

*Penser-et-Agir.fr présente :*

# LES PRINCIPAUX FREINS À *l'épanouissement personnel*

49 blogueurs passionnés partagent leurs  
conseils sur la réussite, le bonheur et l'atteinte  
d'objectifs

# À LIRE — IMPORTANT

Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de l'offrir en cadeau à qui vous souhaitez.

**Vous êtes autorisé** à offrir ce produit à un proche, sur votre blog, sur votre site web, à votre liste de diffusion, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits.

**Vous n'êtes PAS autorisé** à vendre ce produit.

**Vous n'êtes PAS autorisé** à modifier le contenu de ce produit (texte, images, et liens présents dans ce produit).

**Si vous souhaitez offrir ce produit**, vous devez respecter ces conditions :

- Ne pas faire de SPAM (le spam est un courrier commercial non sollicité, adressé à des gens qui ne vous connaissent pas) ;
- Respecter le Copyright et les droits d'auteur ;
- Ne pas inclure ce produit dans un quelconque système illégal ou contraire aux bonnes mœurs, par exemple une chaîne d'argent (système pyramidal) ;
- L'offrir en version électronique uniquement ;
- Toujours citer l'auteur de cet e-book (Mathieu Vénisse), et un lien vers <https://www.penser-et-agir.fr>

Ce guide est sous licence **Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 3.0 non transposé**, ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteur **Mathieu Vénisse** comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers <https://www.penser-et-agir.fr>. Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues à : <https://www.penser-et-agir.fr/contact/>

# DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

Ce guide est une compilation de l'ensemble des contributions qui ont été effectuées dans le cadre du carnaval d'articles « **Les principaux freins à l'épanouissement personnel** » du mois de Avril 2021.

Par conséquent, le contenu des différentes contributions n'engage en rien la responsabilité de **Penser et Agir** et de son créateur **Mathieu Vénisse**. De plus, ni Mathieu Vénisse, ni Penser et Agir ne sont en accord avec la totalité des informations dispensées dans cet e-book.

Chaque contribution représente la vision de son auteur et n'engage que la responsabilité de celui-ci. Si le lecteur souhaite poser une question à propos d'une des contributions, il devra le faire en s'adressant directement à l'auteur de la contribution.

Si le lecteur souhaite contacter l'un des auteurs d'une contribution, il pourra le faire facilement en cliquant le site de l'auteur directement accessible en dessous du titre de ladite contribution. Il sera alors redirigé vers le site de l'auteur de la contribution.

# INTRODUCTION

Félicitations, vous avez entre les mains les meilleurs conseils sur la thématiques de l'épanouissement personnel.

Cet e-book rassemble les contributions des blogueurs passionnés qui ont participé au **festival d'articles de développement personnel d'Avril 2021** organisé par **Penser-et-Agir.fr**

**Notre Mission avec cet événement:** Créer l'événement inter-blogueurs annuel de référence sur la thématique du développement personnel.

Nous souhaitons redonner ses lettres de noblesses au blogging, aujourd'hui un peu mis de côté suite à l'émergence des réseaux sociaux. Et nous souhaitons mettre à l'honneur tous les passionnés et experts qui interviennent sur cette magnifique thématique.

En tant que blog dédié au changement de vie, nous souhaitons organiser cette action et permettre à tous les blogueurs qui le souhaitent d'exprimer leurs points de vue sur un sujet.

## L'ÉPANOUISSSEMENT PERSONNEL

Le thème de ce festival que nous avons organisé du 10 février 2021 au 21 mars 2021 est « **Les principaux freins à l'épanouissement personnel** ».

Si nous avons choisi ce thème, c'est parce que nous avons tous envie de réussir, d'être heureux, de réaliser nos rêves d'enfance, d'atteindre nos objectifs, de mieux gérer notre temps, etc., mais bien souvent, nous subissons notre vie au lieu de la vivre pleinement pour diverses raisons.

Le thème se veut volontairement universel et large afin de permettre à chaque blogueur de donner son point de vue librement.

*Bonne lecture !*

*Mathieu Vénisse*

# À PROPOS DE MATHIEU VÉNISSE

## En bref :

Après avoir obtenu mon Master en Sciences à l'Université de Nantes en 2009, je travaille pendant 4 ans en tant qu'ingénieur d'études auprès des plus grands noms français de l'aérospatiale, du nucléaire et du militaire. En février 2012, alors que je ne trouve plus aucun sens dans mon métier, je crée **Penser et Agir**. C'est ainsi que je renoue avec mes passions : la psychologie, le développement personnel et l'entrepreneuriat.

## Ma différence ?

J'adapte à la psychologie et au développement personnel la logique et la structure des raisonnements que j'ai acquis en tant qu'ingénieur d'études pour créer ma propre approche : Le développement personnel par l'Action.

## Pour en savoir plus :

Rendez-vous sur [ma page de présentation](#) ou découvrez mon livre **C'est décidé, je change de vie**.



*L'ingénieur qui fait de la psychologie*



1. La peur du changement : comment l'éviter ? - par Hervé du Blog [changeons.fr](http://changeons.fr)
2. 6 freins à l'accomplissement de soi - par Sylvain de [progrespersonnel.fr](http://progrespersonnel.fr)
3. Re-câbler son cerveau pour devenir soi-même ! - par Julien de [neobienetre.fr](http://neobienetre.fr)
4. Les 6 freins à l'accomplissement de soi - par Houria de [boulevard-du-succes.fr](http://boulevard-du-succes.fr)
5. Quels freins nous empêchent d'avancer ? - par Sylvie de [envie-detre-soi.com](http://envie-detre-soi.com)
6. Les principaux freins et comment les dépasser - par Michaël de [esprit-riche.com](http://esprit-riche.com)
7. Mes principaux freins - par Marion de [les-enfants-avenir.com](http://les-enfants-avenir.com)
8. Voici le principal frein à votre épanouissement personnel - par Martin de [trading-et-psychologie.com](http://trading-et-psychologie.com)
9. Apprendre à s'aimer, pour s'accomplir pleinement - par Isabelle de [enrouteverslaserenite.fr](http://enrouteverslaserenite.fr)
10. Le mur du « NON » - par Alain de [le-rime.com](http://le-rime.com)
11. Savoir laisser place à l'expansion de son être - par Carole de [le-rime.com](http://le-rime.com)
12. Développer sa confiance en comprenant son cerveau - par Nicolas de [developpersaconfiance.com](http://developpersaconfiance.com)
13. Les principaux freins à l'accomplissement de soi - par Philippe de [meilleureversiondevoismeme.com](http://meilleureversiondevoismeme.com)
14. 5 freins à l'accomplissement de soi quand on est maman - par Nathalie de [nutri-momes.com](http://nutri-momes.com)
15. Nous sommes notre propre limite - par Fab de [volecommelepapillon.com](http://volecommelepapillon.com)
16. Ces 5 blocages t'empêchent de désencombrer ta maison - par Florian de [devenezminimaliste.fr](http://devenezminimaliste.fr)
17. L'épanouissement personnel : droit ou devoir ? - par Marie de [simplepratique.net](http://simplepratique.net)
18. Les 6 freins à l'accomplissement de soi et comment les surmonter ? - par Gabriel de [30-jours-pour-reussir.com](http://30-jours-pour-reussir.com)
19. 9 freins à l'épanouissement personnel
20. 4 principaux freins à l'épanouissement personnel à dépasser pour son équilibre personnel - par Joy de [exploration-bien-etre.fr](http://exploration-bien-etre.fr)
21. 4 règles pour vous accomplir pleinement ! - par Patrick de [devenir-zen.fr](http://devenir-zen.fr)
22. Comment faire sauter les verrous pour son développement personnel ? - par Luc de [capsurvous.com](http://capsurvous.com)
23. Comment évoluer sur le chemin de votre épanouissement personnel ? - par Lionel de [une-vie-geniale.com](http://une-vie-geniale.com)
24. Les 3 principaux freins à l'accomplissement de soi en 2021 - par Sharon de [bienetresimple.com](http://bienetresimple.com)
25. Sommes-nous libre de choisir notre chemin de vie ? - par Nina de [armunia.me](http://armunia.me)
26. Se recentrer sur soi : comment vaincre la dispersion et enfin s'accomplir en 5 étapes ? - par Alexandre de [11-mois-pour-changer-de-vie.com](http://11-mois-pour-changer-de-vie.com)
27. Les deux principaux freins à mon épanouissement personnel - par Chrystèle de [chrystelebourely.com](http://chrystelebourely.com)
28. Comment atteindre l'accomplissement de soi ? - par Lalou de [commenttransformersavie.com](http://commenttransformersavie.com)
29. Les principaux freins à l'épanouissement personnel du haut potentiel intellectuel - par Paul de [connectthedots.fr](http://connectthedots.fr)
30. Les principaux freins à l'épanouissement personnel - par Armelle Jaso de [armelle-jaso.com](http://armelle-jaso.com)
31. Comment se libérer du sentiment d'infériorité ? - par Emma de [developpetaconfiance.com](http://developpetaconfiance.com)
32. Qu'est-ce qui freine l'accomplissement de soi ? - par David de [apprendre-retenir-agir.com](http://apprendre-retenir-agir.com)
33. 3 étapes pour être plus épanoui dans votre vie - par Clément de [libreici.com](http://libreici.com)
34. La résistance au changement, l'épine dans le pied du développement personnel - par Louis de [spiraledubienetre.fr](http://spiraledubienetre.fr)
35. Les 3 freins à un rire épanoui - par Isabelle de [ozetretroi.fr](http://ozetretroi.fr)
36. Atteignez plus vite votre firmament en vous débarrassant des 7 principaux freins à l'épanouissement personnel - par Pascal de [relationsharmonieuses.com](http://relationsharmonieuses.com)
37. Freins à l'accomplissement de soi : 3 pièges à éviter - par Stéphanie de [mariamedita.com](http://mariamedita.com)
38. 5 blocages psychologiques qui vous empêchent de perdre du poids durablement - par Jonathan de [nourris-ton-corps.fr](http://nourris-ton-corps.fr)
39. Anxiété : Comment dépasser les freins à l'accomplissement de soi ? - par Delphine de [guerir-anxiete.com](http://guerir-anxiete.com)
40. 8 étapes pour s'accomplir - par Dominique de [dominiquejeanneret.net](http://dominiquejeanneret.net)
41. Les principaux freins à l'accomplissement de soi - par Delphine de [une-vie-merveilleuse.com](http://une-vie-merveilleuse.com)
42. L'épanouissement personnel - par Hela de [hela.net.co](http://hela.net.co)
43. Les 5 étapes indispensables à votre bonheur - par Sarah de [bonheurconscienceenmoi.com](http://bonheurconscienceenmoi.com)
44. Le long chemin vers mon épanouissement - par Miss Obou de [parentzen.fr](http://parentzen.fr)
45. Se réaliser pleinement : les 6 obstacles à dépasser - par Rony de [eclatsdeconscience.com](http://eclatsdeconscience.com)
46. Quels sont vos freins au changement ? - par Isabelle de [lescarnetsdubienetre.com](http://lescarnetsdubienetre.com)
47. Ce qui vous empêche d'être heureux - par Denise de [yana-worlds-masterzzz.com](http://yana-worlds-masterzzz.com)
48. Freinez-vous votre accomplissement personnel ? - par Vero de [zonedezen.com](http://zonedezen.com)
49. L'argent : outil pour réaliser nos rêves ou frein à notre accomplissement ? - par Michel de [plusedethune.fr](http://plusedethune.fr)

« LA SEULE CHOSE QUE JE SAIS  
C'EST QUE JE NE SAIS PAS TOUT  
MAIS QUE J'EN SAIS ASSEZ POUR AGIR  
MAINTENANT ! »

**Mathieu Vénisse**

# LA PEUR DU CHANGEMENT : COMMENT L'ÉVITER ?

par Hervé du Blog [changeons.fr](http://changeons.fr)



## LA PEUR DU CHANGEMENT COMMENT L'ÉVITER ?

HERVÉ LERO

*Vous êtes comme une chenille qui a peur de changer, car elle ne sait pas encore que c'est génial d'être un papillon*

La peur du changement est un ennemi qui se dressera tôt ou tard face à vous. C'est inévitable.

Elle nous touche tous, à un moment ou à un autre de notre prise de confiance en nous.

Mais attention, je ne parle pas de la peur de l'échec, qui survient au début de l'aventure...

...mais bien de la peur opposée : celle de réussir à changer.

Aujourd'hui, on va donc parler d'une chose très importante.

## La peur du changement : un frein à votre accomplissement

Oui, la peur de réussir à changer est souvent sous-estimée, et pourtant la cause de nombreuses résistances mentales et physiques.

D'ailleurs, je pense que c'est le frein numéro un pour les personnes timides quand elles veulent progresser.

## La peur de changer quand on est timide

Parce que vous avez peut-être été timide toute votre vie.

Et vous vous êtes habitué à ça.

Vous vous définissez même comme "timide" quand on vous demande de vous décrire.

Et du coup, se pose la question : si je ne suis plus timide...

...si j'arrive à prendre confiance...

### **...qui suis-je vraiment ?**

Ça fait peur.

On a l'angoisse de ne plus être nous-même.

De devenir une version trop différente, trop éloignée de notre personnalité actuelle.

On a peur de se perdre.



*La chenille craintive et solitaire est devenue un papillon sociable*

## La peur du changement : justifiée ou non ?

Quand vous décidez de changer, bonne nouvelle : ça veut dire que vous êtes au contrôle de votre vie.

Vous ne subissez plus les événements.

En conséquence, c'est **de votre ressort de rester une belle personne.**

Le but, c'est de devenir vous, mais en mieux. Pas de devenir quelqu'un d'autre.

Pour la plupart des personnes timides qui arrivent à supprimer leur timidité, c'est le cas.

Mais pour une minorité des gens, qui suivent des mauvais exemples ou qui renient leurs valeurs, ils deviennent une caricature d'eux-mêmes.

Ce n'est pas si rare de voir un ancien timide qui avait une **phobie des gens** devenir un "connard" avec les femmes en leur mentant et en les manipulant pour coucher avec, parce qu'il veut se venger d'elles une fois la timidité vaincue.

C'est triste pour eux, parce qu'ils ne sont pas plus heureux qu'avant. Ils ont toujours ce rapport conflictuel avec les femmes, et rien ne s'est arrangé dans le fond !

Alors que le mec ou la nana timide gentil(le) qui prend assez confiance pour séduire grâce à sa gentillesse deviendra très heureux ! (testé et approuvé)

## Si vous connaissez vos valeurs, aucun risque de devenir une mauvaise personne

Cet exemple négatif ne doit pas vous empêcher d'entamer votre changement.

Car dans l'extrême majorité des cas, changer ne fera qu'une chose : faire de vous une personne encore plus respectueuse des autres.

Si vous connaissez vos valeurs : la gentillesse, le respect, ou l'honnêteté par exemple, alors prendre confiance en vous devrait vous permettre d'être encore plus gentil, respectueux et honnête !

Ne reniez jamais vos valeurs les plus importantes, et tout se passera bien.

En revanche, il va falloir accepter de changer votre façon de penser, d'agir, et de réagir aux autres au quotidien. Mais sur vos valeurs fortes, il faut garder le cap.

Oubliez les idées de mâle alpha dominateurs, soyez un mec ou une nana confiante et respectueuse.

Une personne qui a confiance en elle et qui est gentille et honnête, c'est tellement rare qu'on vous remarquera à des kilomètres à la ronde, ne vous en faites pas ! Pas besoin de devenir quelqu'un d'autre pour réussir.

Vous pouvez découvrir [mon comparatif des solutions contre la timidité ici](#) pour vous aiguiller sur les méthodes efficaces ou non.

Ou lire l'article : [encore vierge à 30 ans, que faire ?](#) si vous voulez changer ça.

## Les blocages mentaux liés à la peur de changer

Le souci avec cette peur de réussir à changer...

...c'est qu'elle n'est pas facile à détecter.

## Autosabotage classique pour les personnes timides

Le problème, c'est que face à cette peur de réussir à changer, vous vous direz :

*"En fait ce n'est pas si horrible de manquer de confiance"*

*" Ça passera peut-être tout seul"*

Ou le classique :

*"Il suffit que je trouve un copain / une copine / un job et j'aurai enfin confiance en moi !"*

En faisant ça, vous confondez les causes et les conséquences.

Car c'est d'abord en travaillant sur votre timidité et votre confiance en vous que vous réussirez ensuite à trouver un conjoint / un travail épanouissant...

...et jamais l'inverse !

**Car la démarche doit venir de l'intérieur vers l'extérieur, toujours.**

Si c'est un événement extérieur qui vous donne confiance en vous, cette confiance sera trop fragile et s'écroulera à la moindre rupture ou perte d'emploi.

## Contre cette peur du changement

Pour contre cette peur du changement, il va falloir lui faire face pendant quelques instants.

Vous poser la question : « Pourquoi est-ce que je veux changer, et pourquoi je dois changer ? »

Ça sera votre raison profonde, celle qui vous anime. Notez-là sur un mémo dans votre téléphone, ou sur un post-it accessible facilement chez vous.

Cette raison vous remotivera quand vous douterez.

Si vous vous posez trop de questions à un moment ? Relisez-la.

(si les doutes persistent, videz-vous l'esprit en allant faire un sport intense qui demande de la concentration, comme de l'escalade ou du tennis, ou faites **une séance de méditation**).

Visualisez-vous d'ici un an ou deux, confiant comme jamais auparavant... et toujours une belle personne !

Imaginez-vous en train d'être à l'aise avec les autres, de parler avec assurance au milieu d'un groupe...

...d'attirer le regard des gens qui vous plaisent, non pas parce que vous êtes devenu une personne dominatrice, mais au contraire parce que vous serez assez confiant pour incarner à la perfection vos valeurs importantes : gentillesse, respect, etc...

C'est ça que je veux vous aider à faire.



*La chenille craintive du changement a bien fait de se lancer !*

**La peur du changement : un frein à l'accomplissement de votre destinée**

Si vous avez peur de l'avenir, peur de changer, peur de ce que vous deviendrez d'ici un an si vous affrontez votre timidité...

...n'oubliez pas ceci : c'est arrivé à tous les anciens timides qui ont fait le même chemin que vous.

On a tous douté à un moment.

On a tous eu peur de se perdre dans le processus.

Et c'est génial, parce que ça veut dire qu'on a des belles valeurs, et qu'on a envie de les garder.

Embrassez le changement au lieu d'en avoir peur.

C'est lui qui vous guidera vers votre vraie destinée : pas celle d'une vie de timidité et de peur...

...mais au contraire une vie pleine de belles rencontres et où vous avez suffisamment confiance en vous pour transmettre vos valeurs importantes au monde entier.

**C'est tout le mal que je vous souhaite.**

Si vous avez des blocages, des freins qui vous bloquent : dîtes-le moi dans les commentaires, je pourrai peut-être dé-serrer le frein à main et vous permettre d'avancer !

Je crois en vous. Vous pouvez le faire. Vous pouvez changer pour devenir une version de vous-même plus épanouie et plus heureuse — tout en gardant votre gentillesse et vos valeurs actuelles.

Article rédigé dans le cadre du **festival d'articles de développement personnel 2021**.

# 6 FREINS À L'ACCOMPLISSEMENT DE SOI

par Sylvain de [progrespersonnel.fr](http://progrespersonnel.fr)



Vous êtes pris par le doute parce que vous n'avez pas l'impression d'avancer vers une vie qui vous convient ? Vous y mettez toute votre bonne volonté mais vous sentez que ça **bloque** quelque part...

Dans cet article, nous allons voir quels sont les principaux freins à **l'accomplissement personnel** et **professionnel**. Ainsi, vous n'aurez plus aucune excuse pour ne pas atteindre vos objectifs ! Bonne lecture !

Cet article a été écrit dans le cadre du carnaval d'articles organisé par le site [Penser et Agir](http://Penser-et-Agir.fr).

## Accomplissement de Soi, de quoi parle-t-on ?

S'accomplir personnellement ou professionnellement c'est se sentir **progresser** vers ses objectifs, ce qui tient à cœur ou encore vers ses idéaux.

Une personne qui est dans cet accomplissement pourra ressentir de la **joie**, de la **fierté** et être heureuse tout simplement.

À l'inverse, le sentiment de stagnation génère une sensation de mal-être, des **pensées négatives** et de **l'anxiété**.

On peut éviter cela en se remettant sur les rails et en reprenant sa route.

Voyons cela avec le premier conseil.

### Ne pas prendre de temps pour soi

Chacun a des projets plein la tête, déménager dans son pays de cœur, apprendre à dessiner, lire Guerre et Paix et j'en passe...

Mais quand on en vient à la réalisation de ces projets, on a toujours mieux à faire : *Je dois aller chercher les enfants, j'ai ce dossier à terminer, je suis trop fatigué ce soir, etc.*

Si votre objectif n'est pas une volonté en l'air, il faut vous **aménager du temps** chaque semaine, voire chaque jour pour aller de l'avant.

Il doit devenir une priorité aussi forte qu'acheter vos repas de la semaine !



Et vous avez peut-être plus de temps que vous ne le pensez :

- Si vous prenez les **transports en communs**, c'est un bon moment pour lire ou pour planifier ce que vous souhaitez faire.
- Peut-être passez vous trop de temps à regarder la **télé** ou les **réseaux sociaux** et que vous pouvez récupérer ce temps.
- Si vous avez besoin d'une heure en plus chaque jour, levez-vous une heure **plus tôt le matin**. Ainsi vous aurez le bonheur de vous lever le matin pour vous même et pas pour quelqu'un d'autre !
- Pendant les **tâches ménagères** comme le bricolage, la cuisine ou la vaisselle... ce sont des bons moments pour écouter des podcasts, ou des livres audio et continuer d'en apprendre sur ce qui vous intéresse.

En vous aménageant des moments pour vous et en utilisant tous les petits “temps morts” de la journée, vous avancerez plus vite vers vos objectifs.

Une fois que vous avez repris de droit votre temps, vous aurez un autre défi à relever.

## 2ème frein à l’accomplissement de soi : la manque de discipline

On connaît tous cette situation : *“C’est décidé cette année je vais faire du sport comme un athlète !”*

On est sur-motivé, on va à la salle deux fois par jour, on s’est payé des baskets flambant neuves, un super coach, et au bout d’un mois... plus rien.

C’est vrai que c’est tentant quand on démarre une activité qui nous plaît beaucoup d’en faire des tonnes. Mais c’est le meilleur moyen de ne pas tenir la distance et **d’échouer**.



Si votre objectif est de construire quelque chose sur le long terme, visez la **régularité** plutôt que la quantité.

Par exemple, quand on débute le sport, il vaut mieux commencer par 3 séances par semaine même très courtes qu’une seule de 3 heures.

Et quand les habitudes seront bien ancrées on pourra augmenter la durée et la difficulté.

Et qu'en est-il de votre entourage dans tout ça ?

## Un entourage qui freine l'accomplissement de soi ?

Assumer ses objectifs, assumer ce qui nous rend heureux devant les autres n'est pas forcément simple. En particulier si on a **peur du regard des autres**.

Quand quelque chose nous plaît vraiment, les autres ne nous comprennent pas toujours. Ce qui peut amener des situations désagréables du genre :

*“Mais pourquoi tu perds ton temps avec ça !? Occupe-toi plutôt de ton travail / tes enfants ! etc.”*

Inutile de tourner autour du pot plus longtemps : **Vous ne pourrez pas** changer ces gens, ils ne comprendront pas votre passion.



Et que va t'il se passer si tout notre entourage est ainsi ?

C'est cela. Vous allez vous démotiver voir même refouler votre passion.

Que des gens ne vous comprennent pas, ce n'est pas grave en soi. C'est même normal car on ne peut pas tous s'intéresser aux mêmes choses.

Mais il serait bon d'ajouter dans votre entourage quelques personnes qui ont **les mêmes objectifs** que vous et qui vont vous pousser vers l'avant !

Maintenant, sauriez-vous remarquer une opportunité en or si elle se présente ?



## Trop d'attachement à ses objectifs peut nuire à l'accomplissement de soi

Ce que je vais dire est peut-être contre-intuitif :

Mais l'accomplissement de soi peut aussi se faire de manière **inattendue**.

Prenons l'exemple de Mark Zuckerberg. Quand il était jeune étudiant et qu'il est arrivé à l'université d'Harvard.

Ses projets d'avenir étaient certainement très différents de ce qu'il est devenu.

Et en bricolant son réseau social, il s'est vite rendu compte qu'il y avait une chance à saisir.

Beaucoup de personnes sont très attachées à leurs objectifs et à leur perception d'eux même. Pourtant, il y a peut-être une possibilité à laquelle vous n'avez pas pensé qui pourrait vous rendre **plus heureux** et plus épanoui.

Ne nous fermons pas de porte et restons ouverts au changement.

Le conseil suivant va vous y aider.



## Le manque de connaissance, autre limitation à l'accomplissement de soi

Plus on amasse de connaissances, plus notre esprit s'ouvre à de **nouvelles possibilités**.

Moins on le fait, et plus notre pensée **s'embourbe** dans des routines qui ont fait leur temps.

Et il existe mille moyens d'améliorer ses connaissances :

- Les formations bien sûr
- La lecture
- Échanger des idées avec ses proches et même des inconnus

Et surtout : la curiosité !

Restons curieux de tout ce qui nous entoure, de ce qui passionne les autres.

En apprenant continuellement, vous aurez un avantage ceux qui ne font pas cet effort que ce soit professionnellement ou personnellement.

Mais tous vos efforts seront vains si vous tombez dans le dernier piège...

# RE-CÂBLER SON CERVEAU POUR DEVENIR SOI-MÊME !

par Julien de [neobienetre.fr](http://neobienetre.fr)



Nous passons tous par des phases de “ blocage “. Cette impression désagréable de stagner, de passer à côté de sa vie, de jouer un rôle... Et si tout ça se passait dans le cerveau ?

## **Le disque dur**

Imaginez votre cerveau comme un disque dur d'ordinateur. Lorsque nous naissons, nous disposons tous d'un disque vierge. Et au fil de notre existence, nous allons, consciemment ou pas, y installer différents programmes. Notre éducation va y intégrer des croyances, des valeurs, des manières de communiquer, l'école y ajoutera des savoirs, des ambitions, de la confiance en soi ou au contraire, de la dévalorisation. Mais également la société dans laquelle nous naissons, chacune de nos expériences, chacune de nos rencontres... tout notre environnement participe au **formatage de ce disque**.

De ces expériences de vie, notre cerveau va tirer des conclusions qui se transformeront en croyances. Et selon la manière dont nous les aurons vécu, notre ordinateur interne les classera dans des sous-dossiers de type " désir " ou " rejet ". La contrainte avec ce type de gestion cérébrale, c'est qu'elle va induire inconsciemment un auto-conditionnement chez l'homme, qui influencera tous ses futurs choix de vie. Ainsi, lorsque nous avons l'illusion d'avoir fait un choix éclairé, nous avons en réalité fait un choix parmi ceux que notre mental a été en capacité d'envisager par rapport à nos croyances.

C'est pour cela que cette programmation, qui nous est propre, ne correspond pas forcément à la personne que nous sommes au plus profond de nous. Très souvent d'ailleurs, nous arrivons à un point de " bug " qui démontre que nous ne sommes pas en phase avec tout ce que contient ce disque. Et c'est ici que va commencer la phase de blocage. En effet, comment remettre en question tout ce que l'on croit depuis notre naissance ?

La bonne nouvelle, c'est que nous ne sommes pas des machines. Nous possédons, contrairement aux ordinateurs, un libre arbitre, qui nous donne des capacités infinies de reprogrammation. Au fil des âges et du développement de notre discernement, nous allons donc pouvoir remettre en question les logiciels installés. Et **il n'est jamais trop tard pour changer les programmes avec lesquels on ne se sent pas en phase**. Voici deux pistes pour engager cette reprogrammation :

**Analyser ses croyances :**

Naturellement, notre cerveau considère toutes nos croyances comme vraies. Si certaines le sont, d'autres sont limitantes et brident notre potentiel au quotidien. Elles induisent en nous des comportements et des sentiments qui constituent de réelles barrières mentales à notre épanouissement personnel, comme la **culpabilité**, la critique, la rancune, la procrastination ou encore la nostalgie. La première étape va donc être de détecter si une croyance est limitante : nous nous en rendons généralement compte parce qu'elle nous fait souffrir, nous met mal à l'aise, ou nous dérange. S'en suit une phase d'introspection, qui doit nous permettre d'analyser pourquoi nous vivons avec cette croyance. Souvent, ce travail va demander de remonter à sa racine, que nous avons bien souvent enfoui au plus profond de nous. Une étape qui peut être difficile, mais qui pour autant, est primordiale. Une fois mise en lumière, il va falloir reconnaître et accepter le fait que nous nous sommes approprié cette croyance, et au passage, se pardonner, soi, et les autres. C'est grâce à ce travail que nous allons pouvoir progressivement dissocier cette croyance de ce que nous sommes, et comprendre que ce n'était pas notre vérité, mais celle de quelqu'un d'autre. En envoyant ce message à notre cerveau, nous lui permettons de **se libérer de ce conditionnement**, et nous lui laissons la place d'installer d'autres logiciels, qui nous correspondront davantage.

## **Travailler ses pensées :**

La plupart du temps, notre mental est en mode " pilotage automatique " : nous ne faisons absolument pas attention au type de pensées que nous fabriquons. Pourtant, elles agissent directement sur notre quotidien ! En effet, nous créons des pensées, qui vont générer des émotions, qui vont elles motiver ou bloquer des actions, et ce sont nos actions qui font nos expériences de vie ! Les dernières découvertes en neurosciences ont même démontré que nos pensées pouvaient aller jusqu'à modifier la structure cérébrale.

Sauf que dans le cerveau humain, une pensée négative va voyager beaucoup plus vite qu'une pensée positive. Par exemple, si au cours de la même journée vous recevez 5 paroles d'amour, et 1 parole de haine, vous retiendrez certainement la parole négative en fin de journée. Et notre machine cérébrale est conditionnée ainsi depuis la préhistoire, un temps où notre principale préoccupation était la survie et non l'épanouissement personnel !

Le cerveau est ainsi câblé, mais nous savons également aujourd'hui qu'il fait preuve d'une **neuroplasticité impressionnante**, qui permet de modifier nos réseaux de pensées. Autrement dit, nous avons tous le pouvoir de le reprogrammer. Pour cela différents outils existent comme la gratitude, les affirmations positives, la méditation... trouvez celui qui vous convient le mieux, et intégrez-le dans votre quotidien !

Avec le phénomène cérébral des " neurones miroirs ", nous attirons à nous les expériences qui nous ressemblent. Ainsi, en faisant ce travail de " re-câblage " , vous verrez très certainement votre quotidien changer petit à petit. Vous serez attiré par les bonnes personnes, vous emprunterez des voies plus respectueuses de ce que vous êtes, vous trouverez la force d'arrêter les comportements qui vous sont néfastes... autant de petits pas sur **le grand chemin de l'épanouissement personnel** !

Article rédigé dans le cadre du [festival d'articles de développement personnel 2021](#).

# LES 6 FREINS À L'ACCOMPLISSEMENT DE SOI

par Houria de [boulevard-du-succes.fr](http://boulevard-du-succes.fr)



En tant qu'être humain nous aspirons tous à atteindre des buts. Le psychologue Abraham Maslow a dénombré ces besoins humains à 5.

Les besoins physiologiques, le besoin de sécurité, le besoin d'amour, le besoin d'estime et le besoin d'accomplissement de soi. On peut définir le besoin d'accomplissement de soi comme le "désir de réalisation de soi", le "désir de devenir de plus en plus ce que l'on est", de devenir "tout ce que l'on est capable d'être".

En fait, c'est faire ce pour quoi on est compétent, doué naturellement, ce pour quoi l'on est fait en quelque sorte. Mais alors pourquoi n'arrivons nous pas toujours à satisfaire ce besoin d'accomplissement de soi ? Quels sont ses freins ?

Dans cet article, vous découvrirez les 6 principaux obstacles à l'accomplissement de soi et comment s'en libérer.

## Les formes de l'accomplissement de soi

*Un musicien doit faire de la musique, un artiste doit peindre, un poète doit écrire, s'il veut trouver le bonheur. Un homme doit être ce qu'il peut être. Ce besoin, nous lui donnons le nom d'accomplissement de soi-* **Expression de K. Goldstein reprise par Abraham Maslow**

D'une personne à l'autre, la forme de ce besoin peut varier considérablement.

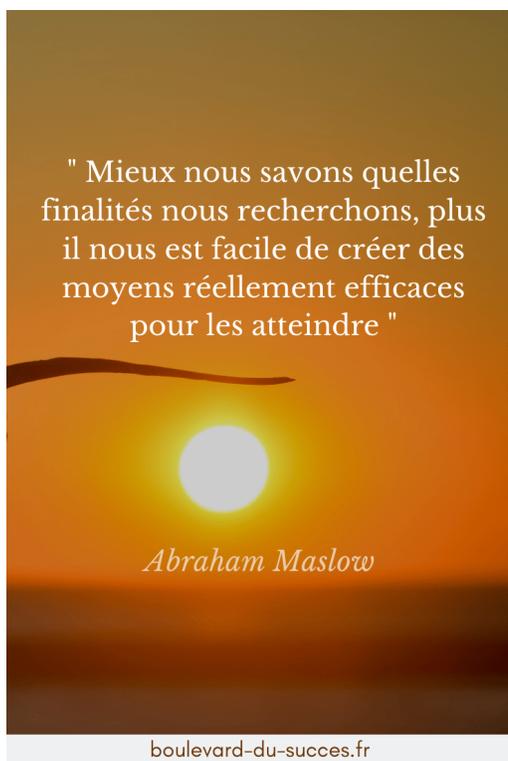
*Chez l'un ce sera le désir d'être la mère idéale, chez l'autre l'exercice de ses capacités athlétiques, chez un autre encore la peinture ou les inventions.* - **Abraham Maslow**

Cela peut être aussi, par exemple, aider les autres à exploiter leur plein potentiel, rassembler les humains dans leurs différences, susciter la joie de vivre chez les autres

Passons maintenant aux 6 freins à l'accomplissement de soi.

### 1) La méconnaissance de soi

L'un des principaux freins à l'accomplissement de soi est la méconnaissance de soi. Comment m'accomplir alors que je ne sais pas qui je suis ? Se connaître, c'est **connaître ses forces**, c'est à dire ce pour quoi l'on est fait naturellement, mais aussi connaître ses faiblesses. L'accomplissement de soi implique de connaître nos passions, notre raison d'être, ce pour quoi l'on vit, ce que l'on refuse que l'on nous enlève. Se connaître c'est aussi et surtout connaître ses valeurs, c'est indispensable à la réalisation de soi, car si nous ne connaissons pas nos valeurs comment vivre en accord avec elles ?



*Mieux nous savons quelles finalités nous recherchons, plus il nous est facile de créer des moyens réellement efficaces pour les atteindre - **Abraham Maslow***

Être alignés sur ses habitudes, ses peurs, sur le "paraître" plutôt que sur ses valeurs est un frein à l'accomplissement de soi.

*Souviens-toi de toujours savoir ce que tu veux - **L'Alchimiste- Paulo Coelho***

Par ailleurs, comment savoir tout cela (nos forces, nos passions...) si l'on n'expérimente pas ? Vivre des expériences est primordial pour mieux se connaître, en plus de développer la créativité, l'expérience nous aide à prendre conscience de ce que l'on aime, de ce qui nous intéresse, de nos talents, de savoir ce qui nous passionne. Comment savoir que l'on a "trouvé" ? Et bien, dans ces moments on entre dans le "flow" pour reprendre le terme employé par Mihaly Csikszentmihalyi, ou la "zone" repris par **Ken Robinson**.

*Même si l'expérience devait ne jamais se reproduire, sa puissance est telle qu'elle pourrait influencer de manière permanente l'attitude de l'individu à l'égard de la vie. Apercevoir le paradis ne serait-ce qu'une seule fois suffit à confirmer son existence. - **Abraham Maslow***

Abraham Maslow parle d'expérience paroxystique, c'est-à-dire là où l'on atteint le paroxysme, le summum de ce que l'on peut ressentir de positif. Ce sont des moments où l'égo est absent, nous sommes alors qui nous sommes vraiment. Dans ces moments, il n'y a presque voir plus du tout de notion de temps et d'espace. L'impression de vivre une minute tellement intense en termes de joie qu'on la ressent comme une journée entière. Quand on est dans ce "flow" on réalise combien la vie peut être belle, qu'elle vaut la peine d'être vécue.

*Les expériences paroxystiques peuvent être considérées comme un accomplissement de soi "transitoire de la personne" on peut donc considérer qu'elles l'élèvent, la rendent "plus grande" ect, de sorte que la personne devient "méritante de vérités plus difficiles: seule l'intégration peut percevoir l'intégration, seul celui qui est capable d'amour peut connaître l'amour ect - **Abraham Maslow***

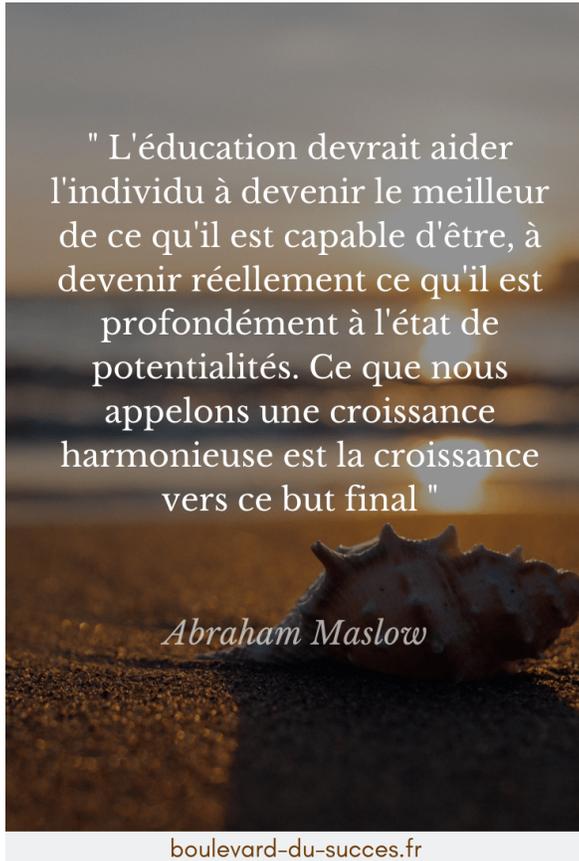
## 2) La victimisation

La **négativité**, les émotions négatives constantes sont pareilles à un brouillard qui affecte la visibilité sur la route de l'accomplissement de soi. Comment **avancer** vers l'accomplissement de soi en étant accaparé par ses problèmes, en étant dans le **triangle dramatique** ? Un jeu psychologique aussi appelé triangle de Karpman, auquel s'adonnent 3 joueurs: la victime, le persécuteur et le sauveur. Assurément, aucun n'en ressort amusé, mais plutôt vidé de leur énergie.

Le statut de victime implique de diriger son attention sur la résolution de ses problèmes au lieu de la réalisation de soi. Sortir du triangle dramatique c'est choisir sa liberté et ainsi pouvoir s'envoler vers son accomplissement personnel. Car oui il est possible d'en sortir ! Est-ce que cela veut dire qu'on ne doit pas résoudre ses problèmes ? Bien sûr que non, simplement, comme disait **Stephen Covey**, il est plus efficace de d'abord remporter la victoire intérieure, la victoire extérieure viendra ensuite d'elle-même. En d'autres termes, se concentrer sur l'extérieur, sur ce que l'on ne peut pas changer au lieu de se concentrer sur notre vie intérieure, et bien on ne récolte pas grand-chose à part de l'épuisement mental et émotionnel. Procéder dans le sens inverse est plus efficace.

Adopter une attitude responsable, proactive permet de sortir de ces jeux de manipulation et de pouvoir. Évidemment rien ne se fait du jour au lendemain, d'autant plus lorsque le cerveau a été habitué pendant des années, des décennies, voir toute notre vie à un certain type de comportement, de **connexion neuronale**.

### 3) Ne pas s'occuper de son éducation personnelle



*L'éducation devrait aider l'individu à devenir le meilleur de ce qu'il est capable d'être, à devenir réellement ce qu'il est profondément à l'état de potentialités. Ce que nous appelons une croissance harmonieuse est la croissance vers ce but final - **Abraham Maslow***

Lorsqu'on s'occupe de son éducation personnelle et que l'on prend le temps de méditer, de réfléchir sur ce que l'on découvre de nouveau, notre regard sur le monde change. Avec ce changement de lunette, on se rend compte alors de cette vérité fondamentale évoquée précédemment:

*C'est en changeant votre monde intérieur que vous changerez votre réalité extérieure*

Voilà pourquoi il est crucial de s'occuper de son développement personnel. Cela nous apprend à être autonome: à prendre ses propres décisions, prendre des initiatives, sortir de sa zone de confort. Suivre des formations, lire des livres, voir des vidéos, écouter des podcasts, lire des articles de blogs vous aida à évoluer.

Quand on change intérieurement, on est plus à même de trouver comment exprimer ce changement dans notre réalité extérieure et donc à se rapprocher de notre accomplissement personnel.

#### 4) Ne pas être attentif aux signes

*Sois attentif aux signes - L'Alchimiste- Paulo Coelho*

Et si les crises, problèmes et autres difficultés de la vie n'étaient que des étapes nous rapprochant de notre besoin profond d'accomplissement personnel ? Comme une sonnette d'alarme nous rappelant notre besoin profond de cohérence, de recentrage sur ce que nous sommes vraiment ? Ces moments de la vie sont des occasions pour chercher à tirer des leçons, des enseignements qui vous aideront à avancer vers votre but.

Être attentif aux signes c'est aussi savoir s'écouter et suivre son intuition. Vous avez toujours rêvé de faire quelque chose ? N'attendez plus, faites le ! Vous vous dites peut-être: " oui mais c'est pas possible là maintenant". Un moyen d'arriver à ce que vous souhaitez vraiment est avant tout de bannir le mot "impossible" de votre vocabulaire. Puis de prendre le temps de réfléchir à la plus petite action que vous pouvez faire. Vous verrez que vous vous rapprocherez de plus en plus vers ce que vous voulez au fond de vous.

**Tirer des leçons** de chaque expérience négative vous aidera à construire un avenir en conscience. Les expériences que l'on vit, aussi difficiles soient-elles, peuvent être l'occasion de se développer et de prendre conscience de nos aspirations profondes. Demandez-vous par exemple, quelles qualités avez-vous développées dans les situations pas faciles que vous avez vécues par le passé ? Si l'on choisit de chercher à voir dans chaque situation, même les moins faciles l'enseignement qu'elle cache, cela ouvre notre conscience et nous aide à progresser dans notre cheminement personnel.

Notre façon de voir le monde, notre façon de penser, de trouver du sens à ce que l'on fait, de même que savoir tirer des enseignements de toutes nos expériences est capital pour avancer dans le chemin de l'accomplissement de soi.

## 5) Ne pas vivre en conscience

Un autre frein à l'accomplissement de soi est de vivre en pilotage automatique avec tous les programmes aussi néfastes les uns que les autres qui ont été installés au fil de sa vie sans prendre le temps de s'arrêter et de les remettre en question et de voir si l'on veut vraiment vivre avec. Comment fait-on alors pour être plus conscient de ce que nous vivons ? Tout simplement en étant conscient de nos pensées, de nos paroles et de nos actions. En faisant ce travail de conscientisation on devient beaucoup plus lucide, on a une meilleure conscience de soi, de nos émotions, de nos envies, en résumé, de qui nous sommes vraiment. La porte de l'accomplissement de soi est alors grande ouverte, il ne reste plus qu'à la franchir !

Quand on vit en conscience de nous-mêmes, de nos paroles, nos actes, c'est là que l'on peut atteindre notre profondeur et trouver ce qui nous anime au fond de nous. On peut alors trouver ce qui anime notre âme qui aspire à l'évolution, à l'accomplissement de soi. Ainsi, le moi (la personnalité) qui cherche uniquement la satisfaction de plaisirs passagers, de besoins matériels n'est plus aux commandes en quelque sorte.

### Les 4 dimensions de l'être humain:

1. **physique**: c'est le corps, la matière
2. **émotionnelle**: nos émotions, sentiments
3. **mentale**: c'est l'intellect, les croyances, pensées
4. **spirituelle**: l'âme, le cœur, l'esprit

C'est au 4ème niveau où l'on devient davantage conscient et par conséquent que l'on peut accéder à l'accomplissement de soi, que l'on peut accomplir sa mission de vie, sa légende personnelle.

### Exercice

Alors, comment faire pour vivre davantage en conscience de nous-mêmes ? Voici un petit exercice d'introspection à faire chaque soir et qui devrait vous y aider. Installez-vous dans un endroit calme, prenez de quoi écrire et remémorez-vous votre journée. Commencer par écrire vos pensées de la journée. Une fois cela fait, passez à vos paroles. Enfin, énumérer vos actions de la journée.

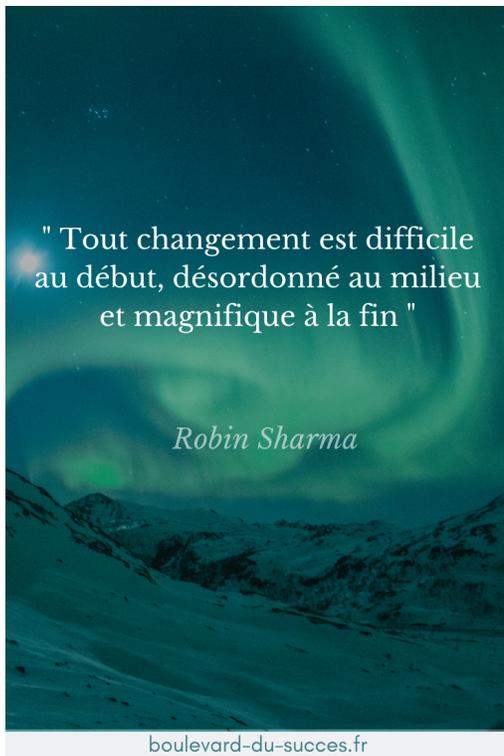
Quel est concrètement l'intérêt de cet exercice ? Et bien, cela va vous aider à identifier s'il y a une cohérence entre vos pensées, vos paroles et vos actions. Quelle a été votre prise de conscience après avoir fait cet exercice ? L'idée est d'ensuite passer à l'action et de prendre les décisions qui s'imposent. Pour cela, demandez-vous quelle action pouvez-vous mettre en place par rapport à votre prise de conscience.

Une autre "astuce" pour vivre davantage en conscience et qui est très efficace est la pratique de la méditation, de l'auto-hypnose. Ces méthodes qui permettent d'accéder à des états modifiés de conscience, de calme mental, facilitent grandement le changement intérieur.

## 6) Résister au changement

J'aime beaucoup la fable Qui a piqué mon fromage de Spencer Johnson qui résume de manière ludique le sujet de la résistance au changement et en quoi elle est un obstacle au bonheur, à l'accomplissement de soi. Quand il y a des changements, positifs ou négatifs, on a tendance à les aborder comme une menace à notre bien-être, mais si c'était au contraire une occasion d'accroître notre bonheur ? De s'accomplir ?

Dans Le succès selon Jack, Jack Canfield débute son livre avec l'un des premiers principes du succès qui lui a été enseigné par son mentor W. Clement Stone (que l'on peut voir dans la **série Napoleon Hill Master key**). Il s'agit de devenir un paranoïaque inversé. Il s'agit de voir les événements d'apparence négative non pas comme quelque chose de mauvais, mais au contraire comme quelque chose qui va nous **aider dans notre quête** vers l'accomplissement de soi, vers notre succès. En adoptant cet **état d'esprit**, les situations négatives disparaissent ! Ne restent que des opportunités de progressions vers ses objectifs ;-). Alors oui ces situations peuvent générer quand même des émotions pas très agréables, nous sommes des humains. Cependant, qui a dit que le changement était facile ? Ne pas accepter de changer c'est freiner son avancée vers l'accomplissement de soi.



*Tout changement est difficile au début, désordonné au milieu et magnifique à la fin -*  
**Robin Sharma**

## Pour conclure

Quand tout ne se passe pas comme on veut, céder à la négativité n'aide pas à avancer, bien au contraire. C'est justement par ces situations que vous n'aviez pas prévues, que vous auriez volontiers évitées, que passe votre accomplissement personnel, rappelez-vous que :

*Quand tu veux quelque chose, tout l'Univers conspire à te permettre de réaliser ton désir - **L'Alchimiste- Paulo Coelho***

Chaque personne rencontrée, évènement, situation vécue, en un mot la vie, est comme un mentor, un enseignant chargé de nous mener vers notre mission de vie. Ce sont comme des formations en quelque sorte, destinées à nous préparer et nous aider à l'atteinte de notre accomplissement personnel. Un autre frein que je n'ai pas évoqués tant il va de soi: le découragement. Accrochez-vous et adoptez une **attitude mentale** positive pour atteindre votre accomplissement personnel

*Ton trésor doit absolument être trouvé pour que tout ce que tu as découvert en chemin puisse avoir un sens - **L'Alchimiste- Paulo Coelho***

## Quelques livres autour de l'accomplissement de soi

Il y a tellement à dire sur l'accomplissement de soi, je vous laisse donc piocher dans cette liste de livres non exhaustifs si vous souhaitez en savoir plus sur le sujet:

- L'alchimiste – Paulo Coelho
- L'accomplissement de soi – Abraham Maslow (dont la plupart des citations de cet article ont été extraites)
- Découvrir un sens à sa vie – Viktor Frankl
- Vivre – Mihaly Csikszentmihalyi
- Trouver son Élément – Ken Robinson

Si vous ne deviez en lire qu'un ? Sans hésiter, l'Alchimiste ! ^^ On ne voit plus le monde de la même manière après l'avoir lu, et même relu.

Article rédigé dans le cadre du **festival d'articles de développement personnel 2021**.

# QUELS FREINS NOUS EMPÊCHENT D'AVANCER ?

par Sylvie de [envie-detre-soi.com](http://envie-detre-soi.com)



Tout être humain cherche à s'accomplir afin pouvoir vivre une vie qui correspond à ses valeurs, ses idéaux et ses envies. Or, ce peut être un vrai parcours du combattant, une quête de toute une vie pour de nombreuses personnes. Il existe des freins à l'accomplissement de soi résultants de blocages et conditionnements souvent inconscients.

## Quels sont les freins à l'accomplissement de soi ?

Certains freins sont un obstacle à l'accomplissement de soi et nous empêchent d'aller de l'avant.

Loin d'être innés, ces **freins personnels** apparaissent dès le plus jeune âge et nuisent à la réalisation de soi. Nous rencontrons des **difficultés à agir** et à nous affirmer tel que nous sommes.

Identifier ces obstacles est essentiel pour atteindre ses objectifs et gagner confiance en soi. Pourquoi avons-nous peur d'agir ? Comment accéder au **bonheur de l'accomplissement de soi** ?

Des méthodes efficaces et aux effets rapides existent et peuvent aider.

## Pourquoi avons-nous peur de passer à l'action ?

Selon la **pyramide de Maslow**, l'accomplissement de soi se retrouve au sommet des besoins humains.

Bien qu'il ne soit pas considéré comme un besoin fondamental, l'**accomplissement personnel** est un des facteurs qui nous permettent de nous sentir confiant et bien dans notre peau.

Si certaines personnes rencontrent des **difficultés à passer à l'action**, ce n'est pas un manque de volonté, contrairement aux idées reçues. Une faible estime de soi et la confiance en soi qui en découle, viennent souvent des **blessures émotionnelles** liées à l'enfance.

Ainsi, l'enfant va pouvoir être affecté par plusieurs éléments, qui une fois devenu adulte, l'empêcheront de s'affirmer.

### La peur de l'abandon

Certains enfants ont souvent le sentiment d'être délaissés par leurs parents. Ainsi, ils ressentent un sentiment d'abandon qui va les amener à ressentir de l'insécurité, de solitude et à s'accrocher aux autres.

Une fois adulte, la personne ne sait pas pourquoi elle n'arrive pas à agir par elle-même et pense, à tort, qu'elle est moins douée qu'une autre.

### Le sentiment d'exclusion

Certains personnes ont souvent le sentiment d'être rejetées et vont créer un processus d'auto-rejet intérieur.

Elles ont l'impression de ne jamais bien faire, de ne pas être à la hauteur que ce soit à la maison ou au travail.

Enfants, elles ont souvent été négligées ou non désirées et n'ont pas ressenti le droit d'exister pour ce qu'elles sont.

Aujourd'hui, ce sentiment de rejet les empêche de se réaliser totalement.

## La blessure de trahison

Un rien suffit pour qu'un enfant se sente trahi : promesses non tenues, parents qui ne le défendent pas alors qu'il est dans son droit... Dans l'esprit de l'enfant, cela signifie que ses proches ne sont pas fiables.

Ces enfants deviennent des adultes peu sûrs d'eux avec une faible **affirmation de soi**. Ils sont généralement assez peureux, méfiants vis à vis des autres et de la vie, avec un fort besoin de tout contrôler.

## Les humiliations répétitives

Enfants, ces personnes ressentent souvent un manque de liberté, sont victimes de situations de harcèlement scolaire.

De même à la maison, ils subissent des humiliations répétées comme des remarques dévalorisantes ou des comparaisons avec un autre enfant.

Loin de s'épanouir en grandissant, ils développent de forts sentiments de honte, de dégoût, de vexation, qui représentent des freins à l'accomplissement de soi.

D'une manière générale, ces événements vécus dans l'enfance ont créé des **croyances limitantes** chez la personne.

Ils ont des difficultés à gérer leurs émotions au quotidien, accumulent beaucoup de **stress** et subissent le poids d'une lourde **charge mentale**.

Ces émotions sont des obstacles majeurs à la réalisation de soi. Le **sentiment de culpabilité** est certainement le pire. En effet, il agit comme quelque chose qui ronge la personne de l'intérieur, c'est un véritable **blocage à l'épanouissement personnel et donc à l'action**.

## Comment lever les freins à l'accomplissement de soi ?

Selon la théorie des schémas de Jeffrey Young, des **schémas précoces et répétitifs** se mettent en place dans notre esprit, et ce, dès l'enfance.

Pour accéder à un parfait accomplissement de soi, il est important d'identifier ces schémas afin de s'en libérer.

Avant ses 7 ans, l'enfant prend pour « argent comptant » tout ce qu'on lui dit. Aussi, des paroles malheureuses comme : «Tu n'es pas doué, tu es faible... » ont des répercussions désastreuses sur l'accomplissement personnel. De même, plus tard, sur l'**accomplissement de soi dans son couple ou au travail**.

Article rédigé dans le cadre du **festival d'articles de développement personnel 2021**.

# LES PRINCIPAUX FREINS ET COMMENT LES DÉPASSER

par Michaël de [esprit-riche.com](http://esprit-riche.com)



Cela fait longtemps que je n'ai pas participé à un carnaval d'articles de développement personnel comme celui-ci et c'est avec grand plaisir que je renouvelle l'expérience. Je vais donc parler des **principaux freins à l'accomplissement de soi** que j'ai identifiés au travers de mon parcours, aussi bien personnel qu'en tant que coach.

Commençons par définir de quoi on parle. En effet, l'accomplissement personnel est une notion somme toute assez floue. Et comme toutes les choses floues, il est assez difficile d'en parler sérieusement et encore moins d'**agir dessus**.

## Qu'est-ce que l'accomplissement personnel ?

Un chemin, plus qu'une destination

L'accomplissement personnel est directement lié à ce qu'on appelle le développement personnel. Autrement dit, il ne s'agit pas de définir un point d'arrivée particulier, où nous serions au nirvana, mais plutôt les conditions dans lesquelles **vivre au quotidien pour se sentir accompli**.

Vous comprenez tout de suite la difficulté de l'exercice puisque, dans la vie quotidienne, nous allons faire face à des aléas, des déceptions, des difficultés et des enjeux qui viendront inévitablement **perturber notre accomplissement**.

Et c'est là le premier point de vigilance avec ce mot « accomplissement », qui suppose que l'on a terminé quelque chose alors que, par définition, évoluer n'a jamais de fin.

## L'accomplissement personnel est-il synonyme d'argent ?

Même si vous êtes sur un blog qui s'appelle Esprit Riche, je tiens à rappeler que, pour moi, l'accomplissement personnel n'est **pas exprimé en argent**.

**Pour avoir fait un parcours que je ne pensais pas possible sur cet aspect-là**, je peux vous assurer que ce n'est pas la solution. Et toutes les personnes extrêmement riches vous le diront.

Comment mesurer l'accomplissement personnel ?

Imaginez que vous deviez vous retrouver sur un lit et qu'**il vous reste 15 minutes à vivre**. Le but, c'est tout simplement que vous puissiez vous dire : « j'ai bien vécu, je suis heureux de ce que j'ai fait et je n'ai pas beaucoup de regrets ».

Vous avez peut-être entendu parler de cette infirmière australienne nommée **Bronnie Ware**, qui a demandé aux patients qu'elle a accompagnés dans leur dernier souffle s'ils avaient des regrets.

Dans son livre Les 5 regrets des personnes en fin de vie, elle explique **les 5 regrets les plus fréquents** :

1. « J'aurais aimé avoir le courage de vivre comme je voulais, et pas de vivre la vie qu'on attendait de moi. »
2. « Je regrette d'avoir travaillé si dur. »
3. « J'aurais voulu avoir le courage d'exprimer mes sentiments. »
4. « Je regrette de ne pas être resté en contact avec mes amis. »
5. « J'aurais aimé m'autoriser à être plus heureux. »

Ce que je vais vous partager a donc pour objectif d'éviter des regrets.

Quels sont les écueils à éviter dans la recherche de l'accomplissement personnel ?

Danger n°1 : Suivre ce qui brille

Si l'on regarde ce qui mène les différentes personnes à s'intéresser à l'accomplissement personnel ou au développement personnel, on retrouve toujours à la base un **sentiment de mal-être**, quelque chose de négatif qui fait que l'on cherche à changer.

Or, quand on cherche des **sources d'inspiration et de motivation**, on va inévitablement tomber sur une grande variété d'idées, de personnes et de propositions. Il peut alors être tentant de suivre ce qui brille le plus.

C'est une définition qui sera évidemment propre à chacun. Pour l'un, cela peut être les objets de luxe, pour l'autre, une personnalité particulière.

Tout cela conduit inévitablement à un même écueil : **suivre un modèle sans véritablement se connaître ne mène nulle part.**

Il est d'ailleurs probable que cela vous plonge au contraire dans une espèce de **procrastination apparemment productive** mais qu'au bout de plusieurs mois ou années, vous vous rendiez compte que vous n'avez pas beaucoup changé vous-même.

Attention, je ne parle pas ici de « chercher à devenir soi-même ». C'est une phrase à l'opposé de ce qu'on appelle le développement personnel.

La personnalité et la psychologie humaine étant tellement malléables, lancer une injonction à quelqu'un de devenir soi-même est presque criminel tant c'est impossible à atteindre.



## QUI SUIS-JE ET, SI JE SUIS, COMBIEN ?

*Le titre du livre du philosophe allemand Richard David Precht illustre bien la complexité de la quête identitaire et cette impression de renfermer une pluralité d'êtres.*

### Posez-vous cette question

Pour éviter ce premier danger, demandez-vous : **« est-ce que je me lève le matin avec le sourire ? »**.

Nul besoin de faire compliqué ou de chercher plus loin : est-ce que vous vous levez le matin avec le sourire ?

Si ce n'est pas le cas, vous trouverez certainement dans la suite de l'article des **clés pour en identifier les raisons**.

### Danger n°2 dans la recherche de l'accomplissement de soi : Persévérer dans la mauvaise voie

Le deuxième danger à éviter, c'est de persévérer dans une voie qui ne vous convient pas.

Pour cela, vous allez d'une part devoir vous écouter et, d'autre part, **découvrir vos valeurs**. **Vos valeurs**, ce sont les quelques notions qui sont importantes pour vous. C'est peut-être la famille, le respect, ou bien d'autres. La clé, c'est de les connaître pour voir si vous les respectez au quotidien.

Il ne s'agira évidemment pas de viser un 100 % tout le temps. En effet, les aléas de la vie feront que vous ne respecterez jamais entièrement vos valeurs. Mais avoir conscience de vos valeurs vous permettra, lorsque vous repérez que vous en déviez, d'y revenir tranquillement sans vous flageller.

L'exemple typique, c'est la personne qui place la valeur famille dans le haut de la pyramide et qui adore son travail ou a des objectifs professionnels ambitieux. Cette personne va sentir un **tiraillement dans son accomplissement** entre son métier et le temps qu'elle consacre à sa famille.

## Rééquilibrage

La vie va faire qu'à un moment donné, **il va y avoir un rappel**. Le cas classique, c'est le décès d'un proche ou d'un ami, qui va rappeler à la personne de notre exemple que la famille est très précieuse.

Ça peut être des événements évidemment moins graves, comme une dispute familiale ou le fait de rater la kermesse de l'école de son enfant.

C'est là que connaître ses valeurs est intéressant. Cela va permettre de **lever les freins de l'accomplissement personnel** puisqu'à ce moment-là, cette personne pourra décider de **rééquilibrer le temps qu'elle consacre à ses différentes activités**.

Encore une fois, il ne s'agira pas de s'en vouloir et de se sentir coupable. Il s'agira au contraire d'agir en adulte responsable qui fait **un choix rationnel entre ses différentes activités**.

## Faites ce petit exercice

Être dans une voie qui ne nous convient pas en termes de valeur peut être l'un des principaux freins à l'accomplissement personnel. Par exemple, vous exercez une activité professionnelle dans laquelle vous ne vous reconnaissez pas. La question à vous poser, c'est : « **qu'est-ce que je pourrais expérimenter de nouveau ?** ».

Là, je vous invite à imaginer des métiers totalement différents et des lieux de vie à l'opposé du vôtre. Ouvrez l'horizon des possibles et **laissez-vous porter par votre imagination** dans un premier temps. Dans un second temps, vous ferez un choix qui n'a pas besoin d'être radical.

Parfois, le simple fait de consacrer ses week-ends à une autre activité, dans le bénévolat ou dans un autre métier, peut suffire à vous **donner une impulsion**, à faire naître une idée et à effectuer un rééquilibrage qui vous donnera envie d'aller plus loin.

## Danger n°3 dans la quête de l'accomplissement : Avoir des attentes trop précises

Je peux évoquer un autre frein assez courant : le fait d'avoir des attentes précises. On y reviendra un peu plus bas, lorsque je vous parlerai des 7 éléments qui

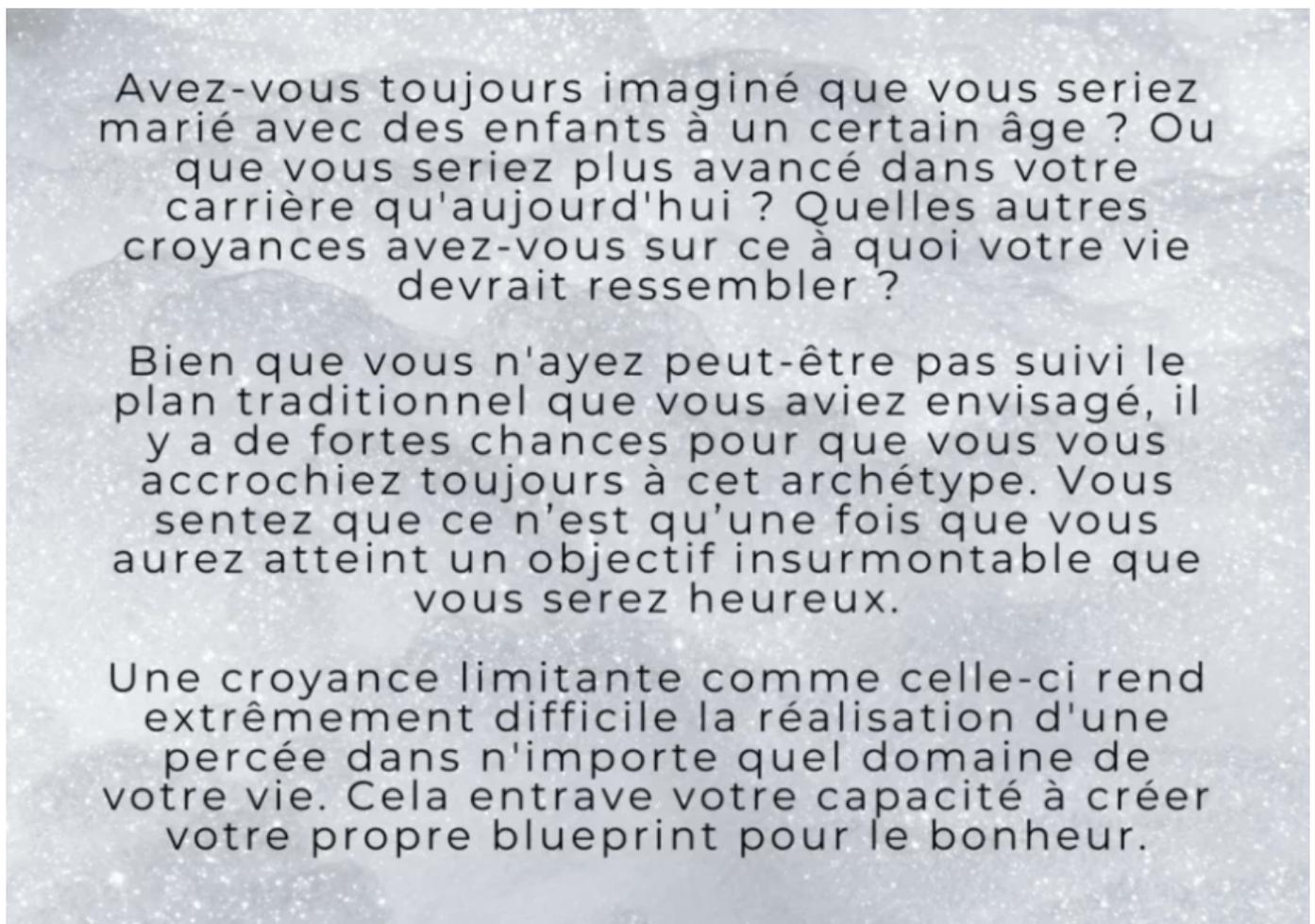
empêchent un changement.

Pour maintenant, disons simplement qu'avoir des attentes précises, c'est s'imaginer une vie telle qu'elle devrait être. **Mesurer la différence avec la vie telle qu'on l'a aujourd'hui génère de l'insatisfaction**, qu'il sera difficile de résoudre tant la vie que l'on imagine est souvent idéalisée.

## Gardez un esprit ouvert

Soyez donc ouvert et à l'écoute. Ne vous laissez pas **piéger par vos propres attentes idéalisées**.

Cela n'est pas sans rappeler le concept de **blueprint**, particulièrement développé chez Tony Robbins notamment.



*Un nouveau blueprint pour le bonheur, traduit du site de **Tony Robbins***

## Danger n°4 dans la recherche de l'accomplissement personnel : Suivre son ego

Le quatrième grand danger que je peux évoquer, c'est de suivre son ego. Il ne s'agit pas ici de faire la chasse à l'ego, comme on l'a vu dans une mode assez récente. L'ego est au contraire **quelque chose de nécessaire et d'utile quand il est adapté**.

Mais lorsque cet ego vous rend **prisonnier du regard des autres ou de votre classe sociale**, il vous bloque. Il conduit inévitablement à vous maintenir dans un statu

quo et donc à freiner votre accomplissement personnel, puisque **tout changement est très compliqué**.

## Réfléchissez à votre quotidien

La question à vous poser, c'est donc : « **quelle est la situation qui m'apportera de la paix intérieure et de la satisfaction ?** ».

Là encore, il faut vous poser la question par rapport à votre quotidien. C'est là que tout se joue. **N'idéalisez pas une vie rêvée** qui serait comme une fuite en avant mais demandez-vous : « au quotidien, qu'est-ce que j'aimerais vivre ? ».

## Danger n°5 : Être désœuvré

Un autre frein assez important, c'est d'être désœuvré. Il est capital d'avoir un projet qui vous tient à cœur, que ce soit un projet personnel, professionnel, artistique, technique, ou autre. C'est sans doute **l'un des meilleurs antidotes** à tous les problèmes que l'on peut rencontrer sur l'accomplissement de soi.

Avoir un projet sur lequel vous travaillez quasiment au quotidien, c'est **l'étoile du Nord qui va vous guider**. Sans cela, votre accomplissement personnel sera extrêmement freiné.

Et comme nous sommes définis par ce que nous faisons, et non pas par ce que nous disons, avoir un projet qui vous tient à cœur **vous aidera à vous définir**.

## Un projet qui évolue au fil du temps

Évidemment, je ne peux pas parler de l'accomplissement personnel sans évoquer la **pyramide de Maslow**, pour faire le lien avec les projets que je viens d'évoquer.



*La pyramide des besoins, dites pyramide de Maslow, source : [GOALMAP](#)*

Vous allez pouvoir lancer des projets en fonction de votre situation par rapport à cette pyramide de Maslow. Peut-être que **les premiers projets vont répondre à des besoins de sécurité** : vous mettre à l'abri financièrement, vous acheter votre résidence principale, etc. Les projets suivants vont répondre à d'autres besoins comme le fait d'avoir de la reconnaissance ou de contribuer à la société.

Pour terminer cet article, je voudrais évoquer ce qu'on appelle dans le coaching l'immunité au changement.

## Qu'est-ce que l'immunité au changement ?

Ce sont **7 interférences qui vont vous bloquer** dans une situation dans laquelle vous n'êtes pas à l'aise. Cela se rapproche des stratégies de sabotage.

**L'auto-sabotage**, c'est quand vous adoptez inconsciemment des comportements qui vont à l'encontre de vos objectifs. C'est se mettre en échec soi-même, souvent à cause de **croyances limitantes**, par peur de l'échec, par peur du changement, en raison d'une faible estime de soi, etc.

## Interférence n°1 : la confusion

La confusion, c'est tout simplement lorsque vous manquez de clarté. Vos pensées sont toutes mélangées et vous ne trouvez **pas de cohérence sur laquelle vous appuyer**.

Il peut y avoir de multiples raisons à cela, mais la première étape pour y remédier est de **savoir si vous êtes véritablement perdu** ou si vous entretenez cette confusion pour vous empêcher d'avancer.

La deuxième étape, c'est tout simplement de passer dans une forme d'action. **L'action est souvent le meilleur remède.**

## Interférence n° 2 : le contenu.

La deuxième interférence, c'est le contenu ou plutôt **l'absence de contenu**, quand il manque de la matière première.

Vous souhaitez par exemple lancer un business mais il vous manque des informations.

Le meilleur remède pour résoudre ce sabotage, c'est tout simplement de **vous renseigner, d'apprendre et de rester ouvert d'esprit.**

## Interférence n° 3 : la catastrophe

La catastrophe, c'est lorsque vous avez subi un événement qui vous a affecté, notamment émotionnellement, et qui vous **déséquilibre.**

Une bonne option pour dépasser cette interférence, c'est de travailler sur ce déséquilibre et cette douleur, peut-être même au niveau thérapeutique. L'objectif, c'est d'avoir **une base solide pour pouvoir avancer.**

## Interférence n° 4 : la comparaison

La comparaison, c'est le fait de **chercher constamment des différences ou des ressemblances** entre deux éléments.

Typiquement, ça va vous donner un sentiment de contrôle et de compréhension d'une situation ou d'une dynamique mais, en réalité, c'est surtout une stratégie qui permet de ne pas vous investir. **En restant observateur, vous évitez d'être jugé.**

Ici, il faudra travailler sur votre **confiance** en vous et la confiance que vous pouvez accorder aux autres.

## Interférence n° 5 : le conflit

Le conflit, c'est lorsque vous allez **être tirillé entre ce que vous dites que vous voulez et ce que vous faites réellement.** Le conflit entre ces deux éléments peut être lié à tout un tas de raisons personnelles : une fidélité de classe, de l'ambition, une émotion, l'argent ou bien d'autres causes que vous ne dites pas ou dont vous n'avez même pas conscience.

Par exemple, vous venez d'un milieu modeste et aspirez à la liberté financière mais ressentez de la culpabilité à gagner plus d'argent que vos amis ou vos proches.

Il faudra chercher à **satisfaire ce qui vous motive tout en vous permettant de vous accomplir.**

## Interférence n° 6 : le contexte

La sixième interférence, ce sont les éléments de contexte. C'est typiquement l'exemple que j'évoquais du professionnel qui veut passer du temps en famille mais qui a de l'ambition. Son écologie est menacée par ces **deux éléments chronophages**.

Dans ce cas, il faudra surtout identifier tout ce qui dans votre environnement ne vous permet pas d'évoluer. **Quels sont les éléments qui ne favorisent pas la réalisation de votre objectif ?**

Ici, je peux évidemment évoquer l'argent, un sujet sur lequel j'ai beaucoup travaillé. **Parmi les éléments de contexte particulièrement importants**, l'argent reste l'un des principaux facteurs qui limitent votre vie au quotidien.

Ainsi, vous pouvez être frustré et avoir le sentiment d'être **prisonnier de votre besoin d'argent**. Celui-ci vous oblige à travailler constamment, ce qui vous empêche de vous consacrer à des projets plus satisfaisants et peut-être moins rémunérateurs (en tout cas dans un premier temps).

On va toucher ici à la peur de perdre certains amis et relations, et de devoir dire non à certaines personnes.

## Interférence n° 7 : les croyances

Parler des croyances, c'est un peu la tarte à la crème dans le développement personnel. Mais pour l'avoir expérimenté personnellement et avec de nombreux clients, ça reste l'un des fondamentaux les plus importants.

L'objectif est **d'identifier ce que vous tenez pour vrai et de voir si cela contribue à votre accomplissement personnel** ou pas.

Généralement, si nous ne nous sentons pas accomplis, **c'est qu'il y a des croyances limitantes qui nous freinent**. Il faut les identifier et **les faire évoluer pour qu'elles deviennent soutenantes**.

Par exemple, croire que les riches sont tous des égoïstes qui créent leur fortune en exploitant les autres, que l'argent ne fait pas le bonheur ou encore qu'investir est risqué sont **quelques-unes des croyances limitantes à l'investissement et à l'indépendance financière**.

Pour **les transformer en croyances soutenantes**, dites-vous plutôt que vous employez votre argent pour faire le bien autour de vous, que vous êtes heureux avec ou sans fortune et qu'investir de manière rentable est une compétence qui s'acquiert.

## Conclusion

En conclusion, je peux rappeler que **l'accomplissement personnel est un chemin**. Nous passons forcément par des cycles tantôt d'euphorie, tantôt de difficultés.

Le meilleur moyen de se sentir accompli, c'est d'avoir **un projet qui nous motive** et d'avoir **les outils nous permettant d'évoluer**.

On pourra donc :

- travailler sur ses croyances,
- apprendre à savoir ce qui nous convient et ce qui ne nous convient pas,
- et apprendre à connaître nos valeurs.

Gardez cette image en tête : **soyez comme un bambou qui a de la souplesse** au lieu de croire qu'il faut devenir un chêne qui résiste à toutes les tempêtes. **Car le chêne, lui, finira par tomber un jour.**

Article rédigé dans le cadre du **festival d'articles de développement personnel 2021**.

# MES PRINCIPAUX FREINS

par Marion de [les-enfants-avenir.com](http://les-enfants-avenir.com)



*Accomplissement de soi : mes principaux freins*

Prendre soin de soi, découvrir son être véritable, s'accueillir... oui, et dans l'action ! Pour me donner un coup de boost, je vais me creuser les méninges pour mettre à jour mes principaux freins à l'accomplissement de soi.

## Avec le printemps, tout s'illumine !

Ça y est, c'est le printemps, ou presque !

Enfin, je sors de l'hiver, ce moment froid, où le soleil nous fait profiter de ses bienfaits plus rarement.

Et depuis décembre, **mon optimisme lui aussi se fait plus rare.**

Une réunion de famille a suffi à me replonger dans ma peau de petite fille blessée et depuis, je n'arrive pas à en sortir...

Je pensais pourtant que j'avais dépassé tout ça !

J'ai pris la décision de **vivre au présent...**

... mais le passé me rattrape parfois, sans crier gare !

Des veilles mémoires refont surface, crient pour qu'on ne les oublie pas.

Ça vous est déjà arrivé de vous apercevoir au détour d'une conversation que ce volet là de votre vie n'était pas tout à fait réglé ?

Et quand ça resurgit sans crier gare, on retombe facilement dans nos vieux schémas qui nous paralysent et nous empêchent de passer à l'action.

On se retrouve avec notre cher boulet au pied.

Il est alors dur de se tirer du lit, de se mettre un coup de pied aux fesses et nous subissons notre journée plus que de la vivre...

Je suis sûre que vous comprenez ce que je veux dire ;-)

Mais ça y est, c'est le printemps ! Il est temps de se reprendre en main et d'identifier nos freins qui nous empêchent de nous accomplir.

## Les freins à l'accomplissement de soi

Bon, qu'est-ce qui fait que j'ai eu encore une fois envie de basculer de point de vue, de passer à autre chose, de faire un pas dans la lumière ?

Et bien, ras le bol d'avoir mal au dos, la nuque raide, l'estomac noué...

D'être fatiguée, d'avoir tout le temps l'impression de dépasser mes limites !

C'est comme si une fois au fond, il ne me reste qu'une chose à faire, c'est remonter.

Remonter dans quelle direction ?

Vers la lumière des jours qui s'allongent et se réveillent à leur tour.

Vers la contemplation, la beauté de ce qui m'entoure et que je ne vois plus.

Vers **le pouvoir du moment présent.**

OK, mais pour ça, j'ai besoin d'un coup de pouce pour mettre le doigt sur ce qui m'empêche d'avancer.

- Première étape : enlever ce voile morose qui recouvre ma vision grâce à cette plante solaire qu'est le millepertuis.

Bien sûr, ça reste une aide extérieure, mais ce premier pas est facile à faire, donc c'est cool. Mon premier pas vers la liberté, ma liberté d'esprit.

- Deuxième étape : je prends rendez-vous avec un hypnothérapeute.

J'ai secrètement envie de ne rien faire, que mon subconscient travaille sur moi.

Et là, devinez quoi ?

Exactement, ce n'est pas comme ça que ça se passe!

Je vais devoir me prendre en main, guidée certes, et identifier mes freins.

**Premier frein : besoin d'être entendue, respectée**

Ce besoin s'apparente au manque de confiance que j'ai développé... quand ?

Dans mon enfance, évidemment !

Non pas que mes parents étaient de mauvais parents, juste des parents, comme tous les autres.

**Nous sommes tous imparfaits et c'est important de l'accueillir.**

Par conséquent, je n'en veux à personne et ne mets la faute sur personne (un peu sur l'école, quand même ;-).

Bref, le fait d'avoir identifié ce premier frein est déjà un grand pas.

Je me réjouis donc, on m'a dit qu'il est important de se réjouir !

Et lorsque je me replonge dans les discussions de cette réunion de famille qui m'ont fait basculer vers le côté obscur, je me revois essayer de convaincre (les autres ou moi-même ?).

J'ai alors ressenti les mêmes sensations que lorsque j'étais enfant...

**Deuxième frein : besoin de sécurité**

Lorsqu'en septembre nous nous sommes retrouvés sur les routes avec notre caravane sans eau et sans électricité, il faisait encore bon, très bon même.

Des amis nous ont accueillis dans un coin de leur jardin, au bord de la rivière.

Cependant, **l'insouciance s'est évaporée peu à peu** avec l'arrivée du froid, de la pluie...

Et s'est envolée complètement à l'annonce d'un deuxième confinement !

**Un fort sentiment d'insécurité** m'a alors envahi.

Je me suis rendu compte à quel point j'étais vulnérable.

Pourtant, en alpage, nous avons déjà connu le froid dans une habitation précaire, avec parfois l'eau gelée dans les tuyaux jusque midi.

Mais c'était différent. Je savais ce qu'il nous attendait après.

**C'était choisi, assumé, tout été parfait.**

Alors que là, le fait de ne pas savoir de quoi serait fait demain, quand est-ce que nous retrouverions un logement chaud m'a mis en stress.

Et ce sentiment s'est installé petit à petit, malgré le fait que nous ayons trouvé (très rapidement) un logement jusqu'en avril, sournoisement, sans que je n'y prête attention.

Au fil de la réflexion avec Alexandre, l'hypnothérapeute, j'ai vu remonter ce sentiment qui s'était logé discrètement entre mon cou et mes vertèbres.

Ça y est, deuxième frein identifié !

Passons à la suite !

**Troisième frein : besoin de soutien**

Nous avons un problème dans notre couple...

Lorsque l'un est énervé, l'autre éponge et s'énerve.

Si la tristesse s'empare de l'un d'entre nous, l'autre ne tarde pas à sombrer.

Qu'est-ce que ça veut dire ?

Je n'ai donc pas le droit de me sentir mal sans que toute la famille s'écroule ?

Quel poids insoutenable, lourd sur mes épaules...

Oh, mais attendez, je crois que je viens d'identifier mon troisième frein !

Il est lié à **mon besoin de soutien.**

Que faire avec tout ça ?

Bon, sur le coup je suis très fière de moi d'avoir identifié tous ces freins.

Et puis, le soufflet retombe.

Très bien, que faire avec tout ça, concrètement ?

**Comment faire pour s'en libérer et aller de l'avant ?**

Car c'est bien ça finalement que l'on cherche lorsqu'on fait un travail sur soi.

Ce n'est pas juste à remuer la m..., n'est-ce pas ?

Je peux m'accueillir, accueillir toutes ces facettes de moi.

**Accueillir c'est dans l'action.**

**Alors qu'accepter c'est passif...**

Vous voyez cette différence entre l'acceptation et l'accueil ?

Lorsqu'on accueille, on ouvre grand les bras, on enveloppe dans son ensemble.

Lorsqu'on accepte, on se résout, on baisse les épaules...

**L'amour peut répondre à tous ces besoins**

L'amour est la solution...

Voyez-vous ce qu'est l'amour ?

Non, pas l'amour des contes de fées.

**L'amour que nous avons tous en nous.**

Quel que soit le besoin non comblé, l'amour, notre propre amour, ce grand tout, peut y répondre.

**L'amour est à l'intérieur, nous sommes complets, entiers,** tout est déjà en nous.

Imparfait, mais complets !

C'est là que l'hypnose rentre en jeu...

Maintenant mon mental va pouvoir dialoguer avec mon subconscient et petit à petit le laisser reprendre les rênes.

Aujourd'hui, voilà où j'en suis.

En plein travail, chaque jour plus présente, dans la joie et la conscience...

Jusqu'à la prochaine fois...

## Quels sont vos freins ?

Nous voyons bien que **tous ces freins sont associés à des besoins non comblés**, plus ou moins lointains.

**Pour identifier vos propres freins, je vous invite donc à vous tourner vers vos besoins.**

## Carnaval d'articles

Ce qui m'a décidé à traiter de ce sujet, très d'actualité en ce qui me concerne, c'est la proposition du blog [Penser et Agir](#).

J'ai commencé par lire un article [qui donne des conseils pour arrêter de se plaindre](#). En effet, lorsqu'on me fait cette remarque « tu n'es jamais contente ! », il se passe un truc fort en moi. Je me transforme en hérisson, en dragonne et brûle tout ce qui m'entoure !

Non, j'exagère. Mais ça me blesse. Du coup cet article m'a parlé.

Puis j'ai découvert cette proposition de carnaval et je me suis dit que c'était une bonne occasion de me challenger, de me sortir les réflexions de la tête.

Article rédigé dans le cadre du [festival d'articles de développement personnel 2021](#).

# VOICI LE PRINCIPAL FREIN À VOTRE ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

par Martin de [trading-et-psychologie.com](http://trading-et-psychologie.com)



Commençons par préciser le sens de “s’épanouir.”

*Atteindre un stade de développement plein et heureux : Une civilisation qui s’épanouit.*

*Acquérir la plénitude de ses facultés intellectuelles ou physiques ; être bien dans sa peau, dans son corps : Depuis son changement d’emploi, il s’est épanoui.*

*Manifester une joie pleine et sereine : Avoir un visage épanoui.*

***Le Larousse***

Peut-on considérer qu’il est possible de s’épanouir en restant allongé sur son canapé ?

J'en doute.

Et je pense que vous serez d'accord...

**Votre épanouissement personnel dépend en grande partie de votre capacité à vous développer.**

**Cela exige un certain investissement, du travail, des efforts.**

Vous devez obtenir un résultat.

Mais voilà, un ennemi de taille se dresse entre nous et notre résultat.

Vous avez probablement déjà entendu parler des facteurs extérieurs qui nous empêchent d'atteindre nos objectifs, de nous épanouir.

Notre succès peut alors être freiné par notre manque de temps, notre fatigue, un entourage toxique.

Le responsable pourrait aussi être notre signe astrologique, notre karma, ou le parti politique au pouvoir...?

Vous n'allez rien lire sur ces facteurs extérieurs.

Certains d'entre eux peuvent être des excuses bien trouvées pour justifier notre absence de résultats.

Mais comme vous allez le constater, ces excuses cachent souvent le vrai responsable.

Un ennemi intime.

Cet ennemi intime, c'est notre cerveau.

Il est conçu pour nous servir, pour nous protéger.

Mais il agit parfois de manière tellement primaire qu'il nous nuit.

Voyons quelques manières... vicieuses qu'il a de détruire notre succès, notre épanouissement.

## 1. La peur du changement

Le changement peut être neutre (changer de marque d'eau minérale).

Il peut aussi impliquer de plus "graves" conséquences.

Cela peut être un changement "négatif," constitué par un échec.

Mais même un changement "positif" comme un succès, peut avoir des conséquences "négatives."

Trouver un partenaire, implique le risque de le perdre, et de souffrir.  
Développer son business, implique le risque d'avoir plus de travail, et moins de temps libre.

S'enrichir implique de peut-être devenir une autre personne (snob et condescendante?).

Tous ces changements inquiètent notre cerveau.

**Celui-ci préfère une situation ennuyeuse, voire médiocre, mais familière.**

C'est aussi une raison expliquant la difficulté à changer ses habitudes.

Heureusement le blog penser et agir nous propose des solutions [dans cet article](#).

Pour nous "protéger" de tout progrès aboutissant à un changement, notre cerveau peut alors user de différents stratagèmes.

L'un d'eux consiste à nous occuper à des tâches chronophages, mais inutiles.

Cela est expliqué dans cet article du [Journal de personnalité et de psychologie sociale](#).

L'influenceur Olivier Roland appelle cela "la procrastination intelligente."

## 2. Arrête de rêver !

Avez-vous entendu parlé de la visualisation ? De la loi de l'attraction ?

Il paraît qu'il faudrait s'imaginer avoir déjà atteint notre objectif.

Il se réaliserait alors encore plus facilement.

Selon une étude publiée dans le [journal de personnalité, et de psychologie sociale](#), cela pourrait être une mauvaise idée.

Cette étude aurait démontré que les chercheurs d'emploi fantasmant le plus à propos de leur succès futur auraient eu les résultats suivants :

- Moins de candidatures envoyées.
- Moins d'emplois proposés.
- Des salaires plus bas.

En imaginant le succès de manière trop poussée, ils feraient croire au cerveau que l'objectif est déjà atteint.

Celui-ci fournirait alors moins d'efforts pour parvenir à ce succès...

Nous avons plutôt intérêt à nous visualiser en train de travailler pour notre épanouissement.

Et plutôt que rêver à l'atteinte de notre objectif final, nous devrions apprécier chaque étape, chaque petit succès.

### 3. Votre ombre vous terrorise

En fait c'est plutôt de votre part d'ombre qu'il s'agit...

Cet aspect de vous même que vous n'osez pas regarder en face, parce qu'il ne correspond pas à l'idée embellie que vous vous faites de vous même.

Cette part d'ombre peut inconsciemment vous terroriser.

Matthew Syed en donne un exemple flagrant dans son livre Black Box Thinking.

Il y explique comment des étudiants ont eux-même assuré leur échec à un examen. Vous allez constater que le raisonnement est terriblement vicieux.

Nos étudiants vont passer un examen demain. Ils peuvent le réussir. Mais ils peuvent aussi le rater. Cette dernière possibilité les mettrait face à face avec leur manque de préparation. Ou pire, de leur manque d'aptitudes, d'intelligence.

Ces étudiants auraient été tellement terrifiés à l'idée de constater leur insuffisance intellectuelle, qu'ils ont inconsciemment sapé leurs chances de réussite.

Ils se sont enivrés la veille même de l'examen.

Ainsi, ils étaient certains de la cause de leur échec.

Ils ne pouvaient plus être confrontés à une "évidente" incapacité intellectuelle.

### Que faire maintenant ?

Nous avons vu trois des manières créatives dont le cerveau peut empêcher notre succès et notre épanouissement.

A chaque fois il a une bonne raison d'agir...

En étant conscient de cette réalité, on fait déjà un grand pas en avant.

L'étape suivante est de bien prendre conscience des conséquences apparemment négatives de notre épanouissement. Puis de rassurer notre cerveau à leur propos...

Mais cela pourrait faire l'objet d'un article à part entière.

Article rédigé dans le cadre du **festival d'articles de développement personnel 2021**.

# APPRENDRE À S'AIMER, POUR S'ACCOMPLIR PLEINEMENT

*par Isabelle de [enrouteverslaserenite.fr](http://enrouteverslaserenite.fr)*

Il est difficile d'apprendre à s'aimer. Mais pour un plein accomplissement de soi, l'estime de soi est indispensable.

Je vous propose d'explorer 8 clefs pour apprendre à s'aimer, et enfin, s'accomplir pleinement, et vivre une vie épanouie.

## Pourquoi apprendre à s'aimer ?

Si vous voulez vous épanouir, vous sentir pleinement accompli(e), en lien avec votre vie et surtout avec vos valeurs, l'estime de soi est incontournable. Et donc apprendre à s'aimer, de façon inconditionnelle.

Sans cet amour plein et entier de qui vous êtes, de ce que vous aimez vraiment, vous allez passer des années en faisant ce que les autres attendent de vous, en vous conformant à des fonctionnements qui ne sont pas les vôtres.

Vous pouvez même parfois renier vos propres valeurs, par peur de décevoir, ou d'être rejeté(e).

Au fil des années, vous ne serez pas en train de vivre VOTRE vie, mais celle d'une autre personne (un modèle imaginaire, qui n'a rien à voir avec vous). Vous finirez par vous sentir triste, vous aurez l'impression de subir votre vie, au lieu de vous accomplir vraiment, en étant pleinement qui vous êtes.

Dans ce chemin vers vous-même, il n'est pas question de rester immobile, mais d'avancer vers un accomplissement.

Qui avez-vous envie d'être ? Quelles sont vos valeurs profondes ? Comment avez-vous envie d'interagir avec le monde qui vous entoure ?

Reconnaitre vos forces pour les cultiver, au lieu de vous focaliser sur ce que pourraient penser les autres. Accepter votre pleine humanité, pour un lien plus juste et plus serein avec votre environnement, vos proches.

Vous aimeriez faire ce chemin ? Suivez-moi, je vous donne 8 clefs concrètes pour y parvenir.

## Les freins à l'estime de soi

Avant d'embarquer pour ce voyage vers une meilleure estime de soi, voyons quels sont les freins principaux. (Cela vous permettra de les débusquer, et hop, une étape importante pour apprendre à s'aimer et s'accomplir pleinement)

- La peur :

Cette émotion est bien utile lorsqu'elle vous permet d'éviter un danger. Malheureusement, nos peurs sont souvent des projections mentales d'anticipations négatives.

Vous pouvez avoir peur du jugement, peur de rater, peur de déranger, peur d'être rejeté(e).

Être capable d'identifier vos peurs, et les regarder en face pour en vérifier le fondement, vous permettra, la plupart du temps, de les déconstruire.

- Les valeurs basées sur l'extérieur :

Nous avons tous des valeurs qui comptent pour nous, et qui nous permettent de construire notre relation au monde qui nous entoure.

Mais parfois, ces valeurs sont des valeurs extérieures à nous. Par exemple, si vous avez comme valeur forte « le travail ». Vous pouvez donner beaucoup d'importance à ce que les autres vont penser de votre travail. Et vous vous retrouvez à courir après un objectif inatteignable.

Certes, on peut avoir des valeurs à l'extérieur de soi, mais elles ne doivent pas dépendre du comportement des autres.

- Les croyances bloquantes :

Si vous voulez faire le chemin vers un plein accomplissement, et apprendre à vous aimer vraiment, vous pouvez être fortement bloqué(e) par des croyances qui vous empêchent d'avancer vers votre but.

Par exemple, les superstitions : « si je fais cela, il va se passer ceci ». Ou les identifications : « si j'ai un bon travail, je serai plus heureux(se) », ou « ma vie sera meilleure quand j'aurai des enfants ».

Voyons donc quelles actions concrètes permettent d'apprendre à s'aimer, pour enfin s'accomplir pleinement.

## Cultiver la bienveillance pour apprendre à s'aimer

On peut être particulièrement dur avec soi-même, surtout quand on manque d'estime de soi.

A la moindre erreur, on se fait des reproches : « ah mais quelle cruche, j'aurais mieux fait de me taire, j'ai dit une bêtise ! ».

Ces moments de critiques intérieures sont le reflet d'un grand manque de bienveillance vis-à-vis de soi-même. On peut même se dire des paroles très dures, qu'on ne dirait même pas à son pire ennemi.

Pourtant, qui n'a jamais fait d'erreur, qui ne s'est jamais trompé ? Et d'ailleurs, est ce que ces reproches nous aident vraiment à ne pas faire les mêmes erreurs ?

Alors, pour apprendre à s'aimer, commençons par avoir de la bienveillance vis-à-vis de nous-même. Si cela paraît dur au départ, commençons par le faire un peu, de temps en temps.

## Distinguer nos compétences de notre personnalité

Nous avons tous des compétences, des domaines dans lesquels nous sommes particulièrement doué(e)s. Et d'autres domaines dans lesquels nous sommes moyens, voire pas bons du tout.

Et quand nous manquons d'estime, nous avons tendance à nous identifier complètement à ces faibles compétences.

Par exemple, si on ne sait pas bien dessiner, on peut se qualifier facilement de « nul(le) en dessin ». Pourtant on peut dessiner, même si ce n'est parfait. Cela ne doit pas nous définir en tant que personne.

Allez, je vous raconte une petite histoire :

Quand j'étais enfant, j'étais très maladroite dans tous les sports collectifs. Quand mes copains de classe devaient constituer leur équipe, j'étais toujours choisie en dernier. Par manque d'estime, j'avais tendance à m'imaginer qu'ils ne m'aimaient pas.

Mais maintenant, j'en rigole ! Evidemment qu'ils ne me voulaient pas dans leur équipe au volley ; j'avais peur du ballon. Cela ne signifiait pas qu'ils ne m'aimaient pas.

## Cultiver l'acceptation

Accepter qu'on ne peut pas être parfait(e) et fort(e) dans tous les domaines, est un premier pas pour apprendre à s'aimer.

L'acceptation est souvent considérée, à tort, comme un renoncement à vouloir changer. Mais c'est indispensable d'accepter qu'on est « moyen » dans un domaine, pour enfin se mettre à l'action pour progresser. Cela ne signifie pas qu'on ne veut pas changer les choses.

Par exemple, si je ne suis pas très forte en dessin, je peux considérer que ce n'est pas important. Ou je peux avoir envie de m'améliorer, et prendre des cours.

## Se méfier de ses pensées

Nous avons en moyenne 60 000 pensées chaque jour. Elles nous sont bien utiles pour organiser notre journée. Mais un certain nombre d'entre elles ne sont absolument pas utiles.

Vous savez, tous ces reproches qu'on se fait ! Toutes ces projections sur ce qui pourrait arriver.

Pour s'accomplir pleinement, et apprendre à s'aimer, il est important de se méfier de toutes ces pensées. Celles qui nous racontent des choses qui n'ont rien à voir avec la réalité.

On peut se raconter un tas d'histoires, et cela nous empêche souvent de passer à l'action, de dire ce qu'on pense vraiment, par peur de déplaire, ou de rater.

Et l'une des meilleures techniques pour apprendre à ne plus se laisser happer par ce mental est la méditation de pleine conscience. Si vous voulez démarrer cette pratique, vous trouverez un article, avec les bases pour bien démarrer, en [clicquant ici](#).

## Arrêter de se comparer et apprendre à s'aimer, tel qu'on est

Quand on manque d'estime de soi, on peut passer du temps à se comparer aux autres.

Evidemment, c'est rarement pour se trouver meilleur(e), mais plutôt pour se focaliser sur tout ce que les autres réussissent (en oubliant souvent tous les efforts qu'ils ont dû faire, ou tous les échecs qu'ils ont sûrement traversés).

Cela ne fait que nous éloigner de notre nature profonde, de qui nous sommes vraiment.

En nous comparant sans arrêt, on finit par vouloir ressembler à l'image parfaite que nous renvoient les autres.

Être soi-même, accepter notre nature profonde ne consiste pas à nous comparer aux autres, mais à nous accepter avec nos multiples facettes.

Si vous voulez des clefs pour y parvenir, allez faire un tour sur cet article : « [5 astuces pour arrêter de se comparer aux autres](#) »

## Pratiquer la compassion pour soi

La compassion consiste à ressentir la souffrance de l'autre, mais aussi à vouloir y mettre fin. Lorsque nous avons du mal à nous aimer, et que nous nous faisons souvent des reproches, nous ne le percevons pas forcément, mais nous souffrons.

Apprendre à s'aimer peut donc comporter un moment d'acceptation de cette souffrance, et de vouloir la soulager.

Pour [pratiquer l'auto compassion](#), vous devez être conscient de ces moments de critiques intérieures (qui sont des moments où vous ne vous sentez pas bien).

En prenant conscience de cette souffrance, vous pouvez alors vous apporter de la douceur et du réconfort au lieu de continuer à vous blâmer. Comme vous le feriez avec un bon ami, qui souffre et qui a besoin de réconfort.

Vous pouvez vous donner des paroles douces, comme : « c'est dur, là, ce que je vis », ou « je peux être plus doux(ce) avec moi, là, maintenant ». Ou d'autres phrases qui vous font du bien.

Cela peut vous paraître curieux au début, mais essayez.

## S'exercer à la gratitude

Quand on parle de gratitude, on pense souvent à la cultiver pour les choses qu'on possède, pour les événements qu'on vit, ou même pour la chance d'avoir de bons amis.

Mais la gratitude peut aussi se pratiquer pour reconnaître nos qualités : être reconnaissant d'avoir mené à bien ce projet, être reconnaissant d'être resté calme lors d'une conversation difficile, être reconnaissant pour notre capacité d'analyse, notre réactivité, notre capacité de travail, etc.

Cela nous permet de nous focaliser plus souvent sur nos réussites. Peu à peu, on reconnaît notre valeur. On peut alors s'épanouir pleinement à travers ces valeurs qui nous sont propres, et du coup s'accomplir pleinement.

## Célébrer nos réussites

Quand on se focalise sur nos défauts, qu'on se compare sans arrêt aux autres, qu'on se blâme sans cesse pour nos erreurs, cela devient de plus en plus difficile de remarquer nos réussites.

Prendre un moment pour faire un point sur toutes les réussites de notre vie nous aide à reprendre confiance en nous.

Cela renforce la capacité à apprendre à s'aimer vraiment. Cela nous aide aussi à voir ce qu'on peut accomplir, et nous incite plus facilement à passer à l'action pour nous accomplir pleinement.

## S'accomplir enfin pleinement

Le chemin de l'accomplissement de soi peut paraître long, et parfois tortueux.

A certain moment, vous pouvez aussi avoir du mal à prendre du recul pour vous poser les bonnes questions. Ce sera alors le moment de vous faire accompagner sur ce chemin, pour débloquer, comprendre, avancer.

Vous doutez sur votre niveau de confiance ? Allez faire ce [test sur le super blog de Matthieu](#).

D'ailleurs, cet article est ma participation, en tant qu'experte, à l'événement inter-blogueur organisé par Matthieu.

Je vous souhaite un magnifique chemin vers vous-même.

Article rédigé dans le cadre du [festival d'articles de développement personnel 2021](#).

# LE MUR DU « NON »

par Alain de [le-rime.com](http://le-rime.com)



Au fil des années, j'ai eu la chance de pratiquer en France, au Maroc et au Québec notamment. Des pays de mélange, de proximité frontalière, d'accès à des langues étrangères, mais aussi à des cultures similaires pourtant empreintes de différences majeures. Ce fond, malgré tout commun, via des incertitudes et des convictions nationales, voire patriotiques, est aussi, comme partout ailleurs, au cœur de divergences profondes chez les individus.

En résumé, tous les humains sont pareils malgré des trajectoires spécifiques. La majorité des problématiques rencontrées au bureau sont les mêmes. Au-delà des acouphènes, des phobies ou des douleurs, il demeure partout, le manque de confiance, la procrastination, la difficulté à s'affirmer ou à prendre sa place.

J'ai notamment beaucoup travaillé avec des cadres et des gens d'affaires. Plusieurs voulaient juste mieux performer, d'autres visaient à être Vizir à la place du Vizir. Toutes et tous, comme des coureurs de marathon, devaient un jour ou l'autre affronter leur « mur ».

Un obstacle invisible qui s'impose et que chacun doit combattre avec ses outils. Au plan verbal, cela passe par toutes ces petites phrases que l'on connaît par cœur, du type : « je ne suis pas capable », « je n'y arriverai pas », « c'est trop pour moi! » C'est le mur du « non », le lieu d'inertie qui surgit violemment ou s'insinue perfidement.

Là se situe le maelstrom de toutes les théories, des contes et des principes qui se bousculent et tournent en rond de l'Alchimiste de Paolo Coelho, en passant par les petits tyrans de Castaneda ou les parques, tricoteuses de destin de la mythologie grecque.

Un travail s'impose dès lors qui ne s'appuie que, et uniquement, sur la capacité de l'individu à croire qu'il existe un « au-delà du mur » et qu'il y a SA place. Cet unique empêchement est un amalgame de milliers de détails et de faits principaux qu'il faudra décortiquer, en partie, en saisir le sens et changer de regard sur la trajectoire.

Le départ de la course à obstacles se situe au cœur de l'imprégnation d'enfance (pour faire simple, songez aux oies cendrées de Konrad Lorenz et à l'oison qui suit le premier objet en mouvement).

On trouve une forme similaire, moins prononcée chez les mammifères via la figure parentale « observée ». On notera ainsi chez l'humain un processus d'imprégnation direct dans la petite enfance puis une forme d'auto imprégnation au moment de l'adolescence et des modèles de références, modèles qui agiront souvent comme des renforcements.

Nonobstant le milieu, c'est le message reçu qui compte. Les fausses certitudes peuvent prendre des aspects tout « simples » du genre : quand on vient de notre milieu, il ne faut pas rêver, secrétaire ou contremaître sont des réussites sociales. Alors, bien entendu, le jour où l'on pourrait devenir patron, le boomerang des ancrages nous saute à la gueule. L'inverse social est bien réel aussi.

Certes; ce sont là des images faciles et clichées, mais elles servent à situer la généralité. Chacun va devoir puiser et creuser en soi afin de saisir et interpréter ses blocages intimes. Puis il faudra se donner le droit de dépasser les limites, il faudra accepter de pouvoir aller plus loin, il s'agira aussi d'avoir une foi indéfectible en ses propres capacités et en sa propre légitimité. Réaliser son destin, s'accomplir dans l'univers de nos rêves demande, avant toute chose, d'être en phase avec le songe.

J'ai vu bien souvent des aficionados du pouvoir parvenir à leur but et là, soudain, se rendre compte qu'ils n'étaient pas faits pour ce poste si longtemps envisagé. Mais l'important résidait, surtout, et principalement, dans la réussite de l'achèvement du parcours. Ils avaient atteint le but : situer le lieu qui était le leur.

En réveillant les souvenirs anciens, pris dans la gangue de l'oubli on leur applique la respiration artificielle, on leur permet d'exister à nouveau au premier degré, de redevenir malléables en réintégrant la mémoire à court terme. De nombreuses recherches ont montré cette flexibilité de la remémorisation. C'est le merveilleux monde du circuit de Papez.

D'immenses progrès sont alors possibles. La difficulté, car il y en a toujours une, consiste pour le thérapeute à doser parfaitement ses mots afin d'éviter de teinter la part immergée de l'iceberg et d'implanter de faux souvenirs même partiels. Les questions doivent demeurer ouvertes et les suggestions larges. Le respect est au premier plan.

Une fois les freins ôtés, les murs du « non » défoncés, il ne demeure que l'espace de plénitude à partir duquel on rayonne de ses capacités à être. Le chemin n'est toutefois pas toujours aisé, le passé et les visages d'enfance pèsent lourd dans la balance et ils éprouvent notre conviction du devenir. Bien des approches proposent une forme de déni, de mise à l'écart des événements passés, c'est plus facile.

De mon côté, j'estime que le prodigieux de l'histoire demeure dans la capacité de chacun à façonner un futur choisi. Un axe qui est devenu une spécialité pour moi. Elle permet de transformer le passé en compost; de le transformer en totalité, en écartant les obstacles et en offrant une page vierge, renouvelable à souhait.

Je vous invite aussi à lire cet article complémentaire : <https://www.penser-et-agir.fr/vouloir-tout-controler/>

Article rédigé dans le cadre du [festival d'articles de développement personnel 2021](#).

# SAVOIR LAISSER PLACE À L'EXPANSION DE SON ÊTRE

par Carole de [le-rime.com](http://le-rime.com)



## En quoi consiste l'évolution humaine?

Lorsqu'on regarde tout le chemin parcouru par l'être humain, depuis son apparition à aujourd'hui, il est extraordinaire de constater les innovations qui ont su conduire jusqu'à l'Homme de notre époque. Il y en a eu des modifications! Elles ont été autant morphologiques qu'au niveau des comportements et des idées. À chaque ère, sa transformation et son innovation!



Chacune de ces époques a comporté ses grands visionnaires, lesquels ont souvent été confrontés à leur lot de difficultés. Quels courage et détermination ils ont dû démontrer pour en arriver à faire reconnaître leurs grandes idées, qui se voulaient très novatrices. Nombre d'entre eux ont été traités d'illuminés. Et même si parfois, on essayait de freiner leurs ardeurs, ils ont su, grâce à leur audace et une foi inébranlable, garder leur vision bien vivante pour qu'aujourd'hui, on puisse tous en bénéficier.

Ces personnes un peu zélées pour leur époque, mais ô combien inspirées, nous ont permis de connaître des expériences hors du commun ! Et pourtant, je suis assurée que, quelque part dans l'ombre, il y a en a eu bien d'autres qui n'ont jamais osé.

## Mais pourquoi donc?

Plusieurs aiment parler de restrictions de la vie, remettant toute responsabilité à l'extérieur d'eux. Même que parfois, on réussit à trouver une objection pour toute possibilité trouvée. D'autres se laissent rapidement découragés par certaines paroles dites ou quelques tentatives non réussies. Les limitations s'installent ainsi graduellement. De toutes ses limitations, la majorité provient directement de soi. Plusieurs entrent dans une même catégorie : celle de la PEUR!

La peur de ne pas être à la hauteur; la peur d'échouer; la peur d'avoir l'air ridicule; la peur de l'inconnu; la peur de perdre ses acquis; la peur de manquer d'énergie; la peur d'être délaissé; la peur de ...

Quitter une zone de confort pour quelque chose d'incertain apporte son lot d'inquiétudes. Les peurs sont souvent reliées au manque de confiance en soi, en ses capacités, à l'estime de soi diminué, à quelques croyances bien ancrées ainsi qu'au manque de connaissances.

Avec ces nombreuses craintes et ces manques, il est difficile de se réaliser à son plein potentiel.

Malgré tout, l'Homme étant humain, le besoin d'évoluer reste présent.

Certains ont besoin de petits défis pour s'élever, tandis que d'autres aspirent à de plus grandes réalisations. Petits ou grands défis, c'est à travers eux que l'on progresse. Quand le tout sait répondre à ses besoins réels et à ses valeurs profondes, des forces insoupçonnées se dévoilent. De nouvelles ressources s'installent. Une plus grande capacité d'adaptation se développe graduellement, facilitant ainsi l'ouverture aux nouvelles possibilités.



Quand je regarde le chemin que j'ai moi-même parcouru, je reconnais quelques endroits. Des lieux où j'ai pris un temps de réflexion pour me conduire vers la meilleure direction : directement sur ma voie.

À chaque bifurcation, les peurs et la volonté de faire se confrontaient. L'hésitation s'installait, puis l'espoir se présentait, écrasant les doutes qui émergeaient sans cesse. Mes croyances mal fondées m'ont amené l'habitude de sous-évaluer mes capacités. Malgré tout, j'étais déterminée à progresser, à me définir autrement, à devenir celle que j'aspirais Être.

**Savoir s'élever en tant qu'Être.**

Une bonne dose de détermination est nécessaire pour savoir rester solide face aux situations qui viennent ébranler nos aspirations.

Se permettre de remettre en question le bien-fondé des actions entreprises permet de revisiter ses choix. En s'assurant que ceux-ci répondent en tous points à ses propres besoins et en respectant ses valeurs, la motivation demeure en toute confiance.

Savoir s'inspirer des autres entretient son enthousiasme. Un enthousiasme qui, à son tour, pourrait devenir tout aussi inspirant.

Apprendre à outrepasser ses peurs s'avère un mal nécessaire pour déambuler à travers l'inconnu. Toutefois, sans se restreindre, il est utile de connaître ses limites. Oser à petits pas, aide à se préparer aux plus grandes enjambées et ainsi, peut-être mener à de plus grandes opportunités.

Il est bon de faire valoir ses différences. Elles contribuent à l'ouverture, à l'installation d'un certain changement.

Rester fier de ce qui a déjà été accompli nourrit un sentiment de valorisation.

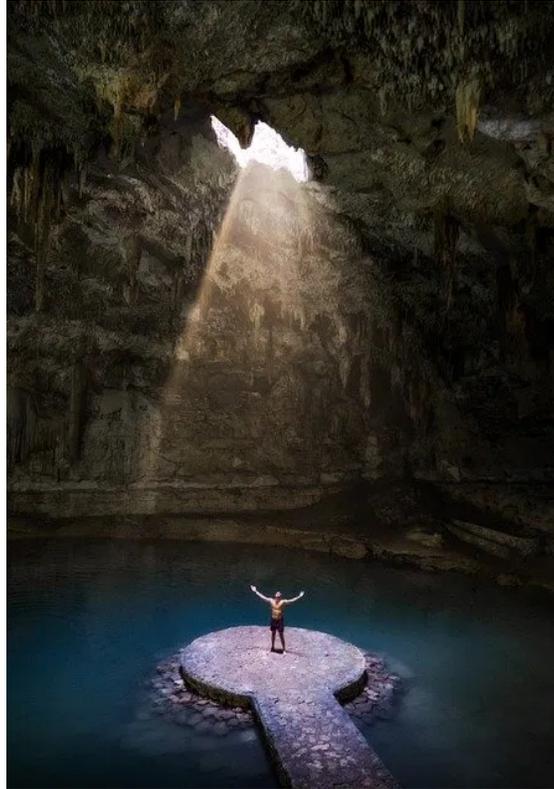
L'humain a su contribuer à la transformation progressive de l'humanité. Je garde espoir qu'un jour, chaque individu sache tout autant élever son Être à sa juste valeur.

Je vous invite à lire cet article complémentaire : <https://www.penser-et-agir.fr/developper-sa-resilience/>

Article rédigé dans le cadre du [festival d'articles de développement personnel 2021](#).

# DÉVELOPPER SA CONFIANCE EN COMPRENANT SON CERVEAU

par Nicolas de [developpersaconfiance.com](http://developpersaconfiance.com)



**Quelle est votre raison d'être et comment trouver sa mission de vie ?** Vastes questions...

Cette notion est souvent abordée en développement personnel ce qui est la preuve que de trouver une réponse à cette question représente un enjeu majeur pour le bien être notamment si l'on manque de confiance en soi.

Dans la culture japonaise, il existe un mot riche de sens qui évoque à ce concept : « l'ikigai ». Ce terme renvoie à l'idée de ce pour quoi une personne a été envoyée sur terre.

Découvrir quelle est notre raison d'être, c'est s'assurer de ne plus jamais se lever le matin avec une multitude de questions existentielles qui nous trottent dans la tête. C'est avoir confiance en soi et au pourquoi de son existence.

Savoir quelle est notre mission personnelle c'est trouver sa voie et ainsi être assuré(e) :

- de toujours rester motivé(e),
- de mettre du sens dans chacune de nos actions car ces dernières ne sont plus laissées au hasard.
- mais aussi de ressentir un alignement parfait avec notre nature profonde et les valeurs qui nous animent.

Une existence sans but à atteindre, sans idéal à poursuivre c'est comme une course sans ligne d'arrivée... Difficile de trouver de la motivation !

Pour révéler sa vocation émotionnelle et trouver la passion qui nous animerait le restant de nos jours (tellement elle est ancrée en nous), la majorité des coachs vous demanderaient de vous interroger et de répondre à certaines questions du genre :

- Pour quelle mission suis-je né(e) ?
- Qu'est ce qui me fait vibrer ?
- Qu'est ce que je changerais sur la planète si j'avais des « pouvoirs magiques » ?

etc...

Mais dans cet article nous allons essayer d'entrevoir des éléments de réponse en abordant la même question quelque peu différemment.

Nous allons partir de notre profil psychologique pour essayer de déterminer dans quels domaines nous avons le plus de chance de nous épanouir et ainsi de donner du sens à notre vie.

Nous allons creuser dans la partie inconsciente de nos préférences pour entrevoir les domaines dans lesquels nous avons le plus de facilités naturelles ainsi que la plus grande dynamique.

Il est rare que l'on soit instinctivement épanoui(e) par des activités pour lesquelles on n'a pas de talent...

Ainsi, il sera possible d'en déduire les domaines dans lesquels nous avons le plus de chance d'avoir vraiment un impact sur le monde !



Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs du blog [penser-agir](#), que j'avais découvert via cette [publication](#) qui répondait à la question "Comment faire les bons choix au bon moment ?". C'est suite à sa lecture que j'ai eu l'idée d'écrire sur la méthode que je conseille pour découvrir sa mission de vie.

## C'est quoi "trouver sa mission de vie" ?

### Quelques synonymes pour mieux comprendre

Pour faire simple et ne pas se perdre dans des définitions trop « abstraites », listons quelques synonymes ou expressions qui peuvent nous aider à cerner la signification exacte de ce que l'on nomme « mission de vie ».

D'un point de vue caractéristiques de personnalité, cela équivaut à :

- notre aptitude innée,
- notre talent naturel,
- notre faculté majeure...

En résumé au génie qui se cache en nous.

Sur le plan de l'envie, la mission d'âme correspond à :

- nos goûts les plus marqués,
- nos penchants du quotidien quand on n'y prête pas garde,
- la passion de toujours qui sommeille en nous.

Personnellement, très attiré par la culture et les valeurs du pays du soleil levant, je me retrouve bien dans la définition de l'Ikigai :

*« Poursuivre la quête du sens de son existence et trouver la source d'énergie qui nous pousse à avancer, entreprendre pour réaliser nos rêves les plus personnels ».*



Finalement, celui qui résume le mieux la philosophie de la mission de vie, c'est peut-être le philosophe Friedrich Nietzsche qui disait :

**« Deviens qui tu es ! »**

**Friedrich Nietzsche**

## Définition spirituelle

Sous un angle plus mystique, la mission de vie peut être considérée comme :

- notre prédestination,
- notre sacerdoce,
- et même pourquoi pas notre Karma.

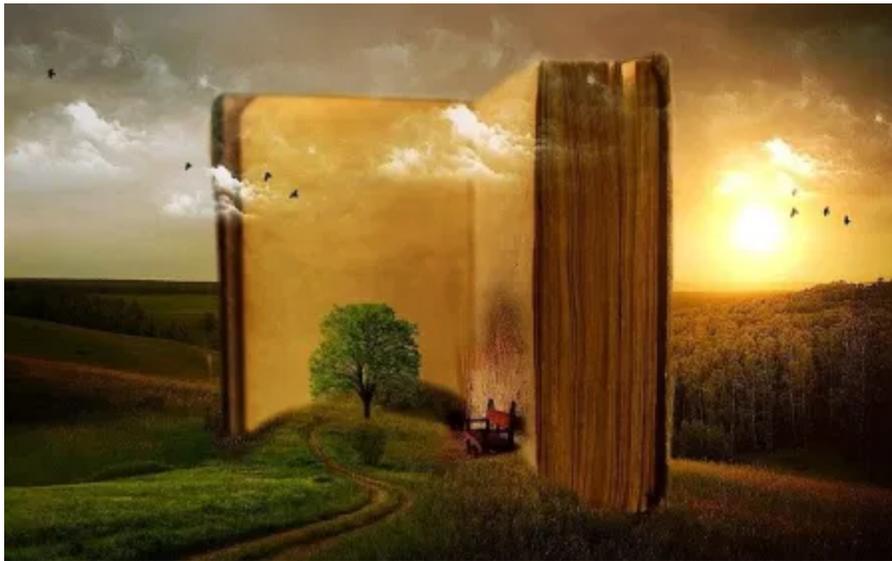
Sur le plan de la spiritualité, chercher à trouver quelle est sa mission de vie revient naturellement à répondre à la question : pour quelle mission suis-je né(e) ?

Sans se prendre pour le centre du monde il est possible d'aborder son existence comme sa raison d'être.

Il s'agit donc de chercher la place que l'univers nous a destinée sur terre.

Il faut donc partir à la recherche du rôle de votre vie qui fera que vous vous sentirez parfaitement aligné(e), parfaitement au bon endroit, accomplissant ce pour quoi vous avez finalement été programmé(e).

Sur le plan littéraire, le grand classique de Paulo Coelho, « L'Alchimiste », reprend en quelque sorte cette dimension spirituelle de la mission de vie. Une des leçons du bouquin est que chacun d'entre nous doit réaliser ce que l'auteur appelle sa « Légende personnelle », son accomplissement propre.



Comment trouver sa mission de vie grâce à son profil psychologique ?

Qu'est ce qu'un profil psychologique ?

Ce que nous allons aborder dans ce chapitre est essentiel selon moi sur le chemin de la découverte de son chemin de vie.

La démarche que je vais vous présenter ne permet pas de découvrir ce à quoi le destin nous prépare mais elle permet de gagner du temps et de trouver ce qui semble être fait pour nous naturellement.

En procédant ainsi, vous allez vous rendre à l'évidence de vos capacités innées, de vos facilités inconscientes et comprendre que ce talent n'est pas commun à tout le monde.

Sur ce **blog** j'aborde régulièrement les particularités du paramétrage neurologique de chaque individu à travers un outil incroyable.



Car c'est justement en prenant conscience de VOS aptitudes que vous pouvez découvrir votre vocation ou autrement dit, votre mission sur terre.

En deux mots, Carl Jung (disciple de Freud) entreprit d'analyser les personnalités psychologiques des êtres humains selon leurs préférences psychologiques naturelles.

Ses travaux furent repris par une mère et sa fille (**Katerine Cook Briggs** et **Isabel Briggs-Myers**) qui aboutirent à une matrice regroupant 16 profils psychologiques différents.

En fonction de nos préférences naturelles pour **trouver notre énergie**, pour **recueillir les informations**, pour **prendre nos décisions** et de notre **style vie**, nous correspondons à un profil de personnalité.

L'intérêt de s'intéresser à son fonctionnement naturel est donc de découvrir sa zone de confort. Car il existe une grosse différence entre vouloir et pouvoir.

Bill Gates considéré comme INTP (le profil dit de l'Architecte) aurait du mal à se consacrer spontanément et naturellement aux autres, comme Lady Diana le faisait, elle qui était plutôt perçue comme une INFP (profil du Guérisseur).

Et vice-versa !

Même si aucun destin n'est tracé, force est de constater que nous avons des inclinations, certaines dispositions même, pour suivre plus facilement certaines voies... que l'on pourrait croire tracées pour nous.

## Ce que cela dit de votre « mission sur terre »

Sur terre nous sommes un peu plus de 8 milliards d'individus et il existe quasiment autant de raisons d'être, autant de missions de vie.

Néanmoins, si on s'appuie sur les travaux de **David Keirsey** (un psychologue américain du XXème siècle), il est possible d'affiner la recherche de ce pour quoi nous sommes fait(e)s dans la vie.

Ce psychologue américain mit en évidence l'existence de **quatre grandes familles de profils**.

A chaque « tempérament », correspond une quête d'accomplissements et une recherche de sens donné à sa vie, souvent inconsciente.

Chacun des 4 groupes de profils se différencie par les buts qu'il poursuit au long de son existence, par ses valeurs, par ses motivations ou encore par ses points forts.

### Les Idéalistes

Les individus appartenant à cette famille de profils, ont une soif permanente d'apprendre sur le sens de la vie et poursuivent généralement aussi une véritable quête d'identité. Si vous appartenez à l'un des 4 types « idéalistes », cela peut déjà vous mettre sur la voie pour réussir à déterminer votre mission de vie.



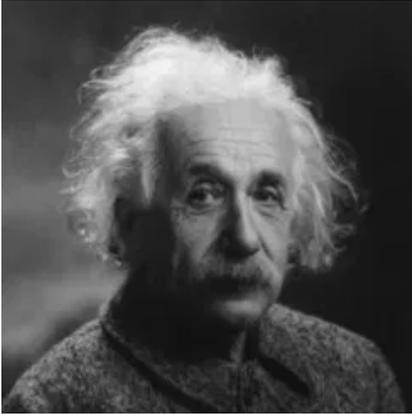
## Les Artisans

Les personnes ayant un type MBTI appartenant au « tempérament » des « artisans de Projets », du fait de leur nature intrinsèque, devraient avoir plus souvent une destinée orientée vers l'accomplissement et la concrétisation d'un projet de vie. Par là, il faut comprendre qu'ils chercheront avant tout à réaliser LEUR « entreprise ».



## Les Rationnels

Les 4 profils dits « rationnels », du fait de leurs caractéristiques propres, ont toutes les chances de trouver leur « mission d'âme » en cherchant dans une quête de maîtrise de concepts. Beaucoup moins spirituels que les Idéalistes ou pragmatiques que les Artisans, les Rationnels poursuivent sur de très longues périodes la recherche de nouveaux modèles de développement. En basant leur démarche sur un axe intellectuel, ils chercheront généralement à trouver le modèle théorique parfait (car ce sont de vrais perfectionnistes) !



### Les Gardiens

Enfin, les individus appartenant au groupe des « gardiens du changement », auront tout intérêt à rechercher leur raison d'être du côté de la défense et de la préservation. Appréciant la stabilité et le respect des traditions, ils pourront s'accomplir pleinement au cours de leur vie en se présentant comme des protecteurs. Que ce soit pour préserver la structure d'un groupe de personnes (famille, association, club de sport etc.), d'une activité ou d'un savoir, ils s'épanouiront très bien dans une « quête de défense ».



Au fond de vous, vous savez quel est votre but, vous savez ce qui vous anime depuis toujours, et ce pour quoi vous êtes fait(e)... Encore faut-il en prendre conscience.

Cela est très vaste et ne se limite pas au monde du travail.

Il s'agit pour vous, de découvrir quels sont vos talents, vos qualités naturelles afin de découvrir comment vous pourriez contribuer à améliorer ce monde.

La bonne nouvelle, c'est que cela ne demande qu'à apparaître au grand jour !

A ce stade de l'article je vous invite naturellement à chercher à déterminer à quel « tempérament » **vous appartenez**.

Vous comprendrez déjà certainement mieux quelle peut être votre voie d'accomplissement.

## Trouver sa mission de vie en s'inspirant d'un guide spirituel

Une autre « piste » pour découvrir quel est son Ikigaï est de se servir de modèles.

En trouvant une personne inspirante au point qu'elle en devienne **un mentor**, il est possible de trouver son chemin de vie.

Manquer de confiance en soi n'est pas irréversible et l'une des solutions est de trouver un référent.

Certaines personnalités, du fait de leur charisme, de leur histoire, de l'assurance qu'elles dégagent peuvent vraiment nous aider à trouver notre voie.

En analysant les raisons de notre admiration, il est possible de percevoir quel chemin est le nôtre.

Peut-être avez-vous toujours eu de l'estime pour les aventuriers des temps modernes qui osent **prendre des risques** pour réaliser leurs rêves.

Ces modèles en disent long sur qui nous sommes au fond de nous.

Peut-être êtes vous en admiration devant ces personnes qui plaquent tout pour créer une association caritative, ou celles qui se lancent dans l'accomplissement d'un voyage au bout du monde ?

De manière consciente ou inconsciente, nous avons tous des modèles qui nous font avancer au moins dans la tête vers nos rêves.

En nous démontrant que c'est possible, en nous indiquant éventuellement un chemin à suivre, ces mentors peuvent constituer une autre possibilité de découvrir ce qui nous anime finalement depuis toujours.

Il suffit d'identifier ce père spirituel et surtout de comprendre pour quelles raisons nous l'admirons tant !



*Image par Stefan Keller*

## Pourquoi trouver la mission de son âme ?

Après avoir abordé comment connaître sa mission de vie, nous allons évoquer maintenant les motivations pour entamer une telle démarche.

### Trouver sa mission de vie pour se remettre sur les bons rails

La première des finalités est tout simplement de se remettre sur les bons rails autrement dit, donner un nouveau sens à son existence.

Se remettre sur les bons rails, c'est se remettre sur le chemin tracé de notre vie.

Celui qui semble fait pour nous depuis notre naissance, au point où une fois découvert cela semble même une évidence. C'est en fin de compte arrêter de se dévaloriser pour enfin trouver sa place.

Tant sur le plan des idées, que de la morale, l'objectif à poursuivre est de ressentir un alignement parfait entre nos objectifs du quotidien et nos valeurs.

La meilleure preuve que vous aurez enfin embrassé votre destinée, sera que vous n'aurez plus aucun mal à vous lever le matin.

La motivation d'agir sera plus réfléchie et les actions s'enchaîneront de manière fluide.

L'excitation, l'envie d'aller de l'avant, l'épanouissement, la dynamique naturelle que vous ressentirez seront le signe que vous êtes (enfin) sur la bonne voie. Désormais vous n'aurez plus peur d'échouer !

Vous donnerez à ce moment-là un sens évident à votre vie.

D'ailleurs on confond trop souvent sa mission de vie, avec sa carrière professionnelle. Même si le travail représente une part importante d'une vie, quand on parle de raison d'être on aborde une dimension bien plus importante que la « simple réalisation de carrière ».

Il est question ici d'affirmation de soi.

C'est précisément, sur ce plan que souvent on ne prend conscience que trop tard que l'on a fait fausse route.

Même si pour certaines personnes, il est crucial de s'accomplir dans son entreprise, il est important de rappeler que personne n'est indispensable et surtout irremplaçable.

Les deux étapes décisives sont donc la prise de conscience puis l'acceptation.



Ne plus se contenter d'exister mais enfin Vivre

*« Vivre est la chose la plus rare du monde. La plupart des gens ne font qu'exister »*

*Oscar Wilde*

Cette citation d'Oscar Wilde résume à la perfection l'idée de ce paragraphe.

Il existe une différence fondamentale entre laisser s'écouler les jours de notre existence pour « atteindre la fin de la semaine » et se réaliser pour vivre pleinement épanoui(e).

Là encore tout part d'une démarche de prise de conscience... Réaliser que vous êtes unique et que vous êtes la personne la mieux placée pour savoir ce qui vous fait vibrer.

Car c'est bien de cela dont on parle lorsque l'on évoque le fait d'accomplir sa mission de vie : accomplir la mission qui NOUS est destinée sur terre.

D'ailleurs l'expression de Paolo Coelho, « légende personnelle », reprend également cette idée d'un achèvement qui nous est propre, que nous seuls pouvons ressentir au fond de nous.

Nous avons vu précédemment les grandes familles de profils MBTI, et bien en s'appuyant sur la connaissance de soi et sur l'écoute de son âme, il est possible de comprendre ce qui provoque en nous un enthousiasme débordant.

La quête de la découverte de sa raison d'être « sur terre », passe forcément par l'écoute de son cœur.

C'est en se recentrant sur ce qui nous permet de développer notre estime personnelle, ce qui nous fait nous sentir fier quand on le réalise, que nous cernons le mieux le chemin à suivre pour découvrir notre véritable vocation...

Jacques Brel évoquait cette distinction à faire entre vivre et exister quand il parlait de

*« la bêtise humaine des gens qui ne se bottent pas le cul tous les matins en se disant ça me suffit ».*



Jacques Brel, La bêtise humaine

Réaliser ses rêves et donner un nouveau sens à votre existence

Toujours selon Jacques Brel, il est nécessaire d'écouter ce que l'on ressent car pour le chanteur, à 17 ans un homme a touché du bout du doigt ce qui le fait vraiment vibrer.



Qu'est ce que le talent selon BREL

C'est justement en essayant de poursuivre cette recherche de ce qui a pu nous faire vibrer au cours de nos années passées, qu'il est possible d'entrevoir le chemin.

Certes il existe une part de risque à chercher à vivre la vie dont on a toujours rêvé, mais c'est justement cela qui fait la différence.

La différence entre un simple objectif, un but banal et la découverte de sa mission de vie. Cette dernière peut être perçue comme un véritable éveil spirituel, une révélation.

Ces mots sont forts mais ils traduisent bien le désir profond et continu qui anime chaque être et qui ne demande qu'à être révélé. Prendre confiance en soi est la clé !

Quoi de plus beau que de donner un sens et de la valeur à sa vie ?! Car c'est bien de cela dont il est question... Trouver le cadre de sa destinée !

Quel plus bel accomplissement que de réaliser le rêve de sa vie ?

Se reconverter professionnellement, entreprendre un voyage au bout du monde, écrire un livre, fonder une famille, partir faire une mission humanitaire... Il existe autant de missions de vie que d'individus.

Vous seul(e) avez les clés de la découverte de ce pour quoi vous êtes destiné(e) et vous devez absolument réussir à vous **détacher du regard des autres**.

L'erreur de ce diagnostic serait de partir du monde extérieur alors que c'est bien de votre for intérieur que vous devez entreprendre cette recherche.

## A Retenir

Nous l'avons vu l'enjeu de la quête poussant l'être humain à tenter de trouver sa mission de vie n'est pas une mince affaire et n'est pas aussi simple qu'il n'y paraît. Souvent il faut s'autoriser ! S'autoriser à vivre ses rêves, se dire qu'ils nous sont accessibles.

En quelque sorte il s'agit de vaincre sa timidité pour ne rien regretter !

Cependant, la difficulté de cette recherche est justifiée par l'enjeu (estime de soi, réussir sa vie etc...)

Trouver sa mission de vie c'est se garantir pour le restant de ses jours une motivation à se lever le matin avec l'envie.

L'envie d'avancer, l'envie de se réaliser, l'envie d'endurer... car on a un but !

En partant de ses passions et en approfondissant la connaissance de soi, il est possible d'accélérer un travail d'introspection qui mène inévitablement à la révélation de ce pour quoi vous êtes sur terre.

Article rédigé dans le cadre du **festival d'articles de développement personnel 2021**.

# LES PRINCIPAUX FREINS À L'ACCOMPLISSEMENT DE SOI

par Philippe de [meilleureversiondevousmeme.com](http://meilleureversiondevousmeme.com)



L'accomplissement de soi est un concept difficile à définir, chacun pouvant y inclure ses objectifs personnels, ses ambitions propres ou ses idéaux spécifiques.

Pour pouvoir déterminer quels sont les principaux freins à l'accomplissement de soi, il ne faut donc pas s'attacher aux particularismes de chacun – même si c'est pourtant le cœur de la démarche du coaching – mais tenter de raisonner de façon plus globale. Dans ce contexte, ma définition de l'accomplissement de soi, toute personnelle, considère que s'accomplir consiste à tirer parti de l'ensemble de ses ressources propres. Ce n'est pas une question de but à atteindre, mais de ressources mobilisées.

Comme il n'existe pas de statistiques ou de sondage permettant de recenser les principaux freins à l'accomplissement de soi rencontrés par ceux et celles qui ont travaillé le sujet, il semble que seule l'expérience puisse apporter un éclairage valide sur cette question. Après une trentaine d'année de coaching en développement personnel, sans avoir une expérience exhaustive des obstacles rencontrés par tous ceux qui cherchent à s'accomplir, il me semble qu'il existe deux grandes familles de freins :

- Des freins tenant à la personnalité propre de la personne,
- Des freins venant d'un défaut de référentiel personnel.

## a/ Des freins tenant à la personnalité propre de la personne

S'accomplir n'est pas se trouver dans un état de « béat-attitude », c'est trouver le meilleur emploi possible, dans sa vie, des ressources dont on dispose.

Il existe donc un premier impératif sur le chemin de l'épanouissement de soi, c'est d'admettre qu'il y a un travail à fournir pour y parvenir.

Le premier et plus important frein est donc, selon moi, le niveau de conscience. Il est nécessaire d'avoir la conscience d'une évolution nécessaire : s'accomplir est une recherche permanente, je ne vous apprend rien. Celui qui pense être arrivé à son plein accomplissement est confronté au premier frein à l'accomplissement de soi : ne pas avoir conscience qu'il reste du chemin à faire.

En disant cela je ne fais pas l'apologie de l'insatisfaction, mais celle de l'impermanence, de l'ambition d'évoluer constamment vers une meilleure version de soi-même. J'évoque l'inconscience de la marge de progression que nous avons tous, toujours (pas l'inconscience, mais la marge de progression...).

S'accomplir est subordonné à la progression du niveau de conscience personnel. Il faut se connaître toujours mieux (Cf. « **Mieux se connaître : une nécessité pour réussir dans sa vie** ») pour savoir vers où ou vers quoi orienter son action d'évolution vers l'accomplissement.

Le second frein tenant à la personnalité est celui de l'envie : comme disait Johnny (Hallyday) : « qu'on me donne l'envie, l'envie d'avoir envie ! ».

Vouloir s'accomplir est un projet, un travail. On ne tombe pas dans l'accomplissement par hasard. Plusieurs chemins peuvent y mener, mais je n'en connais pas d'immédiat. Le chemin peut être joyeux, intéressant, surprenant ou passionnant, mais il est rarement facile.

Si je pense être « heureux », quel besoin aurais-je d'aller voir plus loin ? Faire des efforts pour être plus heureux ? Non merci, je n'en vois pas l'utilité. Je n'ai pas envie de progresser puisque je suis déjà bien comme je suis.

Dans notre société occidentale où se propage le culte de la facilité, on voit bien que l'épanouissement personnel n'est pas à la fête...

L'un des freins est donc l'envie de progresser et son remède est l'exigence personnelle. Dans la mesure où il n'y a pas de limite à l'accomplissement de soi (l'évolution ne s'arrête jamais), sans envie de progresser il n'y a pas de plein accomplissement possible.

Souvent, l'expérience m'a montré que le moteur de l'envie est d'abord la prise de conscience de l'existence de problèmes, et ensuite celle du fait qu'il existe toujours un moyen de les résoudre. En cela, l'épreuve est source d'accomplissement.

## **b/ Des freins par défaut de référentiel**

Comme évoqué plus haut s'accomplir c'est trouver le meilleur emploi possible des ressources dont on dispose.

Pour trouver le meilleur emploi de ressources, quel qu'elles soient, encore faut-il les connaître, puis les reconnaître en tant que ressources, et enfin savoir les exploiter d'une manière qui nous convienne.

Énoncé ainsi, cela peut sembler simple, mais quel référentiel avez-vous pour connaître vos ressources et, de là, vous épanouir ? Quels points de repère avez-vous pour diriger votre évolution vers l'accomplissement ?

Êtes-vous du genre à ne vouloir croire que ce que vous voyez ? Votre référentiel principal sera alors la démarche et les valeurs scientifiques. Vous serez donc dans un référentiel du concret, de la dimension matérielle. C'est ce que j'appelle (parfois à tort) « l'approche de l'ingénieur » qui considère que tout phénomène ne peut être expliqué que par une approche de logique concrète.

Tout notre système éducatif occidental est élaboré pour nous permettre d'évoluer à travers ce référentiel. Il a produit un nombre immense de belles choses par le progrès scientifique, et de moins belles...

Vos ressources dans ce référentiel pourront être l'intelligence, l'exigence, l'observation, le savoir, la culture, etc.

Êtes-vous du genre à considérer que le principal dans la vie est le lien qui nous relie aux autres, avec un référentiel de valeurs morales qui vous guide ?

En la matière, historiquement, les écoles les plus habituelles dédiées à ce référentiel sont les religions.

Force est de constater que l'époque n'est pas vraiment propice à l'apprentissage et surtout à l'interprétation personnelle de ce référentiel là...

On se retrouve trop souvent, en la matière, avec des organisations qui, bien qu'animées des meilleures intentions, veulent plus encadrer l'application de règles issue de leur tradition, qu'accompagner l'accomplissement de chacun dans le respect de leurs grands principes.

Vos ressources dans ce référentiel pourront être le respect, l'amour, la bienveillance, etc.

Êtes-vous du genre à penser que le seul référentiel valable est vous-même, vos envies, votre plaisir ?

Dans ce cas, votre référentiel principal est le système consumériste et ce qu'il apporte... mais vous êtes mal barré pour l'accomplissement : AVOIR n'est pas ÊTRE...

Concernant le premier référentiel cité, je reprendrai la citation de Rabelais: « science sans conscience n'est que ruine de l'âme ». Le scientifique qui travaille sur les atomes peut engendrer une source d'énergie bon marché (mais polluante, je sais...) qui ouvre de nouvelles voies dans de nombreux domaines, ou... une arme de destruction massive.

Concernant le second référentiel, je citerai le dicton « l'enfer est pavé de bonnes intentions » et, si l'on ne fait pas entrer dans le concret, dans les actes, les valeurs que l'on a en soi, il ne sert à rien d'en avoir. Le terroriste qui appuie sur le bouton de sa ceinture d'explosif au milieu d'un marché bondé a-t-il correctement interprété son référentiel personnel ? On peut croire qu'il a confondu s'accomplir et s'éparpiller (« façon puzzle »).

L'accès à son propre référentiel personnel peut se faire d'une infinité de façon : le jeu d'échec, la philatélie, le tricot, le business ou le rugby par exemple. Des passionnés de bridge ou de billard pourront soutenir que leur art est, en fait, une leçon de vie d'une grande profondeur. Et, pour eux, c'est vrai.

En fait, l'être humain étant constitué de trois dimensions (physique, psycho-émotionnelle et spirituelle), chaque dimension fonctionne à sa manière et dispose donc d'un référentiel qu'il faut faire fonctionner en cohérence et de façon équilibrée avec les deux autres.

Si vous « oubliez » de travailler l'une des dimensions et son référentiel, vous ne pouvez vous accomplir pleinement, car vous aurez « oublié » de tirer parti d'une large proportion de vos ressources personnelles.

Nous avons donc plusieurs référentiels, mais on en a toujours un principal en fonction de sa personnalité.

Il semblerait donc nécessaire, pour s'accomplir, de trouver son référentiel principal, de le travailler et de le « panacher » en cohérence avec d'autres, car vos capacités sont multiples, multiformes et multi-référentiels.

S'accomplir, c'est tirer parti de toutes ses ressources dans tous les domaines.

Si vous ressentez des difficultés pour vous accomplir dans votre vie, si l'accomplissement de soi reste pour vous une gageure dans le contexte de difficultés que vous rencontrez (maladie grave, burnout, situation affective compliquée, etc.) n'oubliez pas qu'il existe des professionnels qui savent vous accompagner. Un coach de vie ne fera pas le travail à votre place, mais ils vous le facilitera grandement.

Article rédigé dans le cadre du [festival d'articles de développement personnel 2021](#).

# 5 FREINS À L'ACCOMPLISSEMENT DE SOI QUAND ON EST MAMAN

par Nathalie de [nutri-momes.com](http://nutri-momes.com)



Etre heureuse en tant que maman et femme. Etre épanouie. Réaliser ses rêves. Tout simplement vivre la vie souhaitée et avoir le sentiment d'accomplissement de soi.

Ça paraît trop beau pour être vrai. Impossible à réaliser.

La plupart du temps, nous subissons notre vie au lieu de la vivre pleinement. Manque de temps. D'énergie. D'argent. De persévérance.

On se dit « Je ferai ça quand les enfants seront grands », « je changerai de boulot quand j'aurai plus d'énergie pour chercher »...

Le temps passe... et rien ne change...

Aujourd'hui, je prend part au carnaval d'articles organisé par le blog [penser-et-agir.fr](http://penser-et-agir.fr).

Pourquoi ai-je choisi d'y participer alors que ça sort du domaine de l'alimentation de l'enfant ? Car j'aspire à une vie heureuse, épanouie. Et je le souhaite également à vous, les mamans. Vous méritez de vivre la vie de vos rêves. De ne plus la subir.

Je vais vous partager **5 freins à l'accomplissement de soi quand on est maman**. 5 freins sur lesquels je travaille chaque jour.

## 1. L'état d'esprit négatif

### Le choix de l'état d'esprit

Je suis intimement convaincue qu'on peut être pleinement épanouie.

Je ne veux pas dire par là qu'il est possible d'avoir une vie sans soucis, difficultés, mauvaises nouvelles, etc.

Il est possible de vivre une vie heureuse en acceptant les difficultés de la vie, en percevant les bons côtés de chaque difficulté.

- Vous êtes dans les embouteillages ? Profitez-en pour écouter un podcast ou prendre du temps pour vous recentrer sur vous. Maudire les bouchons ne les feront pas disparaître.
- Votre enfant est malade et vous devez le garder à la maison ? Profitez de ce moment avec lui, hors de la course quotidienne. Dessinez ensemble, lisez-lui un livre, faites des massages...

A vous de choisir si vous voyez le verre à moitié vide ou à moitié rempli.

J'ai décidé de voir le verre à 3/4 rempli .

Alors non, ce n'est pas facile tous les jours. Je ne suis pas 100% du temps de bonne humeur... J'essaie d'accepter les moments où je n'ai pas le moral. Je sais que ça va passer.

Et vous ?

Avez-vous plus de pensées négatives ou positives sur votre journée ?

Découvrez ici 5 conseils pour rester positifs en toutes circonstances.

## La gratitude

Développez la gratitude. Remercier la vie pour tous les petits bonheurs du quotidien.

Pour ça, procurez-vous un joli carnet que vous déposerez près de votre lit. Chaque soir, écrivez 3 choses qui vous ont mise en joie dans la journée. Vous porterez alors votre focus sur les éléments positifs de votre journée et non plus sur les épreuves !

Par exemple :

- Merci pour la bataille de chatouille avec mon numéro 2.
- Merci pour cette belle promenade au soleil.
- Merci pour ce moment calme où j'ai pu lire mon livre.

Vous pourrez les relire lorsque vous n'aurez pas le moral.

## 2. Mettre ses enfants au centre de sa vie

Lorsque j'ai accouché de ma première, je l'ai fait passer avant tout. C'était ses besoins avant les miens. Mon monde tournait autour d'elle.

Ce n'est qu'à la naissance de mon 3ème enfant que j'ai pris conscience que je devais aussi prendre du temps pour moi.

C'est à cette époque (d'après mes souvenirs de maman fatiguée) que j'ai commencé à lire énormément de livres sur le développement personnel.



J'aime mes enfants. Plus que tout.

Ce n'est pas une excuse pour s'oublier.

Au contraire !

Nos enfants nous imitent ! Montrons-leur qu'il est important de prendre soin de soi, de s'écouter.

Vous avez besoin d'un temps de pause ? Expliquez-le à votre enfant. « *Je lis mon livre 10 minutes puis je jouerai avec toi* ».

### **Que souhaitez-vous réellement réaliser dans votre vie ?**

Etre une maman bienveillante n'est pas contradictoire avec le fait de penser à vous.

Vous voulez changer de carrière ? Reprendre une formation ? Ne vous bloquez pas à cause des enfants.

Nous sommes des exemples pour eux. Montrons-leur que nous savons prendre soin de nous. Ecoutons-nous... et écoutons nos rêves.

### **3. Ne pas prendre de temps pour soi**

Tout simplement prendre l'air. Respirer ! Souffler. Pour recharger ses batteries.

Vous avez le droit de vous octroyer du temps ! C'est même essentiel !

Voici 3 pistes pour prendre du temps pour vous :

#### **Lire**

J'adore lire !

Les livres me permettent de me déconnecter, de m'évader ou d'apprendre.

Selon mon humeur, je lis des romans, de la science fiction, du développement personnel, des biographies...

#### **Méditer**

« S'asseoir 15 minutes et ne penser à rien, ce n'est pas pour moi ! »

Et pourtant, ça fait un bien fou !

Il existe de nombreuses appli que vous pouvez utiliser pour méditer.

Vous êtes plutôt de nature pressée, peu patiente ? Testez la cohérence cardiaque . Cette technique présente des bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle. Elle permet de gérer son stress et ses émotions.

Comment fonctionne-t-elle ? C'est très simple ! 3 fois par jour, vous réalisez 6 respirations par minute, pendant 5 minutes.

Vous pouvez utiliser une appli qui vous permet de suivre le timer. Simple. Rapide. Efficace.

## S'oxygéner

Aller se promener. Faire une activité physique. Jardiner.



## 4. Le manque d'énergie

La fatigue. Le manque de sommeil.

En tant que parents, on peut vite tomber dans le mode « pilote automatique ». Se lever, préparer les enfants pour l'école, travailler, aller chercher les enfants, préparer le repas du soir, mettre les enfants au lit... et s'effondrer dans le fauteuil.

Pour s'accomplir soi en tant que maman, ça passe d'abord par gagner en énergie.

Voici 3 pistes sur lesquelles travailler :

### Le petit déjeuner

J'en parle régulièrement. Un petit déjeuner protéiné fera toute la différence !

## Pourquoi consommer un petit déjeuner protéiné ?

- Il permet à votre corps de sécréter une hormone appelée la dopamine. Celle-ci vous fournit énergie et motivation pour démarrer votre journée.
- Il apporte de l'énergie pour toute la matinée.
- Il booste la concentration, la mémoire et la productivité.
- Il diminue le risque de carences nutritionnelles.
- Il est plus rassasiant.
- Il maintient la glycémie stable.
- Il permet de diminuer naturellement la quantité de sucre consommée au cours de la journée.

## Quelques exemples d'aliments pouvant être consommés au petit déjeuner:

- Oeufs (à la coque, au plat, brouillés...)
- Charcuterie de boeuf, filet de dinde, ...
- Fromage (type comté, emmenthal, gouda... ), ...
- Yaourt nature (évitez les yaourts aux fruits ou « spécial enfant » qui contiennent beaucoup de sucre)
- Pain complet avec houmous, pâte d'oléagineux...
- Flocons d'avoine + lait végétal + morceaux de pomme + cannelle
- Oléagineux
- Granola
- Avocat
- Fruits
- ...

Pour découvrir le petit déjeuner idéal pour votre enfant ainsi que deux recettes équilibrées et gourmandes, cliquez [ici](#) !



## Le sommeil

Dormez suffisamment d'heures de sommeil.

Oui, je sais, c'est facile à dire ! Moi-même, j'ai difficile à appliquer cette règle. J'aime profiter de ma soirée quand les enfants sont au lit !

Une solution : les micro-siestes. 10 à 20 minutes suffisent pour recharger vos batteries.

## Epuisement mental

Savez-vous que l'alimentation a un impact direct sur le moral et l'énergie (physique et mentale) ?

Voici quelques exemples :

- Le magnésium est un anti-fatigue. Une carence peut entraîner de la fatigue et de l'anxiété.
- Les vitamines B permettent de faire le plein de vitalité. Un déficit peut occasionner une baisse de la concentration, de la mémorisation et une augmentation du stress.
- Les oméga-3 influencent le moral, la mémoire, la concentration. Les études scientifiques ont démontré une diminution du nombre de dépressions chez les personnes qui en consommaient suffisamment.

**Découvrez [ici les aliments anti-fatigue.](#)**

Pour faire le plein d'énergie, consommez :

- Des fruits et légumes bio de saison
- Des céréales complètes
- **Des graines germées**
- Des herbes aromatiques et épices
- ...

Ceci recoupe le 5ème frein vers l'accomplissement de soi en tant que maman, que nous allons voir maintenant.

## 5. L'alimentation déséquilibrée

Mangez-vous de manière équilibrée ?

Réellement ? Réfléchissez-y 30 secondes.

Beaucoup de mamans pensent manger de manière équilibrée... et se trompent.

Elles font passer leur enfant d'abord.

Des exemples ?

- Le matin, c'est la course ! Vous préparez un petit déjeuner équilibré pour votre enfant. Par manque de temps, vous sautez vous-même le petit déjeuner ou avalez simplement un café.
- C'est l'heure du goûter. Vous coupez une pomme pour votre enfant. Vous ne prenez pas le temps de faire pareil pour vous.
- Vous préparez de délicieuses **lunch box** pour votre enfant... et vous mangez rapidement une tartine à midi. Ce qui est loin d'être un repas équilibré !

Préparez des repas sains et équilibrés pour votre enfant est important... Mais ne vous oubliez pas pour autant !

Prenez soin de vous pour pouvoir prendre soin des autres.

### L'alimentation équilibrée : petit rappel

Lorsque vous préparez vos repas de midi et du soir, ayez toujours en tête l'assiette parfaite :

- 1/2 de légumes et fruits. Ils doivent être l'élément principal de votre repas.
- 1/4 de céréales
- 1/4 de protéines végétales ou animales
- Bonnes graisses

### Le planning pour vous libérer l'esprit

Pour parvenir à préparer facilement des repas équilibrés, utilisez un **planning des repas**.

5 avantages à créer un planning :

1. Éviter du stress et gagner en sérénité
2. Avoir une alimentation plus saine
3. Faire des économies
4. Éviter le gaspillage
5. Gagner du temps !

En libérant votre esprit, vous pourrez le consacrer à d'autres tâches qui vous aideront à tendre vers un accomplissement de soi !



Prendre du recul sur son quotidien pour s'élancer vers l'accomplissement de soi : la roue de la vie

Dans la course quotidienne, nous ne prenons, en général, pas de recul.

Les jours se succèdent...

Nous ne nous posons pas pour visualiser notre vie.

Pour voir quelle direction vous souhaitez donner à votre vie, vous devez vous poser.

Comment s'accomplir si nous ne savons pas vers où nous diriger ?

Connaissez-vous la roue de la vie ?

La roue de la vie vous donne une vue d'ensemble sur votre vie (travail, amour, santé, sport, famille, énergie, vie sociale, argent...).

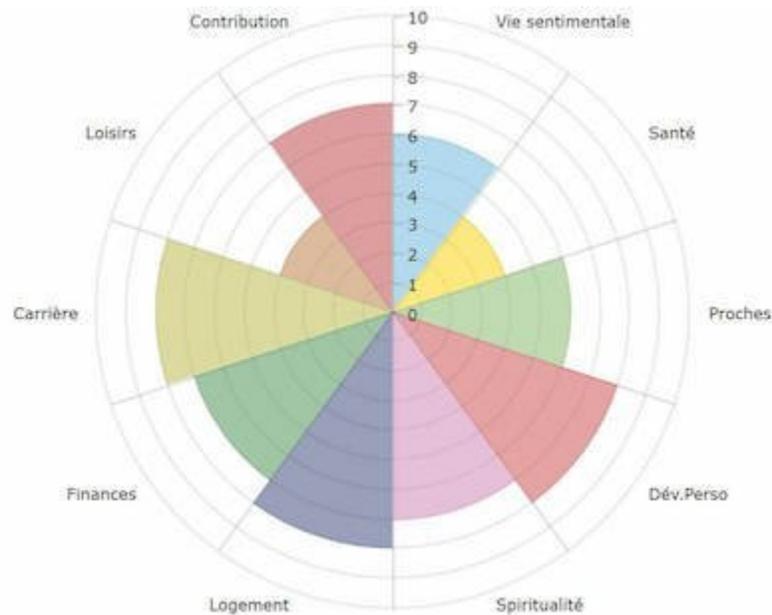


Image provenant du site [selfkaizen](#)

## Créer sa roue de la vie

Vous pouvez trouver des images de roues de la vie sur internet. Choisissez celle que vous préférez (les catégories diffèrent de l'une à l'autre) et imprimez-la.

Autre possibilité : la dessiner vous-même en vous inspirant de l'image ci-dessus. Choisissez ensuite les catégories que vous souhaitez y faire figurer.

Puis, faites le point. Octroyez-vous un temps calme pour compléter votre roue de la vie.

Evaluez chaque domaine, en attribuant une note de 0 à 10.

0 = vous n'êtes pas du tout satisfaite dans ce domaine.

10 = Vous êtes 100% épanouie dans ce domaine-là.

Vous aurez alors une vision claire des domaines dans lesquels vous devriez investir du temps et de l'énergie. Sur lesquels porter votre attention.

## Analyser sa roue de la vie

Observer les notes que vous avez émises dans chaque domaine.

Regardez celles qui sont les plus basses. Quelles en sont les raisons ?

- Vous délaissez ces aspects-là de votre vie ?

- Vous ne parvenez pas à y consacrer du temps ?

Comment pouvez-vous les améliorer ? Quels changements pouvez-vous mettre en place dès aujourd'hui ?

J'ai appliqué le même principe dans ma méthode « Hacke ton Assiette en famille ». Celle-ci vous permet de prendre du recul sur l'alimentation de votre famille. De savoir exactement quels changements vous devez appliquer. Quelles sont vos priorités. C'est une méthode visuelle très efficace.

## A vous de jouer !

La théorie, c'est super. Mais sans passer à l'action, aucune théorie ne vous aidera à tendre vers une vie plus épanouie.

Petit rappel des 5 freins à l'accomplissement de soi :

1. L'état d'esprit négatif
2. Mettre ses enfants au centre de sa vie
3. Ne pas prendre du temps pour toi
4. Le manque d'énergie
5. L'alimentation déséquilibrée

Octroyez-vous 15 minutes pour faire le point.

Où en êtes-vous dans votre vie ? Quelles sont vos aspirations ?

Vous vous sentez perdue ? Choisissez sur internet une roue de la vie et complétez-la. Elle vous permettra de prendre du recul sur votre vie et de voir les domaines que vous souhaitez améliorer.

J'espère de tout mon coeur que cet article vous aidera à tendre vers votre vie rêvée !

Je vous souhaite le meilleur !

Nath, votre Conseillère en Nutrition

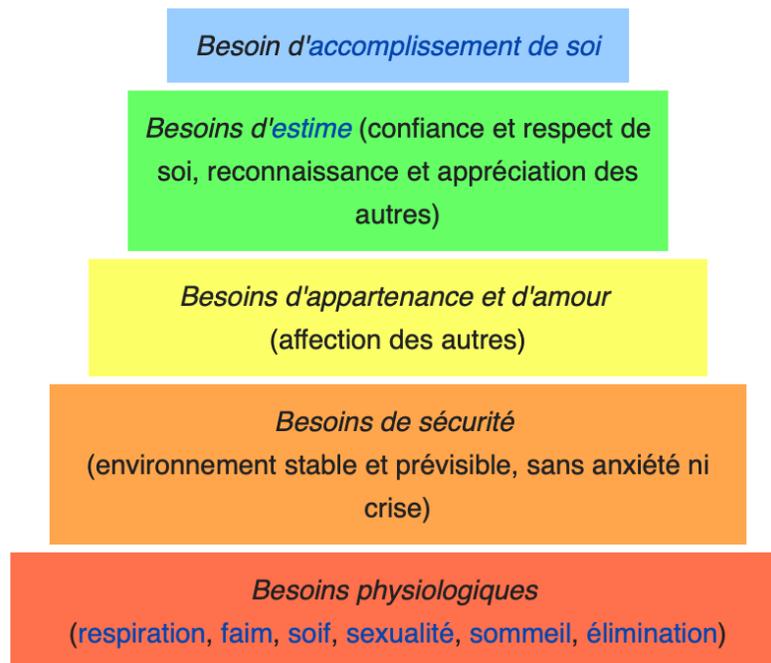
Article rédigé dans le cadre du **festival d'articles de développement personnel 2021**.

# NOUS SOMMES NOTRE PROPRE LIMITE

par Fab de [volecommelepapillon.com](http://volecommelepapillon.com)

Être sa propre limite. Cela signifierait que nous serions doués d'un potentiel infini. Une qualité relative au divin, à l'univers, à l'énergie. Mais le sommes-nous? Oui... et non. Possiblement d'un point de vue spirituel, selon un principe d'immanence notamment. Définitivement pas d'un point de vue matérialiste. Alors quel prisme est le plus adéquat dans la recherche de l'accomplissement de soi? That is the question.

Nous emprunterons le chemin du développement personnel et nous demanderons quels sont les principaux freins à l'accomplissement. Ce besoin ultime de la pyramide de Maslow semble en effet sur la voie du bonheur. S'accomplir pour être heureux. Tout un programme. Mieux: une philosophie.



**Pyramide des besoins**

Depuis la pyramide des besoins établie avec le prisme de la psychologie, nous pourrions aisément nous approcher d'autres connaissances, spirituelles cette fois, via les chakras notamment. Le parallèle est troublant. Science et spiritualité ont été, et pourraient sans doute demeurer, connexes.



En outre, ces besoins qui doivent être comblés, ces roues qui doivent libérer leur énergie, sont les freins de notre accomplissement personnel. De la même manière que l'énergie s'élève depuis la base, la racine, en passant par les principaux centres énergétiques (qui correspondent, en passant, aux glandes endocrines i.e. notre système hormonal...autrement dit ce qui nous régule chimiquement) les besoins de Maslow observent un caractère ascensionnel. La base doit être comblée solidement pour non seulement accéder mais aussi bâtir l'étage supérieur de façon durable. Et ainsi de suite.

Ainsi s'élève notre énergie, notre vibration, notre conscience. À mesure de la réalisation de soi.

Certains freins sont les résultats de notre perception de la vie, tel le regard des autres, le jugement, la morale, les normes sociales. Mais ils ne savent être nous-mêmes. Nous en venons à la bonne vieille, authentique, introspection.

La limite collective contemporaine à notre développement est le matérialisme excessif. Poussé à l'extrême il engendre un manque cruciale de spiritualité, remarquable par une forme d'inversion des valeurs fondamentales. Aussi il convient de rappeler avec gratitude que les besoins primaires constitueraient des limites indépassables s'ils ne pouvaient être complétés. Avoir conscience de cette chance est un bon départ.

En somme, si les besoins élevés de la pyramide sont « des problèmes de riches » dans un certain référentiel, ils n'en demeurent pas moins nécessaire de les adresser. Nous savons le poids de la souffrance morale, au niveau individuel comme collectif.

Plus nous montons dans la pyramide, plus l'introspection pourra répondre aux besoins et tendra à porter l'individu vers son accomplissement. Parce que finalement que diable le regard des autres quand on fait pleinement, vraiment, ce qu'on aime.

*« Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les Dieux ».*

Dès lors que vous êtes en ligne avec vous-mêmes, des freins disparaissent, du moins perdent de leur force. Le doute, lui, demeure, provenant de soi ou encore de l'entourage.

Nommons quelques freins majeurs à observer droit dans les yeux. Certains sont intrinsèques à l'individu:

- La connaissance de soi. Une véritable et juste introspection libère la volonté nécessaire. En trouvant et en façonnant son pourquoi, la croyance en notre propre potentiel se renforce. La volonté est adossée à un désir. Lorsque ce désir devient celui de l'accomplissement de soi, d'une vie, la volonté se change en art de vivre. Le pourquoi est fondamental pour croire suffisamment en soi et trouver la force de se réaliser.
- Le courage. Cette force qui vient du cœur semble appropriée, en phase avec l'action de l'introspection. Un équilibre de volonté et de courage engendrant l'action, devra durer fermement. Constance et consistance sont des formes de courage qui s'inscrivent dans le temps, en réponse à un pourquoi antifrangible. Nous avons écrit l'importance de **la discipline envers soi-même**, hygiène de vie, corps et esprit.

D'autres, externes:

- L'environnement joue un rôle crucial. Si l'environnement n'est pas adéquat, seule une volonté inébranlable permettra de le quitter et offrira le courage d'en changer. Il constitue une limite puissante, parfois indépassable associée au doute envers soi-même.
- Des limites très concrètes et pernicieuses qui ne disent pas leur nom: l'Égo ou encore les drogues. S'il est vraisemblable que dans certains cas elles permettent d'exprimer un potentiel de création en désinhibant (dans le domaine des arts notamment), elles sont aussi un poison destructeur, drainant l'énergie.

Aussi n'existe-t-il par essence aucune liste exhaustive des freins à l'accomplissement personnel. Mais notons que la santé, le bien-être et la créativité sont possibles simultanément. Ce à n'en point douter lorsque l'énergie circule. Alignez cet état avec les actions adéquates, en ligne avec l'Être, le vrai Soi, et rien d'autre que la réalisation de soi ne peut se produire.

Pour conclure, le principal frein à l'accomplissement de soi n'est autre que... soi-même. Nous sommes notre propre limite dans le sens où notre mental est notre meilleur adversaire. Il n'existe personne d'autre à battre. Ce dernier est certes un formidable outil, mais aussi notre pire ennemi lorsque nous nous identifions à lui. Le cas échéant, nullement il n'est créateur. Or s'accomplir soi-même c'est avant tout **croire en soi suffisamment pour créer sa vie**.

Notre plus grande peur n'est pas notre incapacité. Notre plus grande peur est notre potentiel. C'est notre lumière, non notre ombre, qui nous effraie le plus.

Nous nous interrogeons, nous doutons : « Qui suis-je, pour être brillant, magnifique, talentueux et fabuleux? » Qui êtes-vous pour ne pas l'être?

Nous sommes des enfants de l'éther. L'ignorer ne sert pas le monde. Nous vivons précisément pour que ce potentiel s'exprime. Il est la raison de notre existence.

Nous sommes faits pour briller. Pas seulement quelques-uns parmi nous, mais chacun à son échelle. En laissant notre lumière briller, nous donnons inconsciemment aux autres la permission d'en faire autant.

Lorsque nous sommes libérés de notre propre peur, notre présence au monde libère automatiquement les autres.

Une adaptation personnelle de « Our Deepest Fear » par Marianne Williamson. De l'importance de l'accomplissement de soi pour le développement de l'espèce humaine. Mais nul besoin de puiser toute inspiration outre-Atlantique. René Char résuma l'accomplissement personnel ainsi:

Impose ta chance, serre ton bonheur et va vers ton risque,  
À te regarder ils s'habitueront.

Va vers ton risque.

Article rédigé dans le cadre du **festival d'articles de développement personnel 2021**.

# CES 5 BLOCAGES T'EMPÊCHENT DE DÉSENCOMBRER TA MAISON

par Florian de [devenezminimaliste.fr](http://devenezminimaliste.fr)



6 blocages t'empêchent de te séparer facilement de tes objets.

Le but de cet article ? Les repérer, et les EXTERMINER.

Oui, le mot est dur. Le mot est fort. Le mot est criant de haine. Mais le mot est juste, car ces fourbes ruinent tous tes efforts.

Tu es prêt à les découvrir ? C'est parti.

## Blocage n° 1

### La peur de manquer

Le premier blocage, c'est le fameux « au cas où ». Tu gardes tes objets parce qu'après tout « on ne sait jamais, ils peuvent toujours servir ». Tu as peur de manquer, peur de regretter.

Ce blocage permet d'éviter des erreurs et d'économiser de l'argent. Mais il nuit aussi à ton désencombrement :

- Tu vas accumuler des centaines d'objets dont tu n'as pas l'utilité ;
- Résultat : ta maison va se transformer en entrepôt La Foir'Fouille ;
- Et le comble ? Lorsque tu auras besoin d'un objet en particulier, tu iras l'acheter en magasin. Car tu seras incapable de le trouver dans la décharge qui te sert de maison.

Alors la question qui se pose est la suivante :

### Comment lever ce blocage ?

J'ai déjà écrit un article sur les objets au cas où. À l'intérieur, je te présente 5 moyens de t'en séparer facilement. Je t'invite à le lire directement (les conseils marchent à tous les coups) :

-> **Séparez-vous facilement de vos objets « au cas où » en 5 étapes inhabituelles.**

Parfait.

Place au deuxième blocage. Tout aussi coriace.

## Blocage n° 2

### Le lien sentimental

Ce blocage concerne les cadeaux et les objets qui te rappellent des souvenirs. Tu conserves un lien émotionnel fort avec ces objets. Par conséquent il est plus difficile de t'en séparer :

- Tu culpabilises.
- Tu as peur de vexer la personne.
- Tu te sens coupable, rien qu'à l'idée de t'en séparer.

Ne t'inquiète pas. Ce lien émotionnel, tout le monde le ressent. Alors...

### Comment exploser ce blocage ?

Tu as plusieurs solutions :

- Dans le cadre d'un cadeau, pense à l'envers. Si ça ne te dérange qu'on se sépare des cadeaux que tu offres, considère que c'est la même pour les autres.
- Dans le cadre d'un souvenir, questionne son importance. Si le souvenir est important pour toi, il ne va pas disparaître au moment où tu te sépares de l'objet.
- Force-toi à t'en séparer. Si la seule raison pour laquelle tu gardes un objet est la culpabilité, alors force-toi à le donner. Ce sera douloureux sur le moment, mais après, la douleur laissera place à un sentiment de liberté et de légèreté.

Excellent.

Maintenant, blocage suivant. Le plus fourbe.

## Blocage n° 3 La peur de perdre de l'argent

Ce blocage concerne les objets que tu as payés cher. Plus cher que tu ne pouvais te le permettre. **L'achat compulsif** par excellence.

Mais voilà, dilemme.

- Tu ne l'utilises pas, donc, tu veux t'en séparer.
- Mais tu veux aussi en tirer un bon prix, car tu l'as payé cher.
- Le problème, c'est qu'il est d'occasion.
- Alors ? Tu as l'impression de jeter de l'argent par les fenêtres.

J'ai une bonne, et une mauvaise nouvelle pour toi. Commençons par la mauvaise.

La mauvaise nouvelle, c'est que ce blocage est aussi un biais psychologique. Et donc ? Ton cerveau est programmé pour accorder plus de valeur à tes objets qu'ils n'en ont en réalité.

### Zoom sur l'effet de dotation.

L'effet de dotation, c'est la tendance à sous-estimer ce qui ne nous appartient pas et à surestimer ce qui nous appartient. Une étude pour te l'expliquer :

Dans une étude démontrant la puissance de l'effet de dotation, Daniel Kahneman et ses collègues ont distribué des tasses de café à la moitié d'un groupe.

Ils ont ensuite demandé à quel prix ils seraient prêts à la vendre. Aux autres, ils ont demandé combien ils seraient prêts à dépenser pour acheter la même tasse de café.

Finalement, ceux qui « possédaient » la tasse refusaient de la vendre pour moins de 5,25 dollars, tandis que les autres n'étaient prêts à déboursier qu'entre 2,25 et 2,75 dollars pour l'obtenir.

Fourbe ? En effet. Mais pas de panique. Il reste la bonne nouvelle : tu vas pouvoir utiliser ce biais psychologique à ton avantage.

## Comment détruire ce blocage

Tu vas prendre le problème à l'envers.

Au lieu de te demander : « combien je veux vendre cet objet », tu vas te demander : « combien je serais prêt à l'acheter si je ne l'avais pas déjà ».

Et là : boummm. Le résultat sera tragique.

Tu vas te rendre compte qu'il ne vaut pas les centaines d'euros que tu as déboursés pour l'acquérir. Résultat ? Tu vas le vendre plus rapidement.

Mais je le conçois : prendre le contrepied de l'effet de dotation n'est pas toujours suffisant.

Alors ? Tu peux utiliser les mêmes conseils que pour les objets sentimentaux :

- Force-toi à le donner. La pilule sera dure à avaler sur le moment, mais encore une fois, la douleur laissera place à un sentiment de liberté et de légèreté.
- Entoure-toi uniquement d'objets qui te plaisent vraiment. Un des buts du **désencombrement**, c'est aussi de se créer un environnement propice à notre bien-être. Donc ne garde que des choses belles ou utiles.

Perfecto.

Passons au quatrième blocage, tu veux.

## Blocage n° 4

### La peur de disparaître

La peur de disparaître, c'est la peur qu'on ne se souvienne plus de nous après notre mort.

On garde donc des objets à offrir à nos amis, nos enfants ou nos petits-enfants. Souvent des vêtements, mais aussi des meubles, du matériel de cuisine voire des livres d'école.

Cette peur est légitime : on compte sur nos possessions pour exister à notre place après notre mort.

Mais voilà : c'est une mauvaise idée. Si tu veux rester dans les consciences après ta mort, alors ne collectionne pas les objets. À la place, réalise des actions qui méritent qu'on en parle encore dans 10, 50 voire 200 ans.

Pour faire disparaître la peur de disparaître, je ne connais pas de conseils spécifiques.

**Le seul que je pourrais te donner est le suivant :**

Les autres ne veulent pas de tes objets.

- Ne garde pas de vêtements à offrir à tes petits-enfants. Les modes changent, ils n'en voudront pas.
- Ne garde pas de meubles pendant plusieurs années pour les offrir à tes enfants. Ils voudront leur propre déco, pas la tienne.
- Ne garde pas tes livres d'école pour tes petits-enfants. Ils n'étudieront pas les mêmes œuvres.

Bref : n'accumulent pas d'objets pendant plusieurs années dans l'espoir de les donner à tes proches. Car si tu fais preuve d'honnêteté envers toi-même, c'est du pur égoïsme. Tu n'as pas envie de disparaître, donc tu essaies de vivre à travers tes possessions.

Donc ? Donne tes objets... mais pas à tes proches.

À des associations. À des personnes dans le besoin. À des œuvres caritatives. Peu importe. Mais vire-les de chez toi.

Pour les deux blocages suivants, on va aller plus vite. Ils sont moins courants. Et plus facilement « soignables ».

## Blocage n° 5 La peur de gaspiller

Parfois, tu vas devoir jeter tes objets. Les plus écolos d'entre vous auront peur de gaspiller. Mais le vrai gaspillage, c'est de stocker des objets qui ne servent pas.

Alors donne. Et jette ceux qui sont trop moches, trop vieux ou trop inutiles.

Encore une fois : concentre-toi sur le sentiment de liberté et de légèreté après t'être séparé d'un objet. Sur le court-terme, ce sera toujours désagréable. Tu douteras et tu auras peur. Mais ensuite, ce sera que du bonus.

**Voilà pour les 5 blocages qui t'empêchent de désencombrer ta maison.**

Honnêtement ? Ces blocages ne sont rien par rapport aux bienfaits du **désencombrement** (plus de temps pour réaliser ce qui est important pour toi, plus de clarté mentale, **une vie plus simple**, etc...). Si tu te forces à jeter, et si tu décides de désencombrer une bonne fois pour toutes ta maison, ces 6 blocages sauteront d'eux-mêmes.

Encore une fois : le plus dur, c'est lorsque tu prends la décision de t'en séparer. Car une fois qu'ils ne seront plus chez toi, tu vas simplement les oublier.

Alors vas-y. Commence à désencombrer. Sépare-toi des objets que tu ne veux plus. Fais sauter tes blocages.

Article rédigé dans le cadre du **festival d'articles de développement personnel 2021**.

# L'ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL : DROIT OU DEVOIR ?

par Marie de [simplepratique.net](http://simplepratique.net)



## L'épanouissement personnel : droit ou devoir ?

L'épanouissement personnel est souvent considéré comme un droit. Après une rapide définition de ce concept, je développe la thèse selon laquelle l'accomplissement de soi est également un devoir pour chaque être humain.

Que signifie l'expression "épanouissement personnel" ?

Depuis plusieurs décennies, on nous rebat tellement les oreilles avec le "développement personnel" que le terme a beaucoup perdu de son sens initial. De très nombreux coachs, thérapeutes, formatrices, professeurs de yoga et autres conférencières se sont engouffrés dans la brèche de la recherche du bien être et pas toujours de façon heureuse.

D'ailleurs aujourd'hui, lorsque quelqu'un nous dit qu'il travaille dans le "développement personnel", nous avons tous tendance à être sur nos gardes. Les plus optimistes d'entre nous se contenteront d'un regard goguenard, les autres, plus méprisants ou plus peureux, s'imagineront parfois qu'il ou elle joue les gourous au sein d'un petit cercle d'allumés du bocal.

Faut-il toutefois jeter le bébé avec l'eau du bain ?

Je ne le pense pas. Dans cet article, j'utiliserai indifféremment les termes "développement" et "épanouissement personnel", "auto-actualisation", "accomplissement" ou encore "réalisation de soi".

En effet, depuis les années 60, les autrices, chercheurs et praticien.nes se sont succédé et chacun a inventé (ou remis au goût du jour) son propre vocabulaire pour désigner à peu près le même objet.

*Pour moi, l'épanouissement personnel est cette force plus ou moins puissante qui pousse chaque être humain à élever son niveau de compétences, de connaissances, la qualité de ses expériences et de ses ressentis.*

Pour aller plus loin, je vous conseille de lire [cet article de wikipédia consacré à ce sujet](#) et notamment la section qui traite des aspects historiques du concept de développement personnel.

## L'épanouissement personnel est-il réservé à une élite ?

Beaucoup de personnes considèrent que chercher à s'accomplir en tant qu'humain est un luxe réservé à une certaine catégorie de la population : des occidentaux d'abord, intellectuels, plutôt à l'aise financièrement et qui disposent de suffisamment de temps de loisirs.

Et c'est vrai que si on limite le développement personnel à la recherche de sa place dans le monde ou encore à l'exploration de son potentiel mystique, cette conception est très juste : la grande majorité des gens n'ont ni le temps ni l'énergie de se poser ce genre de questions puisqu'ils passent l'essentiel de leur vie à travailler pour vivre et/ou à se battre contre des systèmes oppressifs.

Mais là encore, je crois que penser la réalisation de soi de cette manière est une erreur. En effet, nous connaissons tous des artisans, des ouvrières, des paysan.nes, des employés, des hommes et des femmes au foyer... qui ont cherché (et réussi) à développer leur expertise dans leur métier ou dans une passion, qui sont fièr.es de leur “bel ouvrage”, de leur production, de leur minutie, de leur culture...

Parmi les exemples les plus “célèbres”, on peut citer l’association des compagnons du devoir, le facteur Cheval ou encore votre maraîchère préférée. Toutes ces personnes se sont épanouies via l’augmentation de leur compétences et de leurs connaissances.

## Les sphères traditionnelles d’accomplissement de soi

Y a-t-il des disciplines, des domaines plus propices à l’épanouissement personnel ? La réponse est simple : non ! Tout ce qu’on peut apprendre peut être une source de réalisation de soi.

Nous pouvons toutefois dégager quelques sphères qui sont plus souvent investies que les autres (cette liste n’est pas exhaustive) :

- le travail est sans doute le domaine le plus souvent cité – et c’est une des raisons pour lesquelles nombre de départs à la retraite se soldent par des dépressions ([voir cet article par exemple](#))
- la vie associative et bénévole peut constituer un ancrage de développement très intéressant
- l’art évidemment mais aussi l’artisanat – qui est une façon de conjuguer le travail (=rémunérateur) avec l’épanouissement personnel
- le sport
- la vie familiale et l’éducation des enfants
- les relations amoureuses

## Le droit à l’épanouissement

La Cour Européenne des Droits de l’Homme a reconnu le droit à l’épanouissement et au développement personnel mais cela ne signifie pas que chaque personne peut disposer de ce droit au détriment des autres.

L’autodétermination et la libre disposition de son propre corps ne sauraient bien évidemment être des prétextes commodes à la soumission des uns.es par les autres ni s’opposer à la progression/transformation des droits de la famille au regard de l’évolution de la société.

Au contraire, c'est sans doute en opérant par ajustements successifs que les sphères intimes, privées, sociales, sociétales et culturelles pourront s'harmoniser et s'enrichir mutuellement.

## Les principaux freins à l'épanouissement personnel

Il existe de nombreux freins à l'épanouissement personnel à tous les niveaux de représentation (de la plus intime à la plus large). Ainsi, quand des cultures refusent aux femmes l'accès à certaines activités, elles entravent le droit de ces personnes à s'épanouir.

Certaines traditions familiales peuvent également constituer des obstacles. Par exemple, si vous êtes l'aîné d'une famille de vigneron de "pères en fils", vous pourriez très bien ne pas vous autoriser à choisir des études en dehors de ce secteur professionnel.

Par ailleurs, certaines personnes (pour des raisons psychologiques ou liées à leur milieu d'origine au sein duquel seul l'intérêt collectif compte) considèrent que chercher à se développer est égoïste. D'autres se brident parce qu'elles manquent de vision à long terme – souvent parce que leur éducation ne leur a pas permis de développer une conscience d'elles-mêmes suffisamment forte pour se projeter dans un futur "autre" que celui qui était tout tracé pour elles. Certaines encore, par méconnaissance, invoquent le manque de moyens financiers.

On le voit, il y a autant de freins à l'épanouissement que d'histoires singulières.

## Et si s'épanouir était également un devoir ?

Lorsqu'on renverse la perspective toutefois, on peut commencer à concevoir que l'accomplissement de soi soit un devoir central dans la trajectoire de vie des individus.

Loin de la conception égoïste, certains êtres choisissent consciemment de développer leurs compétences et leurs connaissances pour aider les autres. C'est le cas de quasiment toutes les personnes qui œuvrent dans le champ de la santé, de l'assistance, du social ou encore de l'éducation. Utiliser ce qu'on a appris pour soigner ou permettre à d'autres de se développer à leur tour sont des voies d'auto-réalisation extrêmement fécondes. Ces personnes (médecins, psychologues, éducateurs...) ont d'ailleurs une obligation de formation tout au long de la vie. Et nous pouvons tout à fait, quel que soit notre secteur professionnel, décider de faire la même chose en enclenchant **un processus de formation perpétuelle**.

Se développer est également un devoir pour tous les parents (et toutes les personnes en charge de l'éducation des enfants) qui peuvent ainsi fournir aux plus jeunes ou aux plus fragiles des modèles (au sens américain de role model), des figures positives d'adultes accompli.es, ce qui leur permettra de se projeter plus facilement dans leur avenir.

L'auto-actualisation continue de ses membres est un indicateur de bonne santé d'une communauté. En apprenant, en se remettant en cause, en questionnant ses a priori ou ses valeurs, une communauté ne reste pas figée et évolue avec son temps. Une communauté qui encourage l'épanouissement personnel des personnes qui la composent pourra s'adapter à des changements imposés de l'extérieur.

*Personne ne sait ce que sera le monde dans 10, 20 ou 100 ans mais élever le niveau général de compétences des êtres humains ne peut pas nous faire de mal. Bien au contraire, la méconnaissance des systèmes biologiques et climatiques qui a prévalu jusqu'à présent est en train de faire plonger l'humanité dans une période très sombre. **Nous commençons à payer le prix de notre ignorance et de notre aveuglement. Chacun de nous a désormais le devoir de s'accomplir pour trouver des solutions aux problèmes que nous avons créés.***

Les implications concrètes de cette perspective

Nous devrions donc :

- chercher à nous développer par tous les moyens et dans tous les secteurs de notre vie
- remettre perpétuellement en question nos connaissances et nos compétences de manière à évoluer sans cesse dans une sorte de mécanisme d'amélioration continue de nous-même
- mettre en perspective nos apprentissages avec les besoins des autres : il ne s'agit pas d'exercer notre droit à l'accomplissement au détriment de celui des autres que ce soit au sein de notre couple, de notre famille, de notre communauté ou encore du monde dans son ensemble
- tenir compte de notre âge, de nos contraintes physiques, psychologiques, financières... réelles ou imaginaires
- le concept d'ikigaï peut nous aider à trouver notre voie d'accomplissement (article à venir sur ce thème)

## Conclusion

S'épanouir est un droit et un devoir pour chaque humain. Ce n'est pas un laisser-passer pour faire n'importe quoi et uniquement ce qu'on a envie de faire. Ce n'est pas une autorisation à la flemmardise, à la domination de l'autre et à l'indifférence. C'est un chemin individuel qui peut permettre à l'humanité tout entière de progresser vers plus de sagesse et de respect.

Article rédigé dans le cadre du [festival d'articles de développement personnel 2021](#).

# LES 6 FREINS À L'ACCOMPLISSEMENT DE SOI ET COMMENT LES SURMONTER ?

par Gabriel de [30-jours-pour-reussir.com](http://30-jours-pour-reussir.com)



Être heureux c'est bien, s'épanouir, c'est mieux.

Sur mon blog, je parle souvent **d'estime de soi**, de croyances limitantes ou de techniques pour prendre conscience de soi. Jamais d'accomplissement de soi.

L'accomplissement de soi est un processus complexe qui demande beaucoup de temps.

Voilà pourquoi beaucoup de gens meurent sans l'avoir connu.

Dans cet article, je souhaite décortiquer les principaux freins à l'accomplissement de soi qui t'empêchent de te dépasser et de t'épanouir au quotidien.

## Qu'est-ce que l'accomplissement de soi ?

L'être humain est enclin au développement.

Ce que je veux te dire, c'est qu'à partir du moment où tu nais, tu as qu'un seul but ; évoluer.

*« On ne naît pas soi, on le devient »*

C'est grâce à cette soif d'évolution que tu sais marcher, lire, parler, créer de nouvelles choses, te lancer des objectifs, les atteindre, te fixer d'autres objectifs, etc.

Petit à petit, **tu fais de ta vie un chef d'œuvre.**

## La pyramide de Maslow

C'est le psychologue américain, Abraham Harold Maslow, qui évoque "l'accomplissement de soi" pour la première fois.

D'après lui, pour s'épanouir, l'humain cherche constamment et naturellement à satisfaire des besoins.

Il classe ces derniers en 5 niveaux :

- Besoins physiologiques : ce sont les besoins dont nous avons besoin pour vivre (manger, boire, dormir)
- Besoins de sécurité : avoir un foyer, un travail pour être sûr de pouvoir payer le loyer et la nourriture, les assurances...
- Besoins d'appartenance : le besoin d'avoir des amis, une famille qui nous aime...
- Besoins d'estime : avoir besoin que les autres nous respectent pour ce que nous sommes et ce que nous faisons.
- Besoins de réalisation : c'est ce dernier qui correspond à l'accomplissement de soi. C'est le fait de faire quelque chose de ta vie. Quelque chose qui te rend heureux et qui t'aide à atteindre ton plein potentiel.

D'après Maslow, tu ne peux pas satisfaire les besoins du niveau suivant tant que tu n'as pas satisfait ceux du précédent.

## Chaque personne a un besoin de réalisation différent

Il n'y a pas un seul chemin à suivre pour s'épanouir.

Chaque personne fonctionne différemment.

Certains vont découvrir leur plein potentiel grâce à leur créativité, d'autres grâce à leur soif de découvrir de nouvelles choses en voyageant, d'autres en faisant du bénévolat et d'autres en apprenant constamment de nouvelles choses.

Bien qu'il n'y ait pas qu'un seul chemin pour s'accomplir, il y a un fil rouge à suivre.

Ce dernier est : apprendre à se connaître.

Nous en reparlerons plus tard dans l'article, mais il faut que tu apprennes à t'écouter pour comprendre tes besoins et tes désirs.

## Comment atteindre l'accomplissement de soi ?

En théorie, il y a 3 phases qui vont te permettre d'atteindre l'accomplissement de soi :

- l'action naissante
- l'action en cours
- l'action achevée

### 1. L'action naissante

Tu dois d'abord apprendre à te connaître, apprendre à apprendre et apprendre à t'écouter.

C'est un travail sur la durée.

En effet, tu ne pourras jamais savoir EXACTEMENT qui tu es puisque tu es en constante évolution.

### Qui es-tu ?

Tu dois régulièrement mener de petites introspections en te posant des questions du style :

- quels sont mes points forts / faibles ?
- de quoi ai-je envie en ce moment ?
- quel est mon rêve ?
- suis-je en train de réaliser mes objectifs ? Si oui, est-ce que je m'en rapproche ? Si non, comment puis-je me remettre sur le droit chemin ?

Réponds à ces questions grâce à ton intuition.

Surtout si c'est la première fois que tu fais l'exercice.

Ce n'est pas ta rationalité qui dira la vérité, mais bien ton intuition.

**Forme-toi !**

Comme le dit Walter dans Breaking Bad : « La connaissance c'est le pouvoir ».

Surtout, ne cesse jamais d'apprendre.

Beaucoup font l'erreur de cesser d'apprendre à la sortie de leurs études parce qu'ils assimilent l'apprentissage comme quelque chose de chiant.

Ne fais pas cette erreur !

Forme-toi sur des sujets qui t'intéresse et renseigne-toi quand tu te questionne sur un sujet.

D'ailleurs, savais-tu que le fait de se former était une excellente manière d'augmenter sa confiance en soi et de diminuer la peur de l'inconnu ?

En effet, **la peur** est le plus souvent issue d'un scénario négatif imaginaire que l'on se fait d'un événement à venir.

Ce scénario négatif se développe, car tu NE SAIS PAS ce qui va se passer. Tu n'as pas assez d'information pour le savoir.

En apprenant toujours plus de choses, tu sais exactement ce qu'il se passera si tu fais telle ou telle chose.

De plus en cas de problème, tu seras capable de réagir plus facilement.

## 2. L'action en cours

La seconde phase est l'action en cours.

Cette dernière est assez dure, car elle t'oblige à sortir de ta zone de confort.

Si tu n'as pas fait la phase 1, tu resteras bloqué à celle-ci.

Tout simplement parce qu'avant de t'attaquer à l'extérieur de ta zone de confort, tu dois comprendre ce qu'il y a à l'intérieur de cette dernière (désirs, besoins, rêves, objectifs...).

**Accepte-toi**

Souviens-toi, tout le monde est différent et chacun à un chemin différent pour atteindre son plein potentiel est le bonheur.

Accroche-toi à ce qui est bon pour toi et UNIQUEMENT à ce qui est bon pour toi.

Si tu es plus fort dans un domaine, ne cherche pas à être bon dans un autre parce que ça pourrait faire plaisir à tes parents ou à une autre personne de ton entourage.

Fais entendre tes opinions et avance toujours en fonction de tes valeurs.

Rien ne t'empêche de faire plaisir à quelqu'un, mais jamais pour ce qui est question de choix de vie (comme les études par exemple).

Tes choix de vie te sont propres.

**Ne crains pas l'avis des autres**

Ce point rejoint le précédent.

Ce n'est pas grave si une personne n'est pas d'accord avec toi.

Dans le meilleur des cas, tu pourras débattre avec elle et exprimer tes idées.

Dans le pire des cas, ça sera juste une personne pas assez ouverte d'esprit pour comprendre qu'il existe d'autres manières de fonctionner.

Si elle ne comprend pas et qu'elle te juge, c'est dommage pour elle. Pas pour toi.

**Fais travailler ta créativité**

Durant cette seconde phase, tu dois aussi développer ta créativité.

Pour cela, pourquoi ne pas t'essayer à des activités artistiques comme le dessin, la dance ou la musique ?

De mon côté, je pratique l'écriture.

Je me donne un sujet et j'essaie d'écrire le plus de mots possible sur ce dernier.

**Cet article pourrait aussi te plaire.**

### 3. L'action achevée

La troisième est dernière phase pour atteindre l'accomplissement de soi est l'action en cours.

Durant cette phase, tu dois veiller à être honnête envers tes choix et tes émotions.

Si quelque chose ne te plaît pas et ne t'aide pas à avancer, raille-le de ta liste.

Essaie toujours de faire les choix les plus bienveillants possible.

## Les 6 freins à l'accomplissement de soi

Quand tu te lances dans quelque chose de nouveau, il y a de nombreux freins à l'accomplissement de soi qui t'empêchent d'avancer et qui t'empêchent de réussir.

Je souhaite donc t'en partager 6 auxquels j'ai dû faire face dès que je souhaitais entreprendre.

Spoiler Alert : il m'arrive encore de devoir me confronter à ces freins.

### 1. Peur d'échouer : le premier frein à l'accomplissement de soi

Ahhh l'échec...

Dans notre culture, l'échec est encore très mal vu.

Certains disent que c'est à cause de l'école.

Je ne suis pas d'accord (ou presque).

Ce n'est pas l'école qui a développé ma peur de l'échec, mais mon entourage et mon éducation.

Et je pense que c'est pareil pour tout le monde.

En fait, ce qu'il se passe, c'est que nous avons tous eu peur un jour ou l'autre de l'abandon ou peur de décevoir.

Je dirais que c'est justement ces peurs qui nourrissent la peur de l'échec.

Pourtant, la réussite passe par l'échec :

- avant de savoir nager, tu as bu la tasse plusieurs fois ;
- avant de savoir faire du vélo, tu es tombé plusieurs fois ;
- ...

C'est OK d'échouer.

Ce qui n'est pas ok, c'est d'abandonner après le premier échec.

Je vais te dire un secret.

Aujourd'hui encore j'ai peur de l'échec. J'ai toujours ce petit (gros) coup de stress quand je me lance vers l'inconnu.

Cependant, j'y vais quand même.

Parce qu'au pire, je vais simplement échouer. C'est justement ce qui me permettra de refaire mieux la prochaine fois.

Des fois, c'est presque à se demander si je ne fais pas exprès d'échouer.

Cela m'aide à voir ce qui ne fonctionne pas et me permet de comprendre comment je pourrais éviter de faire telle ou telle erreur la prochaine fois.

**Lâche prise sur les événements négatifs.**

## 2. Peur du jugement

La majorité des gens se confortent dans l'idée que vivre la vie qui les inspire n'est pas possible.

C'est ce qui les amène à juger ceux qui sortent du lot et osent essayer de vivre la vie qui les inspirent.

Cette peur du jugement est un frein qui vient généralement juste après que tu as affronté la peur de l'échec.

Au début, nombreuses sont les personnes qui vont te critiquer.

Et tu sais quoi ? C'est bon signe !

C'est bon signe parce que ça signifie que tu sors de la phase une (l'action naissante) et que tu rentres dans la phase deux (l'action en cours) de l'accomplissement de soi.

C'est là que tu vas voir si tu as fait du bon boulot lors de la première phase.

Tu dois affronter le regard des gens et ça, ce n'est pas évident.

Avoir la peur du jugement est tout à fait normal.

Accepte l'idée que tu vas déplaire et fais entendre tes opinions.

Tu n'es pas responsable des croyances des autres.

Quoi que tu fasses dans la vie, tu seras jugé.

## 3. Se sentir seul

Si tu es dépendant des autres, tu n'es pas libre.

Quand je fais des choix, il m'arrive d'avoir peur de me sentir seul.

J'ai peur parce que je me dis que les gens ne vont pas accepter mon choix et vont me rejeter.

Je me réconforte en me disant que si ces personnes n'acceptent pas mes choix, c'est parce qu'elles ne méritent pas d'accéder à mon cercle.

De plus, je sais pertinement qu'en faisant des choix qui me correspondent, j'attire des personnes en accord avec mes valeurs et mes objectifs.

Quand tu emprunte le chemin vers l'accomplissement de soi, tu perds des personnes.

C'est vrai. En revanche, tu attires de nouvelles relations bien plus riches.

#### 4. Vouloir atteindre des rêves qui ne sont pas les tiens : le quatrième frein à l'accomplissement de soi

Je suis désolé de t'annoncer ça aussi brusquement, mais tu ne pourras jamais t'accomplir si tu cherches à atteindre des rêves qui ne sont pas les tiens.

L'exemple le plus pertinent pour ça est les études.

De nombreux étudiants font des études qu'ils n'aiment pas dans le seul but de faire plaisir à leur parents.

Je vais t'expliquer ce qu'il va se passer pour ces étudiants :

1. Dans le meilleur des mondes, ils n'arriveront pas à aller au bout de leurs études et leurs parents se rendront compte qu'ils ont fait un choix de vie à la place de leur enfant.
2. Le pire scénario pourrait être le fait qu'ils réussissent leurs examens et qu'ils soient forcés de travailler dans un boulot qu'ils n'aiment pas avant de se rendre compte à 40 ou 50 ans qu'ils sont passés à côté de leur rêve.

Si tu souhaites t'accomplir, fais toujours ce qui est bon pour toi. Jamais ce qui est bon pour les autres.

Il n'est jamais trop tard pour ça.

Si tu es dans le cas de l'étudiant qui n'a pas eu la chance de choisir ses études, tu peux toujours recommencer ou te former autrement.

Détermine tes priorités.

## 5. Rester dans un environnement nocif

Comment veux-tu favoriser ton accomplissement de soi si tu es dans un milieu où des personnes te rabaissent et te forcent à faire des choses que tu n'as pas envie de faire ?

D'après Jim Rohn et sa fameuse phrase : « nous sommes la moyenne des 5 personnes de notre entourage », chaque personne est influencée par son entourage, en négatif comme en positif.

Imaginons que ton objectif soit de perdre du poids.

Si les personnes de ton entourage ont tendance à ne pas faire attention à leur alimentation.

Tu auras beau y mettre toute ta bonne volonté, tu n'arriveras pas à perdre un seul kilo.

Tu ne fumes pas ? Reste pendant 2 ans avec 5 personnes qui fument et je peux t'assurer que tu fumeras autant qu'eux.

Si beaucoup de personnes ne parviennent pas à s'accomplir, c'est parce qu'elles ne veulent pas se détacher de leur environnement nocif.

Ne sous-estime jamais la force d'un groupe de personnes qui se pousse les uns les autres pour aller de l'avant.

Supprime les personnes négatives.

## 6. Cesser d'apprendre

J'ai toujours eu horreur de l'école.

Ce n'est pas pour autant que j'ai arrêté de me former après mes études.

En revanche, beaucoup de personnes ont arrêté.

Ces personnes ne se développent plus et restent bloquées dans des schémas.

Ne fais pas cette erreur. L'accomplissement de soi passe par l'apprentissage.

Lis des livres, regarde des films et des documentaires, renseigne-toi sur des sujets qui te passionnent, apprends à jouer d'un instrument de musique...

L'apprentissage est totalement différent de l'école.

Sois curieux de tout !

## Conclusion

L'accomplissement de soi est un travail sur la durée.

Tu dois tout d'abord apprendre à te connaître en te questionnant sur tes envies et tes besoins.

Les freins sont nombreux ainsi, l'accomplissement de soi n'est pas un travail linéaire.

Il y aura toujours quelqu'un ou quelque chose qui freinera ton avancée.

Passe outre, ne cesse jamais d'apprendre et dépasse-toi si tu veux t'épanouir et atteindre le dernier niveau de la pyramide de Maslow !

Et toi, quels sont les freins qui t'empêchent de t'accomplir ? Que fais-tu pour les surmonter ?

Article rédigé dans le cadre du [festival d'articles de développement personnel 2021](#).

# 9 FREINS À L'ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

par Sandy de [discoursdetimide.com](http://discoursdetimide.com)



L'épanouissement personnel est l'un des sujets les plus étudiés en psychologie. Il représente la clé du bien-être et du bonheur. Êtes-vous actuellement la meilleure version de vous-même ?

Voici 9 principaux obstacles au bien-être et au maintien d'un mode de vie sain et équilibré. Cet article est un guide pour une auto-évaluation personnelle.

## 1. Vous n'arrivez pas à concilier vie professionnelle et vie privée

Cela est particulièrement évident lorsque vous êtes cadre supérieur, propriétaire d'entreprise ou travaillez dans les services professionnels. Ou encore lorsque vous êtes étudiant.e ou collégien.ne. Vous avez l'impression que le temps n'est pas votre ami. Le problème est que plus vous travaillez dur, plus vous sacrifiez des aspects de votre vie privée (amoureuse, familiale, sociale). Un bon équilibre entre vie privée et vie professionnelle est source d'épanouissement. L'un ne devrait pas empiéter sur l'autre.

## 2. Vous n'arrivez pas à bien gérer votre temps

Si vous êtes toujours serré dans vos deadlines ou que vous n'arrivez pas à planifier des activités autres que celles liées aux études ou au travail, c'est que vous ne gérez pas bien votre précieux temps. La gestion du temps est un facteur incontournable pour celui/celle qui aspire à l'épanouissement personnel. Savoir distinguer l'indispensable de l'inutile au bon moment est un pas à faire pour trouver l'équilibre. Mettez à profit la **matrice des priorités d'Eisenhower** pour optimiser votre temps.

## 3. Vous êtes souvent stressé

Une étude a révélé que plus de la moitié (52%) des employés de bureau ont admis ne pas consacrer du tout de temps à des activités de bien-être mental telles que la pratique de la pleine conscience, la méditation ou d'autres activités de relaxation. Tout le temps dont elles disposent est un temps de travail et ces personnes sont souvent sujettes au stress. L'activité physique conduit à la connaissance de soi et donc de son corps.

## 4. Les opinions des autres sont cruciales pour vous

Prêter une grande attention à l'**opinion des autres** voire à leur regard peut être destructeur. Il s'agit ici d'informations ou de critiques qui ne sont pas constructives et donc ne participent pas à votre développement. Il est très facile de se laisser aller à écouter des personnes sur des sujets qui causent de l'anxiété : notre apparence physique, nos complexes, des sujets personnels. Si vous êtes timide ou manquez de confiance en vous, priorisez dès maintenant les conversations et informations qui vous apportent de la plus-value.

## 5. Vous avez un entourage toxique

D'après un célèbre adage : « Nous sommes la moyenne des six personnes avec lesquelles nous passons le plus de temps ! » Des ondes négatives peuvent facilement fausser notre réflexion et jouer sur notre inconscient. Le lieu de travail ou l'école où nous passons la plupart du temps n'est pas toujours un nid de positivité. Il est donc important de passer autant de temps que possible avec des personnes partageant les mêmes idées que nous ; ceux qui ont un impact positif dans notre vie.

## 7. Vous n'avez pas de passe-temps

De nombreuses personnes travaillent si dur pour leur avenir, leur retraite ou la rentabilité de leur entreprise qu'elles ne se permettent aucun passe-temps. Les passe-temps sont un bon moyen d'évacuer le stress accumulé au cours de la semaine et de **rencontrer du monde**. Par exemple, votre passe-temps peut se résumer en une activité sportive ou de relaxation, un club de lecture, la pêche.

## 8. Vous recherchez inlassablement la liberté financière

Certaines personnes sont esclaves de leur perception de la liberté financière. Très souvent, nous nous laissons envahir par des stratégies judicieuses qui nous font perdre temps, argent et confiance en soi et cela a un impact négatif sur notre qualité de vie. Pour gagner en paix et sérénité, il est primordial de **concentrer son énergie au bon endroit**. Si vous pensez à quitter un emploi par exemple ou poursuivre vos études, préparez-vous à l'avance pour connaître votre prochaine étape et les options disponibles. De plus, cela réduira votre anxiété au moment de faire un choix décisif.

## 9. Vous ne redonnez pas aux autres

Enfin, aider les autres figure généralement parmi les priorités de nombreuses personnes, pourtant, elles ont du mal à trouver le temps de le faire. Faire une différence dans la vie des gens est assez gratifiant et augmente l'estime de soi. Pourquoi ne pas vous investir dans une cause qui vous tient à cœur en guise de passe-temps ?

Article rédigé dans le cadre du **festival d'articles de développement personnel 2021**.

# 4 PRINCIPAUX FREINS À L'ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL À DÉPASSER POUR SON ÉQUILIBRE PERSONNEL

par Joy de [exploration-bien-etre.fr](http://exploration-bien-etre.fr)



Je ne suis pas seule dans ma tête. Est-ce un frein à l'épanouissement personnel? À ton avis? Ahah! Vois-tu, je me parle et me conseille! Comme si j'avais besoin d'une voix supplémentaire à ma voix off omniprésente qui rythme ma vie entre mes envies et mes incertitudes.

Quand on me parlait de voix off, j'imaginais la petite voix de «c'est pas sorcier», qui amène légèreté et bonne humeur à l'émission. Aujourd'hui, c'est plutôt la voix off robotisée du GPS qui s'entête à vouloir te faire tourner alors qu'il y a un sens interdit.

Cette voix qui tente de te faire rentrer dans le moule et suivre une voie jalonnée de croyances, d'idées reçues, de ne pas être toi-même et qui t'encourage à ne pas sortir de ta zone de confort.

Dans une vie où tu es toujours à 100 à l'heure entre le boulot, les enfants, l'administratif, les courses et autres impératifs, pas le temps de souffler ! Rentabilité, normes sociétales et autres clivages pour freiner ton épanouissement personnel de gré ou de force. Pourquoi vouloir entrer dans une case qui ne te convient pas ?

Pourquoi te refréner par peur du regard des autres ? Pour quelles raisons cherches-tu à te conformer à être quelqu'un que tu n'es pas ? Faisons un petit bout de chemin ensemble à travers cet article pour revisiter tes croyances et mettre en lumière 4 problématiques qui font frein à ton épanouissement personnel.

## Manque de confiance en soi

Tu n'en as pas assez de douter de toi ? De te dévaloriser et de rebrousser chemin au moindre prétexte ? Et si tu essayais de te jeter à l'eau pour une fois ? Et si tu tentais de faire comme si tu n'avais ni peurs, ni blocages ?

Nous avons tous au fond de nous un être qui brûle d'envie de montrer sa toute puissance, de se révéler au grand jour en envoyant balader les jugements et les critiques. Le manque de confiance en soi arrive premium comme frein à l'épanouissement personnel.

Si tu as envie de tester, innover, explorer d'autres horizons, je te dis «mais fonce !» Pourquoi passer ta vie sur le fauteuil passager alors que tu devrais être le conducteur ? Tu es maître de ton véhicule et de ta vie ne l'oublie pas. Quand à l'époque des conventions sociales et des bonnes manières, tu oses sortir des clous : tu es tout de suite cataloguée. Ah les gens avec leurs cases et leurs étiquettes !

*«Trop grosse, trop maigre, trop gentille, trop sensible, trop passive, trop atypique»...  
Mais bon sang, ne peut-on pas simplement être soi?*

Comment peut-on **être soi-même** quand tout est bon pour te coller un rôle qui ne te correspond pas ? Le manque de confiance en soi se traduit par ta peur du regard de l'autre. Pourquoi autorises-tu que le jugement d'autrui ait plus de poids que ton propre jugement ?

Mon conseil serait de te pousser à reprendre ton pouvoir personnel et de croire en toi! Liste tout ce dont tu es capable, tout ce que tu as déjà accompli. Tu verras que tu as bien plus de compétences que tu ne le crois, même si tu ne les vois pas toujours.

## Mauvaise gestion du stress

«Le stress me bouffe la vie». Combien de fois ai-je entendu cette phrase... Au travail, dans le quotidien ou avec les relations sociales, le stress est un gros frein à l'épanouissement personnel. Comment mieux le gérer ? Inspire, expire, concentre-toi sur ta respiration 2 petites minutes et demande toi :

Qu'est-ce qui ne va pas pour que je sois dans tous ces états ?

Si tu stress, c'est qu'il y a une insécurité dans ta vie. Mais quelle est-elle ? Financière ? Affective ? Professionnelle ? Quel enjeu se cache derrière ? Peur de l'échec, du rejet, d'être humiliée, ton sentiment d'illégitimité ? Creuse un peu sur ce qui se passe en toi parce qu'il n'y a que ça devrai! Ce que tu penses, ressens et fais. Une fois que tu auras déterminé tes facteurs de stress alors tu pourras passer à l'action. L'objectif est de retrouver un équilibre personnel pour continuer d'avancer en adéquation avec toi-même et ta vision de la vie.

Avoir une tranquillité d'esprit et un sommeil serein est le fondement d'un bon état de santé mentale. Ce sont les premiers impactés lorsque tu es en état de stress. Ruminant mentale, insomnie, irritabilité, charge mentale, humeur à fleur de peau. Lâche prise sur le superflu.

Petit conseil : priorise tes pensées et tes actions, relativise « l'urgence » et cesse de **vouloir tout contrôler**. Plus tu vas canaliser tes pensées, mettre du sens sur tes émotions et arrêter de t'éparpiller, plus tu prendras du recul et canaliseras tes énergies là où elles te sont vraiment utiles !

## Relations toxiques

Chantage affectif, petits piques subliminaux et conversations en eaux troubles. Les as du pompage d'énergie. Ah ils sont tous beaux, tous mielleux, tous parfaits ! Enfin à première vue... Puis ils se transforment en vampires, version Dracula des années 80 avec les mauvais effets spéciaux. Ahah ! Ils se trimbalent de mensonges en contradictions en te faisant croire que c'est toi qui ne comprend rien à leur discours.

Alerte : spoiler !!

Les personnes toxiques font exprès de noyer le poisson. Sciemment, ils agissent et parlent de manière incohérente ! Ils sèment le doute et soufflent le chaud et le froid pour que naturellement, tu ne saches plus où donner de la tête.

Ça n'a pas de sens ? C'est NORMAL ! Enfin, si je puis dire...

Tandis que toi tu t'évertues à essayer de comprendre ce que tu as fait ou pas fait, que tu te décortiques chaque incohérence pour essayer de comprendre «pourquoi ???» ; la personne toxique se délecte de ton désarroi et de ta détresse. Inutile de te demander ce que tu pourrais mettre en place pour le ou la satisfaire et retrouver l'idylle amère que tu auras vécu de prima bord. Tu n'as rien fait, si ce n'est de croire qu'un mirage pouvait être palpable.

Mon conseil principal est de cesser de chercher à mettre du sens sur ce qui n'en a pas. Cesse de te torturer l'esprit et recentre toi sur ton émotion. Je vais te dire ce que tu ressens : la peur. Peur de ne pas être aimée, d'être rejetée ou abandonnée. Que faire quand on a peur ? Soit fuir, soit se défendre soit rester figé-e (espérant que l'attention soit détournée par je ne sais quel miracle). Mais il est absurde de vouloir contenter ou sauver un prédateur qui t'a ciblé comme son prochain repas...

## Désamour de Soi

«Je ne m'aime pas», «Je ne me sens pas bien dans mon corps», «Je ne mérite pas d'être aimée». Voilà ce que reflète un manque d'Amour de Soi. Alors en quoi ça te bloque ? Et bien, comment avancer avec authenticité quand on essaie de se conformer aux attentes des autres par peur d'être désaimée ?

*Plus tu déborderas d'Amour pour toi-même, moins le regard d'autrui aura d'importance.*

Quand tu ne t'aimes pas, pourquoi les autres t'aimeraient ? Tu as tellement peur d'être délaissée que tu finis par te plier en 4 pour «faire plaisir», «être parfaite». Et je sais de quoi je parle car je suis passée par là. En entrant dans ce schéma de fonctionnement, tu ne peux pas t'épanouir parce que tu satisfais les besoins des autres plutôt que tes propres besoins.

D'ailleurs quels sont tes besoins à toi ? T'es-tu déjà posé la question «qu'est-ce que je veux moi» ou «quelle relation ai-je envie de construire»... Pas vraiment, hein ?

Ce que je te conseille en priorité c'est de te demander «pourquoi tu ne t'aimes pas ?». «De qui as-tu manqué d'affection dans ton enfance» ou bien «quelle situation de rejet as-tu vécu ?» Bien souvent on réalise que nos carences en **Amour de Soi** proviennent d'une mauvaise expérience et on en fait une généralité.

En effet, la blessure ouverte est tellement grande, qu'on a peur, légitimement, de revivre autant de souffrance. Mais tu as le droit de t'aimer et d'être aimée avec sincérité et douceur !

## Leçon de conduite vers un épanouissement personnel

Pour conclure, laisse-moi te donner une leçon de conduite. (*Étonnant n'est-ce pas que de comparer notre vie à la conduite ? Quoi que...*)

Pour tout t'avouer, parler de frein à l'épanouissement personnel, m'a fait penser à un dérapage digne d'un film d'action !

Aucun chemin de vie n'est linéaire et c'est très bien comme ça. Tu ne gagnes pas en expérience et en assurance si tu restes sur l'autoroute entre 2 péages.

Il y a toujours des choix à faire, des directions à prendre qui mèneront toujours plus loin, même sans savoir où. Les routes de campagne ne sont-elles pas plus belles que les voies rapides ? Parfois, on a la possibilité de faire demi tour, parfois on tombe dans une impasse sans pouvoir faire marche arrière.

On peut se surprendre à regarder dans le rétro en se disant avec nostalgie «tout ça de parcouru déjà ?». Puis d'autres fois où il est préférable de rouler sans rétro, inutile de regarder en arrière.

Certains épisodes de vie sont aussi tortueux qu'un chemin de montagne plein de nids de poules. Curieusement, il arrive aussi de rouler en plein brouillard. Quand on est perdu, il est pertinent de faire une pause sur la bande d'arrêt d'urgence avant de finir hors piste.

## Et côté covoiturage ?

Pour les passagers, certains ont bien fait de monter et de continuer l'aventure à nos côtés. D'autres en revanche, un siège éjectable ne serait pas de trop !...

Certaines situations ne sont pas faciles. Il nous faut bien mettre les mains dans le cambouis à un moment ou à un autre pour en sortir. Cependant avec de l'huile de coude, de la bonne humeur, une motivation de fer, on peut faire une révision totale. Plus question de manger le bitume mais croquer la vie à pleines dents.

Qu'importe le véhicule, superbe Grand Torino ou R5 toute cabossée, pourvu que le moteur fonctionne et que tu n'oublies pas d'en prendre soin. Ta route te conduira, sans freiner, le mieux possible, au bout de ton voyage.

Crois-moi, tu as en toi la force d'éviter les obstacles, de contourner les barrages, d'emprunter des chemins inconnus et de mener ta vie vers la destination de tes rêves. La leçon de conduite à retenir vers un épanouissement personnel est donc la suivante : conduire en fonction de toi et non des autres. Puis de choisir la route que tu as envie de prendre et de ne pas oublier d'admirer le paysage !

Ce n'est pas Fast mais Trust & Furious parce que la vie est à mon sens, une question d'y croire et de la vivre à fond !

Article rédigé dans le cadre du [festival d'articles de développement personnel 2021](#).

# 4 RÈGLES POUR VOUS ACCOMPLIR PLEINEMENT !

par Patrick de [devenez-zen.fr](http://devenez-zen.fr)



S'épanouir dans l'ensemble des missions, de ses actions en vivant en harmonie entre souhaits et réalisations est certainement ce que chacun désire sur cette terre.

Mais vous, que vous manque-t-il pour vivre cette harmonie ?

Découvrez 4 règles pour l'accomplissement de soi!

Pourquoi eux et pas vous ?

Alors que vous cherchez à tout prix le meilleur dans votre vie personnelle et professionnelle, vous vous sentez confronter régulièrement aux mêmes obstacles, rencontrant des difficultés récurrentes, financières, relationnelles... Alors que d'autres semblent atteindre facilement leurs objectifs, parfois avec peu d'effort. Ces personnes semblent joyeuses et optimistes, alors pourquoi tout leur réussit et pas à vous ?

Bien-sûr ce n'est pas un manque de volonté, une histoire de chance, ce n'est pas lié au niveau social, regardez autour de vous ceux qui réussissent, ce ne sont pas forcément les plus bardés de diplômes, ils ne sont pas tous nés dans un environnement familial avantageux...

Non, ces personnes concentrent leurs pensées sur ce qu'ils veulent vraiment, en se détournant de ce qu'ils ne veulent pas. Résultat ils attirent à eux tout ce qui se lie à leurs pensées, comme un morceau de fer est attiré par un aimant.

Vous souhaitez faire comme eux, avoir des pensées focalisées sur la réussite et recevoir les dividendes de cette réussite ? Vous voulez faire sauter les freins au non accomplissement ?

C'est possible et je vous livre quatre règles à appliquer, à partir de :

- Ce que vous ne voulez plus
- Ce que vous voulez
- Ce que vous pensez
- Ce que vous attirez

## Ce que vous ne voulez plus

Le subconscient enregistre tout ce que vous pensez et surtout il prend tout pour réalité.

Si vous pensez ne pas pouvoir réussir face à une difficulté en vous répétant par exemple, « ça va pas, je n'ai pas de chance, je ne vais pas y arriver », tout s'opère comme si votre subconscient avait compris que vous n'y arriverez pas, il va tout mettre en œuvre pour répondre à cette demande !

Inconsciemment vous agirez en mettant en place tout ce qui corrobore à la non-réussite.

C'est comme cela que beaucoup de personnes vivent des échecs à répétitions car ils programment en permanence ces insuccès.

Chaque individu sait parfaitement ce qu'il ne veut plus, mais pour celui qui reste figé sur tout ce qu'il ne veut plus dans sa vie, son subconscient reste en liaison avec ces énergies limitantes.

Règle numéro 1 : ne plus se focaliser sur ce qui ne marche pas, se servir des évènements positifs et négatifs pour évoluer positivement vers l'objectif.

## Ce que vous voulez

A présent je vous invite à réfléchir à ce que vous voulez vraiment dans votre vie et de focaliser vos pensées sur ce souhait qui devient l'ultime résultat. Vous vous apercevez peut-être, comme la plus part, qu'il est plus aisé de savoir ce que l'on ne veut plus que ce que l'on veut vraiment. Dans ce cas comment voulez-vous que votre pilote automatique, l'inconscient, vous guide vers la réussite ? Je rappelle au passage que nous vivons environ 95 % en état inconscient !

Règle numéro 2 : se focaliser sur ce que l'on veut vraiment et nourrir son subconscient en projetant mentalement l'atteinte de l'objectif.

## Ce que vous pensez

Vous avez maintenant compris que le focus sur un résultat est déterminant pour la réussite ou l'insuccès. Même voie, deux directions. La pensée crée inévitablement la réalité que vous vivez. C'est la raison pour laquelle je vous invite à vous méfier de vos pensées !

Vos pensées sont générées par votre état de croyances qui, inconsciemment, se réalisent. A travers l'environnement familial et éducatif, cet état de croyances façonne la personnalité, le comportement de chaque individu, développant ou inhibant l'amour de soi, donc la confiance en soi.

Règle numéro 3 : maîtriser ses pensées en changeant certaines croyances pour créer et agir en direction de l'objectif.

## Ce que vous attirez

La dernière marche amenant à l'accomplissement de soi est le résultat des 3 précédentes. Si à présent vous réussissez à diriger vos pensées sur la réussite ou aucune autre option n'est possible, si vous ne ressentez pas de frein, mais sentez que la réussite est déjà présente alors vous avez gagné, Bravo !

Règle numéro 4 : attirer à soi ce que l'on désire le plus en ressentant que c'est déjà arrivé.

## Conclusion

Nous pouvons maintenant comprendre pourquoi la plus part des individus dépassent rarement la troisième marche selon la Pyramide de Abraham Maslow qui en compte cinq, les deux dernières étant l'estime de soi et l'accomplissement de soi. Etant empreints par des émotions perturbantes, lesquelles sont projetées par les pensées, l'ensemble des personnes stagne au niveau des besoins physiologiques, la première marche, des besoins de sécurité, la seconde marche et le besoin d'appartenance, (amour), représenté par la troisième marche.

*« Nous n'avons pas ce que nous voulons, mais ce que nous sommes. » – P. Lelu*

Être acteur de sa vie, maîtriser sa destinée sont deux états incontournables pour l'accomplissement de soi. Changer certaines croyances permet d'ouvrir les portes de tous les possibles et de gravir les marches de la Pyramide de Maslow. Rester avec les mêmes ruminations, **se sentir victime des autres** et des situations inconfortables vécues apportent toujours les mêmes résultats.

*« Changer ses croyances, c'est ouvrir les portes de tous les possibles ! » – P. Lelu*

Les Fleurs de Bach, la pratique de l'EFT optimisent l'évolution de la personnalité, du comportement pour un parfait accomplissement de soi. Deux aides à la portée de tous !

Article rédigé dans le cadre du **festival d'articles de développement personnel 2021**.

# COMMENT FAIRE SAUTER LES VERROUS POUR SON DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ?

par *Luc de* [capsurvous.com](http://capsurvous.com)



## Avant-propos

Vous avez envie de changer de vie pour vous sentir mieux et améliorer votre bien être pour être plus heureux. Vous avez des projets mais ne savez pas comment les réaliser à cause de certains verrous qui vous empêchent de le faire. Alors voici quelques pistes pour entamer votre changement de vie.

Si l'on reprend la définition Wikipédia du développement personnel cela donne le texte suivant :

*« Le développement personnel est un ensemble hétéroclite de pratiques, appartenant à divers courants de pensées, qui ont pour objectif l'amélioration de la connaissance de soi, la valorisation des talents et potentiels, l'amélioration de la qualité de vie personnelle, la réalisation de ses aspirations et de ses rêves ».*

La bonne nouvelle est que le champ d'action et des pratiques sont ouverts et que chacun peut y piocher de nombreuses solutions en fonction de ses propres aspirations, aptitudes et surtout en fonction de sa personnalité. La marge de manœuvre est immense.

En effet, le développement personnel emprunte de nombreuses routes comme l'approche spirituelle par la méditation par exemple ou physique par la pratique d'une activité sportive pour perdre du poids et se sentir mieux dans sa peau.

D'autres personnes feront le tour de monde pour se confronter à d'autres repères culturels pour découvrir leurs limites et capacités d'adaptation.

Chacun prendra une voie qui semble lui convenir. Partir à la recherche de soi va nécessairement faire explorer de mauvaises pistes pour en trouver d'autres.

Paradoxalement, sortir de sa zone de confort permet d'expérimenter et si l'on ne trouve pas immédiatement qui l'on est en se réalisant on apprend également ce à quoi on n'aspire pas. Multiplier les expériences accélère le tri.

Développer son estime, sa confiance et son affirmation de soi implique obligatoirement des expérimentations pour déterminer ses valeurs, acquérir des compétences et les affirmer selon sa personnalité.

Beaucoup de personnes pensent se connaître et ne se reconnaissent plus dans certaines situations.

Elles perdent leur confiance en eux. Soit parce qu'elles ne se sentent pas en accord avec elles-mêmes, soit parce qu'elles perdent leurs repères qu'ils soient personnels, professionnels ou culturels.

C'est pour cette raison qu'il est très important de se connaître vraiment avant d'entamer une démarche de développement personnel ou du moins de l'intégrer dans la démarche comme première étape. C'est un prérequis incontournable.

D'ailleurs, il suffit d'écouter les témoignages de ceux qui ont fait le choix de changer radicalement de vie pour constater qu'ils se sont tous posés les mêmes questions.

Qui suis-je ? Qu'est-ce que je veux faire ? Comment je veux vivre ? Comment faire pour y parvenir ?

Entendons-nous bien, je vous parle de personnes qui ont réellement fait la démarche globale. Je ne vous parle pas de personnes qui ont seulement voulu changer de boulot sans régler leur problématique personnelle.

La majorité des gens ne se pose pas de question. Ils ne sont pas heureux dans leur travail et dans leur vie et ne font rien pour en changer. Ils ont accepté la fatalité.

Pourquoi se connaître est primordial ?

Il ne suffit pas de connaître le chemin et la direction que l'on souhaite emprunter pour atteindre un objectif que l'on s'est donné.

Même si c'est déjà une première étape de savoir vers où on souhaite aller.

Faut-il être capable de se donner toutes les chances pour y parvenir en définissant les moyens à utiliser mais également les aptitudes et ou compétences qui seront nécessaires pour y arriver.

L'idée consiste à se donner des objectifs réalistes étape par étape. Car plusieurs critères sont à prendre en compte. Il y a les capacités mais aussi le temps que cela prendra.

Cela signifie qu'il faudra certainement faire preuve de résilience pour rester motivé. Il faudra savoir faire le tri entre les bonnes et mauvaises décisions. Il faudra choisir le contexte et les personnes le plus en adéquation avec vos valeurs.

Il faudra certainement se former pour acquérir de nouvelles connaissances pour se donner les moyens de franchir les différentes étapes.

Donc, le rapport entre les aptitudes et le temps nécessaire pour réaliser le parcours demande de faire un état des lieux sur ses propres savoirs faire, ses savoirs être et comment les améliorer ou les compléter.

Avez-vous la bonne boîte à outils ? Il ne suffit pas de se regarder dans une glace et de se rassurer sur soi-même quant à ses capacités pour se connaître même s'il n'est pas non plus question de se rabaisser.

L'objectif étant de lister tout ce qui doit être fait pour aller où on le souhaite et de mettre en face toutes les compétences déjà acquises ou à acquérir. Ensuite, cela consiste à évaluer tant sur le plan financier que sur le plan logistique ce que cela impliquera en termes de temps et d'énergie.

Partir à la recherche de soi-même implique de la méthode et de la rigueur. Il faut poser les choses et les baliser. Si certaines personnes y parviennent avec le feeling, tant mieux pour elles.

Mais croyez-moi, se connaître pour se développer et vivre la vie que l'on souhaite demande de l'effort et de l'organisation.

A ce moment-là, il faudra se poser les bonnes questions avec honnêteté pour savoir si l'on sera capable d'acquérir toutes ces compétences, en combien de temps et avec quels moyens.

Si j'insiste sur la notion de temps c'est parce que le timing fait parti des clés de la réussite. Et ce n'est pas facile. C'est même difficile.

Se connaître c'est savoir ce que l'on sait faire, ce que l'on ne sait pas faire, ce que l'on peut faire et ce que l'on ne peut pas faire.

C'est identifier ses peurs, ses croyances limitantes qui nous empêchent d'évoluer. En clair, c'est identifier ses limites et ses potentiels.

Ensuite c'est de travailler sur ces curseurs pour les ajuster en fonctions de nos aspirations et de nos objectifs.

Alors comment faire me direz-vous ? Une première démarche simple et pourtant évidente à faire est de réaliser quelque chose qui vous tient à cœur et que vous pensez être incapable de faire.

Evidemment, il faut que cela soit réaliste.

## · Mon anecdote

Je vous donne un exemple personnellement vécu. Il y a quelques années j'avais vu le film « Carnets de Voyage », un road movie qui se déroule dans les années cinquante. Deux jeunes gens font le tour de l'Amérique du sud avec une vieille Norton. L'aventure totale.

Là, je me suis dit « Whaou », c'est ce que je veux faire. Partir à l'aventure à moto dans un pays complètement décalé vis-à-vis de la France. Découvrir des paysages fabuleux et rencontrer des gens avec une culture complètement différente de la mienne. Sans filet.

Après plusieurs mois de recherches sur internet, c'était décidé. Ça serait l'Inde en Royal Enfield. Je ne vous dis pas la tête de tous ceux à qui j'en parlais. Ils me prenaient pour un fou ou un inconscient.

Dans le regard de 9,5 personnes sur dix, je pouvais lire « T'es cinglé mon gars ».

Bon, entre nous, ça a renforcé ma motivation malgré certaines appréhensions. Oui j'avais des peurs. Peur de conduire dans une circulation chaotique. Peur de ne pas trouver d'hébergement sur place car je n'avais aucune réservation sauf pour le premier jour. Peur de ne pas m'adapter à la mentalité, etc...

Bref, que m'a apporté ce voyage ? J'ai découvert le lâcher prise, j'ai développé ma patience, j'ai fait disparaître toutes ces peurs en vivant l'instant présent, étape par étape.

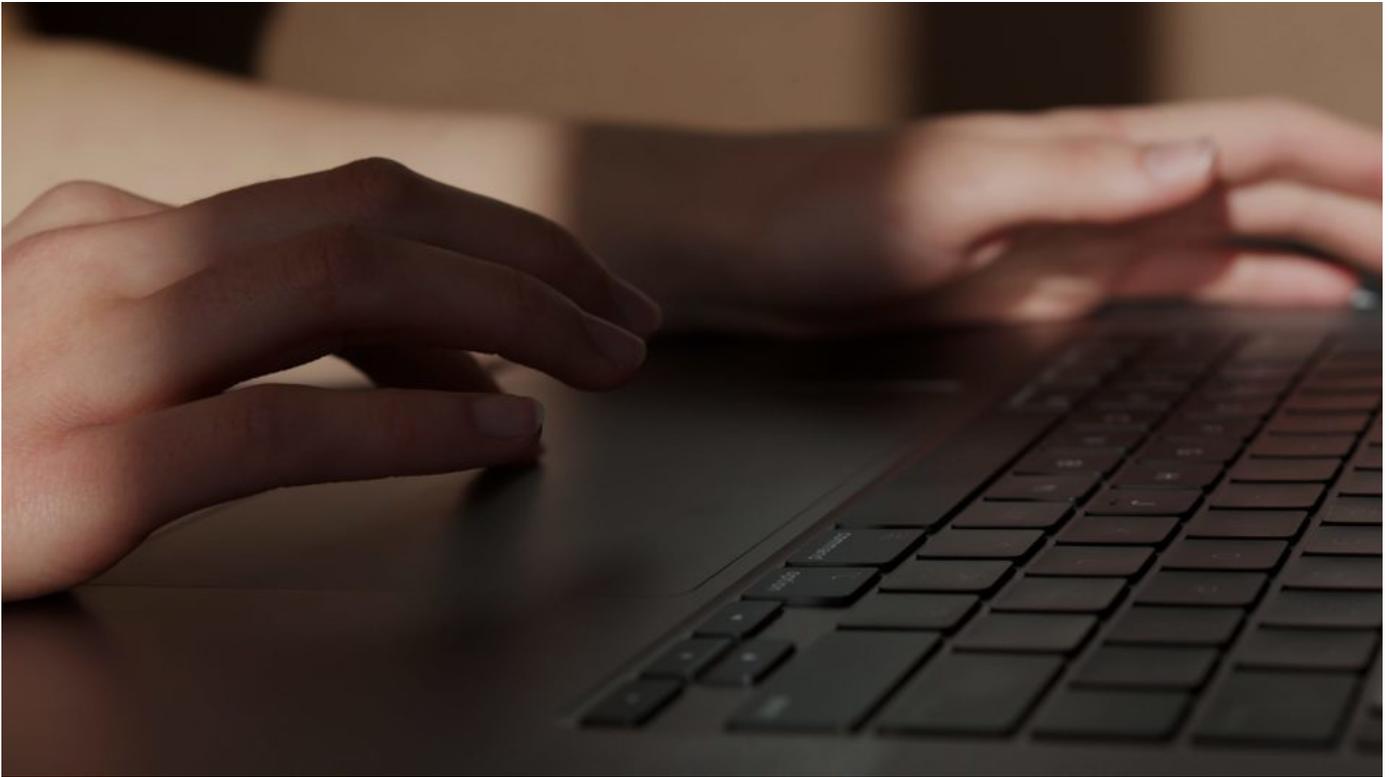
J'ai pris le temps d'observer, d'écouter et d'accepter de changer mes plans quand c'était nécessaire sans me prendre la tête. Vous l'aurez compris.

Ce voyage m'a permis de développer des aspects de ma personnalité que je ne soupçonnais pas. Car une fois sur place, je devais m'adapter ou alors rentrer chez moi.

Au final, ce voyage a été une rencontre avec moi-même. C'est juste un modeste exemple et c'est à chacun de trouver la manière d'aller trouver ses propres limites et de sortir de sa **zone de confort**. Celles qui vous montrent que vous êtes plus que ce que vous pensiez.

La démarche consiste tout simplement à vous enlever les freins qui bloquent votre épanouissement personnel.

- Mieux se connaître pour mieux apprendre



Plus vous vous connaissez, plus vous saurez comment vous former et apprendre pour progresser selon vos choix pour être heureux.

Connaitre ses valeurs pour savoir vers quoi on veut aller, dans quel domaine, dans quel contexte et environnement et avec quels types de personnes.

Connaitre son profil et plus exactement sa personnalité en se référant par exemple aux profils MBTI ou de l'Ennéagramme.

Pourquoi ? Parce qu'en fonction de votre profil il y a certaines choses que vous ferez plus ou moins facilement.

C'est quand même intéressant de le savoir et d'en avoir conscience. Il ne s'agit pas non plus de vouloir mais de pouvoir.

A travers ces deux concepts vous déterminerez plus facilement votre personnalité. De cette manière vous saurez quels sont les curseurs à réajuster en fonction de vos besoins et attentes.

Quels seront les points sur lesquels vous devrez travailler plus pour vous donner toutes les chances de réussir à atteindre vos objectifs.

Il faudra tester différentes méthodes d'organisation pour savoir laquelle vous correspond le mieux comme la méthode « Pomodoro » par exemple.

Est-ce que vous êtes en mode de pensée linéaire ou en arborescence ?

Est-ce que vous êtes monochrome (vous faites une tâche après l'autre) ou polychrone (vous pouvez faire plusieurs tâches en même temps) ?

Ces caractéristiques déterminent votre profil. En parlant de profil vous pourrez vous amuser à dessiner votre profil en T.

Cela consiste à lister vos aptitudes et compétences transversales à l'horizontal et lister vos compétences techniques en vertical.

Ainsi vous verrez mieux quelles sont les compétences sur lesquelles il est nécessaire d'agir pour avoir un profil complet pour réaliser vos projets.

Identifier ses réelles attentes dans la vie

La deuxième étape consiste à réellement connaître ses attentes. Qu'est ce que vous ne voulez plus pour identifier ce que vous voulez vraiment. Là aussi, une méthode simple est de le formaliser par écrit. Listez dix choses que vous aimeriez faire au niveau personnel et ou professionnel.

Puis classez-les par ordre de faisabilité. Du plus réalisable au moins réalisable. Le fait de le visualiser va vous faire prendre conscience de ce que vous aimeriez voir se réaliser dans votre vie. Le fait de les classer va mettre en évidence la faisabilité de ces potentiels projets.

Evidemment, vous allez faire la relation entre ces attentes et votre personnalité et vos capacités. En face de chaque attente vous allez inscrire les compétences et ou actions nécessaires pour y répondre.

Bien sûr, il vous faudra peut-être refaire plusieurs fois cette liste, peu importe, l'idée étant de visualiser le pourquoi et le comment de vos projets.

## Identifier les freins à son développement



Après avoir déterminé vos valeurs (estime de soi), identifié vos savoir faire (confiance en soi) il sera nécessaire d'identifier les freins potentiels qui peuvent vous empêcher de vous réaliser.

- Manque de confiance en soi
- Croyances et pensées limitantes
- Manque d'expériences

Il peut s'agir de freins techniques telles que les compétences mais également de freins émotionnels comme la peur sur certains points et vos croyances ou pensées limitantes dues à votre éducation ou manque d'expériences dans les domaines que vous visez.

Pour le manque de confiance en soi s'est souvent lié au fait que l'on ne sait pas comment faire. C'est souvent dû à un manque de compétences à acquérir par la formation. Il est donc nécessaire de se former pour trouver les réponses et se sentir armé et plus confiant.

Pour les croyances et pensées limitantes c'est plus compliqué mais pas impossible. Il faut travailler sur le lâcher prise, prendre du recul et se dire que s'est faisable en apprenant et en se lançant.

Dites-vous que si d'autres l'ont fait vous pouvez le faire. Mais effectivement cela impliquera un changement d'état d'esprit. Pour ce genre de démarche il est intéressant de rencontrer des personnes qui l'ont fait avant vous.

Pour l'expérience, il est préférable de faire même si ce n'est pas parfait que de ne pas faire. Vous vous améliorerez avec le temps et finirez par maîtriser votre sujet. Il faut bien commencer un jour.

Si vous avez lu mon anecdote, cette expérience m'a permis de faire deux autres voyages par la suite en étant complètement détendu et décontracté. Si j'avais écouté les autres et tenu compte de leurs propres angoisses je ne serais jamais parti.

Là aussi, le fait de lister ces freins mettra en évidence les tâches à accomplir pour les faire sauter un par un pour vous ouvrir les portes du succès.

Pour ça, devinez quoi ? J'ai une méthode ultra innovante et révolutionnaire. Prenez une feuille et un stylo et listez-les en faisant deux colonnes. Une pour les freins et une pour les solutions à mettre en œuvre. Et commencez vos démarches pour réaliser votre projet.

Comment mettre en place la réponse à ses attentes ?

Maintenant que vous vous connaissez mieux, que vous connaissez vos forces et vos faiblesses, que vous savez ce que vous voulez faire et avez identifié tous les freins potentiels, il ne vous reste plus qu'à mettre en place un plan d'action.

Vous ressentez le besoin de vivre des expériences en voyageant, faites-le, vous ressentez le besoin de vous former dans tel ou tel domaine, faites-le. Prenez le temps qu'il vous faut, planifiez-le, économisez et allez-y.

Passez à l'action ! Brisez vos peurs en les affrontant. Ha oui, une chose à laquelle il est important de se tenir. C'est l'humilité. Restez humble mais croyez en vous. Il n'y a pas d'opposition entre la confiance en soi et l'humilité.

Et surtout, respectez les autres. Prenez aussi le temps de la réflexion avant d'agir, parfois c'est judicieux.

Ceci dit, dans tous les cas il faut agir. A chaque frein doit correspondre une action. Cela ne veut pas dire que cela sera facile et rapide. C'est même l'inverse. Le tout étant de commencer en planifiant son plan d'action.

N'hésitez pas à vous donner de la marge si nécessaire. Inutile de se mettre la pression pour rien surtout si les délais ne sont pas tenables en fonction de votre situation actuelle.

En résumé

L'épanouissement personnel passe par plusieurs étapes. Connaitre vos blocages est essentiel pour travailler dessus et se libérer. Cependant, il est nécessaire de réellement identifier ses forces et ses faiblesses avant de choisir un environnement qui vous soit favorable. Le contexte doit être en adéquation avec votre profil. Cela signifie que l'état d'esprit des gens qui feront parti de ce nouvel environnement doit vous correspondre.

Article rédigé dans le cadre du [festival d'articles de développement personnel 2021](#).

# COMMENT ÉVOLUER SUR LE CHEMIN DE VOTRE ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL ?

par Lionel de [une-vie-geniale.com](http://une-vie-geniale.com)



- Est-ce que vous avez l'impression de n'être qu'un pion dans notre société ?
- Un pion qui n'a pas les mêmes droits et pouvoirs que d'autres peuvent exercer dans leur vie ?
- La peur du jugement des autres mais aussi votre propre jugement sur vous-même, vous empêche probablement d'Être et de vous exprimer ?
- L'éducation que vous avez reçue vous conditionne peut-être inconsciemment à ne pas Vivre pleinement ?
- Vous pensez peut-être aussi que le manque d'argent dans votre quotidien vous empêche de vous épanouir ?
- Est-ce que vous avez l'impression que la Vie ou la société dans laquelle nous vivons est injuste ?
- Vous pensez peut-être Être différent et ne pas comprendre le sens de tout ça et vous le vivez très mal...

Rassurez-vous ou plutôt, rassurons-nous, car chaque être humain, à un moment donné, se confronte à ces questions.

Tout est « normal », en fait tout va bien.

Nous exprimons et vivons aujourd'hui ce que nous avons construit consciemment ou inconsciemment en réaction à nos épreuves passées, notre vécu.

C'est ainsi que nous nous sommes conditionnés à Être ce que nous sommes aujourd'hui. Parfois par peur de refaire la même bêtise, par crainte de souffrir à nouveau.

- Est-ce que cela veut dire que vous êtes ainsi et serez comme ça pour toujours ? Bien sûr que non ! Chacun de nous pouvons changer des choses pour rendre notre vie plus harmonieuse.

En tous cas, si vous lisez cet article, c'est que vous cherchez des réponses pour évoluer vers VOTRE épanouissement personnel.

**L'épanouissement personnel s'obtient par une pratique quotidienne de pensées et d'actions qui nous permettent de profiter pleinement et librement de ce que la vie nous offre. Tout en respectant autrui.**

Chaque épreuve, chaque opportunité que nous pouvons aborder avec un esprit libre, positif, constructif et détaché de l'égo nous rapproche petit à petit d'une grande sagesse qui participe à notre épanouissement total.

Ce chemin est le but fondamental inconscient de la Vie d'un Être Humain.

Mais comme la plupart d'entre nous le savons d'une façon plus ou moins consciente, il y a des freins qui nous empêchent d'être focalisé sur ce but ultime.

Nous pouvons alors faire le choix de voir ces freins comme des épreuves logiques à traverser et travailler pour les surmonter. Ou bien faire le choix de les voir comme un mur infranchissable et rester immobile.

Nous sommes tous doter du Libre Arbitre, nous avons donc tous la possibilité de faire un choix à chaque instant.

## Quel Est LE Principal Frein à Notre Epanouissement Personnel ?



Chacun peut y mettre des mots qui vont exprimer un sens autour du conditionnement de l'éducation parentale ou de l'éducation sociétale. La peur du jugement, le manque d'argent, la comparaison avec autrui avec la culture de la performance ou de l'apparence, la cupidité, la recherche du pouvoir que nous subissons ou que nous cherchons, le manque de reconnaissance, le manque d'Amour etc...

Nous pourrions écrire des dizaines de pages pour exprimer tout un tas de choses qui nous empêchent de s'épanouir librement.

Mais à la base de tous ces maux, il n'y a qu'une seule « chose ». C'est l'Ego.

L'égo nous pousse naturellement à nous protéger car il crée et exprime notre individualité. Sans l'égo, nous serions certainement en phase totale avec la Vie mais nous serions également tous identiques et sans point de vue qui nous est propre. Ce qui empêcherait d'expérimenter la Vie avec notre libre arbitre afin de co-crée.

Cependant, en donnant trop de pouvoir à l'Ego, nous lui accordons également la possibilité de nous faire souffrir « Soit » ou de faire souffrir autrui en générant des peurs et des idéologies égoïques.

### **L'égo cherche la sécurité, l'admiration et le contrôle de l'Être.**

Lorsque nous subissons une critique, l'Ego cherche à se défendre car il est l'essence même de notre individualité. Lorsque nous cherchons le pouvoir sur autrui, c'est également l'expression de l'Ego. Parfois dans une expression infime ou parfois dans une expression totalitaire ou extrême, l'égo est toujours présent.

Et si nous regardons attentivement l'histoire de l'humanité, l'Ego, lorsqu'il est exacerbé, est au centre de toutes les guerres de religions, d'intérêts commerciaux ou de pouvoir. Les animosités entre les différents peuples et entre les Femmes et les Hommes comme le racisme et la misogynie. La famine, la pauvreté, tout cela est généré par l'Ego, alors que la Vie nous offre d'une façon intrinsèque l'Amour et l'Abondance.

Notre société a été façonnée par des pensées égoïques. Et c'est là, LA source du mal-être sociétal. Nous créons nos propres problèmes. L'Ego nous pousse à penser individuellement, il nous ment et nous fait croire que nous sommes détachés de tout ce qui existe alors que nous sommes reliés à tout.

C'est un peu comme une orange. Si vous la découpez en quartier, est-ce que le quartier d'une orange n'est alors plus une orange ?

Certes, le quartier d'orange va vivre une vie différente des autres quartiers de cette même orange. Elle va peut-être pourrir dans une poubelle ou finir dans un gosier.

Mais ce quartier restera une orange.

L'humain, au même titre que tout ce qui vit est l'expression même d'une seule conscience créatrice a qui il a été donné d'expérimenter l'individualité. L'égo et le libre arbitre sont donc essentiels pour expérimenter pleinement cette individualité.

Pourquoi avoir reçu cette individualité pour la vivre si mal ?

Je pourrais émettre un avis à cette question. Mais je ne vais pas y répondre dans cet article car la réponse nécessite d'abord de comprendre le fond de cet article.

La grande question que nous pourrions plutôt nous poser c'est :  
*Comment vivre notre individualité pour qu'elle permette notre épanouissement ainsi que celui de l'humanité sans blesser l'individualité de chaque Être humain mais aussi de toutes « choses » ?*

Car la Vie, dans son expression la plus simple, n'est-elle pas Abondance et Amour ? Observez avec attention chaque être vivant (plante ou animal). Non pas ce qu'il exprime dans son quotidien, mais ce qui fait de lui l'apparence naturelle qu'il a et la façon dont tout cela est mis en œuvre pour qu'il Soit.

N'y a-t-il pas quelque chose de « magique » qui nous lie finalement tous et à toutes choses ?

Ne pensez-vous pas que l'épanouissement global de l'humanité et donc dans notre individualité, ne pourra intervenir que lorsque nous changerons individuellement la perception fondamentale de ce qu'est réellement la Vie ?

La Vie protège, nourrit et entretient chaque cellule, chaque atome dans une « danse » complexe pour Être. L'Être humain ne voit même plus ce qui fait de lui ce qu'il est. Et il a peur, pour sa survie, au nom de son égo en générant des attaques sur son environnement au lieu d'irradier l'Amour et de vivre pleinement.

Fondamentalement, nous pourrions penser : Pourquoi avoir peur de vivre ?

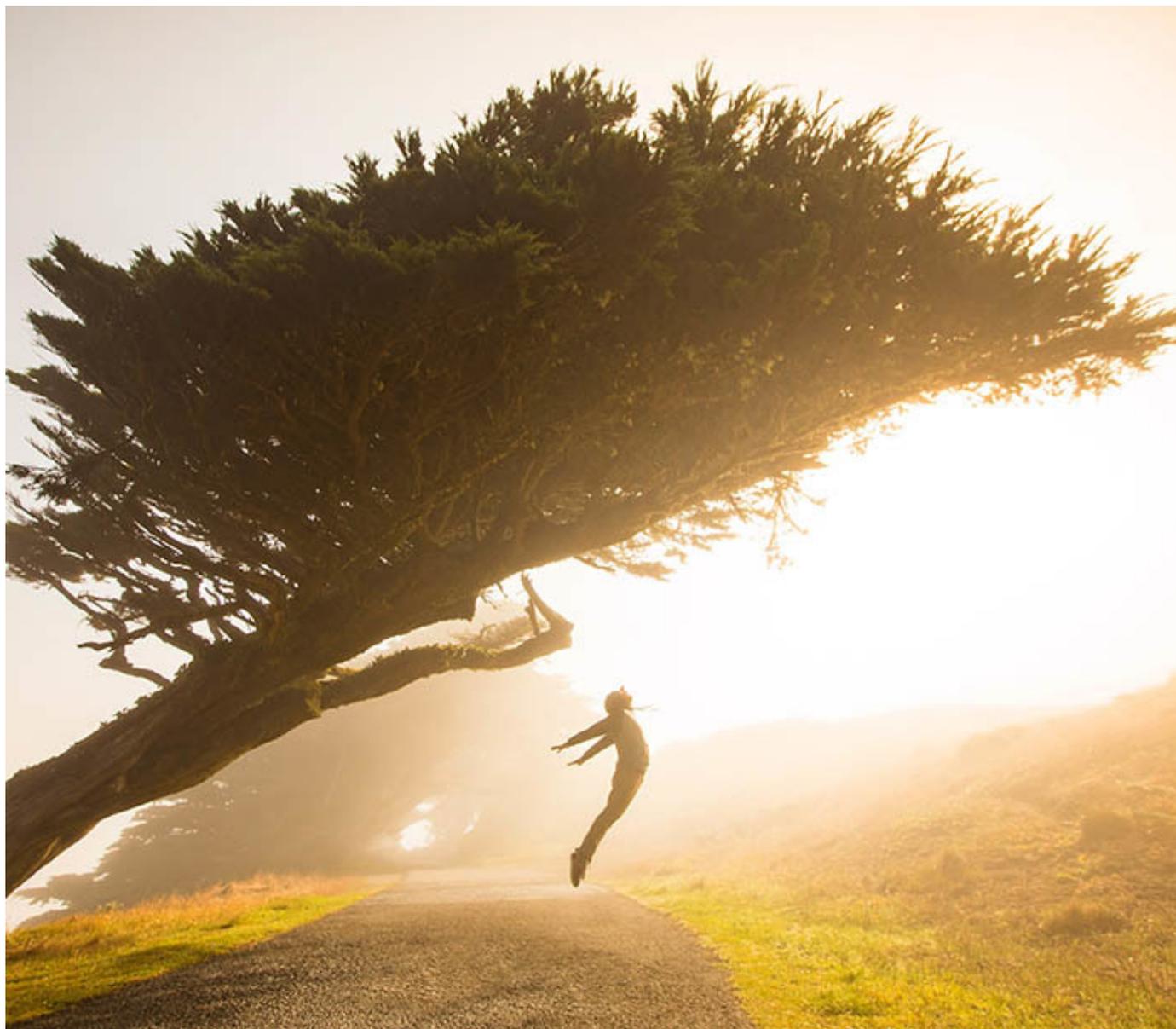
L'humain doit progressivement renoncer à son égo, non pas pour oublier son individualité mais pour vivre d'une façon harmonieuse et vivre selon un modèle fondamental qui est déjà en lui et en toute chose.

Comme vous le savez, nous pensons ce que nous créons. Notre vie et la façon dont nous abordons les circonstances est le résultat de ce que nous pensons de nous et de notre environnement.

Tout comme le dit si bien la loi de l'attraction, nous attirons à soi ce que nous pensons (et donc ce que nous faisons). Mais ne soyons pas naïf, il s'agit de ce que nous pensons avec l'intention la plus « pure ». C'est-à-dire qu'une intention générée par une pensée égoïque dans un but égoïque ne donnera aucun résultat à long terme.

Et chaque être humain génère, à chaque instant, consciemment ou inconsciemment des pensées « pures » pour détruire ou construire sa vie. Le sens du mot « pur », ici, n'a rien à voir avec le bien ou le mal. Il s'agit d'une pensée créatrice dans laquelle vous avez consciemment ou pas, une foi inébranlable. C'est ce qui attire ou crée à vous les choses dans votre vie.

## Comment Progressivement Se Détacher de l'Ego et Cheminer Vers L'épanouissement ?



C'est finalement l'objectif de chaque Être humain. Apprendre à écouter le doux murmure de la Vie plutôt que son Ego pour diriger sa vie. C'est un travail de chaque instant, tout au long de notre passage sur Terre.

Ceci nous permet d'atteindre une grande sagesse et un grand pouvoir qui va générer un immense Amour et Bonheur dans notre individualité, puis dans notre entourage.

Ce qui amènera alors l'abondance et la sérénité de l'esprit pour vivre pleinement une vie harmonieuse. Et ainsi co-crée une nouvelle ère pour l'humanité.

C'est peut-être utopique dit comme ça, mais tout commence par Soi.

Il y a 4 grandes attitudes que vous pouvez appliquer dès aujourd'hui pour progressivement vous connecter au chemin de votre épanouissement.

### 1ère Attitude : Donner et Recevoir



On ne peut donner que ce qu'on a et recevoir que ce que nous donnons. C'est une loi universelle.

Si je pense comme une merde, je donne de la merde au quotidien et je reçois forcément de la merde dans ma vie.

Un principe de base pour commencer à sortir de son attachement à l'Ego c'est de traiter les gens comme nous voudrions être traité et ne jamais déroger à cette règle.

Pourquoi ?

Et bien... Qui veut être traité comme une merde ? Personne, n'est-ce pas ?

Vous voulez de l'Amour ? Donnez de l'Amour.

Vous voulez ne pas être jugé ? Ne jugez pas.

Vous voulez de l'argent ? Investissez votre argent dans des formations qui vous enseignent la gestion économique.

Parmi les lecteurs de cet article, j'imagine qu'il y en a qui se disent : *« J'ai passé beaucoup de temps à être gentil et à chaque fois je me suis fait avoir... Maintenant c'est terminé ! Je ne me laisse plus faire ! Tant pis si je deviens un gros con etc.. »*

Tout d'abord cette forme de pensée est une pensée égoïque, car si vous lisez bien cette phrase, il y a une défense de sa propre individualité.

Ceci dit, il ne s'agit pas non plus de se laisser faire et de continuer bêtement à se faire abuser par des esprits égoïques, mais d'apprendre à s'en détacher et se détourner simplement de ces personnes qui finalement ne vous apportent rien de positif.

Exprimez de la compassion sans jugement et laissez-les faire leur chemin.

Vous commencez ainsi à vous détourner des personnes toxiques et vous continuez à traiter autrui comme vous voulez être traité. Et c'est certain ! Vous recevrez rapidement de la bienveillance en retour.

De même, il ne sert à rien d'essayer de convaincre ou soudoyer quelqu'un à votre « bonne parole ». Car c'est là aussi une expression égoïque.

Dîtes-vous bien qu'une personne qui cherche des réponses trouvera ses réponses si elle en exprime le besoin. Soit auprès de vous, soit auprès de quelqu'un d'autre.

**2ème Attitude : Assumer Ses Choix**



Prendre la responsabilité de ses choix. La plupart des gens renvoient toujours ce qui leur arrive envers un tiers.

« C'est la faute de... Pourquoi est-ce que ça m'arrive ? »

J'ai été comme ça pendant de nombreuses années. Une personne irresponsable qui rejetait la faute tout le temps sur quelqu'un ou quelque chose d'autre.

Est-ce que cette attitude est positive et constructive ? Non

Mais le jour où j'ai compris que j'étais responsable de ma vie, j'ai commencé à me poser de bonnes questions.

Comme celles-ci :

- Comment je peux prendre la responsabilité de ce qui m'arrive ?
- Quelles sont les attitudes ou les pensées qui ont généré ce résultat ?

Il est parfois difficile d'entrevoir sa responsabilité lorsque c'est un événement externe indirect qui survient. Cela peut parfois être lié à quelque chose que vous avez fait il y a longtemps, qui a eu un impact très fort et qui vous revient plusieurs mois ou années plus tard (l'effet miroir).

Mais ça peut être aussi une simple circonstance que vous devez (autant que possible) appréhender avec un maximum de positifs. Prendre du recul et bien analyser les différentes solutions qui s'offrent à vous.

Par exemple vous pourriez perdre votre travail et profiter de cette opportunité pour repenser à ce qui est important dans votre vie. Et peut-être dessiner une nouvelle carrière ou plonger dans de nouvelles opportunités.

Prendre sa responsabilité à chaque instant c'est reprendre le pouvoir sur sa vie. Mais attention à l'égo ;-)

### 3ème Attitude : Méditer



La méditation quotidienne avec une intention « pure », peut vous aider à calmer vos pensées égoïques, ce brouhaha interminable. Vous savez, cette petite voix qui ne s'arrête jamais, tous ces questionnements parfois insensés qui vous rabaisent ou au contraire vous laissent penser que vous êtes meilleur que les autres.

La méditation quotidienne orientée avec une intention intègre d'humilité, à demander de l'aide à votre créateur pour calmer votre Ego, ou bien vous abandonner à lui pour mieux diriger votre vie est un excellent moyen quotidien d'accéder à la sagesse de l'esprit.

Vous vous connectez progressivement et de plus en plus fort à la Vie (votre créateur) et vous la laissez vous inspirer, vous murmurer ce que vous devez faire. Ça peut paraître surréaliste, mais si vous apprenez sérieusement à écouter, la Vie vous apportera sous la forme d'une inspiration sincère, comme un jaillissement, ce que vous devez faire. La Vie peut vous guider et vous protéger.

**C'est la pratique quotidienne de la méditation orientée qui vous permettra d'être de plus en plus libre, serein, protégé de votre Ego et celui des autres. Ce n'est plus votre égo qui dirige votre vie, mais La Vie.**

Cette énergie qui existe en chaque Être et en chaque chose. Celle qui maintient l'équilibre entre vos milliards de cellules et les anime à chaque instant. Cette énergie qui contient et crée de la plus minuscule particule aux plus grands astres. Ayez confiance en la Vie. Elle sera toujours là pour vous aider et vous protéger. Car elle Est Amour Inconditionnel.

Là encore, j'imagine que certains d'entre vous qui lisez cet article ont peut-être pratiqué la méditation de cette façon pour avoir des réponses, qui ne sont peut-être jamais venues.

En fait, il ne s'agit pas de « demander » puis de retourner à ses pensées égoïques et continuer son train train.. Car vous détruisez instantanément ce que vous avez demandé avec l'intention la plus « pure ».

Et généralement, lorsque nous décidons de commencer ce genre de pratique, notre décision est émise par notre égo. Nous sommes alors dans une attente égoïque pour satisfaire notre individualité par rapport à d'autre. Et ça ne fonctionne malheureusement pas non plus.

Il faut du temps, de la pratique quotidienne pour progressivement se détacher, élever son niveau de conscience et commencer à percevoir le doux murmure de la Vie.

Si c'était si facile, nous ne serions pas dans un monde aussi chaotique. Mais il est maintenant facile de constater que la voie de l'Ego ne génère rien de bon pour Soi, les Animaux, la Nature et la Planète.

#### 4ème Attitude : Manifester la Gratitude



La gratitude peut être très puissante au quotidien. Prendre l'habitude de remercier tout ce qui vous arrive de bon ou les leçons que la Vie souhaitent vous apprendre. Pratiquer la gratitude au quotidien, est un super moyen pour rester positif !

De même lorsque vous faites une promenade, essayez d'être attentif à ce qui vous entoure. D'être présent consciemment. Contemplez sincèrement la beauté qui vous entoure. La nature, le champs des oiseaux, une odeur particulière, la personne qui marche à vos côtés etc... Ayez conscience de « la magie » qui est tout autour de vous et en vous.

## Qui suis-je pour rédiger un tel article ?

Un simple humain, qui a fait de nombreuses erreurs et continuera à en faire. Mais je suis aussi quelqu'un qui a effleuré le temps de quelques années les résultats de ce que la Vie nous offre de plus beau lorsque vous commencez à « écouter ». Un bonheur et une abondance qui vont crescendo.

Puis lorsque je pensais maîtriser un peu, il m'est arrivé un grand changement, que je n'ai pas su gérer, puis je me suis relâché inconsciemment et l'Ego est revenu à la charge d'une façon sournoise pour tout détruire.

Cela n'est pas mauvais, mais ça indique simplement que rien n'est acquis. Ce n'est pas quand tout va bien que vous êtes « fort », mais c'est quand tout va mal qu'il faut montrer que vous connaissez votre « leçon ».

Il faut conserver l'humilité, accepter ses erreurs et prendre la responsabilité de ses choix au mieux que nous pouvons. Le chemin vers l'épanouissement est rempli d'épreuves. Et sans épreuves, malheureusement, nous ne pouvons pas évoluer et obtenir des prises de conscience.

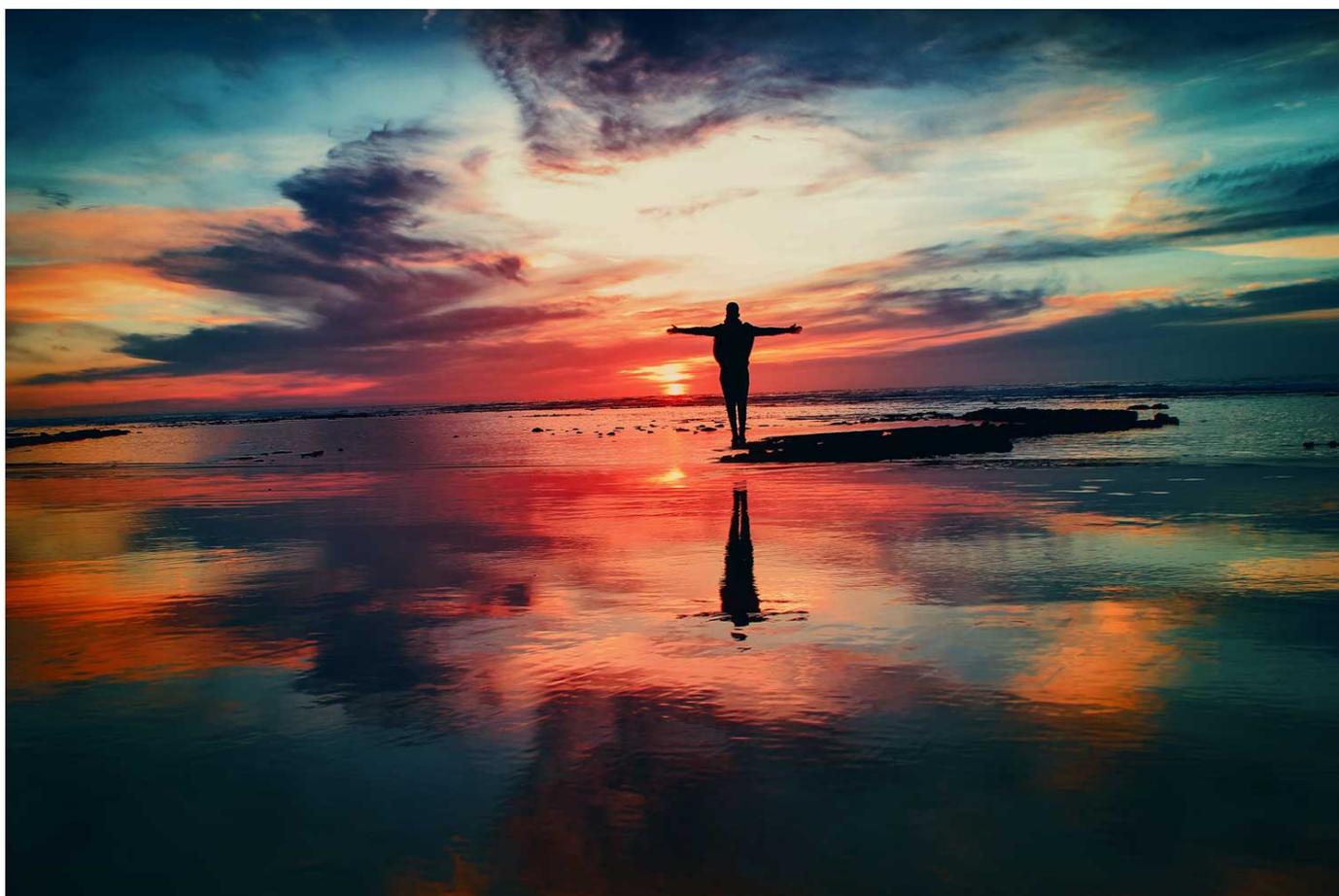
Rien n'est bon ou mauvais, tout est utile dans la Vie. Il faut apprendre à reconnaître ce qui nous met sur la voie de notre épanouissement et ce qui nous en écarte. Il n'y a que la pratique et l'expérience qui nous aidera.

J'espère que ce que j'ai partagé avec vous dans cet article, vous aura un peu éclairé.

Article rédigé dans le cadre du **festival d'articles de développement personnel 2021**.

# LES 3 PRINCIPAUX FREINS À L'ACCOMPLISSEMENT DE SOI EN 2021

par Sharon de [bienetresimple.com](http://bienetresimple.com)



Accomplissement de soi, épanouissement, bonheur, bien-être.

Nous désirons tous avoir une vie épanouie et remplie de tous ces concepts, pourtant, il semble aujourd'hui difficile de trouver notre épanouissement et notre accomplissement personnel.

Nous sommes pris dans notre quotidien, laissant pour plus tard nos projets, nos rêves et nos envies profondes.

Mais plus tard n'existe pas, c'est maintenant qu'il faut prendre conscience que l'épanouissement de soi est à portée de main et surtout, prendre action.

Nous allons donc voir ensemble quels sont les principaux freins à l'épanouissement de soi, leurs solutions et comment définir l'épanouissement de soi.

C'est parti!

C'est avec plaisir que je vous propose cet article dans le cadre du carnaval d'articles organisé par le blog Penser et Agir.

### 3 principaux freins à l'accomplissement de soi

Entrons tout de suite dans le vif du sujet et découvrons ensemble quels sont les 3 principaux freins à l'épanouissement de soi?

#### #1 – Votre état d'esprit change votre vie



Lorsque l'on cherche à s'accomplir, il est important d'avoir conscience de la puissance de notre esprit.

En effet, nos pensées et la façon dont nous décidons de percevoir chaque situation influencent entièrement notre bonheur et notre épanouissement personnel.

Une même situation sera ressentie et vécue complètement différemment par deux personnes.

Et pour arriver à un accomplissement de soi, il faut changer d'état d'esprit, **trouver le positif dans le négatif**. Alors certes, c'est facile à dire en théorie, mais comment réussir à voir la vie du bon côté concrètement?

## Prendre du recul

Tout d'abord, vous devez prendre du recul sur votre vie en générale, mais aussi sur chaque événement négatif qui entache votre épanouissement personnel.

En pratique, cela passe par se poser les bonnes questions sur la façon dont vous réagissez et sur ce que vous ressentez.

Par exemple, vous êtes malade aujourd'hui, vous devez vous reposer, mais vous avez 1 million de choses à faire.

La première réaction est souvent la plainte, "pourquoi moi?", "j'ai pas le temps d'être malade", "il manquait plus que ça", etc.

Et c'est ici qu'il faut prendre du recul sur la situation, changer son état d'esprit et se poser les bonnes questions:

- Est-ce si grave ?
- Est-ce que je n'ai vraiment pas le temps de me reposer ?
- Est-ce que les tâches que je dois accomplir sont si urgentes ?
- Est-ce que c'est mon corps qui me dit de faire une pause ?

Ensuite, essayez d'y répondre, consciemment et honnêtement.

- Non, ce n'est pas si grave d'être malade, ça arrive.
- Je trouve le temps de me reposer, car ma santé est une priorité et qu'il faut prendre du temps pour soi.
- Mes tâches à accomplir ne sont pas si urgentes et si elles le sont, je peux trouver une solution alternative.
- Je dois écouter mon corps qui me dit de me reposer, cela me permettra de revenir plus en forme et plus productive.

Une fois cette étape du recul passée, vous vous sentirez déjà beaucoup mieux.

## Pensée positive

Vous avez pris du recul, vous vous êtes posé les bonnes questions, y avez répondu honnêtement et vous vous sentez déjà mieux.

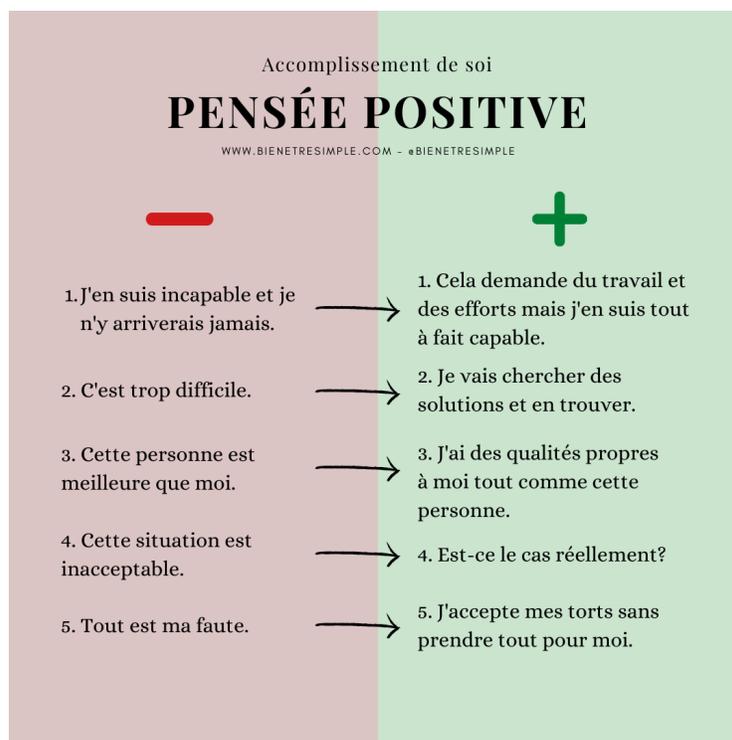
Mais pour changer d'état d'esprit, il est indispensable de pratiquer la **pensée positive** et de s'éloigner le plus possible de la négativité.

Car mis bout à bout, nos plaintes et pensées négatives affectent notre épanouissement personnel, et même notre estime de nous.

Alors pour modifier cet automatisme de plainte et de négativité, il faut :

- **Prendre conscience** en premier lieu de la pensée négative qui vous traverse et de l'émotion néfaste qui vous affecte.  
Par exemple, prenez conscience que vous vous plaignez parce que vous êtes malade, que vous ressentez de la colère et de la frustration.  
Une fois que ce travail est fait, trouvez **le positif dans le négatif**.
- Dites-vous que c'est un mal pour un bien, que le fait d'être malade vous permet de vous reposer et de prendre un peu soin de vous, de mettre pause à votre quotidien effréné.

C'est en changeant votre réaction et vos émotions face aux événements, que vous atteignez un accomplissement personnel.



## Gratitude

Lorsque l'on est en quête de réalisation de soi, il est important de mettre sur papier ce pour quoi nous sommes reconnaissants.

Cela vous permet de prendre conscience de la chance que vous avez, vous apportant un réel sentiment d'accomplissement.

Personnellement, je tiens un journal de gratitude que je remplis tous les matins, des fois le soir avant de dormir.

Ce journal est divisé en 3 parties:

### **Partie 1 – Qu'est-ce qui te rendrait triste si cet élément manquait à ta vie ?**

Cela peut-être tout et n'importe quoi, une bonne tasse de café, votre conjoint(e), vos enfants, les sushis, etc.

### **Partie 2 – Quels sont les éléments dont tu ne penses pas au quotidien, pour lesquels tu es reconnaissant ?**

Peut-être la chance d'avoir de l'eau potable à portée de main, d'être en bonne santé, de pouvoir voir et parler, etc.

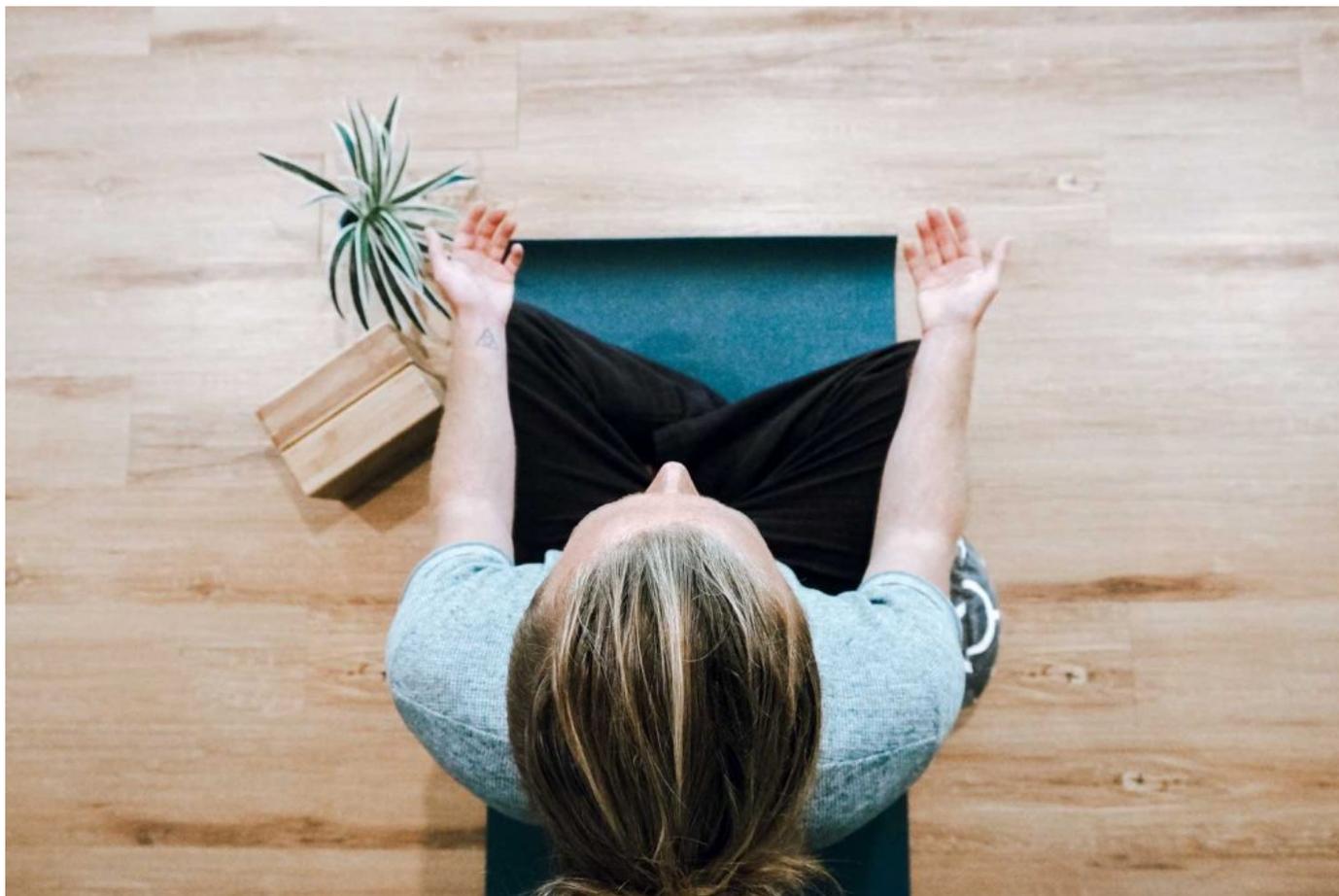
### **Partie 3 – De quoi es-tu reconnaissant aujourd'hui ?**

Énumérez en quoi vous êtes reconnaissants aujourd'hui: avoir eu une belle conversation avec cet ami, avoir passé un moment intime avec votre moitié, etc.

Vous pouvez lister autant de choses que vous voulez mais je vous conseille un minimum de 3 points par partie.

Commencez votre journal de gratitude et dites **merci à la vie !**

## #2 – Votre hygiène de vie impact votre accomplissement personnel



Malgré les nombreuses études qui ont prouvé l'importance du sommeil, de l'exercice physique régulier et d'une alimentation saine, nous sous-estimons constamment l'importance d'une bonne hygiène de vie.

Que ce soit pour l'accomplissement de soi ou de façon générale, notre hygiène de vie est à la base de notre bonheur et de notre bien-être.

Vous connaissez ce sentiment de manque d'énergie, de fatigue et de manque de motivation après des jours de malbouffe et de sédentarité? Car moi oui.

Tout comme je connais cette sensation incroyable, que ce soit physiquement ou mentalement, lorsque je mange équilibrée, que je bouge mon corps et que je dors comme un bébé.

Non seulement mon énergie est à son top, mais en plus, j'ai ce sentiment d'accomplissement personnel incroyable.

Je suis fière de moi, j'ai envie de continuer, de ne rien lâcher et cela me permet de me dépasser dans les autres aspects de ma vie, comme le travail par exemple.

Alors on ne néglige jamais son hygiène de vie.

## Alimentation

L'importance d'une **alimentation saine** et végétale n'est plus à prouver, que ce soit pour votre santé physique ou mentale.

- Composez vos assiettes 50% à base de légumes et fruits, 30% à base de protéines (végétales de préférences) et 30% à base de céréales.
- Mangez à des heures **fixes** et régulières.
- Ayez toujours le frigo rempli, surtout de légumes. Ainsi, vous évitez les tentations de commander des repas tout prêts.
- **Hydratez-vous** tout au long de la journée, avec de l'eau, des tisanes, des soupes, des jus verts, etc.
- **Planifier vos repas** à l'avance et faites du **batch cooking** si vous le pouvez. Cela vous permettra d'avoir toujours de quoi manger sous la main.
- Ayez des **alternatives** saines de snacks: des crudités et du houmous, des barres de céréales maison à base d'avoine et de dattes, etc.
- Privilégiez les fruits et légumes de **saison**.
- Faites-vous **plaisir**! Alimentation saine ne rime pas avec ennui, essayez des nouvelles recettes, découvrez des nouvelles saveurs ou aliments, etc.

## Sommeil

Nombreux sont ceux qui négligent leur sommeil en pensant que ce n'est pas très important.

Pourtant, les études se multiplient et montrent que notre sommeil à un impact majeur sur notre santé et notre bien-être.

D'ailleurs, vous avez sûrement dû remarquer à quel point vous êtes incapables de fonctionner, de vous concentrer et d'apprendre lorsque vous n'avez pas suffisamment dormi.

À contrario, lorsque vous êtes pleinement reposé, vous vous sentez capable d'accomplir n'importe quoi.

- Soyez en phase avec votre cycle de sommeil **naturel**. Chacun doit **dormir** un nombre d'heures propre à lui et vous devriez connaître votre nombre.

Pour ce faire, prenez en note l'heure de votre coucher, ne mettez pas d'alarme et notez votre heure de réveil naturelle. Calculez ensuite le nombre d'heures que vous avez dormi et vous obtenez le nombre d'heures exact dont vous avez besoin.

- **Évitez** toutes distractions et autres perturbations avant de dormir comme les écrans, le bruit, le sport, le café ou le thé, etc.
- Ne **luttez** pas contre le sommeil, lorsque vous êtes fatigué, allez vous coucher.
- Faites de votre chambre un **sanctuaire** de relaxation et de détente, réservée aux rapports intimes et au dodo.

## Sport

C'est incroyable le pouvoir qu'a le sport sur l'accomplissement de soi.

En effet, lorsque l'on pratique une activité physique régulière, on libère de la dopamine, l'hormone du bonheur et de l'épanouissement.

- Pratiquez au moins 1x/semaine un sport que vous aimez et dans lequel vous vous accomplissez.
- Faites du **yoga** pour allier détente et activité physique.
- Si vous êtes sédentaire, essayez de marcher au moins **30 min** par jour.
- Faites des grandes balades à pied le week-end ou des randonnées en pleine nature.

S'accomplir soi-même passe par une hygiène de vie au top.

### #3 – Prenez le temps de vous accomplir



Lorsque l'on désire s'accomplir soi-même, il est important de prendre le temps de le faire.

En effet, que ce soit prendre du temps pour accomplir vos objectifs, vos projets ou prendre du temps pour vous ressourcer, il faut octroyer du temps à l'accomplissement personnel.

#### Apprenez

Vous avez des rêves, des objectifs d'accomplissement professionnel ou autres et pour ce faire vous devez allouer du temps pour apprendre, expérimenter, pratiquer, vous former, etc.

Rien ne s'accomplit en un jour et la réalisation de soi passe par le temps que vous allez accorder.

Alors lisez plus, inscrivez-vous à des cours, regardez des vidéos, faites des formations, etc.

## Prenez soin de vous

L'accomplissement de soi demande des efforts, du temps, des sacrifices même, et dans tout cela, il faut prendre du temps pour soi.

Prendre soin de soi, s'écouter, se reposer, faire une pause.

Alors, baladez-vous, faites du shopping, faites-vous masser, faites des soins à la maison, méditez, jardinez, peignez, bref, accordez-vous du temps et évadez-vous.

## Accomplissement de soi: Définition



Qu'est-ce que l'accomplissement de soi? Comment définir ce concept?

Et bien cela dépend, et l'accomplissement de soi peut avoir plusieurs sens.

Certains l'associent à une réussite professionnelle, pour d'autres c'est une réussite globale qui comprend tous les pans de notre vie (amour, carrière, famille, santé, etc.) et pour d'autres ce sera simplement le fait d'avoir confiance en soi.

Alors pour réussir à s'accomplir et à se réaliser vous devez en premier lieu définir ce qu'est l'accomplissement de soi pour vous.

Est-ce que c'est lié à votre bien-être de vie ou simplement à un aspect en particulier?

À vous de le définir selon vos besoins.

## On s'y met!

Prenez le temps de faire le point sur votre positivité, votre hygiène de vie et le temps que vous accordez à vos projets.

Prenez 30 minutes pour définir si vous mettez tout en place pour vous accomplir ou non.

Faites un plan des changements que vous voulez entreprendre et pour vous aider à mettre en place ce changement de vie et passer à l'action, je vous ai créé un récapitulatif des 3 principaux freins à l'épanouissement de soi.

Vous pouvez ainsi le télécharger et l'afficher sur votre frigo, votre table de chevet ou encore votre bureau.

Cela vous permettra de l'avoir sous les yeux constamment, vous rappelant que la vie est trop courte et qu'il faut agir maintenant.

Accomplissement de soi

# 3 FREINS PRINCIPAUX

WWW.BIENETRESIMPLE.COM - @BIENETRESIMPLE

## 1 CHANGE TON ETAT D'ESPRIT:

- Prends du recul.
- Pratique la pensée positive.
- Pratique la gratitude.

## 2 ADOPTE UNE HYGIÈNE DE VIE SAINE:

- Mange sainement.
- Dors suffisamment.
- Pratique une activité physique régulière.

## 3 PRENDS LE TEMPS DE T'ACCOMPLIR:

- Apprends, lis, instruis-toi.
- Prends du temps pour toi (médite, balade-toi, dessine...)

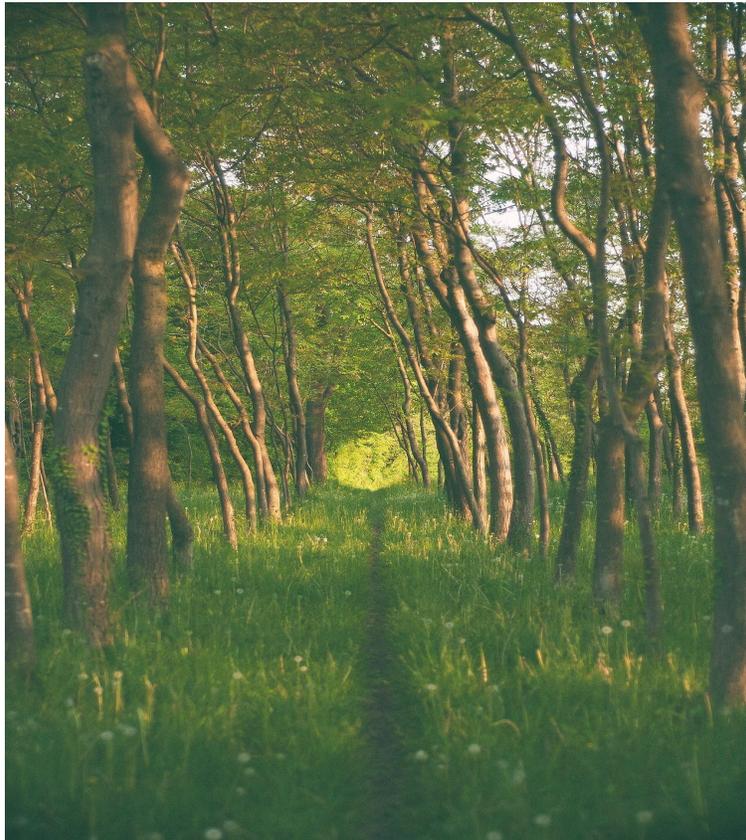
**BES**  
Bien-Etre Simple

J'espère que tous ces conseils sur l'accomplissement de soi vous aideront à vous épanouir et à vous réaliser à votre plein potentiel.

Article rédigé dans le cadre du **festival d'articles de développement personnel 2021**.

# SOMMES-NOUS LIBRE DE CHOISIR NOTRE CHEMIN DE VIE ?

par Nina de [armunia.me](https://armunia.me)



## Le Cheminement de pensée

Avez-vous déjà eu la sensation d'être coincé(e) ou frustré(e) dans votre vie? Personnellement, j'ai eu la chance de vivre de belles expériences mais je me suis souvent prise à rêver d'habiter sur une île grecque, travaillant à distance sur les sujets de mon choix et à mon propre rythme.

En tant qu'occidentale, j'ai été élevée avec le mantra «quand tu veux, tu peux». Pensons aux milliers de décisions que nous prenons chaque jour. Nous sommes les seuls à décider de sauter hors du lit ou de repousser l'alarme, de prendre une douche ou un bain, de devenir végétarien, flexitarien ou mangeur de viande. Chaque jour, nous prenons des milliers de décisions. Ceci étant dit, bien qu'attirante, je trouve la théorie du libre arbitre un peu trop simpliste et oppressante pour certains individus.

## Quel est notre vrai pouvoir de décision?

Être libre implique l'absence de contraintes extérieures pour faire ou dire ce que vous voulez. Par exemple, j'ai décidé d'éviter de manger de la viande et de réduire ma consommation de poisson car je voulais me concentrer sur ce qui était en mon contrôle, en matière de lutte contre le changement climatique, tout en honorant mes valeurs de responsabilité et de citoyenneté.

Pourtant, certaines personnes me diront que j'ai été influencée par mes amis, mes lectures et mon travail dans ce choix. On peut effectivement se demander si nos actions sont plus influencées par notre écosystème que par notre simple pouvoir rationnel. Par exemple, malgré les preuves scientifiques, certaines personnes continuent de penser que les humains ne sont pas responsables du changement climatique.

## Quelle est la part d'influence des causes externes dans notre prise de décision?

De nombreux penseurs ont démontré que les événements sont en fait déterminés par causes précédemment existantes. Le sociologue Durkheim a expliqué que nos idées, nos pensées, nos habitudes et nos actions sont fortement influencées par le contexte socio-économique dans lequel nous vivons.

Selon cette logique, je ne serais pas qui je suis - certaines personnes diraient une «bobo» bénéficiant d'une carrière internationale - sans les antécédents sociaux, valeurs et le réseau de ma famille, entre autres facteurs.

Je suis sûre que mes racines ont eu une forte influence sur mes conditions de vie actuelle. Pourtant, tout est-il déjà préconçu? Sommes-nous aveugles ou naïfs dans nos choix?

## Et si la voie vers la liberté dépendait de notre pouvoir de perception?

Plutôt que de considérer les humains comme des automates ou comme des personnes toutes puissantes, Freud a introduit une troisième façon de penser avec ses concepts du «moi», «ça» et «surmoi».

Ces agents en interaction, représentant notre conscient, inconscient et subconscient, sont nourris par notre écosystème, nos normes sociales, nos pensées intérieures, nos pulsions et nos désirs. Fondamentalement, nous sommes confrontés à plusieurs sources d'influences, intrinsèques ou extrinsèques, en vivant nos vies.

Pour faire (très) simple, grâce à la psychanalyse, nous pouvons prendre acte de notre pouvoir et de notre responsabilité en rendant nos schémas de pensée inconscients, conscients. Ce faisant, nous pouvons nous libérer de nos croyances limitantes.

## Accepter nos déterminants augmenterait-il notre liberté?

Avoir la volonté de reconnaître et de se détacher de nos déterminants, internes et externes, peut nous donner un certain contrôle pour construire notre avenir.

Nous pouvons changer notre état d'esprit en ce qui concerne nos circonstances. Nous pouvons nous permettre d'imaginer l'avenir selon nos propres conditions et faire confiance à **notre intuition**. Oui, cela peut sembler épuisant.

Personnellement, je n'y parviens pas toujours. Mais cela vaut le coup d'essayer car, quand cela fonctionne, le monde semble rayonner de lumière et de plaisir!

Pour le philosophe Descartes, on obtient la vraie liberté quand notre volonté et notre intelligence (capacité illimitée vs. capacité limitée) sont harmonieusement alignées.

Ce postulat m'interroge.

La liberté serait-elle une question d'équilibre?

Un équilibre entre le fait d'accepter nos racines comme nos déterminants intérieurs tout en créant librement nos possibilités futures; un équilibre entre nos limites physiques et notre imagination illimitée, un équilibre entre nos attentes et notre confiance en l'inconnu. Un opposé nourrissant l'autre pour créer une fusion libératrice.

## L'OUTIL

Vous souhaitez être libre de choisir votre chemin de vie? Il peut être judicieux de commencer par comprendre vos moteurs profonds et vos potentiels blocages, puis d'aligner votre action avec vos attentes.

Plus facile à dire qu'à faire. Je sais! Voici une astuce pour vous aider à avancer: le jeu préféré (et revisité) des enfants... le jeu du «Pourquoi» ?!

- Tout d'abord, considérez votre envie: "J'aimerais X"
- Ensuite, creusez afin de chercher le besoin profond. Demandez-vous «qu'est-ce que X dit de ce qui est important pour moi? J'ai besoin de Y. Ok Qu'est ce que dit Y de ce qui est important pour moi? et ainsi de suite jusqu'à ce que rien de plus ne sorte.
- Finalement, repartez de la source jusqu'au désir initial pour évaluer comment un tel besoin peut influencer votre comportement dans le futur.

## L'ÉTUDE DE CAS

Prenons l'exemple d'une entrepreneure sociale désireuse de recruter des femmes au sein du conseil d'administration de son entité et confrontée à la résistance des fondateurs de l'entreprise. La conversation avec un coach pourrait ressembler à ceci :

- Qu'est-ce que ce souhait de positionner des femmes au niveau du conseil d'administration dit de ce qui est important pour vous?
- Eh bien, c'est évident: l'égalité. Et d'ailleurs, je suis en colère parce que clairement ce n'est pas reconnu et...
- Ok concentrons-nous un peu sur cette notion si vous voulez bien. Qu'est-ce que l'égalité vous donne qui est encore plus important?
- Eh bien, la reconnaissance du pouvoir de la diversité.
- Et qu'est-ce que cette reconnaissance vous apporte qui est encore plus précieux?
- Hum...l'acceptation de tous les êtres humains quels qu'ils soient. Rien n'est plus important que ça, vous ne croyez pas?
- En étant pleinement accepté, qu'est ce qui change pour vous?
- Je me reconnais et n'ai plus besoin de la reconnaissance externe. J'accueille ma différence et celle des autres comme un cadeau et comme un atout.
- Et comment ce changement de perception vous aide-t-il dans votre projet de lobbying pour obtenir plus de femmes au sein du conseil d'administration?
- Eh bien, les femmes ne devraient pas être représentées parce qu'elles sont des femmes. Nous avons simplement besoin de trouver différents acteurs qui enrichiront le débat et la décision au niveau du conseil. Donc des femmes, oui, mais pas n'importe qui et pas seulement les femmes. En fait, j'ai besoin de trouver les talents et les expériences qui nous manquent. Si les fondateurs comprennent la valeur d'avoir des personnes différentes dans notre start-up, nous ne devrions plus nous battre.

## Le MANTRA

*« Mieux vaut une erreur corrigée que pas d'erreur du tout »*

Il vient du livre de Charles Pépin « Ceci n'est pas un manuel de philosophie » qui simplifie admirablement les concepts philosophiques sans endommager leur profondeur et leur signification.

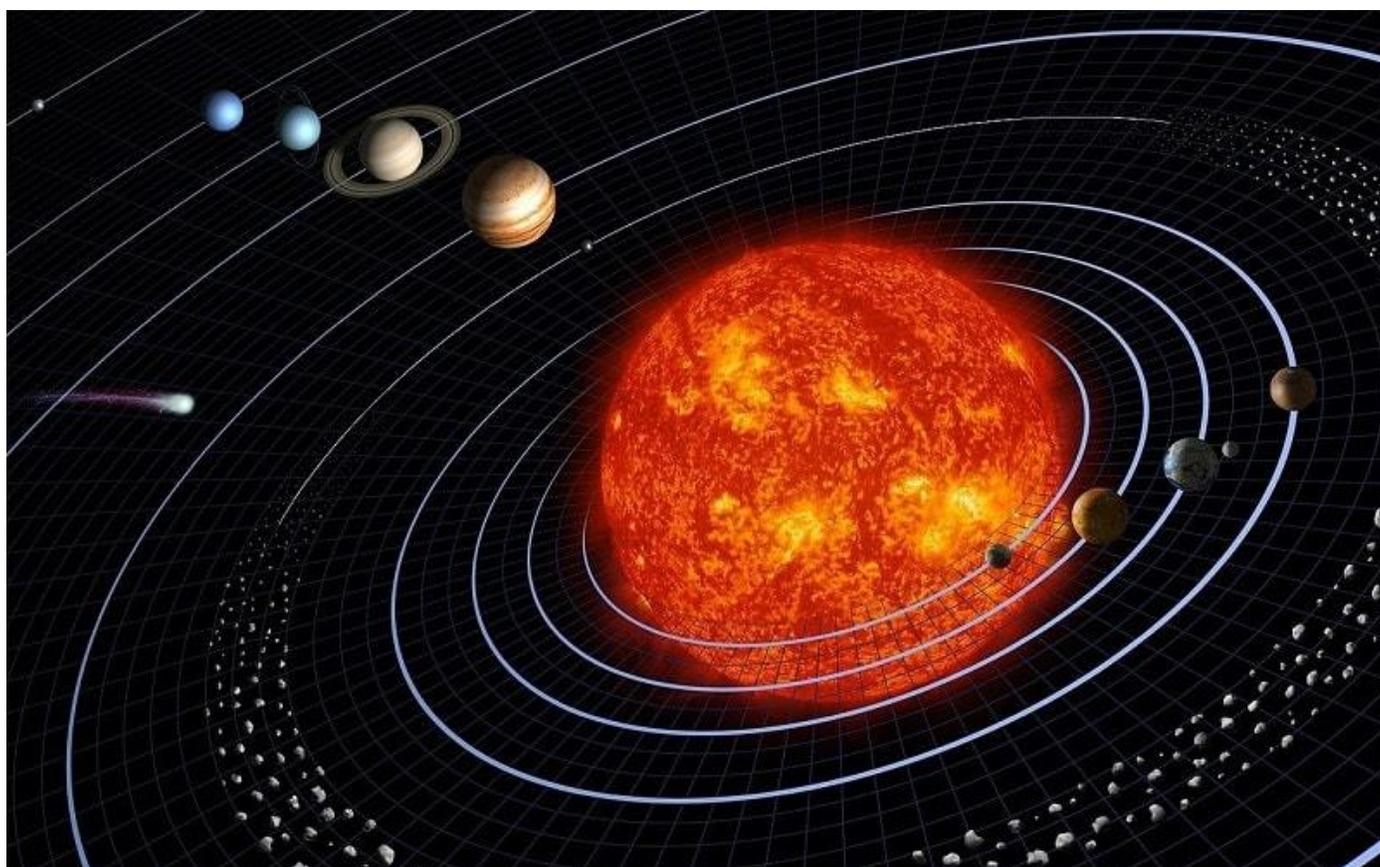
### À VOUS DE JOUER!

Quelle décision et expérimentation voulez-vous faire aujourd'hui ?

Article rédigé dans le cadre du **festival d'articles de développement personnel 2021**.

# SE RECENTRER SUR SOI : COMMENT VAINCRE LA DISPERSION ET ENFIN S'ACCOMPLIR EN 5 ÉTAPES ?

par Alexandre de [11-mois-pour-changer-de-vie.com](http://11-mois-pour-changer-de-vie.com)



**Se recentrer sur soi...** voilà une drôle d'expression ! S'agirait-il d'adopter un modèle qui nous place au centre de l'univers, au lieu du soleil ? Un peu comme avec le géocentrisme ?

Rien de si compliqué, rassure-toi ! Mais avant toute chose, laisse moi te poser une question...

Es-tu pleinement épanoui dans ta vie ? Non ??? Tu m'étonnes... Même Superman et Wonderwan ne peuvent pas forcément le prétendre... Les raisons en sont multiples.

Mais pour moi, la dispersion est un vrai frein à l'accomplissement personnel et a "une belle tête de vainqueur" . Et se recentrer sur soi est alors souvent le bon remède.

Tu n'as pourtant pas l'impression de vivre une vie fragmentée ? Tu serais bien l'un des seuls ! Je t'explique dans une minute pourquoi c'est quasiment inévitable aujourd'hui et en quoi un recentrage sur soi constitue alors un "geste barrière" efficace.

Tu te dis que "le savoir, c'est bien... mais savoir le faire, c'est mieux !" ? 100% d'accord ! Et c'est pour ça que je te vais te livrer 5 conseils sensationnels pour te recentrer sur toi.

Oui, oui, j'ai réponse à tout ! Aucune magie là-dedans, pourtant. C'est simplement que beaucoup d'autres personnes ont emprunté ce chemin avant toi. A commencer par moi !

A moins de vouloir réinventer la roue, quoi de plus censé que de leur faire confiance et prendre connaissance de leur expérience ? Afin, bien sûr, de l'adapter à ta situation personnelle !

Ca tombe bien, c'est exactement l'ambition de cet article. Aussi, je te propose de lui accorder un peu de ta confiance et de ton précieux temps... pour réapprendre à t'en consacrer régulièrement par la suite. Un placement au rendement spirituel inégalable, si tu veux mon avis !

## Un recentrage sur soi : pourquoi ?

C'est la question qu'aurait probablement dû se poser plus tôt Sébastien G. Mais à vrai dire, il n'en avait pas le temps...

## Un emploi du temps en 1000 morceaux

Tout juste auréolé à 40 ans de sa nomination comme responsable Hygiène Sécurité Environnement d'une grosse usine, il a pris son poste sur les chapeaux de roues.

Pas vraiment de recouvrement avec la personne à laquelle il succède ? Pas grave, c'est presque devenu la norme et il découvrira les dossiers "sur le tas" et dans les livres. Vive Amazon ! Il a confiance en lui.

Enfin, c'est ce qu'il pensait avant de découvrir la multitude de sollicitations dont il allait immédiatement faire l'objet :

- questions incessantes de ses collaborateurs
- demandes (redondantes) de "reporting" de la part de ses différents responsables fonctionnels
- sollicitation de son expertise par ses collègues du comité de direction (souvent, disons-le, pour faire le travail à leur place)
- attente avec impatience par sa chef, la directrice de l'usine, d'un plan d'action pour améliorer des indicateurs qui font triste mine depuis plusieurs années
- relances fréquentes des services de l'Etat concernant des rapports sur lesquels son équipe est en retard
- plus d'une centaine de mails par jour, d'origines variées mais tous visiblement très urgents
- des réunions à n'en plus finir : Sébastien a compté 20h par semaine rien qu'en considérant les réunions récurrentes...

Au bout de quelques mois seulement de ce rythme, il réalise qu'il est sérieusement sous pression. On peut même parler de stress. Il faut dire qu'à cette inévitable fragmentation de son temps s'ajoute un sentiment d'urgence, qui semble commun à tous ses interlocuteurs...

## Une pression incessante

Sans parler des responsabilités significatives qu'il endosse. On attend de lui des résultats, et rapidement !

Mais comment tenir ses objectifs quand il a finalement l'impression de passer son quotidien à travailler sur les priorités des autres ? Ca promet déjà pour son évaluation !

Ce qui a fait déborder le vase, c'est probablement la tension croissante au sein de son couple. Mais Sébastien doit bien reconnaître "qu'il n'y était plus". Parti tôt et rentré tard, il ne pouvait même pas prétendre avoir l'esprit libre une fois de retour à sa maison...

C'est vrai qu'il a été moins attentionné, moins impliqué dans sa relation. Qu'il a moins pris sa part des tâches domestiques que par le passé.

Mais il est vraiment tombé des nues lorsque sa partenaire a suggéré qu'une rupture serait peut-être la meilleure solution pour chacun d'entre eux !

Et voilà qu'avant même le milieu de sa carrière, Sébastien est en arrêt de travail pour épuisement professionnel. Un motif qui commence à prendre du poids chez les cadres...

## Réagir en sérénité

Se pourrait-il qu'il y ait un peu de Sébastien G. en toi ? Tu n'es peut-être pas une personne en situation de burn-out, et c'est tant mieux ! Mais il n'empêche que tu connais probablement, toi aussi, ce grand écart au niveau de ton agenda professionnel.

Dont **l'étirement des heures** et l'impact psychologique ne sont pas sans conséquences sur ta vie de famille et ton couple, il vaut mieux en avoir conscience. Sans parler du peu de temps que tu arrives encore à te consacrer à toi-même... si tu as de la chance !

Quand tout est urgent et prioritaire, comment conserver sa sérénité ? Comment considérer que l'on s'accomplit dans sa vie ? Difficile de s'épanouir quand on ressent du stress en permanence...

Bien sûr, tu n'as sûrement pas la main sur une bonne partie des événements et des circonstances à l'origine de cette situation. Mais comme le dit Charles R. Swindoll :

*La vie, c'est 10% ce qui vous arrive et 90% comment vous y réagissez.*

Et si tu veux être responsable de ta vie (au sens de "capable de répondre"), il faut réapprendre à maîtriser tes réactions face aux événements. Ce qui passe par te remettre au centre du jeu.

## Comment se recentrer sur soi

Se centrer sur soi, c'est s'occuper de soi, dans un premier temps, pour mieux pouvoir s'occuper des autres ensuite.

C'est prendre du recul pour analyser son propre fonctionnement intérieur et tenter de l'améliorer. Ca procède donc de la connaissance de soi et même plus largement du développement personnel.

Mais comment se recentrer sur soi ? Il existe plusieurs techniques, qui peuvent être utilisées individuellement ou conjuguées pour davantage de résultats. Comme promis, je t'en livre ici 5 qui ont fait leurs preuves.

Tu te dis que je vais te parler de yoga et de méditation ? Ca fait partie des pistes, effectivement ! Mais il existe bien d'autres solutions pour prendre soin de ta santé.

## 1. Se ménager un temps à soi



La première chose à faire, c'est de te redonner la priorité au sein de ton agenda quotidien, aussi compact soit-il. Ce qui passera donc sûrement par trier et éliminer certaines activités.

Tu peux t'inspirer pour cela de la matrice d'Eisenhower, en tirant à vue en priorité dans la liste des tâches "non-urgentes et non-importantes".

Tout en prenant garde à ne pas bannir tout loisir par la même occasion ! Car de mon côté, je suis persuadé que nous avons chacun besoin de quelques activités "futiles, mais qui font du bien".

Ainsi, j'ai fait de la place dans mon emploi du temps aux activités vraiment épanouissantes dont je te parle par la suite. Mais je trouverais à vrai dire mes journées bien tristes si je n'arrivais pas aussi à y consacrer un peu de temps à :

- regarder une de mes séries TV préférées
- lire un manga ou un livre de fiction
- jouer aux jeux vidéos
- regarder un match de foot ou de basket US

Autrement dit, pas besoin de devenir un stoïcien intégriste pour se recentrer sur soi !

Mais revenons à ce temps pour soi que tu viens de te libérer. Quand faut-il le prévoir ? Afin d'être certain de le préserver au sein d'une nouvelle journée jonchée d'imprévus, le matin en début de journée a clairement ma préférence !

Mais bien sûr, ce n'est pas toujours possible ou pratique. Fais au mieux en fonction de ton organisation personnelle. Mais assure toi qu'il ne deviendra pas tributaire des réunions qui débordent ou de la lubie de dernière minute de ton chef..

Tu remarqueras que je n'ai pas parlé de ce que tu devrais faire dans ce temps (sérieux) pour toi que tu te dégageras ainsi.

Parce que je suis convaincu que le simple fait de faire une priorité de ta connaissance de toi-même et de ton développement personnel va déjà faire une sacrée différence dans ta vie.

Mais si tu veux quelques idées pour occuper utilement ce nouveau créneau de ton emploi du temps, allons-y !

## 2. Reconnaître ses besoins

Voici un premier conseil assez général, qui devrait convenir à tout le monde : pour se recentrer sur soi, rien de mieux que d'être attentif à ses besoins pour occuper son temps pour soi !

Ceux-ci peuvent être variés, en fonction de ton style de vie et de ceux d'entre eux que tu auras négligés, faute de temps pour tout faire.

Si tu ne prends plus le temps de faire du sport depuis un moment, peut-être est-il temps d'imposer une activité physique à ton corps. Pourquoi pas le yoga, qui te permettra aussi de mieux profiter de l'instant présent (on y vient plus bas) ?

Mais n'importe quel sport peut faire l'affaire, en fonction de tes goûts et de tes capacités du moment. Personnellement, je me suis mis au workout pour son aspect très pratique, en intérieur. Que je complète si possible par du jogging le week-end.

Mais il peut aussi s'agir de cultiver ton plaisir : peut-être passer une heure dans un spa, te faire masser ? Ou bien simplement te reconnecter à la nature en pratiquant une activité de plein air comme une simple ballade en forêt ?

Si c'est au niveau social ou émotionnel que se situent plutôt tes besoins, il est peut-être temps d'organiser un week-end avec tes amis, pour de joyeuses retrouvailles ? Bon, il te faudra attendre pour cela la fin des confinements et autres couvre-feux...

Mais il est toujours possible de décrocher ton téléphone pour appeler ceux qui te sont chers et dont tu n'as plus de nouvelles depuis un bon moment.

Dans la mesure du possible, essaie de concilier besoins et désirs. Mais attention à ne pas tomber seulement dans ces derniers !

Même si je t'ai dit plus tôt que je considérais qu'il était utile d'avoir par ailleurs des "loisirs futiles", tache de garder dans ce créneau spécifique des activités qui sont profondément satisfaisantes.

Et non pas celles qui vont t'apporter un plaisir superficiel dont l'effet sera de courte durée.

### 3. Cultiver l'énergie positive



Non, je ne suis pas un éminent représentant de la loi de l'Attraction. Mais je suis persuadé que son approche visant à "être dans le positif pour attirer le positif" a du bon.

Attention, il ne s'agit pas seulement d'être de nature optimiste et de choisir de voir la vie du bon côté. Je pense que plus généralement, tu peux considérer qu'il s'agit là de faire preuve de bienveillance et de faire la paix. Avec toi-même. Et avec les autres.

Mais comment faire cela ? Tu peux commencer par envisager de prendre conscience et d'exprimer ce pour quoi tu ressens de la gratitude.

Tu verras que l'exercice n'est pas si simple qu'il y paraît lorsque tu t'y essaies pour la première fois ! Et qu'il nécessite de se recentrer sur soi.

Pourtant, en cherchant bien, tu arriveras à trouver chaque jour trois choses fantastiques qui te sont arrivées ou pour lesquelles tu ressens de la gratitude. Et prendre le temps de le constater fait déjà un bien fou, crois-moi.

On se rend compte que même une mauvaise journée apporte son lot de bonnes nouvelles, qu'on choisit souvent inconsciemment d'ignorer.

Tu peux aussi aller un cran plus loin et décider de pardonner aux personnes qui t'ont fait du mal. Voire de te pardonner à toi-même si tu te reproches fréquemment des choses que tu as faites... ou que tu n'as pas faites !

Une autre façon de cultiver l'énergie positive consiste à choisir une citation inspirante du jour et à en imprégner tes pensées pour booster ton mindset. Ou encore de **lire des affirmations positives** quotidiennes que tu auras soigneusement sélectionnées.

Toutes ces activités sont censées te donner le sourire au moins une fois par jour. Ce n'est pas un luxe et ça peut faire une grande différence !

#### 4. Accueillir ses émotions

Nous l'avons vu, il est déjà bien difficile de faire face au maelstrom d'activités qui rythment une journée de travail. Alors généralement, **pas question de céder en plus à nos émotions !**

Nous nous forgeons donc souvent une carapace qui nous donne l'illusion que nous pouvons ignorer ces "émotions parasites". En fait, elle est surtout utile pour ne pas nous laisser submerger au plus mauvais moment.

Mais gérer ses émotions, ce n'est pas les supprimer. C'est les différer pour pouvoir les apprivoiser dans de meilleures conditions.

Et il est donc indispensable de se ménager un créneau pour revenir sur les situations que nous avons choisi d'ignorer temporairement. Et de les revivre.

Oui, il est utile et même souhaitable de laisser sa colère, sa tristesse s'exprimer, même à retardement. C'est, en particulier, une bonne façon de se recentrer sur soi après une rupture.

#### 5. Apprécier le moment présent

Nous sommes dispersés toute la journée. Et notre esprit est amené à voyager en permanence entre le passé (pour faire appel à notre mémoire), le présent (mais surtout pour gérer les urgences) et le futur (pour anticiper les événements).

Je vais te faire une confidence : avant de prendre une année sabbatique, j'avais très rarement l'impression de vivre vraiment l'instant présent...

Et ce n'est pas une sensation très agréable. En manque de sérénité, j'étais, sans m'en rendre compte, une incarnation sortie tout droit des livres de Flaubert :

*L'avenir nous tourmente; le passé nous retient. C'est pour ces raisons que le présent nous échappe.*

Si tu vois très bien de quoi je parle, pourquoi ne pas utiliser ton temps pour toi pour t'unifier, pour enfin vivre le moment présent, ne serait-ce que dix minutes par jour ?

Pour cela, il existe plein de solutions plus ou moins simples :

- tu peux te contenter de respirer paisiblement, en rythme, avec la cohérence cardiaque
- t'adonner à la contemplation en observant très attentivement des paysages, des choses ou des personnes qui t'inspirent
- ou bien **apprendre la méditation**

Si tout cela ne te tente guère, il paraît que pratiquer une activité créative peut produire les mêmes effets. On pense alors généralement à dessiner, ou jouer d'un instrument de musique. Mais si je devais tenter ma chance, j'avoue que j'aurais un faible pour la poterie !



## Se recentrer sur soi : que retenir ?

Tu n'es pas pleinement épanoui dans ta vie et tu réalises que tu la traverses à 100 à l'heure ? Ton attention est morcelée par les innombrables sollicitations auxquelles tu fais face, aussi bien que par les lourdes responsabilités que tu endosses. Qui créent de la dispersion. Si tu ne veux pas finir en burn-out comme Sébastien G., notre sympathique cadre à mi-carrière, il est probablement temps de penser à penser un peu à toi. Dans cet article, je t'ai donné une recette simple en 5 étapes pour se recentrer sur soi :

1. Se ménager un temps à soi
2. Reconnaître ses besoins
3. Cultiver l'énergie positive
4. Accueillir ses émotions
5. Apprécier le moment présent

En appliquant ces conseils, tu découvriras sans doute qu'au départ, il n'est pas si simple de se retrouver en tête-à-tête avec soi-même, car comme le chante "M" :

*En tête à tête avec moi-même*

*Souvent j'me tate pour trouver l'thème*

*En tête à tête avec moi-même*

*J'ai pas la force de m'dire je t'aime*

***En tête à tête (Matthieu Chedid)***

Mais le jeu en vaut la chandelle car tu t'accompliras en développant à la fois ta connaissance de toi et ta confiance en toi. Tout en profitant davantage de la vie tant que tu en es encore capable ! Ah oui, une dernière mise en garde : ne pense pas une minute que se recentrer sur soi soit une forme d'égoïsme. Bien au contraire, c'est souvent un geste d'altruisme. Car c'est en t'épanouissant que tu soigneras le plus efficacement tes relations avec les autres. Commence par t'accorder du calme et par faire la paix avec toi-même. Et tu verras que ce sera alors beaucoup plus simple de prendre soin de tes proches et d'entretenir des relations de qualité avec eux.

Article rédigé dans le cadre du **festival d'articles de développement personnel 2021**.

# LES DEUX PRINCIPAUX FREINS À MON ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

par *Chrystèle de [chrystelebourelly.com](http://chrystelebourelly.com)*

Vivre pour les autres ou vivre pour soi ? ... that is the question !

De nos jours, beaucoup de personnes passent leur temps à vivre pour les autres, mais jamais pour elles-mêmes.

Elles placent le bonheur d'autrui avant leur propre bien-être.

Elles se dévouent corps et âme aux autres dans l'espoir qu'être attentionné permette de garder à proximité les amis et les proches.

Ce faisant, les seules choses que nous pouvons en tirer sont un cœur brisé, de la déception et des années de dépendance affective. C'est pourquoi il convient d'apprendre à vivre pour soi avant de se préoccuper du reste.

Les freins à notre plein accomplissement peuvent être de différentes sortes.

Dans mon cas personnel, je peux en dénombrer deux principaux :

- des parents toxiques ou immatures ;
- certains aléas de la vie, tels que la survenue d'un grave accident ou d'une maladie chronique incurable

Revenons plus en détails sur chacun de ces freins

## Présence de parents immatures ou toxiques

Dans certaines familles, l'enfant n'est pas en capacité de s'exprimer.

Ses parents (ou l'un d'entre eux) peut en venir à ne pas lui permettre de faire preuve de spontanéité.

Il est amené à devoir chercher à correspondre à un certain moule, en quelque sorte à l'enfant modèle ou l'enfant « parfait » que ses parents rêvaient d'avoir.

Lorsque l'enfant, personne adulte en devenir, cherche à satisfaire les demandes de ses parents, il est alors amené à passer sous silence ses propres besoins et ne peut donc pas s'accomplir pleinement.

Petite, il était hors de question pour moi de faire un « caprice » en public !

A défaut, ma mère me prenait fortement par le bras pour me faire comprendre qu'il me fallait « arrêter ça » au plus vite !

Mes parents n'étaient pas du tout du style à laisser leurs enfants faire preuve de spontanéité ..

Il nous fallait penser à ce que les autres pourraient dire ou penser ... J'ai été éduquée ainsi ! Rien d'étonnant au fait d'avoir développé une phobie sociale de mes 24 à 29 ans !

Alors, à l'époque, parler de pouvoir s'épanouir .. ne faisait pas partie de mon vocabulaire.

Et puis, vu l'histoire personnelle de ma mère, j'étais plutôt une enfant qui cherchait à protéger sa mère.

Je pensais que sa vie d'enfant avait été si injuste (orpheline à 14 ans et ensuite abandonnée par sa tante qui avait choisie de s'occuper de sa grande sœur), que je me devais de lui rendre la vie plus belle !

## Survenue de certains événements de la vie (accidents ou maladies, décès ...)

Ceci peut concerner un proche ou bien soi-même.

A mes 21 ans, mon père a connu un grave accident de delta plane, qui l'a conduit à devoir être rapatrié en urgence de Millau jusqu'au CHU de Montpellier. Un peu « miraculé », il a fini par sortir du comas après 21 jours de sommeil forcé !



Son séjour au centre de rééducation du Grand-du-Roi (1991)

Cet évènement nous a amené, ma mère et moi, à devoir devenir des aidants familiaux, afin de pouvoir bien s'occuper de lui (un homme à présent traumatisé crânien et aphasique).

En tant qu'aidant familial on apprend à savoir s'occuper du parents dépendant, ce qui nous oblige encore plus à mettre nos propres besoins sous silence.

A mes 38 ans, aux termes d'une longue errance médicale, le diagnostic de sclérose en plaques m'a été enfin reconnu.

La maladie ayant été un réel obstacle pour me trouver du travail (en raison de la présence d'une fatigue chronique) et ayant à apprendre à vivre avec une santé qu'il faut surveiller, ne permet pas vraiment de pouvoir être pleinement heureuse.

Le docteur Olivier SOULIER dit que les personnes atteintes par la sclérose en plaques sont des patients qui ne s'autorisent pas à vivre leur vie.

Mais parler de freins à l'épanouissement personnel ne signifie pas que ce soit une fatalité parce que la roue peut tourner !

Et les difficultés passées peuvent même devenir des atouts ! Pourquoi ? Parce que si on sait les surmonter, alors on en tire une force ! Un jour, notre réelle personnalité peut finir par percer ...

## Des freins qui peuvent devenir des forces !

La maladie qui était une « SEP rémittente » au début (par poussées) est devenue une SEP secondaire progressive. C'est à dire que je ne vivrais plus jamais de moments de rémission .. donc il s'agit maintenant d'une maladie potentiellement neurodégénérative, avec à terme une perte d'autonomie ...

Dans un tel cas on peut décider de baisser les bras ou bien au contraire de puiser en soi la force pour faire face à l'adversité ...

C'est ce que moi j'ai décidé de faire ! De 1995 à 2000, j'ai sombré dans la dépression et la phobie sociale ...



1998 - 29 ans

En 2010, je montais sur un plateau de TV, dans le cadre de la remise des prix du concours de vidéos SEPasduciné, organisé à TF1 par l'UNISEP



Et en 2014, je témoignais à l'émission Allô docteurs, sur France 5, sur le thème « les questions taboues dans la sclérose en plaques » )



*Chrystèle, Michel Cymes, le Professeur Lubetzki*

En décembre 2011, je soutiens oralement ma thèse devant un jury pour obtenir le grade de Docteur en droit privé et sciences criminelles !



Article rédigé dans le cadre du **festival d'articles de développement personnel 2021**.

# COMMENT ATTEINDRE L'ACCOMPLISSEMENT DE SOI ?

par Lalou de [commenttransformersavie.com](http://commenttransformersavie.com)



Bonjour à tous, je suis très heureuse de vous retrouver pour un tout nouvel article de développement personnel sur le thème de l'accomplissement de soi et principalement sur les principaux freins qu'ont de nombreuses personnes à y parvenir.

Vous découvrirez qu'est-ce que l'accomplissement de soi, les 5 principaux freins ainsi que des outils simples que vous pouvez mettre en pratique dans votre vie dès aujourd'hui pour y parvenir

C'est avec un immense honneur que cet article a été écrit pour un évènement inter-blogueurs organisé par le blog "Penser et agir". Je vous invite à aller faire un petit tour sur leur blog en cliquant [ici](#), vous pourrez y trouver de nombreux articles sur le développement personnel pour passer à l'action dans votre vie comme par exemple sur [la procrastination](#).

Vous pouvez également retrouver tous mes articles de blog sur le développement personnel en cliquant [ici](#).

Cet article est rédigé en collaboration avec Sara Cabello coach de vie, vous pouvez retrouver son site internet en cliquant [ici](#).

Bonne lecture ^^ !

## Qu'est-ce que l'accomplissement de soi ?

L'accomplissement de soi passe avant tout par la satisfaction de nos besoins fondamentaux. Si vous ne savez pas quels sont vos besoins alors, il sera difficile d'y parvenir.

La première étape est donc de découvrir quels sont vos besoins fondamentaux. Il faut savoir qu'il existe plusieurs type de besoins suivant le modèle de Maslow.

- Les besoins physiologiques (manger, boire, dormir etc)
- les besoins de sécurité, de se sentir protégé (avoir un toit, un travail)
- le besoin d'amour et d'appartenance (à un groupe, famille, amis, écosystème)
- le besoin d'estime de soi (reconnaissance, respect)
- le besoin de se réaliser (de trouver du sens)

Ces besoins peuvent se regrouper en deux grands groupes :

- les besoins liés aux corps
- les besoins qui répendent à nos émotions et sentiments

D'autres courants de pensées et notamment en analyse transactionnelle, parlent de "soif". On parle alors de soif de structure, soif de stimulation et de soif de reconnaissance

L'accomplissement de soi est donc une harmonisation des besoins fondamentaux du corps (besoins physiologique), de l'esprit (besoin de sécurité, d'appartenance, d'estime de soi) et de l'âme (besoin de se réaliser).

Cela passe par l'accomplissement d'objectifs que nous avons fixés dont on y trouve du sens et de la motivation au quotidien.

Vous savez maintenant ce qu'est l'accomplissement de soi. Cependant le parcours pour y parvenir peut être semé d'embûches.

Dans la suite de cet article, je vous donne les clés pour découvrir les freins que vous pourriez rencontrer sur ce beau chemin et les outils pour y remédier facilement.

## Les 5 principaux freins que rencontrent la plupart des gens

Je vous propose ici de découvrir les 5 principaux freins que rencontrent la plupart des personnes. Connaître ces freins peut vous aider à les appréhender et à les prendre en compte lorsque vous commencez à les ressentir.

### 1. Ne pas connaître ses besoins

Lorsque les besoins fondamentaux ne sont pas assouvis il peut arriver parfois que le corps nous dise STOP se traduisant par exemple par un burn-out, un problème de santé ou une rupture.

Cela arrive le plus souvent quand nous ne sommes pas à l'écoute de nos besoins car nos vies sont parfois si trépidantes et actives où tout se cumule (vie personnelle et vie professionnelle) que nous ne faisons même plus attention à nous.

Nous ne faisons plus attention à la fatigue qui s'accumule, à une douleur persistante ou encore une relation qui ne nous satisfait plus.

Alors il est important d'être le plus possible à l'écoute de nos besoins.

### 2. La peur de ne pas atteindre ses objectifs

Très souvent, il arrive que les objectifs que l'on se fixe soit très/trop élevés, malheureusement c'est la société qui veut cela. Du coup, on a l'impression que pour y parvenir il va falloir gravir une immense montagne et cela peut vite nous décourager (et moi la première ^^).

On peut par exemple utiliser la méthode "SMART" pour définir nos objectifs. Il suffit de répondre à la question suivante, est-ce que l'objectif que je me fixe est :

- Simple, Mesurable, Atteignable, Réaliste Délimité dans le Temps

L'astuce ici pour ne pas se décourager c'est de découper l'atteinte de notre objectif en petit pas à la fois qu'il s'agisse de faire le menu de la semaine, de tricoter un pull ou même d'apprendre une nouvelle langue. Rappeler vous qu'il serait impossible de gravir une montagne en une seule enjambée, l'ascension d'un col se fait une marche à la fois.

Choisissons des objectifs qui nous correspondent et auxquels nous accorderons toute notre attention. Découpons-les et faisons un pas à la fois tel est le secret ^^.

### 3. La peur du regard des autres

Quoi que tu dise ou fasse, il y aura toujours quelqu'un qui portera un regard/Jugement sur toi. Il faut savoir que le regard des autres est souvent le miroir de nos peurs (peur de mal faire, de ne pas être à la hauteur ou de ne pas savoir). Essayez de lâcher prise sur ce que peuvent penser les gens, je vous avais d'ailleurs écrit un article sur ce sujet que je vous invite à lire en cliquant [ici](#).

Je vous conseille de toujours vous entourer de personnes de confiance, bienveillantes sur lesquelles vous pouvez toujours compter. Mais surtout portez un regard bienveillant et honnête envers vous même. Soyez gentil et plein d'amour à votre égard car cela vous aidera à prendre les bonnes choses des uns et à rejeter les remarques inappropriées des autres.

Quelques fois, il est intéressant d'accueillir les conseils ou le regard des autres comme quelque chose qui peut nous faire avancer. Le but est que cet accueil soit constructif pour vous.

### 4. Le manque de motivation

On se demande souvent comment rester motivé. Cependant, la motivation est une conséquence et non le moteur. Elle est le résultat d'un travail constant, d'une réflexion ou d'un état d'esprit.

Elle est donc l'ingrédient qui vous permettra d'avancer dans votre projet jusqu'à son accomplissement. Mais alors comment garder cette motivation me direz vous, et bien je dirais qu'elle se cultive par exemple par des rituels quotidiens. Elle est plus facilement à conserver dans le temps lorsque les objectifs sont simples et réalisables comme nous avons pu le voir précédemment. Ainsi, la clarté dans vos actions vous permettra soit de continuer, de passer un cap soit de changer/modifier ce que vous aviez prévu.

## 5. L'abandon et/ou l'échec

Malheureusement, il peut arriver que nous abandonnions nos projets. Alors on pense à l'échec que nous redoutions tant. On parle alors d'échec ou d'abandon alors que l'on devrait plutôt parler d'expérience. Combien de grands artistes ont eu des échecs avant d'arriver à leur rêve (Exemple l'auteur d'Harry Potter). On ne voit souvent que la face visible de l'iceberg sans voir la face non visible et les nombreux échecs avant d'arriver au succès tant attendu.

Focalisons nous plutôt sur le chemin parcouru et accompli. Je vous recommande de vous poser les questions suivantes :

- Qu'est-ce que j'ai appris ?
- Quelles leçons je peux tirer de cette expérience ?
- Qu'est-ce que j'ai pu apprendre sur moi ?

Rappeler vous que ce sont souvent nos échecs qui nous apprennent le plus sur nous-même. Je vous invite donc à toujours faire le bilan de vos expériences pour continuer encore plus fort votre chemin vers l'accomplissement de vos projets et de vos rêves.

Maintenant que vous connaissez les principaux freins que vous pourrez rencontrer, je vous propose dans le paragraphe suivant un certain nombre d'outils pratiques vous parvenant plus facilement à l'accomplissement de soi.

### Les 5 outils rapides à mettre en place pour y parvenir rapidement

Je vous propose ici de découvrir quelques outils simples que vous pouvez mettre en place dans votre vie dès à présent.

D'abord félicitation d'avoir lu l'article jusqu'ici. Cela prouve que vous avez la volonté d'accomplir vos projets et d'atteindre l'accomplissement de soi.

Il faut savoir que les outils sont simples à comprendre mais peuvent être plus compliqués à mettre en place. En effet, c'est vous qui êtes l'outil car ce sont vos envies, votre volonté et votre courage.

Quand vous allez vous donner des objectifs, projets à atteindre, il y a deux questions à se poser "POURQUOI ?" et "COMMENT ?"

- Le POURQUOI est la raison pour laquelle vous allez ou voulez le faire
- Le COMMENT est l'action que vous allez mettre en place pour y parvenir

Voici les 5 clés/outils pour vous aider à atteindre vos objectifs

## 1. L'Écoute de soi

Il est primordial de s'écouter. Mais vous aller sûrement me demander comment s'écouter !?

C'est très simple, observez-vous dans votre quotidien. Les choses les plus simples sous souvent les plus significatives. Posez-vous les questions suivantes et répondez objectivement :

- Comment je dors ?
- Est-ce que j'ai des douleurs persistantes dans mon corps ?
- Est-ce que je fais assez d'exercice ?
- Comment je me sens dans mon quotidien et avec les personne qui m'entourent ?

Dès que vous ressentez une gêne alors cela signifie que le plaisir n'est plus là. Ce sera donc à vous d'identifier le "problème" et d'y apporter les changements nécessaires pour retrouver votre équilibre.

## 2. La pensée positive

La pensée est très puissante il est donc important de sélectionner vos pensées. Éviter d'alimenter des pensées négatives. Pour cela, deux actions peuvent être mises en place.

- Se focaliser sur le moment présent : restez présent à chaque instant, c'est ce qu'on appel "l'ici et le maintenant". Faites attention aux sensations, aux bruits, aux odeurs dans chaque moment de votre vie. Enlever les notions de passé et de futur, seul le moment présent compte. D'ailleurs je vous recommande la lecteur du livre "le pouvoir du moment présent – Guide d'éveil spirituel" d'Eckhart Tolle qui traite de ce sujet.
- Lâcher prise sur les choses que nous ne pouvez pas contrôler ou résoudre sur l'instant. Il arrive souvent que les choses se règlent d'elle même sans même que vous n'ayant eu à faire quoi que ce soit. Je suis certaine que vous avez déjà vécu cette expérience.

## 3. Passer à l'action

Passer à l'action est pour moi le point le plus important dans la réalisation de nos projets car trop souvent nos objectifs restent à l'état de rêve car nous n'osons pas passer à l'action. On se trouve des tas d'excuses pour ne pas franchir le pas (et moi la première).

Alors si vous avez des rêves qui vous tiennent réellement à cœur, je vous conseille de les écrire dans un petit journal pour ne jamais les oublier.

Qu'il s'agisse d'apprendre le piano, de vous mettre au sport ou même de passer plus de temps avec votre famille alors n'attendez pas demain et faites-le !!!! Certes ce ne sera pas forcément parfait dès le début mais au moins vous aurez modifié vos habitudes et c'est déjà un grand pas. Vous aurez tout le temps de peaufiner avec le temps ^^.

#### 4. Prendre du temps pour soi

Ce point passe très/trop souvent au second plan alors que prendre du temps pour soi est également un facteur de réussite.

Alors prenez le temps pour souffler, respirer, être dans la nature et de vous reposer. Cela permettra de vous reconnecter à vous même. C'est souvent dans les moments de lâcher prise que les meilleures idées apparaissent ou que l'on trouve la solution pour débloquer une situation que l'on avait du mal à résoudre. Comme l'on dit toujours la nuit porte conseil.

#### 5. Votre entourage

On ne le dira jamais assez entourez vous des bonnes personnes. L'entourage joue également un rôle capital dans la réussite de vos objectifs. Entourez vous de personnes qui vous font du bien et qui vous encouragent dans vos projets. Vous pourrez alors échanger avec elles sur ces différents sujets.

Dans tous les cas pensez à prendre du recul par rapport à vos projets et ne vous prenez pas trop au sérieux, riez le plus possible. C'est une excellente thérapie, le rire permet :

- D'évacuer le stress et chasse la dépression. En effet, des études ont démontrées que le rire fait baisser le taux de cortisol connue pour être l'hormone du stress.
- Diminue la sensation de douleur et booste le système immunitaire
- Apaise le cœur dans tous les sens du terme

Vous avez maintenant toutes les clés en mains !!

## Conclusion

Comme vous avez pu le voir dans cet article, l'accomplissement de soi n'est pas inatteignable. Tout le monde peut y arriver en utilisant les bons outils ^^.

J'espère que cet article vous aura plu tout autant qu'il nous a plu de vous partager ce contenu de qualité. Dites-moi en commentaire ce que vous avez pensé de cet article et des outils que nous vous avons proposés.

Article rédigé dans le cadre du **festival d'articles de développement personnel 2021**.

# LES PRINCIPAUX FREINS À L'ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL DU HAUT POTENTIEL INTELLECTUEL

par Paul de [connectthedots.fr](http://connectthedots.fr)

Chez les personnes surdouées, l'épanouissement personnel est un véritable sujet problématique. Dans mon cas, j'ai noté trois blocages principaux : (1) l'hypersensibilité, (2) le faux-self et (3) l'extralucidité. Je vais revenir sur chacun de ces freins dans la suite de cet article.

Vous remarquerez que je n'aborde pas ici les difficultés à trouver une voie professionnelle ou un chemin de vie chez l'adulte zèbre.

Pourquoi ? Tout simplement parce que je pense que nous sommes toujours en constante évolution. C'est du moins comme ça que je le vis de mon côté. Lorsque j'entame un projet professionnel, je suis persuadé que c'est le bon, que je vais y passer mes journées entières, et m'épanouir dedans. Sauf que peu après, j'ai fait le tour du poste et je me lasse. Ce cycle sans fin pourrait être vu comme un frein à l'épanouissement, mais je suis persuadé que, pendant le temps durant lequel je suis à fond dans mon projet, je suis épanoui. Seulement, je me lasse vite et j'ai besoin d'une autre source d'épanouissement.

## L'hypersensibilité

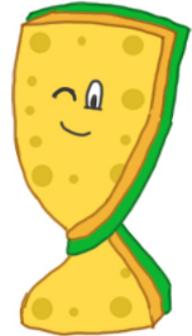
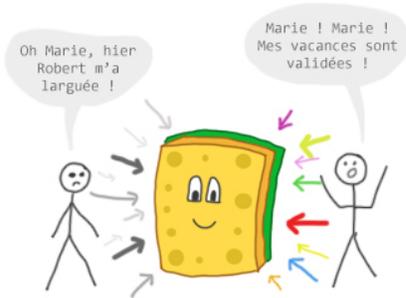
Le premier frein à l'épanouissement personnel qui me vient en tête est **l'hypersensibilité de l'adulte surdoué**. Cette sensibilité accrue « permet » au HPI de ressentir plus intensément ses émotions, les émotions des autres, et certaines sensations physiques (on parle d'**hyperesthésie**, ou d'**hypersensibilité sensorielle**). Sur le papier, cela semble être un avantage. Dans la réalité, croyez-moi, ça l'est beaucoup moins. Avoir les émotions et les sens en folie toute la journée est épuisant. Le zèbre est une véritable éponge émotionnelle.

Ca, c'est Marie.  
Marie est une éponge  
à sentiments

Tous les jours, elle absorbe  
les sentiments de ses  
copines

Mais à force, elle est trop  
pleine de sentiments...

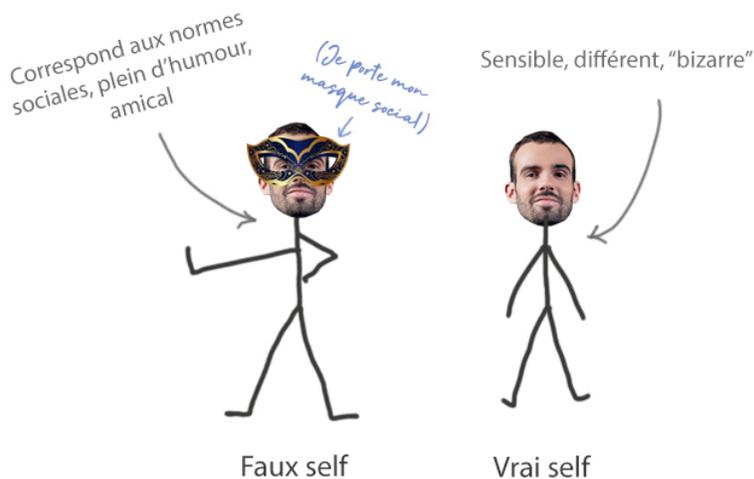
...et a besoin d'un  
bon essorage !



Cependant, il est possible de **maîtriser son hypersensibilité pour la transformer en force motrice de son épanouissement personnel**. En fait, il faut voir l'hypersensibilité comme un super pouvoir qui permet de rendre les choses plus belles, plus intenses, plus profondes. Accepter son hypersensibilité, c'est en fait juste accepter le fait que l'on ressent certaines choses différemment. Ce n'est ni grave, ni dangereux. Nous avons une plus grande sensibilité au monde, il a plus de couleurs.

## Le faux self

Le vrai self et le faux self sont des notions de psychologie démocratisées par Winnicott. C'est un sujet assez vaste (si cela vous intéresse, je le détaille dans **mon article sur la recherche de son vrai self**) mais dans grandes lignes il s'agit d'un masque social qui vient protéger notre personnalité vraie.



Tout le monde l'utilise. Par exemple, lors d'un entretien d'embauche, je parie que vous n'allez pas être totalement honnête avec le recruteur sur votre véritable personnalité. Vous jouez un jeu. Et c'est totalement normal et sain ! Cet équilibre vrai / faux self est nécessaire dans une vie en communauté.

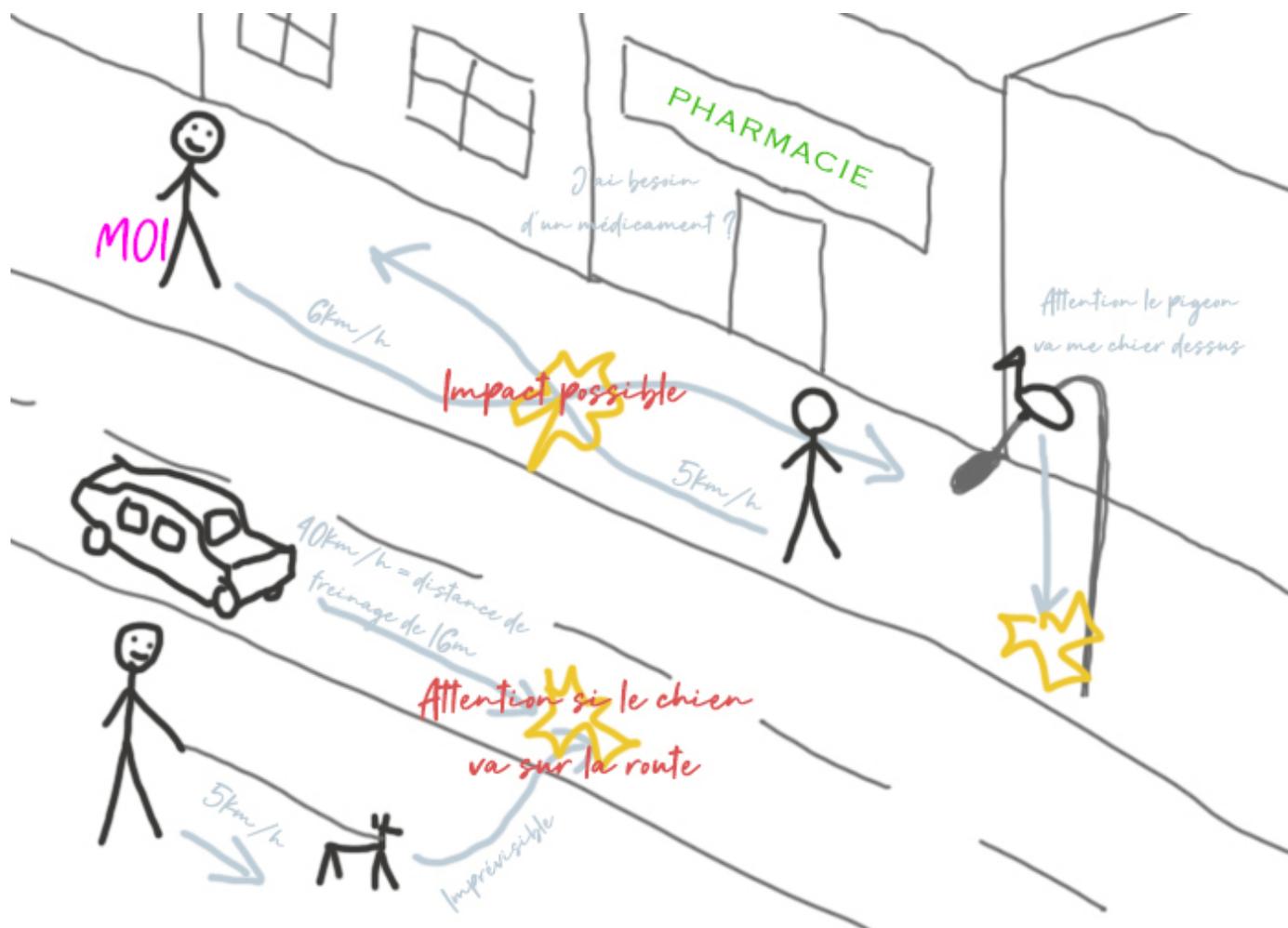
Le problème, c'est quand cet équilibre n'est pas maîtrisé et que le faux self prend toute la place. Et c'est généralement ce qu'il se passe chez les personnes à haut potentiel.

En effet, en grandissant elles ont peu à peu compris qu'elles étaient différentes, en décalage. Ce décalage a bridé leur vrai self, et les a forcé peu à peu à porter ce masque social. En grandissant, on en vient à oublier à quoi ressemble notre vrai self. En n'arrivant plus à être lui-même, le surdoué ne peut pas s'épanouir dans sa vie personnelle. C'est pourquoi, si vous êtes dans ce cas-là, réaliser un travail avec un psychologue me semble être une idée à envisager.

## L'extralucidité

L'adulte zèbre analyse son environnement du fait de son **fonctionnement cognitif particulier**. En parallèle, on vient de parler de son hypersensibilité et de sa faculté à ressentir le monde qui l'entoure. Cette analyse constante cumulée à son hyper-réceptivité émotionnelle lui permettent d'obtenir un niveau de lucidité très élevé. **On appelle cela l'extralucidité, ou la clairvoyance.**

Pour illustrer mes propos, je vais reprendre un exemple : ce qu'il se passe dans ma tête lorsque je marche dans la rue.



- Je marche pile en face d'une autre personne. Si je ne fais rien, nous allons nous rentrer dedans. Il faut donc que elle ou moins changions de trajectoire pour éviter l'impact. Mais si nous le faisons tous les deux, ça ne règle pas le problème.
- J'entends quelqu'un dans la pharmacie. Il est donc possible que cette personne en sorte et vienne s'ajouter à mes calculs pour éviter l'individu devant moi. Et si la porte s'ouvre sur l'extérieur du bâtiment ? Elle va venir s'interposer devant moi. Attention !
- Il y a un pigeon au loin, sur le lampadaire. Ce serait bien qu'il décolle de là, sinon j'ai peur qu'il me chie dessus. Je vais me décaler au cas où.
- En face, une personne promène son chien. La laisse est détendue. Une voiture va bientôt les doubler. Si jamais le chien décide de se mettre sur la route, c'est foutu pour lui. Je fais quoi ? Rien ?

Vous le voyez, j'analyse constamment mon environnement. Et puis je m'inquiète, j'anticipe, et je vois les dangers.

Encore enfant, le surdoué perd sa naïveté de la jeunesse et réalise très tôt que ses parents ne sont ni infailibles ni immortels, que les guerres et les maladies existent, etc. Il voit le monde comme il est, sans filtre.

Cette sur-analyse m'a beaucoup freiné dans mon épanouissement personnel. Chacune de mes actions a toujours été calculée, probabilisée, analysée. En comprenant d'où cela venait, j'ai réussi à prendre (un peu) de recul dessus et, petit à petit, à me laisser aller. D'ailleurs, **Mathieu de Penser et Agir parle très bien de l'incompatibilité entre l'hyper-contrôle et le développement personnel.**

Article rédigé dans le cadre du **festival d'articles de développement personnel 2021.**

# LES PRINCIPAUX FREINS À L'ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

par Armelle de [armelle-jaso.com](http://armelle-jaso.com)



Si l'épanouissement personnel était une image, pour vous quelle serait-elle ? Quelle serait sa couleur, plutôt claire ou foncée ? Et sa densité plutôt lourde ou légère ? Et enfin sa forme, serait-elle généreuse ou étriquée ? Éventuellement, cet épanouissement, il vous permettrait quoi, il vous apporterait quoi, il vous enlèverait quoi ?

## Que signifie Épanouissement personnel ?

Dans « épanouissement personnel, » on retrouve l'assemblage de deux mots, le mot épanouissement et le mot personnel. Le premier provient du verbe s'épanouir, ce verbe peut suggérer l'ouverture, l'éclosion de quelque chose. Selon le dictionnaire «

Le Robert, » on peut lire 2 sens :

1/ Ouvrir, faire ouvrir (une fleur) en déployant les pétales, un peu comme la rose qui ce matin avait éclos ...

2/ Détendre en rendant joyeux qui me semble plus approprié au développement personnel, encore que....

Le mot épanouissement évoque donc un développement serein, des émotions agréables telles que la joie, la plénitude.

Si nous prenons maintenant le mot personnel, le Petit Robert nous propose ceci :

1/ Qui concerne une personne, lui appartient en propre. Ce qui sous-entend que l'on se réfère à un individu en particulier et pour le coup à soi, à qui je suis, à la notion du " JE " dans sa globalité. Selon le psychanalyste Erikson<sup>1</sup>, "la prise de conscience de notre identité personnelle est basée à la fois sur la perception de l'unité de soi et de la continuité de sa propre existence dans le temps et l'espace. Et d'autre part sur la perception du fait que les autres reconnaissent cette unité et cette continuité".

Revenons à l'épanouissement personnel. La combinaison de ces deux mots si je fais un amalgame très simpliste, telle une image pour étayer le propos, nous amène à ceci : déployer nos pétales dans la détente pour découvrir son JE. En voilà tout un programme....

Poser sur le papier cela est INTERPELLANT, peut être aussi EUPHORISANT, EXALTANT, mais qu'en est-il dans la réalité ?

## Pensez-vous qu'il est simple, rapide et durable d'arriver à un épanouissement personnel ? Ou les écueils et les freins sont-ils inévitables ?

Trouver son " JE " n'est pas chose aisée dans ce monde où la comparaison à l'autre est omniprésente. Où le regard de l'autre est toujours plus présent. Où les réseaux sociaux sont de formidables vitrines de compétition et de comparaison. De sorte que l'épanouissement personnel dans cette jungle virtuelle peut devenir un véritable parcours du combattant et faire perdre le Nord à notre boussole intérieure.

Il est donc possible, je dis bien possible que certains freins soient quasi inévitables.

Sauf pour vous, peut-être, qui lisez cet article. Vous, qui êtes des professionnels du développement personnel, aguerris, prêt à débusquer tous les obstacles qui pourraient se mettre en travers de votre progression.

Au cas où, pour le fun, je souhaiterais évoquer avec vous deux freins possibles. Quand bien même, ce ne sont pas les seuls et je ne saurais pas vous les situer sur un ordre d'échelle, étant donné que je n'ai pas trouvé de chiffres à ce sujet pour étayer mon propos.

Mais ces deux freins me parlent personnellement, car je les ai rencontrés par le passé, vécus même et me les suis même appropriés à certaines périodes de doutes et de turbulence.

En bref, ils peuvent encore essayer de me tarauder parfois si je ne prends pas garde, telle la sirène, charmant tous les matelots naviguant près de son îlot.

### **Premier frein : L'autre sait mieux que nous !**

Le premier frein à l'épanouissement personnel que je souhaite vous partager est le fait de partir du précepte que l'autre sait mieux que nous, qui nous sommes.

Comment nous fonctionnons et quels sont nos besoins pour avancer sereinement dans la vie. Penser que ce blogueur, cette youtubeuse, cet écrivain, ce conférencier ont les CLES de notre sésame intérieur.

En conséquence, qu'il est donc essentiel de consommer du développement personnel en allant jusqu'à surconsommer pour atteindre LA connaissance en lisant toujours plus, en suivant toujours plus d'ateliers, de stages, de formations, de conférences, de masterclass et de mooc en tous genres.

En allant chercher la perle rare, celui ou celle qui sait ce que personne d'autre n'a encore conceptualisé. Tout, en s'abreuvant à de multiples concepts pour être sûr, de ne rien rater.

Ne surtout pas passer à côté d'un élément qui pourrait changer notre vie.

Alors, oui, la tentation de consommer est forte, elle est à portée de main, elle est facile. Un clic et elle est là, sur l'écran de nos téléphones, de nos ordinateurs ou de nos tablettes. Surtout, elle est chronophage et peut nous entraîner dans une spirale infernale. Oui, elle peut nous faire vibrer, nous donner l'impression qu'enfin, on détient des clés, mais pas encore la CLE.

## Quelles sont les conséquences ?

Cette tentation a surtout l'énorme désavantage de nous laisser dans la peau du spectateur. De ce doux rêveur qui idéalise sa vie, mais ne la vit pas. De l'observateur qui envisage, fait des plans, des tests, tous azimuts pour essayer de se voir derrière son masque sans jamais passer à l'action. Par facilité, par habitude, par peur, par crainte du changement peut-être ?

Et puis ce trop-plein d'informations, de conseils, de pistes, donne le tournis, l'angoisse et peut provoquer le doute en nous laissant encore plus perturbé. En effet, nous passons d'un « je ne sais pas que je ne sais pas », à un « je SAIS que je ne sais pas » assez déstabilisant. D'autant plus si l'on est seul face à son écran ou à sa page de magazine sans aucun accompagnement, soutien ni réconfort pour nous expliquer que cette démarche de conscientisation est somme toute, normale. D'ailleurs, elle fait même partie du cycle de l'apprentissage selon le psychologue Abraham Maslow.

En passant d'une incompétence inconsciente à une incompétence consciente. Ce début de chemin n'est pas nécessairement le plus confortable. Pour atteindre la phase suivante de la compétence consciente, « je sais que je sais », tout un travail de mise en action, d'efforts, de répétitions est nécessaire. Pour atteindre ce stade, un changement de mindset doit se produire.

C'est ainsi que, le spectateur doit monter sur scène et devenir acteur de sa propre vie.

Il est temps pour lui d'échafauder des projets. Oui, mais surtout de mettre des actions en place pour les réaliser. Des toutes petites d'abord, ne pas se projeter sur des objectifs non atteignables.

Et puis, après chaque réussite, se congratuler, se récompenser pour se donner l'envie de passer à l'action suivante en respectant à chaque palier sa personnalité, ses valeurs, ses limites, son " JE " sans enjeu, juste pour le jeu.

Avant de vous parler du deuxième frein, il est essentiel que vous sachiez que personne ne sait mieux que vous-même quels sont vos besoins et vos envies profondes (hors cas de troubles du comportement important, qui doivent être traités avec un avis et un suivi médical).

Personne, mieux que vous-même ne connaît vos croyances, vos limites et vos peurs. Un écran, un brouillard plus ou moins dense peut vous empêcher de les discerner en prime abord, l'aide et le soutien d'un accompagnateur en relation d'aide ou en développement personnel peut être un booster puissant. Mais en aucun cas, cet autre, sur lequel vous portez tous vos espoirs ne pourra mettre en place votre épanouissement personnel. Car l'EXPERT c'est VOUS pour vous et uniquement VOUS !

## Deuxième frein : L'oubli de l'amour de soi !

Le deuxième frein que je souhaite évoquer avec vous est celui de l'amour. Mais pas n'importe quel amour, il s'agit de l'amour de soi. L'amour de sa lumière de ses talents, de ses forces, mais aussi l'amour de ses ombres, de ses limites de ses peurs. Lorsque l'on évoque l'épanouissement personnel, nous abordons plusieurs niveaux.

La conscience de soi, la connaissance de soi, l'acceptation de soi et l'affirmation de soi. Le fait de s'aimer soi-même, n'est pas forcément naturel et ne nous a pas nécessairement été appris dans notre enfance. Cette notion se retrouve sur le palier de l'acceptation de soi.

En s'acceptant et en se soutenant pleinement avec tout ce qui compose notre personnalité. Cet amour est indépendant de nos performances, de nos actions, de notre image, du paraître et du social. Il s'agit d'un pilier central de l'estime de soi qui souvent passe à la trappe au profit d'autres thématiques plus aisées à aborder. Vouloir faire de l'épanouissement personnel sans aborder cette notion est pour moi un frein majeur à une vie sereine.

## Comment peut-on aimer profondément l'autre sans condition aucune si l'on ne s'aime pas soi-même ?

Je vous pose la question et je vous propose d'essayer d'y répondre le plus honnêtement possible.

Selon une étude américaine, réalisée en 1993 sur la base d'un questionnaire adressée à plusieurs centaines de personnes entre 20 et 30 ans et dirigée par le chercheur James Overholser<sup>2</sup>, les hommes et les femmes auraient des critères d'appréciation d'eux-mêmes différents.

Les hommes s'aimeraient à travers leurs réussites, professionnellement ou dans une activité physique. Tandis que les femmes auraient viscéralement besoin de voir leur entourage reconnaître leurs qualités personnelles. L'amour dont je veux vous parler ici se situe à un autre niveau, celui de l'amour inconditionnel.

L'acceptation inconditionnelle de qui nous sommes est une étape incontournable pour tous ceux qui souhaitent atteindre une certaine paix intérieure, une bonne santé et quelques tranches de bonheur.

Pour atteindre ce but, il ne s'agit pas simplement d'obtenir une acceptation mentale de votre cerveau. Là, je vous parle d'une acceptation totale, entière, qui passe par l'être dans sa totalité son unicité. Pour se faire, le mental n'est pas le mieux placé. Le seul à permettre d'accéder à cet amour inconditionnel, c'est simplement et uniquement le cœur.

En ne réfléchissant plus, avec son mental, mais juste avec son cœur. En acceptant d'être et de s'aimer pour ce qui est et ce que l'on est. Alors, de nombreux paliers de l'épanouissement personnel pourront être franchis. En ne s'aimant pas soi-même, le risque est grand, de croire que l'amour des autres peut pallier au manque d'amour de soi.

Sachez qu'il n'en est rien et qu'il s'agit simplement d'un mirage qui sied bien à notre égo. Sachez aussi que lorsque l'on ne s'aime pas suffisamment, une recherche effrénée de l'amour de l'autre s'installe en compensation. Avec la peur insidieuse et omniprésente de perdre cet amour et donc de se perdre soi-même.

Souhaitez-vous et osez-vous franchir le cap ?

Vous sentez-vous prêt à vous aimer vous-mêmes ?

Vous sentez-vous prêt à vivre pour vous-mêmes ? Pour ce dernier point, je vous propose la lecture d'un article de penser et agir qui traite ce sujet :

<https://www.penser-et-agir.fr/vivre-pour-soi/>

## Pour conclure

Je souhaiterais revenir sur le titre de cet article « les principaux freins à l'épanouissement personnel » et conclure avec une note positive. Le frein permet de ralentir le mouvement et a un rôle modérateur. Pour aller à la rencontre, à la découverte de soi, se trouver freiné, permet d'assimiler, d'intégrer en douceur et avec bienveillance son « JE ». Tout bien considéré, ce palier est peut-être tout simplement nécessaire et salvateur.

Article rédigé dans le cadre du [festival d'articles de développement personnel 2021](#).

# COMMENT SE LIBÉRER DU SENTIMENT D'INFÉRIORITÉ ?

par Emma de [developpetaconfiance.com](http://developpetaconfiance.com)



Vous arrive-t-il parfois de vous sentir intimidé et/ou pas à votre place ? Ou de penser que vous n'êtes pas assez bien pour quelqu'un ou quelque chose ? Le sentiment d'infériorité est assez répandu et touche un bon nombre de personnes. Celui-ci peut être envahissant lorsqu'il dure et est constamment présent dans votre vie.

En effet, une personne ayant ce sentiment est persuadée d'être moins bien que les autres : moins intelligente, moins belle, plus faible, moins utile, moins capable, moins courageuse...

De ce fait, la confiance en soi s'en trouve altérée. Pensées négatives, sensibilité accrue au regard des autres, isolement, dévalorisation, peur de passer à l'action, une réelle souffrance s'installe pour ceux et celles qui le vivent.

De plus, ils représentent un réel frein à l'accomplissement de soi. En effet, se comparer et se dévaloriser vis-à-vis d'autrui peut vous empêcher d'avancer et d'accomplir vos plus beaux projets. Voici quelques conseils pour y remédier :

## Apprenez à vous aimer



Aimer la personne que vous êtes, votre corps, vos qualités et vos défauts, votre authenticité et votre différence est essentiel pour que vous ne vous sentiez pas inférieur aux autres.

Votre vision de vous-même est le reflet de vos actions. En effet, si vous ne vous pensez pas capable, vous n'agirez pas. Si vous vous dites que vous êtes « nul » en sport, vous ne risquez pas de gagner une compétition.

De plus, il en est de même si vous vous dites qu'une personne est meilleure que vous, vous vous sentirez toujours inférieure à elle.

Apprendre à s'aimer, c'est assumer qui vous êtes et vous apprécier à votre juste valeur.

Pour apprendre à vous aimer, vous devez tout d'abord différencier votre personnalité de vos capacités.

En effet, si vous n'arrivez pas à animer une réunion cela ne concerne pas votre personnalité. Vous devez juste acquérir une compétence.

Certaines personnes ont tendance à associer leur incompétence ou leur méconnaissance à leur propre valeur. Ce n'est pas parce que vous n'êtes pas bon dans un domaine que vous devez vous dévaloriser.

Au contraire, deux choix s'offrent à vous : apprendre petit à petit les connaissances manquantes, ou accepter vos limites. Ne restez pas sur un sentiment néfaste à votre égard.

## Faites le point sur vos qualités et vos réussites

Concentrez-vous sur ce qui vous valorise. Vous avez des qualités, des connaissances, des savoir-faire et des valeurs. Vous avez eu de belles expériences, des réussites et des événements que vous avez surmontés au cours de votre vie. Soyez-en fier ! Faites la liste de tous ces points positifs.

## Tout le monde a des défauts

Concernant ce que vous n'aimez pas chez vous, sachez tout d'abord que personne n'est parfait. D'ailleurs, vous ne savez pas ce qui se passe dans la tête des personnes auprès desquelles vous vous sentez inférieur.

Il est possible qu'elles aient les mêmes appréhensions que vous.

Chacun à son lot d'émotions, de défauts, et de problèmes. De plus, vous n'êtes pas obligé de supporter tout cela, vous pouvez agir pour atténuer ces sentiments.

En effet, un travail sur vous pour accepter vos imperfections et vous améliorer vous aidera à l'accomplissement de soi.

Vous êtes unique, et être différent ne veut pas dire être inférieur. Nos différences ne sont pas des défauts, elles déterminent qui nous sommes. Acceptez-vous tel que vous êtes.

## Évitez de vous comparer



Qui dit sentiment d'infériorité, dit comparaison avec les autres. En effet, si vous étiez seul au monde, vous ne seriez pas en train de chercher le meilleur chez une personne et le pire chez vous.

D'ailleurs, demandez-vous ce que vous trouvez de mieux chez les autres ? Est-ce réellement ce que vous pensez ?

Ou est-ce le résultat du conditionnement de notre société ? Pour éviter de se comparer aux autres, il faut dans un premier temps se centrer sur soi. Définissez vos propres objectifs de vie, vos véritables envies, les connaissances ou compétences que vous voulez acquérir.

À trop vous préoccuper des personnes extérieures, vous oubliez l'essentiel : vous. Si vous agissez pour vous, sans vous comparer, vous renforcerez votre estime de vous-même. C'est une démarche puissante vers l'épanouissement de soi.

## Inspirez-vous des autres

Par ailleurs, prêter attention aux autres peut être bénéfique si vous vous inspirez d'eux.

Avoir des échanges constructifs, une entraide mutuelle, être traité d'égal à égal, avancer plus loin, ensemble. Le tout est de ne pas vous dévaloriser face à autrui, mais de vous servir des relations comme levier pour vous accomplir. De plus, réjouissez-vous du succès des personnes !

Plutôt que de les jalouser ou de le voir comme une compétition. Ce sont vos sentiments négatifs qui vous font vous comparer et vous sentir inférieur.

Si vous pensez positivement en vous inspirant des gens, en les soutenant, en étant heureux pour eux, vous engagerez des pensées positives dans votre esprit. Sachez également qu'ils le ressentiront et auront un comportement différent avec vous.

## Émancipez-vous de l'opinion des autres



Si vous avez tendance à vous sentir inférieur aux autres, c'est que vous accordez de l'importance à ce qu'ils peuvent penser de vous et de vos opinions.

Il est normal que cela puisse vous toucher.

Néanmoins, ne laissez pas quelqu'un vous imposer ses idées ou définir qui vous devez être. C'est en étant vous-même et en vous affirmant que vous retrouverez de l'estime pour vous. Une personne réellement accomplie sait ce qu'elle vaut et ne se laisse pas influencer.

S'affirmer, c'est se respecter. Vous devez vous définir par votre propre opinion et non sur ce que les autres disent de vous.

Vous êtes sensible à la critique ?

Vous ne pouvez pas interdire les personnes de dire ce qu'elles pensent. Vous n'êtes pas non plus obligé de les croire.

Néanmoins, vous pouvez vous interroger sur les intentions de leur critique.

Est-elle constructive ? Va-t-elle vous permettre de vous améliorer, ou cherche-t-elle à vous nuire ?

Certaines critiques permettent de nous faire avancer et de nous montrer les situations sous un angle différent. D'autres sont faites mal intentionnellement et peuvent être destructrices.

Ne les laissez pas vous atteindre. Vous savez mieux que personne qui vous êtes et qui vous n'êtes pas. C'est à vous de choisir si vous acceptez ou non la critique, mais ne la laissez pas vous abimer.

## Acceptez vos réussites et la possibilité d'avoir des échecs



Les personnes ressentant le sentiment d'infériorité peuvent avoir tendance à ne pas s'attribuer leur réussite. « C'est dû au hasard » ; « j'ai juste eu de la chance » ; « c'est grâce à lui»...

Parfois, même elle pense ne pas mériter leur succès. Ne minimisez pas vos réussites, acceptez qu'elles viennent de vous, de vos idées et de vos efforts. Soyez fier de ce que vous avez accompli. Même si vous avez participé à un projet, votre contribution n'est pas sans conséquence.

Plus vous valoriserez vos réussites, plus vous vous donnerez d'importance. De ce fait, votre estime de vous sera renforcée et vous minimiserez votre sentiment d'infériorité.

Acceptez aussi vos échecs et la probabilité qu'il y en ait d'autres. Tout le monde vit des moments de défaites dans sa vie. Cela fait partie de l'apprentissage. D'ailleurs, pour cesser de vous dévaloriser face aux autres, il vous faut mettre en place des actions qui vous permettront de progresser.

Si par exemple vous ne vous sentez pas à l'aise en présence d'une personne, ne fuyez pas. Au contraire, faites une petite action qui vous permettra de vaincre pas à pas votre peur. Faites-lui par exemple un sourire, un regard dans les yeux, ou dites-lui quelques mots.

Vous n'avez rien à perdre, mais tout à y gagner ! En effet, à force d'action répétée et régulière vous arriverez à progresser. Vous n'avez pas appris à marcher ni à nager en une journée. Soyez patient, vous y arriverez !

## Pensez à prendre soin de vous

Respectez-vous, valorisez-vous, vous n'êtes inférieur à personne en ce monde.

Affirmez-vous, ne laissez pas quelqu'un vous définir à votre place.

Écoutez vos besoins, donnez-vous du temps, de l'énergie et de l'amour à vous-même avant d'en donner aux autres.

Accepter l'opinion des autres, comme eux doivent accepter la vôtre. Vous êtes libre de penser ce que vous voulez.

Vous êtes une belle personne, plein de courage et de qualités, vous méritez le meilleur dans votre vie.

Article rédigé dans le cadre du [festival d'articles de développement personnel 2021](#).

# QU'EST-CE QUI FREINE L'ACCOMPLISSEMENT DE SOI ?

par David de [apprendre-retenir-agir.com](http://apprendre-retenir-agir.com)



La réussite de soi, le développement personnel... des notions qu'on voit de plus en plus et qui sont de plus en plus flous. Qu'est-ce qui, concrètement, freine l'accomplissement de soi ? J'ai mis beaucoup de temps à trouver la réponse et je ne prétends pas encore la connaître totalement. J'ai investi il y a peu dans une formation en ligne coûteuse sur le développement personnel. Belles promesses, et soi-disant beaucoup de travail.

Cet article n'a pas pour but de faire une critique sur la formation, mais c'est le meilleur moyen pour aborder le sujet. Tout simplement, car c'était la première fois que j'investis de l'argent dans du développement personnel. Qu'est-ce que ça m'a apporté ?

Où en étais-je avant de commencer la formation? Est-ce que le développement personnel existe vraiment ou ce n'est qu'un terme commercial pour vendre des « trucs perchés » ?

Cet article participe à [l'événement interblogueur](#) du blog Penser et Agir et j'aime particulièrement cet article qui parle du [manque de volonté](#). C'est un blog qui a pour objectif de faire du développement personnel par le mouvement, démarche très intéressante.

## L'accomplissement de soi, qu'est ce que c'est?

Avant de savoir ce qui freine l'accomplissement de soi, ça serait bien de savoir ce que c'est. Chacun a sa définition de l'accomplissement de soi. On associe souvent l'accomplissement par la « réussite ». Les deux sont-ils vraiment liés? Oui... et non. Quand nous engageons un projet, nous le faisons pour le réussir. Quand on réussit un projet, il y a effectivement une forme d'accomplissement. Mais, est-ce le bon projet? Il peut arriver après la réalisation d'un projet qu'on ressente plus un vide qu'autre chose.

La réussite joue un rôle important, car elle nous pousse à l'atteindre donc à agir. Mais elle ne définit pas directement l'accomplissement personnel.

L'accomplissement de soi, c'est plutôt la cohérence entre nos pensées et notre réalisation. Pour être en accord avec nos actes et notre vie en général, il faut que ce soit lié à nos valeurs. Les valeurs sont définies par ce dont on apporte de l'importance.

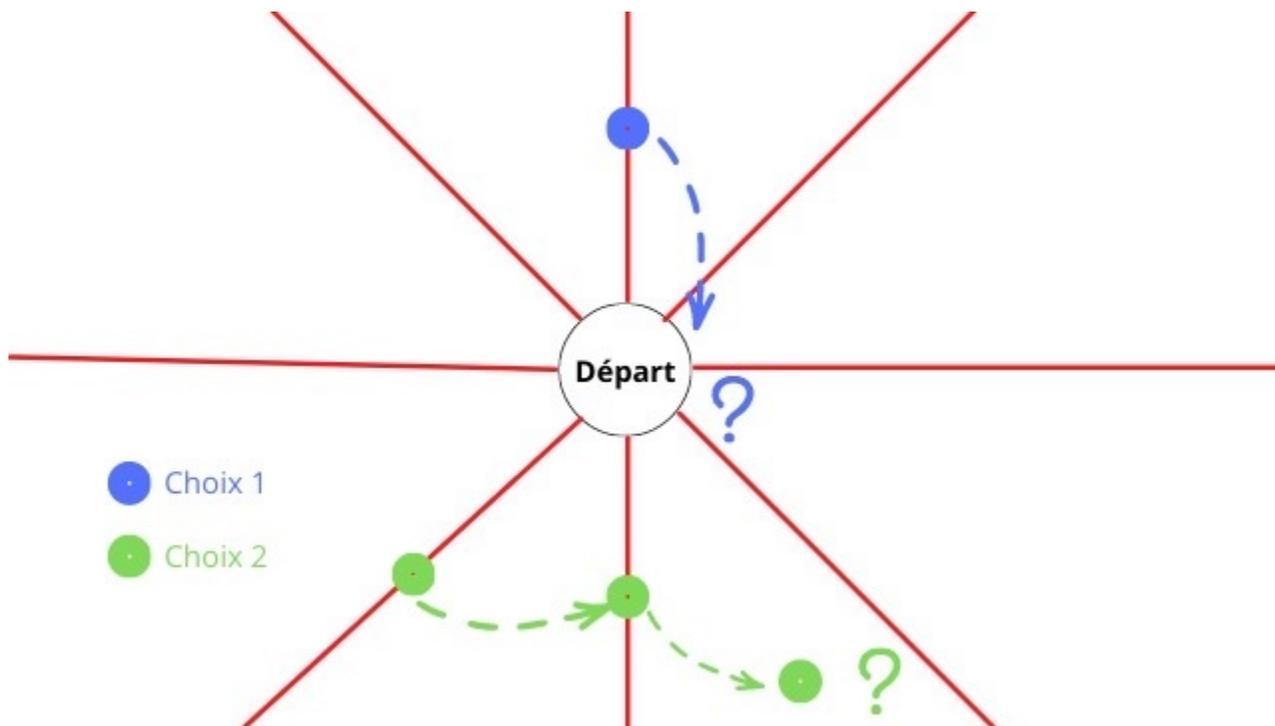
Si nous apportons de l'importance à la peinture alors l'accomplissement de soi sera de passer du temps à cette activité. C'est aussi simple que cela. L'accomplissement ne sera donc pas de faire la meilleure peinture du monde, mais de faire la meilleure peinture pour soi. Nous avons des tas de valeurs, au plus nous investissons du temps dans ces valeurs, au plus nous pouvons estimer être accomplis.

## Se fixer des objectifs

Avoir de l'ambition dans la vie est un atout. C'est ce qui va permettre de se bouger et d'accomplir des choses. Mais est-ce que ça sera dans la bonne direction? J'ai appris via le développement personnel à choisir le meilleur chemin possible pour moi. C'est loin d'être si simple, mais je vais vous exposer ma théorie. Dans la vie, vous avez plusieurs chemins possibles.



Pour définir le meilleur chemin possible, il faut se servir de sa banque de données. Celle-ci est définie par nos souvenirs. Après avoir fouillé, nous pouvons choisir un chemin. Vous serez d'accord pour dire qu'il n'y a aucune garantie que ce soit le bon chemin. C'est exact. Que faire si nous nous trompons de chemin ? Plusieurs solutions. Soit, vous rebroussez chemin et choisissez un autre chemin, soit vous vous perdez en terre inconnue.



La première solution consiste à changer complètement, la deuxième consiste à ajuster son objectif. Les deux solutions sont donc parfaitement valables. C'est pourquoi la banque de données va nous aider à faire le meilleur choix possible, puis l'ajuster jusqu'à la fin de nos jours.

## Les croyances limitantes

Dans la vie il y a des faits. Le cerveau à une capacité extraordinaire pour voir des images, qu'elles soient fictives, dans la passée ou dans le futur. Toutes ces pensées réunies guident nos pas. C'est elles qui décident de ce qu'on va manger à midi par exemple. La plupart du temps, nous ne pensons pas dans l'instant présent. Si notre cerveau n'est pas stimulé à 100% (ce qui n'est pratiquement jamais le cas), il va s'évader et penser à autre chose sans jamais arrêter son flux.

Les croyances sont les pensées qui reviennent le plus souvent et façonnent notre façon d'être. Si nous avons été timides enfants, le cerveau va peut-être identifier ça comme une vérité. Nous resterons alors timides. Certains timides cherchent à devenir plus confiants.

Puis bloquent à la première difficulté, car cette envie se heurte aux pensées du passé. Je ne prétends pas faire passer un timide pour quelqu'un de confiant, mais la première chose à changer, c'est le schéma que l'on a fait dans notre tête.

## Reprogrammer notre système de pensée

Pour que les pensées reviennent à des choses inspirantes, il faut un long travail sur soi. Oubliez les phrases bateaux du style « je suis capable! » à se répéter, ça ne fonctionne pas bien. Il faut donner des preuves à notre cerveau pour intégrer les pensées inspirantes.

Nous avons tous eus des bons moments dans notre vie. Et c'est un vrai travail que de les faire ressortir. Ça ne va pas se faire en un claquement de doigts comme je l'ai souvent vu et lu. Nous avons tous un potentiel énorme en nous et l'exploiter c'est souvent une question de développement personnel conscient ou inconscient.

## La visualisation

Ça fait depuis maintenant 2 mois que je m'intéresse de plus en plus à la visualisation. Grâce à la formation que je suis, je sais beaucoup plus de choses concrètes pour avoir un développement personnel efficace. La visualisation fait partie des exercices concrets qui va vous faire découvrir (en vérité, vous rappeler) qui vous êtes.

C'est comme la méditation, sauf que vous allez prendre le contrôle de vos pensées. Écoutez de la musique inspirante, fermez les yeux, respirez en **cohérence cardiaque** puis entrez dans vos souvenirs.

Rappelez-vous les bons moments, les inspirations, les films inspirants, ce qu'on vous a dit d'inspirant... Puis notez un maximum. N'oubliez pas, ce qui façonne notre mental, ce sont nos pensées.

Remettre des pensées bienveillantes et inspirantes de façon consciente pendant l'exercice de visualisation, plusieurs fois par semaine, va vous permettre de briser certaines croyances limitantes et vous rappeler que dans le passé, à certains moments vous étiez particulièrement inspirant pour vous-même.

## La perte d'énergie due aux médias

Les pensées ne sont que rarement contrôlables, car nous ne pouvons pas toujours prendre conscience de nos pensées. Donc pour faciliter la tâche, le mieux est d'éviter le négatif inutile. J'insiste sur le « inutile ». La télévision en général ne fait que diffuser de soi-disant faits dont vous n'avez pas le moindre pouvoir d'action.

À l'époque où la télévision n'existait pas, les gens étaient beaucoup moins informés, étaient-ils plus en danger pour autant ? J'en doute.

Les informations sont importantes quand elles nous sont utiles, mais les médias (surtout en télévision, mais ça vaut pour tout type de média) donnent des informations sans qu'on puisse agir et les utiliser.

Le business des médias se trouve dans l'audimat, il a été prouvé que les gros titres qui font peur font plus d'audimat. C'est logique, car la peur est un circuit indispensable dans le cerveau pour nous protéger. Il y a des années de cela, les chasseurs-cueilleurs avaient grandement besoin de la peur.

Quand un tigre à dent de sable se présentait devant le repas, attiré par la bonne odeur, la peur entre en jeu, le système sympathique faisait augmenter le rythme cardiaque et les jambes allaient à pleine vitesse pour fuir. Chaque fois que l'on regarde les médias, nous activons notre système nerveux sympathique.

Et nous alimentons les pensées négatives. Je ne dis pas de fermer les yeux sur les malheurs du monde, mais d'agir là où nous avons du pouvoir.

## La peur

Le cerveau à une capacité géniale de distordre les faits. Il y a plusieurs types de peur. La peur qui demande une action immédiate à cause d'un danger et la peur qui nous paralyse. La peur de prendre la parole en public par exemple. Souvent, nous rejetons la peur. Or, c'est au contraire un excellent signal que nous envoie notre cerveau pour réagir le mieux possible. Celle-ci nous envoie parfois malheureusement des messages erronés.

Les schémas de pensées font un gros travail. Les faits du passé sont très souvent altérés par le cerveau. C'est normal, celui-ci ne se rappelle plus exactement des faits, alors il remet les souvenirs du mieux qu'il peut selon la banque de souvenir à disposition. Il faut savoir que pendant le sommeil paradoxal (quand nous rêvons) le cerveau fait un travail incroyable pour remettre les souvenirs en place. Mais il jette certaines données et certains souvenirs qui prennent trop de place (ou plutôt, il les met de côté très profondément).

Le travail de visualisation peut faire remonter des tas de souvenirs oubliés. Mais ça ne fera pas directement dépasser la peur. Souvent, quand nous avons une peur irrationnelle, c'est parce que nous percevons plus les inconvénients que les avantages. La peur du public ?

On pense directement au pire et nous ne pensons plus du tout à ce que cela va nous apporter. Pensez donc aux avantages quand vous aurez peur puis pensez à ce qu'il pourrait se passer de pire. On va se moquer de vous ? N'y a-t-il pas des avantages par rapport à ça ? Comme faire monter votre envie de devenir meilleur ? Et peut-être que personne ne se moquera et qu'au contraire ils vont se connecter à vous, car eux aussi ont peur !

## Conclusion sur ce qui freine l'accomplissement de soi

L'accomplissement de soi est un sujet passionnant. Le plus gros frein, est en réalité, notre système de pensée. Si nous arrivons à prendre le contrôle sur les pensées, il y a de grandes chances que nous arrivons à l'accomplissement. Est-ce que l'accomplissement c'est de devenir riche ou d'avoir le job de nos rêves? La réponse se trouve dans votre propre banque de souvenirs. L'accomplissement de soi se définit par vous et personne d'autre. Définissez vos valeurs et accomplissez votre mission de vie.

Est-ce que la formation m'a été utile? Elle est loin d'être terminée et je peux déjà affirmer que oui. J'apprends énormément de choses qui me serviront certainement tout au long de ma vie. Je peux donc dire qu'il peut être intéressant d'investir dans ce secteur pour notre accomplissement personnel.

Article rédigé dans le cadre du [festival d'articles de développement personnel 2021](#).

# 3 ÉTAPES POUR ÊTRE PLUS ÉPANOUIS DANS VOTRE VIE

par Clément de [libreici.com](http://libreici.com)

Vous avez peut-être déjà entendu parler du développement personnel. À mon sens, il s'agit d'un état d'esprit pour se développer, développer ces compétences de savoir-être et de savoir faire qui vous intéressent et que vous voulez acquérir pour votre vie personnelle et professionnelle.

Vous vous êtes peut-être déjà demandé par où commencer. Quels sont les éléments de base à connaître ou à développer pour faire évoluer votre vie et progresser chaque jour ?

## Pourquoi stagner est-il un problème ?

Lorsque vous stagnez, cela signifie que vous n'apprenez pas de nouvelles choses ou que vous n'avancez pas dans votre vie et selon votre tempérament, vous ne serez pas épanoui dans cette situation. Cesser d'apprendre quand on termine les études revient à rester en première ou en deuxième lorsque vous êtes en voiture. Vous pourrez toujours accélérer, cela ne vous fera pas aller beaucoup plus vite et surtout vous risquez de casser votre voiture.

Vous risquez également de voir se répéter les jours, les mois et les années. Au bout d'un moment, vous aurez l'impression de vivre chaque année de la même manière et surtout en fin d'année de vous dire exactement les mêmes choses puisque rien n'a évolué dans votre vie.

Un enfant grandit sans en avoir conscience, il apprend à marcher et à parler en reproduisant ce qu'il voit autour de lui. Nous avons toujours cette compétence une fois adultes. L'apprentissage permet de faire évoluer notre vie et d'avancer tout simplement. Une fois adulte, nous vieillissons chaque jour. Souhaitez-vous que la seule chose qui change dans votre vie au fil des années soit votre corps inexorablement ?

Quand vous arrêtez d'apprendre, le danger est de finir par régresser et surtout l'ennui de ne plus avancer.

C'est là que le développement personnel ou plus largement l'apprentissage et le développement de votre personne, de vos compétences et de vos expériences entre en jeu.

## Apprendre, la clé de la réussite de votre vie

Pour développer n'importe quel aspect de votre vie, vous allez devoir apprendre.

Pour **apprendre**, vous aurez besoin de désirer vous améliorer. Développer votre curiosité. Avez-vous des questions auxquelles vous n'avez pas encore trouvé de réponse ? Ce peut être un point de départ pour entamer des recherches, même si vous ne trouverez peut-être pas la réponse, cela vous donnera une direction et plein de choses à voir, lire et apprendre.

Avez-vous des thèmes qui vous attirent et sur lesquels vous n'avez pas encore recherché d'information ? C'est un autre point de départ.

Ensuite passer à l'action. **Cet article** vous aidera à développer quelques exercices pour vous aider à passer à l'action.

Passer à l'action vous permettra d'enclencher le processus d'apprentissage de manière plus approfondie encore. Lorsque vous utilisez les connaissances que vous lisez en les transmettant à d'autres par exemple, vous les fixez dans votre cerveau.

Enfin, après être passé à l'action, vous pourrez adapter vos compétences et expériences aux résultats que vous avez obtenu.

## Comment appliquer ces éléments ?

La première chose à faire pour ces recherches, va être de travailler sur votre état d'esprit.

Vous pouvez par exemple écrire votre méthode pour acquérir de nouvelles compétences et l'appliquer dès que vous avez fini de l'écrire. Ou encore, écrire votre processus de recherche ou d'écriture.

L'avantage est de pouvoir ensuite vous concentrer sur le contenu que vous lisez et ce qui vous semble être important en déroulant votre méthode. Vous pourrez ainsi l'améliorer au fil du temps.

Vous développerez aussi votre curiosité.

La curiosité vous permet d'apprendre en cherchant sur Internet ou dans les livres, mais aussi d'apprendre des autres en vous intéressant à eux.

Une autre méthode pour développer votre psychologie, vos connaissances et vos compétences est de faire un effort conscient. Comme vu plus haut, un enfant apprend en regardant autour de lui et en répétant.

Vous pouvez faire de même consciemment. En observant d'autres personnes qui ont ou ont fait ce que vous voulez faire pour reproduire leur état d'esprit et leur action. C'est la pratique délibérée.

Choisir une compétence que vous allez pratiquer en prenant exemple sur quelqu'un d'autre au maximum pour apprendre comment cette personne fait.

Lorsque vous maîtriserez suffisamment, vous trouverez d'autres manières de faire ou d'optimiser par exemple pour aller plus vite.

L'autre avantage de cette méthode est d'intégrer à votre personnalité à force de répéter cette méthode à votre mode de fonctionnement.

Par exemple, pour écrire un article, vous avez peut-être remarqué que la structure que j'utilise pour l'instant est toujours la même.

Je suis débutant pour l'écriture d'articles donc je me base sur un plan et je commence à bien le connaître. Je verrai ensuite ce que j'adapte et ce que je modifie en fonction des résultats que j'obtiens.

## À quoi peut ressembler votre vie dans un an en apprenant ?

En développant ces idées dans votre vie, vous pourrez apprendre chaque jour quelque chose de nouveau.

Si vous avez défini un objectif, vous pourrez utiliser ces apprentissages pour atteindre votre objectif et faire un pas de plus vers votre but tous les jours.

Vous ferez du développement personnel chaque jour ou plutôt vous travaillerez sur votre personnalité, sur votre savoir être et votre savoir-faire tous les jours.

Cela vous donnera également le sentiment de progresser. À la fin de l'année, vous pourrez être fier de ce que vous avez fait en regardant dans le rétroviseur le chemin parcouru.

Pour finir, les 3 étapes sont :

- Désirez progresser
- Apprendre et faire progresser votre vie
- Tester et ajuster en fonction des résultats

Article rédigé dans le cadre du **festival d'articles de développement personnel 2021**.

# LA RÉSISTANCE AU CHANGEMENT, ÉPINE DANS LE PIED DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

par Louis de [spiraledubienetre.fr](http://spiraledubienetre.fr)



*Autant ce phénomène de résistance au changement est connu dans le monde du management, autant il me semble que c'est un thème un peu passé sous silence dans le monde du développement personnel avec une fâcheuse tendance au « Yaka » – avec le sous-entendu que la volonté devrait suffire pour y arriver.*

Vous avez peut-être vous-même essayé des recettes données par des grands gurus du développement personnel pour vous apercevoir que ce qui avait si bien marché pour eux ne semblait pas aussi bien fonctionner pour vous ou que vous vous heurtiez à un mur...

La pièce manquante du puzzle est fréquemment liée à vos croyances limitantes, votre état d'esprit (mindset) ou certains schémas de pensée qui viennent inmanquablement mettre des grains de sable dans ces si beaux rouages (en apparence).

Sachez que vous n'êtes pas seuls... j'entends un « Ouf » de soulagement !

J'ai identifié plusieurs freins que vous pouvez être amené à rencontrer :

- La peur de ne pas être à la hauteur ou de ne pas être capable
- La peur de quitter la zone de confort
- La peur de l'inconnu
- La peur de perdre son identité
- La peur de perdre la relation avec ses pairs, amis, collègues, famille
- le deuil du passé
- Les bénéfices secondaires



## Les freins de la résistance au changement

### **Peur de ne pas être à la hauteur ou de ne pas être capable**

Bien souvent, il y a un manque de confiance résultant de croyances inculquées par les parents (inconsciemment) dont les enfants héritent et qu'ils prennent pour argent comptant ou encore il peut s'agir du résultat d'un jugement qu'on fait sien (ex: Tu es un bon à rien, tu n'y arriveras jamais...)

## **Peur de quitter la zone de confort**

Nous avons tous une zone dans laquelle nous sommes en sécurité, que nous connaissons bien, les visages y sont familiers, les situations aussi mais cela peut constituer un frein si nous n'évoluons pas, ne l'agrandissons pas.

Pourquoi l'injonction sortez de votre zone de confort ne marche pas pour beaucoup de gens...

Sortez de votre zone de confort ! J'adore cette injonction qui fait gentiment appel à votre cerveau gauche (rationnel, logique) et qui oublie que les freins ne se situent pas tant de ce côté-là... parce que les émotions, les croyances limitantes ne répondent pas à des injonctions. Peut-être que ces injonctions fonctionnent avec certain(e)s et c'est ok pour eux mais je ne suis pas convaincu que cela rassemble une majorité...

Quand vous allez vouloir faire quelque chose qui est à l'opposé de ce que vous faites habituellement, il risque d'y avoir une levée de boucliers (par votre subconscient) avec le risque du discours négatif que vous allez vous tenir après un échec, et qui va aboutir à renforcer la spirale négative. ((ex: Je suis nul...))

Par contre, si vous adoptez une tactique différente qui consiste à ELARGIR votre zone de confort, en procédant progressivement, pas à pas, sans enjeux majeurs, et en prenant confiance au fur à mesure pour l'agrandir un peu plus à chaque fois, vous mettez plus de chances de votre côté.

## **Peur de l'inconnu**

Notre subconscient cherche à nous protéger (à moins qu'il soit conditionné autrement) de ce qu'il ne connaît pas, car il n'a pas de points de références pour assurer notre sécurité, voire notre survie. Il va falloir le « rassurer » pour lever cette peur.

## **Peur de perdre son identité**

L'identité est une chose à laquelle on ne touche pas impunément et votre subconscient est là pour vous protéger, puisqu'une menace à l'identité, cela peut signifier la mort

ex; les gens qui font une crise cardiaque immédiatement après avoir pris leur retraite parce qu'ils se sont tellement identifiés à leur travail, que lorsque ce dernier s'arrête, ils ont le sentiment de cesser d'exister

Si je ne suis plus X dans une situation connue, si la situation change, qui suis-je ? pourrait être la question

Donc, là encore le changement peut être vécu comme une menace.

## **Peur de perdre la relation avec ses pairs, amis, collègues, famille**

Cette peur est souvent couplée à la précédente, parce que si je ne me reconnais plus, si je change, je risque de perdre mes amis, relations, que va dire ma famille, vont-ils me rejeter et il s'agit ici d'une peur ancestrale puisque l'homme des cavernes craignait d'être exclu de la tribu, ce qui signifiait irrémédiablement la mort à cette époque, avec les animaux sauvages.

## **Le deuil du passé**

Il peut y avoir la peur de perdre une situation, un cadre connu avec toute la vie qui gravite autour et qui peut être vécu littéralement comme un deuil parce qu'on ne sait pas ce que l'on va trouver de l'autre côté du changement (alors qu'on sait ce qu'on perd)

Comment est-ce que vous pouvez surmonter ces obstacles (ou du moins commencer de le faire) ?

Voici, tout d'abord, deux questions très utiles que vous pourriez vous poser face à un changement :

- Qu'est-ce que je gagne ?
- Qu'est-ce que je perds ?

Méfiez-vous de l'apparente simplicité de ces deux questions et prenez le temps d'y répondre, vous verrez, cela en vaut la peine.

## **Les bénéfiques secondaires**

Par exemple, avec la deuxième question, il s'agit de ce que l'on appelle les bénéfiques secondaires, c'est-à-dire des bénéfiques que vous retirez en ne changeant pas – cela peut-être que vous garderez l'attention des amis ou de la famille (par exemple), et donc que vous retirez un bénéfice plus grand avec le statu quo, plutôt qu'en changeant; naturellement, ce n'est pas toujours conscient au premier abord mais répondre à la question le plus honnêtement possible, voire avec l'aide d'un coach ou thérapeute peut aider à les identifier.

Après avoir répondu à ces deux questions, le plus honnêtement possible, si les bénéfiques secondaires semblent plus importants, il peut être utile d'entreprendre une démarche avec un coach ou thérapeute pour vous aider à changer de perspective (dans la mesure où vous êtes partant pour le faire, naturellement) – il y a, notamment, des process parfaitement adaptés (tels les 4 questions de Byron Katie aussi appelé The Work ou le Travail – qu'il serait trop long de développer dans cet article).

Je vous donne ici un exemple (assez classique) :

une personne vient me voir pour une problématique de santé embarrassante dans sa vie quotidienne mais s'il va mieux (et guéri), il perd sa pension d'invalidité et s'aventure dans l'inconnu, il va falloir trouver un travail, un logement, quitter le nid familial, donc le bénéfice « perçu » à ne pas changer est supérieur à celui du changement et il arrête rapidement les séances (des fois que ça marche...).

## **Brûler tous ses bateaux...**

Cette stratégie militaire a été utilisée à de nombreuses reprises dans l'histoire (Agathocle de Syracuse pour envahir Carthage, Guillaume le Conquérant, Hernando Cortes pour motiver les troupes, vous supprimez l'option B et la possibilité de retour, ne reste plus que l'option A (la victoire) ou la mort – d'une redoutable efficacité...

De la même manière, si vous investissez toute votre énergie dans la même direction, sans option B, cela peut-être une stratégie gagnante.

Sun Tzu dans son livre l'Art de la Guerre conseille, lors d'un siège, de toujours laisser une brèche ouverte pour que quelques individus puissent s'échapper d'une citadelle encerclée. Dans quel but ? La démotivation. En laissant quelques individus s'échapper, les assiégés peuvent croire qu'il y a une possibilité d'éviter d'être vaincus, alors que s'ils savent qu'ils n'ont aucune issue, ils se battront avec une énergie redoublée (ils n'ont plus rien à perdre et deviennent de redoutables combattants, animés par l'énergie du désespoir).

Ok, ce n'est pas très flatteur, mais voyons un peu, comment vous pourriez l'adapter d'une manière positive...

### **Faire de son subconscient un allié**

Quand vous signifiez à votre subconscient que vous êtes au pied du mur, qu'il n'y a pas d'autre solution, vous allez mobiliser une énergie qu'on pourrait appeler l'énergie de la survie. En gros, l'équation est simple, où vous passez par la solution X ou c'est la mort – autant dire que le subconscient reçoit bien le message puisque son job c'est précisément de vous maintenir en vie et en sécurité; il va donc tout mettre en oeuvre pour vous soutenir dans cette démarche.

De la même façon, s'il ne vous reste qu'une issue pour vous sortir d'une situation où vous vous sentez au pied du mur – ici le changement – vous allez vous y engager pleinement avec l'énergie de la survie. C'est pourquoi, j'apprécie tout particulièrement les clients qui me disent que « c'est le moment » pour eux, parce que je sais qu'ils sont prêts à s'investir dans un travail sur eux et qu'ils mettront toute leur énergie pour tenir l'engagement qu'ils prennent pour atteindre la résolution du ou des problèmes.

Alors, sans aller forcément jusqu'à brûler vos bateaux (mais si ça marche pour vous, tant mieux), si vous sentez que vous n'y arrivez pas seul, il est recommandé de se faire accompagner par quelqu'un qui a suffisamment de recul tel un coach ou un thérapeute,, pour identifier quels sont les points parmi ceux-ci qui freinent votre **cheminement** sur la voie du changement afin de mieux les surmonter.

Une pensée à méditer...



Article rédigé dans le cadre du [festival d'articles de développement personnel 2021](#).

# LES 3 FREINS À UN RIRE ÉPANOUI

par Isabelle de [ozetretoi.fr](http://ozetretoi.fr)



Un rire épanoui, mais qu'est-ce que c'est ?

Comment oser rire, librement, dans la vie quotidienne ?

Imagine, tu es dans une salle pleine de personnes que tu ne connais pas.

Tu discutes tranquillement avec celle qui t'accompagne (on va dire une amie), quand tout à coup, suite à une phrase, elle se met à rire de bon cœur.

Toi, qu'est-ce que tu fais ?

Tu ris aussi avec elle ou tu te retiens ?

Ou tu le fais discrètement, en silence ?

Si ta réponse est plutôt une attitude réservée, voici pourquoi « c'est normal » et d'où cela provient :

## 1 – Le regard des autres

Pourquoi tu n'oses pas rire alors que ton amie n'a aucun problème pour s'exprimer librement ?

Tout simplement car vous n'êtes pas seuls(es).

Et encore, même parfois avec 1 seule autre personne, tu n'oses pas non plus.

Cette réaction vient bien souvent de l'enfance, où tu n'étais pas autorisé à t'exprimer pleinement, ou que tu as eu des remontrances et réflexions.

Rire de bon cœur, « à voix haute », c'est prendre le risque que les personnes environnantes se retournent, regardent... et jugent, critiquent...

Et dans notre fonctionnement de société, nous avons besoin du sentiment d'appartenance, de ralliement à un groupe.

Le regard des autres est très important pour beaucoup d'entre nous et ce, quelle que soit la situation ou l'endroit (dans la vie personnelle comme professionnelle).

Bien sûr rire dans certaines situations peut être « déplacé », mais parfois un rire nerveux ne se contrôle pas du tout.

Qui ne s'est jamais marré en regardant quelqu'un tomber ?

Dans la réalité ou en regardant des vidéos, et pourtant, pour la personne qui s'est peut-être fait mal, ça n'a rien de drôle !

Mais c'est plus fort que nous, la situation nous a fait rire.

Le rire est communicatif et le plus souvent les regards qui se tournent vers toi, sont pour savoir ce qui se passe et pourquoi pas s'esclaffer avec toi.

Les enfants n'ont pas ce problème, s'ils ont envie de rire, ils le font, tout simplement.

D'autant plus que généralement ils déclenchent au minimum des sourires aux adultes à proximité.

Alors dis-toi que ceux qui vont t'entendre voudraient bien en faire autant, voire t'envient et pas du tout te juger négativement (ou très rarement).

Mais c'est plus souvent le deuxième frein qui t'en empêche.

## 2 – Ta confiance en toi

La personne avec qui tu es venu, a-t-elle peur du regard des autres ?

Ou juste confiance en elle ?

Avoir confiance en soi, c'est être capable de faire des choses sans se soucier de l'opinion des autres, parce que ces choses sont normales pour nous.

Ainsi, ton amie rit car elle en a envie, c'est normal, tu viens de lui dire une blague !

Le rire est une capacité naturelle de notre corps à exprimer de la joie, pourquoi s'en priver ?

Souvent par peur, par appréhension, par habitude...

Mais comment te sentirais-tu si tu osais ?

Qu'est ce qui pourrait se passer ?

Au pire du pire, du pire ?

Et bien rien de bien méchant en fait !

Peut-être un « chut » si c'est dans une bibliothèque, pendant que tu auras fait sourire d'autres personnes et surtout échangé un regard complice avec ton amie, qui vous amènera vers un rire plus discret.

Bon effectivement, si tu le fais dans un environnement hostile, où les personnes autour peuvent penser que c'est pour se moquer, tu peux te faire agresser, mais qui irait prendre ce risque ?

La confiance en soi se gagne en pratiquant, donc essaie régulièrement des petites actions.

Et quand tu sais que tu es dans un lieu où personne ne viendra t'attaquer si tu rigoles, ose le faire et le faire de plus en plus.

Je connais bien cette situation et je continue à m'entraîner, mais le 3ème frein est puissant.

L'expérience dans le tramway a été très libérateur ([cf article](#)) et nous avons passé un très bon moment.

Nous renouvelerons l'expérience dans d'autres circonstances.

### 3 – Le temps

Si tu n'oses pas régulièrement rigoler, tes habitudes et ton mode de vie vont t'éloigner de plus en plus de ton rire épanoui.

C'est vrai, dans ton quotidien surchargé, as-tu beaucoup d'opportunité à t'esclaffer ?

Le rire est un entraînement. Les muscles utilisés (qui sont très nombreux) peuvent se tendre et moins bien fonctionner. Est-ce que tu te dis souvent : « ah zut, j'avais prévu de .... aujourd'hui, mais je n'ai pas eu le temps ! » ?

Et si les ... sont « rire », qu'est-ce que tu as perdu en ne le faisant pas ?

Si le rire ne fait pas parti de ton quotidien, tu dois l'intégrer volontairement comme toute pratique pour ton bien-être.

Ne laisse pas le temps filer sans en maîtriser une partie.

Gérer tes journées avec des moments à toi, c'est très bénéfique à la fois pour ton mental, mais aussi pour tout ton corps.

Ok, tu ne peux pas te poiler de tout, et tout le temps te bidonner, mais quand même !

Mais c'est comme beaucoup de chose, tu remarqueras que plus tu le fais et plus ce sera simple et naturel.

Alors profite de la vie et de ton rire, chaque fois que tu le peux !

Cet article participe au festival d'articles du développement personnel et j'espère qu'il touchera beaucoup de personnes pour les aider à partager leurs rires plus souvent. Ce festival est organisé par le blog penser-et-agir, [leur article sur le lâcher prise](#) peut t'aider à comprendre tes autres freins.

Bon rire !

Isabelle

Article rédigé dans le cadre du [festival d'articles de développement personnel 2021](#).

# ATTEIGNEZ PLUS VITE VOTRE FIRMAMENT EN VOUS DÉBARRASSANT DES 7 PRINCIPAUX FREINS À L'ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL.

par Pascal de [relationsharmonieuses.com](http://relationsharmonieuses.com)

Le covid est passé par là.

S'il a détruit des vies, il a aussi donné envie à d'autres de vivre autre chose... de vivre autrement.

Au cœur du confinement vous avez été confronté à vous-même comme jamais.

Vous avez décidé de donner plus de temps et plus place dans votre vie à votre épanouissement personnel.

Je ne peux que vous en féliciter, car je suis moi-même sur ce chemin depuis plus de 20 ans.

Mais ce n'est pas tout d'avoir le beau désir de vouloir s'épanouir sur un plan personnel, il faut aussi passer à l'action.

No problème! Vous êtes motivé et déterminé.

C'est un bon début. Mais attention.

Oui, attention.

Mais attention à quoi ?

Attention, car sur votre chemin développement personnel vous allez être confronté à des difficultés, et pas des moindres.

Ces difficultés sont les principaux freins à l'épanouissement personnel.

Et ignorer les principaux freins de l'épanouissement de soi, c'est être certain de passer du temps, beaucoup de temps, pour atteindre cet épanouissement tant désiré (et peut-être ne jamais l'atteindre).

Alors, si vous voulez bien, je vous propose, le temps de la lecture de cet article, d'être votre guide pour aider à vous défaire des 7 principaux freins à votre épanouissement personnel.

On y va ?

Ha oui ! Avant d'aller plus loin, il me semble important, que dis-je, il me paraît essentiel...

Non.

Il me paraît fondamental que l'on parle vous et moi de la même chose.

Donc...

## Qu'est-ce que l'épanouissement personnel ?

On se croirait à l'épreuve de philo du bac, non ?

Un prof de philosophie vous ferait sûrement une dissertation de 20 pages minimum sur le sujet.

Moi, je ne me suis pas emmerdé embêté, je me suis contenté d'une seule phrase de 20 mots :

**S'épanouir personnellement, c'est jouir de son plein potentiel ou tendre vers celui-ci, tant sur le plan physique, psychique que spirituel.**

Concis simple et direct... comme j'aime.

Mais...

## Comment sait-on qu'on atteint l'épanouissement de soi ?

C'est simple... ça se ressent.

Je suis sûr que vous avez déjà, à certains moments de votre vie, atteint cet état où tout vous semble facile, fluide et en même temps agréable.

C'est comme si tout en vous était parfaitement aligné pour participer à la grande œuvre de votre vie.

Vous étiez alors comme ce grimpeur qui sait où il va, qui a pleinement confiance en ses capacités et qui apprécie pleinement le plaisir de l'instant présent.

Être au summum de son épanouissement personnel est un état qui dure un temps plus ou moins long et qui, chez certains maîtres spirituels, peut même s'avérer permanent.

## Comment tendre vers son épanouissement personnel ?

Chacun est différent.

Votre épanouissement personnel peut être très différent de celui de votre meilleure amie.

Elle peut s'épanouir en devenant une grande cantatrice alors que vous, ce qui vous fait vibrer, c'est d'apporter votre aide aux plus démunis en étant bénévole aux **restos du cœur**.

À chacun sa voie...

Mais, quel que soit votre point d'apogée personnel, il va falloir travailler pour l'atteindre.

## Savez-vous que vous ne trouverez l'épanouissement personnel qu'avec l'aide des autres ?

Votre épanouissement personnel, c'est au cœur de vous-même que vous le trouverez. Mais le chemin pour y parvenir c'est les autres qui vous aideront à le trouver.

Vous pouvez trouver votre épanouissement dans le rire, la complicité et la joie, le jeu... grâce aux autres.

Vous pouvez aussi trouver votre épanouissement dans la compétition, dans les challenges à dépasser, en cherchant à devenir (le) meilleur... mais pour ça vous aurez besoin des autres.

Vous pouvez trouver votre épanouissement en aidant les autres de la façon qui vous semble la plus juste et la plus appropriée... Et là, bien sûr, vous aurez besoin des autres.

Vous pouvez trouver votre épanouissement en cherchant la paix et la sérénité, en développant votre art... et là aussi ça passera par les autres.

C'est au travers de belles relations aux autres que vous parviendrez à vivre une belle relation avec vous-même pour atteindre votre plein potentiel et votre total épanouissement.

## Combien de temps faut-il pour se sentir pleinement épanoui ?

En juillet 1999 j'étais un ouvrier d'usine dans une fabrique de boîtes de conserve.

À cette époque je rêvais de devenir praticien en développement personnel pour aider d'autres personnes à se sentir bien dans leurs vies.

J'ai atteint mon rêve en 2019, 20 ans plus tard, lorsque j'ai reçu ma toute première cliente dans mon cabinet de coach relationnel.

Oui, il m'a fallu 20 ans pour atteindre cet épanouissement personnel.

Mais ça aurait pu prendre moins de temps si je n'avais pas été freiné dans mon projet.

Ces freins à l'épanouissement personnel je ne les connaissais pas en 1999.

Et si quelqu'un m'avait parlé de ces freins, j'aurais été beaucoup plus vite pour atteindre mon objectif d'épanouissement personnel.

## Ne vous laissez pas ralentir comme moi par les principaux freins de l'épanouissement personnel.

Vous êtes comme une fleur qui cherche à pleinement s'épanouir.



Et pour s'épanouir, la fleur que vous êtes a besoin d'un environnement optimal.

La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez agir très concrètement sur votre environnement.

La mauvaise nouvelle, c'est que ça ne va pas vous empêcher de tomber dans les 7 erreurs qui vous freineront et vous ralentiront grandement sur votre parcours d'épanouissement.

Je sais de quoi je parle puisque ces 7 freins à l'épanouissement de soi je les ai subis de plein fouet.

Je vous propose de les découvrir tout de suite pour ne plus vous planter...

## Les 7 freins à l'épanouissement de soi.

Vous êtes le jardinier de votre épanouissement.

Alors pour faire pousser en vous cette petite graine qui vous fera offrir au monde le meilleur de vous-même pour votre plus grand bonheur le mieux c'est d'éviter de trop vous planter.

Je vais vous présenter les principaux freins à l'épanouissement de soi... de vous-même.

Mais avant...



Imaginez votre épanouissement personnel comme une orchidée qui ne demande qu'à se déployer.

**Rester à l'ombre vous ne ferez point.**

Allez-vous oser montrer au monde de quoi vous êtes capable ?

Si vous restez caché dans vos rêveries dans un petit coin sombre sans affirmer aux autres ce qui vous fait vibrer vous mettrez beaucoup de temps à vous épanouir.

L'orchidée de votre épanouissement intérieur a besoin de lumière pour grandir et se développer.

Alors, osez aller vers ce grand projet qui vous anime intérieurement pour atteindre enfin votre total épanouissement personnel.

**Trop vouloir t'exposer vous éviterez.**

Une orchidée n'aime pas avoir trop chaud.

Placez-la derrière la vitre de votre véranda surchauffée par le soleil et vous la verrez vite dépérir.

Ce que je veux dire pas là, c'est de ne pas chercher à tout prix à être sur le devant de la scène ou à chercher le feu des projecteurs ni les flashes des photographes.

Car si vous cherchez à briller sans prendre le temps de développer vos talents vous finirez comme une starlette creuse de télé-réalité aussi vite oubliée qu'elle est apparue au firmament.

Tel un boulanger, travaillez patiemment votre pâte, laissez gonfler votre levain, et présentez au monde votre œuvre au bon moment... c'est-à-dire quand elle est prête.

Alors, ne cherchez pas à mettre trop vite, ni trop longtemps, l'orchidée de votre épanouissement personnel dans la lumière pour qu'elle puisse grandir à son rythme pour déployer toute sa beauté.

**Ne pas vous placer en plein courant d'air relationnel vous ferez.**

Vous vous demandez certainement ce que je veux dire que je vous conseille de ne pas placer l'orchidée de votre épanouissement personnel en plein courant d'air relationnel ?

Pour moi, être en plein courant d'air relationnel, c'est écouter avec trop d'importance et d'intérêt les avis, les conseils, les points de vue et les recommandations des autres.

Je ne vous dis pas de ne pas prendre de conseils... mais faites-le auprès des bonnes personnes : celles qui peuvent et veulent réellement vous aider à grandir.

À trop dire oui à ce que les autres voudraient que vous fassiez... vous ne faites plus rien pour vous.

Vous vous laissez agiter, secouer et ça, vraiment, ça freine grandement votre épanouissement personnel.

**Prendre racine dans un sol trop peu fertile n'est pas une bonne idée.**

Je reste sur ma métaphore de l'orchidée.

Les personnes qui vous entourent sont comme la terre dans laquelle votre orchidée intérieure se nourrit et puise son énergie.

Il paraît que...

« Vous êtes la moyenne des 5 personnes que vous fréquentez le plus ! »

C'est Jim Rohn qui le dit.

Alors, pardi ! Entourez-vous des bonnes personnes, celles dont vous rêvez de ressembler.

Ces personnes seront le terreau de votre épanouissement personnel.

Vous nourrirez vos rêves, vos aspirations, votre dépassement de soi, votre motivation, votre énergie...

Vous pourrez vous appuyer sur ces gens, vous nourrir de leur positivité pour décupler votre énergie pour grandir et éclore.

À ne jamais manquer d'eau vous veillerez.

Une orchidée qui manque d'eau va vite se dessécher et flétrir.

Alors si vouloir s'entourer de bonnes personnes pour évoluer vers votre plein potentiel personnel il ne faut pas oublier de vous hydrater... mais aussi de vous reposer, bien manger, bien dormir.

Oui, dit comme ça on dirait une publicité du site [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr).

Mais si vous ne prenez pas un minimum soin de votre corps ça ralentira fortement votre progression vers votre épanouissement personnel.

Car je suis de ceux croit que pour s'épanouir il vaut mieux avoir un corps en bonne santé.

(bon... j'avoue que je me grignote régulièrement quelques carrés de chocolats Côte d'Or et que j'adore les madeleines fourrées à la confiture de fraises... mais je n'en abuse presque pas.)

**Prédateurs et parasites vous fuirez.**

En bon jardinier de l'orchidée de votre épanouissement personnel, vous éviterez au maximum **les parasites interpersonnels**, **les vampires relationnels** et les pervers narcissiques qui chercheront constamment à profiter de vous.

Les parasites relationnels ont besoin de l'énergie des autres pour se nourrir.

Et cette énergie qu'ils vous voleront à l'insu de votre plein gré ou en profitant de **votre soumission librement consentie** ne profitera pas à la grande œuvre de votre vie.

Alors, apprenez à les repérer pour mieux les éviter ou vous en protéger.

**Avoir le courage d'éclorre vous devrez trouver pour atteindre l'épanouissement personnel.**

La peur.

La peur est le plus grand et le pire frein que vous puissiez trouver sur votre chemin vers l'épanouissement personnel.

Comme une fleur qui éclot pour oser montrer sa beauté au monde, il vous reste à trouver le courage d'éclorre à votre tour offrir au monde ce que vous avez envie de lui apporter.

Moi, je le fais à travers le blog **relationsharmonieuses.com**. Et croyez-moi, j'ai longtemps tergiversé avant de me lancer, car j'avais peur de montrer mes articles sur internet.

Et vous, quand allez-vous dépasser votre peur de montrer toute la beauté qui se cache dans votre cœur afin de vous épanouir pleinement ?

**Votre voie vers l'épanouissement de qui vous êtes sera-t-elle celle du samouraï relationnel ?**

Le chemin vers l'épanouissement de soi est semé d'embûches et les freins en soi sont nombreux (et une fois une forme d'épanouissement atteinte, elle n'est pas forcément acquise pour toujours).

C'est pourtant un chemin qui s'avère riche et passionnant.

Les Japonais parlent du DO, qui signifie la voie.

Personnellement j'ai choisi la voie de l'harmonie interpersonnelle et intrapersonnelle, j'ai choisi **la voie du samouraï relationnel**.

Article rédigé dans le cadre du **festival d'articles de développement personnel 2021**.

# FREINS À L'ACCOMPLISSEMENT DE SOI : 3 PIÈGES À ÉVITER

par Stéphanie de [mariamedita.com](http://mariamedita.com)



Freins à l'accomplissement de soi, auto-sabotage, ennemi intérieur : les obstacles à la réalisation de nos objectifs sont désignés par des mots différents, et peuvent prendre plusieurs formes.

J'en ai identifié trois, que je souhaite partager avec vous aujourd'hui dans le cadre du Festival d'articles de développement personnel 2021, organisé par le site [Penser et Agir](http://Penser-et-Agir.fr).

## Le perfectionnisme

Le premier frein à l'accomplissement de soi, c'est la croyance qu'il y aurait, quelque part dans un futur abstrait, une "meilleure version de soi-même" à réaliser pour enfin être heureux.

Cette croyance est en contradiction avec la nature même de l'être humain, qui est un processus en perpétuelle évolution, et ce depuis la naissance !

Combien d'entre nous renoncent à se lancer dans un projet qui nous tient à coeur, car nous sommes persuadés de devoir produire au premier jet une version définitive. Par exemple :

On ne veut pas parler en public parce que pour se donner le droit de le faire, il faudrait déjà savoir s'exprimer en public;

On n'ose pas donner son avis sur un sujet car il faudrait être certain de ce que l'on pense, et de comment on est censé en parler;

On renonce à commencer une activité artistique parce qu'on est plutôt "sportif" qu'artiste etc...

Pourtant toute vie n'est que processus et adaptation constante. La seule version idéale et figée qui existe vit dans notre imagination, et l'ignorer, c'est la voie la plus sûre vers l'insatisfaction chronique, l'angoisse, voire l'épuisement, comme je l'expliquais dans [cet article](#).

Vous l'aurez donc compris, le perfectionnisme est le premier ennemi à combattre lorsque l'on se lance dans une démarche de développement personnel.

## La procrastination

Le deuxième frein à l'accomplissement de soi, et qui découle d'ailleurs du précédent, c'est la procrastination, cette habitude de toujours remettre au lendemain l'action à entreprendre, au prétexte que ce ne serait pas le bon moment.

En effet, à cause du perfectionnisme, on s'imagine qu'il est trop "tôt" pour faire le premier pas, parce que ledit pas sera trop petit :

Je ne ferais pas 5mn de sport aujourd'hui parce que je souhaite faire au moins 30mn par jour et que 5mn ça ne sert à rien...,

Je n'entame pas ce gros dossier aujourd'hui, parce que je veux m'y consacrer 3 heures de suite et que là je n'ai qu'une heure devant moi etc.

Vous imaginez si on résonnait comme ça avec l'éducation de nos enfants ?

Je ne m'occupe pas d'eux aujourd'hui parce que je n'ai qu'une heure à leur consacrer !

Ou encore avec l'entretien de la maison ?

Je ne ne fais pas la vaisselle aujourd'hui car je n'ai pas le temps de nettoyer TOUTE la maison !

Ou de notre sommeil :

Je ne dors pas cette nuit parce qu'il est déjà 1h du matin et que je n'ai plus que 5h de sommeil devant moi !?

Bref vous l'avez compris, les petits ruisseaux font les grandes rivières, et 5 mn d'action vaudront toujours plus que pas d'action du tout !

Si vous souhaitez vous en convaincre, je vous conseille d'aller faire un tour sur [cet article](#) !

## Le manque de discipline

Je ne sais pas vous, mais pour moi, cet ennemi est continuellement en embuscade.

Je suis allergique à la discipline, et si j'ai longtemps cru qu'il s'agissait de la preuve d'une liberté d'esprit et d'une indomptable créativité, l'expérience me force à admettre que j'avais tort et retord, bouffie d'orgueil que j'étais !

Il faut se rendre à l'évidence : dans la bonne vieille fable du lièvre et de la tortue c'est la tortue qui gagne, et quiconque refuse d'intégrer cet enseignement ne terminera jamais ses projets.

C'est un fait établi comme deux et deux font quatre, mais la plupart d'entre nous refusons catégoriquement cette vérité, et continuons d'agir à l'instinct, lorsque l'on "sent que c'est le moment", que l'on a l'énergie nécessaire ou que les circonstances nous sont favorables.

Pourtant, lorsque l'on se penche sur la vie de n'importe quel champion, on comprend que derrière la victoire d'une journée, se cachent des années de travail régulier

*« Je me souviens que j'avais pour habitude de prendre le train tous les jours après l'école pour m'entraîner. Puis rentrer tard à la maison, étudier, me lever le lendemain pour l'école, remonter dans le train... toutes ces années. Ça a fini par payer. Mais même si cela n'avait pas été le cas, même si je n'avais pas réussi à devenir un champion, au moins, je sais que j'aurais tout donné. Je suis monté dans le train, et j'ai essayé » - Bjorn Borg*

Voilà donc, selon moi, les trois freins principaux à l'accomplissement de soi : perfectionnisme, procrastination, et manque de discipline.

Les identifier quand ils se présentent dans votre vie, c'est déjà commencer à les combattre, pour en venir à bout.

Alors terminer cet article, je vous propose un challenge pour la semaine à venir :

Ecrivez-en commentaire votre défi du moment.

Listez, chez-vous, les actions à entreprendre pour atteindre cet objectif.

Dès que cette liste est terminée, prenez 10mn pour commencer à entreprendre l'une de ces actions.

Puis agissez 10mn par jour durant un mois.

A la fin du mois, faites moi part de vos progrès en commentaires !

Bien à vous,

Maria

Article rédigé dans le cadre du **festival d'articles de développement personnel 2021**.

# 5 BLOCAGES PSYCHOLOGIQUES QUI VOUS EMPÊCHENT DE PERDRE DU POIDS DURABLEMENT

par Jonathan de [nourris-ton-corps.fr](http://nourris-ton-corps.fr)



Je sais que vous avez du mal à accepter votre corps. Que vous ne vous sentez pas bien dans votre peau et que perdre du poids vous ferrez du bien.

Je le sais et vous le savez aussi.

Alors pourquoi diable vous n'arrivez pas à maigrir ? Pourquoi après toutes ses années, vous êtes au même point ? Pourquoi, quoi que vous fassiez, vous échouez ?

Je vais vous le dire :

Le problème, il est là-haut. Dans votre tête.

Vous avez des croyances qui vous empêchent de vous réaliser. Des phrases toutes faites qui vous bloquent. Des convictions qui vous complaisent dans votre situation.

Vous allez voir, dans cet article, je vais vous parler de 5 blocages psychologiques. 5 freins qui vous limitent et vous pourrissent la vie.

Pour qu'à la fin, vous soyez en mesure de comprendre pourquoi vous n'avancez pas. Pourquoi, malgré tous les régimes du monde, vous n'arrivez pas à avoir le corps que vous méritez.

## Fausse croyance 1 : vous manquez de volonté

Avec les années, vous pouvez tomber dans ce piège : celui de ne plus chercher à maigrir.

Malgré le désespoir, malgré la douleur de votre surpoids, vous jetez l'éponge.

Vous abandonnez, car vos précédentes tentatives se sont soldées par des échecs. Des échecs qui ont détruit votre estime de vous. Ainsi que votre confiance en votre capacité de maigrir.

Faut dire que c'est compréhensible.

Regardez les régimes. Regardez à quel point c'est dur.

- On doit se priver de ses aliments préférés.
- On doit réduire ses portions.
- Parfois on doit peser.

C'est normal, qu'avec les années, vous n'avez plus la force de faire ça. Personne ne peut tenir. C'est humain.

*La volonté, c'est comme un muscle.*

Bien que vous puissiez l'entraîner, si vous l'utilisez trop, vous l'épuiserez. Et là ? Vous vous jetterez sur un biscuit, un carré de chocolat ou une chips.

Alors, sur le moment, ça vous fait du bien. Mais une fois le crime commis, vous le regrettez amèrement.

Vous culpabilisez. Vous avez des remords.

« Mais puisque j'ai craqué, que je n'ai pas su me contrôler, alors autant continuer à manger... »

Et forcément, vous pensez que c'est de votre faute. Que vous n'avez aucune volonté. Seulement, c'est ce que veulent vous faire croire les régimes.

### **Ça les arrange.**

Bah oui, ils peuvent ainsi rejeter la faute sur vous. C'est de votre faute si vous n'arrivez pas maigrir. Et à force, ça rentre. Vous vous convainquez qu'effectivement, vous êtes destiné à rester avec ce poids. Rester avec ce corps que vous haïssez.

Mais la vérité, c'est que ce n'est pas votre volonté qui pose problème, mais la méthode.

Et il existe une alternative aux régimes traditionnels.

Bien moins connu. Bien moins sexy que leurs promesses alléchantes. Seulement, les résultats sont durables et ne demandent pas l'utilisation de votre volonté.

Cette méthode, c'est le **rééquilibrage alimentaire**. Appliquez-le jour après jour, et en un an votre corps sera transformé. Vous perdrez du poids et commencerez à **accepter votre corps**, sans vous en rendre compte.

*C'est par l'accumulation de petites actions que vous obtiendrez des résultats durables.*

## **Fausse croyance 2 : vous ne pouvez pas maigrir, car vous avez tout le temps faim**

À votre avis : pourquoi ?

Pourquoi vous avez tout le temps faim ? C'est simple : vous avez une croyance qui dit que pour maigrir, vous devez moins manger.

Alors oui, ça marche. Un temps.

Après, vous stagnez et là, il se passe généralement deux choses :

1. Vous réduisez encore vos portions.
2. Puis, affamé, vous grignoterez pour compenser cette faim et reprendrez vos kilos.

*Arrêtez de voir la nourriture comme votre ennemi ! Les aliments ne sont pas là pour vous faire grossir, mais pour vous maintenir en vie.*

Votre corps, c'est une machine. Et toute machine a besoin de carburant. C'est à ça que servent les aliments. À faire fonctionner votre magnifique corps.

Alors, arrêtez de réduire vos apports. Augmentez-les ! Mais de manière intelligente. En choisissant des aliments riches en nutriments utiles.

Car si vous le nourrissez de nourritures industrielles, il va extraire peu de vitamines et minéraux. Insatisfait, il vous poussera à avaler plus d'aliments pour combler ses besoins.

C'est comme ça qu'on se retrouve à finir un paquet de chips sans avoir compris ce qui se passait ! (Et en ayant encore faim...) Je peux vous garantir que si c'était des bâtonnets de carottes, vous aurez arrêté avant !

Donc mangez de vrais aliments et en quantité suffisante. Et vous verrez que vous n'aurez plus faim.

### Fausse croyance 3 : vous êtes gourmand

Moi aussi je suis gourmand ! Est-ce que ça m'empêche d'avoir un poids de forme ?

Non !

Pourquoi ça ? Pourquoi moi je peux manger ce dont j'ai envie, alors que vous, vous prenez tout dans les hanches ?

Parce que je suis plus jeune ? Parce que je suis un homme ?

Non. C'est juste que je ne me fais pas plaisir avec n'importe quoi et n'importe quand.

- Est-ce que je mange des glaces ? Ça m'arrive.
- Est-ce que je mange des cookies ? Oh que oui !
- Est-ce que je mange des tartes sucrées et salées. Et comment !

Mais, je les fais moi-même. Avec des ingrédients simples, sains et complets. Et pas tous les jours.

Car je fais en sorte que mes repas aient du goût. Et dans ce cas, pourquoi j'irais manger une crème en dessert, si j'ai encore toutes les saveurs en bouche ?

Pourquoi j'irais noyer mes papilles du sucre, de lait et arômes plus ou moins artificiels alors que j'ai encore le goût des épices et des herbes ?

Apprenez à jouer avec les aromates. Et vous verrez que vous mangerez moins de saloperies. Car vous rééduquerez votre palet à la vraie nourriture.

À moins que vous mangiez pour combler quelque chose ? Dans ce cas, lisez la suite :

## Fausse croyance 4 : vous mangez vos émotions

Vous avez une croyance. Une croyance que la nourriture est la réponse à tout. Que vous avez besoin d'elle pour vous sentir mieux, pour vous occuper, pour vous récompenser.

Mais c'est faux.

Cette croyance vous bouffe la vie, et vous fait bouffer n'importe quoi.

Vous croyez vraiment qu'un bout de fromage ou un carré de chocolat ont des pouvoirs magiques ?

Qu'en les consommant, ça chassera toutes les émotions négatives ? Ou que ça accentuera les positives ?

Pour y répondre, je vais vous poser d'autres questions :

Quand vous écoutez votre chanson préférée, comment vous sentez-vous ? Bien, j'imagine.

Quand vous sentez un parfum agréable et familier. Que ressentez-vous ?

Les émotions qui en découlent ne viennent pas de la bande originale de la boom ou du parfum de votre partenaire. Mais bien de l'association que vous avez fait avec.

L'odeur ou la chanson est liée à un souvenir. Vous vous sentez bien lorsque vous la percevez.

Avec un biscuit, c'est la même chose.

Vous avez associé le fait de manger à une émotion. Et inconsciemment, vous cherchez ce réconfort. Et comme vous savez que la nourriture vous apaise, vous ne pouvez pas lutter.

Mais en fait, si. Si, vous pouvez.

Le plaisir que vous cherchez est le même que vous vous sentiez une odeur, que vous faites l'amour ou que vous écoutez un son des Bee Gees.

Et ça, vous devez l'intégrer.

Car petit à petit, vous comprenez que la nourriture, c'est juste un assemblage de nutriments qui forme un tout. Ce n'est pas un moyen d'aller mieux.

Aucun aliment n'a ce pouvoir. Je le répète : c'est l'association que vous avez faite.

## Fausse croyance 5 : vous êtes devenu fataliste avec l'âge

La ménopause est une période compliquée pour de nombreuses femmes. Entre les bouffées de chaleur, les yo-yo émotionnels, l'affaiblissement du métabolisme, la fonte musculaire.

Un enfer qui s'accompagne d'une prise de poids moyenne de 4 à 6 kilos.

Alors oui, c'est plus dur de maigrir. Si votre métabolisme ralentit, et que votre masse musculaire fond, vous avez plus de mal à perdre du poids. Et vous en prenez plus facilement.

Toutefois, allez faire un tour dehors.

Vous croiserez des femmes mûres qui ont un poids de forme. Des retraitées en formes et qui sont minces.

### **Alors pourquoi vous, ça serait différent ?**

J'ai accompagné des femmes ménopausées. Et elles ont réussi à maigrir. Certaines même de manière rapide et conséquente. (Comme Marie-José, 64 ans qui a perdu 14 kilos en 4 mois)

Oui, vous avez peut-être du mal aujourd'hui. Mais regardez votre alimentation. Elle ne ment jamais.

Regardez le nombre de pains, de fromages ou de petits plaisirs que vous vous accordez.

Je ne dis pas de supprimer tout plaisir. Je pense d'ailleurs que le plaisir est primordial pour maigrir sur le long terme. Seulement, s'autoriser des gourmandises à chaque repas n'est peut-être pas la meilleure solution pour retrouver un poids d'antan.

Le surpoids à la ménopause n'est pas une fatalité. Mais peut être fatal, si vous n'agissez pas.

Car ce surpoids augmente tout un risque de problèmes cardiovasculaires, de diabète et de cancer. C'est bien prouvé : les femmes ménopausées en surpoids ont **50 à 110 % de risques en plus** d'avoir un cancer du sein.

Alors qu'attendez-vous ?

**Non... les gros os ne pèsent pas dans la balance !**

Le surpoids vous gêne votre vie. Le surpoids vous empêche de pratiquer certaines activités. Vous encombre et vous démolit le moral à coup de massue.

Et les croyances qu'on vient de voir ensemble vous empêchent de vous réaliser. Pourquoi accordez-vous plus d'importance à ces pensées qu'à l'action ?

Pourquoi vous vous sabotez alors que vous n'êtes pas bien dans votre corps ?

Par peur du changement ? Peur de ne plus être la même personne ?

Mais qui vous dit que la vie qui vous attend n'est pas mieux ? Que d'être libéré de ce poids ne vous permettra pas de vous accomplir dans votre vie sociale, sexuelle ou professionnelle ?

Qui vous dit que vous ne passez pas à côté de votre vie ?

Alors, lâchez ce boulet. Et passez à l'action.

Article rédigé dans le cadre du **festival d'articles de développement personnel 2021**.

# ANXIÉTÉ : COMMENT DÉPASSER LES FREINS À L'ACCOMPLISSEMENT DE SOI ?

par Delphine de [guerir-anxiete.com](http://guerir-anxiete.com)

Comment dépasser les freins à l'accomplissement de soi pour guérir et être heureux lorsque l'on souffre d'anxiété ?

Cet article participe au carnaval d'articles organisé par le blog [Penser et Agir](#). J'apprécie ce blog, et notamment [cet article sur l'optimisme](#).

On souhaiterait tous être plus accompli, plus épanoui, se sentir bien dans sa vie et aligné avec ses valeurs et ses envies.

Mais quand on commence à développer un trouble anxieux, tout est bouleversé. Notre quotidien est chamboulé, et tout devient d'un coup plus difficile à accomplir.

Notre priorité est alors de guérir. Mais ce n'est bien sûr pas si simple, sinon ça se saurait (et vous ne seriez pas sur ce blog).

Voyons ensemble les trois principaux freins à la guérison de l'anxiété et à l'accomplissement de soi.

## Premier frein : le manque de confiance

Quand on souffre d'un trouble anxieux, c'est un peu comme si toute notre vie s'effondrait. On est perdus, on ne comprend pas ce qui se passe, on ne sait pas quoi faire. Les actions les plus banales et faciles d'hier deviennent des véritables défis : aller faire ses courses, parler à son chef, prendre le train...

Pas étonnant qu'avec tout ça notre confiance en nous s'effrite. On a l'impression qu'on ne contrôle plus rien et cela nous effraie. On n'ose alors plus rien faire, et peu à peu notre zone de confort se réduit à peau de chagrin.

En plus, nos proches ne sont pas toujours d'un grand soutien avec nous, on se retrouve alors bien seuls face à nos problèmes, et totalement démunis.

Et pourtant la Solution est en nous. Nous avons tous cette capacité de vaincre l'anxiété, d'oser, d'affronter ses peurs, de grandir et de s'accomplir. Il n'y a plus qu'à l'activer. Démarrer. Par un petit pas, puis un petit pas, puis un petit pas...et ainsi de suite jusqu'à ce qu'on soit arrivé au bout.

## Deuxième frein : le manque de motivation

L'anxiété ça fatigue. Ça fatigue le corps, ça fatigue la tête, ça fatigue le système immunitaire. On est vidés, épuisés.

Difficile dans ces conditions de garder l'envie et la motivation de s'en sortir.

Alors reposons-nous autant que possible, mangeons correctement et suffisamment, fixons-nous de petits objectifs chaque jour pour continuer à avancer, tous les jours jusqu'à la ligne d'arrivée.

Contrairement à ce que l'on croit souvent, il ne faut pas attendre que la motivation soit là pour démarrer, car elle risque bien de ne jamais pointer le bout de son nez. Il faut démarrer tout simplement, puis la motivation et l'envie viendront ensuite dans un second temps.

## Troisième frein : être perdu

Il y a tellement de ressources gratuites disponibles sur Internet pour guérir des troubles anxieux. Et des dizaines et dizaines de thérapies ou techniques existent pour aller mieux : **sophrologie**, psychanalyse, TCC, **ACT**, hypnose, PNL, EMDR, relaxation, **méditation** de pleine conscience, journaling, gratitude, sport...Pas étonnant d'être perdu !

On essaye une technique 1 ou 2 jours, puis ça ne donne rien (car on n'a pas assez attendu), on se lasse, on pense que ce n'est pas pour nous, du coup on change, puis on se relasse, puis on rechange...et ainsi de suite jusqu'à l'infini.

Comme j'aime souvent le dire, trop de choix tue le choix. C'est comme quand on va dans un hypermarché et qu'e le rayon est tellement grand avec tellement de possibilités qu'au final on est perdus et on se prend la tête pour choisir son fromage à raclette. Alors que s'il n'y avait que 3 ou 4 choix, on irait plus vite et on se prendrait moins la tête, et au final on serait plus heureux.

Alors choisissez une technique et tenez-vous y, au moins quelques mois. Vous le savez bien au fond que la méditation ou la thérapie ne vont pas faire effet au bout d'une séance, alors soyez patient.

## La vie après l'anxiété

Et que se passe-t-il au juste une fois qu'on est guéri et qu'on se sent mieux ? Attention je ne parle de ne plus jamais ressentir d'anxiété, puisque vous savez bien que c'est impossible, mais ressentir une anxiété normale et qui ne prend pas des proportions gigantesques.

Et bien notre vie reprend son cours normal et on redevient la personne que l'on était avant. En fait je dirais même mieux : on devient une meilleure personne et notre vie est encore plus géniale.

C'est le cadeau caché de l'anxiété. En apprenant à guérir naturellement ses troubles anxieux, on développe des qualités de confiance en soi, résilience, optimisme, positivité et gratitude. On est passé par le pire, et on en apprécie d'autant plus l'après, les moments simples de bonheur.

Je me sens plus accomplie et épanouie depuis que je suis guérie, et encore plus depuis que **j'ai démarré ce blog**. Je me sens à ma place, alignée avec mes valeurs et mes convictions, et c'est très puissant. Cela peut aussi vous arriver. En guérissant, vous allez apprendre à dire non, à vous concentrer sur l'essentiel, à vous affirmer, à vous connaître et à vous faire respecter.

Article rédigé dans le cadre du **festival d'articles de développement personnel 2021**.

# 8 ÉTAPES POUR S'ACCOMPLIR

par Dominique de [dominiquejeanneret.net](http://dominiquejeanneret.net)



Comme tout le monde, j'ai passé par de nombreuses étapes avant d'arriver où je suis dans ma vie. J'ai eu 20, 30, 40 ans et ai passé à travers tous les affres des questionnements existentiels et schémas qu'on peut vivre dans ces périodes de vie parfois houleuses.

Elles m'ont amenée dans des souffrances assez profondes entrecoupées de moments de bonheur que je ne réalisais pas vraiment à l'époque. Ayant grandi dans la négativité, c'est le modèle que je voyais avant tout dans ma vie. J'ai eu des accidents de la route, maladies, burnouts, dépression....

A l'aube de la soixantaine, je suis heureuse de ma vie même si je ne suis pas encore riche financièrement, n'ai pas de maison ni d'amoureux. Je suis bien avec moi-même et c'est ce qui est le plus important. C'est ma plus belle réussite. Je dirais même : LA réussite. Mon cœur est heureux et j'ai encore des rêves à réaliser, des défis à relever, l'enthousiasme et la curiosité de découvrir toujours actifs.

J'ai vécu des hauts et des bas. Des questionnements et des incompréhensions. De la solitude et de l'abandon, du rejet, de l'envahissement.

De la tristesse et du désespoir aussi.

De la joie et de la fierté (en toute humilité) quand j'ai finalement réussi à réaliser mes rêves et à être bien dans ma peau, dans mon bonheur simple et si riche à la fois. Un bonheur qui se vit dans la modestie et l'humilité, là où tout est présence agréable. Là où on remarque et apprécie tous les petits bonheurs qui créent le Bonheur auquel on aspire tant.

Là où on vit une paix profonde qui nous permet d'Être vraiment qui on est et de créer la vie qu'on veut vraiment, celle où on s'accomplit en tant qu'être humain unique.

Pour y arriver, j'ai passé par les étapes qui attendent tous ceux et celles qui désirent être Heureux :

## 1. L'envie de sortir d'un espace où on n'est pas heureux

Cette envie monte un jour, clairement. On en a assez de tourner en boucle dans un système qui ne nous correspond pas, au milieu de gens qui ne partagent pas nos valeurs et où on a l'impression de n'être éventuellement qu'un pion. On veut se sentir vus, valorisés, reconnus, aimés mais, en même temps, cela nous fait peur, consciemment ou inconsciemment.

## 2. Identifier les peurs

Sans trop savoir comment y arriver, on sait qu'on veut être heureux, sortir de notre trou et prendre notre place dans la vie et la société. C'est alors qu'une kyrielle de peurs se pointent le nez, souvent très inconscientes mais qui nous empêchent d'avancer dans l'accomplissement de soi et nous font **procrastiner** :

- peur de l'échec
- peur de réussir
- peur du jugement des autres
- peur de l'inconnu
- peur de prendre des risques
- peur de lâcher le contrôle
- peur de faire confiance à d'autres
- peur de sortir de sa zone de confort, le train-train dans lequel on s'est créé un espace sécurisant
- et bien d'autres.

**Identifier les peurs qui nous empêchent d'aller de l'avant est une des premières étapes dans l'accomplissement de soi.** Comme elles sont souvent inconscientes, et certaines subtiles et pernicieuses, l'aide d'un professionnel peut être fort utile.

### 3. Sortir de ses peurs

Pour sortir de ses peurs, il est important de prendre conscience d'où elles proviennent. Ces peurs (de la liste ci-haut, on ne parle pas ici de phobies), sont créées par notre mental et notre ego (qui sont toujours ensemble) qui se sentent en danger.

Danger de quoi, allez-vous me dire ? Danger face à l'inconnu.

### 4. Oser sauter dans l'inconnu

L'inconnu, c'est ce que notre mental, notre ego, nos neurones cellulaires ne connaissent pas encore. C'est ce qu'on va rencontrer quand on va sortir du connu et aller vers ce qui n'est pas encore imprimé dans nos cellules physiques et énergétiques, et avec lequel on ne peut donc pas encore fonctionner.

L'inconnu, c'est ce à quoi on aspire tous ultimement : **l'Amour, la Paix, la Joie, le Bonheur sous toutes ses formes.**

Nous allons l'atteindre l'inconnu par un acte de foi, un saut de l'ange du haut de la falaise de notre passé et de nos souffrances.

Alors pourquoi reste-t-on dans le connu désagréable, voire malheureux et souffrant, cette zone de confort inconfortable, plutôt que d'aller dans cet inconnu qui semble si agréable à vivre ?

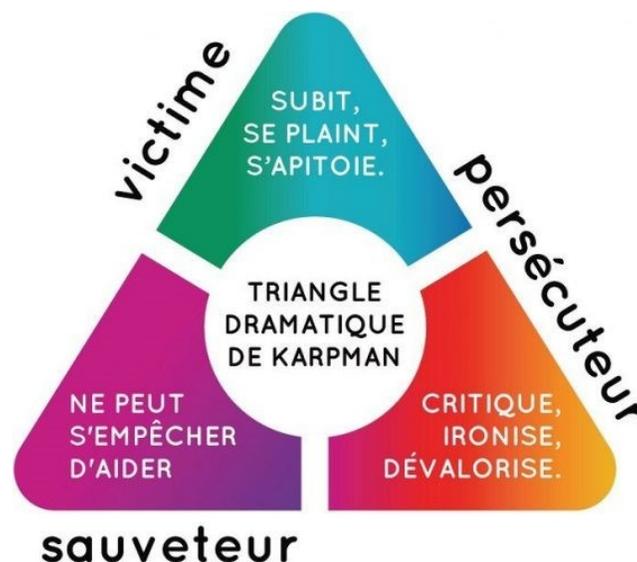
Parce qu'on est pris dans nos peurs et nos souffrances inconscientes qui constituent notre zone de confort et dans laquelle nous restons à tourner.

## 5. Se poser les bonnes questions

C'est là que les prises de conscience et le travail sur soi sont importants. On va identifier et déconnecter des schémas souvent répétitifs dans lesquels on tourne pour, enfin, trouver l'espace intérieur où on va commencer à s'aimer réellement et faire grandir notre confiance en soi. Du coup, on va réaliser nos rêves et s'accomplir vraiment. Pour y arriver, il est important de se poser ces questions et d'y répondre honnêtement :

**Est-ce que je suis dans un espace où je veux tout contrôler ?** Qui dit contrôlant dit sans estime de soi car c'est pour montrer qu'on est quelqu'un qu'on veut tout contrôler. Que ce soit en fanfaronnant, en faisant le malin ou le je-sais-tout, ou en s'écrasant envers les autres dans une fausse humilité (souvent passive-agressive), vouloir contrôler a bien des facettes. A partir du moment où on prend confiance en soi, on a moins besoin de tout contrôler. On devient une personne agréable, droite, honnête et respectueuse avec soi et avec les autres, sincèrement aimante et aimée.

**Suis-je perfectionniste ?** Le perfectionnisme est à l'opposé de la confiance en soi = plus on est perfectionniste, moins on a confiance en soi. Idem qu'avec le contrôle : plus j'acquies confiance en moi, moins j'ai besoin d'être perfectionniste.



**Est-ce que je joue à la victime ?** Est-ce que je me sens incompris, seul, triste, non aimé ? Est-ce que je me plains de ma situation avec l'impression de ne pas savoir comment en sortir ? Est-ce que je cherche sans cesse l'attention et l'approbation des autres ?

La victime a trouvé divers moyens pour se sentir vue mais n'en sera pas plus heureuse car elle tourne dans le triangle de Karpman (image).

Elle ne prend pas d'actions pour s'en sortir. Elle tourne dans sa mélasse car elle y trouve, en fin de compte, des «avantages» (bénéfices secondaires) qui font qu'elle préfère rester là que d'en sortir. Elle va dire qu'elle n'y est pas bien mais ne fait rien pour en sortir.

Ce n'est souvent pas qu'elle ne veut pas en sortir mais plutôt qu'elle ne sait pas comment. De l'aide extérieure sera nécessaire pour en sortir mais seulement le jour où elle l'aura décidé.

Avant ça, tous les efforts de l'entourage ne donneront rien. **On ne peut pas aider quelqu'un qui ne veut pas s'aider.**

**Est-ce que je me sens coupable ? Ai-je honte ?** Ces sentiments sont dans les premiers freins à l'accomplissement de soi.

Il est important, dès lors qu'on veut être heureux et créer sa vie, d'identifier et déconnecter ces sentiments profonds. Ils remontent, notamment, quand on se compare aux autres, à cause de jugements reçus qui se sont imprimés dans notre inconscient ou suite à une ou des situations émotionnellement choquantes voire traumatisantes.

Ils peuvent aussi provenir de notre lignée transgénérationnelle, voire de vies passées et, donc, ne pas nous appartenir. Un travail thérapeutique va aider à libérer ces croyances limitantes.

**Pourquoi est-ce que je reste dans cette situation ?** Je suis seul à prendre les décisions qui me concernent dans ma vie et personne d'autre ne peut savoir ce qui est réellement bon pour moi alors pourquoi est-ce que je ne décide pas de créer ma vie autrement, telle que je la veux ? **Je suis à 100% responsable de ma vie et de tout ce que je me fais vivre. À moi donc de (re)prendre les rennes de ma vie.**

## 6. Pour s'accomplir

– **S'accepter et s'accueillir** dans qui on est vraiment, sans se juger ni se taper sur la tête. Avoir confiance en ses possibilités et capacités et en être fier.

– **Prendre une décision claire.** Essayer ne donne rien. Par contre, sentir que la décision est claire à 100%, juste et vivre dans notre ventre et notre coeur nous donne l'indication que c'est là qu'on va aller.

– **Suivre son intuition.** Sentir en soi, dans ses cellules et non dans sa tête, que c'est là qu'on doit aller, que c'est ce qu'on a à faire. Oser suivre son intuition est un peu apeurant, au début, car on a peur de se tromper. Pour savoir si on est bien aligné avec elle, il suffit de sentir que ça ne vient pas de notre tête, que ça vibre dans notre ventre, nos cellules...

– **Croire en ses rêves.** Aucun rêve n'est irréalisable même si certains semblent éventuellement impossibles. Toujours les garder dans un coin de sa conscience sans y mettre d'efforts. Ils se réaliseront quand on aura nettoyé le chemin pour y arriver – nos peurs et croyances limitantes – et que nous serons prêts à ce qu'ils se manifestent. On ne sait pas comment ni quand et on ne peut pas le savoir aussi cela ne sert à rien de se poser ces questions. Ce qui compte, c'est le rêve, le but.

– **Assumer ses choix.** Oser sortir de sa zone de confort pour réaliser qui on est vraiment et ses rêves demande du courage et d'assumer ses actions. Il est important de toujours sentir, dans ses tripes, que ces actions sont justes pour soi et pour les autres. Qu'elles ne forcent rien, ne demandent pas d'efforts autres que ceux qu'on sent qu'on a envie de faire, et ne blessent personne.

– **Toujours rester positif et croire en soi, être fier et créatif de sa propre vie.**

Même si les pensées négatives, voire destructrices, tentent de toujours prendre le dessus, **vous êtes le seul maître à bord de votre vie.** Vous avez donc toujours le choix de vous laisser écraser par ces pensées ou prendre le dessus en décidant de penser positivement mais pas n'importe comment. La pensée peut être **magique ou créative.** Seule la créative va vraiment créer.

Aussi, comme l'a écrit Michèle Cyr, «Ce qui compte avant tout, c'est l'émotion. **La pensée que vous choisissez doit générer une émotion positive pour que vous envoyiez le bon signal à l'univers.**

Donc, sélectionnez des pensées qui génèrent des sentiments positifs. Si vous n'avez pas encore obtenu ce que vous désirez, c'est parce que la vibration, le signal que vous envoyez ne correspond pas à la vibration de votre désir.» (Extrait du livre :*Que la force d'attraction soit avec toi*)

## 7. Croire

La devise de la famille de ma maman est «**Crois Seulement**». Cette devise m'a toujours permise d'aller de l'avant avec espoir, confiance et résilience. Quand je m'en souvenais dans les moments les plus difficiles de ma vie, je retrouvais alors le courage de remonter vers la lumière. Croire en soi, en la Vie, en Dieu ou l'Univers, en ce qu'on veut. Peu importe comment on l'appelle, cela revient toujours à Soi.

**Avoir la FOI est le premier pas vers l'accomplissement de Soi.**

**Décider est le deuxième pas.**

Le reste se déroule ensuite tout seul car le «comment» et le «quand» ne sont pas de notre ressort. L'Univers s'en occupe parfaitement. Nous avons juste à faire confiance. **Un truc pour savoir si on est sur le bon chemin:** si notre vie coule de façon fluide, c'est qu'on est bien alignés et sur le bon chemin. Si les choses coïncident et qu'on doit répéter voire forcer, c'est qu'on n'est pas sur le bon chemin. Il est alors temps de prendre un temps de recul pour reconsidérer et réajuster les choses avant de reprendre le bon chemin.

## 8. Remercier

La gratitude est le remerciement de Soi à Soi, à l'Univers, à la Vie. Plus on remercie, plus on sent la gratitude emplir notre cœur de reconnaissance envers les cadeaux de la Vie, plus la vie nous en apporte de nouveaux. Il est important de toujours dire MERCI !

**Je vous souhaite de toujours croire en vous et en vos rêves et ne jamais lâcher le chemin qui est devant vous, juste pour vous, rempli d'Amour, de Paix, de Joie et de Bonheurs.**

Article rédigé dans le cadre du [festival d'articles de développement personnel 2021](#).

# LES PRINCIPAUX FREINS À L'ACCOMPLISSEMENT DE SOI

par Delphine de [une-vie-merveilleuse.com](http://une-vie-merveilleuse.com)



Aujourd'hui, on m'invite à écrire un article qui participe à un festival d'articles autour de la thématique : « Les principaux freins à l'accomplissement de soi ».

Et posant mes doigts sur le clavier, je réalise qu'il va m'être en fait très difficile de parler de freins, moi qui, par nature, est inlassablement orienté « solutions » !

J'accueille ce qui est, et je laisse cours à ma divinité pour répondre à cette question dans le sens qui lui plaira

*S'accomplir c'est se retrouver, se révéler à soi-même.*

*S'accomplir c'est honorer le principe divin qui coule en soi, le manifester, par notre corps de chair, dans notre vie, dans ce monde de matière.*

*S'accomplir c'est laisser la vague de notre fragrance divine couler dans nos veines et se manifester à travers nos pensées, nos mots, et nos actions.*

*S'accomplir c'est oser regarder sa vie en face, regarder ce qui l'a composé, ce qui l'a construit, ses fondations, ses principes, et oser les remettre en questions.*

*S'accomplir c'est oser aller chercher ses blessures d'âme, de coeur et de corps, les accueillir avec amour, les aimer pour ce qu'elles sont et les soigner, les guérir.*

*S'accomplir c'est oser aller au delà de nos propres principes, de nos liens d'attachements affectifs, pour retrouver le lien d'amour pur avec notre divinité.*

*S'accomplir c'est s'accueillir soi, tout entier, dans toutes ses forces, toutes ses qualités, toute sa beauté, toute sa lumière, mais aussi dans toutes ses parts d'ombres, de peurs, ses travers, dans tous ses échecs, et ses limites.*

*On ne peut s'accomplir soi-même si l'on n'est pas dans l'accueil de tout ce qui régit, agit, en nous.*

*Alors invitons notre conscience à l'intérieur de nos espaces plus sombres, et moins glorieux, car c'est justement de ces espaces là que nous pouvons apprendre de nous même et de la vie.*

*Les expériences difficiles, les échecs, les peurs, construisent des remparts sur notre chemin. Des remparts qui nous invitent à rester à l'abri, au chaud, dans nos schémas douillets et réconfortants.*

*Et puis un jour, la vie nous invite à regarder la forteresse que chacun de nous a créé, et face à ces murs, nous pouvons faire le choix de détourner le regard, revenir en arrière, là où le chemin est connu, et encore chaud de nos habitudes, ou d'ouvrir les yeux et d'entrer en accueil de ces parts de nous qui se sont exprimées là, à un moment donné, pour nous, souvent pour notre plus grand bien, pour nous maintenir en sécurité mais qui, peut être, ne sont plus utiles aujourd'hui, et nous portent du tord.*

*Alors ouvrons les yeux, entrons dans la conscience de nos propres forteresses, de nos parts d'ombre, et de nos résistances, et accueillons les avec respect, amour. Mais voyons les comme ce qu'elles sont : des remparts qui se dressent haut, très haut parfois, sur notre chemin de réalisation.*

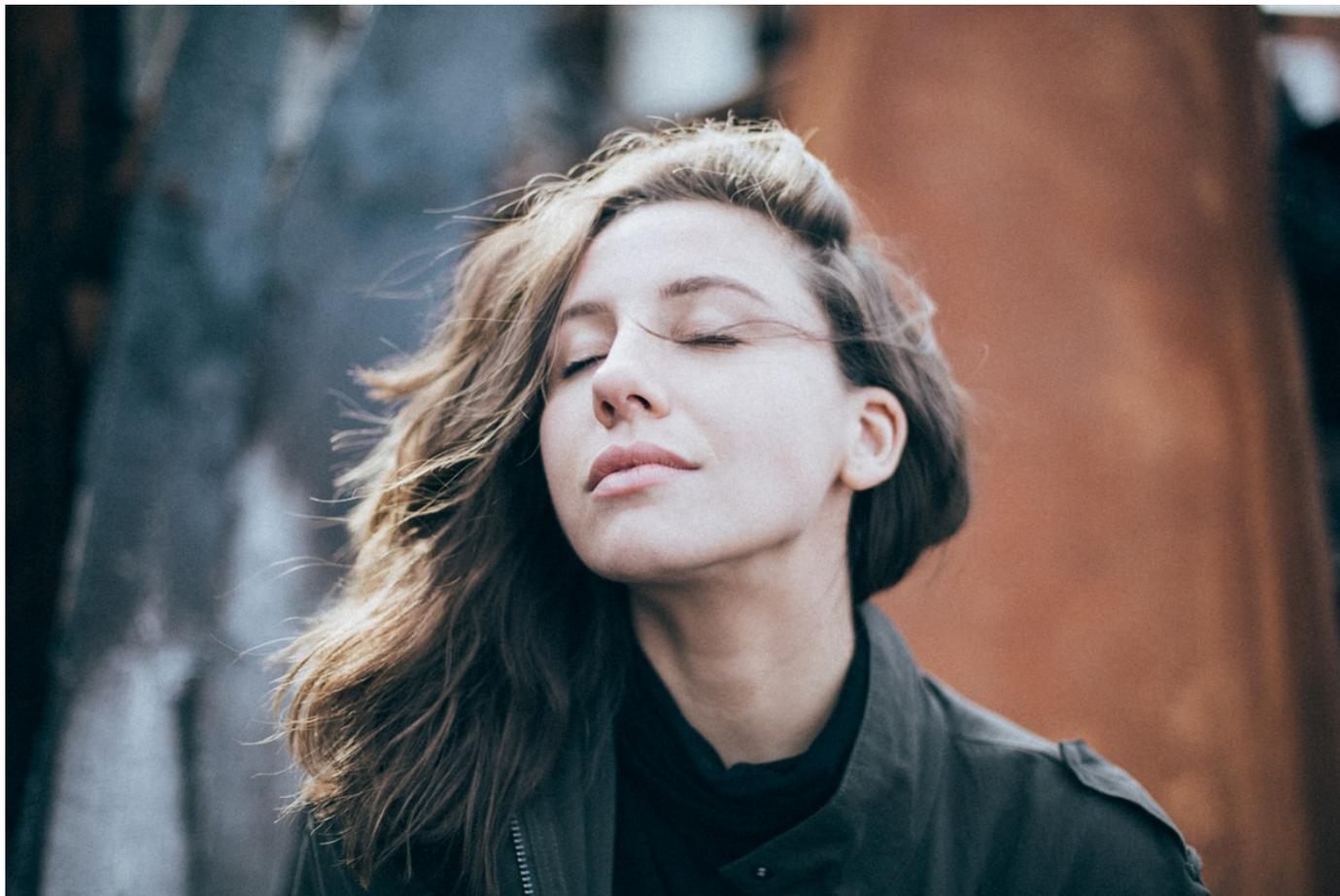
*Ouvrons nous à la sagesse de notre Ame Divine, celle qui relie notre vie à la Vie de l'ensemble des conscience de l'univers, et qui, en accord avec le plan cosmique, se manifeste à travers nous, dans cet ici, dans ce maintenant, si nous lui laissons la place*

En attendant de me retrouver dans mes prochains ateliers Mission de Vie, je vous invite à découvrir l'IKIGAI, ce concept japonais pour vivre de sa passion ->>> [lire l'article sur l'IKIGAI](#)

Article rédigé dans le cadre du [festival d'articles de développement personnel 2021](#).

# L'ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

par Hela de [hela.net.co](https://hela.net.co)



La crise sanitaire actuelle nous fait vivre une situation unique, jamais connue dans l'histoire de l'humanité. Le sentiment de mal-être se fait sentir dans les quatre coins du monde. De plus en plus de personnes deviennent stressées, se lamentent, se méfient de tout ou frôlent la paranoïa. Ce constat ne s'applique pas à tous. Au contraire, nous rencontrons tous des personnes qui voient la moitié pleine du verre ; elles sont satisfaites et joyeuses. Les événements des 12 derniers mois, n'ont pas ébranlé leurs épanouissements. Quelle est la différence entre ces deux groupes de personnes ? Pour quelles raisons certaines sont épanouies et d'autres non ? Qu'est-ce qu'on veut dire par l'épanouissement ? Et comment l'acquérir ?

Des questions que je me suis posées tout en observant différentes personnes autour de moi, et auxquelles je vais humblement apporter quelques réponses dans le but d'éclairer le lecteur.



## La définition de l'épanouissement

D'après Larousse, être épanoui est « acquérir la plénitude de ses facultés intellectuelles ou physiques ; être bien dans sa peau, dans son corps. »

Qu'est-ce que la plénitude ? Qu'est-ce que ça veut dire « être bien » ? Comment être en harmonie avec soi-même ? Comment se sentir bien dans son corps ?

Chaque personne est unique et spéciale. Toutefois, chaque personne cherche le bonheur, la plénitude, la sérénité... Comment y arriver ?

Évidemment, chaque personne a une définition différente de ces termes, de la vie, de la mort...

Pour certaines personnes - et je suis du même avis - le bonheur regroupe l'amour, la santé, la sécurité et faire ce qu'on aime.

## L'amour

À mon avis, l'amour est la plus grande valeur. Tout est amour.

D'un côté, il faut prendre soin de soi, s'aimer et se chouchouter. Ce n'est ni narcissique ni égocentrique. Cela permet de se remplir d'une belle énergie et d'être en harmonie avec soi-même. Spinoza a déclaré « l'amour est un sentiment de joie accompagné de l'idée de sa cause extérieure. » L'amour pour lui est mesuré par la joie éprouvée ; l'être ou la chose aimée n'a qu'une fonction d'accompagnement. Un individu rempli d'amour dégage une énergie lumineuse et une plus grande fréquence vibratoire de joie, de paix et de vie.

D'un autre côté, les relations affectives sont importantes. Plusieurs cultures et religions ont insisté sur le fait d'aimer pour ses frères ce que nous aimons pour nous-mêmes, tel que mentionné dans le Judaïsme « tu aimeras ton prochain comme toi-même. ». Quand tu es rempli d'amour, tu pourras partager cet amour autour de toi. Tu chermeras ton bien et ton bonheur, mais aussi celui de ton prochain. Si tu ne t'aimes pas toi-même, tu ne pourras pas aimer l'autre d'une manière juste.

## La santé

Une personne en bonne santé ne sera pas préoccupée des problèmes, des fatigues, des douleurs et des souffrances. Elle ne sera pas inquiète ni pour elle ni pour les gens qu'elle aime. Comme l'explique très bien Constance de Théis : « Le bonheur est comme la santé, un parfait équilibre, un calme, un état simple et naturel dont on jouit sans penser à s'en rendre compte. ».

Être en bonne santé regroupe la forme, ainsi que la santé mentale et physique.

## La sécurité

Le psychologue Abraham Maslow a hiérarchisé les besoins qui sont une nécessité pour l'Homme. Il est important de reconnaître ses besoins, d'en prendre conscience et d'y répondre.

Selon la pyramide de Maslow, le besoin de sécurité se trouve en deuxième niveau après les besoins physiologiques. Il s'agit de la protection contre les dangers moraux et/ou physiques.

Ce besoin change selon les circonstances. De nos jours, il comprend la sécurité d'avoir un toit, la sécurité de l'emploi, la sécurité financière, la sécurité contre le harcèlement et les agressions... Prenons l'exemple d'un pays menant une guerre (civile, politique ou extérieure...). Les habitants sont terrifiés dans leurs propres villes. Ils sont menacés de bombardements chez eux ou sont en fuite. Ils ont peur pour eux-mêmes et pour leurs proches. Ils ont perdu toute forme de liberté et de sérénité.

Cette sécurité est également menacée par la pandémie mondiale que le monde connaît aujourd'hui.

## Faire ce qu'on aime

Il s'agit d'avoir des moments de plaisir à réaliser tes loisirs, à partager des instants avec des amis ou de la famille ou d'autres connaissances. Cela peut aussi se matérialiser par une activité ou un métier que tu aimes.

Tu as la motivation et la pêche de te réveiller le matin, d'organiser ta journée, de prendre ton chemin et de faire ce que tu as à accomplir. Faire ce qu'on aime rend la tâche plus aisée, nous pousse à donner plus, à aller vers l'avant, à s'investir davantage et à se surpasser.

Par conséquent, la mission effectuée est parfaitement réalisée, ce qui induira de la satisfaction personnelle. Les bienfaits d'un travail qu'on aime sont indéniables, et se manifestent surtout par un sentiment de plénitude.



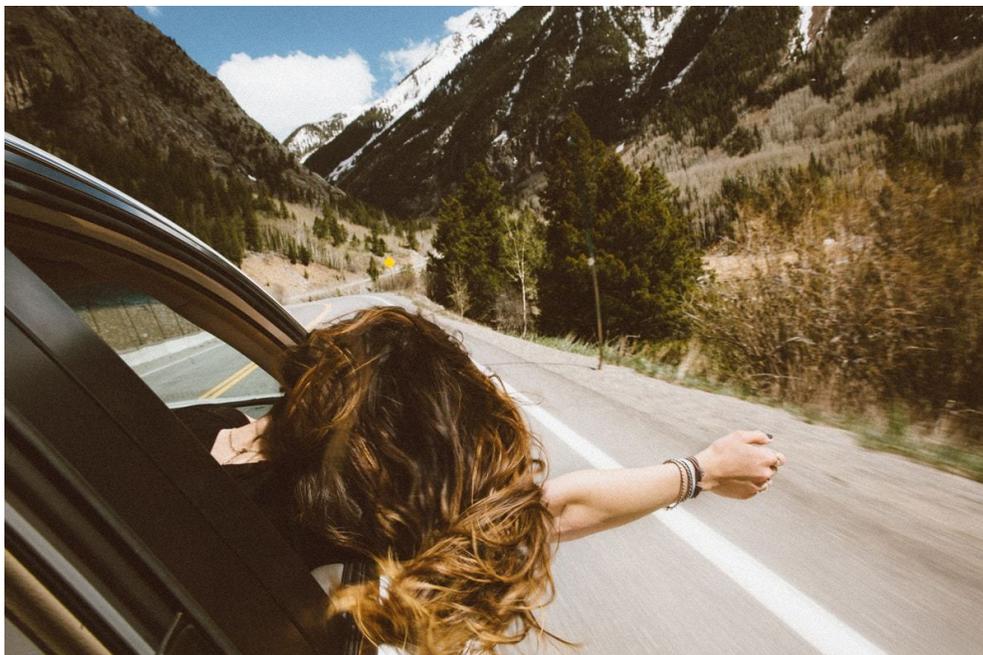
## Comment permettre à la joie de se reproduire en nous ?

La joie est toujours présente dans la vie. Afin de faciliter l'émergence de la joie, vis le moment présent. Autrement dit, fais attention à tout ce qui t'entoure. Tu es conscient ici et maintenant. Évidemment, ce n'est pas un processus facile. Cependant, ce dernier peut se développer avec de la volonté, de l'intention et de l'entraînement.

Nous avons l'habitude de vivre dans le passé ou de se projeter dans le futur. Ce n'est pas une mauvaise chose en soi vu que le passé fait partie de notre histoire et le futur relève de nos objectifs. Toutefois, ne laisse pas ton mental t'entraîner dans des chemins ambigus en ressassant le passé et en donnant une grande importance à l'avenir.

Aussi, la gratitude favorise la joie. Être reconnaissant de ce que tu as vécu, de ce que tu as, de la vie, des petites et grandes choses. Remercie tant le positif que le négatif. Tu as vécu des moments et des émotions agréables et désagréables qui t'ont permis de grandir, d'apprendre, de libérer des tensions et surtout d'être joyeux.

Également, l'altruisme est un chemin vers la joie. Celui-là est connecté à la compassion, la bienveillance et la générosité qui sont des savoir-être et savoir-faire de la vie. En effet, un altruiste s'égaye du bonheur des autres et se déplore de leurs malheurs.



## Le chemin vers l'épanouissement personnel

L'épanouissement de soi peut être établi en faisant un travail sur soi afin de mieux se connaître et mieux se comprendre. La conscience de soi permettra d'adopter de nouvelles habitudes, de passer à l'action et de se faire plaisir, et d'atteindre les objectifs que nous nous sommes préalablement fixés. Exemples d'outils qui aident à la plénitude :

- S'aimer, s'apprécier et s'accepter
- S'occuper de soi
- Être dans le moment présent
- La méditation
- La gratitude
- L'exercice physique
- La respiration
- L'hydratation
- Les affirmations positives
- Le dialogue intérieur
- La bienveillance
- La compassion

Epictète a dit « Il y a des choses qui dépendent de nous et d'autres qui ne dépendent pas de nous. » Nos pensées, nos désirs et nos réactions face aux événements dépendent de nous.

C'est à nous de nous comprendre et d'être responsable de nos actes, de nos paroles et de la manière de recevoir le message de l'autre. C'est à nous de contrôler nos émotions et nos impulsions.

C'est à nous de ne pas être dans la précipitation. C'est à nous d'instaurer une distance avec ce qui ne nous convient pas. C'est à nous d'être libre. "La liberté commence où l'ignorance finit." Victor Hugo Il y a des choses qui ne dépendent pas de nous comme les critiques des autres, la beauté, les circonstances de la vie. Comment réagissons-nous ? Quel comportement faut-il adopter ? Denis Waitley a mentionné « Il y a deux choix fondamentaux dans la vie : accepter les choses telles qu'elles sont ou accepter la responsabilité de les changer. »

Nous avons toujours le choix : soit nous étudions la situation et nous changeons la réalité en prenant des actions. Soit nous acceptons la situation telle qu'elle est. Selon moi, c'est important que chaque personne fasse un travail sur soi : observe-toi et observe ton environnement. Comme a dit Socrate « Connais-toi toi-même. » Reconnais tes valeurs, tes besoins, tes limites et tes croyances. Prends conscience de tes ressources, de tes capacités et de tes compétences.

**Sois un créateur de ta vie.** Autrement dit, passe à l'action : agis au mieux pour toi et pour le monde. Sois engagé. Ne suis pas les chemins dessinés par les autres. Libère-toi de tes convictions qui ne sont pas la réalité absolue.

Tu es responsable de tes choix, de tes actes et de ta vie. Ainsi, tu pourras devenir heureux. Dis oui à la vie. Sois un amoureux inconditionnel de cette vie. Vis la pleinement. Aime-la avec ses hauts et ses bas. Pose-toi les questions suivantes :

- Qu'est-ce qui me rend heureux ?
- Quel est le sens de ma vie ?
- Quelle personne suis-je ? Quelle personne je veux être ?
- Qu'est-ce que je veux accomplir au cours de cette vie ?



# Les freins à l'épanouissement

Les principaux freins à l'épanouissement :

- L'inexistence de la volonté et de l'intention d'être heureux
- La non-connaissance de soi
- L'inconscience
- Ne pas être dans l'acceptation
- Être un spectateur passif et non un acteur de sa vie
- Se comparer aux autres

## Conclusion

Le bonheur peut être défini comme un état de satisfaction de l'existence globale et durable. N'attends pas que le malheur arrive pour que tu te rendes compte que tu avais tout pour être heureux. L'épanouissement se cultive grâce à une intention constante et un travail continu. Tu as les rênes de ta vie. Tu es le maître de toi-même.

Sois prêt à prendre la responsabilité de ton destin. Libère-toi de l'importance et des chemins préétablis. Sois un observateur, un conscient et un créateur de ta vie.

Article rédigé dans le cadre du **festival d'articles de développement personnel 2021**.

# LES 5 ÉTAPES INDISPENSABLES À VOTRE BONHEUR

par Sarah de [bonheuretconfianceenmoi.com](http://bonheuretconfianceenmoi.com)



Une porte ! Elle fonce sur la porte, tourne la poignée dans tous les sens...qui bouge enfin !

Elle ouvre la porte à toute volée, se précipite vers l'extérieur, jette un regard à droite, puis à gauche.

Elle essaie de l'apercevoir.

Rien à l'horizon !

Hors d'haleine, désespérée, elle s'arrête pile, s'adosse au mur et se laisse glisser lentement.

Elle s'assoit sur ses talons et se met à pleurer doucement en hoquetant. Elle essaie de reprendre son souffle.

Progressivement, ses sanglots s'accélèrent. « Je suis foutue, ma vie est foutue » se dit-elle. « Je l'ai laissé s'échapper, je ne le retrouverai plus jamais ».

Léa se réveille en sursaut, en larmes. Elle se dresse brusquement sur son lit.

Elle se souvient de son rêve horrible : elle a laissé son bonheur s'envoler, elle n'a pas réussi à le rattraper.

Puis Léa s'étire longuement et sourit.

Ce n'est qu'un rêve, sans doute une séquelle de ses anciennes habitudes.

Aujourd'hui, elle sait que son bonheur lui appartient et que rien, ni personne ne peut lui enlever ce sentiment de sérénité, de paix intérieure, d'accomplissement de soi.

Elle se sent épanouie, à sa place.

Elle a redonné du sens à sa vie.

Elle sait qui elle est et ce qu'elle veut.

Pourtant il y a seulement un an, le bonheur lui semblait être un état inaccessible, réservé à une toute petite partie de personnes, dont elle ne faisait pas partie.

Elle n'était pas née au bon endroit, au bon moment.

Elle n'avait pas de chance dans la vie,

Elle était nulle et se sentait inutile, en colère, stressée

Elle était incomprise, totalement seule dans un monde où bonheur rime avec succès !

Elle s'était résignée. Elle n'était pas vraiment malheureuse, mais pas heureuse non plus.

Puis un jour, elle était tombée sur un article qui donnait **des conseils pour savoir décider à l'instant T**

Au début, cela n'était pas clair puis au fil du temps elle avait compris.

Elle avait découvert les étapes à mettre en œuvre pour être heureuse, pour s'épanouir, pour trouver un sens à sa vie.

Oh pas toute seule ! Elle avait eu lu des livres, suivi des formations, pris des coachs.

Aujourd'hui elle est fière de ce qu'elle a accompli, de partager son expérience et d'inspirer d'autres personnes à faire comme elle.

Elle continue à progresser, à accomplir ses rêves petit à petit.

## Etape 1 : Lâcher prise

Léa ricanait quand elle entendait le mot « lâcher prise ».

Plus facile à dire qu'à faire.

Dans tous les bouquins on ne lit que ça : Lâchez prise, acceptez de ne plus avoir le contrôle sur votre vie »

D'abord, kezako ?

Etymologiquement, lâcher prise c'est « laisser aller ce qu'on tient avec force ».

Au sens figuré, c'est « abandonner un combat, une poursuite, un but, un projet. »

Léa s'était dit : « j'aime pas abandonner, baisser les bras !

Vous, oui ? »

Non plus ! Vous voulez vous libérer de vos peurs, laisser partir vos doutes, laisser s'envoler vos incertitudes face à une situation ou face à une personne.

Bref vous voulez faire sauter les verrous des chaînes qui vous entravent et vous empêchent d'aller où vous voulez !

Ok. Concrètement, il faut trouver les clefs de chaque verrou et cela demande quelques efforts 😞.

Et Léa avait découvert :

- Comment savourer chaque instant de votre vie sans avoir le spectre des incertitudes et des doutes pour l'avenir.

Profitez de votre vie actuelle : les êtres que vous aimez et qui vous aiment, un toit où dormir, de la nourriture variée et à profusion, une société où vous pouvez exprimer librement vos opinions, un pays qui vous donne des aides, exprimez votre gratitude pour ce qui vous entoure.

- Comment exprimer vos émotions : les écrire, les dire à haute voix au moment même où vous les ressentez.
- Comment accepter les choses indépendantes de votre volonté, les personnes que vous ne pouvez pas (et ne devez pas 😊) changer.

Aujourd'hui, Léa sait apprécier chaque seconde de sa vie et être reconnaissante.

## Etape 2 : Vivre le moment présent

Léa était assez pour : du style « carpe diem » avait-elle demandé ?

« On se fout du passé, on se fout de l'avenir et on profite un max ? » disait-elle ?

Ouais Léa pas tout à fait.

Pour vivre heureux dans l'instant, il faut :

- Accepter le passé : ne ressassez pas votre passé.

Vous avez un conflit avec un membre de votre famille, fermez la boucle. Ne laissez pas cet incident vous pourrir la vie.

Pareil si vous avez échoué une fois, même plusieurs fois en amour, cela ne doit pas vous empêcher d'aimer et d'être aimé à nouveau.

S'il vous arrive de dire « Plus rien ne sera comme avant » ou « Avant, c'était mieux... » vous laissez le passé envahir votre présent et par la même occasion torpiller votre avenir.

Pas mal de personnes le font avec la crise que nous traversons en ce moment même.

Ils regrettent « l'avant » et se raccrochent à ce qu'ils connaissent et se ferment à toute possibilité d'évolution.

Si votre passé est trop lourd, faites-vous aider.

- Ne pas vivre dans le futur : « Demain, je serais... » ou « Demain, je ferais ». Un peu comme un enfant qui dit « Quand je serais grand ... »

Avoir un projet, un rêve à 5 ans, à 10 ans c'est super. Mais cela doit rester une vision à long terme qui ne vous enferme pas dans un monde irréel, idéal où tout serait « parfait ».

Vos actions du moment sont celles qui déterminent si votre projet de demain va se réaliser. Sinon vous allez passer à côté d'opportunités et ne jamais vivre dans la réalité.

Le présent est le moment où vous agissez, où vous faites les choses, où vous les ressentez, les appréciez, vous vous connectez à d'autres personnes, parfois même vous en souffrez.

Ces mêmes actes impactent toute votre vie, présente et future.

Et la vraie question à se poser est : qu'est ce que je peux faire maintenant pour améliorer ma vie ? Qu'est ce que je peux faire maintenant pour vivre mieux ? pour être heureuse ou heureux ?

« Le présent est l'enclume où se fait l'avenir », Victor Hugo

Chaque matin, Léa grâce à un rituel semi-méditation semi-gratitude réussit à conscientiser le présent et vivre pleinement le jour qui se présente.

En revanche elle avoue qu'elle doit encore travailler sur ses croyances limitantes 😊

### Etape 3 : Métamorphoser vos croyances

« De quelles croyances vous parlez ? avait demandé Léa. Je n'ai pas de fausses croyances, moi ! »

Vraiment ? Mais nous en avons tous ! avait répondu Nathalie, sa coach.

Croyez-vous que vous n'avez pas de chance ?

Pensez-vous que vous êtes nulle ?

Vous sentez vous incomprise ?

Oui, oui et oui ! avait crié Léa.

Mais qu'est ce que je peux faire ? Ce n'est pas ma faute ! »

Ce n'est pas votre faute, mais c'est votre responsabilité »

Vos croyances, les bonnes comme les mauvaises sont inculquées depuis la naissance. Elles varient selon le pays, la culture, le milieu dans lequel vous grandissez.

Prenons l'exemple de l'argent, en Europe et en France plus particulièrement, la notion d'argent est très mal vue. Il est tabou de parler de réussite financière.

Aux Etats-Unis, le statut social dépend directement de votre compte en banque !

2 pays, 2 cultures, 2 croyances différentes.

La plupart du temps vous n'avez pas conscience de vos croyances.

« Je n'y arriverais jamais » ou « Ça c'est pas pour moi » ou « Oh, Je suis bête... » ou « J'ai ce que je mérite » sont des phrases que vous vous répétez plusieurs fois par jour sans savoir les dégâts que ces mots font sur votre cerveau et sur votre façon de penser.

Pour réussir à transformer votre vie, à réaliser vos projets, à devenir une meilleure personne, il faut :

- prendre conscience de vos croyances, positives et négatives.
- repérer les fausses croyances qui vous empêchent d'avancer vers une vie meilleure
- transformer vos « mauvaises » croyances en pensées positives et libératrices

Léa avait soupiré. Elle avait du boulot ! Sa coach l'avait rassuré. Vous allez y arriver. Progressivement.

Comparez vous au Pont des cadenas, à Paris. Les amoureux rajoutaient un cadenas au pont comme preuve de leur amour. Puis la ville a dû les enlever car le pont menaçait de s'écrouler.

C'est pareil pour vos croyances : plus vous accumulez de cadenas super verrouillés et plus vous avez de risque de sombrer dans le stress, dans l'anxiété.

Vous êtes le pont aux cadenas : le poids de vos croyances vous étouffe. Il est temps de vous délester pour avancer vers une vie pleine de sens, de joie et d'accomplissement 😊

## Etape 4 : Identifier vos besoins

Sur le chemin de sa transformation, Léa avait dû répondre à cette question : « Etes-vous à l'écoute de vos besoins ?

Bof ! disait Léa. Je me suis conformée aux désirs de mes parents, puis je me suis adaptée aux coutumes de mon mari et mes enfants passent avant tout ! Je réponds surtout aux besoins des autres ! »

Là aussi Léa avait fait un gros travail sur elle-même pour accepter d'être à la première place dans sa vie.

Ne pas être à l'écoute de vos propres besoins, c'est ne pas avoir d'estime de soi.

C'est ne pas s'aimer, s'apprécier. C'est considérer que les besoins des autres passent toujours avant les vôtres.

A terme, c'est ne plus savoir qui vous êtes, pourquoi vous êtes sur terre.

Vous n'avez plus de vision, plus d'amour et vous périssez à petit feu. Ou vous faites un burn-out, vous tombez dans la dépression.

Vous vivez éloigné de vos valeurs.

A bien y réfléchir, vous êtes l'unique personne avec laquelle vous vivrez jusqu'à la fin de votre vie.

Soyez clair sur vos besoins. Et faites-les connaître à votre entourage.

Léa a appris. Elle connaît ses valeurs, ce dont elle a besoin pour accomplir la vie de ses rêves. Et elle a conscience de sa propre valeur.

## Etape 5 : Devenir un super héros

« Léa, c'est qui votre super héros ? Euh...ben à part Wonder Woman, je suis plutôt fan de femmes inspirantes comme Oprah Winfrey ou Golda Meir »

Devenir votre propre héros, c'est reconnaître vos qualités, vos compétences et les utiliser au maximum pour réduire vos faiblesses.

Et surtout c'est passer à l'action même si vous avez peur.

C'est dépasser vos doutes, vos craintes et agir.

Nous avons tous des incertitudes et des appréhensions. Mais faire le premier pas est déjà une victoire de super héros.

Développez tous vos points positifs pour oser aller là où vous devez aller.

Dans le Roi Lion, l'image du père de Simba, dans le nuage lui dit :

« Regarde en toi, Simba. Il te faut reprendre ta place dans le cycle de la vie. N'oublies pas qui tu es. (...) C'est toi le Roi. N'oublies pas qui tu es »

Léa adore ce passage. Elle l'a intégré, retenu.

Elle a aussi suivi le conseil.

Elle est heureuse.

## Le bonheur est un droit

Léa a compris. Elle a droit au bonheur.

Et elle est responsable de son bonheur.

Elle a le pouvoir de le créer.

Vous avez le pouvoir, le choix.

Le bonheur est un état d'être. Vous devez vouloir avoir votre coin de bonheur.

Il est là à portée de main.

Le bonheur c'est la capacité de faire le mieux possible, le plus longtemps possible, dans des circonstances variées de la vie pour vous sentir en accord avec vous-même.

Le bonheur passe par l'adaptation, la flexibilité, la connaissance, le développement de soi.

Chaque action que vous faites pour progresser, pour élargir vos compétences, réaliser vos rêves, pour concrétiser vos projets, pour partager, pour inspirer vous fait grandir.

Le bonheur c'est aussi avoir de la gratitude pour ce que vous avez dans votre vie, pour les petites et les grandes victoires de votre vie, au quotidien. Votre accomplissement personnel n'a plus de limites.

Article rédigé dans le cadre du **festival d'articles de développement personnel 2021**.

# LE LONG CHEMIN VERS MON ÉPANOUISSEMENT

par Miss Obou de [parentzen.fr](http://parentzen.fr)



Voilà maintenant 10 mois que ce blog a ouvert ses portes. Avec lui s'est installée petit à petit en moi une envie de liberté ! Liberté d'horaires, liberté d'organisation de mes journées, de mon travail, liberté de mouvements, pouvoir partir où je veux, quand je veux. En un mot comme en cent, un doux rêve s'est emparé de moi : et si je pouvais vivre de ce blog ? Mais pour le moment ce rêve ne s'est pas réalisé, je suis toujours fidèle à mon poste de salariée, je respecte scrupuleusement mes horaires de travail et je me consacre à ma routine maintenant bien huilée et confortable : métro-boulot-dodo.

Mon excuse est bien trouvée : il faut assurer financièrement. Il faut honorer le crédit immobilier, acheter à manger, payer la nounou. Les enfants grandissent vite, il faut assurer une garde-robe toujours opérationnelle. Bref, il nous faut mon salaire en plus de celui de mon mari. Mon blog ne me permettant pas aujourd'hui de me dégager un salaire, nous sommes en plein statu quo!

Mais depuis quelques temps une question me taraude : le jour où mon blog me fera gagner suffisamment d'argent pour en vivre, est-ce que je serai capable de sauter le pas ?

Quels sont mes freins personnels qui pourraient m'empêcher d'atteindre ce doux rêve qui m'obsède depuis plusieurs mois?

Le besoin de reconnaissance

Je sais que j'ai besoin d'être reconnue dans ce que je fais, d'avoir l'approbation de ceux que j'aime. Or je sais que bon nombre d'entre eux ne verront pas d'un bon œil que je quitte une situation somme toute un minimum sécurisée et qui me permet d'envisager l'avenir sereinement, surtout pendant cette période de pandémie où avoir un emploi stable est devenu quelque chose de précieux. Je ne sais pas d'où vient ce besoin de reconnaissance qui est si fort chez moi. Je me questionne régulièrement à ce sujet et je ne trouve pas la réponse. Mais je crois qu'avoir conscience de ce besoin est le premier pas pour s'en libérer.

Le manque de confiance en soi

Le deuxième de mes freins serait le doute. Cette chose insidieuse qui se faufile dans mes pensées comme un serpent venimeux.

Ce rêve de liberté est-il réellement ce que je désire? N'est-ce pas le contre poids de cette période où nos libertés semblent se réduire, où nous devons vivre masqués, être chez soi à 18h, on nous regarde de travers dès qu'on tousse ou qu'on se sent un peu patraque. Mon rêve n'est-il pas tout simplement dû à la soif de liberté comme un mirage qui apparaîtrait au loin, dans un désert brûlant ?

Si je franchi ce gouffre, si je quitte mon emploi pour me lancer en freelance avec mon blog, serais-je capable d'en assumer les conséquences ?

Saurai-je supporter le poids qui s'installe sur les épaules d'une personne qui ne doit son salaire qu'à elle-même, lorsque chaque goutte de sueur équivaut à quelques pièces tombées dans l'escarcelle à la fin du mois mais avec cette incertitude qui nous ronge de savoir si cette tirelire sera assez remplie pour assurer un train de vie minimum.

De toutes façons, serai-je capable de tirer un salaire de ce blog ? N'est-ce pas là une douce utopie ? Je n'ai aucune connaissance dans ce domaine et personne autour de moi pour m'enseigner les rudiments de la tenue d'un blog et encore moins de la monétisation de celui-ci !

Ce n'est pas la première fois que ce manque de confiance en moi ou en mes choix me freine dans ma vie. Plusieurs fois il a fallu me convaincre moi-même avant de pouvoir avancer. Bien souvent j'ai utilisé la méthode Coué, cette méthode bien connue qui consiste à se répéter la même chose dans l'espoir que ce qu'on espère se réalise. « Je suis capable de faire cet exposé, je suis capable de faire cet exposé, je suis capable de faire cet exposé... » et au final, j'étais morte de trouille, je tremblais et je bafouillais mais je faisais cet exposé.

Aujourd'hui, ce n'est pas un simple exposé que je propose, mais un blog qui me permettrait de gagner ma vie.

Alors que je n'ai pour ainsi dire aucune connaissance en ce domaine, je me suis lancée à corps perdu dans ce blog. J'ai suivi une formation, je fais partie de différents groupes sur les réseaux sociaux pour être auprès de personnes qui connaissent ce sujet.

Et j'apprends, je n'ai pas peur de cela, je dirais même que j'aime ça ! C'est un réel défi ! Il y a quelques jours encore, je me battais avec mon simple formulaire de contact qui ne fonctionnait pas, j'en parlais à droite, à gauche, j'avais des bribes de réponses mais il me manquait les connaissances de base pour comprendre les réponses !

Et petit à petit, en accumulant les apprentissages que je faisais, j'ai réussi à faire fonctionner mon formulaire de contact.

Je sais que je n'ai pas les capacités pour faire un magnifique blog, mais je sais aussi, et surtout, que je suis capable d'apprendre et d'aller chercher les connaissances là où elles se trouvent !

## Le sentiment d'imposture

Ne serait-ce pas un caprice d'enfant gâté? Alors que tout le monde se bat pour garder son emploi, moi, je voudrais cracher dans la soupe et tourner le dos à cette situation? De quel droit je me plains? De quel droit je viens m'installer sur le net, moi qui n'y connais rien, alors que bien d'autre ont fait des études sur ce sujet ? De quel droit est-ce que je vous parle de parentalité ou encore d'instruction en famille ? Je suis pourtant bien loin d'être une mère parfaite et irréprochable !

Ce sentiment d'imposture n'est pas nouveau. Lorsque j'étais enfant, je faisais du sport. Vint le jour où il me fallait devenir arbitre pour atteindre le grade supérieur. « Moi? Arbitre? Comment serait-ce possible? Je n'oserai jamais, ce n'est pas fait pour moi. Finalement, ce rêve d'atteindre le grade supérieur est-il réel? N'est-ce pas de la fierté mal placée? »

Déjà, ce besoin d'être rassurée me taraudait et j'étais à deux doigts d'abandonner mon rêve du moment. Pourtant, je ne sais pas pourquoi je me suis inscrite à la formation pour devenir arbitre. Sans grande surprise la théorie a été facile à valider. Mais sans plus de surprise, la pratique était compliquée ! On n'entendait pas mes décisions, j'attendais toujours l'aval de mes confrères pour donner ma décision (qui était, du coup, plus leur décision que la mienne!) et je n'occupais pas la place, physiquement, je n'étais qu'une petite souris qui avait peur de déranger. Je m'apprêtais à faire une croix sur mon diplôme d'arbitre et donc sur mon rêve quand un gars est venu me parler et il m'a dit quelque chose qui fut un réel déclic pour moi. Il m'a tout simplement dit « tu es légitime ». Ce fut comme une bonne baffe que le secouriste te donne alors que tu es en train de perdre connaissance.

Oui, j'étais légitime.

Après 15 ans de pratique du sport et une validation théorique des règles d'arbitrage, j'avais le droit de prétendre à devenir arbitre. Mes jugements avaient de grandes chances d'être bons mais j'avais le droit de me tromper non seulement parce que j'étais en formation mais aussi parce que l'erreur est humaine. J'avais le droit et même le devoir d'occuper la place qui m'était attribuée, de prendre des décisions et de crier mes consignes. J'étais à ma place, j'apprenais à arbitrer et j'étais légitime.

Et cette petite phrase de rien du tout, dite au détour d'une conversation m'a suivie dans ma vie professionnelle. On m'a embauchée dans un objectif précis, j'ai donc toute légitimité pour en assurer pleinement les actions.

Quand je me mets à douter de mon rêve actuel. Je me rappelle ce jour où j'ai arbitré pour la première fois en me sentant pleinement à ma place! J'ai le droit de rêver de liberté, et je sais que, lorsque viendra le jour où il faudra choisir entre le confort d'un travail de salariée et la liberté d'un travail en freelance, je relèverai la tête, bomberai le torse et je marcherai d'un pas décidé vers le terrain qui me fera face.

Si aujourd'hui, j'arrive à soulever les freins qui m'empêche de m'épanouir pleinement, c'est parce que je m'intéresse depuis déjà plusieurs années à tout ce qui touche à la psychologie grâce, notamment, à des sites comme : **Penser et Agir** qui propose actuellement un carnaval d'article pour lequel ces mots sont écrits. Ce genre de lecture m'aide à prendre du recul, à réfléchir, à tourner la page de certains événements ou tout simplement à faire un pas de plus vers mon épanouissement personnel comme ce fut le cas le jour où j'ai lu l'article qui traitait de **la peur du regard des autres**, ce sentiment d'être observé quoi qu'on dise ou quoi qu'on fasse et qui nous empêche d'être vraiment nous !

Je connais mes blocages, mais je connais aussi mes forces. C'est sur elles ainsi que sur l'expérience que j'acquière au fil des ans que je m'appuie pour déplacer les montagnes que mes freins personnels me mettent devant le nez !

Et vous ? Quels sont vos freins ?

Article rédigé dans le cadre du **festival d'articles de développement personnel 2021**.

# SE RÉALISER PLEINEMENT : LES 6 OBSTACLES À DÉPASSER

par Rony de [eclatsdeconscience.com](http://eclatsdeconscience.com)



Et si pour une fois, je pouvais atteindre les objectifs personnels que je me suis fixés !

Et si la vie me faisait enfin le cadeau de vivre l'existence de mes rêves.

Je ferme les yeux et j'imagine... La visualisation c'est mon truc !

Encore quelques instants... Ça y est, j'y suis. Je maîtrise enfin "l'art de vivre, sereinement, simplement, ici et maintenant" !

– Désolée pour la petitesse de mes rêves... Le trio “Amour, Gloire et Beauté” n’est pas le trio gagnant après lequel je cours, mais je laisse chacun libre de faire les choix de ses rêves ! –

Donc, je suis là, ici et maintenant, dans une vie de pleine conscience, présente à mes besoins et à ceux qui m’entourent, en toute simplicité. C’est à dire détachée des choses inutiles, futiles et dans la pratique presque parfaite de ce nouvel art de vivre !



## Le bonheur de la découverte de soi

Je me retourne alors et je vois tout ce chemin parcouru. Tous ces évènements, ces moments de doutes dépassés. Toutes ces frayeurs qui ont bien failli me faire tomber définitivement. Toutes ces fois où je me suis relevée malgré l’amertume et la difficulté. Mais aussi toutes ces rencontres sincères, faites d’échanges riches et de partages vrais ! Et les défis relevés ! Face aux difficultés inattendues mais bien réelles... Il m’aura fallu faire tout cela pour en arriver là !

Waouuu ! Je ne regrette pas un seul instant d’avoir donné le meilleur de moi-même. Le chemin fut long, douloureux et parfois difficile... Mais j’y suis !

Mais au fait, comment ai-je fait pour en arriver là ?

Une chose est sûre, avant cela j'ai longuement promené, peut-être comme vous, mes questionnements sur le sens de la vie, mon mal-être des mauvais jours, l'impression de mon incomplétude, d'un point A vers un point B, puis jusqu'à un autre point C... Plus ou moins patiemment, je l'ai fait sans vraiment trouver satisfaction malgré une très bonne compréhension théorique du chemin à entreprendre.

Alors...



## “Autopsie” d'un échec

Pour atteindre mon but j'ai dû comprendre une chose évidente aujourd'hui : la vie nous met des “bâtons dans les roues” et cela dès le départ. A nous de les éviter !

Pour partir du bon pied et mettre l'échec au tapis, voici les 6 freins à lever avant tout démarrage :

1. Le mindset : on ne fait pas un marathon en sandales !
2. L'ami de bien : ne rien entreprendre seul
3. La mise-au-point : pour une destination claire, il faut partir de ses propres besoins, pas ceux du voisin !
4. Passage à l'action : les résultats ne tombent pas du ciel...
5. Garder le cap : rester focalisé et ne faire qu'une chose à la fois !
6. Enjoy : surtout ne pas oublier de prendre du plaisir en route !



## 1 – Le mindset, l'état d'esprit, le “terrain”

C'est la première étape de la réalisation de soi. Il faut, en effet, vouloir réellement entrer en connaissance avec soi. La motivation doublée d'une certaine curiosité pour aller à sa rencontre sont essentielles. Vous ne ferez pas avancer d'un pas une personne qui ne souhaite pas sincèrement comprendre qui elle est vraiment.

Vous pouvez planter une graine merveilleuse... si le terrain n'est pas le bon, rien ne poussera !

Tout comme vous ne feriez pas un marathon en sandales, vous devez penser à votre équipement “physique et psychologique”. La base étant la motivation et l'envie réelle de découvrir qui vous êtes, vous et tous vos potentiels insoupçonnés.

Physiquement, la maladie et la souffrance sont des freins qu'il est possible de lever pour obtenir un état d'esprit propice à l'épanouissement de soi. Il existe pour cela un outil merveilleux qui est la Méditation de la Pleine Conscience (MBSR). Elle a été étudiée et mise en place par Jon Kabat-Zinn dans le cadre du traitement de symptômes physiques et psychologiques suite à des maladies chroniques invalidantes.

D'un point de vue psychologique, la peur ou encore la paresse de se découvrir font un duo terriblement efficace en matière de non-réalisation de soi.

**Lever les freins, parfois inconscients, qui vous empêchent de vouloir découvrir qui vous êtes est la première étape.**

Vous aurez peut-être besoin d'une aide extérieure pour cela, ce qui nous amène à la deuxième erreur à ne pas commettre...



## 2 – L’ami de bien

C’est une expression qui vient du bouddhisme tibétain. Mais elle est tout à fait applicable à la vie courante.

L’ami de bien ou encore la paire d’oreilles qui vous écoute et les yeux qui vous regardent avec beaucoup d’empathie. L’ami de bien vous connaît ou du moins il connaît bien l’objectif que vous vous êtes fixé.

Pour ma part, j’ai longtemps cru que l’on pouvait se réaliser seul... Aie ! C’est la première erreur que j’ai commise longtemps et qu’il faut éviter si vous voulez mettre l’échec définitivement au placard et avancer sur le chemin de la connaissance de vous-même.

L’ami de bien est une personne qui vous accompagne, dans votre vie, mais pas nécessairement au quotidien. Cette personne a une bonne influence sur vous parce qu’elle a le recul que vous n’avez pas dans votre situation. Elle est impliquée au deuxième niveau de votre démarche. Cela lui donne une vision plus détachée et lui permet de garder le cap face aux difficultés que vous rencontrez. Elle possède une bonne dose d’empathie et d’écoute bienveillante, hors de tout jugement. Elle est là dans les bons et les mauvais moments. Les mauvais moments étant faits de doutes, de fatigue morale ou physique, de manque de motivation, de découragement... Ne pas rester seul face aux difficultés est une des clés de la réussite !

À vous de choisir cette personne. Les professionnels ne manquent pas, mais vous avez peut-être un proche doué de compétences d’écoute et de non-jugement (suffisamment proche de vous, mais pas trop) d’accord pour tenir ce rôle.

Il doit être disponible, joignable facilement et posséder une dose suffisante d’empathie et une ouverture d’esprit envers vos choix et votre cheminement.

**Ne sous-estimez pas ce second risque d'échec. Ne persistez pas à faire le voyage seul !**



### 3 – La mise-au point très nette de votre destination

Pour savoir où l'on va, je pense que toute introspection personnelle devrait commencer par ces 2 questions :

- Qu'est-ce qui est ?
- Qu'est ce que je veux ?

#### Qu'est-ce qui est ?

A ce stade vous interrogez votre vie. Qui êtes-vous vraiment ? Vous regardez les événements qui ont fait et qui font votre existence. Vous observez la vie que vous menez d'une manière la plus neutre possible, tout en sachant qu'il n'est jamais possible d'être complètement objectif !

Pour commencer, il vous faudra cesser de vous raconter des histoires. La meilleure chose à faire à ce stade est donc de quitter votre "costume" pour sortir du personnage que vous jouez dans la vie. En toute honnêteté, nous savons que nous jouons tous des rôles différents selon les situations, mais au fond de nous il n'y en a qu'un qui soit réel. Vous savez, celui que vous êtes quand vous êtes seul, entre vous et vous et quand vous ne portez pas de masque. C'est avec celui-ci que je vous invite à parler !

Nous voulons trop souvent gommer nos défauts pour paraître plus aimables, plus beaux, plus forts, plus riches... Or, nous savons tous que nous avons des faiblesses, des zones d'ombre, des défauts... Les accueillir plutôt que les cacher sous des masques qui ne nous ressemblent pas est une des portes à ouvrir vers soi et vers le changement dans notre vie.

Dans l'évaluation de la situation telle qu'elle est réellement, cette erreur est presque toujours commise. Jouer un rôle, poussé par les conditionnements que nous avons assimilés comme faisant partie de nous, ne mène jamais à la réalisation de soi !

Qu'est-ce que je veux ?

C'est là que la **Communication Non Violente** peut être d'un grand soutien. Elle aide à reconnaître nos besoins réels. Les nôtres, ceux qui sont reliés à nos sentiments et nos fondements personnels. Non pas ceux qui ne nous appartiennent pas ou qui ont été créés malgré nous par les injonctions que nous avons subies depuis l'enfance.

La C.N.V. est un art du dialogue, intérieur et extérieur, fondé sur l'empathie et l'authenticité. Elle est contenue dans ces 4 lettres : OSBD (Observation, Sentiment, Besoin, Demande). Voici le voyage intérieur que nous réalisons lorsque nous commençons à pratiquer cet art. De l'une à l'autre de ces 4 intentions, dans l'ordre, nous traduisons nos convictions profondes en demandes réalistes et adaptables.

Pour reconnaître nos besoins il faut toujours garder en tête qu'ils sont universels et qu'ils sont communs à l'ensemble de l'humanité. Un besoin n'est jamais rattaché à une personne, une action, un lieu, un moment ou un objet en particulier. Ce qui dépend de quelque chose ou de quelqu'un est une stratégie ou un moyen mais ce n'est pas un besoin. Cette notion est essentielle. Les besoins sont les raisons qui nous font passer à l'action. Ils sont l'énergie qui nous pousse à agir. Toute action découle d'un besoin, satisfait ou non-satisfait.

Si nous n'exposons pas clairement ce qui nous manque, ce qui nous fait vibrer, nos besoins profonds, nous nous fixerons des objectifs éloignés de nous, inaccessibles et décevants.

Si nous regardons les difficultés comme un moyen d'apprendre, nous éviterons le découragement...quatrième frein qui pourrait nous détourner de notre chemin.

***Réussir à se fixer des objectifs qui nous appartiennent et qui se rapprochent de ce qui résonne réellement au fond de nous est la troisième difficulté qu'il nous faudra surmonter.***



#### 4 – Passage à l'action : les résultats ne tombent pas du ciel !

De ma vie de Maître-Verrier oeuvrant pour la restauration du patrimoine historique, j'ai retenu cette petite phrase toute bête mais si puissante :

Sur l'établi, remettre sans cesse son ouvrage...

Se réaliser se fait de la même manière qu'on réalise un chef d'oeuvre. Découvertes, expérimentations, mises en perspective de nos apprentissages...

Nous réalisons que la vie est un merveilleux terrain de jeu. Après avoir posé des objectifs clairs et réalisables, nous faisons notre demande à la vie et nous passons à l'action.

À l'instar d'un sportif, d'un musicien, d'un peintre, nous devons nous entraîner régulièrement pour être la version la plus vraie de nous-même. Cela ne se fait pas tout seul. Il faut se découvrir, faire des choix, tenter, expérimenter, échouer, recommencer... S'autoriser à faire des détours parfois. Se tromper, n'est pas le signe d'une faiblesse. Il y a toujours quelque chose à apprendre. Accueillir tous les évènements qui nous traversent parfois malgré nous, est une force.

La vie est notre meilleur allié pour nous réaliser. J'aime dire que la vie n'a qu'un seul sens : celui d'être vécue ! Rien ne sert de lutter ou de jouer contre elle ! La multitude des possibilités en jeu est une mine d'or pour jouer notre partition, notre note juste, dans cette grande symphonie.

**Si nous regardons les difficultés comme un moyen d'apprendre, nous éviterons le découragement... quatrième frein qui pourrait nous détourner de notre chemin.**



## 5 – Garder le cap, rester focalisé, ne faire qu’une seule chose à la fois

Dans un jeu de va et vient entre l’avant-plan et l’arrière plan (l’extérieur et l’intérieur) et après avoir défini nos besoins essentiels, nous suivons une feuille de route détaillée.

Pour éviter de procrastiner, de nous éparpiller et risquer de ne pas aller jusqu’au bout de notre quête, avançons pas à pas, en mode “IKEA”... Un pas après l’autre, en ne faisant qu’une seule chose à la fois !

C’est en appliquant nos trouvailles, en expérimentant, une par une nos envies et en suivant notre feuille de route, notre scénario personnel, que nous aurons la chance et le bonheur de ne plus subir notre vie !

**La feuille de route est le seul moyen de contourner ce cinquième écueil et d’éviter de perdre notre objectif de vue !**



## 6 – Enjoy : le plaisir est la source de tout changement réel et durable

Savez-vous qu'un apprentissage qui se fait dans la joie et la bonne humeur a trois fois plus de chance d'être intégré de manière durable ? Notre cerveau est ainsi fait ! Alors ne le contrarions pas...

A ce sujet, je vous invite à lire [cet article](#) du Blog "penser-et-agir.fr" de Mathieu Vénisse. Il nous livre quelques clés pour savoir se faire plaisir et surtout pourquoi le faire !

Prenons du plaisir sur la route et célébrons à chaque seconde la joie d'être où nous sommes. Fêtons chaque petite victoire, chaque rencontre.

Le plaisir est partout. Dans le regard d'un ami, dans les couleurs du ciel au lever du soleil, dans le goût inexplicable d'un café offert... Ne manquons pas une occasion de nous remplir de cette énergie puissante que nous offre la beauté de la vie. Il n'y a qu'à tendre la main pour se servir !

**Si vous oubliez de vous faire plaisir, vous n'irez pas au cœur du principe de Réalisation Personnelle.**

**Allez-y, dépassez ce dernier obstacle sans scrupule et faites vibrer votre cœur autant que vous pourrez !**



## Artisan de notre bonheur

La réalisation personnelle n'est pas une course. Il n'y a rien à gagner, rien à perdre. La vie et ses myriades d'expériences et de possibilités a bien plus d'imagination et de force que nous ! À nous de nous frayer un chemin original et enivrant au milieu de ce grand terrain de jeu dont nous ne maîtrisons pas toutes les règles...

Il n'est question ici que de besoin, de désir, d'envie et surtout d'action. Nous sommes des "agisseurs". Depuis le début de l'humanité nous avons su transformer des situations dangereuses et difficiles en conditions de vie rassurantes et épanouissantes. Poussés par des besoins vitaux et fondamentaux, nous sommes passés à l'action !

Pour ma part, vous vous souvenez de mon rêve : "maîtriser l'art de vivre, sereinement, simplement, ici et maintenant" ? Et bien, je suis sur la route, je fais de mon mieux et je regarde surtout devant... Evidemment, je n'oublie pas de confier mes doutes et mes déceptions à mon "ami de bien". Je fais régulièrement le point sur ma feuille de route. Je me lance des défis pour me réveiller quand je me mets à ronronner trop fort. Dernier point mais pas des moindres : je ne mélange pas tout et je garde le cap tout en profitant de chaque moment de plaisir que je peux récolter sur mon chemin...

**A nous de créer notre réalité et, avec un peu d'audace et de courage, la vie dont nous rêvons.**

Rony CHABANNE

Article rédigé dans le cadre du [festival d'articles de développement personnel 2021](#).

# QUELS SONT VOS FREINS AU CHANGEMENT ?

par Isabelle de [lescarnetsdubienetre.com](http://lescarnetsdubienetre.com)



De manière plus ou moins claire il nous arrive de penser qu'un changement pourrait être bénéfique dans notre vie.

A un moment, nous nous disons que ce n'est pas possible de continuer comme ça.

Mais ce qu'il faudrait changer reste confus. Ou alors, **un accident de vie** se produit et nous conduit à une remise en question.

Là surgit l'évidence : il va falloir changer quelque chose... mais quoi ? Dès lors que nous envisageons un changement **toutes sortes d'objections apparaissent**.

Elles viennent constituer autant de freins au changement et à l'accomplissement de soi.

Mais alors, que faire ?

## Les freins au changement

Les freins au changement peuvent être de différente nature. Ils trouvent leur origine en nous-mêmes pour certains. Nous les appellerons les freins intrinsèques. Pour d'autres, ils sont liés à notre environnement au sens large.

Notre entourage, notre situation personnelle, professionnelle, financière, notre formation sont autant de freins possibles. Nous les désignerons sous le nom de freins extrinsèques.

## Les freins intrinsèques

Ils sont constitués par tout ce qui provient de nous-mêmes. La manière dont nous nous percevons, la valeur que nous nous attribuons, la manière dont nous évaluons une situation.

Lorsque nous sommes confrontés à une situation il y a des étapes pour lesquelles nous avons une responsabilité et d'autres pour lesquelles nous n'en avons pas. Il est bon d'identifier les moments où nous pouvons exercer notre responsabilité. Ce sont ces mêmes moments qui vont faire l'objet de freins personnels.

## La perception et l'interprétation du monde

Nous percevons le monde extérieur par le biais de nos sens.

Nous n'avons pas de prise sur le monde extérieur. Celui-ci résulte de notre perception du monde.

Nous avons une responsabilité partielle dans la perception. Nous avons la capacité de choisir sur quoi porter notre attention et donc, notre perception.

A travers qui nous sommes et nos filtres personnels, nous allons interpréter cette perception et lui attribuer un sens.

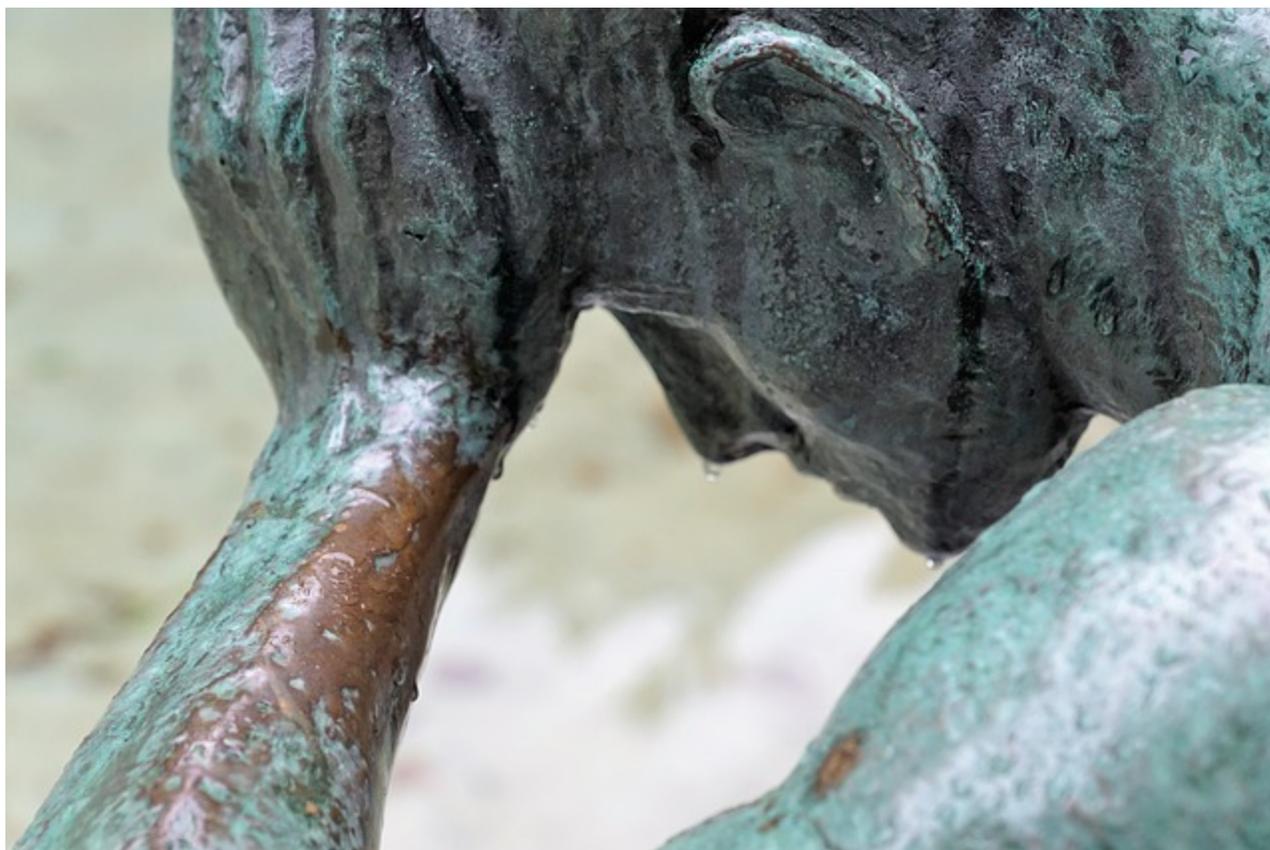
A ce niveau, notre responsabilité s'exerce pleinement.

En fonction de nos expériences précédentes et des capacités que nous jugeons posséder ou pas, nous allons évaluer la situation. Nous interprétons l'expérience de vie à laquelle nous sommes soumis à travers nos lunettes personnelles.

A ce niveau, une faible estime de soi, un manque de confiance en soi ou des croyances personnelles vont constituer autant de freins au changement. Nous aurons alors de la difficulté à voir les choses autrement, à changer notre interprétation de la situation.

## Les ressentis et les actions

Cette interprétation va générer en nous des émotions et des ressentis. Un état interne va se développer. Si notre évaluation est basée sur une faible estime de nous-mêmes ou la croyance que nous ne disposons pas des capacités nécessaires pour faire face, l'état interne sera désagréable. Nous ne choisissons pas nos émotions. Elles surgissent consécutivement à l'interprétation que nous avons faite d'une situation.



Nous ne sommes pas responsables de nos émotions. En revanche, nous sommes responsables de nos comportements. Ces comportements découlent directement de notre état interne. Les actions que nous allons entreprendre sont encore un niveau auquel notre responsabilité s'exerce. Décider de faire ceci ou de faire cela et même décider de ne rien faire, sont autant de comportements sur lesquels nous avons la main. Nos comportements peuvent se transformer en freins lorsqu'ils nous empêchent d'avancer vers ce qui serait satisfaisant pour nous. **La peur** est très souvent présente à cette étape. Elle possède un fort pouvoir inhibiteur.

## Les résultats

Les résultats sont une conséquence de nos actions. Nous avons une responsabilité partielle sur ceux-ci. Tout ne dépend pas forcément de nous. Certaines de nos actions se combinent avec des éléments extérieurs qui ne dépendent pas de nous. Cependant nous sommes responsables de ce que nous voulons. Donc nous avons une part de responsabilité dans l'obtention du résultat pour ce qui est d'avoir fait ce qui était en notre pouvoir. En revanche, nous sommes complètement responsables de la perception de ce résultat.

## Les freins extrinsèques

Ils sont essentiellement constitués par notre environnement. Le monde dans lequel nous évoluons est constitué d'un ensemble d'individus et de situations avec lesquelles nous interagissons en permanence.

## Les situations de vie

Les situations traversées génèrent en nous des émotions et des ressentis. En effet, nous percevons ces situations en terme de besoins satisfaits ou insatisfaits. Les situations que nous vivons vont bien sûr poser des freins sur notre progression vers un éventuel objectif. Mais finalement, c'est plus l'interprétation que nous allons en faire qui va nous bloquer ou nous pousser à agir.

## Les autres

Tout ce que les autres nous disent constituent autant de stimulus qui viennent générer des émotions et des ressentis. Nos états internes résultent aussi de nos interactions avec les autres.

Leurs actes et leurs paroles ont deux effets possibles. S'ils viennent satisfaire nos besoins, nous éprouvons alors des émotions positives telles que la joie et toutes ses déclinaisons. Si au contraire, ils heurtent nos valeurs ou bafouent nos besoins essentiels, alors notre état interne se colore négativement. Des émotions désagréables peuvent constituer des freins lors d'un processus de changement.

## Les pistes de travail

Nous allons balayer quelques pistes de travail qui permettent de contrer les freins précédemment identifiés. Ces pistes correspondent à un travail sur soi. Développer la conscience de soi, de ses capacités et de ses ressources permet d'affronter les aléas de la vie et les changements avec une plus grande résilience.

## Changer son regard

Dans notre perception du monde nous choisissons de remarquer tel ou tel point ou détail. Focaliser sur le négatif va biaiser notre perception, occultant le positif présent. Il est possible de s'entraîner à orienter son attention vers le positif. C'est par exemple un des objectifs de la **sophrologie**. Tourner notre regard vers le positif modifie considérablement notre perception du monde. Nous nous offrons l'opportunité de voir les choses sous un angle plus favorable. Il ne faut pas craindre de plonger dans un monde de Bisounours : le négatif important se fraiera toujours un chemin jusqu'à nous. C'est notre perception de ce négatif qui pourrait bien évoluer pour qu'il ne constitue plus un frein.

## L'estime de soi, la confiance en soi et l'affirmation de soi

L'estime de soi, c'est la valeur que nous nous accordons en tant que personne. Notre valeur personnelle est un cadeau de naissance. Il arrive de le perdre mais nous pouvons le retrouver. La confiance en soi est l'assurance de savoir qu'en toutes circonstances je peux compter sur moi. Ceci dit, les personnes qui ont un excès d'estime ou de confiance ne se mettent pas à l'abri des freins. Une faille d'estime de soi engendre des comportements de supériorité. Les personnes « Moi, je... Personnellement » sont des personnes qui ne sont pas dans une relation saine avec les autres. Se surestimer est aussi néfaste que se sous-estimer.



C'est la même face de la médaille : d'un côté l'estime juste et de l'autre l'excès ou le déficit d'estime. Quant à l'affirmation de soi, elle consiste à défendre ses valeurs et ses opinions. Elle permet d'accepter les critiques tout comme les compliments. S'affirmer c'est poser ses limites avec la capacité à dire « non » ou « stop ». C'est aussi s'autoriser à reconnaître ses forces comme ses faiblesses. C'est une forme de justesse dans nos comportements et dans nos relations interpersonnelles : ni paillason, ni hérisson !

## La préparation mentale

Anticiper positivement une situation à venir permet de s'y préparer efficacement. Cela vaut pour un sportif qui prépare une épreuve, un étudiant qui passe un examen ou un changement de vie personnelle ou professionnelle. Se faire des films positifs, pour ce qui dépend de nous bien sûr, est un booster.

Notre cerveau ne fait pas la différence entre ce que nous vivons réellement et ce que nous vivons dans notre tête. Pour lui, il s'agit d'une expérience dans les deux cas de figure. Si sur mon écran mental, je me vois réussir 10 fois je serai dans de meilleures dispositions personnelles que si je me vois échouer 10 fois. Alors ? La visualisation positive est un outil extrêmement efficace pour lever des freins et augmenter sa confiance en soi.

## Le recadrage de sens

Que ce soit lorsque nous interprétons le monde extérieur où les actes et paroles de nos semblables, nous sommes responsables du sens que nous leur attribuons. Le recadrage de sens est l'art de se demander par exemple :

*« Qu'est-ce ça pourrait signifier d'autre ? » « Y a-t-il des fois où les choses se passent différemment ? » « Est-ce qu'il y d'autres causes possible ? »*

Ces questionnements ont pour but de donner un autre éclairage d'une situation. Nous pouvons alors peut-être lui attribuer un autre sens. Cela ouvre le champ des possibles, diminue les tensions et renforce l'estime de soi.

## La compréhension et l'utilisation des émotions

Les émotions sont des réactions physiologiques de notre corps. Nous les sentons en nous. Elles surgissent en réponse à des besoins satisfaits ou insatisfaits.

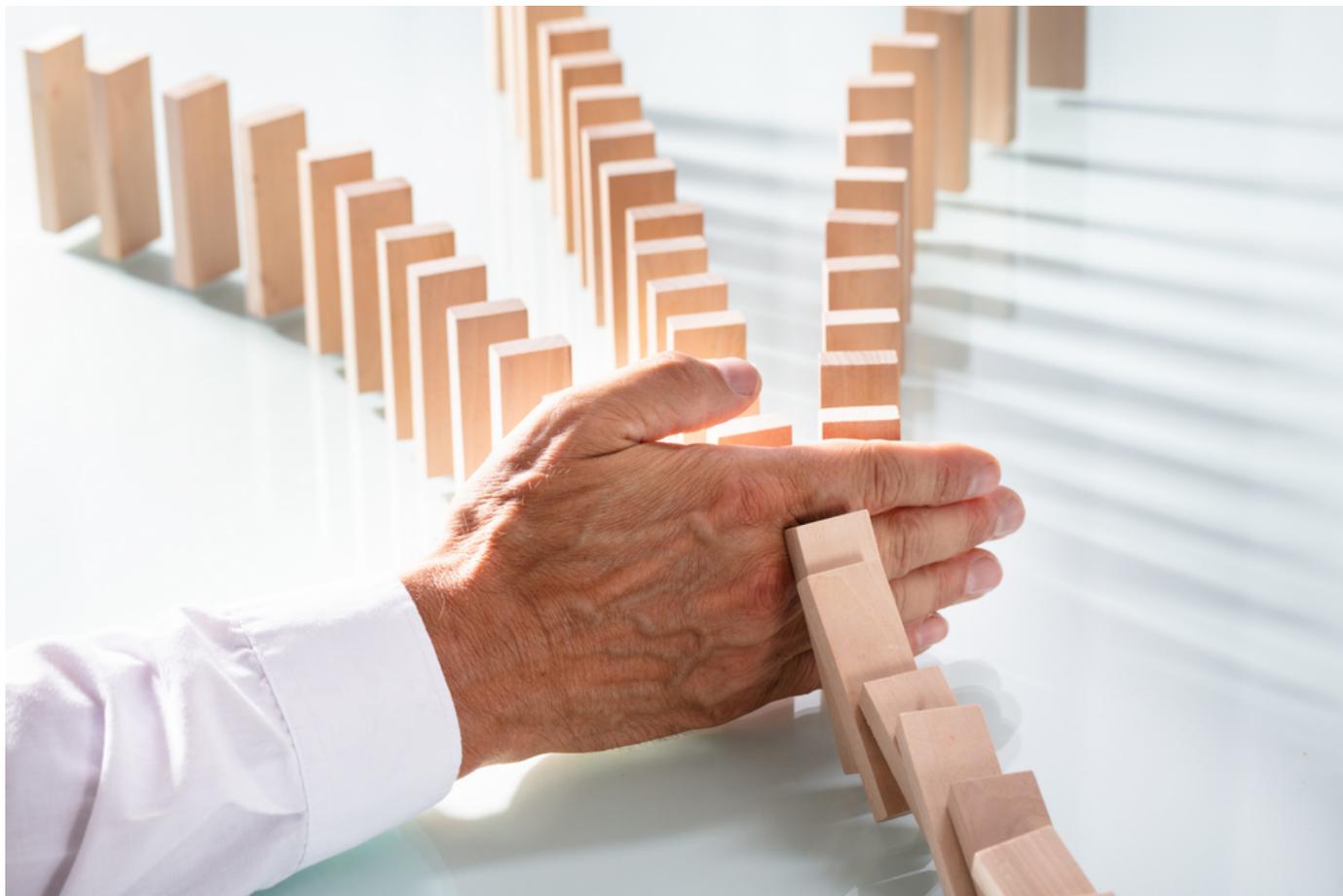
Comprendre comment fonctionnent nos émotions est une manière de développer notre intelligence émotionnelle. Nos émotions peuvent constituer des freins au changement dans tout un tas de situations. Les démystifier, comprendre leur déclenchement, apprendre à les exprimer et à les comprendre est une ressource précieuse. Cela permet de mieux nous connaître et de mieux comprendre nos fonctionnements intimes. Cela permet aussi par extension de mieux comprendre les autres. En effet, nous sommes tous construits sur le même modèle. Travailler à développer notre intelligence émotionnelle va nous aider à améliorer nos relations interpersonnelles et à lever ainsi pas mal de freins ! Prenez soin de vous.

Isabelle

Article rédigé dans le cadre du **festival d'articles de développement personnel 2021**.

# CE QUI VOUS EMPÊCHE D'ÊTRE HEUREUX

par Denise BELLAY de [yana-worlds-masterzzz.com](http://yana-worlds-masterzzz.com)



"A la poursuite du bonheur", tel aurait pu être le titre, pas seulement d'un film avec Will Smith, mais de nos vies à tous.

"Etre heureux et épanoui"... n'est-il pas l'objectif ultime de toute vie humaine ?

Mais combien peuvent lever le doigt à l'appel des hommes et des femmes accomplis et pleinement satisfaits de leur parcours ?

L'Histoire est pourtant jalonnée de grands penseurs et mentors chevronnés: Epicure, Zénon, Confucius, Bouddha, Jésus, Blaise Pascal, Neville Goddard, Florence Scovel Shinn, Emile Coué, Napoleon Hill ou encore Louise Haye, qui nous ont laissé en héritage leurs réflexions, leurs idées et leurs conseils. Leurs témoignages et analyses restent de précieux outils de développement personnel pour la postérité.

Ajoutons à cela les progrès en sciences humaines, en anatomie, physiologie, en neurosciences ou en psychologie, et nous avons aujourd'hui, au début du 3ème millénaire, des informations encore plus précises sur l'art d'être heureux.

De plus, avec l'expansion et la démocratisation des media, ces informations sont disponibles pour tous. Internet regorge de méthodes, de techniques et de thérapies toutes plus efficaces les unes que les autres, et pourtant, cela ne suffit toujours pas. Combien de personnes heureuses et épanouies connaissez-vous dans votre entourage?

Qu'est-ce qui nous empêche encore de nous accomplir pleinement? Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux? Quels sont les freins à notre épanouissement personnel?

## 1- LE PESSIMISME GÉNÉRALISÉ

Première évidence: si l'on n'est pas pleinement épanoui, c'est parce que l'on ne croit pas que c'est possible.

Jusqu'à il y a encore quelques décennies,- avant l'avènement des coaches en développement personnel, que j'aime appeler les "derniers gardiens du bon sens et de la science du bien-être", - être heureux et épanoui relevait de l'utopie.

C'était un idéal inatteignable, sauf par des Saints ou une élite héroïque!

Force est de constater qu'une sorte de pessimisme transgénérationnel s'est transmis systématiquement et massivement à travers les siècles. Que nous le voulions ou pas, une mémoire de souffrances, de désespoir et de peurs nous est parvenue via l'ADN , comme l'atteste la génétique moderne. La psycho-généalogie permet également de mettre clairement en valeur cette vérité.

En 2008, les études en double aveugle de la psychologue Sonja Lyubomirsky établissent que si les circonstances aléatoires impactent notre bonheur à 10%, l'hérédité influence à 50% notre capacité à être heureux !

Un travail sur soi en rapport avec les mémoires traumatiques de nos ascendants est donc indispensable si l'on veut espérer éliminer nos blocages et nous accomplir librement.

Analysons-nous sommairement: n'avons-nous pas une étonnante, voire inquiétante facilité à partager nos misères, nos croyances et idées négatives avec notre entourage, notre famille, nos amis, nos collègues, nos followers...? Il n'y a rien de mal à cela, sauf quand cela devient une habitude frisant le rituel.

N'avons-nous pas une propension à nous décourager, nous rabaïsser, nous angoïsser, nous attrister, nous mettre en colère ou douter de nos capacités à la moindre occasion?

En réalité, ces émotions et attitudes récurrentes sont inconscientes et incontrôlables tant que l'on ignore qu'on peut les transcender.

Je ne sais pas pour vous, mais aujourd'hui encore, dire, par exemple, que vous êtes heureux en ménage, vous exclut de la masse, car vous êtes généralement une exception qui dérange. J'en ai fait les frais.

Au bout d'un certain temps, j'en étais réduite à ne pas parler de mon bonheur conjugal, de ma réussite professionnelle ou de mes relations sans vague avec mes 4 enfants, car le peu de personnes qui étaient au courant étaient soit jalouses, soit aigries, soit dubitatives que cela soit possible.

Si vous voulez vous épanouir librement, vous devez d'abord croire que c'est possible! Vous devez faire preuve d'audace, aller à contre courant du fatalisme et de la résignation ambiante, défier les croyances limitantes acquises, faire fi de vos conditions de vie défavorables et oser rêver que vous méritez le meilleur !

C'est ce que j'ai fait, sans en démordre, et j'ai réussi!

Vous trouverez **quelques exemples inspirants de célébrités qui ont cru en leurs rêves** sur le site partenaire "Penser et Agir".

Gravez sur le marbre ou sur votre conscience cette citation:

"L'inexistant dans ma vie est ce que je n'ai pas suffisamment désiré!"

Vous voulez vous épanouir dans tous les domaines de votre vie? Commencez par nourrir quotidiennement et avec un indéfectible optimisme, la certitude que vous voulez et pouvez être heureux! Ce doit être votre objectif numéro 1!

Une fois cette ferme décision prise, il vous faudra surmonter un autre obstacle.

## 2- LA PEUR DU REGARD DES AUTRES



La vie en société est une arme à double tranchant. Au contact des autres, nous pouvons bénéficier de soutiens divers, trouver notre place dans un groupe, nouer des liens amicaux, développer et exploiter nos talents, servir la communauté, être utile à l'ensemble, partager et transmettre nos expériences ...

Mais autant nous voulons nous distinguer et exceller dans l'expression de notre individualité, autant nous avons besoin d'être validé par notre entourage.

Aussi, il peut arriver que nous choissions de renoncer à un trait de caractère particulier, à un choix de vie jugé "marginal" ou d'avant-garde, pour rester dans le conformisme et plaire à ceux qui nous sont chers.

Or, sauf si vous êtes un dangereux criminel, c'est un sacrifice généralement inutile et dommageable pour tous.

J'étais enseignante au lycée quand j'ai décidé de laisser une belle carrière pour me consacrer exclusivement à mes enfants. J'avais toujours un pincement au cœur en déposant mon fils chez sa grand-mère chaque matin avant d'aller travailler. Je trouvais déjà anormal à l'époque que quelqu'un d'autre que moi le voie grandir et s'épanouir tandis que je m'occupais à instruire les enfants des autres. A la maison je passais le reste de mon temps à préparer les cours ou corriger les devoirs.

J'ai eu un premier déclic quand, du haut de ses 2ans et demi, il m'a "dérangée" pour avoir un câlin et que je l'ai chassé de mon bureau parce que j'étais sous pression, ayant une énième "tâche urgente" et impérative pour le lendemain. Quand j'ai pris conscience de la cruauté de cette attitude, qui n'avait rien de maternel, j'ai d'abord été choquée, puis j'ai fondu en larmes et pris mon fils dans mes bras, pour réparer le mal que je venais de causer. Je me souviens encore de la terreur dans ses yeux, de son incompréhension, son innocence, sa tristesse infinie et muette. J'avais le sentiment de devenir un monstre en me laissant absorber par un travail que pourtant j'adorais. Je me suis jurée ce jour-là de toujours prioriser mon enfant.

Quelques mois plus tard, à la naissance de ma fille, j'ai dit stop! Définitivement.

En pesant dans la balance mon désir de continuer à travailler et celui de bâtir des relations de qualité avec mes enfants, la conclusion fut sans appel: le salaire, la reconnaissance de mes pairs, les très bonnes relations avec mes élèves, étaient importants, mais j'en avais déjà fait le tour. Alors que je ne m'étais pas encore pleinement accomplie en tant que mère à l'égard de mes enfants.

Quand j'ai décidé de prendre 3 ans de congé parental, mes collègues m'en ont dissuadé (" Tes revenus vont diminuer! Il faut bien payer tes traites, ton loyer !"), ma mère criait à la honte que cela lui causerait vis-à-vis de ses proches, mais c'était MON choix, MA décision, et je ne l'ai jamais regretté.

Aujourd'hui mes 4 enfants sont les enfants les plus heureux du monde et font toute ma fierté.

En suivant mon cœur, sans la crainte du lendemain, je n'ai eu que de nombreuses bénédictions et autres belles surprises que je n'aurais jamais soupçonnées.

Je pourrais vous évoquer également le choix que j'ai fait de me marier avec leur père, un homme de 18 ans mon aîné, divorcé et de très mauvaise réputation. Une relation qui n'avait aucune chance de durer ou de réussir, selon notre entourage, qui bien-sûr, ne souhaitait notre séparation que pour notre bien. 26 ans plus tard, nous avons fermé le caquet de nos détracteurs, qui à présent nous admirent, nous respectent et nous envient.

Les yeux et le regard des autres leur appartiennent et relèvent de leur responsabilité, pas de la mienne. Alors si ce que je fais les dérange, ils n'ont qu'à tourner la tête ... ou grandir un peu et accepter que mes préférences diffèrent des leurs. Mais jamais je ne changerai pour faire plaisir à quiconque d'autre que moi.

A force de considérer l'égoïsme sous ses mauvais angles, nous avons tendance à oublier de nous prioriser dans la vie, de prendre soin de nous, de nos besoins profonds et de nos rêves. Or, c'est la meilleure façon de ne jamais nous épanouir.

De toute façon, quoi que vous fassiez, dites-vous bien que jamais vous ne plairez à tout le monde. Il y aura toujours quelqu'un pour vous tirer vers le bas, se moquer de vous, ou vous dénigrer pour que vous abandonniez.

L'essentiel est que quand VOUS vous regardez dans une glace, vous soyez fier de vous parce que vous avez eu le courage d'être honnête avec vous-même.

Cependant, il est vrai que s'affirmer fermement n'est pas chose aisée pour tout le monde. J'avoue que j'ai plutôt une très forte personnalité. Mais quid de ceux qui sont plus doux de caractère et qui ont du mal à s'affirmer? Peut-être doivent-ils réajuster le point suivant.

### 3- L'IMAGE DE SOI ET LA CONSCIENCE DE SA VALEUR



D'une bonne image de soi découle l'estime et la confiance en soi. Or, rappelons-le, nous vivons dans un monde majoritairement pessimiste et négatif.

Si vous avez eu la chance d'avoir un entourage bienveillant qui vous a toujours encouragé et aimé quoi que vous fassiez, malgré vos erreurs, alors vous avez certainement une vision plutôt positive de vous-même et vous n'avez pas peur de faire des choix hardis car vous avez confiance en vous ... parce que de belles âmes ont eu confiance en vous d'abord. Félicitations, cher oiseau rare !

Pour les autres, il vous faudra reconsidérer les expériences négatives passées et y voir qu'au-delà de votre sensibilité, vous avez une patience et une capacité de résistance plus grandes que vous le pensez. Apprenez à vous faire des compliments pour cela, car personne ne le fera à votre place. Vous devez apprendre à reprendre votre pouvoir en commençant par vous valoriser davantage.



De plus l'image que vous avez de vous-même doit être taillée sur-mesure. Vous serez toujours unique. Evitez de vous comparer à quelqu'un d'autre, sauf si c'est pour en tirer une inspiration ou une motivation pour atteindre un de vos objectifs.

Ravivez au maximum vos meilleurs souvenirs, vous en avez forcément, en les compilant dans un carnet de gratitude. Oui, vous êtes intéressant, et oui, vous savez croquer la vie. Notez-en les preuves! Souvenez-vous de vos vacances, vos jeux d'enfant, vos drôles de bêtises, les anecdotes amusantes dont vous avez été témoin... ! Ils vous rappelleront que vous avez le droit d'être heureux et vous aideront à vous focaliser sur ce que vous choisissez d'amplifier dans votre vie.

En cultivant un regard bienveillant et indulgent sur vous-même, vous ne tarderez pas à gagner en estime personnelle et à passer de la honte à la fierté.

Pensez également à comprendre et pardonner ceux qui vous ont fait du tort, car en définitive vous leur avez survécu! Vous accabler mutuellement ne servirait à rien à part ressasser des douleurs inutiles. N'est-ce pas? Quitte à vous victimiser, victimisez tout le monde, car c'est une réalité: comme vous, ils ont assurément leurs tares héréditaires et leurs blessures internes.

Les travaux de Lise Bourbeau sur les 5 blessures communes à l'humanité rappellent que par défaut, il n'y a que des êtres souffrants qui tentent de survivre comme ils peuvent.

Or, oublier la rancune relève de votre seule volonté: il ne tient qu'à vous de dire stop et de passer à autre chose.

Il ne tient qu'à vous de prendre votre vie en main.

Vous vous souvenez des travaux de Sonja Lyubomirsky citée plus haut? Ils prouvent que notre bonheur est sous le contrôle de notre volonté à 40%!

Prendre des décisions et agir en conséquence a de sérieux impact sur notre chemin de vie.

Mais pourquoi et comment procéder pour concrétiser nos vies rêvées?

#### 4- GERER LA PEUR DE L'ECHEC

La peur d'échouer dans une entreprise est un très gros frein à nos aspirations d'accomplissement personnel. Peut-être est-ce dû à notre éducation sévère, basée sur la récompense en cas de réussite et la sanction en cas d'échec. Mais savoir qu'il n'y a rien de plus naturel au monde que d'échouer nous aidera à dédramatiser les revers inévitables à venir.

Imaginez-vous une vie de perfection, où vous ne faites jamais d'erreurs: à la moindre petite contrariété, vous seriez complètement déboussolé, au bord de la crise de nerf ou carrément mort ... de honte ou de frustration. Imaginez la blessure infligée à votre ego! Il y a fort à parier que vous ne vous en remettriez jamais.

Mais souvenez-vous de tout ce que vos erreurs vous ont enseigné, dans l'immense majorité des cas: l'humilité, la sagesse et comment vous corriger. Elles vous informent que vous n'êtes pas encore sur la bonne voie, qu'il y a encore des réglages à faire, et vous gagnez en connaissances, en anecdotes, en expertise.

Personne, fût-il empereur, n'est sorti du ventre de sa mère en parlant et en marchant. Nous sommes tous passés par la case des chutes à répétition et des babillages incompréhensibles. Quand vous vous sentirez l'âme d'un tocard, d'un loser, souvenez-vous de cela: nous le sommes tous à la base. En apparence, en tout cas, car en réalité, vous avez bien compris qu'il faut en toute chose une phase d'apprentissage et d'ajustement. Certaines choses se font naturellement, d'autres moins facilement, tout dépend des spécificités de chaque personne. Et chacun a des points faibles et des points forts. Oubliez donc les comparaisons humiliantes.

Echouer nous permet d'expérimenter un domaine à notre rythme, d'affiner nos choix, de nous remettre en question en abandonnant une affaire qui ne nous convient pas ou au contraire en persévérant sur une voie qui nous tient à cœur.

L'échec ne doit donc plus être diabolisé ou craint, mais compris et respecté, car il fait partie de l'aventure de la vie. Maintenant que nous lui avons rendu son titre de noblesse, passons à l'étape suivante.

## 5- TRANSCENDER LES OBSTACLES



"La faim fait sortir le loup du bois", dit le proverbe. Et en effet, il n'y a rien de tel que le sentiment d'urgence pour nous pousser à l'action et à la réussite d'un objectif.

L'excellent film "30 jours max", de Tarek Boudali illustre bien ce qui se produit quand on décide enfin de vivre pleinement chaque jour qui nous est offert. Aux oubliettes nos inhibitions, nos limites, notre procrastination. Quand c'est l'heure de vivre, c'est l'heure d'agir.

Car en vérité, l'action est le propre de tout Homme digne de ce nom. Se laisser aller, se complaire dans l'immobilisme, c'est mourir à petit feu. Or nous avons une tendance naturelle et prononcée à nous vautrer dans notre zone de confort

Pourtant, selon le psychologue Mihály Csíkszentmihályi, auteur du livre "Le flow": "Les meilleurs moments de nos vies ne sont pas les moments passifs, réceptifs, de relaxation. Ce sont généralement les moments où le corps ou l'esprit d'une personne sont étirés, étendus à leurs limites, dans un effort volontaire, pour accomplir quelque chose de difficile et de gratifiant."

Par conséquent, les efforts mentaux sont indispensables mais ne sont que préalables aux efforts physiques. Ne serait-il pas ridicule de vouloir ardemment boire de l'eau et de rester couché en attendant que le robinet remplisse le verre? Ou d'observer la bouteille d'eau en espérant qu'elle se dévisse d'elle-même? Il est tout aussi ridicule d'espérer que nos rêves se réalisent sans faire notre part d'actions.



La coach américaine Mel Robbins donne une technique qui a fait ses preuves contre la procrastination: la technique des 5 secondes, où il s'agit de se challenger, en prenant une décision puis de se donner 5 secondes, comptées à rebours, pour l'accomplir. Par exemple, vous souhaitez aborder cette fille/ ce garçon, ce partenaire professionnel potentiel, mais vous n'osez pas. Challengez-vous en vous disant: à 0 j'y vais: 5, 4, 3, 2, 1, 0, et go!

Si vous avez tendance à procrastiner, imposez-vous cette urgence et voyez par vous-même comment cela fonctionne. C'est une méthode qui a fait ses preuves avec mes enfants, quand ils ont du mal à se tirer du lit ou à faire toute autre chose qu'ils n'affectionnent pas trop. Annoncez à haute voix le défi (l'action à faire), le moment où vous allez le faire (à 0), comptez 5 secondes à rebours et voyez ce qui se passe!

Pour ma part, j'applique depuis 15 ans le carpe diem antique, en savourant chaque minute qui m'est offerte, et en profitant chaque jour des opportunités qui me tendent les bras. Parfois ça casse, très souvent ça passe, mais au final, je suis riche de belles expériences et de pleines satisfactions. En réalité, on n'est jamais vraiment accompli, l'accomplissement de soi est un chemin sans fin de croissance, l'essentiel c'est de toujours avancer dans la direction qui nous exalte.



Alors, quelle heure est-il pour toi? L'heure de rêver? De te fixer un objectif clair? De relever un défi? De surmonter un échec? De pardonner? D'aller de l'avant? De te relaxer pour mieux repartir?

Quel que soit ton choix et ta position, je te souhaite bonne réussite dans ton exploration!

Article rédigé dans le cadre du **festival d'articles de développement personnel 2021**.

# FREINEZ-VOUS VOTRE ACCOMPLISSEMENT PERSONNEL ?

par Vero de [zonedezen.com](http://zonedezen.com)



Résister soi-même à son accomplissement personnel ?

Quelle drôle de question, non ? Vous vous dîtes peut-être que personne n'a envie de résister à son propre accomplissement. Et pourtant, aussi paradoxal que cela puisse paraître, malgré notre volonté de nous réaliser dans tous les domaines de notre vie, nous œuvrons souvent, de façon inconsciente, à freiner notre propre réalisation.

C'est surtout le cas lorsque celle-ci nécessite de mettre en place des changements qui peuvent bouleverser nos habitudes établies.

En effet, le cerveau humain n'aime tout simplement pas les modifications dans ce qu'il connaît déjà. Comme évoqué plusieurs fois sur ce blog, notre cerveau est entraîné depuis la nuit des temps à repérer le danger et à éviter l'inconnu. Or, dans le cas des transitions de vie, la majeure partie des ajustements implique le passage d'une situation expérimentée vers quelque chose dont on ne maîtrise pas forcément les éléments. Par conséquent, tout changement peut signifier une menace potentielle selon l'interprétation de notre cerveau.

Vouloir mettre en place des transformations représente littéralement une mise à l'épreuve de notre instinct le plus profond, c'est-à-dire celui de notre survie. C'est pourquoi nous pouvons ressentir de réelles craintes de changer les choses.

En effet, la peur est l'émotion qui nous alerte en présence d'un danger. Elle nous protège en nous faisant prendre conscience d'un éventuel risque de nous mettre en péril et que nous devons adapter notre comportement pour y faire face. Donc, en soi, la peur est tout à fait salutaire.

C'est une émotion saine si on la vit comme une simple alerte qui, face au changement, nous permet de décider notre attitude entre :

- se préparer à affronter le changement
- rester figé dans la situation initiale et ne rien bouger
- choisir de faire autre chose pour fuir ou contourner ce qui provoque notre peur

Si vous êtes dans une transition de vie importante, parce que vous souhaitez mieux vous réaliser, votre accomplissement personnel nécessitera que vous vous apprêtiez à braver le changement.

Mais, il peut arriver que l'on ne parvienne pas à se décider et que l'on se sente bloqué dans notre situation actuelle ou que nous fassions tout pour éviter d'affronter le changement. Peut-être est-ce votre cas en ce moment ?

Le blog penser-et-agir propose un article très intéressant afin de justement **savoir décider comme un grand leader**. Vous y trouverez aussi plusieurs approches de divers blogueurs pour comprendre les principaux freins à l'accomplissement de soi.

À présent, que vous voyez davantage de quoi je voulais parler en évoquant la résistance à l'accomplissement de soi. Je vous propose dans les lignes qui suivent, de découvrir comment comprendre et surmonter ces résistances.

## Pourquoi reste-t-on figé dans notre situation ?

Tout au long de notre vie, nous avons des moments où prendre la décision de changer ne sera pas facile. Certaines fois, ce sera à cause de notre manque de confiance en notre capacité à aller au bout de ce que nous décidons d'entreprendre. D'autres fois, ce sera juste parce que nous ne savons pas par où commencer.

Dans ces cas-là, il est normal de se sentir dépassé par les événements. C'est pourquoi la première chose à faire est alors de réorganiser l'ensemble de l'information à notre disposition pour mieux comprendre ce qui nous maintient dans notre statu quo.

Afin de débloquer une situation que nous maintenons, alors qu'elle ne nous apporte pas le sentiment d'accomplissement de soi, 3 éléments sont indispensables : le sens, la sécurité et les habitudes

- Le sens est important, car notre cerveau ne saura tout simplement pas organiser nos actions si la transformation que nous devons entreprendre ne fait pas de sens pour lui.
- De même, s'il perçoit le changement comme un potentiel danger, il ne voudra pas nous faire agir en ce sens pour ne pas compromettre notre sécurité.
- Enfin, concernant les habitudes, il faut savoir qu'à chaque nouvelle action que nous mettons en place, des connexions spécifiques à cette action s'effectuent au niveau de nos neurones. À chaque fois que nous répétons cette action, on va renforcer ce câblage neuronal. C'est ainsi que nous ancrions littéralement nos habitudes dans notre cerveau. En d'autres termes, nous adoptons une façon unique de répondre à une situation et à force de répétition, celle-ci va devenir un réflexe.

Tout l'enjeu lorsqu'on veut se débloquer pour notre accomplissement personnel est donc de créer différentes connexions neuronales. Choisir des nouvelles manières de penser et de procéder, que l'on devra renforcer par la répétition pour ne plus utiliser les anciens câblages.

## Et si nous freinions notre accomplissement personnel en évitant d'agir ?

Le verbe accomplir désigne le fait de réaliser une action jusqu'au bout. Alors, lorsqu'on parle de l'accomplissement personnel, cela peut correspondre à ce que nous entreprenons pour atteindre notre pleine satisfaction par rapport à notre vie. Par conséquent, comme je vous le mentionnais au début, l'évitement peut constituer l'un des freins majeurs à notre accomplissement.

Si vous pensez toutes les fois où vous avez évité d'agir pour le changement vers quelque chose que vous savez mieux pour vous, vous allez sûrement en revenir à un dénominateur commun : la peur.

Comme souligné plus tôt, la peur apporte le message que nous devons adapter notre comportement pour faire face à une nouvelle situation que nous ne maîtrisons pas. Si nous en tenons compte pour ajuster notre état d'esprit et accepter d'agir malgré notre peur, nous faisons alors preuve de courage. Notre peur finira naturellement par passer puisque les émotions que nous vivons ne sont pas faites pour durer.

En effet, lorsqu'une émotion perdure dans le temps, elle devient un sentiment. Les sentiments qui découlent de la peur sont l'angoisse et l'anxiété, sachant que l'anxiété peut résulter également d'une gestion inadaptée de notre stress vital.

Dans tous les cas, en évitant délibérément d'agir pour notre accomplissement personnel, nous choisissons souvent de tomber dans l'un des pièges de la procrastination.

Parmi les pièges les plus communs dans la temporisation, on peut souligner différentes peurs comme celles d'être jugé, de faire des erreurs, de vivre des émotions désagréables ou même certaines aussi subtiles que celle de connaître le succès.

À ce sujet, je vous propose de lire mon précédent article sur **le courage et la vulnérabilité** selon la spécialiste américaine des sciences sociales, Brené Brown.

## Comment oser agir pour l'accomplissement de soi ?

La dernière option que nous pouvons décider est celle de nous préparer pour affronter ce qui nous fait peur et ainsi oser agir.

En faisant ce choix, on accepte de laisser la situation initiale qui ne nous satisfait pas pleinement, même si on y était installé depuis longtemps.

Je vais prendre les exemples de la reconversion professionnelle ou la séparation de couple après plusieurs années car ce sont des cas assez fréquents dans nos sociétés actuelles.

Dans ces cas de transition de vie importante, une des premières peurs que l'on peut ressentir face au changement peut être celle de perdre un certain confort de vie. Il y a évidemment plusieurs peurs sous-jacentes, mais on va prendre celle-ci pour garder un exemple simple.

Dans nos exemples, nous faisons donc le deuil de notre relation ou de notre carrière pour oser mener des démarches vers la nouveauté. Le passage à l'action nécessite toutefois d'écouter le message d'alerte que notre crainte nous amène. Si nous avons peur de perdre un confort de vie, il est important de se questionner pour comprendre ce que ce confort nous apporte.

Il se peut par exemple qu'il nous permet d'avoir un sentiment de sécurité matérielle ou une certaine forme de liberté.

En répondant à cette question en fonction de votre contexte, vous identifiez le besoin que vous cherchez à combler en restant dans la même situation. Par la suite, vous serez en mesure de choisir les actions qui pourraient répondre autrement à ce besoin.

En d'autres termes, que pourriez-vous faire de différent pour répondre à votre besoin de sécurité ? Peut-être, vous préparer financièrement en réorganisant votre budget, ou en optant pour un différent mode de vie ou encore s'ouvrir à d'autres rencontres, etc. Les possibilités sont nombreuses, mais les meilleures options seront bien sûr celles qui correspondront le mieux à votre situation.

Ces nouveaux engagements, contrastés de nos habitudes, vont créer le changement.

## Vaincre votre résistance à votre propre accomplissement

J'espère que vous aurez trouvé dans ces lignes quelques pistes pour identifier les différentes peurs qui peuvent empêcher de réaliser votre accomplissement personnel. C'est le besoin ultime auquel nous aspirons.

*La plus grande cause de difficulté est la peur de se connaître soi-même et de connaître nos possibilités de développement.* - **Abraham Maslow, Psychologue américain (1908-1970)**

Si aujourd'hui, vous avez l'impression d'être dans une quête de satisfaction et de plénitude dans votre existence, faites l'exercice de vous demander où vous en êtes pour chacune des résistances évoquées ci-dessus. Vous découvrirez comment commencer à entamer le changement avec plus de sérénité.

Prendre conscience de sa peur est déjà un immense pas en avant, car à partir de là, vous pourrez plus simplement trouver un plan d'action qui vous permettra de la dépasser afin de vous réaliser pleinement.

Il se peut aussi que vous ressentiez le besoin d'approfondir certains éléments que vous auriez identifiés. Dans ce cas, l'accompagnement d'un coach personnel pourrait être une aide efficace à envisager.

Article rédigé dans le cadre du [festival d'articles de développement personnel 2021](#).

# L'ARGENT : OUTIL POUR RÉALISER NOS RÊVES OU FREIN À NOTRE ACCOMPLISSEMENT ?

par Michel de [plusdethune.fr](http://plusdethune.fr)



L'accomplissement personnel, ou réalisation de soi, revêt des formes différentes selon les individus. Fort heureusement, nous n'avons pas tous les mêmes attentes et nos objectifs de vie nous sont propres. Certains veulent développer leur confiance en soi, d'autres visent un bien-être global ou la réalisation de projets clairement définis. Parmi la multitude d'objectifs personnels, un élément se distingue par la fréquence de sa présence : l'argent. En effet, dans de nombreuses situations, la question financière va se poser à un moment ou à un autre. Pourquoi ? Parce que de nombreux rêves ou projets vont demander la mobilisation d'un capital financier plus ou moins conséquent.

## L'argent, obstacle à notre accomplissement personnel ?

Si **l'argent est une pièce essentielle** dans la réussite de nos rêves ou projet, son absence met donc en péril nos objectifs... Le manque d'argent est d'ailleurs l'une des excuses les plus courantes pour justifier notre immobilisme ou nos « échecs ». Quand on demande aux gens pourquoi ils restent dans une situation qui leur déplaît, beaucoup répondent qu'ils n'ont pas les moyens financiers de lancer leurs projets.

« Je ne peux pas risquer de changer de job car je pourrai me retrouver sans rien ». « Lancer mon entreprise est trop risqué, je pourrai tout perdre ». « Je n'ai pas les moyens de consommer des aliments de meilleure qualité ». « Se faire coacher est trop cher pour moi... ». « Si j'avais assez d'argent, je ferais le tour du monde »...

Voici quelques exemples de ce que j'ai pu entendre en discutant avec des personnes de mon entourage. Ou des phrases que j'ai pu me dire à moi-même...  
Avant de me raviser

## L'argent, une ressource incontournable

Tout ce qui touche à l'argent est souvent tabou en France. C'est un sujet qui excite, qui irrite, qui divise, qui laisse rarement indifférent. Dans nos sociétés modernes, il est impensable de vivre sans argent. Que ce soit pour le logement, la nourriture, le transport, les loisirs... L'argent est présent dans quasiment tous les aspects notre vie.

En conséquence, quoi de plus normal que de retrouver l'argent étroitement lié à nos rêves ? Il y a tout d'abord nos projets purement matériels, comme acheter une maison, nous créer une sécurité financière ou nous abonner à une salle de sport. On peut ensuite trouver des projets visant à nous améliorer en tant qu'individu. Apprendre une langue étrangère, nous reconvertir professionnellement, développer de nouvelles compétences... Si on suit le schéma « traditionnel », la question de fonder une famille va également se poser. Tous ces exemples peuvent nécessiter, à un moment ou à un autre, l'emploi de l'argent pour les mener à bien. On peut parfois essayer de trouver des alternatives. Comme emprunter des livres d'anglais à la bibliothèque municipale pour apprendre l'anglais. Mais qu'en sera t-il de l'efficacité de cette méthode ?

A contrario, notre accomplissement peut également passer par un développement de notre spiritualité ou de notre engagement religieux. Il se peut que notre quête vise à élever notre esprit, à mieux nous connaître et mieux comprendre le monde qui nous entoure. Dans ce cas, l'argent a-t-il sa place ? Ou est-ce un moyen de nous accomplir librement, sans contrainte financière ?



## Être heureux sans argent

A moins d'être un peu maso, on aspire tous à être heureux. Cette quête du bonheur est légitime et universelle. Et l'essor du développement personnel depuis plusieurs années contribue à populariser cette recherche.

On peut considérer que notre vie est faite de différentes sphères interconnectées :

- famille
- couple
- travail
- santé/bien-être
- finances
- amis
- etc...

Partant de ce principe, on arrive aisément à la conclusion que l'argent va être amené à jouer un rôle dans chacune de ces sphères. Les problèmes financiers vont impacter notre moral et l'entente avec notre conjoint. Élever des enfants représente un coût non négligeable. Sortir avec ses amis ou pratiquer des loisirs en groupe peut représenter des dépenses importantes...

Fort heureusement, on va aussi trouver à l'intérieur de chaque pan de notre vie, des raisons d'être heureux sans avoir à déboursé un centime ! Une promenade en amoureux, regarder ses enfants jouer dans le jardin, sentir le soleil sur notre peau, avoir un fou rire avec nos amis... Il existe des tas de situations qui nous rendent heureux simplement, en profitant de l'instant présent et des personnes qui nous entourent.

Donc oui, on peut être heureux sans argent. Sous conditions. Si on cherche à atteindre le bonheur dans chaque sphère de notre vie, au même moment et pour toujours, on court à la désillusion.

Car des raisons de ne pas être heureux peuvent se présenter chaque jour.

## Les obstacles au bonheur

En effet, la vie n'est pas un long fleuve tranquille.

Nous sommes souvent pris dans une sorte de routine infernale qui nous donne de multiples occasions de remettre en cause notre sensation de bonheur :

- un job qui relève plus de l'alimentaire que d'une carrière construite en fonction de nos aspirations et de nos valeurs
- des heures perdues dans les transports
- la frustration de ne pas avoir les moyens financiers adaptés à nos envies
- une vie de couple où la passion des débuts a laissé place à la monotonie
- des amis perdus de vue à cause du rythme auquel chacun doit faire face
- une santé qui laisse à désirer, car on ne prend plus soin de notre corps
- des enfants à qui on ne peut pas apporter tout ce dont ils ont besoin (notamment du temps)
- etc...

Au cas où vous poseriez la question, je tiens à vous rassurer : je ne viens pas de vous faire un tableau de ma situation personnelle mais on est tous amené à traverser ce genre de péripéties, à certains moments de notre vie...

Par contre, en étant actif dans notre quête du bonheur, on va trouver des solutions pour contrer ces effets pervers de nos vies modernes.

## Techniques pour accéder au bonheur

Pour augmenter notre niveau de bonheur général, nous devons être acteurs de nos vies. Quelle tristesse que de se laisser porter par la vie, et d'attendre que les événements nous tombent dessus...

Avec un peu d'effort et de réflexion, il est possible de changer le cours de notre existence !

## Se questionner

La première chose à faire est de faire le point sur notre situation. Est-ce que je me sens épanoui(e) dans ma vie ?

A quoi ressemblerait ma vie idéale ? Pour que cette réflexion soit efficace, il est préférable de se poser des questions « dynamisantes ». Par exemple « Que puis-je faire pour être plus heureux ? » plutôt que « Pourquoi je suis malheureux ? ». D'apparence anodine, la façon dont on se questionne influence les réponses qui vont être trouvées.

Autant mettre notre esprit dans une démarche positive, non ?

## Relativiser

Ok, on a des raisons d'être plus ou moins pessimistes par rapport à notre vie... Mais on en a aussi (je l'espère) énormément d'être optimistes !

On a souvent tendance à sous-estimer le positif et à surestimer le négatif. En cherchant bien, ce n'est pas trop compliqué pour la majorité des gens.

On est vivant, en pleine possession de nos moyens, on vit dans un pays sûr, on a des personnes qui nous sont chères sur qui on peut compter, on a un toit au dessus de notre tête, on mange à notre faim...

Comme beaucoup, il m'est arrivé (et il m'arrive encore) de me plaindre... Mais j'ai rencontré des personnes qui ont connu des souffrances inimaginables, que je ne souhaiterais à personne. A côté, ma vie est un conte de fées !

## Changer ses habitudes

Il est de coutume de dire que nous sommes le fruit de nos habitudes. Si c'est exact, c'est une excellente nouvelle ! En prenant de nouvelles habitudes, on va pouvoir influencer sur notre vie !

Je me trompe peut-être, mais j'aime à penser que j'ai la main sur beaucoup de composantes de ma vie. Que mes choix comptent et que je peux réaliser tout ce que je souhaite.

### Croire en soi et assumer notre quête du bonheur

Quand tu t'engages dans cette voie, tu ouvres les yeux. Tu réalises que beaucoup de personnes ont baissé les bras. En grandissant, notre innocence enfantine laisse place à la froide réalité du monde des adultes... Une fois arrivés à l'âge adulte, on ne rêve plus. C'est fini... C'est là qu'il ne faut rien lâcher !

Le meilleur indicateur pour savoir que tu es sur la bonne voie ? Quand tes proches te disent que tu changes ! C'est parfait, c'est exactement ce que tu recherches ! Jusqu'à preuve du contraire, on a une seule vie.

Est-ce que ce cadeau nous a été fait pour que nous passions notre vie à nous plaindre ? Pour vivre une vie de misère, résignés ? NON !!! Tout le monde a le droit d'être heureux.

### La gratitude

Remercier la vie et tout ce qui nous arrive de bon : un excellent moyen d'être plus positif et de mieux apprécier la vie ! Tenir un journal de gratitude, ou prendre le temps d'exprimer sa gratitude quotidiennement, permet de se rappeler que notre vie vaut le coup. Que le bonheur fait partie de notre vie chaque jour.



## Heureux sans argent : oui, mais avec un petit bémol...

Alors ces techniques permettent réellement d'être heureux ? Car il n'est nullement question d'argent ici ?

Oui, tout cela fonctionne. L'argent ne semble pas indispensable pour accéder au bonheur. Par contre il semble impératif d'en avoir pour passer au niveau supérieur et vivre des expériences intenses ou uniques.

Je vais prendre mon cas. J'ai mille et une raisons d'être heureux, et je le suis. Entre ma femme, mes filles, le fait que nous soyons en excellente santé, notre cadre de vie... J'ai toujours pensé que j'avais un ange gardien qui veillait sur moi, si c'est le cas il fait très bien son boulot !

Cependant, nous avons des projets qui nécessitent des ressources plus importantes. Voyager, ne plus dépendre de jobs salariés chronophages, nous expatrier... Si nous voulons faire passer notre vie au niveau supérieur, nous devons avoir plus d'argent. Le choix est donc le suivant : on se contente de notre niveau de bonheur actuel ou on cherche à en avoir encore plus ?

## Et si on se décidait à financer nos rêves ?

En imaginant notre vie idéale, on peut être effrayés par le prix à payer pour l'obtenir. Que ce soit d'un point de vue financier, du temps ou de l'énergie à y consacrer, des efforts à fournir...

## Définir nos rêves

Il est important de se poser et de noter ce que l'on souhaite précisément. Parfois nos idées sont un peu floues... Ou il nous manque des éléments cruciaux pour prendre notre décision et nous engager dans une nouvelle voie. Cette phase de réflexion doit nous aider à **identifier nos rêves** les plus importants, mais aussi ceux qui nous sont propres. Et non pas ceux qui sont véhiculés par notre société de consommation, nos parents, ou l'envie de paraître.

## Chiffrer le coût de nos rêves

Cette étape risque de mettre en lumière deux choses :

- nos rêves coûtent finalement moins chers que prévus
- avec un peu de temps, on va trouver le moyen de les financer

On se fait souvent une idée démesurée de ce qui nous fait rêver. On se dit que ce n'est pas pour nous, qu'avec notre salaire de 1300€ on ne pourra jamais se payer ce voyage... Et tu sais quoi ? Peu importe ce que tu penses, tu as raison. Si tu crois que c'est trop cher, tu ne feras pas le prémisses du début du commencement d'un pas pour atteindre réaliser ton projet... Par contre si tu chiffres avec exactitude les besoins financiers, tu vas peut-être te rendre compte qu'en quelques années tu vas y arriver !

Personnellement, je suis prêt à attendre plusieurs années pour réaliser certains rêves ! Je trouve que c'est nettement mieux que de ne jamais les vivre.

## Définir notre plan d'action

Maintenant que tu sais quel budget tu dois consacrer pour tel projet, il va te falloir un plan d'action.

- quelles actions je mets en place pour me rapprocher de mon objectif ?
- quels indicateurs vont me permettre de suivre l'état d'avancement de mes actions ?
- quelles sont les personnes qui pourraient m'aider dans mon projet ?
- quelles démarches dois-je entamer pour me lancer ?
- est-ce que je dois me former ou me faire coacher pour atteindre mon but ?
- comment puis-je réduire les coûts ou augmenter mon budget ?

Ce ne sont que quelques questions qui peuvent aider à définir un plan d'attaque. La question de l'argent ne doit pas être occultée et il ne faut pas se mettre de barrière à ce sujet.

## Augmenter ses revenus

La solution la plus simple pour réaliser nos projets plus rapidement ? Gagner plus d'argent ! Que ce soit quelques dizaines ou centaines d'euros pour commencer, tout est bon à prendre ! Alors oui, ça va demander du temps, du travail, des sacrifices. Pendant que d'autres seront installés tranquillement devant Netflix, tu enchaineras une activité complémentaire après ton travail. Ou tu bosseras le week-end.

Mais TU vivras tes rêves ! TU arriveras à accomplir ce qui te tiens à cœur ! Avec internet, des applications comme 5euros.com, la multitude de vidéos sur le sujet, il est assez facile de trouver des idées de business. Ou des bons plans pour arrondir ses fins de mois. A toi de voir si le jeu en vaut la chandelle.

## En conclusion : l'argent frein ou moteur de notre accomplissement ?

L'argent n'est pas un frein à notre accomplissement personnel. Il n'en est pas le moteur non plus. Et ce pour une bonne raison : l'argent n'est qu'un outil à notre service. Tout comme la scie du bûcheron. Un outil n'a pas d'âme, pas de personnalité. Il nous donne des résultats selon l'utilisation qui en est faite.

La responsabilité de notre accomplissement personnel nous incombe. Le frein, ou le moteur : c'est nous ! Oui l'argent peut être un accélérateur, un catalyseur de réussite. Mais il y a une infinité de choses qui peuvent nous rendre heureux sans argent, encore faut-il en prendre conscience. Et si l'argent est indispensable, à nous d'en gagner plus.

Prenons garde de ne pas nous laisser aveugler par la l'argent, pas l'envie de posséder encore plus de choses. Concentrons nous sur l'essentiel, le bonheur est à notre portée !

Article rédigé dans le cadre du [festival d'articles de développement personnel 2021](#).

## CET EBOOK VOUS A PLU ?

Téléchargez gratuitement **le Kit des Actionneurs** et redonnez du SENS à votre vie

15 fiches Action (+ des surprises) pour définir votre **projet de vie.**



CLIQUEZ ICI POUR TÉLÉCHARGER LE KIT DES ACTIONNEURS