

Avant-propos

Avez-vous déjà ressenti l'envie de développer votre énergie pour devenir plus intensément 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 plus de 50 ans que des chercheurs étudient l'autodétermination, c'est-à-dire l'énergie des comportements.

L'autodétermination libère la force qui a tendance à nous faire devenir qui nous sommes. Elle correspond à l'expression de soi en lien avec notre environnement.

Nous pouvons retrouver et 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 personnel ou professionnel ;
- en coaching/accompagnement et plus généralement dans la vie quotidienne.

À travers cet outil et de multiples conseils, témoignages, expériences et astuces pratiques, 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 ;
- 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 œuvre 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

Développons 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 des milliards de cellules de notre corps pour réaliser des actions dans un but que nous choisissons. N'est-ce pas déjà extraordinaire ? Je m'en émerveille chaque jour ou presque. Cela me remplit de gratitude pour la vie.

L'être humain est capable de vivre quatre-vingts ans et plus, d'accomplir chaque année des milliers de tâches telles que cultiver les champs, construire une maison, écrire un livre, soigner des personnes, parcourir des milliers de kilomètres, etc. La somme de tout ce que nous sommes capables de faire dans une vie est ahurissante.

Pourtant, cette force de vie est parfois affaiblie. Dans certains cas, nous pouvons perdre la connexion avec qui nous sommes et notre énergie s'étiole. Cela peut passer rapidement à la façon d'une baisse de régime momentanée, mais cela peut aussi se prolonger et mener

à une perte d'énergie qui s'installe dans le temps. Nous sentons que notre potentiel vital est amoindri. Cela nous attriste car nous souhaitons pouvoir exprimer pleinement la force de vie qu'il y a en nous.

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 même que nous la sentons tapie à l'intérieur de nous. Cela devient pénible lorsque nous restons dans cette situation sans savoir comment en sortir.

À l'inverse, lorsque nous sommes pleinement alignés avec nous-mêmes, nous sentons cette énergie qui afflue et nous sommes capables d'accomplir des prouesses. Au fond, nous préférons largement nous retrouver pleinement en harmonie avec notre potentiel intérieur.

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

C'est une croyance humaniste que je fais mienne.

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 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 une personnalité figée mais 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 la personne que nous sommes à un instant donné et celle que nous sentons intimement pouvoir devenir.

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

Je rencontre des personnes qui n'écourent pas cette force en eux. Elles l'ignorent même. 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 *tendance actualisante* cette force qui a tendance à nous faire devenir qui nous sommes. Abraham Maslow (1908-1970) parlait d'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.

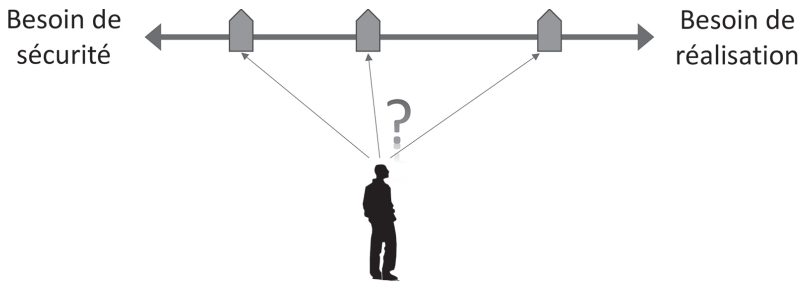
C'est pour cela que nous parlons de force de vie. C'est une force que nous avons tous en nous et qui en permanence nous incite à nous construire nous-même.

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.

Dans son livre *Vers une psychologie de l'Être*, Abraham Maslow, psychologue américain pionnier 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



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 œuvre 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 ?

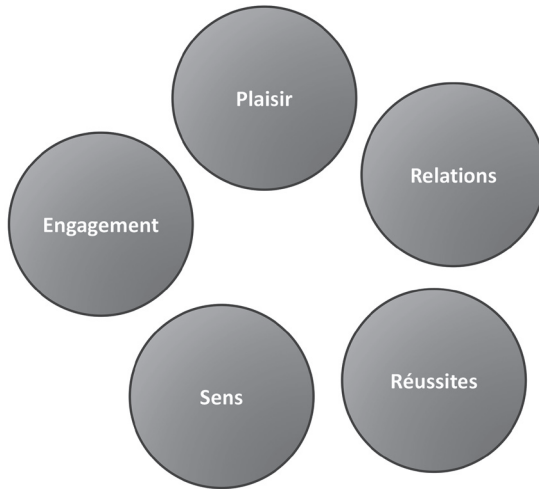
Le bonheur est une quête de l'humanité depuis l'Antiquité et c'est encore un sujet très actuel. C'est pourquoi avant d'écrire ce livre, j'ai parcouru l'histoire de 3 000 ans de philosophie et je me suis formé à la psychologie positive, la science du bonheur et du fonctionnement humain optimal.

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 cinq éléments constitutifs du bonheur :

Les cinq ingrédients du bonheur



Le plaisir, c'est le bonheur de l'instant, des émotions positives, celui de savourer un moment, un carré de chocolat ou un paysage. C'est le bonheur hédoniste qui goûte et apprécie l'instant.

L'engagement, c'est le bonheur de choisir les activités dans lesquelles on s'investit. L'engagement présuppose l'autonomie et nécessite une certaine liberté d'action.

Le sens, c'est le bonheur le plus durable, quand nous sommes intègres et congruents dans la finalité de notre activité. Mère Teresa, qui pendant plus de 40 ans consacra sa vie aux pauvres, aux malades, aux laissés-pour-compte et aux mourants, en est une figure emblématique.

Les relations, ce sont davantage les relations de qualité, amicales et proches qui apportent le bonheur, plus que leur quantité.

Les réussites, c'est le bonheur d'apprécier les résultats de son travail, de ses choix, de ses investissements qui permettent de reconnaître sa propre valeur.

L'autodétermination active particulièrement le sens et l'engagement, mais également les autres dimensions comme nous le verrons plus loin. Je le constate pour moi-même quand je m'investis dans une activité qui a du sens, dans laquelle je m'enthousiasme et j'apprends. Je pense à mon premier travail en CDI : j'ai œuvré pendant près de dix ans pour faire en sorte que nous respirions un air un peu plus pur. Je suis fier aujourd'hui d'avoir contribué en ce sens et je sais que ces dispositifs auxquels j'ai participé fonctionnent 24 heures sur 24 pour réduire le taux de pollution dans l'atmosphère que nous respirons. Cela fait sens dans ma vie.

Construire sa vie

« Il faut cultiver notre jardin »

VOLTAIRE, CANDIDE OU L'OPTIMISME

L'être humain est créateur. C'est une de mes convictions principales parce que je ressens fortement ce besoin de créer. D'une façon générale, la façon de construire notre vie est un déterminant de notre bonheur. Quelle part de votre vie réservez-vous à sa créativité et à la création ?

La théorie de l'autodétermination nous apporte des conclusions de recherche pertinente à ce sujet. Elles mettent en évidence que la poursuite d'objectifs intrinsèques, c'est-à-dire intérieurs tels que le développement personnel, l'autonomie, les bonnes relations avec les amis et la famille, le bien-être physique et la bonne santé est plus satisfaisante que la poursuite d'objectifs extrinsèques, extérieurs à soi tels que la réussite financière, l'accumulation de biens et de richesses, être attirant par son corps ou ses vêtements, la reconnaissance sociale, être célèbre

Il faut donc se fixer des objectifs cohérents avec le soi, c'est-à-dire correspondant à notre personnalité. Cela génère plus d'implication, un accroissement de l'engagement et plus de réussites.

L'autodétermination est un processus pertinent pour construire sa vie puisqu'il s'agit de s'auto-actualiser, de se sentir et d'être l'acteur de sa vie, de prendre ou reprendre la direction de sa vie.

Les dernières recherches en psychologie positive montrent que **le bonheur survient principalement lorsqu'on fait des efforts dans la direction qui a du sens pour soi** (Dr Ilona Boniwell, 2019).

Ce livre est-il fait pour vous ?

Voici tout d'abord les objectifs que ce livre peut vous aider à atteindre :

- développer votre énergie, votre engagement et votre bien-être ;
- vous reconnecter avec votre force intérieure ;
- retrouver l'initiative et faire des choix dans votre vie ;
- changer et mettre en place de nouveaux comportements pour vous réaliser dans votre vie professionnelle et/ou personnelle ;
- lever les freins pour vous autodéterminer et montrer de quoi vous êtes capable ;
- retrouver du sens dans votre vie, retrouver l'envie, voir les innombrables opportunités qui s'offrent à vous ;
- changer la perception que vous pouvez avoir de votre environnement pour agir avec autodétermination.

Si comme moi vous croyez au potentiel de création et de transformation de l'être humain...

Si vous souhaitez prendre ou reprendre la direction de votre vie...

Si vous voulez retrouver de l'énergie propre et vous mettre au diapason de votre énergie vitale...

Si vous vous sentez contrôlé et que vous souhaitez être à nouveau à l'initiative de votre vie...

Si vous êtes prêt à vous engager pour vous-même dans le sens de ce qui a de la valeur pour vous...

... Alors ce livre vous apportera des réponses.

L'outil J.O.I.E. proposé dans ce livre n'est pas seulement un outil pour se sentir bien à un instant donné. C'est un outil porteur pour aller plus loin, constamment, à la conquête de vous-même, au rythme de votre

LA MÉTHODE J.O.I.E.

force intérieure qu'il aide à découvrir. Il est là pour vous aider à vous épanouir et à exprimer ce que vous valez vraiment.

L'outil J.O.I.E. sert à retrouver le contact avec votre propre force intérieure, à déblayer les gravats qui l'étouffent et l'empêchent de s'exprimer, à lui donner un espace d'expression pour vous aligner davantage, avec cette force de vie qui tend à vous faire devenir qui vous êtes réellement, comme l'arbuste pousse pour devenir un grand chêne.