



## NOTRE INFLUENCE SUR LE MONDE EST CONSIDERABLE

« la bonne nouvelle »

*Notre regard sur les choses et les gens est le premier catalyseur à la réalisation de nos rêves*

Pour faire l'exercice de la spirale : Copiez ce lien youtube ou cliquez-  
autorisez <https://youtu.be/p6zq7BDSBcc> ou ouvrez le fichier en format vidéo en  
de cet email



Regardez cette vidéo de la spirale pendant 10 secondes sans la lâcher de vue. Ensuite regardez une des deux paumes de main et voyez alors ce que vous voyez...(cf. PJ lien vidéo). Si cela vous trouble, transférez la vidéo à vos amis...

Cela fait quelques jours que je pense à cette spirale et à écrire quelques lignes à son sujet –sans doute parce que je mesure chaque jour dans mon métier de coach que nos croyances sont les dessinateurs des événements de notre vie.

Je me devais d'en parler ici. Si l'exercice de la main vous trouble, alors lisez ces quelques lignes.

La représentation, le regard que nous portons sur notre quotidien, notre passé et notre futur est influencé, comme cette spirale le fait très vite sur notre vision de l'autre paume

de main, par la somme de nos croyances, de notre éducation, de nos certitudes, de nos interdits, de nos espoirs, de nos luttes, de nos acquis d'expérience, et par tout ce qui nous a façonné.

« Evident, Mon cher Watson » me direz vous, mais on n'est pas sortie de l'auberge car les pysys le savent depuis longtemps, que ça ne nous aide pas plus...

Ah oui ? alors refaites l'exercice de la spirale.

Encore et encore.

Automatiquement vous pensez à une signification pour vous au-delà de l'exercice.

Comme cette spirale agit sur nous immédiatement sur la paume de la main opposée que l'on voit bouger en spirale aussi alors que rien ne se passe dans la réalité physique, le regard plus ou moins intense que nous portons sur les événements, sur les objets et sur les gens façonne nos expériences. Nos croyances acquises tout au long de la vie et ce « regard sur » va directement influencer notre passé et tous les événements en cours et futurs de notre vie.

Cette spirale en seulement 10 secondes d'attention a agit sur ce que nous voyons dans notre paume de la main opposée. Alors soyons vigilant avec nous mêmes, car ce que nous nous disons des choses et des gens influence immédiatement tout notre environnement. De la même façon, notre regard a une influence directe sur ce que nous voyons de notre passé. Le regard sur notre présent et notre passé c'est par exemple une pensée ou une intention que nous portons sur des objets, sur notre entourage, sur notre environnement, et ce regard / intention a un effet considérable sur ce qui nous entoure.

Nos mauvaises pensées et nos craintes, notre optimisme, et nos joies agissent immédiatement comme cette spirale le fait sur la paume d'une de nos mains.

Alors **la bonne nouvelle** c'est que nous sommes maîtres à bord de notre vie, à partir du moment où nous sommes conscients de ce phénomène de « projection » de notre système de fonctionnement sur notre environnement.

On peut évidemment rejeter cette évidence scientifique ou la nier ou l'intégrer dans sa vie. Si cela vous paraît intéressant, bienvenue pour la suite de la lecture.

Lorsque l'on ne nie plus le lien entre regard-représentation et résultats, on devient plus conscient que nous pouvons, au contraire de ce qui nous a été dit depuis que nous sommes nés, changer le cours des choses dans notre vie plus rapidement qu'on ne le pense. Par un travail de conscience, on agit déjà directement sur la suite. En coaching, on nomme cela « responsabilité », car ce lien entre le regard que nous portons sur les choses, sur l'entourage et sur les événements extérieurs et les résultats fait de nous l'acteur, et non pas la victime de notre vie et nous serons moins en situation d'impuissance (subir la vie).

Mais j'entends déjà ? « Patrick, un travail sur soi ? c'est quoi ? il faut du temps., et cela ne marchera que quelques jours ».

Plus qu'un travail, c'est une prise de conscience. Au contraire de subir on peut juste se

dire « et s'il y avait un lien entre ma façon de voir la vie et ce qui m'arrive ? ». Alors, si ce lien existait vraiment, qu'est ce que cela changerait ? cette manière de penser fera de vous une personne qui avance en prenant en charge une partie importante de sa vie, en arrêtant de toujours penser que les autres sont toujours les responsables de nos difficultés. Penser que ce lien entre regard sur la vie et résultats obtenus puisse exister vous permettra d'ouvrir une porte vers des solutions moins conflictuelles.

N'oublions pas le lien entre regard porté sur les choses et résultats obtenus ....

Dans notre histoire personnelle, on peut tous repérer certains bouts d'histoires qui nous ont marqué, nous ont mis en colère ou qui nous déçu et qui nous ont rendu triste. En tant qu'enfant ou adulte on a tendance à refouler par instinct de défense nos colères et nos tristesses et on oublie ce qui nous a blessé. Un enfant plus qu'un adulte s'adaptera comme il le peut et s'en accommodera. Il lui restera de la tristesse ou de la colère ou des craintes mais bien cachées. Ensuite le temps qui passe fera son effet. Devenu adulte, de temps en temps il rencontrera des situations et des frustrations façonnées par son regard sur la vie qui « rappelleront » ce qui l'a façonné...

Revenir sur ces situations que nous pensions avoir oubliées permet de faire le lien entre regard sur les situations et les résultats.

Faites le lien entre ce que vous a dit un parent ou un proche lorsque vous aviez 10 ou 18 ans. On n'oublie pas ce qui nous a frustré. Ressortez de votre mémoire cet événement qui vous paraît aujourd'hui anodin, mais il ne l'est pas, il a un impact sur votre présent comme une musique qui revient en boucle. Le but d'un travail sur soi est de nous libérer du poids de notre regard sur les choses et les autres, ***ce regard qui a un impact sur ce que l'on voit des autres et des choses et sur ce que l'on se dit à leur sujet.***

Nous sommes les uniques responsables de la conduite de notre vie. Ce n'est pas vrai ? Recommencez l'exercice de la spirale et de la paume de main ...et pensez y, pensez y.

Alors ? ce n'est qu'un jeu gentil ou troublant ?

Toutes nos projections façonnent notre réalité. Absolument toutes. C'est un postulat.

Cela laisse une belle porte ouverte sur nous mêmes.

Alors découvrons un peu plus qui nous sommes, passons plus de temps à observer le lien entre notre Regard et les conséquences de notre regard sur ce qui se passe dans notre vie au lieu de nous focaliser sur ce que vont penser les autres de nous, à anticiper leurs actions, à essayer de les satisfaire à tout prix, à comprendre pourquoi l'autre n'a pas fait ce que nous lui avons demandé de faire ou pourquoi les autres s'opposent à nous.

Oui, les clés sont en nous. Il faut plonger en soi pour que le cours de notre vie soit légèrement différent.

Un travail sur nous peut passer par des prises de conscience personnelles. On peut se réveiller un matin juste parce qu'on pense qu'il y a un lien entre notre regard et notre

représentation de la réalité, sur les résultats et se dire de toute évidence « mais bien sûr c'était ça ».

D'autres auront besoin de revivre sans cesse le même exercice de frustration, d'insatisfaction comme dans le film « Un jour sans fin » (notre héros se réveille chaque matin et revit les mêmes journées indéfiniment jusqu'à ce qu'il prenne conscience que quelque chose émane de lui, que les difficultés qui lui pèsent sont reliées à sa façon d'être. Alors un matin il se réveille et un autre nouveau et enfin différent surgit).

Il y a de nos jours plein de possibilités pour améliorer son quotidien, ses relations avec autrui, quand ces situations nous pèsent trop. Il existe le coaching mais pas seulement.

Quelle spirale voulez vous voir s'imprimer sur les événements de votre vie ?

Comme l'écrivait Antoine de Saint Exupéry dans le jolie conte du « Petit Prince » :  
« S'il vous plait, dessine moi un mouton ». Vous voyez le principe ...

La représentation que l'on fait de notre vie. Et puis ce qu'est notre vie, réellement. Tout est dans la représentation. Tout. Il faut savoir qu'entre ce que l'on désire, que l'on s'imagine et le résultat obtenu, il y a la vie qui défile. Et la vie qui défile est composée de nos projections avec nos interdictions, nos croyances et nos petites joies et nos petits malheurs qui se répètent. Et notre regard sur les choses et les gens est le premier catalyseur à la réalisation de nos rêves. Relisons ensemble ce passage du Petit Prince et j'y ajouterai un exemple anonyme d'échange avec une amie coach.

” DESSINE MOI UN MOUTON “



J'adore Saint Exupery et le Petit Prince en particulier. A la maison en l'avait en 3 exemplaires dont un très vieux et superbement illustré. A un moment j'avais même entrepris d'apprendre ce fameux passage par cœur ... Alors voilà ce qu'il m'en reste ...

« Vous imaginez ma surprise, au lever du jour, quand une drôle de petite voix m'a réveillé. Elle disait :

– S'il vous plaît... dessine-moi un mouton !

– Hein!

– Dessine-moi un mouton...

J'ai sauté sur mes pieds comme si j'avais été frappé par la foudre. J'ai bien frotté mes yeux. J'ai bien regardé. Et j'ai vu un petit bonhomme tout à fait extraordinaire qui me considérait gravement. Voilà le meilleur portrait que, plus tard, j'ai réussi à faire de lui. Mais mon dessin, bien sûr, est beaucoup moins ravissant que le modèle. Ce n'est pas ma faute. J'avais été découragé dans ma carrière de peintre par les grandes personnes, à l'âge de six ans, et je n'avais rien appris à dessiner, sauf les boas fermés et les boas ouverts.

Je regardai donc cette apparition avec des yeux tout ronds d'étonnement. N'oubliez pas que je me trouvais à mille milles de toute région habitée. Or mon petit bonhomme ne me semblait ni égaré, ni mort de fatigue, ni mort de faim, ni mort de soif, ni mort de peur. Il n'avait en rien l'apparence d'un enfant perdu au milieu du désert, à mille milles de toute région habitée. Quand je réussis enfin à parler, je lui dis:

– Mais... qu'est-ce que tu fais là ?

Et il me répéta alors, tout doucement, comme une chose très sérieuse:

– S'il vous plaît... dessine-moi un mouton...

Quand le mystère est trop impressionnant, on n'ose pas désobéir. Aussi absurde que cela me semblât à mille milles de tous les endroits habités et en danger de mort, je sortis de ma poche une feuille de papier et un stylographe. Mais je me rappelai alors que j'avais surtout étudié la géographie, l'histoire, le calcul et la grammaire et je dis au petit bonhomme (avec un peu de mauvaise humeur) que je ne savais pas dessiner. Il me répondit :

– Ça ne fait rien. Dessine-moi un mouton.

Comme je n'avais jamais dessiné un mouton je refis, pour lui, l'un des deux seuls dessins dont j'étais capable. Celui du boa fermé. Et je fus stupéfait d'entendre le petit bonhomme me répondre :

– Non! Non! Je ne veux pas d'un éléphant dans un boa. Un boa c'est très dangereux, et un éléphant c'est très encombrant. Chez moi c'est tout petit. J'ai besoin d'un mouton. Dessine-moi un mouton.

Alors j'ai dessiné.

Il regarda attentivement, puis:

– Non! Celui-là est déjà très malade. Fais-en un autre.

Je dessinai.

Mon ami sourit gentiment, avec indulgence:

– Tu vois bien... ce n'est pas un mouton, c'est un bélier. Il a des cornes...

Je refis donc encore mon dessin. Mais il fut refusé, comme les précédents :

– Celui-là est trop vieux. Je veux un mouton qui vive longtemps.

Alors, faute de patience, comme j'avais hâte de commencer le démontage de mon moteur, je griffonnai ce dessin-ci.

Et je lançai:

– Ça c'est la caisse. Le mouton que tu veux est dedans.

Mais je fus bien surpris de voir s'illuminer le visage de mon jeune juge:

– C'est tout à fait comme ça que je le voulais ! Crois-tu qu'il faille beaucoup d'herbe à ce mouton ?

– Pourquoi ?

– Parce que chez moi c'est tout petit...  
– Ça suffira sûrement. Je t'ai donné un tout petit mouton.  
Il pencha la tête vers le dessin:  
– Pas si petit que ça... Tiens ! Il s'est endormi...  
Et c'est ainsi que je fis la connaissance du petit Prince. »

Alors aujourd'hui pourquoi ce texte me parle ...  
Parce que j'ai l'impression que la vie en fait c'est tout à fait ce passage du Petit Prince...

***Il y a ce que l'on se représente, ce que l'on imagine et puis le réel, qui est parfois bien différent de ce que l'on avait imaginé de prime abord.*** En discutant récemment avec une amie elle me dit en réaction à ce passage du Petit Prince :

« C'est bien simple, dans ma vie actuelle rien n'est en phase avec ce que j'avais imaginé il y a quelques années. Pourtant je t'assure je l'avais rêvé et imaginé très fort ! »  
Elle continuait et me dit : Un exemple simple. Si on avait demandé le portrait-robot de l'homme idéal il y a quelques années j'aurais répondu : grand, musclé, blond aux yeux clairs et romantique, tu sais, le genre de type à écrire des lettres d'amour en vers ou à me faire des déclarations d'amour à la guitare [comment ça ça n'existe pas ??].

Bref, continua-t-elle « aujourd'hui mon amoureux est brun, pas forcément très grand, plutôt gabarit crevette et ses mots d'amour en 5 ans de vie de couple se comptent sur les doigts d'une main [allez chéri, je t'accorde les deux mains !!] ». Elle poursuivit :  
« Si on m'avait demandé la qualité principale du job de mes rêves j'aurais répondu sans hésiter et du tac au tac : la sécurité / stabilité. Aujourd'hui je suis à mon compte ». [Niveau stabilité, on a connu mieux]. Elle est coach.

Alors je lui demandais : voudrais tu des enfants ?

Sa réponse fut : « Il y a quelques années je m'imaginai maman très jeune (trop jeune ?). Aujourd'hui, même si je rêve plus du tout de l'être un jour, j'apprécie d'avoir encore le temps de savourer et d'avoir des projets à deux ».

En lui montrant des planches à dessin de montons ramassés dans une édition pour adulte du Petit Prince, je les lui tendis.



« Alors aujourd'hui mon mouton à moi est peut-être un peu plus gris que ce que j'aurais imaginé, un peu moins bouclé et un peu plus petit, aussi. Mais il est là, réel, vivant. Et finalement, je l'aime comme cela. Tout comme j'aime profondément ma vie. Peut-être moins parfaite, plus aléatoire et cabossée que la vie dont j'aurais pu rêver. Mais c'est la mienne. Et elle me convient comme cela ».

***La vie est une question de représentation et d'accord avec cette représentation.  
Dans la cas de mon amie cela lui convient.***

Dans le cas inverse, n'hésitez pas à vous demander ce que vous dupliquez indéfiniment dans votre vie. Vous pouvez faire quelque chose pour influencer sur le cours de vos représentations.



Merci de m'avoir lu

Patrick Krzyzosiak  
Coach habilité  
Paris le 20 octobre 2019