

Avant-propos

Avez-vous déjà ressenti la nécessité de développer votre énergie pour devenir et donner à voir la personne que vous savez pouvoir être ?

Nous avons tous une énergie vitale extraordinaire, mais elle est parfois enfouie, étouffée. Cette énergie positive, cette force d'action à l'intérieur de nous, c'est l'autodétermination. Cela fait près de 50 ans que des chercheurs, dont les pionniers Edward L. Deci et Richard M. Ryan, étudient l'autodétermination, c'est-à-dire l'énergie des comportements.

L'autodétermination est une qualité de l'organisme à rechercher l'autonomie et à se sentir comme l'agent causal de son comportement. Elle libère la force qui a tendance à nous faire devenir qui nous sommes. Elle correspond à l'expression de soi, de qui nous sommes en lien avec notre environnement.

Car ne nous y trompons pas, autodétermination ne veut pas dire indépendance. Elle se définit même à l'intersection de l'alignement individuel et de l'intégration sociale. Elle peut d'ailleurs être soutenue ou entravée par le milieu environnant et le contexte social.

Nous pouvons donc retrouver ou amplifier cette énergie de vie. Mais comment passer de la théorie de l'autodétermination (TAD) à la pratique ?

C'est l'ambition de l'outil J.O.I.E. proposé dans ce livre. Il permet de trouver l'équilibre dynamique entre vos aspirations intérieures et les possibilités dans votre contexte, en alliant la réflexion et l'action dans un processus circulaire et dynamique. Il s'utilise aussi bien :

- pour penser l'action, la préparer, l'anticiper ;
- pour dépasser une situation négative ;
- pour réaliser son projet de vie perso/professionnel ;
- en coaching/accompagnement et plus généralement dans la vie quotidienne.

À travers cet outil qui s'appuie sur la théorie de l'autodétermination, de multiples conseils, des témoignages, des expériences et des étapes clés, ce livre donne des pistes concrètes pour libérer votre énergie et exprimer le potentiel qu'il y a en vous pour :

- vivre avec plus d'intensité et de joie en étant davantage connecté avec soi-même ;
- devenir la personne que vous êtes vraiment.

Partie 1

AMPLIFIEZ VOTRE ÉNERGIE PERSONNELLE AVEC AUTHENTICITÉ

« Dans la “société à vivre”, chaque personne est absorbée par son oeuvre de vie. Elle mène son existence dans une tension créatrice qui la pousse à révéler sa personnalité à travers des actes libres, puis à chercher dans le regard du proche une appréciation sur ce qu'elle vient de dévoiler. Pour la personne, actualiser les potentialités heureuses dont sa personnalité est porteuse, constitue cette création de soi par soi qui donne un sens à sa vie. Ce n'est donc pas la liberté absolue qui importe ici, mais la liberté créatrice. »

ALAIN LEROUX, *UNE SOCIÉTÉ À VIVRE.*

Chapitre 1

Être humain... et heureux

Développer notre énergie pour devenir qui nous sommes vraiment

L'être humain est porteur d'une énergie vitale extraordinaire

Nous avons le pouvoir de diriger l'action harmonieuse et coordonnée de milliard de cellules pour réaliser des actions successives dans un but que nous choisissons. Et notre vie est bien plus que la somme des atomes dont nous sommes constitués. N'est-ce pas déjà extraordinaire ? Je m'en émerveille chaque jour ou presque et quand j'y pense, je suis plein de gratitude pour la vie.

L'être humain est capable de vivre quatre-vingts ans et plus, en accomplissant chaque année des tâches ardues et de longue haleine telles que cultiver les champs, construire une maison, écrire un livre, soigner des centaines de personnes ou parcourir des milliers de kilomètres à la rencontre d'autres personnes. La somme de tout ce que nous sommes capables de faire dans une vie est ahurissante.

Pourtant, cette force de vie créatrice est parfois enfouie, étouffée. Dans certains cas, nous pouvons perdre la connexion avec qui nous sommes et cette énergie s'étiole. Cela peut passer rapidement, mais cela peut aussi se prolonger.

ger. Ce n'est parfois qu'une légère baisse de régime, parfois une plus grosse perte d'énergie, une lourdeur pesante. Cela peut provenir d'une maladie plus ou moins sévère ou d'une sorte de vague à l'âme que l'on ne s'explique pas clairement. Quoi qu'il en soit, nous sentons que notre potentiel vital est amoindri et cela nous attriste car nous souhaitons pouvoir exprimer pleinement la force de vie qu'il y a en nous.

Nous connaissons des personnes pour lesquelles cette énergie semble être pleinement disponible et d'autres pour lesquelles elle apparaît plus faiblement. Ces personnes pleines d'énergie ne savent pas forcément comment elles font pour la libérer.

Ce qui est remarquable, c'est que nous sentons lorsque nous ne sommes pas « au top », que notre énergie n'est pas pleinement disponible ici et maintenant, alors que nous la sentons tapie à l'intérieur de nous. Cela devient pénible lorsque nous restons dans cette situation sans savoir comment en sortir. Pourtant, nous savons bien que si quelque chose en valait vraiment la peine (je pense à un proche qui a eu un accident et qui demande notre aide par exemple), notre énergie se remettrait à couler à grands flots pour nous permettre de relever le défi qui se présente.

Car lorsque nous sommes pleinement alignés avec nous-mêmes, nous sentons cette énergie qui afflue et nous sommes capables d'accomplir des prouesses. Il s'agit donc de se retrouver pleinement en harmonie avec notre potentiel intérieur. C'est ce que ce livre vous propose d'explorer. Il propose des pistes concrètes pour dépasser vos entraves et libérer cette énergie.

L'être humain a tendance à devenir la meilleure version de lui-même

C'est une croyance humaniste que je fais mienne, même si elle est contestable. Car évidemment, comment expliquer toutes les actions violentes commises par les êtres humains, qu'on en soit les témoins ou qu'on nous les rapporte dans les médias. Gandhi disait que même dans les guerres les plus violentes, il y a dix fois plus d'actes d'amour et de solidarité que d'actes de violence et de terrorisme. Sans excuser ni justifier l'intolérable, je suppose que chacun tend naturellement à faire de son mieux. Certaines personnes ont peut-être abandonné cette tendance naturelle. Je crois qu'elles se sont abandonnées elles-mêmes.

Dans ma vie d'homme, de coach et consultant, j'ai plusieurs fois été confronté aux regards et aux jugements réciproques que se lançaient deux personnes ou deux « clans ». Quand j'ai pu me rapprocher de chacune des deux parties, les écouter, écouter leurs mobiles et leurs valeurs, j'ai à chaque fois pu constater qu'elles essayaient chacune de faire de leur mieux pour le bien commun. Mes clients disent de moi : « Nous apprécions particulièrement chez toi ta capacité à faire travailler ensemble des personnes qui d'habitude ne se parlent même pas ». Les divergences de point de vue, le manque de communication, les jugements portés sur les autres, les préjugés empêchent la compréhension et créent les dissensions. Les dépasser demande du temps et de l'énergie que bien souvent les parties ne s'accordent pas.

Mon expérience a forgé ma conviction que les êtres humains tendent à devenir la meilleure version d'eux-mêmes, même si ce n'est pas toujours facile. C'est une croyance aidante dans mon métier de coach et dans ma vie car cela m'amène à considérer que :

- les personnes peuvent changer. C'est une bonne nouvelle. On n'est pas figé à jamais. Tout le monde peut évoluer ;
- les personnes veulent montrer de quoi elles se sentent capables. C'est un formidable levier d'énergie ;
- les personnes ont besoin d'autonomie, d'autodétermination pour montrer le meilleur d'elles-mêmes. C'est ce que je vais développer plus loin.

Une tendance à devenir qui nous sommes vraiment

Cette tendance est une force vitale, une énergie intérieure qui nous dirige vers la pleine expression de notre soi, de qui nous sommes vraiment en lien avec notre environnement.

Cet élan vital intérieur peut se traduire par « volonté de puissance » pour Friedrich Nietzsche, « auto-actualisation » pour Abraham Maslow, « tendance actualisante » pour Carl Rogers, « réalisation de soi et de ses pleins potentiels » pour Mc Clelland ou encore « autodétermination » pour Edward L. Deci et Richard M. Ryan.

Il y a dans ces notions un principe dynamique. Nous ne sommes pas à un instant donné mais nous devenons. Nous ne sommes pas un point, une personnalité figée mais un vecteur, une personne en mouvement permanent. Nous sommes peut-être toujours à l'optimum de nous-même mais notre force intérieure, (notre élan vital) nous pousse toujours à nous réaliser pleinement. Nous

percevons plus ou moins consciemment un écart entre ce que nous sommes maintenant et ce que cette force nous entraîne à devenir.

Plus nous sommes ouverts, plus nous entendons notre force intérieure et plus nous permettons au meilleur de nous-même de devenir, de s'exprimer. À l'inverse, plus nous sommes figés et plus nous nous restreignons et dépérissons. Cette puissance d'exister serait peut-être la force primordiale de vie inscrite dans la nature.

Je rencontre des personnes qui n'écoutent pas cette force en eux. Elles l'ignorent même, si bien qu'elles se posent des questions avec des outils rationnels et généraux alors que la réponse est intérieure et particulière. Cette force vitale a été très bien décrite par le psychologue américain Carl Rogers (1902-1987). Il nommait cette force la **tendance actualisante**, cette force qui a tendance à nous faire devenir qui nous sommes. Comme la tulipe qui pousse sur un terrain aride tend à devenir la fleur qu'elle pourrait être avec ses pétales bien déployés, même si le terrain ne lui permet pas. Abraham Maslow (1908-1970) avait appelé cette force l'auto-actualisation, un besoin de devenir le meilleur de soi-même. Les sciences modernes du vivant nous parlent de « processus autopoïétique » d'« autogenèse » et d'« auto-organisation » qui fait que les organismes vivants ont tendance à s'auto-construire, s'auto-générer et s'auto-régénérer.

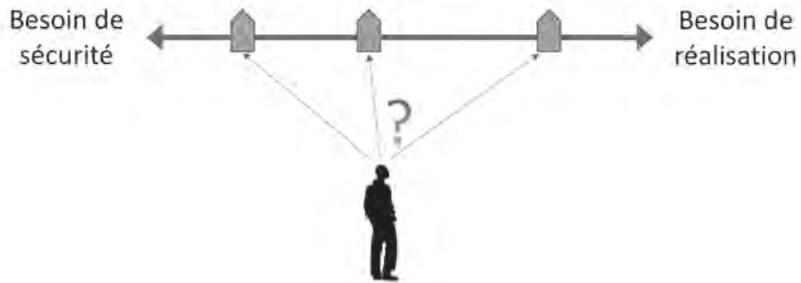
C'est pour cela que nous parlons de force de vie. C'est une force que nous avons tous en nous et qui en permanence nous incite à nous construire nous-même.

Devenir le meilleur de soi-même, c'est une force qui a tendance à nous faire devenir qui nous sommes. Si on suit cette force, on s'épanouit. Si on la néglige et qu'on l'abandonne au profit d'un certain confort, c'est comme s'abandonner soi-même. Comme nous le fait savoir Elisabeth Kübler Ross qui a consacré sa vie à l'accompagnement des mourants, ne pas oser devenir la personne qu'on savait pouvoir devenir est l'un des deux regrets éprouvés par les personnes au crépuscule de leur vie. Le deuxième est de ne pas s'être suffisamment consacrées à leurs rêves et aux projets qui leur tenaient le plus à coeur alors qu'elles auraient pu les réaliser.

Dans son livre *Vers une psychologie de l'Être*, Abraham Maslow, 1908-1970, psychologue américain du courant humaniste, met en évidence la tension qui peut exister à tout moment de notre vie entre le besoin de se réaliser et celui d'assurer sa sécurité. Cela veut dire que si je veux assurer ma sécurité, je vais devoir mettre en sourdine mon projet de réalisation personnel. Si je décide de

donner le lead à mon projet de réalisation personnel, cela signifie que je dois lâcher un peu de sécurité. Nous avons le choix à tout moment. On comprend alors que lorsqu'on est jeune célibataire sortant de l'école, on peut choisir plus facilement de partir faire un voyage avec un sac sur le dos, mais que lorsqu'on est jeune marié avec deux enfants en bas âge et un emprunt sur le dos, on se tient davantage en sécurité dans son emploi pour assurer la subsistance des siens. Se réaliser, c'est prendre des risques.

Positionnement entre les besoins de réalisation de soi et de sécurité



Dans la recherche de sécurité, il y a une posture de repli de soi, de contrition qui peut être salvatrice à certains moments mais qui doit être lâchée au moins en partie au cours d'une vie pour pouvoir se réaliser. J'ai côtoyé des personnes qui, sous couvert de la sécurité de leur emploi, en sont venues petit à petit à abandonner toute velléité de se réaliser. À un âge proche de la retraite, ces personnes ont pris l'habitude de tout recevoir de leur employeur, ne prennent aucune initiative et se plaignent des changements qu'on leur inflige. Elles étouffent à petit feu. Je ne perçois aucun allant, aucune force chez ces personnes. Non pas qu'elles n'en aient pas, mais elles ont fait le choix de taire cette force. Elles en ont pris l'habitude, progressivement, tant et si bien qu'elles ont perdu le lien avec elle.

Choisir la réalisation de soi (la créativité, la création de soi par soi) comporte des risques. C'est la voie de l'effort, de l'engagement de soi, de l'incertitude, de la confrontation à soi-même, à ses propres limites, mais n'est-ce pas la noblesse et le sel de la vie que de s'engager dans l'action pour réaliser son oeuvre en se réalisant soi-même ? La création de soi par soi est à mon sens une grande quête d'être humain et l'un des projets les plus stimulants d'une vie.

L'être humain en quête de bonheur

Voulez-vous réussir votre vie, vous sentir bien, vous accomplir pleinement, être heureux ?

Comme tout le monde me direz-vous. Mais on ne sait pas toujours quoi faire pour réussir. On peut se sentir insatisfait de sa réussite, sentir qu'on pourrait faire mieux, que son potentiel n'est pas complètement révélé, que d'autres personnes semblent y arriver mieux que nous-même.

Le bonheur est une quête de l'humanité depuis l'Antiquité et c'est encore un sujet très actuel. C'est pourquoi avant d'écrire ce livre, j'ai parcouru l'histoire de 3 000 ans de philosophie avec *La contre-histoire de la philosophie* de Michel Onfray dont je salue ici le travail formidable et je me suis formé à la psychologie positive, la science actuelle du bonheur et du fonctionnement humain optimal.

La philosophie pose fondamentalement la question de nos valeurs les plus profondes : est-ce le bonheur, la liberté, la joie, la connaissance, le bien, la construction de soi, la société, notre prochain, la vie ? La psychologie positive nous apporte des éclairages contemporains appuyés sur des études menées avec la rigueur scientifique pour nous aider à affûter notre discernement.

Martin Seligman, fondateur de la psychologie positive, nous propose de distinguer cinq éléments constitutifs du bonheur :

Les cinq saveurs du bonheur

