

Bâtir son rêve

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

Citation de la semaine

« Pour aller de l'avant, il faut prendre du recul.
Car prendre du recul c'est prendre de l'élan. »
MC Solaar



Réflexion de la semaine

Il nous arrive à tous de perdre parfois le sens des proportions. Nous nous laissons déstabiliser, contrarier, abattre par des incidents, des événements, des contretemps. Nous oublions de prendre du recul, de mettre en examen ces situations. Nous les laissons affecter notre humeur, parce que nous ne parvenons pas à prendre suffisamment de distance. Au contraire nous focalisons notre attention sur elles. Nous provoquons ainsi un effet grossissant rendant leur importance souvent disproportionnée.

Pour éviter de prendre les choses trop à cœur, il suffit parfois simplement de les reconsidérer. C'est-à-dire de les évaluer sur une autre échelle. Quelle valeur doit-on donner à ces incidents à l'échelle de notre vie toute entière ? Sont-ils déterminants ? Valent-ils la peine que nous gâchions notre journée, que nous sacrifions notre semaine, que nous mettions en péril la relation que nous avons avec quelqu'un ? Sont-ils

si importants, qu'ils méritent que nous altérons notre humeur ? Pourquoi leurs donner la force de nous contrarier de nous entraîner sur le terrain accidenté des pensées négatives. Celles-ci nous conduisent souvent à prendre de mauvaises décisions - à poser des actes que nous regrettons - à dire des choses que nous aurions préférées ne pas prononcer. Quelle est la valeur d'un rendez-vous manqué, d'une panne, d'un objet perdu, au regard de celle d'une amitié, d'une expérience inédite ou d'un apprentissage ?

Devant une situation qui de prime abord peut paraître contrariante efforçons nous de prendre le recul nécessaire et interrogeons nous. Qu'est ce que ce problème a de formidable ? Qu'est ce que cette situation peut m'apprendre ? Dans la mesure où rien n'arrive totalement de façon fortuite, la moindre situation même anodine ; qui semble sans importance, peut nous enseigner

quelque chose sur nous même, si nous nous interrogeons à propos. Ce peut être la maîtrise et le contrôle de nos émotions, notre capacité à évaluer objectivement une situation, notre faculté à nous remettre en question.

Nous ne maîtrisons notre existence que dans la mesure où nous ne nous laissons pas guider par les circonstances extérieures. Il s'agit de parvenir devant chaque situation, y compris celles qui semblent les plus difficiles, à faire la part des choses à garder le contrôle et chercher en elles ce qui nous est utile, ce que nous pouvons en retirer, ce qu'elles nous permettent d'apprendre.

La prochaine fois que vous rencontrerez une difficulté, un événement qui vous contrarie, demandez vous si vous le jugez avec la bonne mesure et s'il mérite vraiment que vous vous gâchiez l'existence, même d'un simple quart d'heure ?

Bien chaleureusement,
Serge Touka

Citations

• **Samuel Lover**
(1797-1868):
« Les circonstances
sont les maîtresses
des faibles et les
outils des sages. »

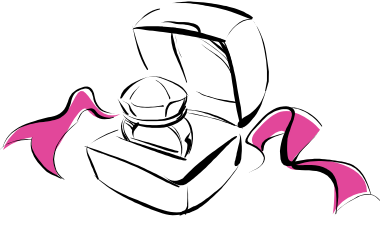
• **Jacques Rouxel**
« Tout avantage a
ses inconvénients et
réciproquement »

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

L'histoire ou métaphore de la semaine



Il était une fois un roi qui voulait savoir comment prendre moins à cœur les situations désagréables qu'il pouvait rencontrer.

Le roi fit venir son Conseiller et lui posa le problème suivant :

"Je veux quelque chose qui résoudra toute crise qui se présente à moi. Fais-moi un talisman, une potion magique, quelque chose qui me protège."

Le Conseiller Royal sortit, et mit au point quelque chose. Il revint le jour suivant, une boîte dans

les mains. Il remit cette boîte au roi en lui disant "Votre Majesté, ceci vous aidera à vous sortir de n'importe quelle tempête".

Le roi ouvrit la boîte et y vit une bague élégante, mais toute simple. Il en éprouva de la colère, car il pensa que son Conseiller s'était moqué de lui en concevant quelque chose d'inutile. Mais en la tournant dans sa main, il remarqua qu'il y avait une inscription gravée dans le métal précieux. Il arriva à lire :

CECI PASSERA AUSSI

Il se tourna vers son Conseiller, attendant une explication.

"Votre Majesté Bien Aimée, quoiqu'il vous arrive dans le commerce des affaires du pays ou dans votre vie personnelle, regardez cette bague. Elle vous rappellera que, quelle que soit la situation, celle-ci est momentanée. Elle passera, elle aussi."

Le ciel se dégagera, le blé germera, le soleil se lèvera à nouveau."

« Dans toute opposition se trouve la semence d'un avantage équivalent. »

Napoléon Hill
(1883-1970)

« Cherche le bien dans chaque mauvaise chose ».
Lao Tseu
(-570 / -490 AV J.C.)

Objectif de la semaine

Nous ne savons pas faire du temps notre allié. Il n'est pourtant qu'une notion assez abstraite et relative. Il fait son œuvre que nous le voulions ou non. Lorsqu'on évalue une situation avec la perspective et le recul qu'il donne le poids d'un même événement peut prendre un tout autre sens. C'est la conséquence de la modification de l'échelle.

Ce qui compte c'est de garder le contrôle, c'est de ne pas perdre de vue, que c'est nous qui donnons un sens à chaque chose.

Nous pouvons distendre le temps pour réévaluer une situation, pour lui donner moins d'emprise. Et lorsque que nous y parvenons, nous changeons le sens que nous donnons à cet événement survenu dans notre vie. Nous parvenons ainsi à garder le contrôle sur lui.

Je vous encourage cette

semaine à veiller à ne pas vous emporter devant une situation contrariante, à ne pas laisser la colère l'orgueil, le désespoir ou le découragement l'emporter. Cherchez au contraire ce que cette situation négative de prime abord, peut vous enseigner. Tâchez de grandir avec elle. Tâchez d'en apprendre et d'en retirer quelque chose. Il y a forcément quelque chose ! La leçon de la semaine porte sur le fait d'apprendre à relativiser les choses et les événements que nous vivons. Depuis combien de temps n'avez-vous pas laissé à l'épreuve du temps les vieilles querelles que vous entretenez peut être avec des proches. Sont-elles encore si importantes aujourd'hui ? Ce qui vous paraissait rédhitoires hier l'est-il toujours aujourd'hui ? Ce qui vous semblait impossible hier, l'est-

il toujours ?

Cette leçon nous apprend également à chercher ce qu'il y a de bon dans chaque chose que nous vivons. Vous rencontrerez parfois des situations qui vous sembleront être totalement dépourvues de sens tellement elles vous sembleront négatives. Dites-vous qu'elles n'ont peut-être pour unique rôle que d'éprouver votre degré de self-contrôle - votre capacité à prendre du recul - à grandir - à évaluer votre niveau de maîtrise sur votre vie - à estimer dans quelle mesure vous la dirigez et en êtes le maître.

Ne vous en faites pas ! Il n'est pas de situation dont vous ne puissiez venir à bout en adoptant des pensées justes et un comportement adapté.

Bien chaleureusement,
Serge Touka