

Bâtir son rêve

A tous ceux qui sentent qu'ils ne vivent pas encore la vie qu'ils devraient !

Citations

- Emmanuel Kant (1724 – 1804) :
« Plus l'homme a d'habitudes, moins il est libre et indépendant ».
- Samuel Beckett (1906 -1989) :
« L'habitude est une grande sourdine. »
- Publius Syrus (85 - 43 AVJ.C.) :
« La pire tyrannie est celle de l'habitude. »
- Monique Corriveau (1927 - 1976) :
« L'habitude aveugle, sourde et muette, affadit la conscience ».

Pleins feux sur :

Citation de la semaine	1
Réflexion de la semaine	1
Histoire ou métaphore de la semaine	2
Objectif de la semaine	2

contact@vivresonreve.com

Citation de la semaine

« Les chaînes de l'habitude sont en général trop peu solides pour être senties, jusqu'à ce qu'elles deviennent trop fortes pour être brisées. »

Samuel Johnson
(1709 -1784)



Réflexion de la semaine

Il est une faculté dont nous disposons, qui nous rend à la fois de grands services mais qui en même temps peut nous priver de notre liberté, et nous asservir totalement. Et cela, sans même que nous nous en rendions compte. Cette faculté, c'est l'habitude. Dans une situation donnée, à un moment donné, nous convenons de faire certaines choses, d'une certaine façon, et cela nous convient parfaitement à cet instant. Dès lors, chaque fois qu'une situation analogue se présentera, nous reproduirons le même schéma, encore et encore jusqu'au jour où nous agirons, non plus en toute conscience, mais par automatisme, par habitude. C'est précisément à ce moment là que l'habitude, si précieuse par ailleurs, peut devenir l'ennemi de notre développement. Nous arrêtons d'agir en conscience. C'est-à-dire, que nous n'examinons plus, nous ne jugeons plus le bien fondé ou la pertinence de notre comportement. Un peu comme si tout avait été figé

par l'habitude. Comme s'il n'existait pas de meilleures réponses, de meilleurs comportements, plus adaptés, plus efficaces, plus productifs. Comme si, rien n'avait changé depuis 3 mois, 6 mois, 1 an, 5 ans, parfois même 10 ans !

Le monde change et nous nous devons de changer nous aussi avec lui. Même si c'est confortable, sécurisant, rassurant de toujours agir de la même manière, de savoir quoi faire et comment réagir dans une situation ou un contexte donné. **Notre responsabilité est de toujours agir en toute conscience, c'est-à-dire agir à propos, en étant parfaitement conscient de tout ce que nous faisons.**

Pour atteindre nos objectifs et avancer dans la vie, nous devons garder à l'esprit que les habitudes que nous avons prises, l'ont été dans le but de nous rendre plus efficace et certainement pas pour nous asservir. C'est la raison pour laquelle il faut régulièrement les remettre en question, les réformer, les changer, parfois y

renoncer. Il n'est pas d'acte répété machinalement qui puisse convenir parfaitement à une situation donnée pendant un certain temps, sans qu'il n'ait besoin à un moment d'être révisé, réévalué. Nous devons nous efforcer de faire l'examen de nos habitudes régulièrement car si nous négligeons de le faire, nous nous exposons à ce qu'elles deviennent si fortes, qu'il nous faudra beaucoup de temps et d'efforts pour en venir à bout. Il nous suffit, pour nous en préserver, de nous demander simplement « Pourquoi agir ou penser ainsi ? Est-ce par choix conscient ? Est-ce réellement la meilleure façon de faire ? Puis-je faire autrement ? » Attachons-nous régulièrement à réévaluer nos habitudes afin d'être certain qu'elles ne nous privent pas de notre liberté élémentaire de choisir consciemment pour nos vies.

Bien chaleureusement,
Serge Touka



« Les bonnes habitudes sont beaucoup plus faciles à perdre que les mauvaises ».
Somerset Maugham
(1874-1965)

« On peut éprouver ses habitudes. On peut les varier, les nuancer, les envoyer paître, les perdre, les renouveler ».
Suzanne Paradis

« L'habitude est une somnolence, ou tout au moins un affaiblissement de la conscience du temps. »
Thomas Mann
(1875 – 1955)

« On ne se débarrasse pas d'une habitude en la flanquant par la fenêtre ; il faut lui faire descendre l'escalier marche par marche. »
Mark Twain
(1835-1910)

L'histoire ou métaphore de la semaine

Un paysan avec trois de ses ânes se rendait au marché pour vendre sa récolte. La ville était loin et il lui faudra plusieurs jours pour l'atteindre.

Le premier soir, il s'arrête pour bivouaquer non loin de la maison d'un vieil ermite.

Au moment d'attacher son dernier âne, il s'aperçoit qu'il lui manque une corde. Si je n'attache pas mon âne se dit-il demain, il se sera sauvé dans la montagne !

Il monte sur son âne après avoir solidement attaché les deux autres et prend la direction de la maison du vieil ermite. Arrivé, il demande au vieil homme s'il n'aurait pas

une corde à lui donner. Le vieillard avait depuis longtemps fait vœux de pauvreté et n'avait pas la moindre corde, cependant, il s'adressa au paysan et lui dit :

"Retourne à ton campement et comme chaque jour fait le geste de passer une corde autour du cou de ton âne et n'oublie pas de feindre de l'attacher à un arbre."

Perdu pour perdu, le paysan fit exactement ce que lui avait conseillé le vieil homme.

Le lendemain dès qu'il fût réveillé, le premier regard du paysan fût pour son âne. Il était toujours là ! Après avoir chargé les 3

baudets, il décide de se mettre en route, mais là, il eut beau faire, tirer sur son âne, le pousser, rien n'y fit. L'âne refusait de bouger. Désespéré, il retourne voir l'ermite et lui raconte sa mésaventure.

"As-tu pensé à enlever la corde ?" lui demanda-t-il. "Mais il n'y a pas de corde" répondit le paysan. "Pour toi oui mais pour l'âne..."

"Le paysan retourne au campement et d'un ample mouvement, il mime le geste de retirer la corde. L'âne le suit sans aucune résistance.

Objectif de la semaine

Ne vous moquez pas trop de cet âne. Ne sommes nous pas aussi, chacun d'entre nous, esclave de nos habitudes ? Peut-être même, esclave d'habitudes mentales ?

Je vous invite, cette semaine, à vous interroger sur les cordes invisibles qui vous empêchent de progresser.

Que faites-vous machinalement, par habitude ? Que n'avez-vous pas remis en question depuis longtemps ? Quelles habitudes bien ancrées entretenez-vous, malgré vous ? Observez vos comportements et vos réactions durant la semaine à venir et faites l'inventaire de vos habitudes les plus anciennes, les plus ancrées, celles qui « ont la vie dure ». Vous ne les démasquerez pas néces-

sairement avec facilité tellement certaines d'entre elles font partie intégrante de vous, comme vos rituels au coucher ou lever du lit...

Interrogez-vous sur le bien fondé encore aujourd'hui de ce que vous faites ou de ce que vous ne faites pas parce que vous savez que tenter ceci ou cela ne vous réussit pas. C'est en tout cas le souvenir qu'il vous reste et qui vous a contraint à prendre l'habitude de faire autrement depuis...5 ans ! Mais que se passerait-il si vous essayiez à nouveau aujourd'hui ? Au pire vous confirmerez que l'habitude que vous avez forgée est toujours opérationnelle et utile, au mieux vous vous rendrez compte que vous pouvez mettre en place

une autre façon de faire, une autre façon de voir qui pourrait vous ouvrir d'autres horizons, d'autres perspectives ! **C'est vous qui décidez pour votre vie, à chaque instant.**

Choisir de ne pas réviser ses habitudes, c'est d'une certaine façon choisir de s'ancrer dans le passé, refuser d'avancer, d'aller de l'avant. Je ne vous dis pas de toutes les remettre en cause. Il est certain que nombre d'entre elles vous rendent encore de bon service. Je vous dis de débusquer celles qui entravent votre liberté, qui vous privent d'opportunités dont vous pourriez profiter et vous empêchent ainsi d'avancer, malgré vous.

Vous devez toujours agir en conscience.

Bien chaleureusement,

Serge Touka