ? Êtes-vous tombé malade ? Avez-vous eu un accident ?

- Que s'est-il réellement passé ? (Pas dans votre esprit, mais dans le monde physique)
- Quelle a été votre interprétation des faits ?
- Quelles croyances vous conduisent à ressentir cela ?
 - Ces croyances sont-elles exactes ?
 - Auriez-vous pu vous sentir mieux en interprétant différemment vos pensées ou les événements ?
- Comment êtes-vous retourné à votre état neutre ?
 - Que s'est-il passé exactement ? Avez-vous changé vos pensées ? Avez-vous agi au lieu d'échapper à vos responsabilités ? Ou est-ce juste arrivé naturellement ?
- Qu'auriez-vous pu faire pour éviter ou réduire ces émotions négatives ?

Exemple concret

Supposons que vous notez vos émotions pendant une semaine et vous remarquez que vous étiez légèrement déprimé pendant quelques jours.

Quelle est la cause de cette émotion ?

On m'a demandé d'effectuer une tâche au travail et je me suis senti incapable de l'accomplir.

Que s'est-il réellement passé ?

On m'a demandé d'accomplir une tâche et je l'ai fait.

Quelle a été votre interprétation des faits ?

- J'avais l'impression d'être incompetent et que j'étais le seul parmi mes collègues à ne pas pouvoir réaliser cette tâche.
- Je me suis dit que j'aurais dû être capable d'accomplir la tâche convenablement.
- Je sentais que tout le monde me jugeait.

Quelles croyances vous conduisent à ressentir cela ?

Pour ressentir de telles émotions, il faudrait que je pense que :

- je suis incompetent ;
- l'incompétence est inacceptable ;
- j'aurais dû être capable d'accomplir cette tâche ;
- tout le monde me juge.

Vos croyances sont-elles exactes ?

Êtes-vous vraiment incompetent ?

Peut-être que je suis partial et que je me suis jugé trop sévèrement.

Est-ce qu'être incompetent est inacceptable ?

Non. Le fait est que je ne peux pas toujours être compétent dans tous les domaines.

Devriez-vous être capable d'accomplir cette tâche ?

Je n'ai pas beaucoup d'expérience dans l'exécution de tâches similaires et il était impossible pour moi de le faire sans demander de l'aide.

Est-il vrai que tout le monde vous juge ?

Certaines personnes me jugent, mais ce n'est probablement pas le cas de tout le monde. Il se peut aussi que personne ne s'en soucie vraiment. Après tout, les gens ont leurs propres problèmes à gérer. Et si personne ne l'avait remarqué ? Ou peut-être me suis-je bien débrouillé et que toute cette négativité n'est que dans ma tête.

Comment êtes-vous retourné à votre état neutre ?

J'ai réalisé que ce n'était pas grand-chose. J'ai demandé à un collègue si je m'étais bien acquitté de ma tâche. Il m'a aidé et m'a donné quelques conseils. Il m'a également recommandé quelques livres pour m'aider à améliorer mes compétences.

Qu'auriez-vous pu faire pour éviter ou réduire cette émotion négative ?

J'aurais pu demander à quelqu'un de m'aider au lieu d'essayer de tout faire moi-même.

Au cours de ce processus, vous remarquerez ce qui vous conduit à éprouver des émotions négatives. Vous serez en mesure d'identifier les comportements autodestructeurs et serez à même de les surmonter en utilisant le conditionnement quotidien et les affirmations.

Conseil supplémentaire

N'oubliez pas d'écrire ce que vous ressentez tous les jours, en utilisant un journal dédié à cet effet. Cela vous aidera à vous détacher de vos émotions lorsque vous réaliserez que les hauts et les bas font partie de la vie.

* * *

Action

Notez vos émotions à l'aide du cahier d'exercices (*Partie IV. Utiliser vos émotions pour vous épanouir - Notez vos émotions*).

NE PAS ÊTRE À LA HAUTEUR

“ Quand j’ai gagné cet Oscar, j’ai pensé que c’était un coup de chance. Je me suis dit que tout le monde s’en rendrait compte et qu’ils le reprendraient. Ils viendraient chez moi, frapperaient à la porte “Excusez-nous, nous voulions le donner à quelqu’un d’autre. C’était pour Meryl Streep.”

— JODIE FOSTER

“ Vous vous dites : “Pourquoi voudrait-on me revoir dans un film ? Et de toute façon, je ne sais pas jouer, alors qu’est-ce que je fabrique ?

— MERYL STREEP

Avez-vous l’impression de ne pas être à la hauteur ? Eh bien, vous n’êtes pas le seul. L’autre jour, j’ai écrit ce qui suit à un ami blogueur :

Il y a beaucoup de sujets sur lesquels je pourrais écrire, mais il existe déjà tellement de livres. Parfois, je me dis, à quoi bon ?

Il a répondu :

Je connais le sentiment du « À quoi bon ? » Tout ce qui vaut la peine d’être dit l’a déjà été. Et puis pour qui je me prends, franchement ?

Qu'est-ce que j'ai accompli jusqu'à présent ? Eh bien... Je suppose que c'est naturel. C'est bon de savoir qu'on n'est pas le seul à se démener à ce sujet.

Que vous en soyez conscient ou non, des millions de personnes ressentent la même chose. Le sentiment de « ne pas être à la hauteur » a dû tuer plus de rêves qu'autre chose. Et qui n'a jamais ressenti cela ? Voici une liste (non exhaustive) de ce que j'ai ressenti dans ma vie :

- je ne suis pas assez bon écrivain ;
- je ne suis pas assez charismatique ;
- je ne suis pas assez compétent ;
- je ne suis pas assez sûr de moi ;
- je ne suis pas assez courageux ;
- je ne suis pas assez discipliné ;
- je ne suis pas assez bon pour prendre la parole en public ;
- je ne suis pas assez beau ;
- je ne suis pas assez inspirant ;
- je ne suis pas assez intéressant ;
- je ne gagne pas assez d'argent ;
- je ne suis pas assez musclé ;
- je ne suis pas assez patient ;
- je ne suis pas assez persévérant ;
- je ne suis pas assez entreprenant ;
- je ne suis pas assez productif ;
- je ne suis pas assez intelligent ;
- je n'agis pas assez ;
- je ne suis pas assez dur ;
- je ne travaille pas assez ;
- mon anglais n'est pas assez bon ;
- mon japonais n'est pas assez bon ;
- ma mémoire n'est pas assez bonne.

Et je pourrais continuer.

Les gens qui pensent qu'ils ne sont pas suffisamment compétents ont tendance à avoir une faible estime d'eux-mêmes. Ils se concentrent sur les choses pour lesquelles ils ne sont pas doués, en excluant tout ce qu'ils font bien. Essayez de les complimenter et tout ce que vous entendrez en retour sera : « Ce n'est pas grand-chose ». Pire encore, ils peuvent même penser que vous vous efforcez simplement d'être poli ou que vous essayez de les manipuler. Ces personnes ont généralement du mal à accepter les compliments. Au lieu d'un simple merci, ils vous retournent le compliment ou minimisent leur rôle.

Peut-être est-ce aussi votre cas ? Remarquez comment vous réagissez lorsque vous recevez un compliment.

1. Vous rejetez l'ensemble comme n'étant pas important : « N'importe qui aurait pu le faire ».
2. Vous parlez de toutes les choses que vous avez mal faites, tout en expliquant ce que vous auriez pu faire mieux.
3. Vous essayez de retourner le compliment : « Merci. Je pense que vous avez fait un travail fantastique, vous aussi ».

Remarquez votre incapacité à accepter un compliment à cent pour cent dans les trois cas ci-dessus.

Non seulement vous minimisez vos réalisations, mais vous amplifiez également tous vos échecs pour renforcer l'idée que vous n'êtes pas méritant. Vous gardez une longue liste de vos échecs, ne voulant pas les oublier, car ils constituent l'histoire que vous vous racontez. Qui seriez-vous si vous n'étiez plus l'homme ou la femme qui n'est jamais à la hauteur ? Aussi étrange que cela puisse paraître, cela a quelque chose d'effrayant. Au moins, la certitude de ne pas être assez compétent vous apporte un certain réconfort.

Imaginez ce qui arriverait si vous relâchiez l'emprise que vous avez sur votre histoire, si vous essayiez quelque chose que vous avez toujours voulu faire et que vous échouiez. Ce que vous soupçonniez depuis toujours deviendrait alors vrai : vous n'êtes pas assez

compétent. Ou pire, que se passerait-il si vous réussissiez ? Comment cela s'intégrerait-il à votre histoire ?

N'oubliez pas que votre cerveau a tendance à pencher vers la négativité. Ajouter vos propres préjugés ne vous aidera certainement pas à vous sentir bien dans votre peau. En réalité, vous faites la plupart des choses plutôt bien. Même si le manque d'expérience, d'intérêt ou de talent peut expliquer pourquoi vous ne réussissez pas aussi bien que vous le souhaiteriez dans certains domaines, cela n'a rien à voir avec le fait que vous n'êtes pas suffisamment « compétent ».

Utiliser le sentiment d'incompétence pour s'épanouir

Se sentir incompétent est le signe d'une faible estime de soi. De nombreuses personnes ont une faible estime d'elles-mêmes à des degrés divers. C'est certainement mon cas. Certains considèrent que tout ce qu'ils font est insuffisant. D'autres vont se sentir inadaptés seulement dans certaines situations ou certains domaines de leur vie. Où que vous soyez sur le spectre de l'estime de vous, un coup de pouce ne peut pas faire de mal.

Identifier ce qui déclenche vos sentiments d'incompétence

La première étape consiste à déterminer ce qui déclenche ces sentiments. À quelles pensées vous identifiez-vous ? Quels sont les domaines de votre vie qui sont concernés ? Prenez quelques minutes pour écrire quelles sont :

- les situations dans lesquelles vous avez l'impression de ne pas être à la hauteur ;
- les pensées auxquelles vous vous identifiez (votre histoire).

Garder une trace de vos réussites

La deuxième étape consiste à identifier vos réussites. Ne pas se sentir à la hauteur résulte souvent de votre vision erronée de vous-même. Vous vous concentrez sur vos manquements, sans reconnaître vos réussites. Les personnes qui ont une bonne estime

d'elles-mêmes se perçoivent de manière plus objective, en reconnaissant à la fois leurs défauts et leurs points forts. Pour améliorer votre estime de vous, commencez à reconnaître toutes les choses que vous réussissez. Les exercices suivants vous y aideront.

Exercice 1 — Créez un journal de réussites

L'une des meilleures façons d'identifier vos réussites est de les écrire. Pour cet exercice, je vous encourage à utiliser votre cahier.

1. Tout d'abord, écrivez tout ce que vous avez accompli dans votre vie. Dressez une liste de cinquante choses que vous avez réalisées. Si vous êtes à court d'idées, notez des réussites plus petites. Cela vous aidera à prendre conscience de tout ce que vous avez déjà accompli.

2. À la fin de chaque journée, écrivez toutes les choses que vous avez faites ce jour-là. Il peut s'agir de choses simples telles que :

- je me suis réveillé à l'heure ;
- j'ai fait de l'exercice ;
- j'ai pris un petit déjeuner équilibré.

Essayez de trouver cinq à dix choses chaque jour.

Exercice 2 — Remplissez votre bocal d'estime de vous

Une alternative consiste à écrire chaque chose accomplie sur des morceaux de papier différents et à les mettre dans un bocal. Voici quelques recommandations pour tirer le meilleur parti de cet exercice :

- assurez-vous que votre bocal (ou tout autre récipient choisi) se trouve dans un endroit visible. Le meilleur endroit est probablement votre bureau, le deuxième meilleur emplacement est votre chambre ;
- choisissez un récipient qui vous plaît. Tout est une question d'estime de soi, donc tout ce qui vous satisfait est conseillé.

- Veillez à ce que le récipient soit transparent afin que vous puissiez le voir se remplir ;
- donnez-lui un nom positif (par exemple *mon bocal d'estime personnelle, déclaration d'amour-propre, etc.*) ;
 - écrivez vos réussites sur un papier que vous aimez. Par exemple, utilisez des couleurs différentes pour que le bocal rempli soit agréable à l'œil. Une idée serait d'utiliser du papier origami.
 - écrivez avec votre stylo préféré.

L'idée est de faire preuve de plus de respect envers vous-même en reconnaissant vos multiples accomplissements.

Exercice 3 — Créez un journal positif

Vous pouvez également créer un journal pour noter tous les compliments que vous recevez. Votre collègue vous a dit que vos chaussures étaient belles, notez-le. Votre ami vous a fait un compliment sur vos cheveux, écrivez-le. Votre patron vous a dit que vous aviez bien travaillé, notez-le aussi. Ne remettez pas en question la sincérité de ces compliments. Considérez-les toujours comme authentiques. L'idée est d'entraîner votre esprit à se concentrer sur les aspects positifs de votre vie – ils sont bien là, que vous les reconnaissiez ou non. Voici comment tirer le meilleur parti de cet exercice.

- **Achetez un cahier qui vous plaît et personnalisez-le.** Ajoutez des autocollants, dessinez quelque chose, ajoutez des images ou utilisez des couleurs différentes. Vous ne voulez rien faire de tout cela ? C'est parfait aussi. C'est votre journal.
- **Gardez-le avec vous.** Emportez-le et cherchez de nouveaux compliments à ajouter à votre étonnante collection (facultatif).
- **Consultez-le tous les jours.** Passez en revue les anciennes entrées et remerciez mentalement les personnes qui vous ont complimenté. Vous pouvez dire : « Merci

insérer le nom, je t'aime. » N'hésitez pas à lire les anciennes entrées le matin, le soir ou les deux (ou quand vous en avez envie). C'est à vous de décider.

Encore une fois, c'est *votre* journal. Ce ne sont que des suggestions. Faites ce qui *vous* convient.

Apprendre à accepter les compliments

Il y a de fortes chances que vous ayez des difficultés à accepter les compliments. Les phrases suivantes vous semblent-elles familières ?

- Ce n'est pas grand-chose ;
- tout le monde aurait pu le faire ;
- c'est parce qu'Untel m'a aidé ;
- j'aurais pu faire mieux.

Une personne qui vous fait un compliment veut que vous le receviez, et non pas que vous le jetiez dans les toilettes. Voilà une bonne raison d'accepter un compliment. Imaginez que vous veniez de faire un cadeau à quelqu'un. Comment vous sentiriez-vous si cette personne, après avoir ouvert la boîte, laissait tomber le cadeau par terre, le piétinait puis le mettait directement à la poubelle ? Cela ne vous plairait pas, n'est-ce pas ? Malheureusement, c'est souvent ce que nous faisons quand nous recevons un compliment. Lorsque nous refusons un éloge, nous manquons de respect à la personne qui a fait l'effort de nous l'offrir. Ne voudriez-vous pas que votre compliment soit accepté sans réserve ?

Exercice 1 — Acceptez les compliments

Cet exercice simple vous aidera à accepter un compliment. Chaque fois que quelqu'un vous fait un éloge, dites ce qui suit :

Merci **insérer le nom de la personne**.

C'est tout. Il n'y a rien de plus simple. Pas « Merci, mais... », « Merci, vous aussi », ou « Ce n'était pas grand-chose ». Juste « Merci ».

Voici comment tirer le maximum de cet exercice.

- **Dites merci à haute voix et clairement.** Vous pourriez découvrir que vous avez tendance à refouler vos sentiments et finir par dire *merci* presque mécaniquement. En fait, vous réaliserez peut-être que vous n'avez jamais vraiment dit *merci* de tout votre cœur.
- **Prenez le temps.** Avant de commencer une nouvelle phrase, faites place au sentiment de gratitude pour qu'il s'exprime. Ne minimisez pas le compliment et n'expliquez pas pourquoi vous en êtes digne (ou indigne).
- **Exprimez-le tel que vous le ressentez.** Montrez votre appréciation en disant à la personne qui vous a complimenté ce que vous ressentez. Il se peut que vous rencontriez des résistances. Beaucoup d'entre nous ont des difficultés à exprimer leur gratitude, car notre fierté nous en empêche. Après tout, nous sommes forts et nous n'avons besoin de l'aide ou des compliments de personne, n'est-ce pas ? Nous ne voulons pas nous sentir vulnérables. Si vous rencontrez des résistances et trouvez cet exercice difficile, considérez que c'est normal.

Votre capacité à accepter un compliment est un bon indicateur de votre niveau d'estime de vous. Entraînez-vous à accepter les éloges et permettez-vous de vous sentir vulnérable. Accepter d'être digne de compliments vous aidera à renforcer votre estime de vous.

Exercice 2 — Le jeu de l'appréciation

Le but de ce jeu est d'apprendre à identifier les aspects que vous ne reconnaissiez pas (ou n'aimiez pas) auparavant chez vous. Cela fonctionnera mieux si vous avez un partenaire avec lequel vous pouvez jouer régulièrement. Dites à votre partenaire trois choses que vous appréciez chez lui (ou elle) et demandez-lui de faire de même. Soyez aussi spécifique que possible et ne vous préoccupez pas de trouver des choses importantes. Voici quelques exemples :

- j'apprécie que tu aies préparé le petit déjeuner ce matin, même si tu étais pressé ;
- j'apprécie que tu aies récupéré les enfants aujourd'hui ;
- j'apprécie la façon dont tu écoutes toujours mes problèmes après le travail.

Pour aller plus loin

L'estime de soi est un sujet complexe. Elle affecte beaucoup de gens et est souvent mal comprise. Pour surmonter une faible estime de soi, il faut du temps et des efforts. Si vous avez régulièrement l'impression de ne pas être à la hauteur, je vous encourage à consulter le livre de Nathaniel Branden, *Les six clés de la confiance en soi*. Et pour ceux qui lisent l'anglais, je vous invite à consulter deux ouvrages de Marilyn Sorensen : *Breaking the Chain of Low Self-Esteem* et *Low Self-esteem: Misunderstood & Diagnosed : Why You May Not Find The Help You Need*. Il n'existe pas de traduction française de ces deux livres, à ce jour. Si, à la lecture de ces livres, vous vous rendez compte que vous avez des problèmes d'estime de vous graves et chroniques, pensez à consulter un spécialiste.

Je vous propose ici un bref résumé des idées principales de ces livres. Dans *Les six clés de la confiance en soi*, Nathaniel Branden, identifie six pratiques ou clés de l'estime de soi sur lesquelles travailler pour développer une estime de soi plus saine.

1. Vivre consciemment : selon les termes de Nathaniel Branden, « vivre consciemment signifie chercher à être conscient de tout ce qui a trait à nos actions, nos buts, nos valeurs et nos objectifs — au mieux de nos capacités, quelles qu'elles soient — et de se comporter conformément à ce que nous voyons et savons ».

2. L'acceptation de soi : c'est choisir de s'accorder de la valeur, de se traiter avec respect et de défendre son droit d'exister. L'acceptation de soi est la base sur laquelle l'estime de soi se développe.

3. La responsabilité de soi : c'est se rendre compte que personne ne viendra vous sauver et que vous êtes responsable de votre vie.

C'est accepter que vous soyez responsable de vos choix et de vos actions. Vous êtes responsable de la façon dont vous utilisez votre temps et votre bonheur. Vous seul pouvez changer votre vie.

4. L'affirmation de soi : c'est honorer vos désirs, vos besoins et vos valeurs et rechercher des formes appropriées de leur expression dans la réalité.

5. Vivre de façon déterminée : consiste à utiliser vos compétences pour atteindre les objectifs que vous avez choisis. En d'autres termes, il s'agit de votre capacité à vous fixer des objectifs et à les atteindre dans tous les domaines de votre vie.

6. L'intégrité personnelle : c'est se comporter d'une manière qui correspond à vos idéaux, vos convictions et vos croyances. C'est lorsque vous pouvez vous regarder dans le miroir sachant que vous faites ce qu'il faut.

Dans son ouvrage *Breaking the Chain of Low Self-Esteem*, Marilyn Sorensen donne un excellent aperçu de ce qu'est l'estime de soi et de son fonctionnement. L'auteur explique qu'une faible estime de soi découle de la perception négative que vous avez de vous-même, une perception qui est largement, sinon entièrement, basée sur vos interprétations négatives d'expériences passées. Cette perception déformée de la réalité vous conduit à éprouver de la peur et de l'anxiété. Votre environnement familial y a peut-être joué un rôle important. Peut-être vos parents vous ont-ils rabaissé à plusieurs reprises, vous donnant l'impression que ce que vous faisiez n'était jamais assez bien ?

Désormais, vous êtes peut-être convaincu d'être inférieur aux autres. Par conséquent, vous filtrez tout en vous basant sur cette image négative de vous-même. C'est comme si vous regardiez la réalité à travers des verres teintés, des verres qui rejettent les éloges et les compliments, en ne se souvenant que des critiques.

Les exemples de ses livres vous aideront à comprendre comment les problèmes d'estime de soi se manifestent dans la vie réelle. En outre, Marilyn Sorensen propose des dizaines d'exercices pratiques

pour vous aider à considérer vos problèmes d'estime personnelle et vous fournir les outils nécessaires pour développer une estime de vous plus saine.

* * *

Action

Reportez-vous aux exercices de la partie correspondante du cahier d'exercices (*Partie IV. Utiliser vos émotions pour vous épanouir — Ne pas être à la hauteur*).

ÊTRE SUR LA DÉFENSIVE

“ Notre désir d’avoir raison est mieux compris comme notre peur d’avoir tort.

— KATHRYN SCHULZ, JOURNALISTE ET AUTEUR

Vous justifiez-vous constamment ? Êtes-vous offensé chaque fois que quelqu’un vous insulte ou vous manque de respect ?

Il y a des raisons très précises pour lesquelles vous êtes sur la défensive. En prenant conscience de ces raisons, vous en apprendrez beaucoup sur vous-même et vous serez capable de vous défaire de ce désir de vous défendre. Voyons d’abord pourquoi vous êtes sur la défensive.

Pourquoi êtes-vous sur la défensive ?

Le besoin de vous défendre découle de votre désir de protéger votre histoire (ou votre ego). Chaque fois que votre ego est menacé, vous êtes provoqué et ressentez le besoin de le défendre. Je pense qu’il y a trois raisons principales pour lesquelles vous vous sentez poussé à vous défendre.

1. Il y a une part de vérité dans ce qu’on vous a dit.
2. Vous croyez qu’il y a une part de vérité dans ce qu’on vous a dit.

3. Une de vos croyances fondamentales a été attaquée.

Notez que comme nous avons tous des histoires différentes, ce qui vous touche pourrait ne pas toucher quelqu'un d'autre.

1. Il y a une part de vérité dans ce qu'on vous a dit

Quelqu'un a énoncé une vérité à votre sujet et cela fait mal. Par exemple, on vous accuse de procrastiner, ce qui s'avère être (partiellement) le cas. Votre incapacité à accepter cette vérité est la raison pour laquelle vous êtes sur la défensive. Lorsque le sujet est abordé, il déclenche en vous des réactions émotionnelles telles que la colère, le déni ou l'autocritique.

2. Vous croyez qu'il y a une part de vérité dans ce qu'on vous a dit

On vous a dit quelque chose que vous pensez être vrai et vous vous sentez blessé, même si cette critique est sans fondement. Pourquoi ? Parce que ce qu'on vous a dit confirme votre opinion dévalorisante de vous-même. Par exemple, disons que vous pensez ne pas être à la hauteur. Cette croyance vous pousse à travailler davantage que n'importe qui d'autre. Maintenant, comment réagiriez-vous si quelqu'un vous accusait de paresse ? Vous vous sentiriez offensé, n'est-ce pas ? Cependant, ce ne serait pas parce que vous êtes réellement paresseux, mais parce que vous *croyez* que vous devriez travailler davantage.

3. Une de vos croyances fondamentales a été attaquée

Quelqu'un attaque directement ou indirectement une de vos croyances fondamentales, et vous ressentez le besoin de vous défendre. Il peut s'agir d'une croyance religieuse, d'une croyance politique ou d'une croyance plus générale sur le monde ou sur vous-même. Plus vous êtes attaché à cette croyance, plus votre réaction émotionnelle sera forte. Un exemple extrême serait celui d'un individu prêt à tuer toute personne qui ose critiquer sa religion.

Utiliser cette émotion pour vous épanouir

Observez les situations qui vous poussent à être sur la défensive. Chaque fois que vous êtes offensé, demandez-vous pourquoi. Quelle croyance vous a poussé à vous défendre ? Pouvez-vous abandonner cette croyance ? Et cette croyance est-elle fondamentalement vraie ? Ainsi, vous en apprendrez beaucoup sur vous-même. Vous serez capable de lâcher prise sur des croyances qui ne vous servent à rien et vous réaliserez que, dans la plupart des cas, votre attitude défensive est inutile.

* * *

Action

Reportez-vous à la partie correspondante du cahier d'exercices (*Partie IV. Utiliser vos émotions pour vous épanouir - Être sur la défensive*).

Lorsque vous êtes sur la défensive, n'oubliez pas de vous poser les questions suivantes.

Qu'est-ce que j'essaie de protéger ici ?

Puis-je abandonner cette croyance ?

Qui serais-je sans cette croyance ?

LE STRESS ET L'INQUIÉTUDE

“ Au cœur de chaque préoccupation, il y a une occasion d’agir positivement. Dans chaque mensonge, il y a un noyau de vérité. Derrière chaque symptôme névrotique, il y a un désir détourné de vivre pleinement et joyeusement.

— DAVID K. REYNOLDS, *CONSTRUCTIVE LIVING*

Vous êtes-vous déjà demandé ce qu’est le stress et pourquoi vous le ressentez ?

La plupart des gens pensent qu’une situation peut être stressante. En réalité, le stress n’existe pas en dehors de nous-mêmes et, par conséquent, on ne peut pas dire qu’une situation soit stressante en elle-même. Pourtant, je pense que vous êtes régulièrement stressé. Et probablement plus souvent que vous ne le souhaiteriez.

Le stress est à lui seul responsable de dizaines de milliers de décès chaque année. Il fait plus de mal que de nombreuses maladies et laisse d’innombrables familles endeuillées par la perte d’un être cher. Ainsi, il est essentiel que vous preniez des mesures actives pour réduire votre niveau de stress.

Assumer la responsabilité de son stress

Le stress est une chose sur laquelle vous avez un certain contrôle et, par conséquent, vous devez en assumer la responsabilité. Plus

vous en assumerez la responsabilité, plus vous serez en mesure de le réduire.

Le stress se produit pour diverses raisons et se manifeste dans de nombreuses situations. Les embouteillages sur le chemin du travail, une présentation au bureau, des tensions avec votre patron ou des disputes fréquentes avec votre conjoint sont autant de sources potentielles de stress. Il existe deux moyens de réduire le stress :

- éviter les situations que vous percevez comme stressantes ;
- améliorer votre approche des situations stressantes.

Nous allons voir comment utiliser ces méthodes pour réduire votre niveau de stress.

Utiliser le stress pour vous épanouir

Exercice — Faites une liste de vos principales sources de stress

Examinons les situations spécifiques qui sont source de stress pour vous. À l'aide du cahier d'exercices, notez ce qui provoque le plus de stress au cours de votre semaine type. Trouvez au moins dix choses.

Changer votre interprétation

Les émotions naissent de votre interprétation des événements. Le simple fait de vivre un stress (ou toute autre émotion) signifie que vous avez ajouté votre propre interprétation à ce qui se passe. Sinon, vous auriez une vie sans stress. Maintenant, regardez votre liste de situations stressantes. Pour chaque situation, posez-vous les questions suivantes.

- Cette situation est-elle stressante en soi ?
- Quelles croyances personnelles accentuent le stress dans cette situation spécifique ?
- Quelles croyances personnelles réduiraient ou supprimeraient le stress dans cette situation particulière ?

Supposons que vous soyez coincé dans la circulation et que vous soyez stressé.

Cette situation est-elle stressante en soi ?

Non, pas nécessairement. L'embouteillage existe et il n'y a rien de mal à cela, en soi.

Quelles croyances personnelles accentuent le stress dans cette situation spécifique ?

Je dois croire que :

- il ne devrait pas y avoir d'embouteillage, et donc, quelque chose ne va pas ;
- l'embouteillage est un événement stressant en soi ;
- je devrais être là où je dois aller, au lieu d'être coincé dans la circulation ;
- je peux faire quelque chose pour y remédier.

Quelles croyances personnelles réduiraient ou supprimeraient le stress dans cette situation particulière ?

Il faudrait que je croie que :

- un embouteillage est un événement comme un autre ;
- rien ne m'oblige à être stressé même je suis coincé dans la circulation ;
- je suis coincé dans un embouteillage et je n'ai pas besoin d'être là où je veux aller (pour le moment) ;
- je ne peux rien y faire, alors autant profiter du moment ou du moins ne pas stresser.

Gérer l'inquiétude

Vous êtes stressé lorsque vous êtes confronté à une situation angoissante dans le moment présent. L'inquiétude, quant à elle, n'est pas le résultat de quelque chose que vous vivez dans le

présent, mais d'une préoccupation que vous avez concernant des événements passés ou futurs.

Par exemple, une situation stressante serait d'être coincé dans un embouteillage ou de vous faire critiquer par votre patron. L'inquiétude serait de se souvenir (du passé) ou d'anticiper/imaginer ces situations stressantes (du futur). Il est intéressant de noter que la plupart de vos préoccupations sont futiles pour les raisons suivantes :

- elles sont survenues dans le passé et vous ne pouvez pas les changer ;
- elles peuvent survenir dans le futur, sur lequel vous n'avez aucun contrôle.

Exercice — Faites une liste de vos inquiétudes

Faites une liste des choses qui vous préoccupent (passées ou futures). Elles peuvent être similaires à celles que vous avez écrites dans l'exercice précédent. Voici des exemples de sources d'inquiétude :

- votre santé ;
- votre situation financière ;
- votre travail ;
- vos relations ;
- votre famille.

Maintenant, écrivez au moins dix aspects qui ont tendance à vous inquiéter au cours d'une semaine type.

Catégoriser les soucis

Essayer de contrôler des événements sur lesquels vous n'avez aucune maîtrise génère une inquiétude constante et crée un stress inutile dans votre vie. Ainsi, pour faire face au stress et surmonter les inquiétudes chroniques plus efficacement, vous devez apprendre à catégoriser vos soucis. À cette fin, séparez les choses que vous

contrôlez de celles sur lesquelles vous n'avez aucun contrôle. Vous pouvez diviser vos soucis en trois catégories distinctes :

1. ce que vous contrôlez ;
2. ce que vous contrôlez partiellement ;
3. ce sur quoi vous n'avez absolument aucun contrôle.

1. Ce que vous contrôlez

Cette catégorie comprend vos actions et vos comportements. Par exemple, vous pouvez choisir ce que vous souhaitez exprimer et la façon de le formuler. Vous pouvez également décider des mesures que vous prendrez pour atteindre vos objectifs.

2. Ce que vous contrôlez partiellement

Il y a des choses sur lesquelles vous n'avez qu'un contrôle limité, comme une compétition ou un entretien d'embauche. Vous ne pouvez pas être sûr de gagner un match de tennis, mais vous avez un certain contrôle sur son résultat. Par exemple, vous pouvez choisir de vous entraîner davantage ou d'engager un excellent entraîneur. De même, vous pouvez vous préparer à un entretien d'embauche en effectuant des recherches approfondies sur l'entreprise à laquelle vous postulez ou en faisant un entretien fictif. Toutefois, vous n'avez pas de contrôle absolu sur l'issue de l'entretien.

3. Ce sur quoi vous n'avez absolument aucun contrôle

Malheureusement, il y a aussi beaucoup d'aspects sur lesquels vous n'avez aucun contrôle, comme la météo, l'économie ou les embouteillages.

Exercice — Faites le tri de vos inquiétudes

Regardez votre liste de situations stressantes. À côté de chaque élément, écrivez C (contrôle), CP (contrôle partiel) ou AC (aucun contrôle). Ce simple geste de tri de vos inquiétudes contribue déjà à les réduire. En identifiant les choses sur lesquelles vous n'avez

aucun contrôle, vous pouvez vous défaire de votre propension à vous inquiéter.

Maintenant, pour les choses sur lesquelles vous avez un (certain) contrôle, écrivez ce que vous pourriez faire. Quelles actions concrètes pourriez-vous entreprendre pour les atténuer ?

Pour les choses sur lesquelles vous n'avez aucun contrôle, pouvez-vous abandonner votre besoin de les contrôler et, à l'inverse, les accepter ?

Assumer à cent pour cent la responsabilité de votre stress et de vos soucis

Et si vous aviez plus de contrôle sur vos soucis que vous ne le croyez ? Examinez les situations pour lesquelles vous n'avez aucun contrôle et demandez-vous : « Si je pouvais les contrôler, que ferais-je ? À quoi cela ressemblerait-il ? Et comment pourrais-je les empêcher de se produire ? » Vous verrez que vous avez souvent un certain contrôle sur ces situations, soit en les changeant, en leur donnant un sens plus positif ou en les éliminant de votre vie.

Imaginons que vous avez identifié les embouteillages comme un élément sur lequel vous n'avez aucun contrôle. Cela semble raisonnable. Une fois que vous êtes pris dans la circulation, vous ne pouvez plus rien y faire. Mais, pourriez-vous agir autrement ? Par exemple, pourriez-vous quitter votre domicile plus tôt ou prendre un itinéraire différent ?

Vous pourriez aussi interpréter la situation différemment. Au lieu d'y échapper mentalement, vous pourriez choisir d'être pleinement présent et faire des embouteillages une partie productive de votre journée (en écoutant des livres audios par exemple). Imaginez tout ce que vous pourriez apprendre si vous écoutiez des livres audios chaque jour ouvré pendant un an.

Passez votre liste en revue et relevez les choses sur lesquelles vous n'avez aucun contrôle. Notez ce que vous pourriez faire pour changer, réinterpréter ou éliminer ces événements.

Action

Reportez-vous à la partie correspondante du cahier d'exercices (*Partie IV. Utiliser vos émotions pour vous épanouir — Stress et inquiétude*).

SE SOUCIER DU REGARD DES AUTRES

“ Comment diable la pensée d'autrui peut-elle vous nuire ?
C'est ce que vous pensez de sa pensée qui fait du mal.
Changez votre pensée.

— VERNON HOWARD, *THE POWER OF YOUR SUPERMIND*

Accordez-vous une trop grande importance à l'opinion que les autres ont de vous ? Dans cette section, je vous expliquerai pourquoi vous vous souciez tant du regard des autres et comment y remédier.

Vous êtes la personne la plus importante au monde

En premier lieu, prenez conscience que vous êtes la personne la plus importante au monde. Si vous ne me croyez pas, souvenez-vous de la dernière fois où vous avez ressenti une douleur intense. C'était peut-être un mal de dents, une opération ou une jambe cassée dans un accident. Quelles étaient vos pensées ? Étiez-vous préoccupé par la famine en Afrique ? Vous inquiétiez-vous de la mort d'innocents dans les guerres au Moyen-Orient ?

Non.

La seule chose que vous espériez, c'est que la douleur s'en aille. C'est parce que vous êtes la personne la plus importante au monde. Vous devez vivre avec vous-même 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, il

est donc normal de vous préoccuper de votre bien-être mental et physique.

Vous devez réaliser que c'est exactement pareil pour toutes les personnes que vous croisez. Pour moi, la personne la plus importante au monde, c'est moi. Il en est de même pour vos amis proches, votre famille et vos collègues.

Parce que vous vivez avec vous-même 24 heures sur 24, vous supposez à tort, souvent inconsciemment, que les gens pensent à vous bien plus souvent qu'ils ne le font réellement. En fait, la plupart du temps, les gens ne se soucient pas de vous. Bien que cela puisse sembler déprimant, c'est en fait libérateur. Cela signifie que vous n'avez pas tant à vous soucier de ce que les gens pensent de vous.

Comme le dit le célèbre dicton : « Quand on a vingt ans, on se soucie de ce que tout le monde pense, quand on en a quarante, on cesse de se soucier de ce que les gens pensent, et quand on a soixante ans, on se rend compte que personne ne pensait vraiment à nous. » Vous seul gardez en mémoire toutes vos erreurs et vos moments difficiles, personne d'autre ne le fait. Les gens sont tout simplement trop occupés à gérer leur propres problèmes. En bref, les gens :

- ne gardent pas de trace de vos échecs passés ;
- ne lisent pas tout ce que vous publiez sur les réseaux sociaux ;
- ne se souviennent pas de vos moments difficiles ;
- ne pense pas à vous (très souvent) ;
- ne se soucient pas de vous autant que vous vous souciez de vous-même.

Tout le monde ne vous aimera pas

Vous vous souciez du regard des autres parce que vous voulez obtenir leur approbation. Vous supposez que la meilleure façon d'y parvenir est d'éviter de faire des vagues. Par conséquent, vous

pouvez passer toute votre vie à essayer d'être la personne parfaite, en espérant être aimée.

Cependant, cela ne fonctionne généralement pas. Même si vous êtes formidable, certaines personnes ne vous aimeront pas. Vous pouvez essayer de « corriger » l'image que les gens ont de vous, mais cela ne marchera pas non plus. Les gens vous verront toujours comme ils le souhaitent, en fonction de leurs propres valeurs et croyances.

Ainsi, si vous basez votre estime de vous sur le regard des autres, vous serez toujours à la merci de leur approbation. Que se passera-t-il s'ils vous désapprouvent soudainement ? Malheureusement, aucune validation extérieure ne pourra compenser un manque d'acceptation de soi.

En voulant si fort être aimé de tous, vous risquez de vivre une vie ennuyeuse dans laquelle vous ne pourrez pas exprimer votre personnalité. Vous finirez par imiter vos amis, par plaire à tous ceux qui vous entourent, mais, ce faisant, vous oublierez de plaire à la personne la plus importante au monde : *vous*.

Ce que les gens pensent de vous ne vous regarde pas

Vous n'êtes pas responsable des pensées des autres. En fait, ce que les gens pensent de vous ne vous regarde pas. Votre rôle est d'exprimer votre personnalité de la meilleure façon possible, tout en ayant l'intention la plus authentique. En bref, votre responsabilité est de faire de votre mieux pour être pleinement vous-même. Ensuite, les gens peuvent vous aimer ou non, et c'est très bien ainsi. N'oubliez pas que les personnes les plus influentes telles que les présidents et les hommes et femmes d'État sont souvent détestées par des millions de personnes.

Par conséquent, ne vous lestez pas de la mission de changer l'image que les gens ont de vous. Les gens ont droit à leurs croyances et à leurs valeurs, et ils ont le droit de ne pas vous aimer. Ils sont libres d'interpréter vos actions et comportements au travers de leurs propres filtres. Une partie de votre épanouissement

personnel consiste à accepter que vous ne soyez pas aimé de tous, et que vous pouvez enfin être vous-même.

Utiliser cette émotion pour vous épanouir

Si vous accordez beaucoup d'importance à l'opinion que les autres ont de vous, cela signifie que :

1. vous avez une vision déformée de la façon dont les gens vous perçoivent ;
2. vous êtes attaché à une image de vous que vous voulez protéger.

Pour que votre bien-être cesse de dépendre du regard des autres, vous devez remédier à ces deux points.

Changer votre interprétation de la perception des gens

Afin de moins vous soucier de ce que les gens pensent de vous, il est essentiel que vous redéfinissiez vos relations aux autres. Cela implique de prendre conscience que :

- en général, les gens ne se soucient pas de vous ;
- vous ne vous souciez pas des gens

Exercice 1 — Réaliser que les gens sont indifférents aux autres

Cet exercice vous aidera à comprendre que la plupart des gens ne se soucient pas vraiment de vous.

- Choisissez une personne que vous connaissez. Il peut s'agir d'un ami, d'une connaissance ou d'un collègue.
- Demandez-vous combien de fois par jour vous pensez à cette personne.
- Mettez-vous à la place de cette personne. Combien de fois imaginez-vous que cette personne pense à vous dans sa vie quotidienne ? Dans quelle mesure garde-t-elle une trace de ce que vous faites ou dites ? De quoi pensez-vous qu'il ou elle se préoccupe en ce moment ?
- Répétez ce processus avec au moins deux autres personnes.

En faisant cet exercice, vous vous rendrez probablement compte que les autres sont tout simplement trop occupés pour penser à vous souvent. Après tout, ils vivent avec eux-mêmes 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. À leurs yeux, ils sont la personne la plus importante au monde. Pas vous. Et c'est tout à fait normal.

Exercice 2 — Réaliser que vous êtes indifférent

Vous ne vous souciez pas tant des autres non plus. L'exercice suivant vous permettra de vous en rendre compte.

- Passez votre journée en revue et essayez de vous souvenir de toutes les personnes que vous avez rencontrées ou avec lesquelles vous avez interagi. Il peut s'agir de la serveuse ou des clients du restaurant où vous avez déjeuné, des personnes que vous avez vues dans la rue, etc.
- Demandez-vous si vous avez pensé à ces personnes avant cet exercice. Vous n'avez probablement pas pensé à eux du

tout, n'est-ce pas ?

Comme vous pouvez le voir, vous n'avez pas vraiment le temps de vous soucier des autres. La plupart du temps, vous ne vous préoccupez que de vous-même. Cela ne veut pas dire que vous n'avez aucune compassion ou que vous êtes égoïste. Vous êtes simplement humain.

Cesser d'être trop attaché à son image

Si vous êtes excessivement attaché à votre image, il y a de fortes chances que vous vous inquiétiez trop de la façon dont les gens vous perçoivent. Peut-être voulez-vous leur approbation ou craignez-vous qu'ils vous jugent. Il est essentiel que vous appreniez à vous détacher de cette image de vous.

Exercice — Se détacher de l'image de soi

- Notez toutes les aspects pour lesquels vous avez peur d'être jugé : peut-être vous inquiétez-vous de votre apparence ou avez-vous peur de dire quelque chose qui pourrait paraître stupide.
- Écrivez en quoi c'est important : quel est le problème ? Quelle image essayez-vous de protéger ? Est-ce parce que les gens vous trouvent intelligent et vous avez peur de ne pas être à la hauteur de cette image ? Avez-vous peur d'être rejeté parce que vous avez dit quelque chose de mal ?

Cet exercice vous permettra de prendre conscience des choses qui vous préoccupent et vous aidera à les gérer. En outre, je vous invite à faire les exercices du chapitre 13 « Lâcher prise sur vos émotions ». Enfin, n'oubliez pas que les gens interpréteront toujours vos paroles et vos actions en fonction de leurs valeurs et de leurs croyances. Par conséquent, pour faire briller votre personnalité, vous n'avez pas d'autre choix que de leur permettre de vous voir comme ils le souhaitent.

* * *

Action

Reportez-vous à la partie correspondante du cahier d'exercices (*Partie IV. Utiliser vos émotions pour vous épanouir — Se soucier du regard des autres*).

LE RESSENTIMENT

“ Même si nous ne pouvons pas aimer nos ennemis, au moins aimons-nous nous-mêmes. Aimons-nous tellement que nous ne permettrons pas à nos ennemis de contrôler notre bonheur, notre santé et notre apparence.

— DALE CARNEGIE, *COMMENT DOMINER LE STRESS ET LES SOUCIS*

Quand vous en voulez aux gens, vous êtes en colère après leur comportement. Peut-être ont-ils manqué à leurs promesses, ou peut-être ne vous ont-ils pas donné ce que vous attendiez d'eux ?

Dans la plupart des cas, le ressentiment s'accumule lorsque vous échouez à communiquer avec les personnes à qui vous en voulez. Autrement dit, lorsque vous ne leur avez pas dit que vous étiez blessé ou que vous ne leur avez pas fait part de vos besoins et de vos désirs, espérant qu'ils y répondent naturellement. Il peut aussi se développer quand vous avez exprimé vos sentiments, mais que vous ne pouvez pas vous en détacher et pardonner. Comme l'a dit Nelson Mandela, « Le ressentiment, c'est comme boire un poison en espérant qu'il tue vos ennemis ». Cela ne fonctionne tout simplement pas.

Le ressentiment envers les autres

Comme pour toute autre émotion, le ressentiment va s'intensifier selon la formule : interprétation + identification + répétition = émotions puissantes. Vous pouvez en vouloir à quelqu'un pendant des années pour un événement plutôt insignifiant, selon :

- votre interprétation de l'événement ;
- votre identification à l'histoire que vous vous racontez à ce sujet ;
- la fréquence à laquelle vous ressassez l'événement.

Supposons qu'un de vos amis vous ait « trahi » en ne vous invitant pas à une fête. Selon vous, votre ami vous a vraiment trahi et vous lui en voulez profondément. Vous ne pouvez pas vous empêcher de penser : « Comment a-t-il pu me faire ça ? » Cette pensée vous consume pendant des semaines et vous décidez de couper les ponts avec lui. Des mois plus tard, vous lui en voulez toujours. Remarquez que l'événement en lui-même n'est pas bouleversant. Ce qui crée du ressentiment, c'est votre interprétation de l'événement.

Est-il possible que votre interprétation soit erronée ? Et si votre ami s'était dit que vous n'aimeriez pas la fête ? Et s'il pensait que vous étiez trop occupé ? Bien sûr, il aurait dû au moins vous inviter, mais personne n'est parfait. Si vous aviez mis de côté votre interprétation et que vous l'aviez confronté à ce moment-là, les choses auraient peut-être tourné différemment.

Le danger de laisser le ressentiment s'accumuler

Souvent, ce sentiment est alimenté par votre incapacité ou votre refus de faire face aux personnes qui sont la cause de votre ressentiment. Au lieu de cela, vous revenez sans cesse sur ce qui s'est passé ou ce que vous pensez qu'il s'est passé. Par conséquent, votre ressentiment se renforce avec le temps. C'est particulièrement vrai si vous interagissez régulièrement avec des personnes envers qui vous éprouvez de l'amertume.

Utiliser le ressentiment pour vous épanouir

Le ressentiment se manifeste lorsque vous êtes incapable de pardonner et de tourner la page. C'est ce qui arrive lorsque vous vous attachez à ce qui est passé, au lieu de vous concentrer sur ce qui pourrait être dans l'avenir. Lorsque vous éprouvez du ressentiment, vous avez la possibilité d'apprendre à pardonner et à lâcher prise et surtout, à vous aimer.

Le ressentiment est là pour vous inciter à vous aimer et à valoriser votre tranquillité d'esprit plus que toute autre chose. Votre paix intérieure doit devenir plus importante que le fait d'avoir raison, de vous venger ou de haïr quelqu'un d'autre. En bref, dépasser le ressentiment, c'est se faire une déclaration d'amour afin de pouvoir aller de l'avant, tout en faisant preuve de compassion envers les autres.

S'aimer soi-même

Pour paraphraser les mots de Nelson Mandela, le ressentiment est un poison que l'on a consenti à boire. Le ressentiment, ce sont les mauvaises herbes que vous laissez pousser dans votre jardin. Lorsque vous êtes amer, vous avez le sentiment qu'une chose à laquelle vous aviez légitimement droit vous a été injustement enlevée. Il peut s'agir, par exemple, de la confiance, du respect ou de l'amour d'une autre personne. Cela vous donne l'impression d'avoir été attaqué personnellement.

Le ressentiment persistera tant que votre besoin d'avoir raison et de vous venger sera plus important que votre paix intérieure. Il continuera à croître tant que vous continuerez à nourrir l'émotion avec des pensées de ressentiment. Et il subsistera aussi longtemps que vous le réprimerez. Ainsi, il est important que vous fassiez de votre tranquillité d'esprit une priorité et que vous appreniez à pardonner aux autres aussi bien qu'à vous-même.

Aimer les autres

Votre capacité à vous détacher du ressentiment est liée à votre niveau de compassion. Plus vous êtes compatissant, plus il vous sera facile de vous libérer de votre ressentiment. Une chose

importante à comprendre est que les gens agissent toujours en fonction de leur niveau de conscience (ou d'inconscience). Vous auriez peut-être voulu que quelqu'un agisse différemment à votre égard, mais cette personne n'a probablement pas pu faire autrement.

Ainsi, plutôt que de dire que les gens sont bienveillants ou malintentionnés, il est plus approprié de dire qu'ils sont conscients ou inconscients. Lorsqu'ils font des choses terribles, c'est souvent à cause de leur manque de conscience, ou de l'état émotionnel négatif dans lequel ils se trouvent à ce moment-là.

Malheureusement, la plupart des gens sont profondément conditionnés. Leur éducation les amène à agir d'une certaine manière. Ils agissent souvent comme leurs parents par exemple. Ainsi, on entend souvent parler de personnes maltraitées par leurs parents, être plus tard violentes avec leurs enfants. Comme l'a écrit Eckhart Tolle dans *Le pouvoir du moment présent* :

« Le mental, ainsi que le passé l'a conditionné, cherche toujours à recréer ce qu'il connaît et ce qui lui est familier. Même si c'est souffrant, c'est du connu. Le mental adhère toujours au connu. L'inconnu est dangereux pour lui parce qu'il n'a aucun contrôle dessus. C'est pour cela qu'il déteste et ignore tant le moment présent. »

En bref, la nature de l'esprit humain (inconscient) est de s'accrocher à des schémas anciens et de les recréer. Considérez l'histoire de votre famille et vous identifierez probablement ces schémas. Vous verrez à quel point les gens sont conditionnés. Cela montre bien qu'il est difficile de se libérer des schémas établis.

Les gens font ce qu'ils peuvent, avec ce qu'ils ont, en fonction de ce qu'ils sont et de la façon dont ils ont été conditionnés. Ils font aussi des tonnes d'erreurs. Nous en faisons tous. Cela fait partie de l'être humain.

L'une des choses les plus ridicules que nous faisons est de vouloir changer le passé. Ce qui est arrivé devait avoir lieu. Cela s'est

produit. Maintenant, la question est de savoir ce que nous allons y faire.

Comment gérer le ressentiment

Pour commencer à se détacher du ressentiment, nous aborderons l'importance de :

1. changer/réévaluer votre interprétation ;
2. faire face à la situation ;
3. pardonner (se libérer de l'identification) ;
4. oublier (arrêter la répétition).

Le ressentiment résulte de votre interprétation de quelque chose qui vous est arrivé. Cette interprétation vous conduit à vous sentir trahi et à éprouver de la colère, voire un désir de vengeance. En revisitant la scène dans votre esprit, vous permettez au ressentiment de s'installer et, parce que vous évitez d'affronter la situation ou la personne à son origine, l'émotion continue de croître.

Pour éviter que le ressentiment ne s'installe, vous devez réévaluer votre interprétation de l'événement, tout en vous confrontant à la situation ou à la personne en question. Ensuite, vous devez être prêt à pardonner et à vous libérer de votre ressentiment. Enfin, vous devez choisir d'oublier. Cela implique que vous devez cesser de rejouer constamment la scène dans votre esprit.

1. Changer/réévaluer votre interprétation

Pour pouvoir mettre les choses en perspective, il est important que vous examiniez votre interprétation de l'événement. Avez-vous dramatisé la situation ? Est-il possible que vous ayez mal interprété quelque chose ? Demandez-vous ce qu'il s'est passé exactement. Une fois que vous aurez retiré votre interprétation, il ne restera plus que les faits objectifs. L'examen des événements peut vous fournir des indications précieuses, vous permettant de remplacer votre interprétation actuelle par une autre plus constructive.

2. Faire face à la situation

Si votre ressentiment est dirigé contre des personnes, il serait bon d'avoir une discussion honnête avec elles et partager ce que vous ressentez. Souvent, l'amertume s'accumule lorsque vous ne partagez pas vos sentiments avec la personne à qui vous en voulez. Cela est souvent dû à la peur : peur d'apparaître vulnérable, peur de blesser l'autre ou peur d'avoir un impact négatif sur votre relation avec cette dernière. Si vous ne pouvez pas parler à cet individu directement, une alternative est de rédiger une lettre. Même si vous ne l'envoyez pas, le simple fait de l'écrire peut vous aider à vous libérer d'une partie de votre rancune.

3. Pardonner

Maintenant que vous avez trouvé un moyen de vous exprimer, vous pouvez commencer à pardonner. Vous avez examiné les faits et réévalué votre interprétation. Si nécessaire, vous avez eu une discussion honnête avec la personne envers qui vous éprouviez de la rancune. Vous avez fait ce que vous deviez faire et maintenant vous pouvez avancer.

Pensez aux conséquences négatives créées par le ressentiment. Écrivez comment cela affecte votre bonheur et votre paix intérieure. N'oubliez pas que la rancune est le résultat de votre attachement au passé. Le pardon consiste simplement à renouer avec la seule chose qui est réelle, le présent, tout en oubliant ce qui ne l'est pas, le passé. Ensuite, libérez-vous-en. Imaginez comment sera votre vie et comment vous vous sentirez une fois que vous ne ressentirez plus de rancœur. Faites-le maintenant, lâchez prise. Pardonnez.

Souvenez-vous que pardonner est un acte d'amour-propre. **Vous ne pardonnez pas seulement parce que vous avez de la compassion, mais aussi parce que vous tenez à votre bonheur plus qu'à toute autre chose.** En pardonnant, vous vous détachez de votre histoire et vous vous éloignez des pensées qui y sont liées. Pour vous débarrasser de votre ressentiment, vous pouvez utiliser le processus en cinq étapes, présenté au chapitre 13 « Lâcher prise sur vos émotions ».

4. Oublier

Enfin, oubliez. L'oubli, c'est quand vous cessez d'entretenir des pensées d'amertume et que vous passez simplement à autre chose. Lorsque de telles pensées surgissent, laissez-les passer. Avec le temps, elles perdront de leur puissance.

* * *

Action

Complétez l'exercice dans la partie correspondante du cahier d'exercices (*Partie IV. Utiliser vos émotions pour vous épanouir – Le ressentiment*).

LA JALOUSIE

Lorsque vous êtes jaloux, vous désirez quelque chose que quelqu'un d'autre possède, mais que vous ne possédez pas. Nous sommes tous jaloux de temps en temps. C'est normal, vous n'avez pas à vous en vouloir pour ça. Dans cette section, j'expliquerai comment fonctionne la jalousie et je vous proposerai quelques solutions pour la gérer.

Utiliser la jalousie pour vous épanouir

La jalousie découle de la conviction que vous n'êtes pas suffisamment compétent. Elle vient d'un sentiment de manque. Vous voulez quelque chose que quelqu'un détient, en croyant que cela vous comblera. Ou alors, vous avez peur de perdre quelque chose ou quelqu'un, que vous croyez être à vous.

La jalousie peut dévoiler un désir plus profond

La jalousie vous indique que vous êtes sur la mauvaise voie et vous aide à découvrir ce que vous voulez vraiment. Par exemple, dans son livre *La force des Discrets*, Susan Cain explique qu'elle était souvent jalouse de ses amis écrivains ou psychologues mais jamais des avocats qui réussissaient (bien qu'avocate elle-même à l'époque). Elle en a conclu qu'elle n'était pas faite pour être avocate et a changé de carrière pour devenir écrivaine.

J'ai vécu une expérience similaire. Lorsque j'étais consultant, je n'enviais pas les personnes qui réussissaient dans mon entreprise, je ne les admirais pas non plus. En revanche, au cours de mon parcours de développement personnel, je suis devenu envieux des blogueurs et des Youtubeurs à succès dans le développement personnel. J'étais particulièrement jaloux de deux d'entre eux lorsque j'ai réalisé qu'ils faisaient exactement ce que je voulais faire. Je me suis mis à imaginer à quel point il serait génial de pouvoir aider d'autres personnes et de contribuer à la société, tout en étudiant et en m'épanouissant. Ainsi, j'ai créé un blog et j'ai commencé à écrire des livres. Comme vous pouvez le voir, la jalousie, lorsqu'elle est bien dirigée, peut être bénéfique.

Exercice — Identifiez les personnes dont vous êtes jaloux

Notez le nom des personnes dont vous êtes jaloux. Qu'est-ce que cela dit de vous et de ce que vous attendez de la vie ?

La jalousie signale un état d'esprit de manque

Dans certaines situations, la jalousie peut indiquer une mentalité de pénurie. Laissez-moi vous donner un autre exemple tiré de ma vie personnelle. Lorsque je vois des auteurs marqués par la réussite, je suis parfois jaloux. J'ai l'impression qu'ils me volent ma part du gâteau et que je mérite de réussir autant qu'eux. Je ne suis pas fier de ce sentiment, mais je ne m'en veux pas non plus de le ressentir. Ce sentiment de jalousie provient de la croyance qu'il n'y a qu'une certaine quantité de réussite disponible. Ainsi, chaque fois qu'une personne réussit un tant soit peu, elle vous vole votre part du gâteau. Il est intéressant de noter que c'est rarement le cas. Par exemple, pour les écrivains, c'est plutôt le contraire. Plus un écrivain coopère avec d'autres écrivains, plus il a de chances de réussir. Un écrivain qui essaie de tout faire par lui-même risque d'échouer. Cela ne se limite pas aux écrivains, bien sûr. Passer d'une mentalité de compétition à une mentalité de coopération peut vous aider à passer d'un sentiment de pénurie à un sentiment d'abondance.

Aujourd'hui, quand je vois d'autres écrivains qui réussissent, je garde à l'esprit que c'est une bonne nouvelle. Après tout, s'ils

peuvent le faire, moi aussi. Et plus mes collègues écrivains réussissent, plus ils seront en mesure de m'aider à l'avenir. Cela fonctionne aussi dans l'autre sens. Plus j'aide d'autres écrivains à réussir, plus ils seront en mesure de m'aider à l'avenir. Comme l'a dit Zig Ziglar, « Vous pouvez avoir tout ce que vous voulez dans la vie, simplement en aidant les autres à obtenir ce qu'ils veulent ». N'oubliez pas que ce que font les autres, vous pouvez le faire aussi. N'oubliez pas non plus que la réussite n'est pas une ressource limitée.

Exercice — Coopérez plutôt que rivaliser

Repensez à un moment où vous étiez jaloux de la réussite de quelqu'un d'autre. Maintenant, interrogez-vous sur la raison de ce sentiment. Puis, demandez-vous :

- Comment pourrais-je soutenir cette personne ?
- Comment pourrais-je coopérer avec cette personne ?
- Pourquoi la réussite de cette personne est-elle bonne pour moi ?

La jalousie est une invitation à résoudre les problèmes d'estime de soi

Peut-être avez-vous peur que votre petit(e) ami(e) vous trompe ou vous quitte pour quelqu'un d'autre. Cela vient généralement du fait que vous pensez n'être pas assez bien et que vous avez besoin de lui/elle pour vous « compléter ». Malheureusement (ou heureusement), tout comme vous ne pouvez pas contrôler les pensées et le comportement des gens, vous ne pouvez pas non plus contrôler ceux de vos proches. Souvent, c'est ce même désir de contrôler votre partenaire qui le pousse à s'éloigner. S'il est normal d'être jaloux de temps en temps, si vous l'êtes excessivement, il est essentiel de faire une introspection. Vos insécurités et vos craintes proviennent généralement d'un manque d'estime de vous et de la peur de ne pas pouvoir être aimé. La jalousie peut conduire aux comportements suivants.

- Tenter de contrôler votre partenaire. Vous vérifiez son téléphone ou ses e-mails ou l'empêchez de sortir voir ses amis.
- Mettre à l'épreuve votre partenaire pour voir s'il vous aime. Vous attendez de l'autre qu'il se comporte d'une certaine manière et, s'il ne le fait pas, vous vous sentez trahi. Cela découle de la conviction que vous ne devriez pas avoir à dire à votre partenaire ce que vous voulez ou ce dont vous avez besoin. Il ou elle devrait être capable de le deviner.
- Imaginer des choses qui ne sont pas réelles. Vous inventez toutes sortes d'histoires dans votre esprit en extrapolant des faits.

Je vous invite à consulter le chapitre 20 « Ne pas être à la hauteur » pour découvrir comment développer une meilleure estime de vous.

La jalousie peut être une invitation à cesser de vous comparer aux autres

« Un type de mécontentement persistant, partagé par des millions de personnes, est l'idée que les autres sont plus heureux qu'eux. Je vous assure qu'ils ne le sont pas. Si seulement vous pouviez voir les chagrins secrets de ceux dont les sourires et les activités semblent indiquer le bonheur. Si seulement vous pouviez voir avec quelle ferveur ils souhaitent être ailleurs, faire quelque chose de différent, être quelqu'un d'autre qu'eux-mêmes. »

Vernon Howard, *The Power Of Your Supermind*

La jalousie résulte souvent de la comparaison aux autres. Malheureusement, ce type de comparaison est généralement aussi contre-productif que biaisé. En effet, on compare rarement ce qui est comparable. Vous voyez la réussite de certains de vos amis sans réaliser que ce n'est qu'une partie du tableau. S'ils peuvent sembler heureux et réussir en apparence, il est tout à fait possible qu'ils soient malheureux ou même dépressifs. Ainsi, plutôt que de

présumer que vos amis sont plus heureux que vous, il vaut mieux supposer que vous êtes aussi heureux qu'eux.

En outre, évitez de ne regarder que les domaines dans lesquels vos amis semblent mieux réussir que vous. Peut-être vous concentrez-vous sur le fait qu'ils gagnent mieux leur vie que vous, ou qu'ils ont un partenaire alors que vous êtes célibataire. Ou peut-être enviez-vous leur talents et compétences. Le problème, c'est que vous ne comparez pas ce qui est comparable. Vous ignorez vos propres forces ou qualités, ce qui vous donne l'impression de ne pas être aussi doué qu'eux. De plus, vous vous comparez souvent à plusieurs personnes à la fois. Vous examinez les domaines dans lesquels elles réussissent, puis vous examinez votre propre vie pour voir si vous êtes à la hauteur. Bien sûr, vous êtes loin du compte. Comment pourriez-vous rivaliser avec les forces combinées de plusieurs personnes ? Voyez-vous à quel point ce type de comparaison est biaisé et irréaliste ? Pourtant, c'est ce que font beaucoup d'entre nous, même inconsciemment.

En fin de compte, si vous êtes jaloux, c'est peut-être parce que vous vous engagez dans ce type de comparaison injuste. Pourquoi ne pas comparer votre moi « d'aujourd'hui », avec votre moi « d'hier » ? Après tout, la seule chose que vous pouvez faire est d'essayer d'être meilleur que vous ne l'étiez hier, le mois dernier ou l'année dernière. Parce que nous commençons tous avec des circonstances, compétences et personnalités différentes, il n'existe pas de comparaison juste.

Exercice — Comparez ce qui est comparable

Cet exercice vous aidera à vous comparer aux autres de façon plus équitable. Choisissez une personne avec laquelle vous vous comparez souvent. Notez toutes les choses que vous faites mieux qu'elle.

* * *

Action

Reportez-vous à la partie correspondante du cahier d'exercices
(*Partie IV. Utiliser vos émotions pour vous épanouir — La jalousie*).

LA DÉPRESSION

“ Le plus dur dans la dépression, c’est qu’elle crée une dépendance. On commence à se sentir mal à l’aise de ne pas être déprimé. On se sent coupable de se sentir heureux.

— PETE WENTZ, MUSICIEN.

La dépression non clinique survient lorsque vous n’êtes pas où vous souhaiteriez être dans la vie, que vous avez perdu tout espoir d’y être un jour, et que vous ne pouvez pas l’accepter. Cela peut se produire après un événement tragique dans votre vie ou plus progressivement, lorsque certains aspects de votre vie se détériorent lentement. La dépression résulte d’un sentiment de désespoir dans un ou plusieurs domaines de votre vie. En voici quelques exemples :

- vous avez perdu votre emploi et n’avez aucun espoir d’en trouver un nouveau à la hauteur de vos attentes ;
- vous êtes malade et n’avez aucun espoir de vous rétablir comme vous le souhaiteriez ;
- vous êtes divorcé et ne pouvez voir vos enfants qu’une fois de temps en temps ;
- vous avez peu d’espoir de trouver un partenaire convenable ;

- vous êtes tellement endetté qu'il vous semble que vous ne vous en sortirez jamais ;
- vous vivez un deuil.

Si les événements ci-dessus sont tragiques, la dépression survient parfois à la suite d'événements plus « ordinaires » et moins graves. Par exemple, certaines personnes passent tellement de temps à ressasser le passé ou à s'inquiéter de l'avenir qu'elles finissent par devenir dépressives. Cela peut arriver même si aucun événement significatif ne s'est produit dans leur vie. Il est essentiel de se rappeler que la dépression, comme d'autres états émotionnels, n'est ni bonne ni mauvaise, elle est, tout simplement. Vous n'êtes pas votre dépression. Vous avez existé avant elle, vous existez pendant et vous existerez après elle.

La dépression est un processus actif

Bien qu'il puisse sembler que la dépression vous tombe dessus, elle est, en fait, créée par les pensées négatives auxquelles vous vous identifiez. Vous avez donc une part de responsabilité dans la création de votre dépression. Cela signifie-t-il que vous devez vous sentir coupable ou vous en vouloir ? Bien sûr que non ! Jamais. En fait, vous ne devez jamais culpabiliser pour vos émotions. Cela ne servirait à rien. Mais cela signifie que, parce que vous avez joué un rôle dans la création de votre état émotionnel actuel, vous avez aussi le pouvoir de vous en sortir. Et c'est une excellente nouvelle, n'est-ce pas ?

Vous souvenez-vous de l'expérience de dépression du Dr David K. Reynolds ? Il a écrit ce qui suit dans son livre *Constructive Living* :

« La dépression peut être créée en s'asseyant sur une chaise, les épaules courbées, la tête penchée vers le bas. Répétez ces mots encore et encore : *personne ne peut faire quoi que ce soit. Personne ne peut m'aider. C'est sans espoir. Je suis impuissant. J'abandonne.* Secouez la tête, soupirez, pleurez. En général, agissez de façon déprimée et le sentiment suivra rapidement. »

David K. Reynolds a entièrement fabriqué sa dépression. Il a employé un processus actif en adoptant un langage corporel spécifique, en répétant certains mots et en ayant des pensées particulières. Autrement dit, il a dû agir de manière spécifique pour devenir dépressif. La bonne nouvelle, c'est que si vous avez le pouvoir de « créer » une dépression, vous avez aussi le pouvoir d'en sortir. Cependant, lorsque vous vous trouvez dans un état dépressif, ignorer les pensées négatives et les remplacer par des pensées positives peut être extrêmement difficile. Même si vous essayez d'avoir des pensées positives de gratitude, de joie ou de bonheur, elles sembleront n'avoir aucun pouvoir au début. Mais vous pouvez éprouver d'autres émotions négatives comme la colère par exemple. Peut-être ignorerez-vous votre colère au début. Vos amis peuvent même vous encourager à le faire — ils préfèrent vous voir calme et déprimé, plutôt qu'en colère. Cependant, la colère peut parfois vous aider à gravir l'échelle émotionnelle et à surmonter la dépression. Gardez à l'esprit que toute émotion autre que la dépression peut vous aider. Acceptez les états émotionnels qui semblent vous donner plus d'énergie, et donc vous permettent de gravir les échelons émotionnels.

David K. Reynolds indique également que les sentiments fluctuent au fil du temps, même chez les personnes déprimées. Il écrit : « Dans la dépression la plus profonde, il y a des ondulations et des vagues d'humeurs un peu plus légères ». Vous pouvez profiter des

moments où vous vous sentez un peu mieux pour prendre des mesures qui vous seront bénéfiques.

Utiliser la dépression pour vous épanouir

La dépression est un signe que vous avez perdu le contact avec la réalité. Avez-vous remarqué que les êtres humains sont l'une des rares espèces sur Terre à avoir la capacité d'être dépressifs ? C'est parce qu'ils sont les seuls à pouvoir se perdre dans les méandres de leur esprit et devenir esclaves de pensées négatives et croyances affligeantes.

La dépression est un signe que vous devez vous éloigner de votre esprit — en laissant de côté vos soucis concernant le passé/l'avenir ou votre interprétation de la situation actuelle — et vous reconnecter au moment présent. C'est une invitation puissante à vous détacher de l'identité à laquelle vous vous accrochez depuis tant d'années. C'est cette identité qui vous a amené à céder à la pression sociale : gagner une somme d'argent particulière, adopter un style de vie spécifique ou développer un certain statut social.

La dépression vous invite à vous reconnecter à votre corps et à vos émotions tout en sortant de votre tête. Après tout, n'est-ce pas votre esprit qui a créé la dépression au départ ? Certaines personnes en proie à un deuil profond, à la tristesse ou à la dépression s'activent autant que possible pour éviter de penser. En effet, lorsqu'on est déprimé, il est rare que la solution consiste à réfléchir davantage. On voit rarement les gens sortir de la dépression après d'intenses périodes de réflexion.

Ainsi, au lieu de penser, il faut vous reconnecter à votre corps. L'exercice est un excellent moyen d'y parvenir et ses bienfaits sur notre humeur ne sont plus à démontrer. (Pour plus d'informations, voir la section « Les bienfaits de l'exercice physique » au chapitre 5.)

Dans certains cas rares, une dépression sévère peut amener les gens à se dissocier de leur esprit. Lorsque cela se produit, leur histoire (qui n'est finalement qu'une fiction) s'effondre soudainement. Apparemment, c'est ce qui est arrivé à Eckhart Tolle, comme il le

rappelle dans son livre *Le pouvoir du moment présent*. Il a vécu un éveil soudain et son esprit a totalement arrêté de fonctionner. Voici ce qu'il a écrit à propos de son expérience : « Ce désengagement avait dû être si total que ce faux moi souffrant s'effondra immédiatement, comme un ballon qui se dégonfle quand on enlève le bouchon. »

En résumé, la dépression vous dit de lâcher votre ego et de vous reconnecter à la réalité. Elle vous invite à sortir de votre esprit, qui ne peut que se rappeler le passé ou anticiper l'avenir, et à vivre davantage dans le présent. Une dépression grave peut nécessiter l'aide d'un professionnel, mais pour une dépression plus légère, je vous propose quelques stratégies et conseils.

Exercice — Reconnectez-vous avec votre corps et vos émotions

Pour surmonter la dépression, il est essentiel que vous vous échappiez de votre esprit. Il est plus facile de sortir d'une dépression par le biais de ce que vous ressentez plutôt que par la réflexion. J'oserais dire que la plupart des gens passent plus de quatre-vingt-dix pour cent de leur vie dans leur tête. Ils n'ont que de rares moments de lucidité où ils sont pleinement attentifs et présents. Par exemple, ils n'écoutent pas les gens, mais ils :

- jugent et interprètent ce qu'ils disent ;
- anticipent ce qu'ils vont dire ensuite ;
- se perdent dans leurs pensées.

Toutes ces choses se produisent au niveau de la pensée et montrent que les gens ne sont pas pleinement présents. Parce qu'ils vivent soit dans le passé, soit dans le futur (c'est-à-dire dans leur esprit), ils éprouvent un certain nombre d'émotions négatives. Vous trouverez ci-dessous quelques idées pour vous reconnecter à votre corps et à vos émotions.

Faites de l'exercice. Comme nous l'avons déjà dit, l'exercice est un excellent moyen de calmer votre esprit et de vous connecter à votre corps, et il a un effet positif sur votre humeur.

Méditez. La méditation est un moyen efficace d'observer votre esprit et de cesser de vous identifier si profondément à vos pensées. La méditation est simplement un outil qui vous aide à vous reconnecter à la réalité en observant les pensées, les émotions et les sensations au lieu de vous perdre dans votre esprit.

Soyez actif. S'occuper permet d'éviter de trop réfléchir. Au lieu d'alimenter constamment votre dépression avec des pensées négatives, focalisez votre attention sur autre chose.

Concentrez-vous sur les autres. Comme dans le livre de Dale Carnegie, *Comment dominer le stress et les soucis*, Alfred Adler disait à ses patients souffrant de mélancolie : « Vous pouvez être guéri en quatorze jours si vous suivez cette prescription. Essayez de penser chaque jour à la façon dont vous pouvez faire plaisir à quelqu'un ». Que ce soit vrai ou faux, vous focaliser sur les autres peut certainement vous aider à oublier vos problèmes et à vous concentrer sur quelque chose de plus positif.

Malheureusement, lorsque vous vous sentez dépressif, ce genre de conseils ne vous inspire pas. Cependant, à mesure que vous bougez et que vous vous occupez, votre situation s'améliorera et les choses deviendront de plus en plus faciles. Il est donc important d'y aller étape par étape.

* * *

Action

Reportez-vous à la partie correspondante du cahier d'exercices (*Partie IV. Utiliser vos émotions pour vous épanouir — La dépression*).

LA PEUR DE PRENDRE DES RISQUES

“ La vie commence toujours par un pas en terre inconnue.

— SHANNON L. ALDER, AUTEURE

Chaque fois que nous essayons quelque chose de nouveau, nous ressentons de l'anxiété. Nous avons peur de l'inconnu. Ainsi, nous aimons maintenir notre routine et rester dans notre zone de confort. Du point de vue de notre cerveau, c'est tout à fait logique. Si nos habitudes actuelles nous permettent d'être en sécurité et d'éviter toute menace à notre survie (ou à celle de notre ego) pourquoi les changer ? Cela explique pourquoi nous gardons souvent la même routine, ou pourquoi nous avons toujours les mêmes pensées. C'est aussi la raison pour laquelle nous pouvons rencontrer beaucoup de résistance lorsqu'on essaie de se changer soi-même.

Ainsi, lorsque nous essayons de sortir de notre zone de confort, nous ressentons la peur et la détresse. Mais souhaitons-nous vraiment éviter toute situation inconfortable ? Ce faisant, ne risquons-nous pas de nous sous-estimer et de ne jamais réaliser nos rêves ? Nous devons nous rappeler que la plupart de nos craintes sont une menace seulement pour notre ego, pas à notre survie. En général, il ne s'agit pas de menaces physiques, mais imaginaires. Si nous jouons la sécurité, nous risquons de passer à côté de la vie, et nous pourrions le regretter plus tard.

Vous trouverez ci-dessous les craintes les plus courantes que nous éprouvons.

La peur du rejet. Vous avez peur d'être rejeté. Cela peut être le rejet physique d'un groupe spécifique, mais c'est généralement plus subtil. Par exemple, vous pouvez avoir peur de :

- faire un commentaire que les gens pourraient désapprouver ;
- demander à quelqu'un de sortir avec vous et être rejeté ;
- partager votre travail et être critiqué pour cela.

La peur de l'échec. Vous avez peur de l'échec. Cela vient généralement de la peur plus profonde de ne pas être à la hauteur, c'est-à-dire que vous avez peur d'être ridiculisé. Vous pensez que l'échec va éroder votre estime de vous.

La peur de la perte. Les êtres humains ont une aversion pour la perte, c'est pourquoi nous sommes souvent plus motivés pour prévenir une perte que pour obtenir un gain.

La peur de déranger. Vous avez peur de déranger les gens. Peut-être parce que vous pensez que vous n'êtes pas assez important. Par conséquent, vous hésitez à vous affirmer de peur de paraître égoïste.

La peur de la réussite. Vous avez peur du succès. Vous pouvez craindre de ne pas être en mesure de le maintenir avec toute la pression supplémentaire sur vos épaules.

Utiliser la peur pour vous épanouir

La peur de faire quelque chose de nouveau est souvent une indication qu'il faut se lancer et le faire quand même. Cela signale une opportunité considérable pour notre épanouissement personnel. La peur, comme toute autre émotion, n'existe que dans notre esprit. Ainsi, nous réalisons souvent à quel point nous avons été idiots, après avoir fait quelque chose qui nous effrayait initialement.

Ceux qui finissent par atteindre leurs objectifs les plus fous réussissent souvent parce qu'ils sont prêts à quitter leur zone de confort. Au fil du temps, ils apprennent à être à l'aise avec l'inconnu. Repensez à une chose que vous aviez peur de faire autrefois, et qui n'est plus un problème pour vous. Par exemple, je parie que vous avez eu peur la première fois que vous avez conduit ou lors de votre premier jour de travail. Mais n'avez-vous pas fini par vous y habituer ?

La vérité est que les gens ont la formidable capacité d'apprendre. La clé est de s'habituer à ressentir un inconfort de temps en temps. En n'affrontant pas vos craintes de façon régulière, vous limitez considérablement votre potentiel de développement. Rester dans votre zone de confort peut également éroder votre estime de vous, car au fond de vous-même, vous savez que vous ne faites pas ce que vous pourriez faire.

Il y a une loi dans la nature : tout grandit ou meurt. Il en va de même pour les êtres humains. Lorsque les humains ne vont pas au-delà de leur zone de confort, ils commencent à mourir à l'intérieur. Ne laissez pas cela vous arriver. Comme l'a dit Benjamin Franklin, « Certaines personnes meurent à vingt-cinq ans et ne sont pas enterrées avant soixante-quinze ans ». Assurez-vous de ne pas devenir l'une d'elles.

Agir

La première étape pour sortir de votre zone de confort est de réaliser que même les personnes qui réussissent le mieux sur Terre ressentent de la peur. Le courage n'est pas l'absence de peur, c'est agir malgré la peur. C'est réaliser que la peur ne va pas disparaître et faire ce que vous avez à faire malgré tout. Sans peur, il n'y a pas de courage. Lorsque vous faites face à la peur régulièrement, vous cultivez le courage et en faites une habitude.

Il est donc inutile d'éviter la peur ou de la laisser vous paralyser avant de pouvoir agir. Au contraire, vous devez accepter le fait que la peur ne va pas passer et vous y habituer. Ensuite, vous devez passer à l'action.

Exercice — Sortez de votre zone de confort

Pour sortir de votre zone de confort, demandez-vous : « Quelle est la chose que je devrais faire, mais que je repousse constamment par peur ? » Une fois que vous aurez fait cette chose, vous éprouverez probablement un sentiment de fierté et vous vous sentirez pleinement vivant. C'est un signe que vous êtes sur la bonne voie. Voyez-le comme une récompense de la part de votre cerveau pour être sorti de votre zone de confort.

* * *

Action

Reportez-vous à la partie correspondante du cahier d'exercices (*Partie IV. Utiliser vos émotions pour vous épanouir — La peur de prendre des risques*).

LA PROCRASTINATION

“ Ne remettez à demain que ce que vous êtes prêt à ne pas avoir réalisé avant de mourir.

— PABLO PICASSO.

La procrastination est en grande partie une question émotionnelle. Bien qu'il existe des techniques efficaces pour gérer la procrastination, la plupart du temps, apprendre à gérer ses émotions correctement est la clé pour surmonter votre tendance à retarder l'action.

Pourquoi vous procrastinez

Il y a différentes raisons pour lesquelles les gens remettent les choses au lendemain. Par exemple :

- la tâche est ennuyeuse ;
- la tâche est considérée comme peu importante ;
- la tâche est trop difficile (ou perçue comme telle) ;
- vous avez peur de faire un mauvais travail ;
- vous êtes habituellement paresseux.

Imaginez qu'une tâche soit très amusante, perçue comme importante et si facile que vous ne pourriez pas échouer,

procrastineriez-vous ? Je crois que la peur est la principale raison pour laquelle les gens procrastinent. De peur de réaliser un mauvais travail, beaucoup préfèrent remettre une tâche à plus tard. Ils peuvent se convaincre que la tâche n'est pas urgente ou importante, ou qu'ils sont fatigués, mais souvent, la vérité est qu'ils ont peur.

Notez que la procrastination n'est pas en soi un signe que vous êtes paresseux ou que quelque chose ne va pas chez vous. Nous procrastinons tous. Cependant, si vous en souffrez régulièrement, cela peut indiquer que vous avez des problèmes d'estime de vous ou manquez de discipline.

Utiliser la procrastination pour vous épanouir

La procrastination indique que vous croyez trop en ce que votre esprit vous dit. Au lieu d'être le maître de votre esprit, vous êtes devenu son esclave. Cela a un prix et peut vous conduire à :

- ne pas vivre la vie que vous voulez ;
- ne pas réaliser vos rêves ;
- avoir une faible estime de vous et vous sentir coupable et malheureux.

Souvenez-vous que lorsque votre tête vous dit : « Tu es fatigué. Repose-toi », ou « Ça peut attendre demain », ce n'est pas un ordre. Vous n'êtes pas obligé de le suivre. Vous n'êtes pas vos émotions ni vos pensées. Peu importe ce qui vous traverse l'esprit, vous pouvez choisir de l'accepter ou de l'ignorer.

Je voudrais maintenant vous proposer un processus en 16 étapes pour surmonter la procrastination. Ne vous inquiétez pas, ce n'est pas aussi compliqué que ça peut en avoir l'air.

Venir à bout de la procrastination en 16 étapes simples

1. Comprenez ce qui se cache derrière la procrastination

La première étape consiste à comprendre pourquoi vous procrastinez. Nous l'avons évoqué précédemment, il y a des raisons

spécifiques qui expliquent la procrastination. En général, il s'agit de peur, et pour l'esprit, la meilleure façon d'éviter la peur est simplement de ne rien faire. En d'autres termes : procrastiner. La procrastination peut aussi être due au fait que la tâche est difficile. Vous voulez éviter la douleur autant que possible et maximiser le plaisir. C'est ainsi que fonctionne votre cerveau. Elle peut également découler d'un manque de motivation. Cela se produit lorsque la tâche sur laquelle vous travaillez ne s'inscrit pas dans une vision plus large qui vous passionne. Si vous manquez de motivation, demandez-vous pourquoi. Ensuite, considérez les solutions suivantes :

- déléguez la tâche ;
- éliminez la tâche ;
- repensez votre perception de la tâche pour l'intégrer dans une vision plus large (et plus passionnante) ;
- restructurez la tâche pour qu'elle devienne plus facile ;
- mettez-vous au travail (voir l'étape 13).

Passez du temps à identifier toutes les raisons de votre procrastination. Soyez honnête avec vous-même.

2. Gardez à l'esprit le coût de la procrastination

La procrastination n'est pas un problème mineur et s'accompagne de graves conséquences. La conséquence directe de la procrastination est que vous accomplirez bien moins de choses que ce que vous auriez pu faire pendant votre séjour sur Terre. Et la conséquence indirecte de la procrastination est que vous vous sentirez mal. Vous vous reprocherez de ne pas faire ce que vous devez faire, ce qui érodera votre estime de vous et créera des soucis inutiles.

Exercice — le coût de la procrastination

Maintenant, prenez une feuille de papier et notez ce que vous coûte la procrastination. Comment cela affecte-t-il votre paix intérieure ? Votre estime de vous ? Votre capacité à réaliser vos rêves ? Plus

vous en aurez marre de procrastiner, plus vous agirez pour y remédier.

3. Identifiez votre discours interne

La troisième étape consiste à identifier le discours qui se cache derrière votre désir de procrastiner. Que vous dites-vous lorsque vous ressentez le besoin de procrastiner ? Quelles pensées vous viennent à l'esprit ? Quelles sont les excuses que vous utilisez ? Certaines excuses courantes sont :

- je suis trop fatigué ;
- je le ferai demain ;
- je ferai un travail médiocre ;
- ce n'est pas vraiment important.

Examinons ces excuses.

Je suis trop fatigué

Bien que cela puisse être vrai, vous devez réaliser que vous n'êtes pas votre esprit. Vous n'avez pas besoin de l'écouter. David Goggins, commando de marine, utilise la règle des quarante pour cent. Cette règle affirme que, même lorsque vous pensez que vous n'en pouvez plus, vous n'utilisez que quarante pour cent de la capacité de votre cerveau. Le fait est que vous disposez de grandes réserves d'énergie dans lesquelles vous pouvez puiser lorsque vous vous sentez fatigué. Par conséquent, consacrer deux heures à votre activité parallèle après le travail ne vous tuera pas par exemple.

Je ferai un travail médiocre

Si vous planifiez une tâche pour aujourd'hui, cela signifie que vous pensez pouvoir l'accomplir. Ainsi, la crainte de faire un travail médiocre n'est pas le problème ici. Après tout, si vous pensez faire un mauvais travail aujourd'hui, qu'est-ce qui vous fait croire que vous travaillerez mieux demain ? Ce ne sera probablement pas le cas. Ce n'est qu'une histoire que vous vous racontez.

Je le ferai demain

Remettre les choses au lendemain peut paraître sans conséquence. Cependant, si vous ne pouvez pas vous discipliner pour terminer vos tâches aujourd'hui, quelles sont les chances que vous réussissiez à créer votre vie idéale demain ? Rappelez-vous que la discipline nécessaire pour accomplir la tâche qui vous attend est, en fin de compte, ce qui vous permettra de construire votre vie future. Temps, efforts et autodiscipline sont indispensables pour créer quoique ce soit de valeur dans votre vie.

Ce n'est pas vraiment important

Même si cela est vrai, le fait de ne pas terminer une tâche prévue crée un circuit ouvert. Quelque part au fond de vous-même, vous savez que vous devez encore accomplir cette tâche. Si vous continuez à repousser les tâches, vous commencerez bientôt à perdre votre motivation. À un moment donné, vous risquez même de vous sentir coincé sans savoir pourquoi.

Exercice — Notez vos excuses

Commencez par être attentif à toutes les excuses que vous inventez. Écrivez-les et traitez-les une par une. Elles vous contrôlent parce que vous les laissez faire. Reprenez le contrôle.

4. Réécrivez votre discours interne

Examinez vos excuses. Êtes-vous trop fatigué ? Manquez-vous de temps ? Essayez-vous de tout faire parfaitement ? Maintenant que vous avez identifié votre discours, créez une nouvelle histoire plus stimulante pour neutraliser vos anciennes excuses. Voir les exemples ci-dessous :

- je n'ai pas le temps pour ça → je trouve du temps pour faire tout ce à quoi je m'engage ;
- je suis trop fatigué → j'ai le contrôle de mon esprit et j'ai plus d'énergie que je n'imagine. Lorsque je planifie une tâche, je la réalise.

Ensuite, créez des affirmations ou des mantras autour de votre nouveau discours. Répétez-les chaque matin et tout au long de la journée jusqu'à ce qu'ils fassent partie de votre identité. Souvenez-vous, la procrastination est une habitude. Vous devez reprogrammer votre esprit et mettre en place une nouvelle habitude : celle de travailler sur les tâches que vous programmez, que vous en ayez envie ou non. (Pour en savoir plus, consultez le chapitre 14, « Conditionner l'esprit pour générer des émotions positives »)

5. Identifiez vos raisons

La procrastination est souvent due à un manque de motivation. Lorsque vous êtes enthousiasmé par un objectif, vous ne le fuyez pas, n'est-ce pas ? Non. Vous avez hâte de vous y mettre. Observez les tâches que vous remettez régulièrement à plus tard. Pourquoi procrastinez-vous ? Comment pouvez-vous intégrer ces tâches à

vos objectifs pour vous sentir plus motivé ? Pouvez-vous adapter ces tâches ? Pouvez-vous apprendre quelque chose de ces tâches ? Pouvez-vous vous imaginer vous sentir fier lorsque vous accomplissez ces tâches ?

Plus votre raison sera forte, plus il vous sera facile de surmonter votre tendance à la procrastination.

6. Identifiez vos techniques de distraction

L'étape suivante consiste à relever toutes vos façons de vous distraire. De quelle façon procrastinez-vous ? Est-ce en allant vous promener ? En regardant des vidéos sur YouTube ? En allant boire un café ? Ou peut-être, en lisant des livres sur la façon de surmonter la procrastination ? Si vous n'êtes pas attentif à toutes les façons dont la procrastination se manifeste dans votre vie, vous aurez du mal à la surmonter.

Exercice — faites une liste de toutes les façons dont vous procrastinez

Prenez quelques minutes pour noter toutes vos manières de procrastiner en utilisant le cahier d'exercices.

7. Acceptez de ressentir l'envie de vous distraire

Si vous ressentez le besoin de **insérer votre distraction ici**, soyez présent avec l'émotion. Comment vous sentez-vous ? Permettez-vous de ressentir l'émotion. Ne vous jugez pas. Ne vous blâmez pas. Acceptez simplement ce qui est. Ce faisant, vous aurez plus de contrôle sur votre esprit (voir le chapitre 13 « Lâcher prise sur vos émotions », pour plus d'informations).

8. Notez tout ce que vous faites

Pour évaluer votre productivité et recueillir des informations sur les façons dont vous procrastinez, notez tout ce que vous faites dans un cahier. Faites-le pendant une semaine. Chaque fois que vous passez d'une activité à une autre, écrivez-le. Assurez-vous de noter le temps que vous consacrez à chaque tâche. À la fin de la semaine, vous saurez combien de temps vous avez passé à « réellement »

travailler et combien de temps vous avez passé à vous distraire. Attention, vous pourriez être choqué.

9. Fixez une intention claire pour tout ce que vous faites

Avant de travailler sur une tâche, assurez-vous de savoir exactement ce que vous devez faire. Demandez-vous : qu'est-ce que j'essaie d'accomplir ici ? Quel sera le résultat final ? De cette façon, vous laisserez moins de place aux excuses.

10. Préparez votre environnement

Votre esprit n'aime pas ce qui est difficile. Il veut que les choses soient faciles. Par conséquent, assurez-vous d'éliminer tout obstacle ou friction afin de pouvoir travailler immédiatement sur votre tâche. Par exemple :

- si vous voulez courir, préparez votre équipement de course à côté de votre lit pour que vous puissiez aller courir dès votre réveil ;
- pour les tâches liées à l'informatique, supprimez toutes les distractions de votre bureau et assurez-vous que vous pouvez accéder à tous les dossiers dont vous avez besoin immédiatement.

11. Commencez petit

Au lieu de vous mettre la pression, pourquoi ne pas commencer petit ? Plutôt que d'écrire deux pages de votre manuscrit, peut-être pouvez-vous écrire un paragraphe. Plutôt que de faire de l'exercice pendant une heure, pourquoi ne pas commencer par cinq minutes ? Réduire vos tâches vous permettra de surmonter la procrastination. Cela vous aidera aussi à créer une dynamique. Ainsi, chaque fois que c'est possible, assurez-vous de commencer petit pour réduire la pression.

12 Créez des actions à impact positif rapide

Devoir affronter chaque jour des tâches intimidantes vous conduira à l'échec et tuera votre motivation. Apprenez à diviser vos tâches en fixant des objectifs, facilement atteignables. Cela vous permettra de :

- vous faire prendre l'habitude de réaliser cent pour cent de vos tâches ;
- augmenter votre estime de vous en accumulant des réussites rapides ;
- réduire l'envie de procrastiner.

Fixez chaque jour de petits objectifs et réalisez-les de manière constante pendant quelques semaines. Ce faisant, vous augmenterez votre estime de vous et serez mieux préparé pour accomplir des tâches difficiles à l'avenir. S'acquitter d'une tâche est une habitude, et comme pour toute habitude, on peut l'entretenir et l'apprendre.

13. Lancez-vous

Souvent, lorsque vous commencez à travailler sur une tâche, vous entrez dans ce que l'on appelle « le flux » où les choses se font sans effort. Lorsque cela se produit, vous êtes tellement concentré sur votre tâche, que la motivation n'est plus un problème.

La meilleure façon d'entrer dans un « état de flux » est de se lancer. Pour que cela soit plus facile, décidez de travailler sur une tâche pendant seulement cinq minutes, et observez ce qui se passe. Supprimez toute pression ou tout désir de bien faire et donnez-vous la permission de faire un mauvais travail. Vous finirez souvent par travailler sur la tâche beaucoup plus longtemps que prévu. Notez que plus votre tâche requiert d'attention, plus vous avez de chances d'entrer rapidement dans « le flux ».

En outre, vous pouvez utiliser la règle des 5 secondes introduite par Mel Robbins dans son livre *La règle des 5 secondes*. Selon cette règle, vous ne disposez que de 5 secondes pour agir avant que votre esprit ne vous en décourage. (Pour en savoir plus sur la règle des 5 secondes, reportez-vous au chapitre « Conditionner l'esprit pour générer des émotions positives ».)

14. Cultivez des habitudes quotidiennes

Si vous avez tendance à différer des tâches importantes, engagez-vous à y travailler dès le matin. Par exemple, si vous voulez écrire un livre, commencez à écrire tous les matins. Commencez petit. Fixez-vous l'objectif d'écrire cinquante mots par jour, et faites-le tous les matins. Au fur et à mesure que vous respecterez cet emploi du temps, vous développerez une habitude réduisant ainsi le risque de procrastination.

15. Tirez profit de la visualisation

Vous pouvez également utiliser la visualisation pour vous aider à surmonter la procrastination. Vous trouverez ci-dessous deux façons spécifiques de le faire.

1. Visualisez-vous en train d'effectuer la tâche. Imaginez-vous en train d'allumer l'ordinateur, ouvrir un fichier et écrire. Imaginez que vous mettez vos baskets et que vous allez courir. Il a été démontré que ce type de visualisation augmente la probabilité que vous vous mettiez à la tâche. Essayez.

2. Imaginez-vous avoir réalisé la tâche. Comment vous sentirez-vous une fois la tâche accomplie ? Libéré ? Heureux ? Fier ? Maintenant, ressentez ce que vous éprouveriez si vous aviez terminé votre tâche. Ce faisant, vous constaterez un regain de motivation qui vous encouragera à vous mettre au travail.

16. Rendez des comptes

Si vous avez des difficultés à accomplir une tâche, vous pourriez avoir besoin de rendre des comptes. Lorsque je suis susceptible de procrastiner, j'aime envoyer un message à un ami et lui dire que je vais accomplir une certaine tâche pour une date précise.

Une autre façon de ressentir cette responsabilité est d'avoir un ou une partenaire avec qui vous communiquez régulièrement. Vous pouvez lui parler une fois par semaine et partager votre liste d'objectifs. Vous pouvez examiner les tâches importantes que vous risquez de remettre à plus tard et fixez une date pour chacune d'entre elles. Ensuite, vous pouvez envoyer un courriel à votre partenaire pour lui faire savoir quand vous avez accompli une tâche.

Si vous suivez ce processus en 16 étapes, vous devriez être en mesure de surmonter ou, du moins, réduire considérablement votre tendance à la procrastination.

* * *

Action

Suivez le processus en 16 étapes en utilisant la partie correspondante du cahier d'exercices (*Partie IV. Utiliser vos émotions pour vous épanouir — La procrastination*).

LE MANQUE DE MOTIVATION

“ On dit souvent que la motivation ne dure pas. Eh bien, le bain non plus. Ainsi, nous le recommandons tous les jours.

— ZIG ZIGLAR, COMMERCIAL ET CONFÉRENCIER EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Le manque de motivation est généralement le signe que vous n'avez aucun projet passionnant en cours. Les personnes passionnées manquent rarement de motivation. Bien qu'elles puissent connaître des obstacles en cours de route et se sentir frustrées ou même légèrement déprimées, elles ont tendance à rebondir rapidement en se remémorant leurs objectifs.

Le manque de motivation est également un signe que vous ne faites pas ce qui vous rend heureux. Cela montre qu'il y a un décalage entre ce que vous faites et ce que vous êtes. Le mot *enthousiaste* vient du grec et signifie « inspiré par le divin ». Si vous manquez d'enthousiasme, vous êtes probablement déconnecté de l'essence de votre être.

Je n'ai jamais entendu parler d'un lauréat de prix Nobel qui prendrait une retraite anticipée parce qu'il ou elle s'ennuie. En fait, la plupart d'entre eux travaillent jusqu'à leur mort. C'est parce qu'ils ont un but précis. De même, je n'ai jamais vu de milliardaires vendre leur

entreprise pour prendre leur retraite sur une île tropicale. Ils ont peut-être essayé, mais ils se sont vite rendus compte à quel point leur vie était devenue ennuyeuse.

Le fait est que vous ne manquez pas intrinsèquement de motivation, vous ne faites tout simplement pas ce que vous êtes censé faire. Vous ne vous êtes pas suffisamment investi et vous n'avez pas créé une vision qui vous inspire. Peut-être êtes-vous coincé dans le même emploi sans avenir qui vous ennuie à mourir. Ou peut-être que vous gardez votre emploi actuel pour une raison financière, ou pour répondre aux attentes de vos parents. Dans ce cas, il n'est pas étonnant que vous manquiez de motivation. Heureusement, vous pouvez la retrouver.

Utiliser la motivation (ou le manque de motivation) pour vous épanouir

Un manque de motivation signifie que vous devez concevoir une vie plus cohérente avec ce que vous êtes. Cela implique une connaissance approfondie de vos points forts, de votre personnalité et de vos préférences, tout en vous assurant de les exploiter au quotidien.

Connaître ses points forts

Lorsque vous passez votre journée à faire des choses pour lesquelles vous n'êtes pas doué, comment vous sentez-vous ? Probablement pas très motivé. Malheureusement, de nombreuses personnes sont coincées dans des emplois qui ne leur permettent pas de mettre en avant leurs talents. Par conséquent, ils continuent à se sentir en difficulté, se demandant s'ils sont destinés à souffrir de cette façon pendant les quarante prochaines années. J'ai personnellement pu me rendre compte de la différence entre faire un travail dans lequel on se sent incompetent et poursuivre un projet que l'on aime et où l'on se sent à sa place. Je peux attester que le niveau de motivation et d'énergie que vous ressentez lorsque vous faites ce qui vous plaît est extraordinaire.

Avez-vous remarqué que vous avez tendance à aimer les choses pour lesquelles vous êtes doué ? Vous n'aimez pas nécessairement la tâche en elle-même, mais le fait de recevoir un retour positif vous procure un sentiment de fierté et vous permet de vous sentir bien dans votre peau.

Il y a des choses pour lesquelles vous êtes bon et que vous aimez faire. Une fois que vous les aurez identifiées et que vous y consacrerez le plus de temps possible, vous vous sentirez plus motivé. À votre grande surprise, vous pourriez même vous retrouver à apprécier certaines tâches simplement parce que vous y êtes doué. Pour faire valoir vos points forts, vous devrez peut-être redéfinir votre poste actuel, changer de poste au sein de votre entreprise ou même vous réorienter professionnellement. N'oubliez pas que si chaque seconde de la journée est une lutte, vous ne faites probablement pas ce que vous êtes censé faire. Vous avez des points forts et votre mission consiste à les trouver.

Connaître sa personnalité

Puisque votre personnalité détermine en partie vos points forts, les deux se rejoignent. Par exemple, si vous êtes plutôt introverti, vous ferez probablement des choix de carrière différents de ceux d'une personne extravertie. Vous préférerez peut-être passer la plupart de votre temps seul ou en petits groupes et vous éviterez les emplois qui vous obligent à interagir avec des clients toute la journée. Il se peut que vous soyez plus performant dans un environnement calme.

Vos valeurs fondamentales affectent également votre niveau de motivation. L'indépendance est peut-être vitale pour vous. Si c'est le cas, vous ferez sûrement mieux de vous mettre à votre compte plutôt que d'être salarié. Ou peut-être aimez-vous la nouveauté et souhaitez-vous apprendre en permanence ? Si c'est le cas, faire un travail répétitif ne vous apportera pas beaucoup de satisfaction.

Savoir ce qui vous motive

Parfois, vous manquez de motivation parce que vous vous fixez un objectif d'une manière qui ne vous inspire pas. Bien que l'objectif en

lui-même puisse être inspirant, la façon dont vous le définissez ou dont vous y travaillez ne l'est pas.

Disons que vous vouliez perdre du poids. Si aucune des raisons qui sous-tendent votre objectif ne vous touche émotionnellement, vous ne vous sentirez pas motivé et aurez du mal à atteindre votre but. Votre tâche consiste donc à découvrir ce que perdre du poids *vous* apportera. Demandez-vous *pourquoi* vous voulez perdre du poids. Continuez à vous interroger jusqu'à ce que vous trouviez quelque chose qui vous touche émotionnellement. N'oubliez pas que vous voulez rarement perdre du poids parce que c'est la « bonne chose » à faire. Vous voulez perdre du poids pour les bienfaits que vous en retirerez du point de vue émotionnel. C'est la signification que vous donnez à la perte de poids qui déterminera votre réussite.

À l'inverse, vous pouvez aussi vous demander pourquoi vous ne voulez *pas* perdre de poids. Cela peut vous aider à découvrir les raisons pour lesquelles vous avez du mal à atteindre votre poids idéal. Si vous mangez trop parce que cela vous fait du bien, demandez-vous pourquoi. Est-ce une habitude ? Est-ce parce que vous êtes stressé ? Est-ce à cause de votre environnement ? Est-ce une façon de fuir quelque chose ? Il est important de connaître les raisons qui vous poussent à agir. Une fois que vous avez une raison suffisamment forte d'atteindre vos objectifs, vous serez difficile à arrêter.

La motivation va et vient

Notez que vous n'avez pas besoin d'être constamment motivé. La motivation va et vient. Nul besoin de vous en vouloir lorsque vous ne vous sentez pas inspiré. Pour vous aider à agir lorsque vous manquez de motivation, je vous encourage à :

- avoir un système qui vous permet de ne pas perdre de vue vos objectifs ;
- développer la discipline nécessaire pour faire les choses quand vous n'en avez pas envie ;

- avoir de la compassion et de l'amour pour vous-même au lieu de vous blâmer pour tout ce qui va mal dans votre vie

Mettre en place un système signifie avoir une routine quotidienne qui vous permet d'avancer vers votre objectif. Par exemple, il peut s'agir de travailler sur une tâche pendant un certain temps, tôt le matin. S'en tenir à ce rituel tous les jours est une façon de renforcer la discipline. Une autre manière est de se fixer de petits objectifs chaque jour et de les atteindre de manière constante. Avoir de la compassion envers soi, c'est savoir s'encourager au lieu de s'autoflageller.

Se sentir bloqué

Parfois, vous pouvez vous sentir coincé. Vous n'êtes pas motivé pour faire quoi que ce soit, ou vous êtes dépassé et ne savez pas nécessairement pourquoi. Cela est souvent dû à :

- l'accumulation de tâches inachevées qui encombre votre esprit ;
- le report constant d'une tâche importante à une date ultérieure.

Voyons ce que vous pouvez faire pour vous débloquent.

Un processus simple en 3 étapes pour vous libérer

Lorsque vous vous sentez coincé, essayez le procédé suivant, en 3 étapes :

1. faites une liste de toutes les tâches à accomplir ;
2. identifiez une tâche que vous avez remise à plus tard ;
3. accomplissez cette tâche.

Il y a souvent une tâche spécifique que vous repoussez depuis longtemps. Bien qu'elle ne soit pas nécessairement difficile, vous vous sentirez si bien une fois celle-ci terminée que vous vous retrouverez à en accomplir beaucoup d'autres. Ce faisant, vous

enclencherez une dynamique positive à même de vous débloquer. Si vous vous trouvez dans l'incapacité de travailler sur cette tâche spécifique, commencez par une tâche moins intimidante. Cela vous aidera également à prendre de l'élan.

Boucler les circuits ouverts

Si vous avez remis trop de tâches à plus tard ou si vous avez trop de projets inachevés, vous pouvez faire ce qui suit :

1. faites une liste de toutes les tâches ou de tous les projets que vous voulez réaliser ;
2. prévoyez un laps de temps spécifique pour les mener à bien. Peut-être que quelques heures seulement pourraient vous permettre de réaliser la plupart de ces tâches. Ou peut-être avez-vous besoin de plus de temps. Si c'est le cas, prenez plus de temps ;
3. pour les projets plus importants, au cours des prochains jours ou des prochaines semaines, concentrez-vous sur un seul projet jusqu'à ce qu'il soit terminé ;
4. reprogrammez, déléguez ou abandonnez certains de vos projets.

* * *

Action

Reportez-vous à la partie correspondante du cahier d'exercices. (*Partie IV. Utiliser vos émotions pour vous épanouir — Le manque de motivation*).

CONCLUSION

Merci d'avoir acheté ce livre. J'espère sincèrement qu'il vous a aidé à comprendre vos émotions et vous a fourni les outils dont vous aviez besoin pour commencer à mieux les contrôler. N'oubliez pas que la qualité de vos émotions détermine la qualité de votre vie. Ainsi, il est essentiel pour votre bien-être d'apprendre à vous changer ainsi qu'à changer votre environnement afin de ressentir des émotions plus positives.

Soyons honnêtes, vous continuerez à éprouver des émotions négatives tout au long de votre vie, mais, espérons-le, vous vous rappellerez toujours que vos émotions ne vous déterminent pas et vous apprendrez à les accepter telles qu'elles sont avant de vous en libérer. Vous n'êtes pas triste, déprimé, jaloux ou en colère, vous êtes le témoin de ces émotions. Vous êtes ce qui reste une fois que ces sentiments temporaires s'estompent.

Vos émotions sont là pour vous guider. Apprenez-en le plus possible, puis laissez-les s'en aller. Ne vous accrochez pas à elles comme si votre existence en dépendait. Ce n'est pas le cas. Ne vous identifiez pas à elles comme si elles vous définissaient. Ce n'est pas non plus le cas. Servez-vous plutôt de vos émotions pour vous épanouir et souvenez-vous que vous êtes au-delà des émotions. Comment pourriez-vous ne pas l'être ? Elles vont et viennent, mais vous demeurez. Toujours.

QU'EN PENSEZ-VOUS ?

Je veux avoir de vos nouvelles ! Vos réflexions et vos commentaires sont importants pour moi. Si vous avez apprécié ce livre ou l'avez trouvé utile, je vous serais très reconnaissant de bien vouloir publier un bref commentaire sur Amazon. Votre soutien fait vraiment la différence. Je lis personnellement toutes les critiques afin de connaître vos réactions et d'améliorer ce livre.

Merci encore pour votre soutien !

À PROPOS DE L'AUTEUR



Thibaut Meurisse est auteur, coach et fondateur de whatispersonaldevelopment.org.

Passionné par l'amélioration de soi et fasciné par le pouvoir du cerveau, sa mission est d'aider les autres à réaliser leur plein potentiel en atteignant des niveaux plus élevés d'épanouissement et de conscience.

Vous pouvez le contacter à l'adresse suivante:

thibaut.meurisse@gmail.com

BIBLIOGRAPHIE

Bibliographie

Blanton, Brad. *Radical Honesty: How to Transform Your Life by Telling the Truth*

Branden, Nathaniel. *Les six clés de la confiance en soi*

Carnegie, Dale. *Comment dominer le stress et les soucis*

Dethmer, Jim et Chapman, Diana. *The 15 Commitments of Conscious Leadership: A New Paradigm for Sustainable Success,*

Dwoskin, Hale. *La méthode Sedona*

Singh Khalsa, Gurucharan et Bhajan, Yogi. *Breathwalk: Breathing Your Way to a Revitalized Body, Mind and Spirit,*

Hicks, Esther et Jerry. *Demandez et vous recevrez*

Howard, Vernon. *The Power of Your Supermind*

De Mello, Anthony. *Quand la conscience s'éveille*

Reynolds, David K. *Constructive living*

Swami, Om. *A Million Thoughts, Learn all about meditation from the Himalayan mystic*

Sorensen, Marilyn et Zwicker Barrie. *Breaking the Chain of Low Self-Esteem*

Tolle, Eckhart. *Le pouvoir du moment présent*

AUTRES LIVRES DE L'AUTEUR (ANGLAIS)

Crush Your Limits: Break Free from Limitations and Achieve Your True Potential

Goal Setting: The Ultimate Guide to Achieving Life-Changing Goals

Habits That Stick: The Ultimate Guide to Building Habits That Stick Once and For All

Master Your Beliefs: A Practical Guide to Stop Doubting Yourself and Build Unshakeable Confidence

Master Your Destiny: A Practical Guide to Rewrite Your Story and Become the Person You Want to Be

Master Your Emotions: A Practical Guide to Overcome Negativity and Better Manage Your Feelings

Master Your Focus: A Practical Guide to Stop Chasing the Next Thing and Focus on What Matters Until It's Done

Master Your Motivation: A Practical Guide to Unstick Yourself, Build Momentum and Sustain Long-Term Motivation

Master Your Success: Timeless Principles to Develop Inner Confidence and Create Authentic Success

Master Your Thinking: A Practical Guide to Align Yourself with Reality and Achieve Tangible Results in the Real World

Productivity Beast: An Unconventional Guide to Getting Things Done

The Greatness Manifesto: Overcome Your Fear and Go After What You Really Want

The One Goal: Master the Art of Goal Setting, Win Your Inner Battles, and Achieve Exceptional Results

The Passion Manifesto: Escape the Rat Race, Uncover Your Passion and Design a Career and Life You Love

The Thriving Introvert: Embrace the Gift of Introversion and Live the Life You Were Meant to Live

The Ultimate Goal Setting Planner: Become an Unstoppable Goal Achiever in 90 Days or Less

Upgrade Yourself: Simple Strategies to Transform Your Mindset, Improve Your Habits and Change Your Life

Success is Inevitable: 17 Laws to Unlock Your Hidden Potential, Skyrocket Your Confidence and Get What You Want From Life

Wake Up Call: How To Take Control Of Your Morning And Transform Your Life