*Livre blanc n°1 · Le Chemin des 4 Mondes*



# Savoir ce que l'on veut vraiment

*Le Feu : Ce qui vous anime vraiment*

CHRIS COACHING
Déploie tes potentiels

chris-coaching.fr · 06 20 56 43 55

# Savoir ce que l'on veut vraiment

*Le Feu, ou retrouver ce qui vous anime  Collection : Le Chemin des 4 Mondes. Livre blanc n°1 sur 5*

## 1. La trajectoire immobile de Thomas

Il est des soirs silencieux où le silence lui-même devient une présence. Il est vingt-deux heures, un dimanche d'automne, et la maison s'est endormie. Assis à son bureau, Thomas contemple son agenda ouvert sur la semaine à venir : des réunions de haute direction, des déplacements stratégiques, des déjeuners d'affaires. Sur le papier, sa trajectoire ressemble à une réussite exemplaire. À quarante-quatre ans, il a franchi tous les passages que la société lui avait dessinés. Pourtant, une fatigue étrange, lourde et diffuse, lui pèse sur les épaules. En observant la liste impeccable de ses engagements, Thomas éprouve le sentiment saisissant d'être le spectateur de sa propre existence, d'exécuter avec brio une partition écrite par un autre, devenue étrangère à ce qu'il ressent au plus profond de lui. Par respect pour la confidentialité des personnes que nous accompagnons et conformément à la charte Chris Coaching, précisons que cet exemple est une illustration fictive composée à partir de situations réellement observées.

Ce basculement silencieux est un moment décisif. C'est l'instant précis où les honneurs, le confort et les validations extérieures ne suffisent plus à masquer le vide intérieur. Chez Chris Coaching, nous observons fréquemment que cette crise d'authenticité n'est pas un signal d'échec, mais une invitation magnifique : le point de départ de la redécouverte du monde du Feu, ce premier univers du Chemin où l'on réapprend à écouter la flamme qui nous anime.

Cette impression d'être assis à côté de sa propre vie n'est ni une anomalie ni une fatalité, c'est un constat partagé par de nombreux professionnels en quête de sens.

## 2. L'illusion de la vie programmée

Le malaise que vous éprouvez peut-être en fermant votre agenda ou en contemplant vos réussites n'est en rien une défaillance individuelle. Il s'agit d'un signal existentiel majeur. Il y a une douceur souveraine à s'apercevoir que nous ne sommes pas seuls à traverser ces brouillards. Nous passons le plus clair de notre temps à suivre des scripts invisibles rédigés par nos parents, nos enseignants, nos entreprises ou l'air du temps. Nous avons appris avec une efficacité redoutable à répondre à ce qu'il faut faire. Mais lorsque la question « Qu'est-ce que je veux vraiment ? » survient enfin dans le silence du soir, un désarroi presque enfantin s'installe.

Comme l'écrivait le philosophe Alfred Korzybski dans une formule célèbre, la carte n'est pas le territoire. On nous a distribué dès l'enfance des cartes très précises : les diplômes à obtenir, les échelons à gravir, les signes extérieurs de réussite à accumuler. Ces cartes rassureront toujours les esprits méthodiques, mais elles oublient une chose essentielle : une carte vous dit où sont les choses, elle ne vous dira jamais qui vous devenez en marchant. À force de suivre des itinéraires balisés par d'autres, nous nous épuisons dans une accélération vide, courant d'un résultat à un autre sans jamais ressentir la joie véritable de l'arrivée.

C'est une chose bien curieuse et charmante que de décider de chercher sous la surface de nos choix quotidiens, afin de comprendre par quels mécanismes invisibles nous en sommes arrivés à adopter des désirs qui ne sont pas les nôtres.

## 3. La mécanique du désir emprunté

Pour cesser de dépenser une énergie précieuse dans des quêtes stériles, il est capital d'identifier l'origine réelle de nos aspirations. Pourquoi poursuivons-nous parfois des buts ambitieux qui nous laissent d'une indifférence glacée une fois atteints ?

Le philosophe René Girard a mis en lumière un mécanisme fondamental de la nature humaine : le désir mimétique. Nous désirons très souvent une chose simplement parce qu'un autre la désire ou la possède. Ce processus n'est pas une faute moralement condamnable, c'est le mode premier par lequel l'humain apprend et s'insère dans la communauté. Néanmoins, il tend à nous faire adopter des désirs d'emprunt que nous prenons à tort pour nos impulsions profondes.

Dans la pratique de l'accompagnement chez Chris Coaching, nous constatons que nous vivons presque tous avec trois vies superposées :

1. **La vie que je mène** : celle qui s'inscrit matériellement dans l'agenda, les tâches quotidiennes et les habitudes.
2. **La vie qu'on attend de moi** : celle forgée par les « il faudrait », le poids des conventions, des familles et des milieux professionnels.
3. **La vie que je voudrais** : cet élan profond du corps et de l'esprit, ce que l'on oserait explorer si aucun regard ne pesait sur nous.

Dimension,La vie que je mène,La vie qu'on attend de moi,La vie que je voudrais
Où la trouver,Dans l'agenda et les actions du quotidien,Dans les règles implicites et le devoir,"Dans le corps : élan, chaleur, respiration"
Comment elle s'exprime,Par des habitudes et des obligations,Par les « il faudrait » et les « je dois »,"Par l'enthousiasme, la curiosité et la joie"
La question à se poser,Qu'est-ce qui me nourrit réellement ici ?,Qu'est-ce qui appartient vraiment à mon esprit ?,Qu'est-ce qui m'empêche encore d'y aller ?

Le piège consiste également à confondre l'objectif et la quête. Un objectif est un résultat mesurable, précis et daté, qui s'éteint dès qu'il est atteint (obtenir une promotion ou boucler un dossier). L'objectif appartient au monde de l'Air, le monde de l'action et de l'engagement final. Vouloir commencer sa transformation par un objectif, c'est commencer par la fin. La quête, à l'inverse, ouvre le voyage avant même d'entrer dans le monde du Feu. C'est une direction vivante, évolutive, qui ne se coche pas mais qui vous transforme à mesure que vous avancez.

Voyons à présent comment les sciences modernes viennent éclairer cette dynamique humaine sans jamais lui ôter sa poésie.

### 4. La physiologie du désir et de la décision

Chez Chris Coaching, nous abordons les neurosciences avec une prudence et une rigueur absolues. Elles ne constituent ni une vérité magique ni un dogme scientiste, mais elles offrent des repères pédagogiques précieux pour éclairer nos mécanismes intérieurs.

Le neurologue Antonio Damasio a formalisé l'hypothèse des marqueurs somatiques. Ses travaux montrent que nos expériences passées laissent dans le corps des traces émotionnelles. Avant même que la raison ne formule un choix, le corps sait : une oppression dans la poitrine, un nouement de l'estomac ou, à l'inverse, une respiration qui s'amplifie et une chaleur légère. Écouter ces signaux physiologiques n'a rien d'irrationnel : c'est consulter une boussole interne d'une finesse remarquable.

Par ailleurs, la psychologie cognitive et sociale apporte des éclairages majeurs sur nos décisions :

- **L'effet de cadrage (Daniel Kahneman & Amos Tversky) :** La façon dont une question est posée modifie la recherche d'options par le cerveau. Une question fermée (« Dois-je démissionner ? ») restreint les perspectives à deux choix rigides, tandis qu'une question ouverte (« Comment retrouver de l'élan dans mon travail ? ») active des réseaux de recherche bien plus créatifs.
- **Le biais de négativité (Roy Baumeister) :** Le cerveau humain retient davantage les menaces que les réussites. Ce mécanisme de survie nous pousse à surestimer les risques du changement tout en oubliant nos forces passées.
- **La sécurité psychologique (Amy Edmondson) :** Notre cerveau est un organe éminemment social. Pour oser exprimer un désir authentique, l'individu a besoin d'un environnement perçu comme sûr, exempt de jugement critique.

**Ce que dit la science, et ce qu'elle ne dit pas**

- **Établi :** Notre mémoire de travail est limitée (travaux de Nelson Cowan), et le corps enregistre des réactions émotionnelles (marqueurs somatiques) qui influencent nos choix avant toute rationalisation. La formulation d'une question modifie les réseaux de recherche du cerveau (effet de cadrage).
- **Image pédagogique :** Les quatre éléments (Feu, Terre, Eau, Air) sont utilisés ici comme des repères symboliques qui aident à se situer, à la manière d'une boussole.
- **Ce que le Chemin n'est pas :** Il n'existe aucune base scientifique pour classer les personnalités en « tempéraments » biologiques de feu, de terre, d'eau ou d'air. Le Chemin des 4 Mondes se refuse absolument à enfermer qui que ce soit dans des typologies rigides.
- **Ce que nous en faisons :** Des métaphores pédagogiques et poétiques. Des images puissantes pour structurer la réflexion, mais strictement des métaphores.

Si la science permet de comprendre la mécanique de nos décisions, l'esprit humain conserve un besoin vital d'images symboliques pour s'incarner et se transformer.

### 5. Le foyer du Feu et l'Arbre des influences

Dans la méthode Chris Coaching, le monde du Feu est associé à l'énergie de ce qui nous anime. Toutefois, une flamme qui brûle sans foyer s'éteint au premier courant d'air. Le Feu ne peut durer que s'il s'appuie sur un foyer solide : vos valeurs vivantes.
Il convient de distinguer avec tranchant les valeurs affichées des valeurs vivantes :

- Les *valeurs affichées* sont celles du discours formel ou des catalogues (la liberté, la famille, l'honnêteté). Elles sont élégantes, mais elles ne coûtent rien.
- Les *valeurs vivantes* sont celles dont vous avez réellement payé le prix au moins une fois dans votre vie, par un sacrifice concret, un renoncement financier ou un choix difficile. Si vous avez refusé un poste prestigieux pour préserver la présence auprès de vos enfants, alors la famille est une valeur vivante.

Pour cartographier ces principes fondamentaux, nous utilisons un outil central : l'Arbre des influences.
**FRUITS** Ce que mes valeurs produisent de bon pour moi et pour les autres.
**BRANCHES** La manière dont mes valeurs s'expriment ou ne s'expriment plus aujourd'hui.
**TRONC** Mes valeurs vivantes, celles dont j'ai déjà payé le prix et qui me tiennent debout.
**RACINES** Ce qui m'a nourri et construit : famille, école, culture, rencontres, épreuves.
Une fois ces valeurs vivantes clarifiées, il devient possible de dessiner sa Vision. Dans la méthode Chris Coaching, la Vision n'est pas un objectif chiffré. C'est une image vivante de la vie que l'on veut habiter, rédigée au présent comme si elle était déjà là : « Je me lève le matin avec l'envie de... », « Autour de moi, il y a... ». Écrire sa vision au présent permet de tester immédiatement son écho somatique et son pouvoir d'attraction dans le corps.
Passons à présent du cadre conceptuel au travail pratique.

### 6. Trois exercices de réalignement du Feu

La prise de conscience reste stérile sans le passage à l'action méthodique. Voici trois exercices guidés issus de l'ouvrage *Le Chemin des 4 Mondes* pour raviver votre Feu.

#### *Exercice 1 : De la plainte à la quête*

1. Écrivez votre insatisfaction actuelle en une phrase brute, sans filtre (ex : « J'en ai assez de tout porter tout seul »).
2. Transformez cette plainte en besoin fondamental : « J'ai besoin de... » (ex : « J'ai besoin de me sentir épaulé et soutenu »).
3. Reformulez ce besoin sous la forme d'une question ouverte commençant par « Comment » (ex : « Comment puis-je partager les responsabilités tout en gardant ma sérénité ? »).
4. Lisez cette question à haute voix. Si vous ressentez une légère émotion mêlée d'énergie dans le corps, vous avez formulé votre quête.

#### *Exercice 2 : La cartographie des trois vies*

1. Prenez une feuille de papier et tracez trois colonnes distinctes : *La vie que je mène* , *La vie qu'on attend de moi* , *La vie que je voudrais* .
2. Complétez chaque colonne en balayant quatre domaines : le travail, les relations, les loisirs, la santé corporelle.
3. À l'aide de feutres, entourez en **vert** les éléments communs entre la première et la troisième colonne (votre Feu véritable). Entourez en **orange** les éléments figurant uniquement dans la deuxième colonne (vos désirs empruntés).

#### *Exercice 3 : Dessiner son Arbre des influences*

1. Sur une page blanche, dessinez la structure d'un arbre comprenant ses racines, son tronc, ses branches et ses fruits.
2. Inscrivez dans les racines les personnes, lieux, éducations et épreuves marquantes de votre parcours.

3. Notez dans le tronc vos trois à cinq valeurs vivantes (en vérifiant pour chacune quel prix vous avez réellement payé pour elle).
4. Indiquez dans les branches leur expression actuelle et dans les fruits ce qu'elles génèrent de précieux pour vous et votre entourage.
5. Observez l'arbre dans son ensemble et posez-vous cette question essentielle : *Quelle racine voudriez-vous remercier ? Laquelle voudriez-vous laisser sécher ?*

Pour faire le point sur l'état actuel de votre flamme, voici une grille d'auto-évaluation immédiate.

### 7. Mini-diagnostic : Évaluer l'intensité de votre Feu

Prenez un moment d'arrêt et répondez en toute sincérité par Oui ou par Non aux cinq questions suivantes :

1. Vos choix récents sont-ils principalement guidés par l'élan de créer plutôt que par la peur de décevoir ?
2. Pouvez-vous nommer deux valeurs vivantes dont vous avez personnellement payé le prix au cours des douze derniers mois ?
3. Votre agenda hebdomadaire reflète-t-il au moins un engagement qui n'appartient qu'à vous-même ?
4. Lorsque vous pensez à votre projet principal, ressentez-vous une respiration plus ample plutôt qu'un resserrement corporel ?
5. Savez-vous répondre spontanément à la question « Qu'est-ce que je veux vraiment ? » sans utiliser de formulations comportant les mots « il faudrait » ?

**Grille d'analyse :**

- **4 à 5 Oui :** Votre Feu est ardent. Vos aspirations profondes sont alignées avec vos actes. Le travail consistera à entretenir ce foyer sans vous laisser disperser.
- **2 à 3 Oui :** Votre Feu couve sous les cendres. Le désir propre est bien présent, mais il demeure étouffé par les attentes extérieures ou le poids de la routine.
- **0 à 1 Oui :** Vous traversez actuellement une phase d'extinction du Feu. C'est le moment idéal pour mettre en pause la poursuite d'objectifs imposés et clarifier à nouveau votre quête.

### 8. Questions miroir

Voici un temps d'arrêt. Laissez ces quelques interrogations résonner silencieusement en vous, sans chercher immédiatement de réponse intellectuelle :

- Si personne ne devait jamais rien savoir de vos choix, que choisiriez-vous dès demain ?
- Quelle réussite récente vous a laissé une impression paradoxale d'indifférence ?
- De qui, dans votre entourage présent ou passé, cherchez-vous encore inconsciemment l'approbation ?
- Que vouliez-vous accomplir à dix ans, et quel fragment de cette intuition est encore vivant en vous ?

Ces questions ouvrent un espace intérieur qu'il convient maintenant d'honorer par un mouvement concret.

### 9. Le petit pas de cette semaine

Dans l'esprit du coaching d'alignement prôné par Chris Coaching, les transformations durables ne naissent pas de résolutions spectaculaires et épuisantes, mais d'engagements modestes, précis et tenus dans les 72 heures.

Pour la semaine qui s'ouvre, nous vous invitons à choisir un micro-engagement unique :

- Sélectionnez un seul désir identifié en vert lors de l'exercice des trois vies.
- Accordez-lui cette semaine un créneau fixe de 30 minutes, non négociable, entièrement dédié à son exploration ou à sa mise en œuvre.
- Ne cherchez ni la perfection ni la rentabilité immédiate. Célébrez simplement la grâce du premier mouvement.

Voici l'essentiel des repères que nous avons parcourus ensemble.

### 10. À retenir : Les principes cardinaux du Feu

Dans la démarche Chris Coaching, aborder le monde du Feu repose sur cinq principes fondamentaux :

- **Désir propre et désir emprunté :** Une grande partie de nos souhaits est imitée. Trouver sa voie exige de trier nos aspirations réelles du bruit des attentes sociales.
- **La quête plutôt que l'objectif :** L'objectif appartient au monde de l'Air. Commencer par un objectif est une erreur de méthode : la quête est la direction vivante qui initie le voyage du Feu.

- **La valeur vivante a un prix :** Une valeur ne se définit pas par un discours du dimanche, mais par ce que l'on a accepté de sacrifier pour elle.
- **Le corps comme boussole somatique :** Les tensions ou l'ouverture respiratoire sont des indicateurs d'alignement plus rapides et plus fiables que nos rationalisations mentales.
- **Du foyer à la vision :** Le foyer de valeurs entretient la flamme, et la vision rédigée au présent rend le désir concret et désirable.

## 11. Pour aller plus loin : Continuer la marche

Si les réflexions partagées dans ce premier livre blanc trouvent un écho dans votre parcours personnel ou professionnel, Chris Coaching vous propose de prolonger la démarche à votre rythme, comme une main tendue :

1. **Le diagnostic gratuit « Où en est mon Chemin ? »** : Un questionnaire structuré de 24 questions (environ 15 minutes) accessible directement sur notre site internet chris-coaching.fr pour situer l'équilibre de vos 4 Mondes.
2. **Le livre « Le Chemin des 4 Mondes »** : L'ouvrage fondateur pour approfondir la méthode, réaliser l'ensemble des protocoles et structurer votre parcours de réalignement.
3. **Le premier échange découverte offert** : Un entretien individuel de 30 minutes offert par Chris Coaching pour faire le point sur votre situation personnelle et éclairer votre quête.

**Chris Coaching** Christophe Girin, coach en neurosciences Site web : chris-coaching.fr Téléphone : 06 20 56 43 55

*Si ce chemin vous parle, Chris Coaching vous offre un premier échange de 30 minutes pour faire le point ensemble. Rendez-vous sur chris-coaching.fr ou appelez le 06 20 56 43 55.*