Patrick Claudez

Petit manuel d'anti-survie

Osez passer du rêve à la réalité !

Direction éditoriale :
Véronique Campillo

Colligence
Intelligence Collective

Colligence Éditeur
15 avenue du Rhin – 67100 Strasbourg
colligence.fr

Titre original : Petit manuel d'anti-survie
Osez passer du rêve à la réalité !

© Patrick Claudez, 2014, tous droits réservés
Édition originale

© Colligence Éditeur, 2014
Tous droits de reproduction réservés pour tous pays francophones.

Maquette intérieure : Fanny Mourot
Illustrations et couverture : Hélène Ehrhart
Relecture : Emmanuelle Burr

Dépôt légal : juin 2014
ISBN : 979-10-92520-07-1

Ce livre a été publié en co-édition par Patrick Claudez, son auteur, et Colligence Éditeur.

Colligence Éditeur permet à des auteurs qui ont une pensée d'avance d'être publiés et de toucher leur public avec un ouvrage de qualité professionnelle.

Pour plus d'informations sur la manière de publier votre ouvrage en co-édition, laissez-nous votre message sur contact@colligence.fr

Colligence !
Intelligence Collective

15 avenue du Rhin – 67100 Strasbourg
contact@colligence.fr – colligence.fr

Remerciements

Je dédie ce livre à mes enfants, Aurélien et Cyprien, qui comptent tant dans ma vie. Ils incarnent magnifiquement la créativité et sont à l'origine de tant de moments merveilleux.

Je remercie tout d'abord toutes les personnes qui m'ont accompagné à des moments clés de ma vie et m'ont aidé à mieux me connaître et à m'épanouir. Je pense en particulier à Jacques-Antoine Malarewicz, Sandrine Lamoine, Vincent Lenhardt et Mani Hesam.

Je suis profondément reconnaissant à Daniel Grosjean dont la profondeur de l'intelligence et la grande humanité m'ont été et me sont toujours si précieuses.

Merci également à :

- Henry Ollagnon, dont l'intelligence sidérante a changé ma vie ; il m'a ouvert des champs de réflexion et d'action que je pensais inaccessibles.
- Danièle Darmouni qui m'a enseigné une approche efficace, écologique et élégante du coaching.

- Gilles Barouch, vieux routier du consulting et de la formation, qui m'a tant appris dans ces domaines ainsi qu'en matière d'épistémologie, où il excelle.
- Laurent Buratti, avec qui j'ai passé des moments d'échange trop rares mais tellement stimulants.
- Bernard Flavien, pour tous ces moments magiques où le stylo passait d'une main à l'autre et où les idées fusaient de nos discussions.
- Barbara Escande pour nos moments d'échange sympathiques, féconds et toujours situés en ces lieux que nous aimons tant.

Je ne peux pas passer sous silence mes très chers collègues de l'Ifore (Institut de Formation de l'Environnement), actuels et passés. Je pourrais tous les citer et les remercier individuellement. Chacun d'eux, d'une manière ou d'une autre, m'a enrichi. Merci en particulier à Xavier Waechter, toujours disponible pour des échanges profonds, à Olivier Perrin avec qui nous avons passé tant d'heures à nous enrichir mutuellement et à mon compère Souleymane Diallo, collègue idéal dont la joie de vivre est un virus véritablement contagieux.

Ma gratitude va également à toutes les personnes que j'ai rencontrées dans les séminaires, formations ou coachings et qui sont pour moi une source inépuisable de plaisir, questionnement et inspiration.

Merci à Véronique Campillo, qui grâce à son talent d'éditrice, son professionnalisme et ses remarques sagaces, a su me pousser dans mes derniers retranchements pour m'amener à aboutir mon projet.

Je remercie chaleureusement Céline Keller qui a su faire preuve de tant de patience et compréhension pendant les années d'écriture et m'a toujours assuré de son soutien.

Je suis enfin extrêmement reconnaissant à Maria, qui me fait le plaisir d'être ma compagne avec toute sa passion. Elle sait m'encourager dans tous mes projets par son humour, sa gentillesse et son incroyable force de vie.

Sommaire

Remerciements 4

Introduction 12

PARTIE 1 16

La douce anesthésie du faux confort 19

Les causes de l'enfermement 23

Survalorisation du regard d'autrui 25

Conditionnements culturels et familiaux 25

Ancrage dans la plainte 28

Manque de confiance en soi 30

Déconnexion de soi 32

La peur 34

PARTIE 2 50

Choisir le camp de la vie 53

Vivre sur la base de la confiance 54

Prendre la responsabilité de ce que nous vivons 56

Transformer ses rêves en réalité 58

Renoncer et oser 59

Renoncer au confort du Port Du Non Désir 59

Se doter de protections appropriées 61
Vivre à son rythme 67
Utiliser la puissance transformatrice des crises 71
Rester fidèle à ses désirs 74

PARTIE 3 76

Le pilote, c'est vous **79**
De l'importance d'être à l'écoute de ses rêves 79
Partir à la découverte de ses rêves 86

Du rêve à la vision **93**
Un passage indispensable 93
Élaborer sa vision 94
Se laisser inspirer par sa vision 104

PARTIE 4 106

Passer à l'action **109**
Le désir plus fort que la peur 110
La logique du Juste Effort 113
Agir en position basse 132
Laisser parler notre enfant intérieur 139

La nouvelle carte **145**
Comment créer sa réalité ? 146
L'épistémologie 154
Où chacun voit le monde à sa manière 159
Regarder le monde, c'est le changer 164
Pourquoi tout cela est-il si important ? 167

Du pouvoir créateur de nos pensées, croyances et émotions 171
Pensées et émotions : des ressources majeures 176

Mobiliser l'énergie de la vie **183**
Distinguer les faits de leur interprétation 183
Adopter une approche positive de la vie 189
Instaurer des croyances dynamisantes 202
Renforcer son intelligence émotionnelle 208
Pratique de la visualisation 211

Conclusion **218**

Bibliographie **222**

Introduction

Et si construire une vie enthousiasmante n'était pas impossible ? Et si nous apprenions à nous focaliser sur ce que nous désirons, et non sur ce que nous redoutons ? Et si, face aux difficultés, nous réussissions à adopter une attitude constructive, équilibre subtil entre acceptation et volonté de transformation ? C'est à tout cela que vous convie ce livre.

Grâce à cet ouvrage, vous comprendrez quelles sont les principales barrières qui vous empêchent de réussir et vous enferment dans une vie insatisfaisante. Vous apprendrez également à utiliser l'énergie du désir pour agir avec la tête dans les étoiles et les pieds sur terre. Enfin, vous trouverez des conseils pratiques pour renforcer votre optimisme et nourrir vos capacités à réussir votre vie personnelle et professionnelle.

Ce livre s'adresse à toutes celles et ceux qui aspirent à une vie plus épanouissante, plus proche de leurs rêves et qui, pour y parvenir, ressentent le besoin de s'éloigner des sentiers balisés qui ont tous en commun de nous enfermer dans des territoires marqués par la peur. Si vous souhaitez, au contraire, réenchanter votre vie et lui donner un nouvel élan, ce livre vous ouvrira la voie de la confiance en la vie.

Cet ouvrage est le fruit de mon expérience de coach et de formateur. Depuis plus de vingt ans, j'accompagne des personnes et des équipes pour les aider à s'accomplir et à transformer leur existence. Ce livre ne rassemble que les démarches et outils que j'ai expérimentés personnellement et qui se sont avérés les plus efficaces. Mon désir est de les partager avec vous lecteur, afin que vous puissiez à votre tour construire votre propre voie pour vous réaliser pleinement.

Ce livre s'articule autour de la métaphore du voyage et de la navigation. Il y sera question de l'enfermement dans le Port du Non Désir et de l'audace à l'heure de larguer les amarres pour partir voguer sur l'Océan de la Vie et découvrir le Continent de la Vie. Nous aborderons bien sûr comment s'y repérer.

Le Port du Non Désir est un lieu où tout ne va pas si mal : nous avons un travail, nous sommes correctement rémunérés, notre couple va plutôt bien. Nous avons une vie sociale et amicale qui nous convient. Notre situation matérielle est satisfaisante. Et pourtant, nous sentons grandir au fond de nous une insatisfaction fondamentale, un manque d'élan et d'enthousiasme. Nous ressentons un mal-être diffus. Si nous regardons la réalité avec lucidité, nous sommes obligés de reconnaître que nous aspirions à une autre vie. Or, aujourd'hui, les contraintes et les devoirs l'emportent sur le désir. Nous séjournons dans une zone, certes sans turbulences réelles, mais bien trop calme et qui tend, jour après jour, à nous anesthésier un peu plus, à nous enfermer dans le train-train du quotidien. C'est à cela que l'on reconnaît le Port du Non Désir, à cette petite mort quotidienne qui consiste à vivoter, à renoncer à vivre pleinement. Que sont donc devenus nos rêves ?

Que faire pour quitter ces situations grises ? C'est tout l'enjeu de ce livre, qui vise, précisément, à nous donner les outils et une stratégie, ainsi que l'audace et l'envie de larguer les amarres pour voguer vers nos rêves afin de réussir notre vie.

Pour parvenir à créer la vie dont nous rêvons, la démarche décrite ici se décompose en cinq étapes :

1. La première consiste à prendre conscience de ce que nous vivons afin de voir et de comprendre les mécanismes de l'enfermement dans le Port du Non Désir.
2. La seconde consiste à prendre cette décision existentielle majeure : choisir le camp de la vie.
3. La troisième concerne l'élaboration d'une vision sur la base de nos rêves.
4. La quatrième explique comment agir de façon créative.
5. Enfin, la cinquième nous conduit à transformer nos vies en changeant nos pensées et nos émotions.

Ces cinq étapes sont stratégiques puisqu'elles forment un tout cohérent qui nous permet de définir à la fois notre but et le chemin pour l'atteindre. Cette stratégie s'inscrit dans une perspective de Juste Effort qui incite à produire des efforts calibrés en fonction de nos objectifs, et soutenus par la puissance de nos rêves et de nos élans vitaux. Ces étapes nous positionnent d'emblée dans un registre créatif et s'inscrivent dans une esthétique et une écologie de l'action, respectueuse de soi et des autres.

Assez parlé ! Je vous invite maintenant à un merveilleux voyage. Larguez les amarres qui vous retiennent enchaînés au Port du Non Désir ! Osez vivre, osez être vous-mêmes, osez créer la vie dont vous rêvez et cultivez l'art de voguer sur l'Océan de la Vie.

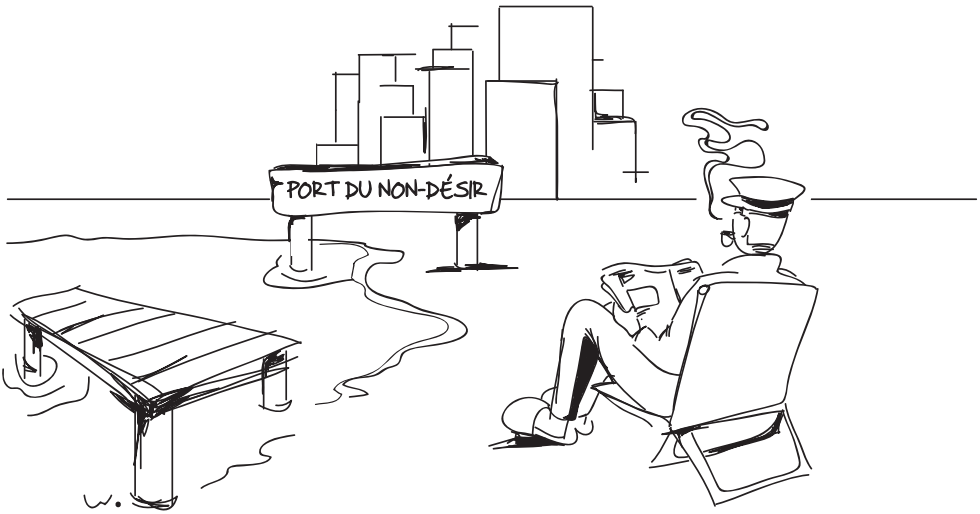
PARTIE 1

Le Port Du Non Désir

Dans cette partie, vous allez découvrir et comprendre les mécanismes d'enfermement dans une vie régit par les limites et les contraintes, vie limitée que nous pourrions qualifier de Port Du Non Désir et que nous décrirons en détails dans le premier chapitre. Au chapitre 2, nous nous interrogerons sur les causes de cet enfermement.

Cette première partie correspond au temps de la conscience, qui est un moment crucial pour être réellement vivant. En l'absence de conscience, nous vivons comme des automates et réagissons aux événements plus que nous agissons. Notre vie peut alors nous échapper. L'absence de conscience peut s'avérer momentanément confortable. Elle nous préserve d'une confrontation avec nos insatisfactions et nos souffrances. Sur la durée, le manque de conscience nous éloigne de nous-mêmes et de notre capacité à créer une vie qui nous ressemble. À l'extrême, le risque est de vivre comme anesthésiés, coupés de nous-mêmes, engoncés dans une routine existentielle. C'est pourquoi il est important de porter un regard lucide sur le cœur de nos vies, de déterminer ce que nous aimons et ce que nous aimons moins, et d'évaluer si nous parvenons à nous réaliser.

L'enjeu est d'ouvrir grand les yeux, d'écouter notre cœur pour ne pas nous mentir à nous-mêmes et ne pas nous laisser tenter par le déni de la réalité.



La douce anesthésie du faux confort

1

Nombreux sont ceux qui ne sont pas vraiment satisfaits de leur vie. Malgré une multitude de sources de satisfaction (un travail qui leur permet de gagner leur vie, l'appartement qu'elles viennent d'acheter, la réussite scolaire de leurs enfants, la voiture flambant neuve), certaines personnes ressentent une insatisfaction fondamentale. Sans paraître tragique, leur vie ne les comble pas vraiment. Au nom d'une sorte d'hyperréalisme, elles ont renoncé à leurs rêves.

EXEMPLE

Voici quelques exemples de pensées qui tendent à casser nos rêves :

- **« Il ne faut pas rêver » !**
- **« Entre faire un travail qui nous plaît et bien gagner sa vie, il faut choisir ! »**

Bien sûr, la vie n'est pas faite uniquement de plaisirs et d'événements enthousiasmants. Tôt ou tard, nous sommes tous amenés à vivre des moments difficiles, des souffrances, des doutes, des

relations insatisfaisantes, des difficultés financières. Tout cela est parfaitement normal. Mais la conscience de ce que nous vivons et ressentons doit nous permettre de ne pas confondre réalisme et renoncement. Le renoncement intervient lorsque nous commençons à sacrifier nos rêves et nos aspirations majeures pour nous contenter d'une vie morne, peut être confortable mais peu exaltante, et bien éloignée de nos attentes essentielles.

Ce succédané d'existence, où nous nous transformons en fonctionnaires de la vie un peu fossilisés, s'apparente à un séjour dans un lieu que nous pourrions nommer le Port Du Non Désir. Ce port ressemble à un nid douillet : le vent, le mouvement des vagues, peuvent nous laisser à penser que nous sommes vivants, c'est-à-dire en évolution. En réalité, nous restons immobiles, confrontés au Non Désir dans la mesure où nous avons perdu de vue nos envies essentielles. L'hypnose collective et négative véhiculée par les avis prudents voire frileux de notre entourage contribue à cet enfermement. La plupart de nos choix et de nos actions sont alors empreints de la volonté de ne pas prendre de risques inconsidérés. Quoi de plus normal ? Pourtant, si le réalisme se transforme en autolimitation permanente, en renoncement à nos désirs essentiels, c'est notre plaisir à vivre qui risque d'en faire les frais. Nous vivons alors en mode survie.

Gérard est conducteur de bus dans une grande ville de l'est de la France. Sa vie se déroule de façon paisible. Il dispose d'une réelle sécurité financière. Fonctionnaire, son salaire et celui de son épouse lui donnent accès à un confort qui lui convient largement. À son travail, tout va bien. Ses relations avec ses collègues sont excellentes. Pourtant, à l'approche

de la quarantaine, Gérard se sent de plus en plus frustré. S'il évalue avec lucidité sa situation, il s'aperçoit qu'il aspire à une vie ayant plus de sens. Son ambition n'est pas de conduire des bus toute sa vie mais de travailler dans un domaine ayant trait au thé ou au café, produits qui l'attirent depuis son enfance. Peu à peu, l'idée de quitter son poste pour ouvrir un salon de thé se profile. Il commence alors à en parler autour de lui. La plupart des personnes le dissuadent de quitter son poste actuel, l'alertant sur les risques d'une telle entreprise alors qu'il bénéficie de la sécurité de l'emploi. Heureusement, deux voix l'encouragent à écouter l'appel de la vie : son épouse et la directrice des ressources humaines du grand magasin où celle-ci travaille. Cette professionnelle l'incite même à quitter définitivement le secteur public plutôt que d'envisager des formules réversibles (comme une mise en disponibilité) qui pourraient l'inciter, à la moindre difficulté, à abandonner son projet. Ce sont finalement ces deux voix et son désir profond qu'il écoutera. Aujourd'hui, Gérard tient un salon de thé dans une ville du sud de la France. Cette nouvelle situation lui procure beaucoup de satisfaction, une fierté légitime et un bon revenu.

La première clé d'une vie réussie est donc la conscience, qui permet de vivre dans la lucidité. Une vie consciente consiste à nous connecter à nos ressentis, à écouter notre cœur afin de savoir si nous sommes ou non enfermés dans le Port Du Non Désir. Assurément, à un moment ou à un autre, nous échouons tous en ce lieu. En revanche, y séjourner durablement, c'est aussi prendre le risque de nous éloigner du plaisir de vivre.

À cette étape de la prise de conscience, il est nécessaire de prendre le temps de nous recentrer sur nous-mêmes et de nous interroger sur les satisfactions que notre vie nous procure. L'important est de ne pas céder à la peur, de ne pas nous mentir pour vérifier si :

- La vie nous demande trop souvent des efforts : pour nous lever le matin, aller à notre travail, organiser nos vacances, nous occuper de nos enfants, etc.
- Ou, au contraire, nous sommes portés par nos envies, nos rêves et nos objectifs, heureux de savourer la vie qui est la nôtre.

Il est donc essentiel de nous poser la question suivante : suis-je, au-delà des hauts et des bas de mon existence, pleinement satisfait de ma vie ?

L'enjeu de cette étape est de stimuler notre plaisir à vivre, de renforcer notre enthousiasme et d'oser voguer sur le grand Océan de la Vie, portés par nos rêves et par nos désirs.