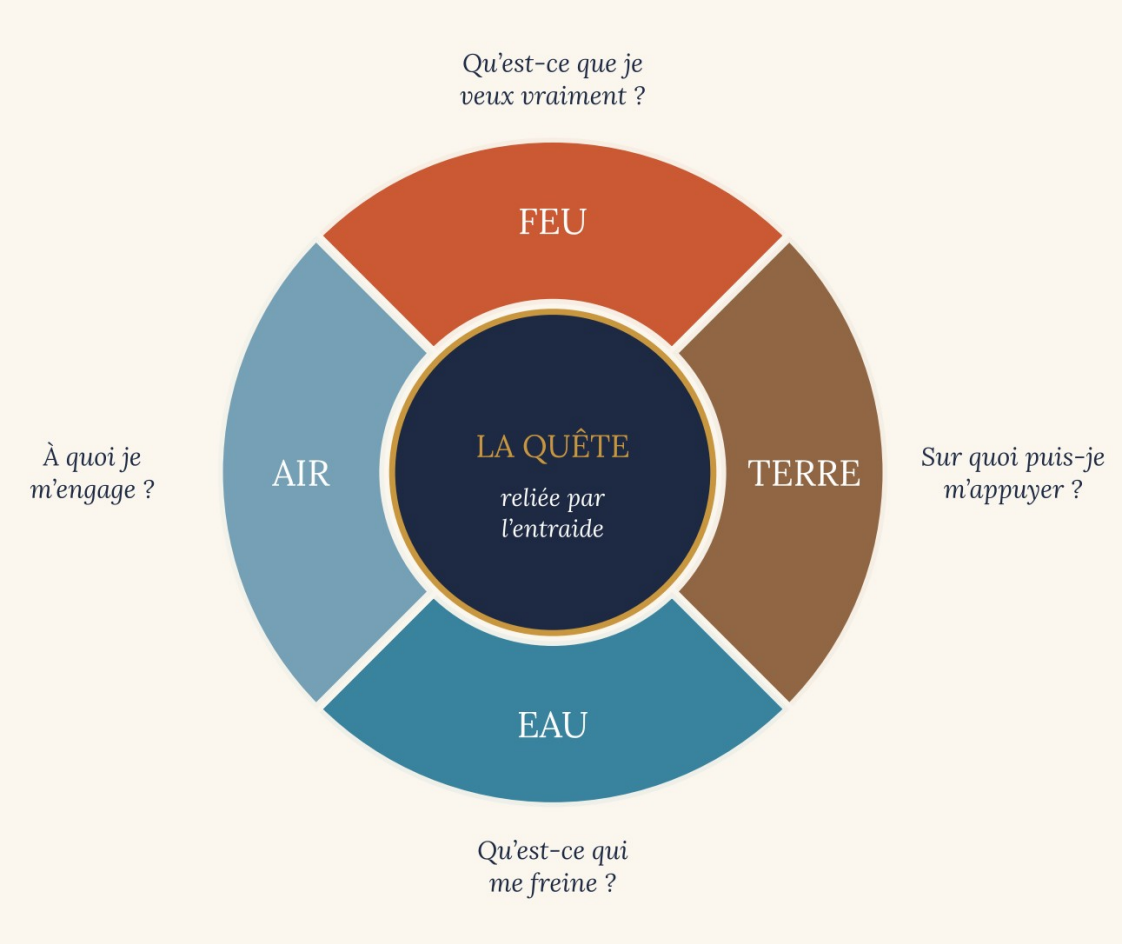
C H R I S C O A C H I N G

Le Chemin des 4 Mondes

Feu, Terre, Eau, Air. Savoir ce que l'on veut, s'appuyer sur ce que l'on a, traverser ce qui freine, et s'engager pour de vrai.



Version de travail. Couverture définitive avec photo à venir.

Sommaire

~

PARTIE I

Entrer dans le Chemin

Avant de marcher, il faut savoir d'où vient le chemin, qui l'a tracé avant nous, et ce qu'il promet. Cinq chapitres pour faire connaissance avec une idée très ancienne, qui n'a jamais été aussi neuve.

1. Le jour où l’on a cessé de jouer seul

L’inspiration du Jeu du Tao, et ce que nous en avons fait

> *Nous passons notre vie à croire que l’on gagne contre les autres. Il arrive, un soir, autour d’une table, que l’on découvre qu’on ne gagne jamais qu’avec eux.*

Imaginez une table. Quatre ou cinq personnes, quelques tasses de thé qui refroidissent, un plateau, des cartes, et cette légère gêne des adultes à qui l’on propose de jouer. On s’attend à un jeu de société comme les autres, avec un vainqueur, des perdants et un peu de mauvaise foi. Et puis la règle tombe, presque incongrue : ici, on gagne en aidant l’autre à avancer.

Il y a dans cette phrase quelque chose de comique et de bouleversant à la fois. Comique, parce qu’elle prend le contre-pied de tout ce que nous avons appris, de la cour de récréation aux entretiens annuels. Bouleversant, parce qu’au bout de trois heures, la plupart des joueurs se lèvent de table avec le sentiment étrange d’avoir été vus, entendus, et un peu déplacés de l’endroit où ils s’étaient installés depuis des années.

Une rencontre

Ce jeu existe. Il s’appelle le Jeu du Tao. Il a été conçu dans les années 1990 par Daniel Boublil et Patrice Levallois, puis publié chez Albin Michel en 2004. Il propose à chaque joueur de venir avec une quête, une question qui compte vraiment pour lui, et de la faire traverser par quatre mondes : la Terre, l’Eau, le Feu et l’Air. Les autres joueurs ne sont pas des adversaires. Ils sont des compagnons de route, des miroirs, parfois des empêcheurs de tourner en rond.

Nous devons beaucoup à ce jeu. Il nous a rappelé trois vérités simples, que notre époque oublie avec une constance admirable.

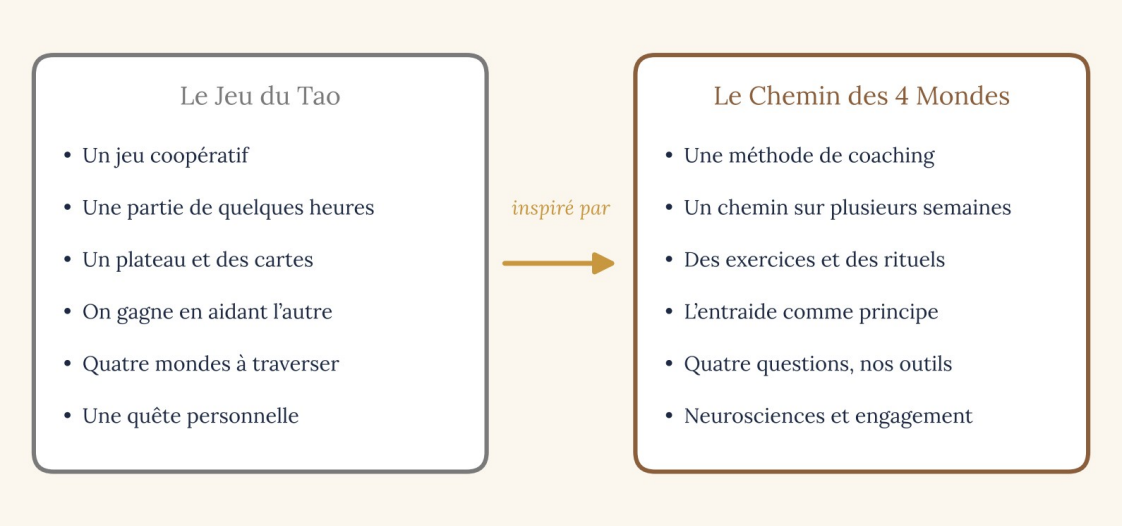
- On ne sait pas toujours ce que l’on veut, et le dire à voix haute est déjà un acte.
- On voit mieux le chemin des autres que le sien, et c’est une chance : chacun peut éclairer celui d’à côté.
- On ne change pas de vie par une illumination, mais par un engagement modeste, précis et tenu.

Ce que nous en avons fait

Ce livre n’est pas le Jeu du Tao. Il ne le résume pas, il ne le remplace pas, et il n’en reproduit ni les cartes ni les questions. Ceux qui voudraient y jouer trouveront le jeu et ses animateurs, et nous les y encourageons volontiers.

Ce que nous proposons ici est autre chose : une méthode de transformation, nourrie par le coaching et par les neurosciences, qui s'est inspirée de l'intuition des quatre mondes pour en faire un chemin. Un chemin que l'on peut parcourir seul avec ce livre, accompagné en séance individuelle, ou à plusieurs, en atelier. Un chemin qui ne se joue pas, mais qui se marche.

Nous avons aussi pris une liberté avec les éléments eux-mêmes. Nous leur avons donné le sens que leur prête la symbolique la plus ancienne : le Feu, c'est la flamme, ce qui nous anime ; la Terre, c'est le sol, ce sur quoi l'on s'appuie ; l'Eau, ce sont les émotions et les peurs, qui peuvent submerger ou faire stagner ; l'Air, c'est le souffle, la parole donnée. Et nous les traversons dans cet ordre, parce que c'est l'ordre dans lequel une vie se met en mouvement.



Du jeu au chemin : ce que nous avons gardé, ce que nous avons transformé

Pourquoi l'entraide change tout

Il y a une raison profonde pour laquelle cette idée de gagner avec les autres nous touche autant. Notre cerveau est un organe social. Il s'est construit, sur des centaines de milliers d'années, dans des groupes où être exclu signifiait mourir. Il a donc appris à surveiller en permanence une question discrète : suis-je en sécurité parmi les miens ?

Quand cette question trouve une réponse rassurante, quelque chose se détend. On ose dire ce que l'on n'avait jamais dit. On écoute un conseil sans se sentir jugé. On accepte de regarder une peur en face. Les chercheurs qui étudient les équipes, comme Amy Edmondson à Harvard, appellent cela la sécurité psychologique. Les grands-mères l'appelaient simplement la confiance.

Le Chemin des 4 Mondes repose sur cette confiance. Sans elle, les quatre mondes ne sont que quatre mots.

LA QUESTION QUI DÉRANGE

Dans votre vie, contre qui jouez-vous encore, alors que vous pourriez jouer avec ?

QUESTIONS MIROIR

- Quand avez-vous, pour la dernière fois, aidé quelqu'un à y voir plus clair ? Qu'avez-vous ressenti ?
- Qui, autour de vous, connaît vraiment ce que vous cherchez en ce moment ?
- Préférez-vous être aidé, ou aider ? Et que dit cette préférence de vous ?

MINI-PRATIQUE : LA TABLE IMAGINAIRE

Fermez les yeux deux minutes. Imaginez une table où sont assises quatre personnes qui vous veulent du bien, vivantes ou non, proches ou lointaines. Vous leur posez la question qui vous occupe en ce moment. Qui répond en premier ? Que dit cette personne ? Notez sa réponse, même si elle vous paraît évidente. Surtout si elle vous paraît évidente.

LE PETIT PAS

Cette semaine, posez à une personne de confiance cette seule question : « Qu'est-ce que tu crois que je cherche, en ce moment ? » Écoutez sans corriger.

À RETENIR

- Le Chemin des 4 Mondes est inspiré du Jeu du Tao, mais c'est une méthode de coaching, pas un jeu.
- Son principe fondateur : on avance mieux en aidant l'autre à avancer.
- La confiance est la condition de tout le reste.

~

Il y a des soirs où l’on comprend que la vie n’est pas une compétition, mais une conversation. On s’aperçoit alors, avec une sorte de stupeur joyeuse, qu’on n’était pas seul à chercher.

2. Quatre éléments, vingt-cinq siècles

Pourquoi notre esprit pense encore en quatre

Il est assez merveilleux que des hommes qui ne savaient rien de l'atome aient compris tant de choses sur nous.

Au Ve siècle avant notre ère, à Agrigente, en Sicile, vivait un homme étonnant. Il était philosophe, médecin, poète, et, dit-on, un peu magicien. Il s'appelait Empédocle. La légende raconte qu'il se serait jeté dans l'Etna pour prouver son immortalité, et que le volcan, peu convaincu, n'aurait rendu qu'une de ses sandales. On ne sait pas si c'est vrai. On sait en revanche qu'il nous a laissé une idée qui court encore.

Empédocle pensait que tout ce qui existe est fait de quatre « racines » : la terre, l'eau, le feu et l'air. Rien ne naît, rien ne meurt vraiment : tout se mélange et se sépare, sous l'action de deux forces qu'il appelait l'Amour et la Discorde. L'Amour rassemble, la Discorde divise, et le monde respire entre les deux.

La chimie moderne a, bien sûr, rangé cette théorie au musée. Le tableau de Mendeleïev compte aujourd'hui plus d'une centaine d'éléments, et aucun ne s'appelle « Feu ». Mais il serait dommage de jeter les quatre racines avec l'eau du bain. Car si elles décrivent mal la matière, elles décrivent étonnamment bien l'âme humaine.

Une longue descendance

L'idée a traversé les siècles avec une obstination remarquable.

Époque	Qui	Ce qu'il fait des éléments
Ve s. av. J.-C.	Empédocle	Quatre « racines » du monde, unies par l'Amour et séparées par la Discorde
IVe s. av. J.-C.	Aristote	Ajoute un cinquième élément, l'éther, matière des astres
Antiquité	Hippocrate, puis Galien	Relient les éléments à quatre humeurs et quatre tempéraments
Moyen Âge	Les alchimistes	En font la base de la transformation de la matière
Chine ancienne	Pensée des cinq phases	Découpe autrement : bois, feu, terre, métal, eau
Aujourd'hui	Le Chemin des 4 Mondes	En fait quatre questions pour mettre une vie en

Époque	Qui	Ce qu’il fait des éléments
		mouvement

Aristote reprend les quatre éléments et leur ajoute un cinquième, l’éther, la matière des astres, qui deviendra la « quintessence ». La médecine d’Hippocrate puis de Galien relie les éléments à quatre humeurs, et donc à quatre tempéraments : le sanguin, le flegmatique, le colérique et le mélancolique. Les alchimistes du Moyen Âge en font la base de leur grand œuvre. Les astrologues en font des signes.

Ailleurs, d’autres cultures ont découpé le monde autrement. La pensée chinoise parle de cinq phases, le bois, le feu, la terre, le métal et l’eau, qui ne sont pas des substances mais des mouvements. C’est un rappel utile : quatre n’est pas une vérité de la nature. C’est une manière de penser, et c’est déjà beaucoup.

Pourquoi quatre ?

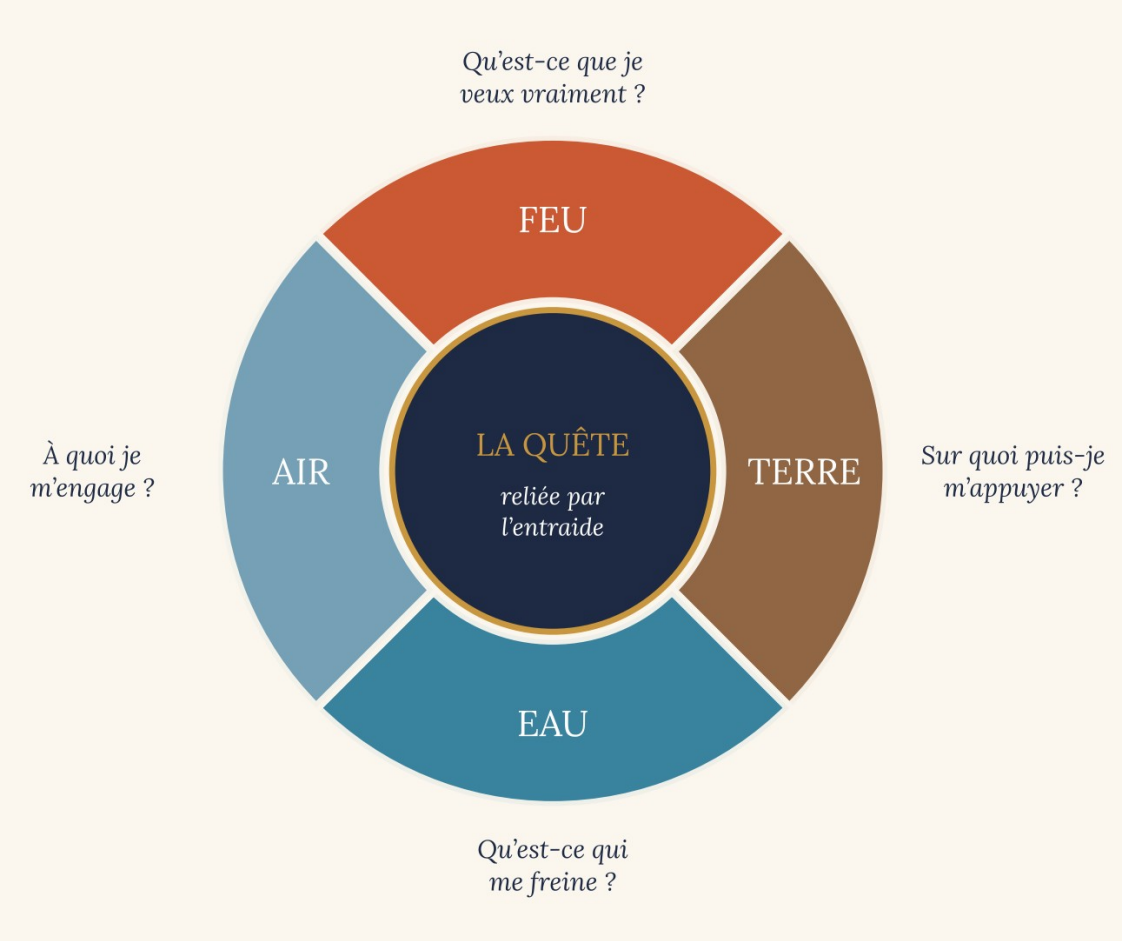
Il y a une raison très simple, et presque modeste, pour laquelle les structures en quatre traversent les époques : notre mémoire les aime. Les chercheurs en psychologie cognitive, comme Nelson Cowan, estiment que notre mémoire de travail ne manipule confortablement qu’environ quatre blocs d’information à la fois. Au-delà, on oublie, on mélange, on décroche.

Quatre, c’est assez pour dire la complexité d’une vie. C’est assez peu pour la tenir dans une seule main. Les quatre saisons, les quatre points cardinaux, les quatre âges de la vie : nous avons toujours rangé l’essentiel par quatre.

> **CE QUE DIT LA SCIENCE, ET CE QU’ELLE NE DIT PAS**
>
> - Établi : notre mémoire de travail est limitée, et des structures simples aident à retenir et à transmettre.
> - Faux : les quatre éléments ne décrivent pas la composition de la matière.
> - Sans fondement : il n’existe aucune base scientifique pour classer les personnalités en « tempéraments » de terre, d’eau, de feu ou d’air. Ce livre ne le fera pas.
> - Ce que nous en faisons : des métaphores. Des métaphores puissantes, qui aident à penser, mais des métaphores.

Quatre éléments, quatre questions

Dans le Chemin des 4 Mondes, chaque élément ne désigne pas une substance ni un caractère. Il désigne une question.



Les 4 Mondes et leurs questions

Le Feu demande ce que je veux vraiment. La Terre demande sur quoi je peux m'appuyer. L'Eau demande ce qui me freine. L'Air demande à quoi je m'engage, et quel prix j'accepte de payer. Quatre questions simples, que l'on croit connaître, et que l'on ne se pose presque jamais dans le bon ordre.

Et, entre elles, comme chez Empédocle, une force qui relie : non plus l'Amour cosmique, mais une forme plus humble et plus quotidienne de l'amour, l'entraide.

LA QUESTION QUI DÉRANGE

Si vous deviez décrire votre vie actuelle avec un seul élément, lequel choisiriez-vous ? Et lequel manque le plus ?

QUESTIONS MIROIR

- Êtes-vous plutôt de ceux qui rêvent (Feu), qui accumulent (Terre), qui luttent (Eau) ou qui s'engagent partout (Air) ?
- Quel élément vous fait le plus peur ?
- Lequel vous ressemble le moins, et que pourrait-il vous apprendre ?

MINI-PRATIQUE : LA MÉTÉO DES ÉLÉMENTS

Sur une feuille, dessinez quatre cases. Dans chacune, notez de 0 à 10 :

- Feu : à quel point je sais ce que je veux.
- Terre : à quel point je me sens soutenu et ressourcé.
- Eau : à quel point mes peurs me laissent avancer (10 = elles me freinent peu).
- Air : à quel point je tiens mes engagements envers moi-même.

Gardez cette feuille. Nous la retrouverons à la fin du livre.

LE PETIT PAS

Choisissez l'élément le plus faible de votre météo. Pendant une semaine, observez simplement les moments où il se manifeste. Rien de plus.

À RETENIR

- Les quatre éléments sont une très vieille manière de penser le monde, devenue chez nous une manière de penser sa vie.
- Ce sont des métaphores, pas des catégories de personnalité.
- Chaque monde porte une question : vouloir, s'appuyer, traverser, s'engager.

~

Empédocle s'est peut-être jeté dans un volcan. Nous n'en demandons pas tant. Il suffit parfois de regarder le feu de plus près pour comprendre qu'il éclaire autant qu'il brûle.

3. Le Tao, ou l’art d’avancer sans forcer

Ce que Lao-Tseu peut encore nous apprendre

> *Il y a une sagesse qui consiste à pousser les portes. Il y en a une autre, plus rare, qui consiste à remarquer qu’elles étaient ouvertes.*

On ne sait presque rien de Lao-Tseu. Certains historiens doutent même qu’il ait existé. La tradition raconte qu’il était archiviste à la cour des Zhou, en Chine, quelques siècles avant notre ère, et qu’un jour, lassé du désordre du monde, il partit vers l’ouest sur un buffle. À la frontière, un gardien lui aurait demandé de laisser par écrit sa sagesse avant de disparaître. Il aurait écrit, d’une traite, un petit livre de quelques milliers de caractères, puis il serait parti, et l’on ne l’aurait plus jamais revu.

Ce petit livre, c’est le Tao Te King, le « Livre de la Voie et de la Vertu ». On le présente souvent comme l’un des textes les plus traduits au monde, juste après la Bible. C’est tout de même une belle carrière pour un homme dont on n’est pas sûr qu’il ait vécu.

La voie que l’on ne peut pas nommer

Le premier chapitre commence par une phrase qui a fait le désespoir de générations de traducteurs. Selon les versions, elle dit à peu près : la voie que l’on peut nommer n’est pas la voie éternelle. Autrement dit : dès que vous croyez avoir compris, vous avez déjà manqué quelque chose.

Il y a là une leçon d’humilité qui convient parfaitement à notre propos. Le Chemin des 4 Mondes n’a pas la prétention de vous dire où aller. Il vous propose de regarder, avec attention, le chemin que vous êtes déjà en train de tracer.

Trois idées que nous retenons

Idée du Tao	Ce qu’elle veut dire	Ce qu’elle devient sur le Chemin
La Voie	On suit un chemin plutôt qu’on n’atteint un but	On part d’une quête, pas d’un objectif
Le wu wei	Agir sans forcer, comme l’eau qui contourne la pierre	Chercher la bonne pente plutôt que l’effort maximal
Le yin et le yang	Les contraires se contiennent et se répondent	Les quatre mondes s’équilibrent, aucun ne doit dominer

La première est l'idée même de chemin. Pour Lao-Tseu, on n'atteint pas un but, on suit une voie. La différence semble mince. Elle change pourtant tout : celui qui vise un but est malheureux tant qu'il ne l'a pas atteint, puis souvent déçu quand il l'atteint. Celui qui suit une voie peut être vivant à chaque pas.

La deuxième est le wu wei, que l'on traduit souvent par « non-agir ». Le mot est trompeur. Il ne s'agit pas de rester sur son canapé en attendant que la vie se fasse. Il s'agit d'agir sans forcer, comme l'eau qui contourne la pierre au lieu de s'y briser. Lao-Tseu revient souvent sur cette image : rien n'est plus souple que l'eau, et pourtant rien ne résiste mieux à ce qui est dur. Nous retrouverons cette sagesse dans le monde de l'Eau : l'émotion qui nous freine peut, une fois comprise, redevenir l'eau qui contourne, qui irrigue et qui fait avancer.

La troisième est l'équilibre des contraires, que l'on représente par le yin et le yang. Le jour contient un peu de nuit, la force contient un peu de fragilité, la peur contient un peu d'élan. Les quatre mondes ne s'opposent pas : ils se répondent.

Ce que nous laissons

Nous laissons volontiers de côté tout ce qui, dans la tradition taoïste, relève de la divination, de l'alchimie ou de l'ésotérisme. Ce livre ne vous tirera pas les cartes, ne consultera pas d'oracle et ne vous promettra pas l'immortalité. Il vous proposera quelque chose de plus modeste et, à notre avis, de plus utile : un regard sur vous-même, et un premier pas.

> **LE REGARD DES NEUROSCIENCES**
>
> L'idée d'agir sans forcer a un écho intéressant dans ce que l'on sait aujourd'hui du stress. Un effort permanent, vécu comme une lutte, maintient le corps dans un état d'alerte prolongé, coûteux et épuisant. À l'inverse, un engagement choisi, que l'on sent aligné avec ses valeurs, mobilise l'énergie sans la brûler de la même façon. Ce n'est pas de la magie : c'est la différence entre courir pour fuir et marcher pour aller quelque part.

LA QUESTION QUI DÉRANGE

Dans quel domaine de votre vie forcez-vous une porte qui, peut-être, n'est pas la vôtre ?

QUESTIONS MIROIR

- Où dépensez-vous le plus d'énergie pour le moins de résultat ?
- À quel moment de votre vie avez-vous avancé sans effort, comme porté ? Que se passait-il alors ?
- Qu'est-ce qui, en vous, ressemble à l'eau ? Et qu'est-ce qui ressemble à la pierre ?

MINI-PRATIQUE : LA PIERRE ET L'EAU

Notez une situation où vous vous sentez bloqué. Puis répondez à deux questions :

- Si j'étais la pierre, que ferais-je ? (En général : résister, insister, me durcir.)
- Si j'étais l'eau, que ferais-je ? (Contourner, attendre, trouver une autre pente.)

Ne choisissez pas tout de suite. Regardez simplement qu'il existe deux réponses.

LE PETIT PAS

Pendant trois jours, remarquez chaque fois que vous dites « il faut ». Demandez-vous à chaque fois : est-ce vraiment une nécessité, ou une habitude ?

À RETENIR

- Le Tao est un chemin, pas une destination.
- Agir sans forcer n'est pas ne rien faire : c'est agir dans le sens de ce qui est juste.
- Les quatre mondes se répondent, comme le yin et le yang. Aucun ne doit écraser les autres.

~

Lao-Tseu est parti vers l'ouest sur un buffle, et il a laissé derrière lui quelques pages. On ne peut pas lui reprocher

d’avoir beaucoup parlé. Il nous a seulement appris qu’on peut avancer très loin sans jamais courir.

4. Un chemin, pas une carte

La métaphore qui fonde la méthode

Une carte vous dit où sont les choses. Un chemin vous dit qui vous devenez en marchant.

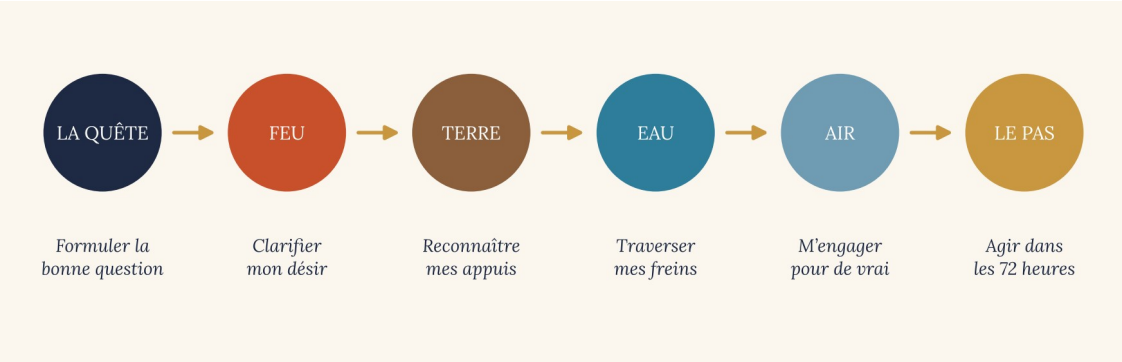
Il y a une très vieille plaisanterie sur les cartes. Elle dit que la carte n'est pas le territoire. On l'attribue au philosophe Alfred Korzybski, qui l'a rendue célèbre au siècle dernier. Elle signifie que nos représentations du monde ne sont jamais le monde lui-même : elles simplifient, elles oublient, elles se trompent parfois avec beaucoup d'assurance.

Nous avons tous, en tête, des cartes de notre vie. La carte de ce qu'il faut réussir à trente ans, à quarante ans, à cinquante. La carte de ce qu'une bonne mère, un bon fils ou un bon manager doit être. La carte des choses que l'on fait et de celles que l'on ne fait pas. Ces cartes ont été dessinées par nos parents, nos professeurs, nos patrons, nos amis, la publicité, les réseaux sociaux. Elles sont souvent utiles. Elles sont parfois fausses. Et elles ne sont presque jamais les nôtres.

Pourquoi un chemin

Le Chemin des 4 Mondes ne vous donne pas de carte. Il serait bien présomptueux de prétendre connaître le territoire de votre vie mieux que vous.

Il vous propose autre chose : un chemin, c'est-à-dire une manière de marcher. On ne sait pas d'avance où il mène. On sait seulement qu'il traverse quatre mondes, dans un certain ordre, et qu'à chaque étape une question vous attend.



Le Chemin : quatre étapes, une quête au départ, un engagement à l'arrivée

La quête, et non l'objectif

Au départ du chemin, il n'y a pas un objectif. Il y a une quête. La différence mérite qu'on s'y arrête.

	L’objectif	La quête
Nature	Un résultat à atteindre	Une direction à suivre
Forme	Précis, mesurable, daté	Ouverte, vivante, évolutive
Fin	Disparaît une fois atteint	Vous transforme pendant que vous avancez
Exemple	« Décrocher ce poste »	« Retrouver de l’élan dans mon travail »
Sur le Chemin	Arrive dans le monde de l’Air	Ouvre le chemin, avant le Feu

Un objectif se coche. Il est précis, mesurable, souvent utile, et il disparaît une fois atteint. « Perdre cinq kilos », « décrocher ce poste », « finir ce dossier ». Une quête, elle, ne se coche pas. Elle vous transforme pendant que vous la poursuivez. « Retrouver de l’élan dans mon travail », « apprendre à dire non sans culpabilité », « savoir enfin ce que je veux faire du reste de ma vie ».

Les objectifs viendront, bien sûr. Ils sont même indispensables : c’est dans le monde de l’Air que la quête se traduit en engagements précis. Mais commencer par un objectif, c’est souvent commencer par la fin, et passer à côté de la vraie question.

Une cuillère qui montrait le sud

Selon la plupart des historiens, les premières boussoles, inventées en Chine il y a environ deux mille ans, n’indiquaient pas le nord, mais le sud. C’était une cuillère de pierre aimantée posée sur une plaque de bronze, et son manche se tournait vers le sud. Il a fallu des siècles pour que l’Occident décide que le nord était la bonne direction.

L’anecdote est charmante, et elle dit quelque chose d’important. La direction que l’on croit évidente est souvent une convention. Ce qui compte n’est pas de pointer vers le nord, mais de savoir vers où l’on regarde, et pourquoi.

LA QUESTION QUI DÉRANGE

Sur quelle carte, dessinée par quelqu’un d’autre, êtes-vous en train de marcher depuis des années ?

QUESTIONS MIROIR

- Quels objectifs avez-vous atteints sans en ressentir la joie attendue ?
- Quelle quête porte votre vie en ce moment, même si vous ne l'avez jamais formulée ?
- Qui vous a donné, sans le savoir, la carte que vous suivez ?

MINI-PRATIQUE : LA CARTE ET LE CHEMIN

Prenez une feuille et tracez une ligne verticale au milieu.

- À gauche, écrivez trois choses que vous « devriez » vouloir à ce stade de votre vie.
- À droite, écrivez trois choses que vous avez réellement envie de vivre.

Regardez ce qui se ressemble et ce qui diverge. La quête se cache souvent dans l'écart.

LE PETIT PAS

Écrivez une première version de votre quête en une phrase qui commence par : « Ce que je cherche vraiment en ce moment, c'est… » Elle sera imparfaite. Elle doit l'être.

À RETENIR

- La carte n'est pas le territoire : nos idées sur la vie ne sont pas la vie.
- Le Chemin ne vous dit pas où aller, il vous aide à marcher.
- On part d'une quête, pas d'un objectif. Les objectifs viennent ensuite.

~

Les premières boussoles indiquaient le sud, et les hommes ont quand même trouvé leur route. C'est assez rassurant. On peut se tromper de nord et arriver quelque part.

5. Ce que le Chemin n’est pas

Limites, garde-fous et éthique

Une méthode honnête se reconnaît à ceci : elle sait dire ce qu’elle ne sait pas faire.

Il y a dans le monde du développement personnel une tentation permanente, celle de tout promettre. Le bonheur en sept jours, la confiance en trois étapes, la vie de vos rêves en un week-end. Ces promesses ont le mérite d’être lisibles. Elles ont l’inconvénient d’être fausses.

Nous voudrions faire l’inverse, et commencer ce livre en disant clairement ce que le Chemin des 4 Mondes n’est pas. C’est une forme de politesse envers le lecteur. C’est aussi une condition de la confiance.

Ce que ce n’est pas

Le Chemin n’est pas…	Le Chemin est…
Un soin médical	Une méthode de clarification et de mise en mouvement, complémentaire d’un suivi médical
Un oracle	Un cadre pour formuler vos propres réponses
Une méthode miracle	Un chemin qui ne fonctionne que si l’on marche
Une vérité scientifique	Une métaphore éclairée par la science, avec ses limites dites clairement
Un jeu	Un accompagnement, seul, en séance ou en atelier

Le Chemin n’est pas un soin. Il ne remplace ni un suivi médical, ni un accompagnement psychologique clinique, et lorsqu’une souffrance profonde est là, ces professionnels sont les bons interlocuteurs. Le Chemin fait autre chose, et il le fait pleinement : il travaille avec ce qui est vivant en vous, il clarifie, il remet en mouvement, il transforme une prise de conscience en action. Les deux approches ne s’opposent pas. Elles se complètent.

Le Chemin n’est pas un oracle. Il ne prédit rien, il ne lit pas l’avenir et il ne vous dira pas ce que l’univers attend de vous. Il vous aide à formuler vos propres réponses.

Le Chemin n’est pas une méthode miracle. Il ne fonctionne que si vous marchez. Lire ce livre sans faire aucun des exercices revient à lire un guide de randonnée dans son fauteuil : c’est agréable, instructif, et l’on n’a pas bougé d’un mètre.

Le Chemin n’est pas une vérité scientifique. Il s’appuie sur ce que les neurosciences et la psychologie nous apprennent, et nous signalerons toujours ce qui est établi, ce qui est probable, et ce qui relève de l’image utile. Mais les quatre mondes eux-mêmes sont une métaphore, pas une découverte de laboratoire.

Ce que c’est

Le Chemin des 4 Mondes est une méthode de clarification et de mise en mouvement. Il vous aide à savoir ce que vous voulez, à reconnaître vos appuis, à regarder vos freins, et à prendre des engagements que vous tiendrez. C’est tout. Et c’est déjà beaucoup.

Les règles du chemin

Lorsque le Chemin se pratique à plusieurs, en atelier ou en séance de groupe, quelques règles simples protègent chacun.

LES CINQ RÈGLES DU CHEMIN PARTAGÉ

- Confidentialité : ce qui se dit sur le chemin reste sur le chemin.
- Liberté : chacun partage ce qu’il veut, et peut toujours dire « je passe ».
- Bienveillance : on parle de ce que l’on ressent et de ce que l’on oserait, jamais de ce que l’autre « devrait » faire.
- Engagement : on vient pour avancer soi-même et pour aider les autres à avancer.
- Responsabilité : chacun reste le seul auteur de ses choix.

LA QUESTION QUI DÉRANGE

Qu’espérez-vous secrètement que ce livre fasse à votre place ?

QUESTIONS MIROIR

- Combien de livres de développement personnel avez-vous lus sans rien changer ? Pourquoi, à votre avis ?
- Qu’êtes-vous prêt à faire, concrètement, pendant cette lecture ?
- De qui auriez-vous besoin à vos côtés pour aller au bout ?

MINI-PRATIQUE : LE CONTRAT DE LECTURE

Avant de passer à la Partie II, écrivez quelques lignes pour vous-même :

- Ce que j'espère trouver dans ce livre.
- Ce que je m'engage à faire pendant ma lecture (par exemple : faire au moins un exercice par chapitre).
- La personne à qui je raconterai ce que j'ai découvert.

Datez-le et signez-le. C'est un peu solennel, et c'est fait exprès.

LE PETIT PAS

Choisissez dès aujourd'hui la personne qui sera votre binôme de lecture. Prévenez-la. Vous n'avez pas besoin qu'elle lise le livre, seulement qu'elle vous demande, de temps en temps, où vous en êtes.

À RETENIR

- Le Chemin n'est ni un soin, ni un oracle, ni une méthode miracle.
- C'est une méthode de clarification et de mise en mouvement.
- Il ne fonctionne que si l'on marche, et l'on marche mieux à deux.

~

Il est assez reposant de savoir qu'un livre ne changera pas votre vie. Cela vous laisse le plus beau rôle : celui de la changer vous-même, un pas après l'autre, avec un peu d'aide et beaucoup d'étonnement.

~

PARTIE II

La cartographie des 4 Mondes

Voici le cœur du chemin. Une quête au départ, quatre mondes à traverser, et deux forces qui relient le tout : l'entraide et le regard bienveillant des autres. Chaque monde a sa question, son énergie, son piège et ses outils.

6. La quête

Formuler la bonne question avant de chercher la réponse

On cherche souvent des réponses pendant des années. Il aurait suffi, un matin, de changer de question.

On raconte qu'un homme passait ses nuits à chercher ses clés sous un réverbère. Un passant s'arrête, l'aide un moment, puis demande : « Vous êtes sûr de les avoir perdues ici ? » L'homme répond : « Non, je les ai perdues dans le parc. Mais ici, au moins, il y a de la lumière. »

Nous faisons tous cela. Nous cherchons là où c'est éclairé, là où c'est confortable, là où nous savons déjà chercher. Nous changeons de travail quand c'est notre façon de travailler qui nous épuise. Nous changeons de régime quand c'est notre rapport à nous-mêmes qui nous pèse. Nous cherchons une réponse avant d'avoir trouvé la question.

Le Chemin commence donc par un geste qui paraît modeste et qui ne l'est pas : formuler sa quête.

Du flou à la quête

La plupart des quêtes naissent d'un malaise. « Je ne suis pas bien. » « Quelque chose ne tourne pas rond. » « Je ne me reconnais plus. » Ces phrases sont précieuses, car elles disent qu'une partie de nous est déjà en mouvement. Mais elles ne sont pas encore des quêtes. Elles décrivent un brouillard, pas une direction.

Formuler sa quête, c'est passer du constat à la question. Pas n'importe quelle question : une question ouverte, qui vous concerne vous, et qui vous donne envie de marcher.

Le malaise	Le besoin caché	La quête
« Je n'en peux plus de mon travail »	Retrouver du sens et de l'élan	Comment retrouver de l'élan dans mon travail, sans forcément tout quitter ?
« Je dis toujours oui »	Être respecté sans perdre l'affection des autres	Comment poser mes limites tout en restant proche de ceux que j'aime ?
« Je ne sais plus qui je suis »	Se retrouver	Qu'est-ce qui compte vraiment pour moi aujourd'hui ?
« Je n'ose pas me lancer »	Se sentir capable	De quoi ai-je besoin pour faire le premier pas vers

Le malaise	Le besoin caché	La quête
		mon projet ?

Les quatre qualités d’une bonne quête

Une quête bien formulée possède quatre qualités. Elle est ouverte : elle commence par « comment », « qu’est-ce qui » ou « de quoi », et non par « est-ce que ». Elle est personnelle : elle parle de ce que vous pouvez faire, et non de ce que les autres devraient changer. Elle est vivante : en la lisant, vous sentez un petit pincement, un mélange d’envie et de trac. Elle est juste assez grande : ni « réussir ma vie », qui écrase, ni « ranger mon bureau », qui ne transforme rien.

Une quête comme « Comment retrouver de l’élan dans mon travail sans tout quitter ? » remplit ces quatre conditions. « Est-ce que je dois démissionner ? » n’en remplit aucune. Elle enferme dans un oui ou un non, alors que la vie, la plupart du temps, se joue entre les deux.

> **CE QUE DIT LA SCIENCE**
>
> La manière dont on pose une question change la façon dont le cerveau cherche. Une question fermée réduit le champ des possibles à deux options. Une question ouverte active une recherche plus large, plus créative. Les psychologues parlent d’effet de cadrage : la même situation, présentée autrement, ne produit pas les mêmes décisions. Daniel Kahneman et Amos Tversky l’ont montré dans des expériences devenues célèbres. Formuler sa quête, c’est choisir son cadre plutôt que de le subir.

Trois sortes de quêtes

Le Chemin peut se parcourir avec trois types de quêtes. Une quête de vie, qui touche à l’essentiel : le sens, les relations, la place que l’on occupe. Une quête de passage, liée à un moment précis : une reconversion, une séparation, un enfant qui part, une retraite qui approche. Une quête du quotidien, plus modeste et tout aussi respectable : mieux dormir, oser parler en réunion, retrouver du temps pour soi.

Aucune n’est plus noble que les autres. Il vaut d’ailleurs souvent mieux commencer par une quête du quotidien : elle permet d’apprendre à marcher avant de gravir la montagne.

LA QUESTION QUI DÉRANGE

Et si la question que vous vous posez depuis des mois n'était pas la bonne ?

QUESTIONS MIROIR

- Quelle phrase revient le plus souvent dans votre tête quand vous êtes fatigué ?
- Que cherchez-vous à résoudre, et que cherchez-vous à vivre ?
- Si quelqu'un vous aimait beaucoup et vous connaissait très bien, quelle question vous poserait-il ?

EXERCICE : DE LA PLAINTE À LA QUÊTE

1. Écrivez votre malaise en une phrase, sans filtre. Par exemple : « J'en ai assez de tout porter. »

2. Retournez-la en besoin : « J'ai besoin de… » (par exemple : « …de me sentir soutenu »).

3. Transformez le besoin en question ouverte qui commence par « Comment » : « Comment me faire aider sans me sentir faible ? »

4. Lisez-la à voix haute. Si elle vous donne un petit pincement, c'est votre quête. Sinon, recommencez l'étape 3.

LE PETIT PAS

Écrivez votre quête sur une petite carte et glissez-la dans votre portefeuille ou votre téléphone. Relisez-la chaque matin pendant une semaine. Corrigez-la si elle ne sonne plus juste. Une quête a le droit de mûrir.

À RETENIR

- Le Chemin commence par une question, pas par une réponse.
- Une bonne quête est ouverte, personnelle, vivante et juste assez grande.
- On peut partir d'une quête de vie, de passage ou du quotidien.

~

L'homme sous le réverbère finira peut-être par aller dans le parc. Il fera noir, il aura un peu peur, et il retrouvera ses clés. Il découvrira aussi, en passant, qu'il y avait des étoiles.

7. Le Feu, premier visage. Qu’est-ce que je veux vraiment ?

Distinguer son désir des attentes des autres

Il est extraordinairement difficile de savoir ce que l’on veut. Il est encore plus difficile d’oser le vouloir.

Il existe une question que les enfants posent sans arrêt et que les adultes ne se posent presque plus : « Qu’est-ce que tu as envie de faire ? » À six ans, la réponse fuse. À quarante ans, elle se perd dans un brouillard de contraintes, d’habitudes et de convenances. On ne sait plus très bien. On sait ce qu’il faudrait faire, ce qui serait raisonnable, ce que les autres attendent. Mais ce que l’on veut, soi, au fond, c’est devenu une langue étrangère.

Le Feu est le premier monde du Chemin, et ce n’est pas un hasard. Rien ne bouge sans une étincelle. On peut avoir le meilleur des sols et les appuis les plus solides : sans flamme, on reste immobile. Le Feu pose la question la plus simple et la plus vertigineuse qui soit : qu’est-ce que je veux vraiment ?

Le désir propre et le désir emprunté

Le philosophe René Girard a consacré une grande partie de son œuvre à une idée dérangeante : nous désirons très souvent ce que les autres désirent. Nous voulons la maison, le poste, la vie que d’autres semblent vouloir ou posséder. Il appelait cela le désir mimétique. Ce n’est pas une faute, c’est la manière dont les êtres humains apprennent. Mais cela pose une question gênante : parmi tout ce que je veux, qu’est-ce qui vient vraiment de moi ?

La vie que je mène	La vie qu’on attend de moi	La vie que je voudrais
Ce que je fais réellement, chaque jour	Ce que ma famille, mon milieu, mon époque attendent	Ce que j’oserais si personne ne regardait
Elle se voit dans mon agenda	Elle s’entend dans les « il faudrait »	Elle se sent dans le corps : élan, chaleur
Question : qu’est-ce qui me nourrit ici ?	Question : qu’est-ce qui est vraiment à moi ?	Question : qu’est-ce qui m’empêche d’y aller ?

Nous vivons tous, à des degrés divers, trois vies superposées. Celle que nous menons. Celle que l’on attend de nous : nos parents, notre milieu, notre entreprise, notre époque. Et celle que nous voudrions mener, si nous osions l’écouter. Le malaise naît souvent de l’écart entre les trois. Le travail du Feu consiste à les distinguer, avec douceur et sans procès.

Les signes d’une vie empruntée

Comment savoir que l’on vit le projet de quelqu’un d’autre ? Il y a des signes, discrets mais fidèles. On réussit, et l’on ne ressent rien. On parle de ses choix avec les mots de quelqu’un d’autre. On éprouve une étrange fatigue le dimanche soir. On envie, en secret, des vies qui n’ont rien de spectaculaire, mais qui semblent libres. On se surprend à penser « un jour », et ce jour ne vient jamais.

Aucun de ces signes n’est grave en soi. Ensemble, ils dessinent un message : la flamme qui vous fait avancer n’est peut-être pas tout à fait la vôtre.

Le corps, cette boussole oubliée

Il existe un instrument très fiable pour distinguer le désir propre du désir emprunté, et nous l’avons tous sur nous : le corps. Pensez à un projet qui vous appartient vraiment. Observez ce qui se passe dans votre poitrine, dans votre ventre, dans vos épaules. Puis pensez à un projet que vous « devriez » vouloir. Observez à nouveau.

Le premier donne souvent de l’élan, une respiration plus ample, une légère chaleur. Le second serre, alourdit, éteint. Ce n’est pas de la magie, c’est de la physiologie.

> **CE QUE DIT LA SCIENCE**
>
> Le neurologue Antonio Damasio a proposé l’hypothèse des marqueurs somatiques : nos expériences passées laissent dans le corps des traces émotionnelles qui orientent nos décisions, souvent avant même que nous en ayons conscience. Les patients qui perdent l’accès à ces signaux, à la suite de certaines lésions cérébrales, ont de grandes difficultés à décider, alors que leur intelligence reste intacte. L’hypothèse est discutée dans ses détails, mais l’idée générale est solide : écouter son corps n’est pas irrationnel, c’est une autre forme d’intelligence.

> **LA QUESTION QUI DÉRANGE**
>
> *Si personne ne devait jamais savoir ce que vous avez choisi, que choisiriez-vous ?*

QUESTIONS MIROIR

- Quelle réussite récente vous a laissé étrangement indifférent ?
- De qui, dans votre vie, cherchez-vous encore l'approbation ?
- Qu'enviez-vous chez les autres, et que dit cette envie de votre désir ?
- Que vouliez-vous faire à dix ans ? Que reste-t-il de ce désir ?

EXERCICE : LES TROIS VIES

Prenez une grande feuille et tracez trois colonnes : « La vie que je mène », « La vie qu'on attend de moi », « La vie que je voudrais ».

Pour chacune, écrivez librement pendant cinq minutes sur quatre domaines : le travail, les relations, le temps libre, le corps.

Puis entourez en vert ce qui se retrouve dans la première et la troisième colonne : c'est votre Feu véritable. Entourez en orange ce qui n'apparaît que dans la deuxième : ce sont vos désirs empruntés.

LE PETIT PAS

Choisissez un seul désir entouré en vert. Accordez-lui, cette semaine, trente minutes rien qu'à lui.

À RETENIR

- Le Feu pose la question du désir : qu'est-ce que je veux vraiment ?
- Nous vivons trois vies superposées : celle que l'on mène, celle que l'on attend de nous, celle que l'on voudrait.
- Le corps est une boussole fiable pour distinguer le désir propre du désir emprunté.

~

On met parfois toute une vie à découvrir ce que l'on veut. Ce n'est pas du temps perdu. C'est le temps qu'il fallait pour que le désir devienne le nôtre.

8. Le Feu, second visage. Vision, valeurs, foyer

Ce qui entretient la flamme

Une flamme sans foyer s'éteint au premier courant d'air.
Une flamme qui a un foyer traverse les nuits.

Savoir ce que l'on veut est une chose. Savoir pourquoi on le veut en est une autre. Le premier visage du Feu était celui du désir. Le second est celui du foyer : les valeurs qui entretiennent la flamme, et la vision qui l'oriente.

Un désir sans foyer est fragile. Il change avec l'humeur, la météo, la dernière conversation. Un désir enraciné dans des valeurs, au contraire, résiste aux vents contraires. Il ne garantit pas le succès. Il garantit quelque chose de plus précieux : que l'on pourra, quoi qu'il arrive, se reconnaître dans ses choix.

Valeurs affichées, valeurs vivantes

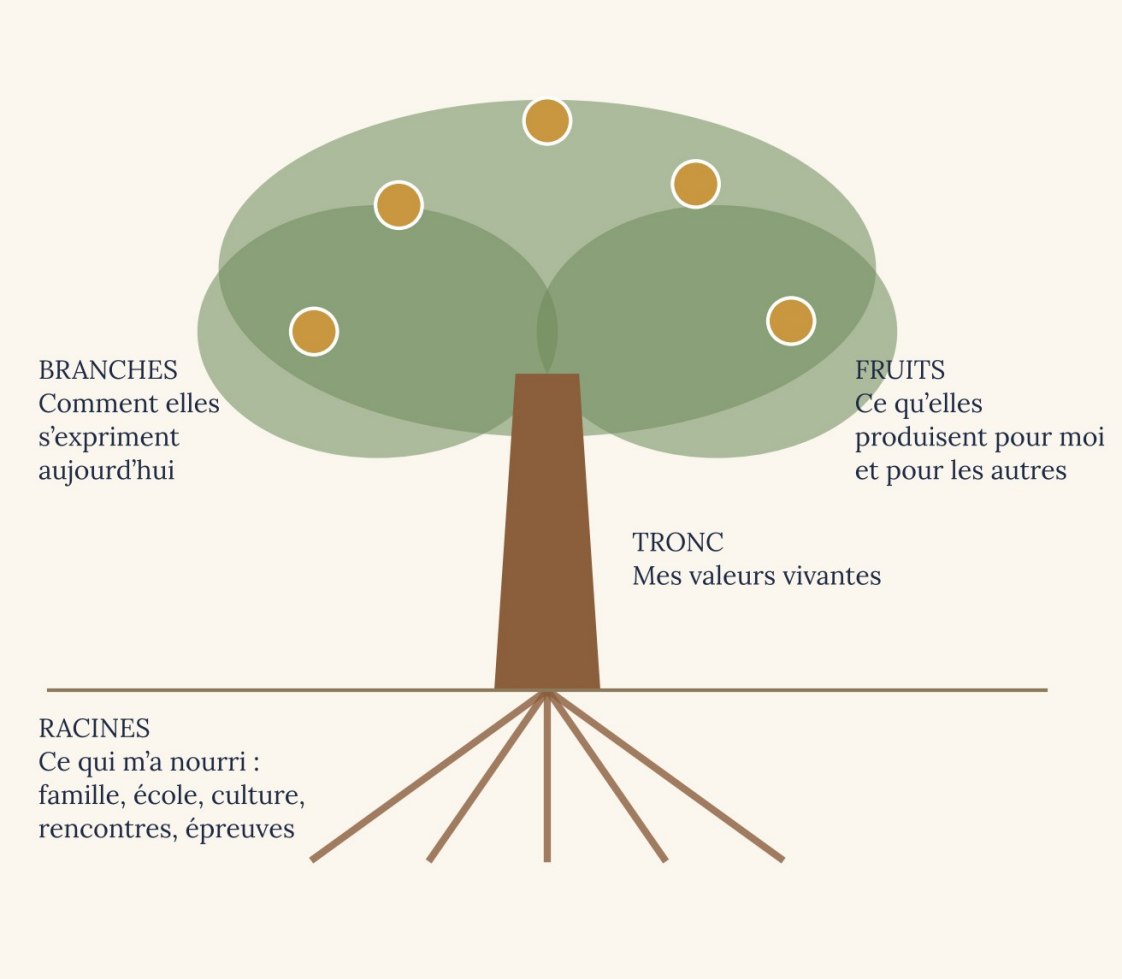
Demandez à quelqu'un quelles sont ses valeurs. Il vous répondra probablement : l'honnêteté, la famille, le respect, la liberté. Ce sont de belles réponses. Ce sont souvent des réponses de catalogue. Les valeurs qui nous gouvernent vraiment ne se voient pas dans ce que nous disons, mais dans ce que nous faisons quand personne ne regarde, et surtout dans ce que nous sacrifions.

Une valeur vivante se reconnaît à ceci : elle a un prix, et vous l'avez déjà payé. Si vous avez un jour refusé une promotion pour rester près des vôtres, la famille est une valeur vivante. Si vous dites aimer la liberté mais n'avez jamais rien quitté pour elle, c'est peut-être une valeur rêvée. Ce n'est pas une honte. C'est une information.

	Valeur affichée	Valeur vivante
Où la trouver	Dans ce que je dis	Dans ce que je fais, et surtout dans ce que je sacrifie
Son prix	Jamais payé	Déjà payé au moins une fois
Ce qu'elle produit	Une belle image	Une direction, et de la cohérence
Exemple	« La famille d'abord »	Avoir refusé une mutation pour rester près des siens

L’Arbre des influences

Pour explorer ses valeurs, nous utilisons sur le Chemin un outil central : l’Arbre des influences. L’image est simple et parlante. Les racines représentent tout ce qui nous a nourris et façonnés : la famille, l’école, la culture, les rencontres, les épreuves. Le tronc représente les valeurs qui en sont nées et qui nous tiennent debout. Les branches représentent la manière dont ces valeurs s’expriment aujourd’hui dans notre vie. Et les fruits, ce qu’elles produisent pour nous et pour les autres.



L’Arbre des influences : des racines aux fruits

Le grand intérêt de cet arbre est de faire apparaître des choses étonnantes. Une valeur que l’on croyait sienne s’avère héritée d’un parent, et ne nous convient plus. Une autre, que l’on n’avait jamais nommée, se révèle être le vrai tronc de notre vie. Certaines racines nourrissent encore. D’autres, sans qu’on le sache, empoisonnent un peu la sève.

De la valeur à la vision

Une fois les valeurs vivantes identifiées, on peut dessiner une vision. Une vision n’est pas un objectif. C’est une image de la vie que l’on veut habiter, assez précise

pour être désirable, assez ouverte pour laisser place à la surprise. On l'écrit au présent, comme si elle était déjà là : « Je me lève le matin avec l'envie de… », « Autour de moi, il y a… », « Je passe mon temps à… ».

Écrire sa vision au présent n'a rien de magique. Cela oblige simplement à la rendre concrète, et donc à découvrir si elle nous attire vraiment.

LA QUESTION QUI DÉRANGE

Quelle valeur proclamez-vous sans jamais avoir payé son prix ?

QUESTIONS MIROIR

- Quel choix difficile, dans votre vie, êtes-vous le plus fier d'avoir fait ? Quelle valeur l'a guidé ?
- Quelle valeur avez-vous héritée et ne souhaitez-vous plus porter ?
- Dans cinq ans, à quoi ressemblerait une journée ordinaire et heureuse ?

EXERCICE : DESSINER SON ARBRE DES INFLUENCES

1. Dessinez un arbre sur une grande feuille : racines, tronc, branches, fruits.

2. Dans les racines, notez les personnes, les lieux et les événements qui vous ont marqué.

3. Dans le tronc, notez les trois à cinq valeurs qui vous tiennent vraiment debout. Pour chacune, vérifiez : ai-je déjà payé son prix ?

4. Dans les branches, notez comment chaque valeur s'exprime aujourd'hui, ou ne s'exprime plus.

5. Dans les fruits, notez ce que ces valeurs produisent de bon, pour vous et pour les autres.

Regardez votre arbre en entier. Quelle racine voudriez-vous remercier ? Laquelle voudriez-vous laisser sécher ?

LE PETIT PAS

Écrivez votre vision en cinq phrases au présent. Lisez-la à une personne de confiance et observez votre voix pendant la lecture.

À RETENIR

- Un désir n’est solide que s’il est enraciné dans des valeurs vivantes.
- Une valeur vivante a un prix, et on l’a déjà payé.
- L’Arbre des influences relie les racines, les valeurs, leur expression et leurs fruits.
- La vision s’écrit au présent, pour devenir concrète et désirable.

~

Il y a des arbres qui poussent de travers et qui donnent les plus beaux fruits. Les racines ne décident pas de tout. Elles donnent seulement de quoi tenir pendant que l’on grandit.

9. La Terre, premier visage. Sur quoi puis-je m’appuyer ?

Mes ressources intérieures

Nous sommes presque tous plus riches que nous le croyons. Nous avons simplement oublié où nous avions rangé nos trésors.

Après le Feu, qui demande ce que l’on veut, vient la Terre, qui demande avec quoi on va y aller. C’est un monde que l’on traverse souvent trop vite. Pressés d’agir, nous passons directement du désir à l’obstacle, et nous découvrons, effarés, que nous ne sommes pas à la hauteur. C’est oublier que nous avons déjà, en nous et autour de nous, beaucoup plus de ressources que nous ne le pensons.

La terre est un élément discret. On marche dessus sans y penser. Elle porte pourtant tout ce qui pousse, garde la mémoire des saisons passées, et rend au printemps ce qu’on lui a confié à l’automne. Le monde de la Terre est celui de ce qui nous porte et nous nourrit.

Pourquoi nous sous-estimons ce que nous avons

Il y a une raison très simple à notre amnésie : nous ne voyons pas ce qui fonctionne. Une compétence maîtrisée devient invisible. On ne remarque plus qu’on sait écouter, organiser, rassurer, réparer, faire rire. On remarque en revanche tout ce que l’on rate. Le souvenir d’une humiliation peut durer trente ans. Celui d’un compliment s’efface en trois jours.

> **CE QUE DIT LA SCIENCE**
>
> Les psychologues ont documenté ce que l’on appelle le biais de négativité : à intensité égale, les événements négatifs retiennent davantage notre attention et marquent davantage notre mémoire que les événements positifs. Roy Baumeister et ses collègues l’ont résumé dans un article au titre éloquent : « Le mal est plus fort que le bien ». Ce biais a sans doute été utile à nos ancêtres, pour qui oublier un danger pouvait coûter la vie. Aujourd’hui, il nous fait surtout oublier nos forces. Le bon côté de la chose : on peut le compenser, simplement en portant volontairement son attention sur ce qui va bien.

Les trois sources intérieures

Nos ressources intérieures viennent de trois sources.

Source	Ce que c’est	Question pour la retrouver
Compétences	Ce que je sais faire	Pour quoi me demande-t-on souvent de l’aide ?
Qualités	Ce que je suis	Que disent de moi ceux qui m’aiment ?
Expériences	Ce que j’ai traversé, épreuves comprises	De quoi me suis-je déjà relevé ?

Les compétences, d’abord : ce que l’on sait faire, appris à l’école, au travail ou dans la vie. Les qualités, ensuite : ce que l’on est, ces traits de caractère que les autres remarquent souvent avant nous. Les expériences, enfin : ce que l’on a traversé. On oublie trop souvent que les épreuves dont on s’est relevé sont, elles aussi, des ressources. Celui qui a déjà survécu à un licenciement, à un deuil ou à une maladie sait quelque chose de la résistance que personne ne peut lui enseigner.

La ligne de vie des ressources

Il existe un exercice simple et souvent bouleversant pour faire remonter à la surface ces trésors oubliés. On l’appelle la ligne de vie des ressources. Il consiste à parcourir sa propre histoire, non pas pour y chercher les blessures, mais pour y retrouver les moments où l’on s’est montré capable.

On est presque toujours surpris. Le petit garçon timide qui a fini par chanter devant toute l’école. La jeune femme qui a traversé seule un pays inconnu. Le salarié qui a tenu son équipe pendant une crise. Ces gens-là sont toujours là, à l’intérieur. Ils attendent qu’on se souvienne d’eux.

LA QUESTION QUI DÉRANGE

Qu’êtes-vous capable de faire que vous ne considérez même plus comme une compétence ?

QUESTIONS MIROIR

- Pour quoi vous demande-t-on le plus souvent de l’aide ?
- Quelle épreuve avez-vous traversée dont vous êtes, au fond, un peu fier ?
- Quel compliment avez-vous reçu et balayé d’un revers de main ?

EXERCICE : LA LIGNE DE VIE DES RESSOURCES

1. Tracez une longue ligne horizontale. À gauche, votre naissance. À droite, aujourd'hui.

2. Placez sur cette ligne une dizaine de moments où vous vous êtes senti capable, fier ou plus fort que vous ne le pensiez. Ils peuvent être minuscules.

3. Pour chaque moment, notez la ressource que vous avez mobilisée : du courage, de la patience, de l'humour, de l'organisation...

4. Entourez les ressources qui reviennent plusieurs fois. Ce sont vos forces fondamentales.

5. Revenez à votre quête : laquelle de ces forces pourrait vous servir dès maintenant ?

LE PETIT PAS

Pendant sept jours, notez chaque soir une chose que vous avez bien faite dans la journée. Une seule. Elle peut être très petite.

À RETENIR

- La Terre pose la question des ressources : sur quoi puis-je m'appuyer ?
- Le biais de négativité nous fait oublier nos forces. On peut le compenser par l'attention.
- Nos ressources intérieures viennent de nos compétences, de nos qualités et de nos expériences, épreuves comprises.

~

La terre ne se demande pas si elle est assez riche pour faire pousser quelque chose. Elle porte, simplement, et les saisons font le reste. Il y a en chacun de nous un sol plus fertile qu'on ne le croit.

10. La Terre, second visage. Ceux qui me portent

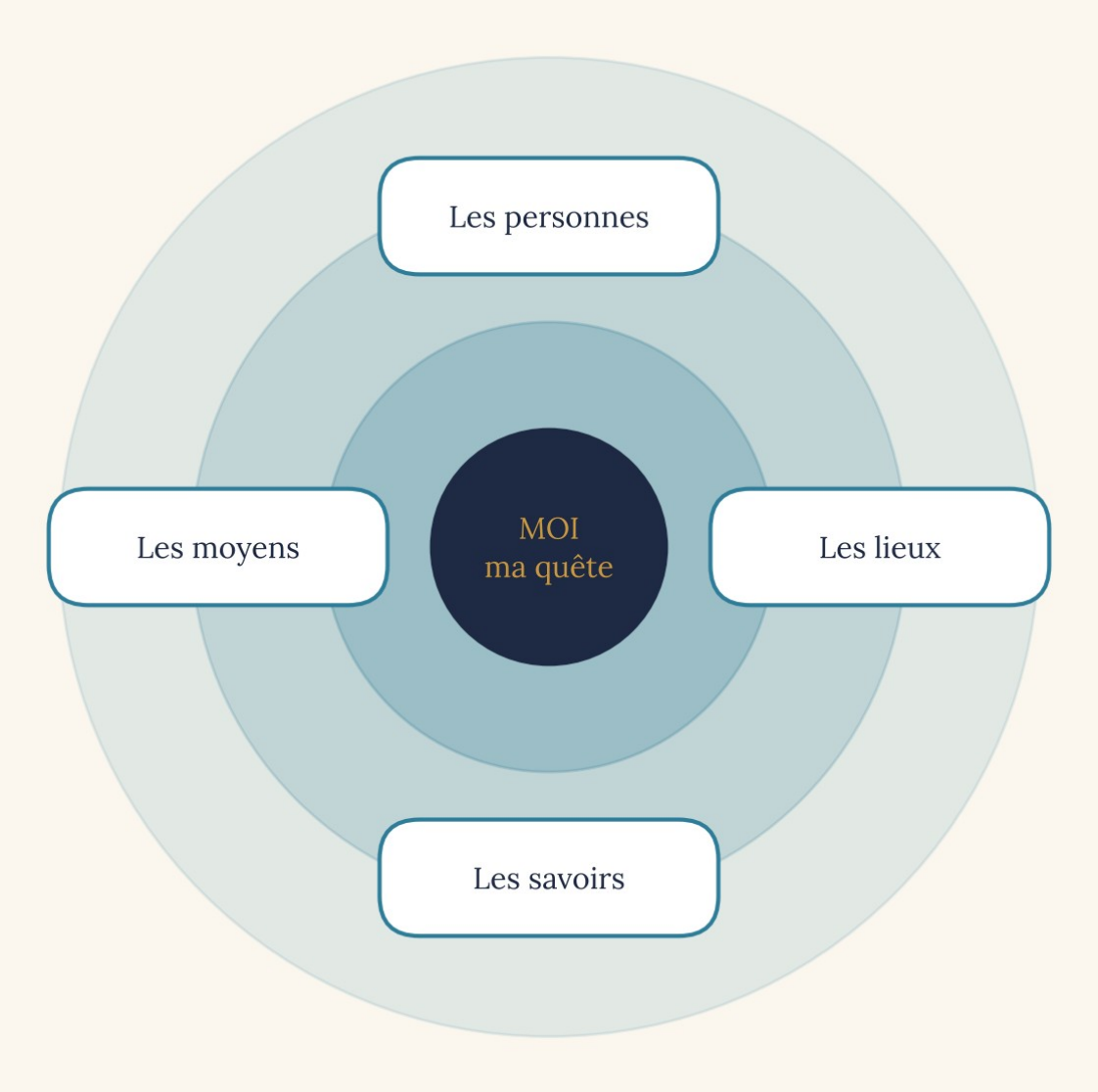
Les ressources extérieures et l’art de demander de l’aide

Personne ne s’est jamais fait tout seul. Certains ont seulement oublié de remercier.

Nous aimons les histoires de héros solitaires. Le génie dans son garage, l’aventurier qui traverse le désert, l’entrepreneur parti de rien. Ces histoires sont belles et presque toujours fausses. Derrière chaque réussite, il y a des parents, des professeurs, des amis, des collègues, des inconnus qui, un jour, ont tendu la main. Le second visage de la Terre est celui de ces mains tendues.

La carte des appuis

Nos ressources extérieures sont plus nombreuses que nous le pensons. Il y a les personnes : celles qui nous aiment, celles qui nous conseillent, celles qui nous inspirent, et même celles qui nous agacent et nous obligent à grandir. Il y a les lieux : ceux où l’on se ressource, ceux où l’on pense mieux. Il y a les savoirs : les livres, les formations, les experts. Il y a les moyens matériels : le temps, l’argent, les outils.



La carte des appuis : quatre cercles autour de soi

Dessiner sa carte des appuis produit presque toujours le même effet. On découvre que l'on n'est pas aussi seul qu'on le croyait. Et l'on découvre aussi, parfois, que l'on n'a jamais demandé à ces personnes ce dont on avait besoin.

Pourquoi il est si difficile de demander

Demander de l'aide est l'un des gestes les plus simples du monde et l'un des plus difficiles. Nous avons peur de déranger, peur d'être un poids, peur de paraître faible, peur d'essuyer un refus. Nous préférons souvent porter seuls ce qui serait si léger à deux.

Il y a pourtant une chose que nous oublions : aider fait du bien à celui qui aide. Demander de l'aide, ce n'est pas seulement recevoir. C'est aussi offrir à l'autre l'occasion de se sentir utile, compétent, relié.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Des chercheurs comme Vanessa Bohns ont montré que nous sous-estimons largement la probabilité que les autres acceptent de nous aider, parfois de moitié dans certaines expériences. Nous imaginons des refus qui n'arrivent pas. Par ailleurs, les travaux d'Elizabeth Dunn et de ses collègues suggèrent que donner à autrui, du temps ou de l'argent, augmente le bien-être de celui qui donne. Ces résultats invitent à une conclusion simple : demandez. On vous dira oui plus souvent que vous ne le croyez, et vous ferez probablement plaisir.

L'art de bien demander

Il y a une manière de demander qui rend le oui plus facile. Elle tient en trois gestes. Être précis : « Peux-tu relire mon CV avant jeudi ? » plutôt que « Tu pourrais m'aider un peu ? ». Expliquer pourquoi cette personne : « Je te le demande parce que tu as un regard très juste sur ces sujets. » Laisser une vraie liberté de refuser : « Si ce n'est pas le moment, je comprendrai tout à fait. »

Cette dernière phrase paraît contre-productive. Elle est en réalité décisive. Une demande que l'on peut refuser est une demande que l'on peut accepter avec joie.

LA QUESTION QUI DÉRANGE

Qui pourrait vous aider dès demain, et ne le sait pas, parce que vous ne lui avez jamais rien demandé ?

QUESTIONS MIROIR

- Qu'est-ce qui vous empêche le plus souvent de demander de l'aide ?
- Quand avez-vous aidé quelqu'un avec plaisir pour la dernière fois ? Pourquoi ne pas offrir ce plaisir aux autres ?
- Quel lieu vous ressource vraiment, et quand y êtes-vous allé pour la dernière fois ?

EXERCICE : LA CARTE DES APPUIS

1. Au centre d'une feuille, écrivez votre quête.
2. Tracez quatre cercles autour : les personnes, les lieux, les savoirs, les moyens.
3. Remplissez chaque cercle, sans censure.
4. Soulignez les appuis que vous n'avez jamais sollicités pour votre quête.
5. Choisissez-en un. Rédigez la demande, précise, en trois phrases.

LE PETIT PAS

Envoyez cette demande dans les quarante-huit heures. Notez ce que vous ressentez avant, et ce qui se passe après.

À RETENIR

- Personne ne réussit seul : nous avons tous des appuis, souvent oubliés.
- Nous sous-estimons la probabilité que les autres acceptent de nous aider.
- Une bonne demande est précise, personnalisée, et laisse la liberté de refuser.

~

Aucune graine ne pousse sans une terre qui l'accueille. Demander de l'aide, c'est accepter d'être cette graine, et offrir à l'autre le bonheur d'être cette terre.

11. L’Eau, premier visage. Qu’est-ce qui me freine ?

Peurs, croyances et vieux schémas

La peur est une vieille amie un peu trop zélée. Elle nous a sauvé la vie mille fois. Elle continue par habitude.

Nous voici dans le monde de l’Eau, celui des émotions. L’eau peut porter un navire ou l’engloutir, irriguer un champ ou le noyer, couler librement ou croupir derrière un barrage. C’est le monde que l’on redoute, celui où l’on voudrait ne jamais passer. Il est pourtant indispensable, car c’est là que se joue la différence entre ceux qui rêvent et ceux qui avancent. L’Eau pose une question que l’on évite avec une habileté remarquable : qu’est-ce qui me freine ?

On répond souvent par des circonstances. Le manque de temps, d’argent, d’occasions. Le conjoint qui ne comprendrait pas, le patron qui ne voudrait pas, l’âge qui ne permettrait plus. Ces obstacles sont parfois réels. Mais, très souvent, ils cachent un frein plus intime : une peur, une croyance, un vieux schéma.

Les trois freins

Frein	Comment il parle	Comment le reconnaître
La peur	« Et si ça se passait mal ? »	Une alarme qui sonne même sans danger réel
La croyance	« Je ne suis pas fait pour ça »	Une phrase héritée, prise pour une vérité
Le schéma	« Ça m’arrive encore »	Le même scénario, avec d’autres visages

La peur, d’abord. Peur d’échouer, peur de réussir, peur du regard des autres, peur de décevoir, peur de perdre ce que l’on a. La peur n’est pas une faiblesse : c’est un système d’alarme. Le problème n’est pas qu’elle sonne. Le problème est qu’elle sonne aussi pour des choses qui ne sont pas des dangers.

Les croyances, ensuite. Ces phrases que l’on a entendues si souvent qu’on les prend pour des vérités. « Je ne suis pas doué pour ça. » « L’argent ne fait pas le bonheur, mais il faut le gagner à la sueur de son front. » « Les gens comme nous ne font pas ce genre de choses. » Elles ont souvent été dites par des gens qui nous aimaient, pour nous protéger. Elles nous enferment pourtant.

Les schémas, enfin. Ces scénarios que l’on rejoue sans le vouloir. On choisit toujours le même genre de partenaire, on se retrouve toujours dans le même rôle

au travail, on abandonne toujours au même moment. Le schéma est la peur et la croyance devenues habitude.

Nommer, déjà, change quelque chose

La plupart de nos peurs vivent dans le flou. Elles sont d'autant plus fortes qu'elles sont vagues. « J'ai peur que ça se passe mal. » Mal comment ? Pour qui ? Avec quelles conséquences ? Dès que l'on oblige la peur à se préciser, elle perd une partie de son pouvoir.

> **CE QUE DIT LA SCIENCE**
>
> L'amygdale est une petite structure du cerveau qui joue un rôle important dans la détection des menaces. Des chercheurs comme Matthew Lieberman ont montré que le simple fait de mettre un mot précis sur une émotion, ce qu'ils appellent l'étiquetage affectif, s'accompagne d'une baisse de l'activité de l'amygdale et d'une hausse de l'activité de certaines zones du cortex préfrontal, associées à la régulation. L'effet est réel mais modeste : nommer une peur ne la fait pas disparaître. Cela la rend simplement plus maniable. C'est déjà beaucoup.

Le rôle des autres

Il y a dans le monde de l'Eau une chose que l'on ne peut presque pas faire seul : voir ses propres schémas. Ils sont trop proches, trop familiers, trop mêlés à ce que l'on croit être. Les autres, eux, les voient souvent très bien. C'est là que l'entraide prend tout son sens. Un regard bienveillant peut dire, avec douceur : « Tu as remarqué que c'est la troisième fois que tu me racontes la même histoire ? »

> **LA QUESTION QUI DÉRANGE**
>
> *Quelle excuse utilisez-vous depuis si longtemps qu'elle est devenue une vérité ?*

> **QUESTIONS MIROIR**
>
> - Quelle peur vous a fait renoncer à quelque chose qui comptait ?
> - Quelle phrase entendue dans l'enfance résonne encore quand vous hésitez ?
> - Quelle situation se répète dans votre vie, avec d'autres visages ?

EXERCICE : PRÉCISER LA PEUR

1. Écrivez votre peur telle qu'elle vient : « J'ai peur de… »
2. Précisez : que se passerait-il exactement ? Qui serait là ? Que dirait-on ?
3. Évaluez : sur une échelle de 0 à 10, quelle est la probabilité que cela arrive ?
4. Imaginez : si cela arrivait, que feriez-vous ? Quelles ressources de la Terre pourriez-vous mobiliser ?
5. Relisez votre peur de départ. Pèse-t-elle encore autant ?

LE PETIT PAS

Parlez de cette peur, une seule fois, à une personne de confiance. Ne cherchez pas de solution. Dites-la, simplement.

À RETENIR

- L'Eau pose la question des freins : qu'est-ce qui me freine ?
- Derrière les circonstances, il y a souvent une peur, une croyance ou un schéma.
- Nommer précisément une peur la rend plus maniable.
- Les autres voient nos schémas mieux que nous : c'est le sens de l'entraide.

~

On croit que le courage, c'est de ne pas avoir peur. C'est plutôt d'avoir peur, de le dire, et de faire quand même un petit pas. Les héros des livres tremblent beaucoup plus qu'on ne le raconte.

12. L’Eau, second visage. Ce que protège la peur

Faire de l’obstacle un carburant

L’eau qui noie est la même que celle qui désaltère. Tout dépend du lit qu’on lui creuse.

Le premier visage de l’Eau nous a appris à nommer nos freins. Le second nous apprend quelque chose de plus surprenant : nos freins ne sont pas nos ennemis. Chacun d’eux protège quelque chose. Et tant que l’on n’a pas compris ce qu’il protège, il continue de monter la garde, fidèlement, obstinément, comme un vieux soldat qui n’aurait pas appris que la guerre était finie.

On raconte l’histoire, souvent citée et peut-être embellie, de soldats japonais restés dans la jungle des années après la fin de la Seconde Guerre mondiale, parce que personne n’était venu leur dire que c’était terminé. Nos peurs ressemblent parfois à ces soldats. Elles ont été postées là pour une bonne raison, il y a longtemps. Elles n’ont jamais reçu l’ordre de rentrer.

Ce que la peur protège

Derrière chaque peur, il y a un besoin. La peur de l’échec protège souvent le besoin d’être reconnu. La peur du conflit protège le besoin d’appartenir. La peur du changement protège le besoin de sécurité. La peur de décevoir protège le besoin d’être aimé.

La peur	Le besoin qu’elle protège	Une autre réponse possible
Peur de l’échec	Être reconnu	Se fixer de petites étapes, célébrer chaque réussite
Peur du conflit	Appartenir	Exprimer un désaccord avec bienveillance, dans un cadre sûr
Peur du changement	Être en sécurité	Garder un point fixe pendant que le reste bouge
Peur de décevoir	Être aimé	Vérifier auprès des proches ce qu’ils attendent vraiment
Peur du regard des autres	Être respecté	Préparer, s’entraîner, commencer petit

Ces besoins sont légitimes. Il ne s’agit surtout pas de s’en débarrasser. Il s’agit de leur trouver une autre réponse que la fuite ou l’immobilité. Si ma peur de prendre

la parole protège mon besoin d'être respecté, je peux chercher d'autres façons de me sentir respecté : préparer mon intervention, m'entraîner devant un ami, commencer par une petite réunion. La peur, rassurée sur l'essentiel, accepte alors de reculer d'un pas.

Le dialogue avec l'obstacle

Il existe une façon très simple, et un peu étrange au début, de faire ce travail : parler à son obstacle. Pas pour le chasser, mais pour l'interroger. Que veux-tu m'éviter ? De quoi as-tu peur pour moi ? Qu'est-ce qui te rassurerait ?

Les réponses sont souvent touchantes. On découvre qu'une partie de soi veut nous protéger d'une humiliation vécue à douze ans, d'un échec qui a fait souffrir un parent, d'un abandon ancien. On cesse alors de se battre contre soi-même. On commence à négocier.

> **CE QUE DIT LA SCIENCE**
>
> Plusieurs approches thérapeutiques sérieuses, comme les thérapies centrées sur les schémas de Jeffrey Young, partent d'une idée proche : nos comportements les plus gênants ont souvent été, à un moment de notre histoire, des stratégies d'adaptation utiles. Les neurosciences de l'apprentissage montrent par ailleurs qu'une association apprise entre une situation et une peur ne s'efface pas vraiment : elle peut être concurrencée par un nouvel apprentissage, plus sûr. C'est pourquoi on ne « supprime » pas une peur : on lui apprend, par l'expérience, qu'une autre réponse est possible. Ce chapitre s'inspire de ces idées, sans prétendre remplacer une thérapie.

L'eau qui irrigue

Une fois compris ce que protège la peur, quelque chose change. L'énergie qui servait à se défendre devient disponible pour avancer. C'est le second visage de l'Eau : celui qui irrigue, qui fait pousser, qui met en mouvement. Ce que l'on appelait obstacle devient carburant.

Celui qui avait peur du regard des autres découvre qu'il tient à la qualité de ses relations, et il en fait une force dans son travail. Celle qui avait peur de l'échec découvre qu'elle tient à l'excellence, et elle apprend à la viser sans s'y brûler.

> **LA QUESTION QUI DÉRANGE**
>
> *Et si votre plus grande peur était aussi votre plus grande loyauté ?*

QUESTIONS MIROIR

- Quelle peur vous accompagne depuis l'enfance ? Contre quoi vous a-t-elle protégé, à l'époque ?
- De quoi avez-vous besoin pour que cette peur puisse se reposer un peu ?
- Quelle énergie récupéreriez-vous si vous cessiez de lutter contre elle ?

EXERCICE : LE DIALOGUE AVEC L'OBSTACLE

1. Installez deux chaises face à face. Asseyez-vous sur l'une.

2. Imaginez votre frein assis sur l'autre. Décrivez-le : quelle forme, quel âge, quelle voix ?

3. Posez-lui trois questions : « Que veux-tu m'éviter ? », « De quoi as-tu besoin ? », « Qu'est-ce qui te rassurerait ? »

4. Changez de chaise et répondez à sa place, sans réfléchir trop.

5. Revenez sur votre chaise et remerciez-le. Notez ce que vous avez appris.

Si cet exercice réveille une émotion trop forte, arrêtez-vous. C'est un signe qu'il mérite d'être fait accompagné.

LE PETIT PAS

Identifiez une petite action qui répond au besoin caché derrière votre peur. Faites-la cette semaine.

À RETENIR

- Chaque frein protège un besoin légitime.
- On ne supprime pas une peur : on lui apprend qu'une autre réponse est possible.
- Le dialogue avec l'obstacle transforme la lutte en négociation.
- L'énergie de la défense devient disponible pour avancer.

~

Les vieux soldats finissent toujours par rentrer, si on vient les chercher avec respect. Ils ont seulement besoin qu'on leur dise merci, et que la guerre est finie.

13. L’Air, premier visage. À quoi je m’engage ?

Le prix à payer et les renoncements

Choisir, c’est renoncer. Ceux qui veulent tout garder finissent par ne rien choisir du tout.

Nous voici dans le quatrième monde. Après avoir clarifié son désir, reconnu ses appuis et traversé ses freins, on arrive enfin au moment de l’engagement. L’Air est le monde du souffle, de la parole donnée, de l’élan. C’est aussi, et on l’oublie souvent, le monde du prix.

Il y a une illusion très répandue dans notre époque : celle que l’on pourrait tout avoir. Une carrière brillante, une vie de famille épanouie, des amis nombreux, du temps pour soi, un corps en forme et une maison toujours rangée. C’est une très belle idée. C’est aussi une idée épuisante, car elle nous condamne à l’échec permanent.

Tout choix a un prix

Toute décision importante coûte quelque chose. Du temps, que l’on ne passera pas ailleurs. Du confort, que l’on quitte. De l’argent, parfois. Une image de soi, à laquelle on était attaché. Une relation, qui ne survivra peut-être pas au changement. Une sécurité, qui nous rassurait autant qu’elle nous enfermait.

Regarder ce prix en face n’est pas du pessimisme. C’est au contraire ce qui rend l’engagement solide. Un engagement pris sans connaître son prix s’effondre à la première facture. Un engagement pris en toute conscience résiste, parce que l’on savait.

Ce que mon engagement m’apporte	Ce qu’il me coûte
Du sens, de l’élan	Du temps pris ailleurs
De la fierté	Du confort quitté
Des rencontres nouvelles	Une image de moi à laquelle je tenais
Une vie plus cohérente	Parfois de l’argent, parfois une relation

Le renoncement qui libère

Il y a une forme de renoncement qui n’est pas une perte, mais un soulagement. Renoncer à être parfait. Renoncer à plaire à tout le monde. Renoncer à des

projets qui ne sont plus les nôtres. Ces renoncements-là libèrent une énergie considérable.

Les économistes parlent de coût d'opportunité : chaque heure passée sur un projet est une heure qui n'est pas passée sur un autre. Les sages disent la même chose autrement : on ne peut pas suivre deux chemins à la fois.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Les recherches sur la fatigue décisionnelle sont discutées, et certains résultats célèbres n'ont pas été bien reproduits. En revanche, on sait que la multiplication des options et des objectifs concurrents disperse l'attention et augmente le sentiment de surcharge. Les travaux de Barry Schwartz sur le « paradoxe du choix » suggèrent que trop d'options peut rendre moins satisfait de ce que l'on choisit. Renoncer clairement à certaines options n'appauvrit pas : cela concentre l'énergie sur ce qui compte.

LA QUESTION QUI DÉRANGE

Qu'êtes-vous en train d'essayer de garder, alors qu'il faudrait le laisser partir pour avancer ?

QUESTIONS MIROIR

- Quel prix avez-vous refusé de payer jusqu'ici, et qu'est-ce que ce refus vous a coûté ?
- De quoi êtes-vous prêt à vous passer pour vivre votre quête ?
- Quel renoncement vous soulagerait immédiatement ?

EXERCICE : LA BALANCE DES RENONCEMENTS

1. Écrivez au sommet d'une feuille l'engagement que vous envisagez.

2. À gauche, notez tout ce que cet engagement va vous apporter.

3. À droite, notez tout ce qu'il va vous coûter : temps, confort, argent, image, relations, sécurité.

4. Pour chaque élément de droite, demandez-vous : est-ce un prix que j'accepte de payer ? Entourez ce que vous acceptez, barrez ce que vous refusez.

5. Si un prix refusé est indispensable, ajustez votre engagement. Mieux vaut un engagement modeste et tenu qu'un engagement grandiose et abandonné.

LE PETIT PAS

Renoncez cette semaine à une chose, une seule, qui vous prend du temps ou de l'énergie sans servir votre quête.

À RETENIR

- L'Air pose la question de l'engagement, et donc du prix.
- Regarder le prix en face rend l'engagement solide.
- Certains renoncements libèrent plus qu'ils ne coûtent.

~

On ne peut pas emporter toute sa maison en voyage. On choisit un sac, quelques affaires, et l'on découvre avec étonnement que l'on n'avait pas besoin du reste. La légèreté est souvent le premier cadeau du renoncement.

14. L’Air, second visage. S’engager devant un témoin

Le binôme et le rituel d’engagement

Une promesse faite à soi-même s’oublie volontiers. Une promesse faite à quelqu’un qui nous regarde a plus de mémoire.

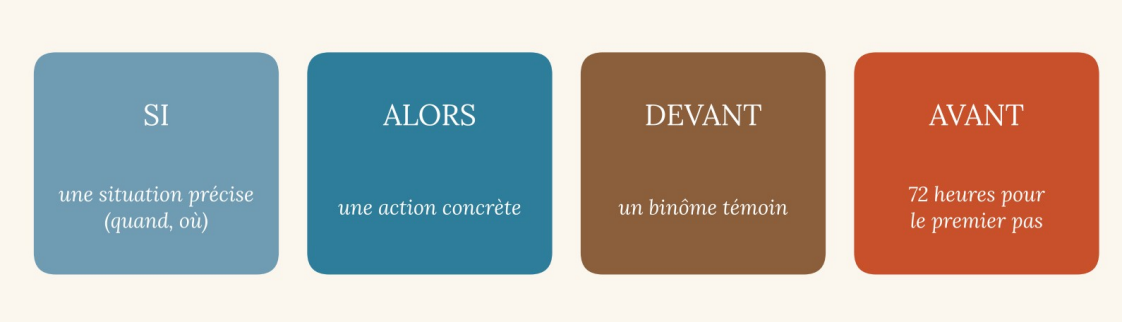
Nous avons tous pris des résolutions le 1er janvier. Nous savons tous ce qu’elles sont devenues le 15. Ce n’est pas de la paresse, ni un manque de volonté. C’est simplement que les bonnes intentions sont des créatures fragiles, qui ont besoin d’un cadre pour survivre.

Le second visage de l’Air est celui de ce cadre. Il repose sur trois piliers : un engagement précis, un témoin, et un premier pas rapide.

Un engagement précis

Un engagement vague ne s’oublie pas : il ne commence jamais. « Je vais prendre soin de moi » n’est pas un engagement, c’est un vœu. « Je marche trente minutes le mardi et le jeudi à 7 h, en partant de chez moi » est un engagement. On peut le tenir ou ne pas le tenir, mais on sait de quoi on parle.

> **CE QUE DIT LA SCIENCE**
>
> Le psychologue Peter Gollwitzer a étudié pendant des années ce qu’il appelle les intentions de mise en œuvre. Le principe est simple : au lieu de se dire « je vais faire du sport », on se dit « si c’est mardi à 7 h, alors je mets mes chaussures et je sors ». Une méta-analyse portant sur près d’une centaine d’études, menée avec Paschal Sheeran, a montré que cette formulation augmente de façon nette la probabilité de passer à l’action. C’est l’un des résultats les plus solides de la psychologie de la motivation. Il a l’avantage supplémentaire d’être gratuit.



La formule d’un engagement qui tient

Un témoin

Un engagement pris devant quelqu'un change de nature. Ce n'est pas seulement la peur d'avoir l'air ridicule. C'est que la parole donnée à un autre nous engage dans une relation, et que nous tenons à nos relations bien plus qu'à nos résolutions.

Sur le Chemin, ce témoin s'appelle le binôme. C'est une personne de confiance, choisie librement, qui accepte de vous demander, à des dates convenues, où vous en êtes. Le binôme ne juge pas, ne donne pas de leçon, ne fait pas à votre place. Il se souvient pour vous, et il vous rappelle, avec bienveillance, que vous aviez dit quelque chose.

Dans les ateliers à plusieurs, chacun est le binôme de quelqu'un. On retrouve ici le principe fondateur du Chemin : on avance en aidant l'autre à avancer.

Un premier pas dans les 72 heures

Il y a enfin un détail qui change tout : le délai. Plus on attend avant de faire le premier pas, plus l'élan retombe. Le Chemin propose une règle simple : le premier pas doit avoir lieu dans les soixante-douze heures. Il peut être minuscule : envoyer un message, réserver un créneau, acheter un carnet. L'essentiel est qu'il ait lieu.

Le rituel d'engagement

Sur le Chemin, l'engagement se scelle par un petit rituel. On énonce à voix haute son engagement, devant son binôme ou devant le groupe. On fixe la date du premier point d'étape. On se serre la main, ou l'on se regarde dans les yeux quelques secondes. Cela peut paraître un peu solennel. C'est fait pour. Les êtres humains ont toujours eu besoin de rituels pour marquer les passages importants.

LA QUESTION QUI DÉRANGE

Combien de vos engagements passés sont morts faute de témoin ?

QUESTIONS MIROIR

- Qui, dans votre entourage, serait un binôme bienveillant et fiable ?
- Préférez-vous qu'on vous rappelle vos engagements avec douceur, ou avec franchise ?
- Quel est le plus petit premier pas possible pour votre quête ?

EXERCICE : LE CONTRAT DE CHEMIN

Rédigez votre contrat en remplissant ces phrases :

- Ma quête : ...
- Mon engagement : quand ..., alors je ...
- Le prix que j'accepte de payer : ...
- Mon premier pas, dans les 72 heures : ...
- Mon binôme : ...
- Nos points d'étape : à 30 jours, à 60 jours, à 90 jours.

Datez, signez, et faites signer votre binôme.

LE PETIT PAS

Appelez votre futur binôme aujourd'hui. Proposez-lui un café dans la semaine pour lui lire votre contrat.

À RETENIR

- Un engagement qui tient est précis, formulé en « si... alors... ».
- Le binôme se souvient pour nous et nous rappelle notre parole avec bienveillance.
- Le premier pas doit avoir lieu dans les 72 heures.
- Un petit rituel donne du poids à la parole donnée.

~

Il y a quelque chose de très ancien dans le fait de serrer une main pour sceller une promesse. Nos ancêtres le faisaient sans connaître les intentions de mise en œuvre. Ils savaient déjà qu'une parole partagée pèse plus lourd qu'une parole gardée.

15. Quand un monde prend toute la place

Les déséquilibres du Chemin

Il n’y a pas de bons ou de mauvais éléments. Il y a seulement des proportions.

Les quatre mondes ne sont pas des étapes que l’on franchit une fois pour toutes. Ce sont des énergies qui cohabitent en nous. Chacun de nous a un monde de prédilection, où il se sent à l’aise, et un monde négligé, qu’il évite avec constance. Ce n’est pas un défaut : c’est une signature. Mais lorsqu’un monde prend toute la place, le chemin se bloque.

Quatre façons de tourner en rond

Monde refuge	Portrait	On le reconnaît à…	Le monde à visiter
Feu	Le rêveur	Ses « un jour » et ses carnets de projets	L’Air : un petit engagement
Terre	L’accumulateur	Ses formations successives, jamais prêt	L’Eau : la peur derrière la préparation
Eau	Le lutteur	Sa connaissance fine de ses problèmes	La Terre : ses ressources et ses appuis
Air	L’hyperactif	Son agenda saturé et sa fatigue	Le Feu : ce qu’il veut vraiment

Celui qui reste dans le Feu rêve beaucoup. Il sait ce qu’il veut, il en parle avec talent, il a des visions magnifiques. Mais il n’avance pas. On le reconnaît à ses « un jour » et à ses carnets remplis de projets.

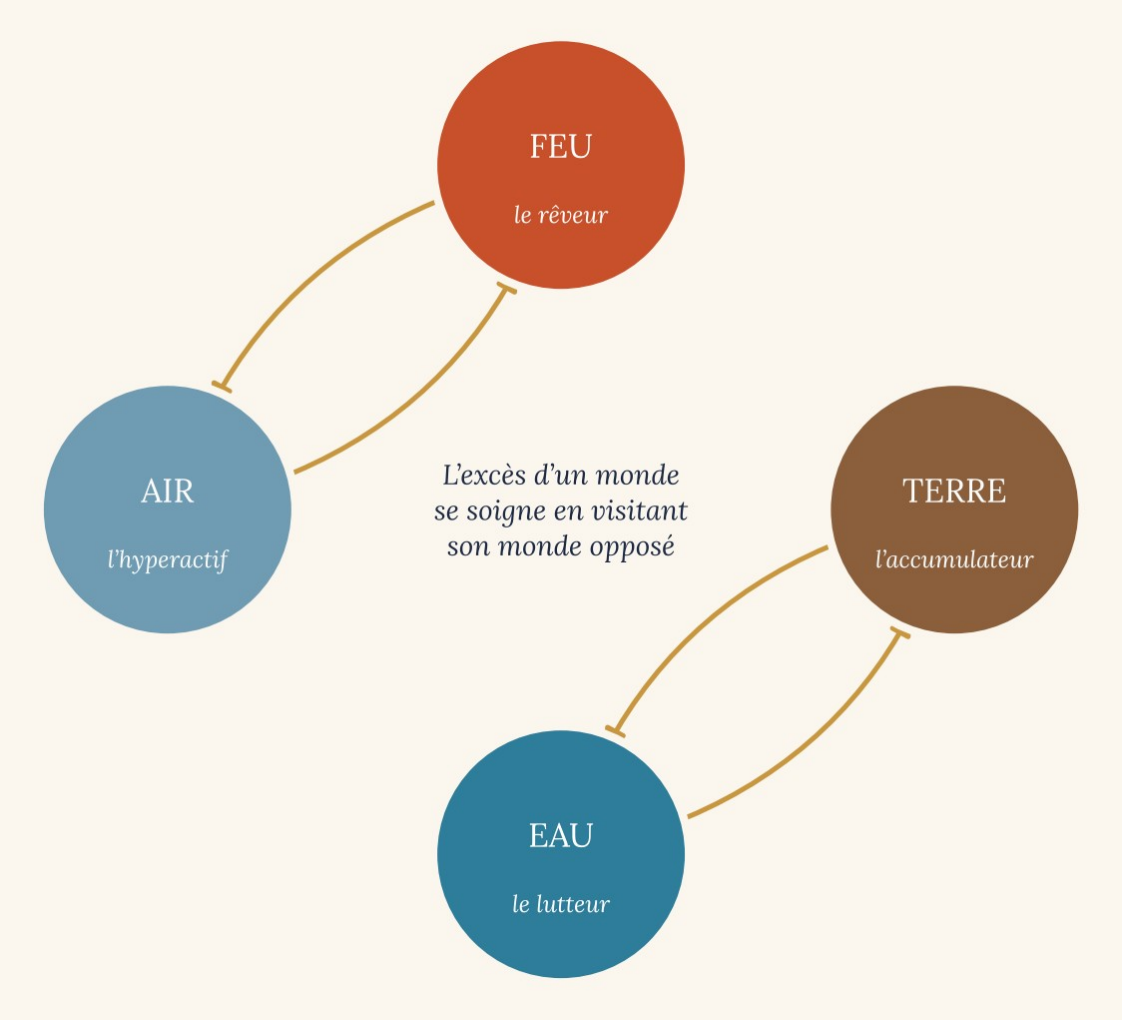
Celui qui reste dans la Terre accumule. Il se forme, il lit, il demande des conseils, il prépare. Il n’est jamais tout à fait prêt. On le reconnaît à ses diplômes, à ses formations successives, et à sa conviction qu’il lui manque encore quelque chose.

Celui qui reste dans l’Eau lutte. Il connaît très bien ses peurs, ses blessures, ses schémas. Il les analyse sans fin. Il confond parfois la lucidité et le mouvement. On le reconnaît à sa connaissance très fine de ses problèmes, et à la difficulté qu’il éprouve à les quitter.

Celui qui reste dans l'Air s'engage partout. Il dit oui à tout, il démarre mille projets, il court. Il manque souvent de racines et finit par s'épuiser. On le reconnaît à son agenda saturé et à sa fatigue.

Retrouver l'équilibre

Le remède n'est jamais de lutter contre son monde de prédilection. C'est une force, il faut la garder. Le remède est d'aller visiter, un peu, le monde que l'on néglige. Le rêveur a besoin d'un peu d'Air : un engagement, même petit. Celui qui accumule a besoin d'un peu d'Eau : regarder la peur qui se cache derrière sa préparation infinie. Celui qui lutte a besoin d'un peu de Terre : ses ressources, ses appuis. Celui qui s'engage partout a besoin d'un peu de Feu : se demander ce qu'il veut vraiment.



Chaque excès se soigne en visitant son monde complémentaire

UNE PRÉCAUTION

Ces quatre profils ne sont pas une typologie scientifique de la personnalité. Ils décrivent des tendances, des moments, des habitudes, qui peuvent changer selon les périodes de la vie et les domaines. On peut être un rêveur en amour et un hyperactif au travail. Ils servent à se regarder, pas à se ranger dans une case.

LA QUESTION QUI DÉRANGE

Dans quel monde vous réfugiez-vous quand le chemin devient difficile ?

QUESTIONS MIROIR

- Lequel des quatre portraits vous fait sourire, parce que vous vous y reconnaissez ?
- Lequel vous agace chez les autres ? Ce n’est peut-être pas un hasard.
- Quel monde n’avez-vous presque jamais visité ?

EXERCICE : MA MÉTÉO DES 4 MONDES

Reprenez la météo du chapitre 2. Pour chaque monde, notez de 0 à 10 le temps et l’énergie que vous y consacrez en ce moment.

- Le monde le plus haut est votre monde refuge.
- Le monde le plus bas est votre monde négligé.

Écrivez une action qui vous ferait visiter, cette semaine, votre monde négligé.

LE PETIT PAS

Passez trente minutes cette semaine dans votre monde négligé. C’est inconfortable, et c’est exactement ce qui le rend utile.

À RETENIR

- Chacun a un monde refuge et un monde négligé.
- Quatre déséquilibres typiques : le rêveur, l'accumulateur, le lutteur, l'hyperactif.
- Le remède n'est pas de quitter son monde refuge, mais de visiter celui que l'on néglige.
- Ces profils sont des miroirs, pas des cases.

~

Un feu sans air s'étouffe. Une terre sans eau se craquelle. Une eau sans terre se perd. Un air sans feu reste froid. Il en va des vies comme des paysages : leur beauté tient aux mélanges.

16. L’entraide, le cinquième souffle

On avance en aidant l’autre à avancer

On croit donner son temps. On découvre, en sortant, qu’on en a reçu.

Aristote avait ajouté aux quatre éléments un cinquième, l’éther, la matière dont étaient faits les astres. Le Chemin a, lui aussi, son cinquième élément. Il ne vient pas du ciel, il vient de l’autre. C’est l’entraide.

Nous l’avons rencontrée dès le premier chapitre, autour de la table du Jeu du Tao. Elle traverse tous les mondes. Il est temps de lui consacrer un chapitre à elle seule, car elle est peut-être ce qui distingue le plus le Chemin des 4 Mondes de tant de méthodes de développement personnel centrées sur le seul individu.

Pourquoi aider l’autre m’aide

Il y a un paradoxe délicieux dans l’entraide : en aidant quelqu’un à clarifier sa quête, on clarifie souvent la sienne. Écouter la peur d’un autre permet de voir la sienne avec plus de distance. Aider un autre à trouver ses ressources rappelle qu’on en a aussi. On voit mieux le chemin des autres, et ce que l’on voit chez eux nous renvoie, comme un miroir, à ce que l’on n’osait pas voir chez nous.

Il y a aussi une raison plus simple : aider fait du bien. Se sentir utile est l’un des besoins humains les plus profonds. Les personnes qui ont l’occasion d’aider se sentent plus reliées, plus compétentes, plus vivantes.

> **CE QUE DIT LA SCIENCE**
>
> Les recherches sur le comportement prosocial montrent de façon assez cohérente qu’aider les autres est associé à un meilleur bien-être chez celui qui aide, à condition que cette aide soit choisie et non imposée. Le psychologue Adam Grant, dans ses travaux sur les « donneurs », a toutefois montré une nuance importante : ceux qui donnent sans aucune limite s’épuisent. L’entraide du Chemin n’est donc pas le sacrifice. C’est une aide choisie, réciproque, et qui respecte les limites de chacun.

Les trois formes de l’entraide

Forme	Ce que l’on fait	Ce que l’on évite
L’écoute	Une attention entière, des questions ouvertes	Interrompre, ramener à soi
Le regard	Dire ce que l’on voit, avec	Juger, interpréter,

Forme	Ce que l’on fait	Ce que l’on évite
	bienveillance	diagnostiquer
L’appui	Proposer une ressource, être binôme	Faire à la place de l’autre

Sur le Chemin, l’entraide prend trois formes. L’écoute, d’abord : offrir à l’autre une attention entière, sans l’interrompre, sans ramener la conversation à soi. Le regard, ensuite : lui dire ce que l’on voit, avec bienveillance et sans jugement. L’appui, enfin : proposer une ressource, un contact, un encouragement, ou simplement sa présence de binôme.

Ce que l’entraide n’est pas

L’entraide n’est pas le conseil non sollicité. Elle n’est pas le sauvetage, qui consiste à faire à la place de l’autre et finit par l’affaiblir. Elle n’est pas non plus le sacrifice, qui consiste à s’oublier pour l’autre et finit par l’épuiser. L’entraide respecte toujours une chose : l’autre reste l’auteur de son chemin.

LA QUESTION QUI DÉRANGE

Aidez-vous les autres pour qu’ils avancent, ou pour vous sentir indispensable ?

QUESTIONS MIROIR

- Quand avez-vous été vraiment aidé par quelqu’un ? Qu’a-t-il fait exactement ?
- Êtes-vous plutôt sauveteur, conseiller ou écoutant ?
- Qui, autour de vous, pourrait avoir besoin d’une écoute en ce moment ?

EXERCICE : DIX MINUTES D’ÉCOUTE

Proposez à quelqu’un dix minutes d’écoute sur la question qui l’occupe. Pendant ces dix minutes :

- ne donnez aucun conseil ;
- ne racontez rien de vous ;
- posez seulement des questions ouvertes et reformulez.

Après, demandez-lui ce qui lui a été utile. Puis demandez-vous ce que cette écoute vous a appris sur votre propre quête.

LE PETIT PAS

Cette semaine, aidez quelqu'un sur sa quête, sans lui parler de la vôtre.

À RETENIR

- L'entraide est le cinquième élément du Chemin : elle relie les quatre mondes.
- Aider l'autre éclaire souvent sa propre quête.
- L'entraide est choisie et réciproque, elle n'est ni sauvetage ni sacrifice.

~

On dit que l'on est seul face à ses choix. C'est vrai au moment de choisir. Mais avant, et après, il y a toujours quelqu'un sur le bord du chemin, qui marche un peu avec nous.

17. Le retour qui nourrit

Un regard qui fait grandir sans blesser

Il y a des mots qui coupent et des mots qui ouvrent. La différence tient souvent à trois syllabes : « moi, je ».

Il existe une scène que chacun a vécue. Vous racontez un projet qui vous tient à cœur. Votre interlocuteur vous écoute à moitié, puis vous dit ce que vous devriez faire, ce qui ne marchera pas, et ce qu'il ferait, lui, à votre place, à condition bien sûr d'être vous. Vous repartez plus lourd qu'en arrivant.

Il existe aussi une autre scène, plus rare. On vous écoute vraiment. Puis on vous dit ce que votre histoire a provoqué, ce que l'on oserait, et ce que l'on a aimé chez vous. Vous repartez plus léger, avec deux ou trois idées neuves, et la sensation précieuse d'avoir été reçu.

Le Chemin propose d'apprendre cette seconde manière. Nous l'appelons le retour en trois souffles.

Les trois souffles



Le retour en trois souffles

Le premier souffle est celui du ressenti : « Ce que ton histoire me fait. » On parle de soi, de l'émotion que l'on a éprouvée en écoutant : de l'admiration, de l'inquiétude, de la tendresse, de l'envie. On ne juge pas, on témoigne.

Le deuxième souffle est celui de l'audace : « Ce que j'oserais, moi, à ta place. » On ne dit pas ce que l'autre doit faire. On dit ce que l'on oserait, en sachant bien qu'on n'est pas à sa place. La nuance est immense. Un conseil s'impose. Une audace se propose.

Le troisième souffle est celui de la reconnaissance : « Ce que je reconnais en toi. » On nomme une qualité, une force, un courage que l'on a perçu. C'est souvent le souffle le plus puissant, et le plus oublié.

Recevoir, sans se défendre

Il y a une règle qui accompagne les trois souffles, et elle est plus difficile qu'il n'y paraît : celui qui reçoit le retour écoute sans répondre. Il ne se justifie pas, il ne corrige pas, il n'explique pas. Il note. Il dira simplement merci.

Cette règle a une raison profonde. Dès que l'on se défend, on cesse d'écouter. On prépare sa réponse au lieu d'accueillir ce qui est dit. Recevoir en silence, c'est se donner une chance d'entendre vraiment.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Le retour en trois souffles s'inspire de la communication non violente de Marshall Rosenberg, qui invite à parler de ses propres ressentis plutôt qu'à juger l'autre. Il rejoint aussi ce que l'on sait de la sécurité psychologique, étudiée par Amy Edmondson : dans un climat où l'on ne craint pas d'être jugé, on ose davantage parler, apprendre et essayer. Un retour qui commence par l'émotion de celui qui parle et se termine par une reconnaissance protège ce climat. Ce n'est pas de la gentillesse naïve : c'est la condition pour que le message soit entendu.

Au lieu de dire…	On dit…
« Tu devrais démissionner. »	« Moi, à ta place, j'oserais peut-être en parler à ton directeur. »
« Ça ne marchera jamais. »	« Ce que ton histoire me fait, c'est un peu d'inquiétude pour toi. »
« Tu te plains tout le temps. »	« Ce que je reconnais en toi, c'est une vraie exigence. »

LA QUESTION QUI DÉRANGE

Quand vous donnez votre avis, cherchez-vous à aider l'autre, ou à avoir raison ?

QUESTIONS MIROIR

- Quel retour reçu dans votre vie vous a fait grandir ? Comment était-il formulé ?
- Lequel des trois souffles vous est le plus naturel ? Lequel oubliez-vous ?
- Savez-vous recevoir un compliment sans le minimiser ?

EXERCICE : S'ENTRAÎNER AUX TROIS SOUFFLES

À deux, l'un raconte pendant cinq minutes une situation qui le préoccupe. L'autre écoute sans interrompre. Puis il offre son retour :

- « Ce que ton histoire me fait, c'est… »
- « Ce que j'oserais, moi, à ta place, c'est… »
- « Ce que je reconnais en toi, c'est… »

Celui qui reçoit écoute sans répondre, et dit simplement merci. Puis on inverse les rôles.

LE PETIT PAS

Cette semaine, offrez à quelqu'un un troisième souffle, et seulement lui : dites-lui une qualité que vous reconnaissez en lui. Sans raison particulière.

À RETENIR

- Le retour en trois souffles : ce que ça me fait, ce que j'oserais à ta place, ce que je reconnais en toi.
- On propose une audace, on n'impose pas un conseil.
- Celui qui reçoit écoute sans se défendre, et dit merci.

~

Nous avons tous en mémoire une phrase qui nous a blessés il y a vingt ans. Nous avons aussi, si nous cherchons bien, une phrase qui nous a relevés. Il ne tient qu'à nous d'être, pour quelqu'un, l'auteur de la seconde.

AVANT LA PARTIE III

Vous connaissez maintenant les quatre mondes. La Partie III explorera ce que le cerveau nous apprend de ce chemin : pourquoi clarifier son désir mobilise, pourquoi nommer sa peur apaise, pourquoi un engagement pris devant un témoin tient mieux.

En attendant, reprenez votre quête. Elle a peut-être déjà un peu changé.

~

PARTIE III

Ce que dit le cerveau

Pourquoi ce chemin fonctionne-t-il ? Huit chapitres pour relire les quatre mondes à la lumière des neurosciences et de la psychologie, avec une règle que nous ne trahirons jamais : dire ce que l'on sait, ce que l'on suppose, et ce que l'on ignore.

18. Le cerveau qui désire

Le Feu, l'anticipation et la motivation

Le bonheur n'est pas toujours dans l'arrivée. Il est souvent dans le fait de savoir où l'on va.

Il y a, dans notre cerveau, une petite molécule qui a beaucoup souffert de sa célébrité. On l'appelle dopamine, et les magazines l'ont baptisée « hormone du plaisir ». On la soupçonne de tout : de nous rendre accros aux écrans, au sucre, aux réseaux sociaux. Elle n'en demandait pas tant. Et, surtout, ce n'est pas tout à fait ce qu'elle fait.

Ce que fait vraiment la dopamine

Dans les années 1990, le neuroscientifique Wolfram Schultz a mené une série d'expériences devenues classiques. Il enregistrait l'activité de neurones à dopamine chez des singes à qui l'on donnait du jus de fruit. Au début, les neurones s'activaient au moment où le jus arrivait. Puis, lorsque les singes avaient appris qu'un signal lumineux annonçait le jus, les neurones s'activaient au moment du signal, et plus du tout à l'arrivée du jus. Et si le jus annoncé ne venait pas, leur activité chutait.

Autrement dit, la dopamine ne signale pas tant le plaisir que l'anticipation d'une récompense, et l'écart entre ce que l'on attendait et ce qui arrive. Les chercheurs parlent d'erreur de prédiction. Le psychologue Kent Berridge a ajouté une distinction très éclairante : il y a le fait de vouloir quelque chose et le fait de l'aimer. Les deux reposent sur des mécanismes en partie différents. La dopamine est davantage du côté du vouloir.

	Vouloir	**Aimer**
Ce que c'est	Être attiré, se mettre en mouvement	Éprouver du plaisir une fois que l'on a
Rôle de la dopamine	Central	Plus limité
Ce qui peut arriver	Vouloir très fort ce qui ne rend pas heureux	Aimer ce que l'on ne cherche plus
Sur le Chemin	La vision donne au vouloir une direction	Les valeurs vérifient que l'on aimera ce que l'on veut

Pourquoi une vision claire mobilise

Ces découvertes éclairent le premier monde du Chemin d'une lumière nouvelle. Une vision claire, que l'on peut se représenter, donne à notre système de motivation quelque chose à anticiper. Elle transforme un vague désir en une direction. Et elle permet, à chaque petit pas, de percevoir un progrès, ce qui entretient l'élan.

À l'inverse, un désir flou, sans image et sans étape, laisse ce système sans prise. On sait que l'on voudrait « autre chose », mais on ne sait pas quoi, et l'énergie se disperse.

C'est pourquoi le Chemin insiste tant sur l'écriture de la vision au présent, et sur le découpage en petits pas. Ce n'est pas de la pensée magique. C'est une manière de donner au cerveau des repères qu'il sait utiliser.

CE QUI EST ÉTABLI, CE QUI NE L'EST PAS

- Établi : la dopamine joue un rôle central dans l'anticipation des récompenses et l'apprentissage par erreur de prédiction.
- Établi : vouloir et aimer reposent sur des mécanismes en partie distincts.
- Probable : une vision concrète et des étapes visibles soutiennent la motivation dans la durée.
- Faux : la dopamine n'est pas « l'hormone du bonheur », et l'on ne peut pas « augmenter sa dopamine » à volonté pour être heureux.

Le piège de l'arrivée

Il y a une conséquence plus inattendue. Si la dopamine accompagne surtout l'anticipation, alors l'atteinte d'un but peut être étrangement décevante. Combien de personnes ont travaillé des années pour un poste, une maison, une reconnaissance, et ont ressenti, une fois arrivées, une sorte de vide ? Ce n'est pas de l'ingratitude. C'est la mécanique de la motivation : elle est faite pour nous mettre en mouvement, pas pour nous combler.

D'où l'intérêt d'une quête plutôt que d'un seul objectif. Une quête ne s'épuise pas en étant atteinte. Elle se renouvelle en chemin.

LA QUESTION QUI DÉRANGE

Quel objectif atteint vous a laissé un goût de vide ? Et que vous a-t-il appris sur ce que vous cherchiez vraiment ?

QUESTIONS MIROIR

- Qu’est-ce qui vous donne envie de vous lever le matin, concrètement ?
- Votre vision est-elle assez précise pour que vous puissiez la voir ?
- Qu’aimez-vous vraiment, une fois obtenu ? Et que voulez-vous seulement obtenir ?

MINI-PRATIQUE : RENDRE LA VISION VISIBLE

Relisez votre vision écrite au chapitre 8. Ajoutez-y trois détails sensoriels : un son, une couleur, une sensation. Puis découpez-la en trois étapes intermédiaires, chacune assez proche pour être atteinte dans les trois mois.

LE PETIT PAS

Choisissez une image (photo, carte postale, dessin) qui représente votre vision, et placez-la là où vous la verrez chaque jour.

À RETENIR

- La dopamine signale surtout l’anticipation et l’écart entre l’attendu et le vécu.
- Une vision concrète et des étapes visibles nourrissent la motivation.
- Atteindre un but ne comble pas toujours : c’est pourquoi on part d’une quête.

~

Il est assez réconfortant de penser que notre cerveau a été fait pour le chemin plutôt que pour l’arrivée. Cela nous dispense de toujours arriver, et nous invite à mieux marcher.

19. Le cerveau qui oublie ses forces

La Terre, l'attention et la mémoire des réussites

Nous ne voyons pas le monde tel qu'il est. Nous voyons ce que nous avons appris à regarder.

Il existe une expérience célèbre, menée à la fin des années 1990 par les psychologues Daniel Simons et Christopher Chabris. On montre à des volontaires une courte vidéo où deux équipes se passent un ballon, et on leur demande de compter les passes de l'une des équipes. Au milieu de la vidéo, une personne déguisée en gorille traverse la scène, se frappe la poitrine et repart. Environ la moitié des spectateurs ne la voient pas.

Ce n'est pas qu'ils sont distraits. C'est qu'ils sont concentrés. Notre attention est un projecteur étroit : ce qu'elle éclaire, nous le voyons très bien. Le reste, même un gorille, peut disparaître.

Le projecteur tourné vers les manques

Si notre attention est un projecteur, la question devient : vers quoi est-il tourné ? Pour beaucoup d'entre nous, il éclaire surtout ce qui manque, ce qui rate, ce qui inquiète. Le biais de négativité, dont nous avons parlé au chapitre 9, en est l'une des raisons. L'éducation, souvent centrée sur la correction des erreurs, en est une autre. Combien d'entre nous ont reçu des copies où les fautes étaient soulignées en rouge, et les réussites laissées sans commentaire ?

Résultat : nous connaissons nos faiblesses par cœur, et nos forces très mal.

Réorienter le projecteur

La bonne nouvelle est que l'attention s'oriente. On peut apprendre à la tourner volontairement vers ce qui fonctionne. C'est tout le sens des exercices du monde de la Terre : la ligne de vie des ressources, la carte des appuis, le petit carnet des choses bien faites.

CE QUE DIT LA RECHERCHE

- Des études menées par Robert Emmons et Michael McCullough ont montré que noter régulièrement des choses pour lesquelles on éprouve de la gratitude est associé à une légère amélioration du bien-être. Les effets observés sont réels mais modestes, et varient selon les personnes.
- Des travaux en psychologie positive, notamment ceux de Martin Seligman et de ses collègues, suggèrent qu'identifier ses forces et les utiliser de façon nouvelle peut améliorer le bien-être pendant plusieurs semaines. Là encore, les effets sont modérés.
- Ce que l'on peut en retenir honnêtement : ces exercices ne transforment pas une vie à eux seuls. Ils rééquilibrent le regard, et c'est une condition pour oser avancer.

Projecteur tourné vers les manques	Projecteur tourné vers les ressources
« Je ne suis pas assez préparé »	« J'ai déjà réussi des choses plus difficiles »
« Je n'ai personne pour m'aider »	« Je n'ai pas encore demandé à… »
« Je rate toujours tout »	« Cette semaine, j'ai réussi trois choses »
Effet : on se protège, on attend	Effet : on ose un petit pas

Ce que les forces changent

Connaître ses forces ne sert pas seulement à se sentir mieux. Cela change la manière dont on aborde un obstacle. Celui qui sait qu'il est patient abordera une négociation difficile autrement que celui qui se croit seulement timide. Celle qui sait qu'elle a du courage pour avoir traversé une épreuve osera plus facilement en affronter une nouvelle. Les forces reconnues deviennent des points d'appui pour le monde de l'Eau.

LA QUESTION QUI DÉRANGE

Si quelqu'un tenait le compte de vos réussites aussi précisément que vous tenez celui de vos échecs, que découvrirait-il ?

QUESTIONS MIROIR

- Quel « gorille » passe peut-être sous vos yeux sans que vous le voyiez, parce que vous comptez autre chose ?
- Quelle force utilisez-vous tous les jours sans la remarquer ?
- Qui, autour de vous, voit vos forces mieux que vous ?

MINI-PRATIQUE : TROIS CHOSES

Chaque soir pendant deux semaines, notez trois choses : une chose réussie, une chose reçue, une chose apprise. Une ligne chacune. Au bout de quinze jours, relisez tout d'une traite.

LE PETIT PAS

Demandez à trois personnes qui vous connaissent bien : « Selon toi, quelle est ma plus grande force ? » Notez les réponses sans les discuter.

À RETENIR

- Notre attention est un projecteur étroit, souvent tourné vers les manques.
- On peut le réorienter volontairement vers les forces et les ressources.
- Les effets des exercices de gratitude et de forces sont réels mais modestes : ils rééquilibrent le regard.

~

Il y avait un gorille dans la vidéo, et la moitié des gens ne l'ont pas vu. Il y a sans doute, dans votre vie, quelques trésors qui dansent au milieu de la pièce. Il suffit d'arrêter un instant de compter les passes.

20. Nommer pour apaiser

L'Eau, l'alarme et la régulation

Ce que l'on n'ose pas nommer nous gouverne. Ce que l'on nomme, on peut commencer à le gouverner.

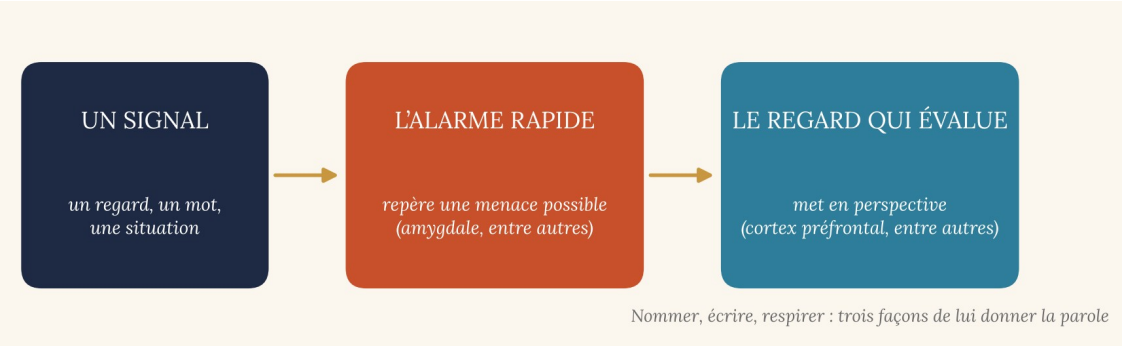
Imaginez une maison équipée d'une alarme très sensible. Elle se déclenche quand un voleur entre, ce qui est utile. Mais elle se déclenche aussi quand un chat passe devant la fenêtre, quand le vent fait claquer un volet, quand un livre tombe d'une étagère. Au bout de quelques semaines, les habitants vivent dans un état de tension permanente. Ils ne savent plus distinguer le danger réel du simple bruit.

Notre système d'alarme intérieur ressemble parfois à cette maison.

Une alarme ancienne

Pour simplifier, on peut dire que notre cerveau dispose de structures qui détectent très vite les menaces possibles, parmi lesquelles l'amygdale, et de structures plus lentes, notamment dans le cortex préfrontal, qui évaluent la situation, la mettent en perspective et peuvent moduler la réaction. Cette présentation est simplifiée : le cerveau fonctionne en réseaux, et aucune zone ne fait une seule chose. Mais l'image est utile.

L'alarme a un grand avantage : elle est rapide. Elle a un inconvénient : elle se trompe souvent, et toujours dans le même sens. Elle préfère prendre un bâton pour un serpent que l'inverse. Pour nos ancêtres, c'était raisonnable. Pour nous, devant un entretien d'embauche ou une conversation difficile, c'est souvent excessif.



L'alarme rapide et le regard qui évalue

Les trois gestes qui calment l'alarme

La recherche suggère trois gestes simples qui aident à réguler cette alarme. Ils sont au cœur du monde de l'Eau.

Nommer, d'abord. Nous l'avons vu au chapitre 11 : mettre un mot précis sur une émotion s'accompagne d'une diminution de la réaction d'alarme. Plus le mot est précis, mieux cela fonctionne. « Je suis mal » aide peu. « J'ai peur d'être ridicule devant mon équipe » aide davantage.

Écrire, ensuite. Le psychologue James Pennebaker a montré, dans de nombreuses études, qu'écrire pendant quelques jours sur des expériences émotionnellement difficiles peut avoir des effets bénéfiques sur le bien-être, et parfois sur la santé. Les effets varient selon les personnes et les situations, mais le geste est simple et sans danger, à condition de ne pas forcer.

Respirer, enfin. Une respiration lente, avec une expiration plus longue que l'inspiration, est associée à une diminution de l'activation physiologique. Ce n'est pas une solution miracle, mais c'est un outil toujours disponible, gratuit et discret.

CE QUI EST ÉTABLI, CE QUI NE L'EST PAS

- Établi : mettre des mots sur ses émotions aide à les réguler, avec un effet modeste mais réel.
- Assez bien établi : l'écriture expressive peut améliorer le bien-être, avec des effets variables.
- Assez bien établi : la respiration lente aide à diminuer l'activation physiologique à court terme.
- Simplification : « l'amygdale contre le cortex préfrontal » est une image pédagogique, pas une description complète du cerveau.
- À garder en tête : en cas d'anxiété importante, ces outils accompagnent un suivi médical sans le remplacer.

LA QUESTION QUI DÉRANGE

Votre alarme intérieure sonne-t-elle pour des voleurs, ou surtout pour des chats ?

QUESTIONS MIROIR

- Dans quelles situations votre alarme se déclenche-t-elle le plus souvent ?
- Combien de fois le danger annoncé s'est-il vraiment produit ?
- Quel mot précis mettriez-vous sur votre émotion de cette semaine ?

MINI-PRATIQUE : LA RESPIRATION DE L'EAU

Assis, les pieds au sol, inspirez par le nez en comptant jusqu'à quatre. Expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à six ou sept. Recommencez pendant deux minutes. Puis, toujours calmement, nommez en une phrase ce que vous ressentez.

LE PETIT PAS

Pendant trois jours, consacrez dix minutes à écrire librement sur ce qui vous freine dans votre quête. Personne ne lira ces pages. Vous pouvez les déchirer ensuite.

À RETENIR

- Notre alarme intérieure est rapide, utile, et se trompe souvent par excès de prudence.
- Trois gestes aident à la réguler : nommer, écrire, respirer.
- Ce sont des outils, pas des remèdes miracles.

~

On ne débranche pas une alarme qui nous a protégés si longtemps. On lui apprend, patiemment, à reconnaître le chat. Et un soir, on s'aperçoit qu'elle nous laisse dormir.

21. La sécurité avant la parole

Le système nerveux, la confiance et le groupe

On ne pousse pas une fleur à éclore en tirant dessus. On lui donne de la lumière, et l'on attend.

Pourquoi certaines conversations nous ouvrent-elles, et d'autres nous ferment-elles ? Pourquoi dit-on à un inconnu, dans un train, des choses que l'on n'a jamais dites à ses proches ? Pourquoi une réunion où l'on se sent jugé nous rend-elle soudain moins intelligents ? La réponse tient en un mot, que nous avons déjà croisé plusieurs fois : la sécurité.

Le cerveau qui surveille le groupe

Pour un être humain, le groupe a longtemps été la condition de la survie. Être rejeté, c'était être exposé. Il n'est donc pas étonnant que notre cerveau accorde une attention considérable aux signaux de rejet ou d'acceptation. Un regard froid, un silence, une remarque moqueuse suffisent à mettre une partie de notre système en alerte.

Des études d'imagerie, comme celles de Naomi Eisenberger, ont suggéré que l'exclusion sociale active des régions cérébrales en partie communes avec la douleur physique. Ces résultats ont été discutés et nuancés depuis, mais ils rejoignent une expérience que chacun connaît : être exclu fait mal.

La sécurité psychologique

Amy Edmondson, professeure à Harvard, a consacré une grande partie de sa carrière à ce qu'elle appelle la sécurité psychologique : la conviction partagée, dans un groupe, que l'on peut prendre la parole, poser une question, reconnaître une erreur ou proposer une idée sans être humilié ou puni. Ses travaux, et ceux qui ont suivi, montrent que les équipes où cette sécurité est forte apprennent davantage et signalent plus facilement leurs erreurs.

Google a mené au milieu des années 2010 une vaste étude interne sur ses équipes, baptisée Projet Aristote. Selon ce que l'entreprise en a publié, la sécurité psychologique est apparue comme le facteur le plus important pour distinguer les équipes les plus efficaces.

Ce qui ferme	Ce qui ouvre
Couper la parole	Laisser finir, puis reformuler
Juger, ironiser	Dire ce que l'on ressent
Donner des leçons	Poser des questions ouvertes

Ce qui ferme	Ce qui ouvre
Punir l’erreur	Remercier celui qui la signale
Répéter ce qui a été confié	Garder la confidentialité

La théorie polyvagale : une image utile, à manier avec prudence

On entend souvent parler, dans le monde du coaching, de la théorie polyvagale du chercheur Stephen Porges. Elle propose que notre système nerveux autonome passe par différents états, sécurité et engagement social, mobilisation, ou repli, selon la manière dont il perçoit l’environnement. Cette théorie a eu le mérite de populariser l’idée que le corps « sent » la sécurité avant que l’esprit ne la pense.

Il faut toutefois être honnête : plusieurs de ses fondements anatomiques et évolutifs sont contestés par une partie de la communauté scientifique. Nous l’utilisons donc ici comme une image pédagogique, et non comme une vérité établie.

Ce que cela change sur le Chemin

Tout ce que nous avons décrit, la quête dite à voix haute, la peur nommée devant les autres, le retour en trois souffles, ne peut fonctionner que si la sécurité est là. C’est pourquoi les règles du chemin partagé, présentées au chapitre 5, ne sont pas une formalité. La confidentialité, la liberté de passer son tour, la bienveillance sont les conditions mêmes de la parole.

> **LA QUESTION QUI DÉRANGE**
>
> *Dans quel groupe de votre vie vous taisez-vous, et que perdez-vous à ne pas parler ?*

> **QUESTIONS MIROIR**
>
> - Avec qui vous sentez-vous en sécurité pour dire « je ne sais pas » ?
> - Quel signal, chez les autres, vous fait immédiatement vous fermer ?
> - Et vous, quels signaux envoyez-vous à ceux qui vous parlent ?

MINI-PRATIQUE : LES SIGNAUX DE SÉCURITÉ

Dans votre prochaine conversation importante, essayez trois gestes simples : regarder la personne quand elle parle, ne pas l'interrompre, et reformuler ce que vous avez compris avant de répondre. Observez ce qui change.

LE PETIT PAS

Cette semaine, dites une fois « je ne sais pas » ou « je me suis trompé » devant quelqu'un. Observez ce qui se passe, en vous et chez l'autre.

À RETENIR

- Notre cerveau surveille en permanence les signaux d'acceptation ou de rejet.
- La sécurité psychologique permet de parler, d'apprendre et d'oser.
- La théorie polyvagale est une image utile, mais scientifiquement discutée.
- Sur le Chemin, les règles de confiance sont la condition de tout.

~

Les plus belles paroles naissent souvent dans les endroits où l'on n'a plus peur. Il suffit parfois d'un regard qui ne juge pas pour qu'une vie entière ose enfin se dire.

22. Le cerveau qui tient parole

L'Air, l'engagement et la cohérence

Nous ne sommes pas toujours fidèles à nos rêves. Nous sommes souvent fidèles à nos promesses.

Le monde de l'Air repose sur une idée simple : un engagement précis, pris devant un témoin, tient mieux qu'une bonne intention gardée pour soi. Nous avons vu au chapitre 14 les intentions de mise en œuvre de Peter Gollwitzer. Ce chapitre explore les autres mécanismes qui rendent l'engagement solide.

Le besoin de cohérence

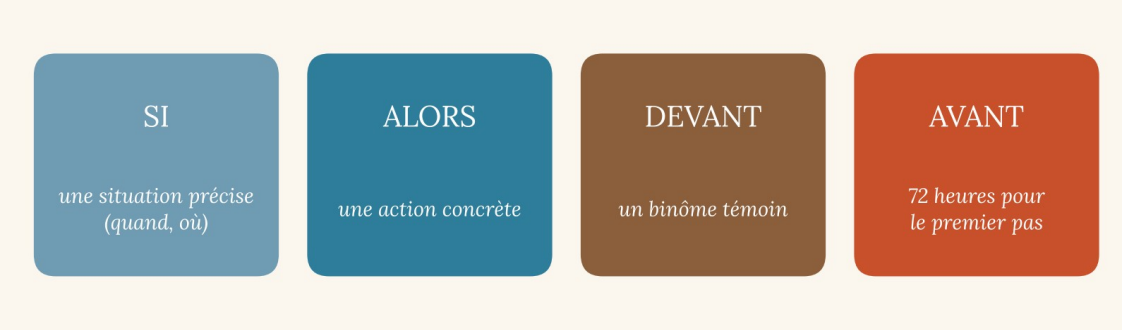
Les psychologues sociaux ont observé depuis longtemps que nous éprouvons un fort besoin de cohérence entre ce que nous disons et ce que nous faisons. Lorsqu'il y a un écart, nous ressentons un inconfort que Leon Festinger a appelé la dissonance cognitive. Pour le réduire, nous avons tendance à ajuster soit notre comportement, soit notre discours.

Robert Cialdini, dans ses travaux sur l'influence, a montré qu'un engagement pris publiquement, et surtout par écrit, augmente la probabilité qu'on s'y tienne. Ce n'est pas seulement la peur du jugement des autres. C'est aussi que nous construisons une image de nous-mêmes à partir de ce que nous avons dit et fait.

Ce mécanisme peut être utilisé pour manipuler, et c'est d'ailleurs ce qu'en font certains vendeurs. Sur le Chemin, il est utilisé dans l'autre sens : au service de ce que la personne a elle-même choisi.

La force du « si… alors… »

Revenons un instant sur Gollwitzer. Pourquoi la formule « si telle situation, alors je fais ceci » est-elle si efficace ? Parce qu'elle délègue la décision à la situation. On n'a plus besoin de se demander chaque mardi matin si l'on a envie d'aller marcher. Le mardi à 7 h devient le signal, et l'action suit, presque automatiquement. On économise la délibération, qui est le moment où l'on renonce.



Rappel : la formule d'un engagement qui tient

Le premier pas et l'élan

Il y a enfin un phénomène que chacun a observé : commencer est le plus difficile. Une fois la première action accomplie, la suivante coûte moins. Les chercheurs parlent parfois d'effet de gradient : plus on se rapproche d'un but, plus on accélère. Le premier pas dans les 72 heures n'a pas d'autre fonction : faire sortir l'engagement de la tête pour le faire entrer dans le monde.

CE QUI EST ÉTABLI, CE QUI NE L'EST PAS

- Établi : les intentions de mise en œuvre augmentent nettement le passage à l'action.
- Établi : un engagement public et écrit est plus souvent tenu.
- Établi : la dissonance cognitive pousse à rechercher la cohérence entre paroles et actes.
- Prudence : ces effets sont des tendances, pas des garanties. Un engagement trop ambitieux reste un engagement fragile.

LA QUESTION QUI DÉRANGE

À qui avez-vous fait des promesses que vous tenez toujours ? Et pourquoi ne vous en faites-vous pas autant à vous-même ?

QUESTIONS MIROIR

- Quel engagement avez-vous tenu longtemps ? Qu'est-ce qui l'a rendu solide ?
- Préférez-vous vous engager par écrit, à voix haute, ou devant quelqu'un ?
- Quel « si… alors… » pourriez-vous écrire aujourd'hui ?

MINI-PRATIQUE : TROIS « SI... ALORS... »

Écrivez trois intentions de mise en œuvre pour votre quête :

- une pour agir (« Si c'est lundi à 18 h, alors je... ») ;
- une pour résister à un frein (« Si je pense que je n'ai pas le temps, alors je... ») ;
- une pour vous relever (« Si je rate une fois, alors je... »).

LE PETIT PAS

Envoyez vos trois « si... alors... » à votre binôme.

À RETENIR

- Nous cherchons la cohérence entre nos paroles et nos actes.
- Un engagement écrit et partagé tient mieux.
- Le « si... alors... » délègue la décision à la situation.
- Le premier pas crée l'élan.

~

Une promesse est une petite passerelle jetée vers l'avenir.
Elle est fragile tant que l'on n'a pas posé le pied dessus.
Après, c'est elle qui nous porte.

23. Le cerveau social

Pourquoi l'entraide fait du bien

On a beaucoup étudié ce qui rend les gens heureux. La réponse est décevante pour les vendeurs de recettes : ce sont les autres.

Il existe une étude qui dure depuis plus de quatre-vingts ans. Elle a commencé en 1938 à Harvard, et elle suit, depuis, plusieurs centaines d'hommes, puis leurs familles, tout au long de leur vie. On l'appelle l'Étude de Harvard sur le développement adulte. Son directeur actuel, le psychiatre Robert Waldinger, en a résumé l'enseignement principal dans une conférence très regardée : ce qui prédit le mieux une vie heureuse et en bonne santé, ce n'est ni la richesse, ni la célébrité, ni la réussite professionnelle. C'est la qualité des relations.

Des relations qui protègent

Ce résultat n'est pas isolé. Une vaste méta-analyse publiée en 2010 par Julianne Holt-Lunstad et ses collègues, portant sur près de cent cinquante études, a montré que les personnes ayant des relations sociales solides avaient une probabilité de survie nettement plus élevée sur la période étudiée que celles qui étaient plus isolées. L'isolement apparaît, dans ces travaux, comme un facteur de risque comparable à d'autres facteurs bien connus.

Nous sommes faits pour vivre ensemble. Le Chemin des 4 Mondes en tire une conséquence simple : on ne devrait pas avoir à marcher seul.

L'ocytocine, une molécule à ne pas trop vendre

On lit souvent que l'entraide libère de l'ocytocine, « l'hormone de l'amour et de la confiance ». Il faut être prudent. L'ocytocine joue bien un rôle dans les liens sociaux, l'attachement et certains comportements de confiance. Mais plusieurs études célèbres, notamment celles qui montraient qu'un spray d'ocytocine augmentait la confiance, ont eu du mal à être reproduites. Son action dépend beaucoup du contexte et des personnes. Nous éviterons donc de promettre une « dose d'ocytocine » à chaque exercice d'entraide.

Ce que l'on lit souvent	Ce que l'on sait vraiment
« L'ocytocine est l'hormone de la confiance »	Elle joue un rôle dans les liens, de façon complexe et dépendante du contexte
« Les relations, c'est du bonus »	Leur qualité est l'un des meilleurs prédicteurs de santé et de bonheur
« Plus on donne, plus on est heureux »	Donner aide quand c'est choisi, et épuise

Ce que l’on lit souvent	Ce que l’on sait vraiment
	quand c’est sans limite

Donner sans s’épuiser

Les recherches sur le comportement prosocial montrent que donner de son temps ou de son attention est associé à davantage de bien-être, à condition que ce soit choisi. Le psychologue Adam Grant a montré que les personnes qui donnent beaucoup sont surreprésentées à la fois parmi les plus performantes et parmi les plus épuisées. La différence tient à leur capacité à poser des limites et à prendre soin d’elles-mêmes. C’est exactement l’équilibre que cherche l’entraide sur le Chemin.

CE QUI EST ÉTABLI, CE QUI NE L’EST PAS

- Établi : la qualité des relations est fortement associée à la santé et au bien-être.
- Établi : l’isolement social est un facteur de risque pour la santé.
- Assez bien établi : aider de façon choisie est associé à davantage de bien-être.
- Prudence : le rôle de l’ocytocine est réel mais complexe. Les promesses simples à son sujet sont exagérées.

LA QUESTION QUI DÉRANGE

Combien de temps consacrez-vous, chaque semaine, à vos relations les plus précieuses ? Et combien à vos écrans ?

QUESTIONS MIROIR

- Qui sont les trois personnes qui comptent le plus pour vous ? Quand les avez-vous vues pour la dernière fois ?
- Dans quelles relations donnez-vous trop ? Dans lesquelles ne donnez-vous pas assez ?
- Qui pourrait marcher avec vous sur votre chemin ?

MINI-PRATIQUE : LA CARTE DES LIENS

Dessinez trois cercles concentriques autour de votre nom. Placez dans le premier les personnes très proches, dans le deuxième les proches, dans le troisième les relations plus lointaines mais précieuses. Repérez une personne de chaque cercle que vous aimeriez voir davantage.

LE PETIT PAS

Appelez cette semaine une personne du troisième cercle, simplement pour prendre des nouvelles.

À RETENIR

- La qualité des relations est l'un des meilleurs prédicteurs d'une vie heureuse et en bonne santé.
- L'isolement est un risque, pas seulement une tristesse.
- L'ocytocine n'est pas une formule magique.
- L'entraide fait du bien, à condition d'être choisie et de respecter ses limites.

~

Les chercheurs ont suivi des vies entières pendant plus de quatre-vingts ans pour découvrir ce que nos grands-mères savaient déjà. Ce n'est pas une raison pour ne pas les écouter. C'en est une pour les écouter enfin.

24. Répéter le chemin

Les habitudes et la plasticité du cerveau

On ne change pas de vie en un jour. On la change en recommençant le même petit geste pendant beaucoup de jours.

Il y a une bonne nouvelle que les neurosciences ont confirmée au cours des dernières décennies : notre cerveau change tout au long de la vie. Il n'est pas figé à vingt ans, ni à quarante, ni à soixante-dix. On appelle cette capacité la neuroplasticité. Elle a une contrepartie que l'on oublie souvent : le cerveau change surtout par la répétition.

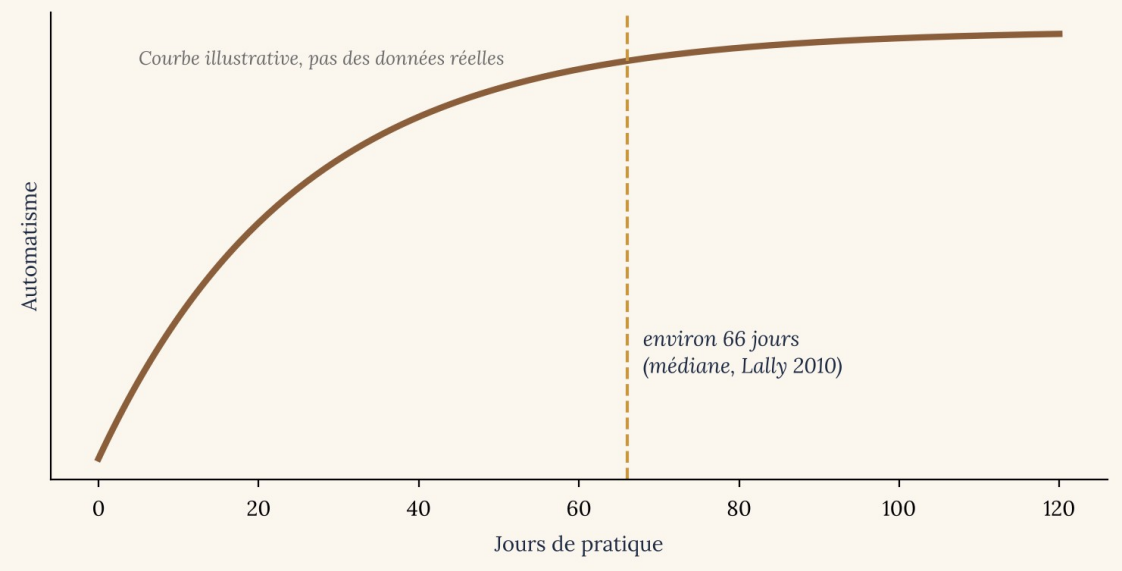
Les chauffeurs de taxi de Londres

Pour obtenir leur licence, les chauffeurs de taxi londoniens doivent mémoriser des milliers de rues, un apprentissage qui prend plusieurs années et que l'on appelle « the Knowledge ». La neuroscientifique Eleanor Maguire et ses collègues ont étudié leur cerveau. Ils ont observé que l'hippocampe, une structure impliquée dans la mémoire spatiale, présentait chez eux des différences de volume liées à leur expérience. Des travaux ultérieurs ont suivi des apprentis avant et après leur formation et ont observé des changements chez ceux qui réussissaient.

Le message est clair : ce que nous pratiquons longtemps finit par s'inscrire en nous.

Combien de temps pour une habitude ?

On entend souvent qu'il faut vingt et un jours pour créer une habitude. Ce chiffre ne repose sur aucune étude sérieuse. Une recherche menée par Phillippa Lally et ses collègues à Londres, publiée en 2010, a suivi des volontaires qui essayaient d'adopter un nouveau comportement quotidien. Le temps nécessaire pour qu'il devienne presque automatique variait énormément : de 18 à 254 jours, avec une médiane d'environ 66 jours. Et rater un jour de temps en temps ne compromettait pas vraiment le processus.



Comment une habitude s'installe : vite au début, puis de plus en plus lentement (illustration)

Deux leçons, très rassurantes. La première : cela prend du temps, et c'est normal. La seconde : un oubli n'efface pas le chemin parcouru.

Pourquoi les rituels du Chemin sont courts

C'est pour cette raison que les rituels du Chemin sont courts et fréquents : la météo des 4 Mondes en cinq minutes, une ligne le soir dans un carnet, une respiration de deux minutes. Mieux vaut un petit geste répété chaque jour qu'un grand effort accompli une fois. Le cerveau se façonne par la répétition, pas par l'intensité.

CE QUI EST ÉTABLI, CE QUI NE L'EST PAS

- Établi : le cerveau reste plastique tout au long de la vie, même si cette plasticité évolue avec l'âge.
- Établi : la répétition est un moteur essentiel de l'apprentissage et de la formation des habitudes.
- Mythe : les « 21 jours pour une habitude » n'ont pas de fondement scientifique.
- Résultat d'étude : environ 66 jours en médiane dans l'étude de Lally, avec de très grandes différences entre les personnes.

LA QUESTION QUI DÉRANGE

Quel petit geste, répété chaque jour pendant deux mois, pourrait changer davantage votre vie qu'une grande résolution ?

QUESTIONS MIROIR

- Quelle habitude avez-vous réussi à installer dans votre vie ? Comment ?
- Quelle habitude abandonnez-vous toujours au même moment ?
- Êtes-vous plutôt du genre à tout donner trois jours, ou à faire un peu chaque jour ?

MINI-PRATIQUE : LE CALENDRIER DU CHEMIN

Imprimez ou dessinez un calendrier de dix semaines. Choisissez un seul petit geste lié à votre quête. Chaque jour où vous le faites, cochez la case. Si vous ratez un jour, ne cochez rien et reprenez le lendemain, sans vous juger.

LE PETIT PAS

Accrochez ce calendrier dès aujourd'hui, à un endroit où vous passez tous les jours.

À RETENIR

- Le cerveau change toute la vie, surtout par la répétition.
- Une habitude prend en moyenne environ deux mois, avec de grandes différences.
- Rater un jour n'efface pas le chemin.
- Les rituels courts et fréquents valent mieux que les grands efforts ponctuels.

~

Les sentiers de montagne ne sont tracés par personne. Ils sont faits par ceux qui sont passés, un pas après l'autre. Il en va de même des chemins dans notre tête.

25. Ce que la science éclaire

Une méthode appuyée sur le savoir, à sa juste place

La science ne marche pas à notre place. Elle allume seulement quelques lanternes le long du chemin.

Nous voici à la fin de cette exploration du cerveau. Il est temps de faire le point sur la manière dont nous avons utilisé les neurosciences et la psychologie dans ce livre, et sur la place que nous leur donnons.

Les neurosciences ont profondément renouvelé notre compréhension de l'être humain. Elles nous ont appris que le cerveau change toute la vie, que nos émotions orientent nos décisions, que la sécurité ouvre la parole, que la répétition installe les habitudes et que les liens nous protègent. Ce sont de magnifiques nouvelles pour quiconque veut avancer. Elles disent, chacune à leur manière, que le changement est possible.

Comment nous les avons utilisées

Tout au long de ce livre, nous avons pris soin de dire d'où venait chaque idée. Certaines reposent sur des travaux nombreux et convergents. D'autres sont des pistes prometteuses, encore discutées. D'autres enfin sont des images, des modèles qui aident à comprendre et à agir sans prétendre tout décrire.

Niveau	Ce sur quoi nous nous appuyons
Solidement établi	Dopamine et anticipation ; intentions de mise en œuvre ; effet de la mise en mots des émotions ; sécurité psychologique ; importance des relations ; plasticité du cerveau ; rôle de la répétition
Prometteur	Effets de l'écriture expressive, de la gratitude et de l'usage des forces (modestes et variables) ; rôle des marqueurs somatiques
Image pédagogique	« L'alarme et le regard » (amygdale et cortex préfrontal) ; théorie polyvagale ; les quatre mondes eux-mêmes
Ce que nous avons choisi de ne pas utiliser	Les tempéraments de terre, d'eau, de feu ou d'air ; les oracles et la synchronicité

Cette manière de faire n'enlève rien à la force des neurosciences. Elle leur rend justice. Une découverte est d'autant plus utile qu'on sait exactement ce qu'elle dit.

Une méthode, une métaphore, un chemin

Le Chemin des 4 Mondes est une méthode d'accompagnement. Il s'appuie, chaque fois que c'est possible, sur ce que l'on sait du fonctionnement humain, pour aider chacun à trouver ses propres solutions. Les quatre mondes, eux, sont une métaphore : une image ancienne, simple et puissante, qui permet de regarder sa vie autrement et de se mettre en mouvement.

La science éclaire le chemin. Mais c'est vous qui marchez. Et c'est votre propre expérience, semaine après semaine, qui dira ce que le Chemin vous apporte. Le changement prend le temps qu'il lui faut : certains avancent vite, d'autres plus lentement, et les deux sont justes.

LA QUESTION QUI DÉRANGE

Qu'est-ce qui vous convainc vraiment de changer : une démonstration, ou une expérience vécue ?

QUESTIONS MIROIR

- Quelle découverte sur le cerveau vous a le plus marqué dans cette partie ?
- Laquelle vous donne le plus d'espoir pour votre propre chemin ?
- De quoi avez-vous besoin pour vous engager : de comprendre, d'expérimenter, ou des deux ?

MINI-PRATIQUE : MA PROPRE PREUVE

Reprenez votre météo des 4 Mondes du chapitre 2 et refaites-la aujourd'hui. Notez ce qui a bougé depuis le début de votre lecture, même un peu. Puis écrivez la découverte de cette partie que vous aimeriez garder avec vous.

LE PETIT PAS

Partagez avec votre binôme une idée de cette partie qui vous a donné envie d'essayer quelque chose.

À RETENIR

- Les neurosciences ouvrent une perspective encourageante : le changement est possible, à tout âge.
- Nous avons toujours indiqué d'où venait chaque idée, pour que vous puissiez vous y fier.
- Le Chemin est une méthode et une métaphore, éclairées par la science et vérifiées par votre expérience.

~

On n'a pas besoin de tout comprendre du cerveau pour vivre une belle vie. Les plus grands sages n'avaient jamais vu un neurone. Ils avaient seulement beaucoup regardé les hommes, avec attention et avec tendresse. La science, aujourd'hui, leur donne souvent raison.

~

PARTIE IV

Le Chemin pour soi

Vous connaissez les quatre mondes et ce que le cerveau en dit. Il est temps de les faire entrer dans votre vie : construire votre vision du bonheur, retrouver confiance, poser vos limites, passer à l'action, traverser les grands carrefours. Les personnes que vous croiserez dans ces pages sont des personnages fictifs, placés dans des situations fictives, par respect pour la confidentialité des personnes que nous accompagnons. Nous les avons choisies parce que ces situations sont fréquentes, et qu'elles pourraient bien vous parler.

26. Vivre la vie qu’un autre a rêvée pour nous

Le point de départ de beaucoup de quêtes

Il arrive qu’on se réveille un matin dans une vie très réussie, et qu’on se demande poliment à qui elle appartient.

Hélène a quarante-six ans. Elle est directrice financière dans une belle entreprise lyonnaise, elle a deux enfants qui vont bien, un mari qu’elle aime, une maison avec un jardin et un chien qui aboie trop. Sur le papier, tout est en ordre. Elle aurait d’ailleurs du mal à se plaindre sans avoir l’impression d’être ingrate. Et pourtant, un dimanche soir de novembre, en préparant son sac pour la semaine, elle s’est assise sur le bord de son lit et elle a pleuré, sans savoir pourquoi.

Si elle mettait des mots sur ce moment, elle dirait peut-être, comme beaucoup : « J’ai tout ce que j’ai voulu. Je ne suis simplement pas sûre de l’avoir voulu moi-même. »

La réussite qui sonne creux

Il y a des souffrances bruyantes, et il y en a de très discrètes. La réussite qui sonne creux fait partie des secondes. Elle ne se voit pas. Elle ne se dit pas, ou si peu. Elle se loge dans une fatigue que les vacances ne réparent plus, dans une irritation sans objet, dans un sentiment diffus d’être spectateur de sa propre existence.

Ce malaise touche souvent des personnes qui ont fait « tout bien ». Elles ont écouté leurs parents, suivi les bons conseils, saisi les bonnes occasions. Elles ont construit une vie solide. Mais quelque part, entre vingt et quarante-cinq ans, elles ont cessé de se demander ce qu’elles voulaient, parce qu’il y avait toujours plus urgent.

Le « oui » qui épuise

Un autre visage de la vie empruntée est celui du « oui » perpétuel. Marc dit oui à son patron, oui à ses collègues, oui à sa belle-famille, oui à l’association du quartier. Il est apprécié de tous. Il est épuisé. Chaque oui, pris isolément, était raisonnable. C’est leur somme qui l’a dépossédé de sa vie.

Le « oui » qui épuise n’est pas de la générosité. C’est souvent une peur déguisée : peur de décevoir, peur du conflit, peur de ne plus être aimé si l’on cesse d’être utile. Nous avons vu, dans le monde de l’Eau, ce que protègent ces peurs. Il faudra y revenir.

La fatigue d’être conforme

Il y a enfin la fatigue d’être conforme. Celle de Julie, trente-deux ans, qui a choisi une carrière d’avocate parce que c’était « une bonne situation » et qui découvre, dix ans plus tard, qu’elle rêvait de travailler de ses mains. Celle de Paul, cinquante-huit ans, qui a toujours fait ce qu’on attendait d’un homme de sa génération et qui se demande, à l’approche de la retraite, s’il lui reste le temps d’être lui-même.

Visage	Ce qu’on entend	Ce qui se cache souvent derrière
La réussite qui sonne creux	« J’ai tout pour être heureux »	Des choix faits pour les autres, ou par habitude
Le oui qui épuise	« Je ne peux pas les laisser tomber »	La peur de décevoir ou de ne plus être aimé
La fatigue d’être conforme	« C’était une bonne situation »	Un désir ancien jamais écouté

Ce n’est pas trop tard

À tous ceux qui se reconnaissent dans ces portraits, il faut dire une chose avec force et douceur : ce n’est pas trop tard. Ce n’est même pas un échec. Avoir construit une vie, même empruntée, demande des qualités immenses : de la constance, du courage, de l’intelligence. Ces qualités ne disparaissent pas le jour où l’on décide de changer de direction. Elles viennent avec nous.

Et il n’est pas nécessaire de tout quitter. Une personne comme Hélène n’aurait pas besoin de démissionner. Elle pourrait, peu à peu, réaménager sa vie : un jour par semaine consacré à un projet qui lui tient à cœur, une conversation franche avec son mari, un « non » posé à une promotion qui l’éloignerait des siens. Ce seraient de petits pas. Ils pourraient tout changer.

LA QUESTION QUI DÉRANGE

Si votre vie actuelle était une pièce de théâtre, qui en a écrit le texte ?

QUESTIONS MIROIR

- Dans lequel de ces portraits vous reconnaissez-vous un peu ?
- À quel moment de votre vie avez-vous cessé de vous demander ce que vous vouliez ?
- Qu’est-ce qui, dans votre vie actuelle, est vraiment à vous ?

EXERCICE : L'INVENTAIRE DES OUI

Pendant une semaine, notez chaque « oui » que vous prononcez. À côté de chacun, ajoutez un signe :

- un cœur s'il vient de votre envie ;
- une flèche s'il sert votre quête ;
- un nuage s'il vient d'une peur ou d'une habitude.

À la fin de la semaine, comptez les nuages. Ils vous diront où se cache votre vie empruntée.

LE PETIT PAS

Choisissez un seul « oui » nuage de votre semaine. La prochaine fois, répondez : « Laisse-moi y réfléchir. » C'est le début d'un non, et c'est déjà beaucoup.

À RETENIR

- La vie empruntée prend trois visages : la réussite qui sonne creux, le oui qui épuise, la fatigue d'être conforme.
- Ce n'est ni un échec ni trop tard : les qualités qui ont construit cette vie viennent avec nous.
- On n'a pas besoin de tout quitter. On peut réaménager, pas à pas.

~

On peut garder son poste, son jardin et son chien qui aboie trop, et reprendre simplement la plume de sa propre histoire. Les plus belles révolutions sont parfois si discrètes que seuls ceux qui les vivent les remarquent.

27. Dessiner sa vision du bonheur

Le travail du Feu, appliqué à sa vie

Le bonheur n'est pas une destination que l'on atteint.
C'est une manière de voyager que l'on choisit.

On a beaucoup écrit sur le bonheur, et l'on n'est pas sûr d'avoir beaucoup progressé. Les philosophes grecs en discutaient déjà avec passion. Les uns disaient qu'il tient dans le plaisir, les autres dans la vertu, d'autres encore dans l'absence de trouble. Vingt-cinq siècles plus tard, les rayons des librairies débordent de recettes, et nous ne sommes pas tellement plus heureux que les Athéniens.

Le Chemin ne vous proposera pas de recette. Il vous propose de répondre à une question beaucoup plus modeste et beaucoup plus utile : qu'est-ce que le bonheur veut dire pour vous ?

Le bonheur des autres ne vous ira pas

Il y a une erreur que nous faisons presque tous : chercher un bonheur standard. Celui des magazines, des réseaux sociaux, des conversations de dîner. Une belle maison, de beaux voyages, une belle carrière, une belle famille. Rien de mal à cela. Mais le bonheur est un vêtement sur mesure. Celui du voisin, même magnifique, vous serrera aux épaules.

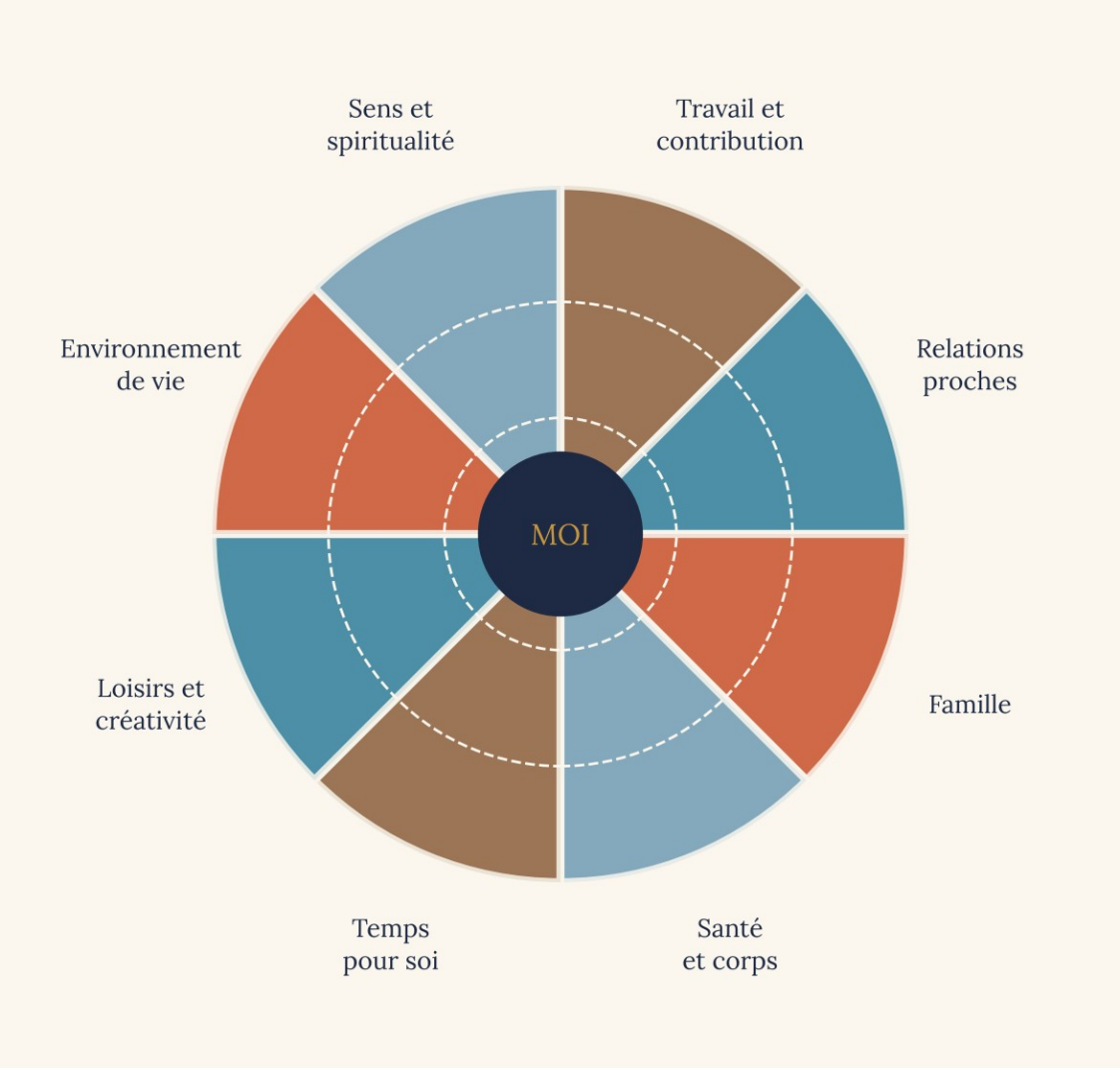
Pour certains, le bonheur est fait de calme et de régularité. Pour d'autres, d'aventure et d'imprévu. Pour certains, il se vit en famille. Pour d'autres, dans la création solitaire. Aucun n'a tort. Le seul tort est de vivre le bonheur d'un autre.

Ce que dit la recherche sur le bonheur

> **CE QUE DIT LA SCIENCE**
>
> Les chercheurs distinguent souvent deux formes de bien-être. Le bien-être dit hédonique, fait d'émotions agréables et de satisfaction. Et le bien-être dit eudémonique, fait de sens, d'engagement, de croissance personnelle. Les deux se complètent. Plusieurs travaux suggèrent que le sens et la qualité des relations jouent un rôle particulièrement important dans la satisfaction à long terme. Par ailleurs, les études sur ce que l'on appelle l'adaptation hédonique montrent que nous nous habituons assez vite aux améliorations matérielles : une augmentation, une nouvelle voiture rendent heureux un temps, puis l'effet s'estompe. Ces résultats ne disent pas ce qu'est votre bonheur. Ils invitent seulement à ne pas le chercher uniquement dans les objets.

Les huit domaines de vie

Pour dessiner sa vision, il est utile de regarder sa vie dans son ensemble. Nous proposons huit domaines, que chacun peut adapter.



Les huit domaines de vie

Le travail et la contribution. Les relations proches. La famille. La santé et le corps. Le temps pour soi. Les loisirs et la créativité. L'environnement de vie. Le sens et la spiritualité, quelle que soit la forme qu'on lui donne.

Le but n'est pas d'être à dix partout. Personne ne l'est. Le but est de savoir où l'on en est, ce qui compte le plus pour soi, et où l'on souhaite aller.

La lettre depuis sa vie alignée

L'outil central de ce chapitre est une lettre. On l'écrit depuis le futur, depuis une vie où l'on se sent aligné, à une personne qui nous est chère. On y raconte une

journée ordinaire. Pas une journée extraordinaire, avec un prix Nobel et une croisière aux Bahamas. Une journée ordinaire, mais heureuse.

Cette distinction est essentielle. Le bonheur ne se mesure pas aux grands jours, il se mesure aux jours ordinaires. Une vie dont les jours ordinaires sont heureux est une vie heureuse.

LA QUESTION QUI DÉRANGE

Si votre bonheur ne devait jamais être vu par personne, à quoi ressemblerait-il ?

QUESTIONS MIROIR

- Quel jour récent avez-vous trouvé simplement bon ? Que s'y passait-il ?
- Quel domaine de votre vie réclame le plus votre attention ?
- Quel bonheur des autres avez-vous poursuivi, et qui ne vous allait pas ?

EXERCICE : LA LETTRE DEPUIS MA VIE ALIGNÉE

1. Choisissez une date, dans trois ans.
2. Écrivez une lettre à une personne qui vous est chère, en commençant par : « Je t'écris à la fin d'une journée ordinaire… »
3. Racontez cette journée, du réveil au coucher : ce que vous faites, avec qui, où, ce que vous ressentez.
4. Relisez la lettre. Soulignez les trois éléments qui vous émeuvent le plus.
5. Ces trois éléments sont le cœur de votre vision.

LE PETIT PAS

Parmi les trois éléments soulignés, choisissez celui que vous pourriez vivre, même un peu, dès cette semaine. Faites-le.

À RETENIR

- Le bonheur est sur mesure : celui des autres ne vous ira pas.
- Le sens et les relations comptent davantage, sur la durée, que les objets.
- Une vie heureuse est une vie dont les jours ordinaires sont heureux.
- La lettre depuis sa vie alignée rend la vision concrète.

~

Les Grecs se disputaient sur le bonheur au bord de la mer. Ils avaient sans doute tort sur bien des points. Mais ils avaient compris l'essentiel : on en parle mieux entre amis, au soleil, sans se presser.

28. Retrouver confiance et estime

Le travail de la Terre, appliqué à soi

La confiance ne se décrète pas devant un miroir. Elle se construit, preuve après preuve, comme on bâtit un mur pierre à pierre.

Il existe une mode, depuis quelques décennies, qui consiste à répéter devant son miroir des phrases positives. « Je suis formidable. » « Je mérite le meilleur. » « J'ai confiance en moi. » L'intention est touchante. L'effet est discutable. Une étude menée par la psychologue Joanne Wood et ses collègues a même suggéré que, chez les personnes ayant une faible estime d'elles-mêmes, ces affirmations pouvaient produire l'effet inverse : elles rappellent l'écart entre ce que l'on dit et ce que l'on croit.

Le Chemin propose une autre voie, plus lente et plus solide : reconstruire la confiance sur des preuves.

Estime et confiance : deux sœurs différentes

On confond souvent l'estime de soi et la confiance en soi. Elles sont pourtant différentes.

	Estime de soi	Confiance en soi
Question	Est-ce que je vaux quelque chose ?	Est-ce que je suis capable de faire ceci ?
Porte sur	Ma valeur en tant que personne	Ma capacité à agir dans un domaine
Se nourrit de	L'accueil de soi, les relations, les valeurs vécues	Les réussites, l'exemple des autres, les encouragements
Monde du Chemin	Le Feu et la Terre	La Terre et l'Air

L'estime de soi est la valeur que l'on s'accorde en tant que personne. Elle répond à la question : est-ce que je vaux quelque chose ? La confiance en soi est la croyance en sa capacité à agir. Elle répond à la question : est-ce que je suis capable de faire ceci ?

On peut avoir une bonne estime de soi et manquer de confiance dans un domaine précis. On peut aussi être très confiant dans son travail et avoir une estime de soi fragile. Le travail n'est donc pas le même.

Les preuves vécues

Le psychologue Albert Bandura, qui a beaucoup étudié ce qu'il appelle le sentiment d'efficacité personnelle, a identifié plusieurs sources de la confiance. La plus puissante est l'expérience de réussite : avoir déjà réussi quelque chose de semblable. Viennent ensuite l'observation de personnes qui nous ressemblent et qui réussissent, les encouragements crédibles, et la manière dont on interprète ses propres émotions.

C'est exactement ce que propose le monde de la Terre. La ligne de vie des ressources fait remonter les preuves oubliées. La carte des appuis fait apparaître les personnes qui nous ressemblent et qui peuvent nous encourager. Le petit carnet des choses bien faites accumule, jour après jour, des preuves nouvelles.

Le petit pas qui prouve

Il y a une méthode très simple pour reconstruire la confiance : faire de petites choses que l'on est sûr de réussir, puis les augmenter progressivement. Chaque réussite devient une preuve. Chaque preuve rend la suivante plus facile.

Celui qui n'ose plus prendre la parole en réunion ne commencera pas par une conférence devant cinq cents personnes. Il commencera par poser une question. Puis par faire une remarque. Puis par présenter un point. Chaque marche est petite. L'escalier, à la fin, est haut.

LA QUESTION QUI DÉRANGE

Attendez-vous d'avoir confiance pour agir, ou acceptez-vous d'agir pour avoir confiance ?

QUESTIONS MIROIR

- Dans quel domaine vous sentez-vous pleinement capable ? Comment le savez-vous ?
- Quelle petite réussite pourriez-vous vous offrir cette semaine ?
- Qui, autour de vous, a réussi quelque chose que vous aimeriez réussir ?

EXERCICE : L'ESCALIER DE LA CONFIANCE

1. Écrivez en haut d'une feuille une chose que vous aimeriez oser, mais qui vous paraît aujourd'hui hors de portée.
2. Dessinez un escalier de sept marches qui y mène.
3. Sur la première marche, notez une action si facile que vous êtes certain de la réussir.
4. Remplissez les marches suivantes en augmentant un peu la difficulté à chaque fois.
5. Montez la première marche cette semaine.

LE PETIT PAS

Montez la première marche de votre escalier dans les 72 heures, et notez-la dans votre carnet des choses bien faites.

À RETENIR

- L'estime de soi concerne ce que l'on vaut. La confiance concerne ce que l'on peut faire.
- La confiance se construit sur des preuves vécues, plus que sur des affirmations.
- De petites réussites progressives forment un escalier solide.

~

On voudrait que la confiance tombe du ciel un beau matin. Elle vient plutôt comme le printemps : par petites touches, un bourgeon après l'autre, jusqu'au jour où l'on s'aperçoit que l'arbre est en fleurs.

29. Poser ses limites, sortir de ses schémas

Le travail de l'Eau, appliqué aux relations

Dire non à quelqu'un, c'est parfois la seule façon de continuer à lui dire oui.

Il y a des personnes qui ne savent pas dire non. On les reconnaît à leur sourire un peu tendu, à leur agenda débordant, à cette fatigue qu'elles cachent derrière une disponibilité permanente. Elles sont appréciées, sollicitées, aimées. Elles finissent souvent par s'épuiser, ou par exploser un jour, au grand étonnement de tous, pour une broutille.

Ce chapitre leur est dédié. Il est aussi dédié à tous ceux qui se retrouvent, encore et encore, dans les mêmes situations relationnelles, avec d'autres visages.

Pourquoi c'est si difficile

Nous avons vu, dans le monde de l'Eau, que chaque frein protège un besoin. La difficulté à poser des limites protège presque toujours le besoin d'être aimé ou d'appartenir. Quelque part, souvent dans l'enfance, nous avons appris que notre place dépendait de notre utilité, de notre gentillesse, de notre capacité à ne pas faire de vagues.

Cette leçon a été utile, à une époque. Elle est devenue une prison.

La limite n'est pas un mur

Une limite n'est pas un mur que l'on dresse contre les autres. C'est une porte dont on reprend la clé. Elle dit : voici ce que j'accepte, voici ce que je n'accepte pas. Elle protège la relation autant que soi-même, car une relation où l'un s'efface finit toujours par s'abîmer.

Sans limite	Avec une limite bienveillante
« Oui, bien sûr » (en soupirant)	« Ce week-end, je ne peux pas. Mardi soir, je veux bien. »
On accumule de la rancœur	On reste disponible pour ce que l'on choisit
L'autre ne sait pas ce que l'on vit	L'autre sait où l'on en est
La relation s'use en silence	La relation devient plus vraie

Comment dire non avec douceur

Il existe une manière de poser une limite qui préserve le lien. Elle tient en quatre temps : reconnaître la demande, exprimer sa limite en parlant de soi, proposer, si on le souhaite, une alternative, et accepter la réaction de l'autre sans se justifier à l'infini.

« Je vois que tu as besoin d'aide pour ce déménagement. Ce week-end, j'ai besoin de me reposer, je ne viendrai pas. Si tu veux, je peux passer mardi soir t'aider à faire les cartons. »

La dernière étape est la plus difficile. L'autre sera peut-être déçu. C'est son droit. Sa déception ne dit rien de votre valeur.

Les schémas relationnels

Certaines situations se répètent dans nos vies avec une régularité déconcertante. On attire toujours le même type de partenaire, on se retrouve toujours le confident de tout le monde, on finit toujours par se sentir trahi par ses amis. Ces répétitions ne sont pas une malédiction. Ce sont des schémas : des scénarios appris, que nous rejouons sans le savoir.

Pour sortir d'un schéma, il faut d'abord le voir, ce qui est difficile seul. Il faut ensuite comprendre ce qu'il protège, puis expérimenter, en petits pas, un autre comportement. Ce travail peut être long. Il est souvent plus fécond lorsqu'il est accompagné.

> **UNE PRÉCAUTION**
>
> Lorsque des schémas s'accompagnent d'une souffrance profonde, de relations d'emprise ou de violence, un accompagnement psychologique clinique est le bon point de départ. Le Chemin pourra ensuite aider à remettre la vie en mouvement.

> **LA QUESTION QUI DÉRANGE**
>
> *Qui, dans votre vie, profite de votre incapacité à dire non ? Et pourquoi le laissez-vous faire ?*

> **QUESTIONS MIROIR**
>
> - À qui avez-vous du mal à dire non ? Que craignez-vous ?
> - Quelle situation relationnelle se répète dans votre vie ?
> - Quelle limite, si vous la posiez, changerait le plus votre quotidien ?

EXERCICE : MA PREMIÈRE LIMITE

1. Choisissez une situation précise où vous aimeriez poser une limite.
2. Écrivez votre phrase en quatre temps : je reconnais ta demande, j'exprime ma limite, je propose une alternative (facultatif), j'accepte ta réaction.
3. Lisez-la à voix haute trois fois.
4. Entraînez-vous avec votre binôme, qui jouera la personne concernée.

LE PETIT PAS

Posez une petite limite cette semaine, dans une situation à faible enjeu. Notez ce qui se passe, et surtout ce qui ne se passe pas.

À RETENIR

- La difficulté à dire non protège souvent le besoin d'être aimé.
- Une limite n'est pas un mur, c'est une porte dont on reprend la clé.
- Un non bienveillant tient en quatre temps et préserve le lien.
- Les schémas se voient mieux avec l'aide des autres, et se défont par petits pas.

~

On croit que les gens nous aimeront moins si nous disons non. C'est parfois l'inverse. On respecte davantage ceux qui se respectent, et l'on aime mieux ceux que l'on connaît vraiment.

30. Du « un jour » au « lundi matin »

Le plan d’action personnel avec l’Air

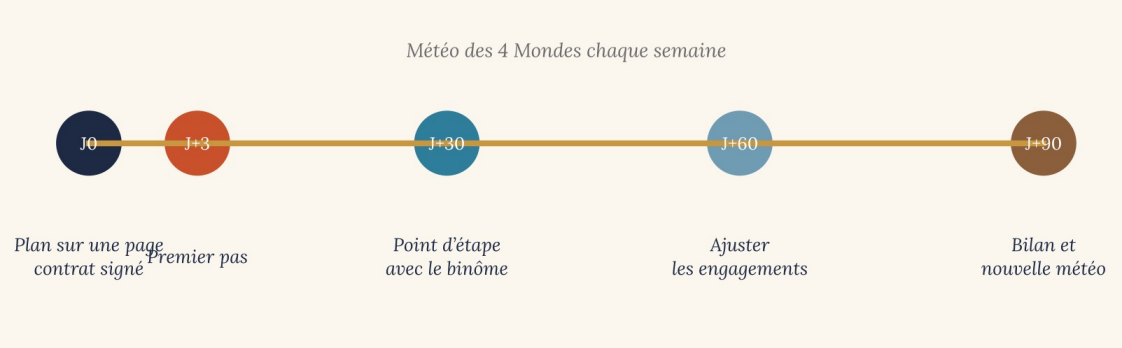
« Un jour » est le jour le plus encombré du calendrier.
Tout le monde y a rendez-vous, et personne n’y va.

Nous avons tous un « un jour ». Un jour j’écrirai ce livre. Un jour j’apprendrai le piano. Un jour je partirai vivre à la campagne. Un jour je dirai à mon père que je l’aime. Ce « un jour » a quelque chose de rassurant : il garde nos rêves vivants sans nous obliger à les vivre. Il a aussi quelque chose de tragique : il n’arrive jamais tout seul.

Ce chapitre est consacré à la transformation du « un jour » en « lundi matin ».

Le plan Chemin sur 90 jours

Nous proposons un plan sur quatre-vingt-dix jours. Ce n’est pas un hasard : trois mois, c’est assez long pour voir des changements réels, et assez court pour garder l’élan. C’est aussi une durée proche de celle qu’il faut, en moyenne, pour installer une nouvelle habitude.



Le plan Chemin sur 90 jours

Le plan se construit en reprenant les quatre mondes. Une quête et une vision (le Feu). Les ressources et les appuis mobilisés (la Terre). Les freins identifiés et les réponses prévues (l’Eau). Trois engagements précis, un binôme, et des points d’étape (l’Air).

Trois engagements, pas dix

L’erreur la plus fréquente est de vouloir tout changer à la fois. On écrit dix résolutions, on en tient deux pendant une semaine, puis aucune, et l’on se sent nul. Le Chemin impose une règle : trois engagements au maximum pour quatre-vingt-dix jours. Un engagement principal, lié au cœur de la quête. Deux engagements de soutien, qui facilitent le premier.

Par exemple, pour Julie, qui rêvait de travailler de ses mains : un engagement principal, suivre une initiation à l'ébénisterie le samedi matin. Un engagement de soutien, libérer ses samedis matin en réorganisant sa semaine. Un autre, en parler à deux personnes qui exercent ce métier.

Que faire quand on décroche

On décrochera. C'est certain. Une semaine chargée, une maladie, un découragement. La question n'est pas d'éviter les décrochages, mais de savoir revenir. Le Chemin propose trois règles simples. Ne jamais rater deux fois de suite. Ne pas se juger, mais observer ce qui s'est passé. Prévenir son binôme, qui n'est pas là pour gronder mais pour aider à reprendre.

LA QUESTION QUI DÉRANGE

Quel « un jour » traînez-vous depuis plus de cinq ans ?

QUESTIONS MIROIR

- Quel rêve ancien mérite enfin un lundi matin ?
- Combien de résolutions avez-vous prises en même temps la dernière fois ? Combien en avez-vous tenu ?
- Comment réagissez-vous quand vous ratez un engagement ?

EXERCICE : MON PLAN CHEMIN

Remplissez votre plan sur une page :

- Feu : ma quête, et ma vision en trois phrases.
- Terre : mes trois principales ressources et mes deux appuis.
- Eau : mon principal frein, et ma réponse prévue en « si… alors… ».
- Air : mon engagement principal et mes deux engagements de soutien ; mon binôme ; mes rendez-vous à J+30, J+60, J+90.

Affichez-le.

LE PETIT PAS

Fixez dès aujourd'hui, dans votre agenda, les trois rendez-vous avec votre binôme.

À RETENIR

- « Un jour » n’arrive jamais tout seul.
- Le plan Chemin tient sur une page et dure 90 jours.
- Trois engagements au maximum : un principal, deux de soutien.
- On décrochera : l’important est de ne jamais rater deux fois de suite.

~

Il y a quelque chose de comique et de très beau dans le lundi matin. Il ne ressemble à rien, il sent le café et la hâte. C’est pourtant là que commencent la plupart des vies nouvelles.

31. Le Chemin aux carrefours de vie

Reconversion, séparation, perte de sens, nouvelle étape

Les carrefours font peur parce qu'ils obligent à choisir.
Ils sont beaux pour la même raison.

Il y a dans toute vie des moments où le chemin bifurque. Parfois on l'a voulu, parfois on le subit. Un licenciement, une séparation, un enfant qui quitte la maison, une maladie, une retraite, un deuil. À ces carrefours, les repères habituels ne suffisent plus. On a besoin d'une manière simple de s'orienter.

Le Chemin des 4 Mondes peut alors se parcourir comme un mini-parcours, adapté à chaque carrefour.

Carrefour	Monde central	Question clé	Piège à éviter
Reconversion	La Terre	Qu'est-ce que j'emporte avec moi ?	Fuir sans savoir vers quoi
Séparation	L'Eau	Quel schéma ne veux-je plus rejouer ?	Reconstruire trop vite
Perte de sens	Le Feu	Qu'est-ce qui compte vraiment pour moi ?	Tout changer sauf l'essentiel
Nouvelle étape	L'Air	À quoi ai-je envie de m'engager maintenant ?	Attendre que le sens revienne tout seul

La reconversion

La reconversion est devenue un phénomène fréquent. Elle n'en reste pas moins un saut. Le Feu demande ce que l'on veut vraiment, au-delà du simple rejet de ce que l'on quitte. La Terre rappelle tout ce que l'on emporte : compétences transférables, réseau, expérience. L'Eau regarde la peur de recommencer en bas de l'échelle, et la peur de l'avis des autres. L'Air organise une transition progressive, quand c'est possible, plutôt qu'un saut dans le vide.

La séparation

La séparation est un séisme. Avant de construire, il faut souvent traverser. Le Chemin ne doit pas être utilisé trop tôt : il y a un temps pour la peine, et il mérite d'être respecté. Quand vient le moment de reconstruire, le Feu aide à redéfinir ce que l'on veut pour soi, et non plus pour le couple. La Terre fait apparaître les

appuis, souvent plus nombreux qu'on ne le pensait. L'Eau regarde les schémas, pour ne pas les rejouer. L'Air propose de petits engagements, tournés vers soi.

La perte de sens

La perte de sens est peut-être le carrefour le plus silencieux. Rien n'a changé extérieurement, mais plus rien n'a de goût. Le Feu est ici le monde central : retrouver ce qui compte. L'Arbre des influences y est particulièrement précieux. C'est aussi le carrefour où le Chemin rejoint le plus naturellement un travail plus approfondi sur le sens et le réalignement de sa vie.

Les nouvelles étapes

La retraite, le départ des enfants, un anniversaire symbolique : ces carrefours sont souvent attendus, et pourtant ils surprennent. Ils posent une question vertigineuse : et maintenant, qui suis-je, si je ne suis plus ce que j'ai été ? Le Chemin les aborde comme des quêtes de passage, avec la même méthode, et la même invitation à l'étonnement.

LA QUESTION QUI DÉRANGE

Quel carrefour traversez-vous en ce moment sans vous l'être encore avoué ?

QUESTIONS MIROIR

- Quels carrefours avez-vous déjà traversés ? Qu'est-ce qui vous a aidé ?
- Lequel des quatre mondes vous a le plus manqué lors de votre dernier grand changement ?
- Qui pourrait marcher à vos côtés pour le prochain ?

EXERCICE : MON CARREFOUR EN QUATRE QUESTIONS

Si vous êtes à un carrefour, répondez en une phrase à chaque question :

- Feu : qu'est-ce que je veux pour moi, maintenant ?
- Terre : qu'est-ce que j'emporte avec moi ?
- Eau : qu'est-ce qui me fait le plus peur dans ce passage ?
- Air : quel est le plus petit pas possible cette semaine ?

LE PETIT PAS

Racontez votre carrefour à une personne qui en a traversé un semblable. Demandez-lui ce qui l'a aidée.

À RETENIR

- Les carrefours de vie appellent une manière simple de s'orienter.
- Chaque carrefour met un monde au centre : le Feu pour la perte de sens, l'Eau pour les schémas, la Terre pour la reconversion.
- Il y a un temps pour la peine, avant le temps de reconstruire.

~

On ne revient jamais tout à fait au même endroit après un carrefour. C'est triste, un peu. C'est surtout la preuve que l'on a marché.

32. La météo des 4 Mondes

Un rituel de cinq minutes pour garder le cap

Les grands voyages se perdent rarement d'un coup. Ils se perdent d'un degré par jour.

On raconte que les navigateurs d'autrefois, faute de satellites, vérifiaient leur cap plusieurs fois par jour. Une erreur d'un degré, à peine perceptible, suffisait, au bout de quelques semaines, à les mener à des centaines de milles de leur destination. Nos vies ressemblent à ces navires. On ne se perd pas d'un coup. On dérive, doucement, sans s'en rendre compte.

Ce dernier chapitre de la Partie IV propose un rituel très simple pour éviter la dérive : la météo des 4 Mondes.

Le rituel

Une fois par semaine, le dimanche soir ou le lundi matin, prenez cinq minutes. Une feuille, un carnet, ou une simple note sur votre téléphone. Pour chaque monde, une question et une note de 0 à 10.

Monde	La question de la semaine	Note
Feu	Est-ce que je sais ce que je veux ?	0 à 10
Terre	Est-ce que je me sens soutenu et ressourcé ?	0 à 10
Eau	Est-ce que mes peurs me laissent avancer ?	0 à 10
Air	Est-ce que je tiens mes engagements ?	0 à 10

Puis une seule question finale : quel monde a besoin de mon attention cette semaine ?

C'est tout. Cinq minutes. Mais cinq minutes qui, semaine après semaine, dessinent une carte de votre chemin, révèlent vos dérives, et vous ramènent au cap.

Ce que révèle la météo

Au bout de quelques semaines, des motifs apparaissent. Un Feu qui baisse quand le travail s'emballe. Une Terre qui remonte après un week-end avec des amis. Une

Eau qui monte, comme une crue, à l'approche de certaines échéances. Un Air qui s'effondre quand on s'engage dans trop de choses à la fois.

Ces motifs sont précieux. Ils vous disent comment vous fonctionnez. Ils vous permettent d'anticiper, plutôt que de subir.

Partager sa météo

La météo peut se partager avec son binôme. Une fois par mois, on échange ses quatre notes et sa question finale. On ne commente pas, on n'analyse pas. On écoute, et l'on offre un retour en trois souffles. C'est une manière simple de faire vivre l'entraide dans la durée.

LA QUESTION QUI DÉRANGE

De combien de degrés avez-vous dérivé depuis votre dernier vrai bilan ?

QUESTIONS MIROIR

- Quel jour et quel moment de la semaine conviendraient le mieux à votre météo ?
- Quel monde baisse le plus souvent chez vous ?
- Avec qui aimeriez-vous partager votre météo ?

EXERCICE : MA PREMIÈRE MÉTÉO

Faites votre première météo maintenant :

- Feu : je sais ce que je veux (0 à 10).
- Terre : je me sens soutenu et ressourcé (0 à 10).
- Eau : mes peurs me freinent peu (0 à 10).
- Air : je tiens mes engagements (0 à 10).

Question finale : quel monde a besoin de mon attention cette semaine ?

Comparez avec la météo du chapitre 2.

LE PETIT PAS

Programmez dans votre téléphone un rappel hebdomadaire de cinq minutes, intitulé « Ma météo des 4 Mondes ».

À RETENIR

- On ne se perd pas d’un coup, on dérive d’un degré par jour.
- La météo des 4 Mondes prend cinq minutes par semaine.
- Au fil des semaines, elle révèle nos motifs et nous aide à anticiper.
- Elle se partage avec son binôme, pour faire vivre l’entraide.

~

Les navigateurs regardaient les étoiles pour savoir où ils étaient. Nous avons moins d’étoiles et plus de lumières. Il suffit pourtant de cinq minutes de silence, une fois par semaine, pour retrouver le ciel.

~

PARTIE V

Ce que le Chemin permet d'atteindre

Il serait facile de promettre la lune. Nous préférons dire précisément ce que l'on peut raisonnablement viser en marchant sur ce chemin, comment le reconnaître, et ce que nous ne promettons pas.

33. Ce qu’une personne peut viser

Clarté, confiance, décision, élan

Les promesses les plus modestes sont souvent les seules que l’on tient.

Lorsque l’on commence un accompagnement, on espère souvent un miracle. Une révélation, un déclic, un avant et un après. Il arrive que cela se produise. Mais la plupart du temps, la transformation est plus discrète, plus progressive, et beaucoup plus durable. Elle ne ressemble pas à un coup de tonnerre. Elle ressemble à un ciel qui s’éclaircit.

Ce chapitre décrit ce que l’on peut raisonnablement viser en parcourant le Chemin des 4 Mondes, seul ou accompagné.

Quatre transformations

Transformation	Ce qu’elle change	Monde principal
La clarté	Je sais ce que je veux et ce qui compte pour moi	Feu
La confiance	Je sais sur quoi je peux m’appuyer, preuves à l’appui	Terre
La décision	Je sors des hésitations, je connais le prix de mes choix	Eau et Air
L’élan	Je passe à l’action et je tiens mes engagements	Air

La clarté, d’abord. Savoir ce que l’on veut, ce qui compte, ce qui nous appartient vraiment. Ce n’est pas rien. Beaucoup de souffrances naissent d’un flou que l’on n’a jamais pris le temps de dissiper.

La confiance, ensuite. Non pas une confiance absolue et définitive, qui n’existe pas, mais une confiance fondée sur des preuves : je sais sur quoi je peux m’appuyer, et je l’ai vérifié.

La décision. Le Chemin aide à sortir des hésitations interminables, non pas en donnant la bonne réponse, mais en éclairant les enjeux de chaque option, et en regardant en face le prix de chacune.

L’élan, enfin. Le passage à l’action, la sortie du « un jour », l’énergie retrouvée de celui qui avance vers quelque chose qu’il a choisi.

Des signes observables

Ces transformations ne sont pas des abstractions. Elles se voient dans la vie quotidienne. On dort mieux, parfois. On dit non plus facilement. On ose une conversation longtemps repoussée. On s'inscrit à cette formation dont on parlait depuis des années. On se surprend à sourire le dimanche soir.

Il est utile de définir, au début du Chemin, deux ou trois signes concrets qui diront que l'on a progressé. « Je saurai que j'avance quand… » Cette phrase simple transforme une aspiration vague en repère vérifiable.

LA QUESTION QUI DÉRANGE

Si votre vie changeait vraiment, quelle serait la toute première chose que vos proches remarqueraient ?

QUESTIONS MIROIR

- Laquelle des quatre transformations vous attire le plus aujourd'hui ?
- Quel signe concret vous dirait, dans trois mois, que vous avez avancé ?
- Qu'êtes-vous prêt à ne pas obtenir, pour obtenir l'essentiel ?

EXERCICE : JE SAURAI QUE J'AVANCE QUAND…

Complétez trois fois la phrase « Je saurai que j'avance quand… », avec des signes que l'on pourrait voir ou entendre. Par exemple : « …quand j'aurai dit non à au moins une demande par semaine », « …quand je parlerai de mon projet sans m'excuser ».

LE PETIT PAS

Recopiez vos trois signes dans votre plan Chemin, à côté de votre quête.

À RETENIR

- Le Chemin vise quatre transformations : la clarté, la confiance, la décision, l'élan.
- Elles se manifestent par des signes concrets dans la vie quotidienne.
- Les définir au départ permet de reconnaître les progrès.

~

Les grandes transformations ressemblent rarement à ce qu'on attendait. On guettait un feu d'artifice, et l'on découvre un matin qu'on respire autrement. C'est moins spectaculaire, et cela dure beaucoup plus longtemps.

34. Les objectifs, monde par monde

Ce que chaque monde peut vous apporter

Chaque monde a ses récoltes. Il faut seulement savoir ce que l'on a semé.

Chacun des quatre mondes peut être travaillé pour lui-même. Certaines personnes ont surtout besoin de Feu, parce qu'elles ne savent plus ce qu'elles veulent. D'autres ont surtout besoin de l'Eau, parce qu'elles savent très bien ce qu'elles veulent mais n'osent pas. Ce chapitre précise, monde par monde, ce que l'on peut viser et comment on le reconnaît.

Monde	On vise…	On le reconnaît à…
Feu	Une direction	Une quête formulée, une vision écrite, des valeurs vivantes nommées
Terre	Des appuis	Une liste de ressources, une carte des appuis, une demande d'aide envoyée
Eau	De la liberté	Des peurs nommées, leurs besoins identifiés, une expérience qui contredit la peur
Air	Du mouvement	Trois engagements précis, un binôme actif, des points d'étape tenus

Le Feu : une direction

Un travail réussi dans le Feu se reconnaît à une quête formulée, une vision écrite, des valeurs vivantes identifiées. La personne sait ce qu'elle veut, elle peut le dire en quelques phrases, et elle le dit sans s'excuser.

La Terre : des appuis

Un travail réussi dans la Terre se reconnaît à une liste claire de ressources, à une carte des appuis vivante, et à au moins une demande d'aide formulée et envoyée. La personne cesse de se sentir seule et démunie.

L'Eau : de la liberté

Un travail réussi dans l'Eau se reconnaît à des peurs nommées précisément, à un besoin caché identifié derrière chacune, et à au moins une expérience nouvelle

qui a contredit la peur. La personne a toujours peur, parfois. Mais la peur ne décide plus à sa place.

L’Air : du mouvement

Un travail réussi dans l’Air se reconnaît à trois engagements précis, à un binôme actif, à des points d’étape tenus. La personne avance. Elle décroche parfois, elle revient toujours.

LA QUESTION QUI DÉRANGE

Quel monde évitez-vous de travailler, parce que vous savez qu’il vous demanderait le plus ?

QUESTIONS MIROIR

- Quel monde vous donnerait, s’il était travaillé, le plus grand soulagement ?
- Dans quel monde avez-vous déjà beaucoup progressé sans le remarquer ?
- Quel monde aimeriez-vous travailler accompagné, plutôt que seul ?

EXERCICE : MES OBJECTIFS PAR MONDE

Pour chaque monde, écrivez un objectif en une phrase, et le signe qui vous dira qu’il est atteint.

LE PETIT PAS

Choisissez le monde prioritaire pour les trente prochains jours. Un seul.

À RETENIR

- Chaque monde peut se travailler pour lui-même.
- Feu : une direction. Terre : des appuis. Eau : de la liberté. Air : du mouvement.
- Un monde prioritaire à la fois suffit.

~

On ne laboure pas tout le champ le même jour. On commence par un coin, on regarde pousser, on apprend. Le reste suivra, à son rythme.

35. Seul, à deux ou en groupe

Ce que chaque manière de marcher permet

On va plus vite seul, dit le proverbe. On va surtout plus loin quand quelqu'un nous attend au tournant.

Le Chemin des 4 Mondes peut se parcourir de trois manières. Chacune a ses forces et ses limites. Aucune n'est meilleure dans l'absolu : tout dépend de la quête, du moment, et de la personne.

	Seul avec le livre	Accompagnement individuel	Atelier de groupe
Force	Liberté, rythme personnel	Regard extérieur, adaptation fine	Entraide, diversité des regards
Limite	Angles morts, abandon facile	Moins de diversité de regards	Moins de temps pour chacun
Idéal pour	Quêtes du quotidien	Quêtes de vie, carrefours	Envie de partager, de se relier

Seul, avec ce livre

C'est la manière la plus libre. On avance à son rythme, on choisit ses exercices, on revient en arrière quand on le souhaite. Elle convient aux quêtes du quotidien et aux personnes déjà habituées au travail sur soi. Sa limite est connue : on voit mal ses propres angles morts, et l'on abandonne plus facilement quand personne ne nous attend.

En accompagnement individuel

Un accompagnant formé apporte trois choses que le livre ne peut pas offrir. Un regard extérieur, qui voit les schémas que l'on ne voit pas. Une présence régulière, qui soutient l'engagement. Et une adaptation fine des outils à la situation de chacun. C'est la manière la plus adaptée aux quêtes de vie et aux grands carrefours.

En atelier de groupe

Le groupe ajoute une dimension que ni le livre ni l'accompagnement individuel ne permettent pleinement : l'entraide. On découvre que d'autres vivent des choses semblables. On aide et l'on est aidé. On reçoit des retours en trois souffles de

personnes très différentes. C'est souvent dans les ateliers que le principe fondateur du Chemin, gagner en aidant l'autre, se vit le plus intensément.

LA QUESTION QUI DÉRANGE

Préférez-vous marcher seul parce que c'est ce qui vous convient, ou parce que vous avez peur d'être vu ?

QUESTIONS MIROIR

- Dans votre vie, avez-vous davantage progressé seul ou accompagné ?
- Qu'est-ce qui vous attire, et qu'est-ce qui vous inquiète, dans l'idée d'un atelier de groupe ?
- De quelle manière de marcher avez-vous besoin pour votre quête actuelle ?

EXERCICE : MA MANIÈRE DE MARCHER

Pour votre quête actuelle, notez de 0 à 10 :

- son importance pour votre vie ;
- la difficulté que vous anticipez ;
- votre besoin d'un regard extérieur.

Si deux notes dépassent 7, l'accompagnement ou l'atelier vous seront probablement précieux.

LE PETIT PAS

Parlez de votre quête à une personne qui a déjà vécu un accompagnement ou un atelier. Demandez-lui ce qu'elle y a trouvé.

À RETENIR

- Le Chemin se parcourt seul, en accompagnement individuel ou en atelier de groupe.
- Seul : liberté, mais angles morts. Accompagné : regard et engagement. En groupe : entraide.
- Le bon format dépend de la quête et du moment.

~

Il y a des chemins que l'on aime parcourir seul, pour le silence. Il y en a d'autres où l'on est heureux de trouver une main tendue au passage d'un gué. La sagesse est peut-être de savoir reconnaître les uns et les autres.

36. Ce que le Chemin apporte vraiment

Une promesse juste, et donc tenue

Les plus belles promesses ne sont pas les plus grandes.
Ce sont celles que l'on peut tenir.

Le Chemin des 4 Mondes ne promet pas de miracle. Il promet quelque chose de plus rare : un mouvement réel, à votre mesure, que vous pourrez reconnaître et dont vous serez l'auteur.

Il ne vous promet pas le bonheur clé en main. Il vous aide à savoir ce que le bonheur veut dire pour vous, et à faire de vrais pas vers lui.

Il ne vous promet pas un résultat en un temps donné. C'est vous qui donnez le ton et le rythme de votre changement. Certains avancent vite, d'autres prennent leur temps, et les deux sont justes.

Il ne vous promet pas une transformation sans effort. Il vous offre en revanche des outils simples, un cadre bienveillant et des compagnons de route, pour que l'effort devienne possible, et même joyeux.

Et il ne remplace ni un suivi médical, ni un accompagnement psychologique clinique. Il fait autre chose, qu'il fait très bien : il travaille avec ce qui est vivant en vous, il remet en mouvement, il transforme une prise de conscience en action.

Ce que l'on promet souvent	Ce que le Chemin propose
Le bonheur garanti	Savoir ce que le bonheur veut dire pour vous
Des résultats en 7 jours	Un plan sur 90 jours, et votre propre rythme
Une transformation sans effort	Des exercices, de la sincérité, un peu de courage
Tout régler à votre place	Vous remettre en mouvement, avec des outils qui vous appartiennent

Ce que vous emportez

À la fin du chemin, vous repartez avec une direction plus claire, des appuis reconnus, des peurs apprivoisées et des engagements tenus. Vous repartez aussi avec des outils qui vous appartiennent, et que vous pourrez reprendre à chaque nouveau carrefour. C'est cela, la promesse du Chemin : vous rendre plus libre, plus confiant, et plus en mouvement.

LA QUESTION QUI DÉRANGE

Qu'attendez-vous d'un accompagnement : qu'il change votre vie à votre place, ou qu'il vous aide à la changer vous-même ?

QUESTIONS MIROIR

- Qu'attendez-vous raisonnablement de ce chemin ?
- Qu'êtes-vous prêt à y investir en temps et en énergie ?
- Quel serait, pour vous, le signe d'un vrai pas en avant ?

EXERCICE : MES ATTENTES JUSTES

Écrivez trois attentes réalistes et motivantes pour les trois prochains mois. Pour chacune, notez le premier geste qui vous en rapprocherait.

LE PETIT PAS

Relisez votre contrat de lecture du chapitre 5. Ajustez-le si nécessaire.

À RETENIR

- Le Chemin apporte un mouvement réel, à votre mesure, dont vous êtes l'auteur.
- C'est vous qui donnez le ton et le rythme de votre changement.
- Il ne remplace pas un suivi médical ou psychologique clinique : il remet en mouvement et transforme la prise de conscience en action.

~

On aimerait tant qu'on nous promette que tout ira bien. Personne ne le peut. Mais quelqu'un peut marcher à côté de nous pendant que nous le découvrons, et c'est déjà une très belle promesse.

~

PARTIE VI

Mesurer le chemin parcouru

Ce qui ne se mesure pas finit souvent par s'oublier. Quatre chapitres pour savoir d'où l'on part, voir où l'on en est, et reconnaître le chemin parcouru, sans jamais transformer une personne en chiffre.

37. Pourquoi mesurer ce qui est humain

Mesurer pour éclairer, jamais pour juger

On ne mesure pas un être humain. On mesure seulement la distance qu'il a parcourue, et c'est une façon de la saluer.

Il y a une méfiance légitime à l'égard de la mesure dans le domaine humain. On craint de réduire une personne à un score, de transformer une quête intime en tableau de bord, de remplacer l'écoute par des chiffres. Ces craintes sont fondées. La mesure, mal utilisée, peut écraser ce qu'elle prétend éclairer.

Et pourtant, la mesure a aussi des vertus. Elle permet de voir ce que l'on ne voit pas. Notre mémoire nous trompe : nous oublions d'où nous venons, et nous sous-estimons le chemin parcouru. Une simple note, prise au début et à la fin, révèle souvent des progrès que l'on n'avait pas remarqués.

Trois règles pour une mesure respectueuse

Règle	Ce qu'elle signifie
Elle appartient à la personne	C'est elle qui se note, lit et décide de partager
Elle éclaire, elle ne juge pas	Un score bas est une information, pas une faute
Elle se compare à elle-même	Jamais aux autres : seulement avant et après

La mesure appartient à la personne. C'est elle qui se note, elle qui lit ses résultats, elle qui décide de les partager ou non.

La mesure éclaire, elle ne juge pas. Un score bas n'est pas une faute, c'est une information. Il dit où porter son attention.

La mesure se compare à elle-même. On ne compare jamais ses résultats à ceux des autres. On compare seulement où l'on était, et où l'on est.

LA QUESTION QUI DÉRANGE

Préférez-vous ne pas savoir où vous en êtes, de peur d'être déçu ?

QUESTIONS MIROIR

- Quel progrès avez-vous réalisé ces dernières années sans le remarquer ?
- Qu’est-ce qui vous inquiète dans l’idée de vous mesurer ?
- Avec qui accepteriez-vous de partager vos résultats ?

EXERCICE : AVANT, MAINTENANT

Comparez votre météo du chapitre 2 avec votre météo du chapitre 32. Qu’est-ce qui a bougé ? Qu’est-ce qui n’a pas bougé ? Qu’en concluez-vous ?

LE PETIT PAS

Rangez toutes vos météos et vos exercices dans un même carnet ou un même dossier. Ce sera votre journal de route.

À RETENIR

- Mesurer permet de voir des progrès que la mémoire oublie.
- La mesure appartient à la personne, éclaire sans juger, et se compare à elle-même.

~

Les randonneurs aiment se retourner au sommet pour regarder la vallée. Ce n’est pas de l’orgueil. C’est une manière de dire merci à leurs jambes.

38. Le diagnostic « Où en est mon Chemin ? »

Une photographie de départ

Avant de partir, on regarde la carte. Avant de changer, on regarde où l'on est.

Pour accompagner ce livre, nous avons conçu un diagnostic qui permet de faire, en une quinzaine de minutes, une photographie de son chemin. Il s'appelle provisoirement « Où en est mon Chemin ? ».

> **DISPONIBILITÉ**
>
> [NOM DÉFINITIF ET LIEN À VENIR] Le diagnostic sera accessible en ligne. Vous recevrez à la fin une lecture personnalisée de vos résultats.

Ce que mesure le diagnostic

Le diagnostic explore cinq axes : les quatre mondes, et l'entraide qui les relie. Il compte 24 questions. Pour chacune, vous choisissez, parmi quatre réponses, celle qui vous ressemble le plus. Chaque réponse vaut de 0 à 3 points, ce qui donne un score global sur 72.

Axe	Ce qu'il explore	Nombre de questions
Feu	Clarté du désir, valeurs vivantes, élan vers l'avenir	5
Terre	Conscience de ses forces, appuis, capacité à demander	5
Eau	Poids des peurs, limites, schémas répétitifs	5
Air	Engagements, passage à l'action, persévérance	5
Entraide	Aider sans s'oublier, recevoir de l'aide	4

Quelques exemples d'affirmations

- Feu : « Si quelqu'un te demandait ce que tu veux vraiment pour ta vie… » Réponses de « Je ne saurais pas quoi répondre » à « Je pourrais le dire clairement en quelques phrases ».

- Terre : « Quand tu as besoin d'aide… » De « Je ne demande jamais » à « Je sais à qui m'adresser et je demande facilement ».
- Eau : « Tes peurs, face à ce qui compte pour toi… » De « Elles m'empêchent très souvent d'agir » à « Elles m'arrêtent rarement ».
- Air : « Les engagements que tu prends envers toi-même… » De « Je les abandonne presque toujours » à « Je les tiens, la plupart du temps ».
- Entraide : « Aider les autres… » De « Je le fais au point de m'oublier » à « Je le fais avec plaisir, en respectant mes limites ».

Les cinq étapes du chemin

Votre score global vous situe sur l'une des cinq étapes du chemin : le brouillard, les premiers pas, en chemin, le marcheur affirmé, le marcheur aligné. Chaque étape est accompagnée d'une phrase miroir, d'une lecture, du besoin principal qu'elle révèle, du risque à surveiller et d'un premier pas concret, que vous recevez par email.

Tranche	Score	Nom	Message clé
1	0 à 14	Le brouillard	Retrouver de la clarté et un appui
2	15 à 29	Les premiers pas	Formuler sa quête
3	30 à 44	En chemin	Identifier son monde à nourrir
4	45 à 59	Le marcheur affirmé	Oser une quête plus grande
5	60 à 72	Le marcheur aligné	Transmettre et entretenir

Lors de la lecture détaillée de vos résultats, nous regardons ensuite chaque monde séparément : votre monde le plus fort, votre monde à nourrir, et l'équilibre entre les quatre. On retrouve alors les portraits du chapitre 15 : le rêveur, l'accumulateur, le lutteur et l'hyperactif.

> **UNE PRÉCAUTION**
>
> Ce diagnostic est un outil de réflexion, pas un test psychologique validé scientifiquement. Il ne pose aucun diagnostic médical ou psychologique. Ses résultats sont une invitation à se regarder, jamais une étiquette.

> **LA QUESTION QUI DÉRANGE**
>
> *Quel résultat redoutez-vous de découvrir ?*

QUESTIONS MIROIR

- Quel monde pensez-vous être votre plus fort ? Le diagnostic le confirmera-t-il ?
- Quel résultat vous surprendrait ?
- Qu’en ferez-vous ?

EXERCICE : PRÉDIRE SON PROFIL

Avant de faire le diagnostic, notez votre monde fort et votre monde fragile, selon vous. Comparez ensuite avec les résultats. L’écart, s’il existe, est souvent la partie la plus intéressante.

LE PETIT PAS

Réservez quinze minutes au calme, cette semaine, pour faire le diagnostic.

À RETENIR

- Le diagnostic explore les quatre mondes et l’entraide.
- Il vous situe sur l’une des cinq étapes du chemin, avec un besoin, un risque et un premier pas.
- C’est un outil de réflexion, pas un test validé.

~

Une photographie ne dit pas qui vous êtes. Elle dit seulement où vous étiez, ce jour-là, dans cette lumière. C’est déjà beaucoup, quand on veut savoir dans quelle direction marcher.

39. Les indicateurs de progression

Avant, pendant, après

Les progrès les plus importants sont souvent les plus silencieux. Il faut une oreille attentive pour les entendre.

Au-delà du diagnostic de départ, le Chemin propose quelques indicateurs simples pour suivre sa progression. Ils sont volontairement simples et peu nombreux : mieux vaut cinq indicateurs légers, vraiment suivis, que vingt oubliés.

Indicateur	Fréquence	Temps nécessaire
La météo des 4 Mondes	Chaque semaine	5 minutes
Les engagements tenus	Chaque semaine	1 minute
Les signes concrets	Chaque mois	5 minutes
Le regard du binôme	À 30, 60 et 90 jours	Un café
Le diagnostic	Au départ et à 90 jours	15 minutes

La météo hebdomadaire

C’est l’indicateur principal, présenté au chapitre 32. Quatre notes, une question, cinq minutes par semaine. Au bout de douze semaines, on dispose d’une courbe qui raconte son chemin.

Les engagements tenus

Chaque semaine, on note combien de ses trois engagements ont été tenus. On ne cherche pas la perfection : un taux régulier de deux sur trois est déjà une belle réussite.

Les signes concrets

Ce sont les signes définis au chapitre 33 : « Je saurai que j’avance quand… ». On les relit chaque mois, et l’on note ceux qui sont apparus.

Le regard du binôme

Enfin, à chaque point d’étape, on demande à son binôme : « Qu’est-ce que tu as vu changer chez moi ? » Ce regard extérieur révèle souvent des progrès que l’on ne voit pas soi-même.

LA QUESTION QUI DÉRANGE

Seriez-vous capable de reconnaître vos progrès si personne ne vous les signalait ?

QUESTIONS MIROIR

- Quel indicateur vous parle le plus ?
- Lequel risquez-vous d'abandonner en premier ?
- Qui pourrait vous aider à le tenir ?

EXERCICE : MON TABLEAU DE ROUTE

Préparez un tableau simple de douze lignes (une par semaine) et de six colonnes : Feu, Terre, Eau, Air, engagements tenus, une phrase sur la semaine.

LE PETIT PAS

Remplissez la première ligne de votre tableau aujourd'hui.

À RETENIR

- Cinq indicateurs légers, mais suivis : diagnostic, météo, engagements tenus, signes concrets, regard du binôme.
- Un taux de deux engagements sur trois est déjà une réussite.

~

On ne voit pas pousser ses cheveux, ni grandir ses enfants, ni s'éclaircir sa vie. On s'en aperçoit un jour, en regardant une vieille photo. Les indicateurs ne sont rien d'autre que de vieilles photos que l'on prend à l'avance.

40. Le bilan à 90 jours

Regarder le chemin parcouru, et choisir la suite

La fin d'une étape n'est jamais la fin du chemin. C'est le moment où l'on s'assoit pour boire un peu d'eau, en regardant la route.

Quatre-vingt-dix jours ont passé. C'est le moment du bilan. Il se fait idéalement avec son binôme, ou avec son accompagnant, autour d'un café ou d'une promenade.

Les cinq questions du bilan

Question	Ce que l'on regarde
Qu'est-ce qui a changé ?	Diagnostic, météos, signes concrets
Qu'ai-je appris sur moi ?	Surprises, résistances, découvertes
Qu'est-ce qui m'a aidé ?	Mes appuis, à remercier
Qu'est-ce qui m'a freiné ?	Mes décrochages, sans jugement
Et maintenant ?	Poursuivre, ouvrir une nouvelle quête, ou faire une pause

Qu'est-ce qui a changé ? On compare le diagnostic, les météos, les signes concrets. Qu'est-ce que j'ai appris sur moi ? On regarde les surprises, les résistances, les découvertes. Qu'est-ce qui m'a aidé ? On remercie ses appuis. Qu'est-ce qui m'a freiné ? On regarde, sans se juger, les décrochages. Et maintenant ? On décide de la suite : poursuivre la même quête, en ouvrir une nouvelle, ou faire une pause.

Célébrer

Il y a une étape que l'on oublie presque toujours, et qui est pourtant essentielle : célébrer. Pas forcément avec du champagne. Avec un geste qui marque le passage : un repas avec son binôme, une lettre à soi-même, une promenade dans un lieu aimé. Célébrer, c'est dire à son cerveau, et à son cœur, que l'effort en valait la peine.

LA QUESTION QUI DÉRANGE

Quand avez-vous célébré, pour la dernière fois, un progrès dont vous étiez l'auteur ?

QUESTIONS MIROIR

- Qu’est-ce qui vous rend le plus fier, sur ces quatre-vingt-dix jours ?
- Qu’est-ce que vous feriez différemment ?
- Quelle quête vous appelle maintenant ?

EXERCICE : LA LETTRE DE FIN D’ÉTAPE

Écrivez une lettre à la personne que vous étiez il y a quatre-vingt-dix jours. Racontez-lui ce que vous avez vécu, ce que vous avez appris, et ce que vous voudriez qu’elle sache.

LE PETIT PAS

Choisissez votre manière de célébrer, et faites-le dans la semaine.

À RETENIR

- Le bilan à 90 jours tient en cinq questions.
- On compare, on apprend, on remercie, on regarde ses freins, on choisit la suite.
- Célébrer n’est pas un luxe : c’est une manière d’ancrer le chemin.

~

Il y a quatre-vingt-dix jours, vous ne saviez peut-être pas très bien où vous alliez. Vous ne le savez peut-être toujours pas tout à fait. Mais vous avez marché, et le paysage a changé. C’est cela, un chemin.

~

PARTIE VII

Bien choisir son accompagnement

Si vous décidez de vous faire accompagner, sur ce chemin ou sur un autre, voici ce qui, à nos yeux, compte vraiment. Ces repères valent pour n'importe quel accompagnant, y compris nous.

41. Choisir la bonne rencontre

Confiance, compatibilité, envie de travailler ensemble

Un accompagnement, c'est d'abord une rencontre entre une personne qui cherche et une personne qui accompagne.

Il y a autant de manières d'accompagner que d'accompagnants. Certains viennent de la psychologie, d'autres de l'entreprise, du sport, de l'enseignement ou des neurosciences. Chacun apporte son histoire, sa sensibilité et ses outils. Il n'existe donc pas de « meilleur accompagnant » dans l'absolu. Il existe celui ou celle avec qui, vous, vous aurez envie d'avancer.

C'est pourquoi le choix se joue moins sur un diplôme que sur une rencontre.

Repère	Ce que vous pouvez vous demander
Les avis	Que disent les personnes déjà accompagnées ?
La première séance	Est-ce que je me sens écouté et en confiance ?
Le message	Est-ce que sa manière de voir les choses me parle ?
L'envie	Est-ce que j'ai envie de travailler avec cette personne ?
La méthode	Comment travaille-t-elle, et comment saurai-je que j'avance ?

Écouter ce que disent ceux qui sont passés avant vous

Les avis et les témoignages de personnes déjà accompagnées sont une source précieuse. Ils disent ce qu'on y a vécu, ce qui a changé, et l'atmosphère des séances. Prenez le temps de les lire : ils vous donnent une idée de la manière dont l'accompagnant travaille, et de ce que d'autres y ont trouvé.

Vivre une première séance

Rien ne remplace une première rencontre. C'est là que vous sentirez si le courant passe. Est-ce que je me sens écouté ? Est-ce que je lui fais confiance ? Est-ce que son message me parle ? Est-ce que j'ai envie de travailler avec cette personne ? Ces questions simples sont les plus importantes. La qualité de la relation est l'un des éléments qui comptent le plus dans la réussite d'un accompagnement. Faites confiance à ce que vous ressentez.

Comprendre la manière de travailler

Il est naturel de demander comment l'accompagnant travaille, sur quoi s'appuie sa méthode, à quel rythme se déroulent les séances, et comment vous saurez que vous avancez. Ce sont des questions qui ouvrent la relation, pas qui la mettent à l'épreuve.

Rester l'auteur de son changement

Prenez le temps de choisir quelqu'un en qui vous avez confiance et dont le message vous parle. Et souvenez-vous que c'est vous qui portez votre changement : vous en donnez le ton et le rythme. C'est pourquoi une promesse de transformation en trois séances mérite un peu de recul.

LA QUESTION QUI DÉRANGE

Avez-vous déjà choisi un accompagnant parce qu'il était proche ou disponible, plutôt que parce que vous aviez envie de travailler avec lui ?

QUESTIONS MIROIR

- Qu'attendez-vous d'un accompagnant ?
- Qu'avez-vous besoin de ressentir pour faire confiance à quelqu'un ?
- Comment saurez-vous que la relation vous convient ?

EXERCICE : MA GRILLE DE RENCONTRE

Avant un premier échange, notez trois questions que vous aimeriez poser. Après la rencontre, notez de 0 à 10 :

- je me suis senti écouté ;
- j'ai envie de travailler avec cette personne ;
- son message me parle ;
- je lui fais confiance.

LE PETIT PAS

Lisez quelques avis de personnes accompagnées par l'accompagnant qui vous attire, puis réservez une première séance.

À RETENIR

- Un accompagnement est d’abord une rencontre.
- Les avis des personnes accompagnées et une première séance sont les meilleurs repères.
- C’est vous qui portez votre changement : vous en donnez le ton et le rythme.

~

On choisit un médecin, un notaire, un garagiste avec soin. Il serait étrange de choisir moins soigneusement celui qui nous aidera à choisir notre vie. Heureusement, le cœur sait souvent reconnaître la bonne rencontre avant la tête.

42. Ce qu’un bon accompagnement doit vous laisser

De l’autonomie, et pas un besoin de revenir

Le meilleur compliment pour un accompagnant, c’est le jour où l’on n’a plus besoin de lui.

Il y a une manière simple de reconnaître un bon accompagnement : à la fin, vous repartez avec plus que des souvenirs de séances. Vous repartez avec des outils que vous savez utiliser seul, une meilleure connaissance de vous-même, et la capacité de continuer à marcher sans qu’on vous tienne la main.

Monde	Ce que vous gardez
Quête	Votre question, formulée
Feu	Votre vision écrite et votre Arbre des influences
Terre	Votre ligne de vie des ressources et votre carte des appuis
Eau	Vos peurs nommées et les besoins qu’elles protègent
Air	Votre plan Chemin, votre binôme, votre météo

Sur le Chemin des 4 Mondes, cet héritage a une forme concrète. Votre quête formulée. Votre vision écrite. Votre Arbre des influences. Votre carte des appuis. Vos peurs nommées et les besoins qu’elles protègent. Votre plan Chemin. Votre météo hebdomadaire. Et un binôme, peut-être devenu un ami.

Ces outils vous appartiennent. Vous pourrez les reprendre à chaque nouveau carrefour, seul ou avec d’autres. C’est le sens même du Chemin : vous apprendre à marcher, pas à être porté.

LA QUESTION QUI DÉRANGE

Qu’aimeriez-vous être capable de faire seul, dans un an, que vous ne savez pas faire aujourd’hui ?

QUESTIONS MIROIR

- Quels outils de ce livre aimeriez-vous garder toute votre vie ?
- Qu’avez-vous déjà appris à faire seul ?
- Qui pourriez-vous, à votre tour, accompagner un peu sur son chemin ?

EXERCICE : MA BOÎTE À OUTILS

Faites la liste des outils du Chemin que vous avez utilisés. Entourez les trois qui vous ont été les plus utiles. Ce sont les vôtres, désormais.

LE PETIT PAS

Offrez un outil du Chemin à quelqu’un qui en a besoin : la météo, le retour en trois souffles, ou la question de la quête.

À RETENIR

- Un bon accompagnement laisse de l’autonomie, des outils et une meilleure connaissance de soi.
- Les outils du Chemin vous appartiennent et se réutilisent à chaque carrefour.

~

Les parents savent cela mieux que personne : on aide un enfant à marcher pour qu’il puisse un jour partir. C’est un peu triste, et c’est la plus belle réussite qui soit.

~

PARTIE VIII

Marcher avec Chris Coaching

[PARTIE À CONSTRUIRE ENSEMBLE] Les chapitres qui suivent posent la structure et une première trame. Les éléments entre crochets sont à compléter avec Christophe : parcours, diagnostic, outils et accompagnements.

43. Pourquoi Chris Coaching

Une posture, une méthode, un regard

On ne choisit pas un accompagnant pour ce qu'il sait. On le choisit pour ce qu'il nous aide à découvrir.

[À COMPLÉTER AVEC CHRISTOPHE : le récit personnel. Ce qui l'a conduit vers le coaching et les neurosciences, un moment de sa propre vie où il a dû traverser les quatre mondes, ce qu'il a appris de ses doutes et de ses erreurs. Écrit à la première personne, avec cœur.]

Ce qui guide notre manière d'accompagner

Chez Chris Coaching, nous croyons que chacun porte en lui les ressources de son propre chemin, et que le rôle d'un accompagnant est de les éclairer plutôt que de les remplacer. Nous croyons aussi que la compréhension du fonctionnement humain, ce que les neurosciences et la psychologie nous en apprennent, aide à changer avec plus de douceur et plus d'efficacité.

Nous croyons que…	Donc nous…
Chacun porte les ressources de son chemin	Éclairons plutôt que de décider à votre place
Comprendre le fonctionnement humain aide à changer	Expliquons les mécanismes, avec leurs limites
On avance mieux à plusieurs	Proposons binôme, ateliers et entraide
Un engagement tenu vaut mieux qu'un grand rêve	Avançons par petits pas mesurables

Ce que vous pouvez attendre

Un accompagnement, c'est toujours la rencontre entre une personne qui cherche et une personne qui accompagne. C'est cette rencontre que nous soignons avant tout.

[À COMPLÉTER : formation, expérience, et avis de personnes accompagnées.]

> **À RETENIR**
>
> - [À rédiger une fois le chapitre complété.]

44. Commencer par le diagnostic

Faire le point avant de se mettre en route

Le premier pas, pour tous ceux qui souhaitent aller plus loin, est le diagnostic « Où en est mon Chemin ? » présenté au chapitre 38.

OÙ LE TROUVER

- Nom définitif : [À DÉFINIR]
- Lien : [À VENIR]
- Durée : environ 15 minutes
- Ce que vous recevez : votre profil, la lecture de vos quatre mondes, un premier pas personnalisé.

[À COMPLÉTER : ce qui se passe après le diagnostic, par exemple la possibilité d'un premier échange pour lire ensemble les résultats.]

45. Les outils et les fiches experts

Pour avancer à votre rythme

[LISTE À BÂTIR ENSEMBLE. Pistes :]

- Les fiches exercices du Chemin, prêtes à imprimer (voir l’annexe B).
- La météo des 4 Mondes en version téléchargeable.
- Le plan Chemin sur 90 jours.
- Des fiches experts sur chaque monde : [titres à définir].
- [Podcast, articles, ateliers en ligne : à définir.]

Chaque outil aura son lien : [LIENS À VENIR].

46. Les accompagnements proposés

Seul, à deux ou en groupe

[À CONSTRUIRE ENSEMBLE. Rappel de la décision de cadrage : côté Chris Coaching, le Chemin des 4 Mondes est pensé comme une porte d'entrée cohérente avec l'offre signature existante. Les formats ci-dessous sont des pistes de travail, sans prix ni engagement.]

Format (piste)	Pour qui	Statut
Diagnostic et lecture des résultats	Toute personne qui veut faire le point	À construire
Atelier découverte des 4 Mondes	Personnes curieuses, en groupe	À construire
Parcours individuel sur 90 jours	Quête de vie, carrefour	À construire, en lien avec l'offre signature
Cercle d'entraide 4 Mondes	Anciens participants	À construire

~

CONCLUSION

Marcher avec les autres

Deux derniers chapitres, pour reprendre son souffle et repartir.

47. Marcher avec les autres

La philosophie du Chemin

Nous ne sommes pas sur terre pour réussir. Nous y sommes pour marcher, un peu, les uns à côté des autres.

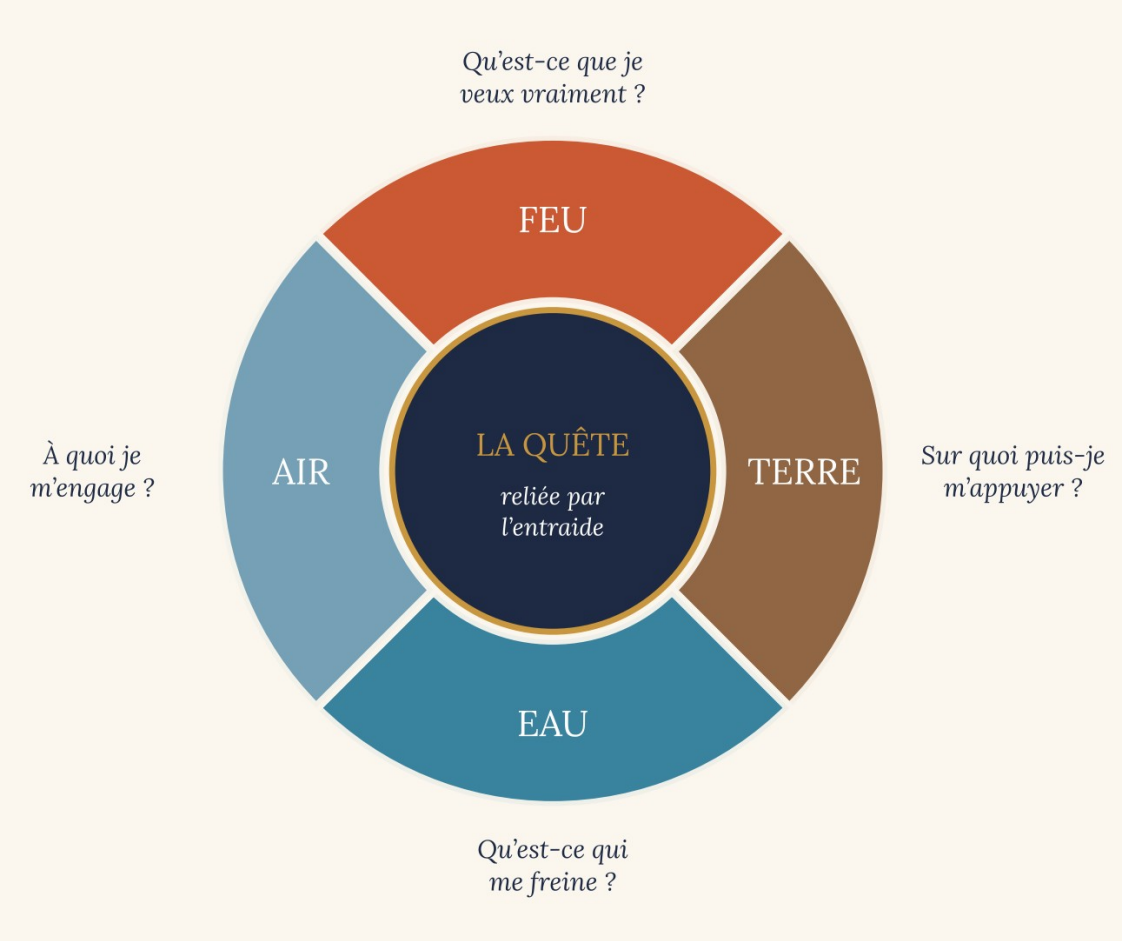
Nous voici au bout de ce livre. Vous avez traversé quatre mondes. Vous avez formulé une quête, cherché ce que vous vouliez vraiment, retrouvé vos appuis, regardé vos peurs en face, pris des engagements. Vous avez peut-être aidé quelqu'un en chemin. Vous avez peut-être été aidé.

Il est temps de dire, simplement, ce que nous croyons.

Ce que nous croyons

Nous croyons que chaque vie mérite d'être choisie, et pas seulement subie. Que l'on peut changer à tout âge, pas à pas, sans tout renverser. Que nos peurs ne sont pas des ennemies, mais de vieilles gardiennes qu'il faut remercier. Que la confiance se construit sur des preuves, et que chacun en a plus qu'il ne croit. Qu'un engagement modeste et tenu vaut mieux qu'un rêve grandiose et abandonné.

Nous croyons surtout que l'on ne marche jamais si bien que lorsqu'on marche avec d'autres. Ce n'est pas une idée nouvelle. Les sages de toutes les traditions l'ont dit, chacun à sa manière. Les chercheurs qui ont suivi des vies entières l'ont confirmé. Et le petit jeu coopératif qui a inspiré ce livre le rappelait autour d'une table : on gagne en aidant l'autre à avancer.



Les 4 Mondes, reliés par l'entraide

Une transformation qui respecte l'humain

Le Chemin des 4 Mondes ne cherche pas à vous rendre différent. Il cherche à vous rendre davantage vous-même. Il ne force pas, il éclaire. Il ne promet pas, il accompagne. Il tient compte de ce que nous savons du fonctionnement humain : le besoin de sécurité, la force des habitudes, le poids des émotions, l'importance des liens. C'est en ce sens qu'il se veut respectueux de la manière dont nous sommes faits.

LA DERNIÈRE QUESTION

Et maintenant, qui allez-vous aider à avancer ?

~

Il y a quelque chose d'étonnant dans le fait d'être là, vivant, sur cette terre, avec quelques années devant soi et des gens autour. On pourrait s'en effrayer. On peut aussi s'en émerveiller, et décider d'en faire un chemin.

48. Lettre au lecteur

Pour repartir

Cher lecteur, chère lectrice,

Je ne sais pas qui vous êtes. Je ne sais pas ce qui vous a conduit à ouvrir ce livre, ni ce que vous y avez trouvé. Peut-être l'avez-vous lu d'une traite, un week-end de pluie. Peut-être l'avez-vous parcouru par morceaux, au gré de vos insomnies. Peut-être n'avez-vous fait aucun exercice, et c'est très bien aussi : certaines graines mettent du temps à germer.

Ce que je sais, c'est que vous avez une quête. Tout le monde en a une, même ceux qui l'ignorent. Elle change avec les années, elle se cache parfois, elle revient toujours. Elle est ce qui fait de vous quelqu'un de vivant.

Je vous souhaite de la reconnaître, de l'aimer, et de la suivre, un pas après l'autre. Je vous souhaite de trouver sur votre route des gens qui vous aident, et d'en aider beaucoup. Je vous souhaite des peurs qui se calment, des engagements qui tiennent, et des dimanches soir légers.

Et si un jour vous vous sentez perdu, souvenez-vous qu'il suffit de quatre questions pour retrouver le chemin. Qu'est-ce que je veux vraiment ? Sur quoi puis-je m'appuyer ? Qu'est-ce qui me freine ? À quoi je m'engage ?

Avec toute mon amitié,

[Signature de Christophe]

~

ANNEXES

Pour garder le Chemin à portée de main

A. Le Chemin en une page

La synthèse à garder près de soi

Étape	La question	L’outil clé	Le petit pas
La quête	Qu’est-ce que je cherche vraiment ?	De la plainte à la quête	Écrire sa quête sur une carte
Feu	Qu’est-ce que je veux vraiment ?	Les trois vies, l’Arbre des influences	30 minutes pour un désir à soi
Terre	Sur quoi puis-je m’appuyer ?	Ligne de vie, carte des appuis	Envoyer une demande d’aide
Eau	Qu’est-ce qui me freine ?	Préciser la peur, dialogue avec l’obstacle	Dire sa peur à quelqu’un
Air	À quoi je m’engage ?	Balance des renoncements, contrat de Chemin	Premier pas dans les 72 heures
Entraide	Qui j’aide, qui m’aide ?	Retour en trois souffles	Dix minutes d’écoute

B. Index des exercices

Retrouver chaque outil

Exercice	Chapitre
La table imaginaire	1
La météo des éléments	2
La pierre et l’eau	3
La carte et le chemin	4
Le contrat de lecture	5
De la plainte à la quête	6
Les trois vies	7
L’Arbre des influences	8
La ligne de vie des ressources	9
La carte des appuis	10
Préciser la peur	11
Le dialogue avec l’obstacle	12
La balance des renoncements	13
Le contrat de Chemin	14
Ma météo des 4 Mondes	15 et 32
Dix minutes d’écoute	16
Le retour en trois souffles	17
Trois « si… alors… »	22
Le calendrier du chemin	24
L’inventaire des oui	26
La lettre depuis ma vie alignée	27
L’escalier de la confiance	28
Ma première limite	29
Mon plan Chemin	30
Mon carrefour en quatre questions	31
La lettre de fin d’étape	40
Ma grille de rencontre	41

C. Glossaire

Les mots du Chemin

Mot	Définition
Quête	Question ouverte et personnelle qui ouvre le Chemin
Feu	Monde du désir, des valeurs et de la vision
Terre	Monde des ressources intérieures et extérieures
Eau	Monde des peurs, croyances et schémas, et de l'énergie qu'ils retiennent
Air	Monde de l'engagement, du prix à payer et du passage à l'action
Entraide	Principe qui relie les quatre mondes : avancer en aidant l'autre
Binôme	Personne de confiance qui suit nos engagements avec bienveillance
Retour en trois souffles	Ressenti, audace, reconnaissance
Météo des 4 Mondes	Rituel hebdomadaire de cinq minutes
Intention de mise en œuvre	Engagement formulé en « si… alors… »
Biais de négativité	Tendance à retenir davantage le négatif que le positif
Sécurité psychologique	Conviction qu'on peut parler sans être humilié ou puni
Neuroplasticité	Capacité du cerveau à se modifier tout au long de la vie

D. Bibliographie

Les références citées dans ce livre

Toutes les références ci-dessous ont été citées dans le texte. Elles sont classées par ordre alphabétique d'auteur.

- Bandura, A. (1977). « Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change ». Psychological Review.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., Vohs, K. D. (2001). « Bad is stronger than good ». Review of General Psychology.
- Berridge, K. C., Robinson, T. E. (2003). « Parsing reward ». Trends in Neurosciences.
- Boublil, D., Levallois, P. (2004). Le Jeu du Tao. Albin Michel.
- Cialdini, R. (1984). Influence: The Psychology of Persuasion. Traduit en français sous le titre Influence et manipulation.
- Cowan, N. (2001). « The magical number 4 in short-term memory ». Behavioral and Brain Sciences.
- Damasio, A. (1995). L'Erreur de Descartes. Odile Jacob.
- Dunn, E. W., Aknin, L. B., Norton, M. I. (2008). « Spending money on others promotes happiness ». Science.
- Edmondson, A. (1999). « Psychological safety and learning behavior in work teams ». Administrative Science Quarterly.
- Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D., Williams, K. D. (2003). « Does rejection hurt? ». Science.
- Emmons, R. A., McCullough, M. E. (2003). « Counting blessings versus burdens ». Journal of Personality and Social Psychology.
- Festinger, L. (1957). A Theory of Cognitive Dissonance. Stanford University Press.
- Flynn, F. J., Lake, V. K. B. (2008). « If you need help, just ask ». Journal of Personality and Social Psychology.
- Girard, R. (1961). Mensonge romantique et vérité romanesque. Grasset.
- Gollwitzer, P. M., Sheeran, P. (2006). « Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis ». Advances in Experimental Social Psychology.
- Grant, A. (2013). Give and Take. Viking.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Layton, J. B. (2010). « Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review ». PLoS Medicine.
- Kahneman, D. (2012). Système 1 / Système 2. Flammarion.
- Korzybski, A. (1933). Science and Sanity.

- Lally, P., van Jaarsveld, C., Potts, H., Wardle, J. (2010). « How are habits formed ». European Journal of Social Psychology.
- Lao-Tseu. Tao Te King. Nombreuses traductions françaises.
- Lieberman, M. D., et al. (2007). « Putting feelings into words ». Psychological Science.
- Maguire, E. A., et al. (2000). « Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers ». PNAS.
- Pennebaker, J. W. (1997). « Writing about emotional experiences as a therapeutic process ». Psychological Science.
- Porges, S. W. (2011). The Polyvagal Theory. Norton.
- Rosenberg, M. B. (1999). Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs). La Découverte.
- Schultz, W., Dayan, P., Montague, P. R. (1997). « A neural substrate of prediction and reward ». Science.
- Schwartz, B. (2004). The Paradox of Choice. Ecco.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., Peterson, C. (2005). « Positive psychology progress ». American Psychologist.
- Simons, D. J., Chabris, C. F. (1999). « Gorillas in our midst ». Perception.
- Tversky, A., Kahneman, D. (1981). « The framing of decisions and the psychology of choice ». Science.
- Waldinger, R., Schulz, M. (2023). The Good Life. Simon & Schuster.
- Wood, J. V., Perunovic, W. Q. E., Lee, J. W. (2009). « Positive self-statements: Power for some, peril for others ». Psychological Science.
- Young, J. E., Klosko, J. S., Weishaar, M. E. (2003). Schema Therapy. Guilford Press.