

Dawna Walter

Comment chasser

ses idées noires

Les solutions simples
pour voir la vie du bon côté



POCHE

L E D U C . S

Comment chasser ses idées noires

- Vous êtes souvent inquiet et manquez de confiance en vous ?
- Vous avez tendance à vous focaliser sur ce que vous n'avez pas (une belle maison, des enfants, etc.) ?
- Vous avez du mal à vous exprimer et à communiquer efficacement avec votre entourage ?

Vieux schémas de comportement et certitudes hérités de l'enfance, mauvaises habitudes, peur du changement... Chacun porte un lourd bagage émotionnel qui encombre sa vie.

Tout comme l'accumulation d'objets dans une maison, l'encombrement mental vous empêche de prendre du recul sur les choses et de profiter de la vie. Grâce à des conseils pleins de bon sens et faciles à appliquer au quotidien, ce livre vous aide à vous débarrasser de vos pensées négatives et à po-si-ti-ver !

Dawna Walter est une star du petit écran outre-Manche. Elle explique dans son émission comment faire le ménage par le vide dans sa maison et se débarrasser enfin de tout le bazar dont on s'encombre sans savoir pourquoi. Dans ce livre, elle aide le lecteur à faire le ménage... dans sa tête.

illustration : © Fotolia

ISBN 979-10-285-0232-4



9 791028 502324

7 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

POCHE

L E D U C . S

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : blog.editionsleduc.com
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Ce livre est la réédition de l'ouvrage du même titre,
paru en 2007.

Titre de l'édition anglaise : *De-Junk Your Mind*

Copyright © Dawna Walter, 2005

Traduction de Cécile Nelson

Maquette : Emilie Guillemain

Illustrations : Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0232-4

ISSN : 2427-7150

DAWNA WALTER

COMMENT CHASSER SES IDÉES NOIRES

POCHE
L E D U C . S

Sommaire

INTRODUCTION. Dépolluez-vous l'esprit !	7
Qui êtes-vous ?	13
Ce que vos habitudes disent sur vous	35
Pardonner et oublier	61
Une attitude mentale positive	85
Faites fructifier votre succès	113
Exprimez-vous	135
À l'échelle d'une vie	161
Questions existentielles	183
Dix stratégies simples pour améliorer votre journée	199
CONCLUSION. Le pouvoir de l'intention	219
Table des matières	221

À ma mère, 94 ans, preuve vivante que vous avez
l'âge que vous vous donnez.
Gardez la forme.

Introduction

Dépolluez-vous l'esprit !

J'ai une conception vraiment simple de la vie : puisque nous sommes en ce monde pour y passer un bon moment – et non un long moment – faisons en sorte que chaque minute compte. Cela ne signifie pas qu'il faille accomplir quelque chose à chaque instant de notre vie éveillée. Ni qu'il faille constamment se tuer à la tâche pour mériter quelque moment magique où l'on se permettra enfin de souffler un peu ou de faire ce qu'on a vraiment envie de faire. Cela implique en fait de découvrir en chaque instant des sources d'enchantement et de bien-être. La seule chose qui empêche de les savourer est la charge mentale que l'on porte en soi, avec ses vieux schémas et ses certitudes qui nous empêchent de voir clairement. D'où vient ce bagage mental ? Tout comme l'accumulation d'objets dans la maison, la surcharge mentale gagne du terrain à notre insu au fil des ans. Cela commence par des attitudes et croyances acquises dans l'enfance et qui façonnent notre vision du monde. Puis viennent s'y greffer des habitudes qui se développent avec le temps, lorsque le défaut d'attention nous fait agir mécaniquement au lieu de vraiment vivre l'instant. Puis elle empire encore lorsqu'on est pris dans ce cycle autodestructeur où l'on continue à porter en soi les éléments négatifs de son passé en les utilisant comme référence pour évaluer son expérience ultérieure. Tout le monde a un bagage mental mais il n'y a pas de raison qu'il vous arrête dans votre élan.

Nous vivons dans une société où il suffit de regarder le journal télévisé pour voir la mort et la destruction, où la presse nous met en garde contre toutes sortes de catastrophes menaçant la planète. Non seulement l'actualité est une source d'inquiétude mais aussi des événements qui sont arrivés du temps de nos parents et de leurs propres parents. Nous nous inquiétons de notre nourriture, des gens qui nous entourent, et tout cela nous pèse et nous empêche de trouver de profiter pleinement de la vie.

Par ailleurs, il y a tant de normes sociales qu'il nous semble essentiel d'observer ! Et chaque exigence que l'on veut satisfaire – par devoir plutôt que par désir personnel – sera ressentie comme un poids. Si l'on attend de vous que vous soyez médecin parce que tout le monde l'est dans la famille, tant mieux si c'est vraiment ce que vous voulez devenir. Mais si vous choisissez d'être médecin pour ne pas décevoir votre entourage, vous n'exprimerez jamais votre vraie personnalité et risquez de ne jamais trouver de plaisir ou de satisfaction dans cette activité. Il en va de même pour les préférences sexuelles, le mariage, les enfants, les choix de carrière et toute autre décision prise en fonction des attentes d'autrui. Combien de fois faites-vous un choix qui vous déplaît pour vous sentir approuvé et intégré ? Si tel est le cas, combien de fois avez-vous pensé : « Et si j'avais agi autrement ? »

On se juge souvent par rapport au succès des autres et on se sent coupable lorsqu'on n'a pas concrétisé les espoirs investis en nous. L'inquiétude nous gagne si un collègue obtient une augmentation, si notre maison n'est pas aussi jolie que celle d'un autre ou bien quand nos amis se marient et fondent une famille alors que nous restons célibataire sans enfant. Pourtant, au lieu de se focaliser sur ce qu'on n'a pas – ce qui est toujours désagréable – on peut apprendre à canaliser son éner-

gie afin d'obtenir ce qu'on veut vraiment de la vie, en sortant son esprit des ornières de l'énergie négative.

Il est toujours plus agréable de rêver aux choses qu'on désire plutôt que de penser à toutes celles qu'on n'a pas. Vous serez stupéfait de tout ce que vous êtes capable de voir quand vous y prêtez attention. Si je vous demandais d'aller me montrer un coin de nature que vous trouvez beau, vous n'hésiteriez pas une seconde car vous savez ce qu'est la beauté et pouvez la repérer quand vous le voulez. Et même si je vous demandais de penser à votre lieu préféré au monde et de le recréer mentalement, vous en seriez aussi capable car un grand plaisir laisse une trace qui dure toute la vie. Pourtant, combien de fois par jour regardez-vous la beauté qui vous entoure? Combien de fois pensez-vous aux merveilleuses expériences vécues et aux gens qui vous aiment et se soucient de vous?

Et si je vous demandais de vous regarder dans le miroir et de faire la liste de vos plus beaux traits, pourriez-vous faire la même chose? Si je vous demandais de faire la liste des vingt choses que vous faites le mieux, trouveriez-vous cela facile? Si je vous demandais d'écrire cinquante raisons pour lesquelles vous êtes adorable, comment vous en sortiriez-vous? Est-ce que vous considérez le meilleur que vous ayez à offrir ou pointez-vous ce que vous considérez comme des défauts? À votre avis, quel est le plus agréable?

Nous avons tous vécu! Chacun de nous a traversé des expériences qu'il préférerait ne pas revivre. Nous avons connu la perte, la déception, les blessures physiques, ou des douleurs de toutes sortes. Nous réussissons certaines choses et ne sommes pas forts dans d'autres. Nous avons tous commis des actes que nous regrettons, dit des choses sans réfléchir dans le feu du moment, et c'est ce qui nous rend humains. Or, tout cela est arrivé dans un temps que vous ne pouvez pas revivre. En revanche, il y a une chose que vous pou-

vez faire, c'est réfléchir à ce que vous avez appris de l'expérience en question et réagir différemment lorsque vous vous retrouverez face à une situation similaire.

Dépolluer votre esprit est plus facile que vous ne le pensez. Inutile de faire des années de thérapie pour tenter de décrypter le passé, car comment pouvez-vous jamais vraiment comprendre les motivations des autres ou les événements hors de votre contrôle? Il suffit souvent de réexaminer certaines de vos façons de penser qui encombrant votre esprit et vous conduisent à revivre sans cesse les mêmes expériences désagréables. En pardonnant aux autres et à vous-même les désagréments passés, vous libérez de l'espace dans votre esprit pour l'ouvrir à d'autres choses. Une fois que vous percevrez chaque minute et ce qu'elle a à offrir, vous ne regarderez plus en arrière.

Dès maintenant, vous pouvez choisir de vous concentrer sur une pensée stimulante plutôt que déprimante. Vous pouvez agir pour obtenir ce que vous voulez en cet instant même et, si vous enchaînez les instants les uns après les autres, vous découvrirez que vous vous sentez bien, accomplissez plus et, ce faisant, vous amusez beaucoup plus. Il est toujours plus gratifiant de faire un petit pas en avant que de s'inquiéter d'atteindre de plus grands buts qui peuvent facilement vous intimider.

Ces dix dernières années, j'ai aidé beaucoup de gens à désencombrer leurs maisons et bureaux de biens matériels afin de les soulager de la confusion et du chaos provenant d'un environnement saturé d'objets. Bien que cette situation vienne parfois d'un manque de temps ou d'organisation, l'accumulation est le plus souvent un symptôme de problèmes émotionnels sous-jacents. Et dès lors qu'on prend conscience des raisons pour lesquelles on s'accroche aux choses, il devient plus facile de briser le cercle vicieux et d'abandonner ses vieilles habitudes.

Comme l'encombrement matériel, l'encombrement mental est aussi source de confusion et de chaos, vous empêchant de profiter pleinement de la vie. En consacrant ne serait-ce qu'un peu de temps à réfléchir sur certaines de vos attitudes, croyances et habitudes, vous pouvez aisément identifier celles qui n'ont plus lieu d'être pour vous.

Ce livre est conçu pour vous aider à libérer votre esprit de ce qui l'entrave, pour vous orienter positivement afin que vous tiriez plus de plaisir de vos activités quotidiennes.

La première partie de cet ouvrage vous permettra d'examiner certaines des influences qui vous font tel que vous êtes aujourd'hui. Vous découvrirez que certaines choses que vous avez apprises ou vécues ne sont plus pertinentes mais continuent néanmoins d'agir sur votre perception de vous-même, vos relations et votre vie professionnelle. Ce livre contient de nombreux exercices simples pour vous aider à abandonner ces sentiments indésirables et à renforcer ainsi votre confiance en vous.

Je crois absolument en la vertu de la pensée positive comme moyen le plus facile de mener une vie heureuse et épanouie. Une fois que vous quittez le cycle des pensées et des habitudes négatives, il y a beaucoup de façons de développer une attitude mentale positive. Je crois sincèrement que vous pouvez faire tout ce que vous voulez vraiment faire si vous y appliquez votre force mentale. En mettant en œuvre certaines stratégies simples que j'emploie depuis des années, vous pouvez immédiatement ressentir les bienfaits d'une attitude mentale positive dans tout ce que vous entreprenez. Et grâce à cette attitude positive, il vous sera plus facile de réaliser les buts de votre vie.

Il existe quelques techniques de vie qui m'ont été d'une grande aide dans l'accomplissement de mes objectifs. Apprendre à s'exprimer et à communiquer efficacement avec son entourage permet de libérer son

esprit de ce qui l'encombre. Cela augmente aussi vos chances d'obtenir ce que vous voulez. De nombreuses techniques de cet ouvrage sont destinées à affiner vos facultés de communication à la fois dans votre vie personnelle et professionnelle.

J'ai aussi constaté que beaucoup de personnes ont du mal à prendre du recul sur les choses. Or, chercher des solutions plutôt que se fixer sur les aspects négatifs d'une difficulté peut résoudre ce qui apparaît sur le moment comme un énorme problème. Relativiser la situation contribue à diminuer le stress et le souci causés par les imprévus qui jalonnent nos vies. Cela nous aide aussi à définir des priorités au quotidien.

La vie n'a pas à être compliquée. Il y a quantité de façons d'améliorer facilement votre qualité de vie qui ne dépendent que d'une chose : votre désir de les mettre en œuvre. J'ai ajouté à la fin de ce livre une liste de mes « trucs » préférés pour me remettre instantanément d'aplomb. Ils marchent à tous les coups pour moi. J'espère que vous les essaieriez pour voir ce que vous ressentez. Je suis sûre qu'ils vous seront aussi utiles.

Tout comme si vous faisiez un bon nettoyage de printemps chez vous, une fois que vous aurez commencé à désencombrer votre esprit, vous vous sentirez plus léger, plus énergique et prêt à aborder chaque nouvelle journée telle qu'elle se présente. J'espère que vous parviendrez à sentir l'énergie réparatrice dans ces mots et qu'ils vous permettront de voir les choses différemment.

La vie est belle.

Dawna Walter

Qui êtes-vous ?

Le premier pas vers la dépollution mentale consiste à se débarrasser de vieilles attitudes et certitudes qui n'ont plus lieu d'être. Disons tout d'abord que je ne donne pas dans l'autoanalyse permanente. Je connais beaucoup de personnes qui passent d'une thérapie à l'autre en essayant de comprendre pourquoi il leur est arrivé ce qu'il leur est arrivé. Elles ressassent constamment les expériences passées douloureuses et ne cessent ainsi de les revivre. Ce n'était déjà pas agréable la première fois et cela ne l'est certainement pas plus quand vous en ravivez le souvenir. Pourquoi vous rendre malheureux ?

Ma démarche consiste à ne pas se demander pourquoi, car il n'y a souvent aucune réponse à cette question. Qui peut dire pourquoi des gens sont nés dans des circonstances affreusement difficiles alors que d'autres savourent une vie de grands privilèges ? Qui peut expliquer complètement les actes d'autrui ? Qui peut expliquer la mort, la guerre et autres malheurs du monde ? Au lieu de spéculer sur les causes d'une situation, il est toujours plus simple et constructif d'observer comment vous y avez réagi ou répondu.

Prenez juste quelques minutes pour écrire ce qui vous vient spontanément à l'esprit en réponse aux questions de ce chapitre. Cela vous aidera à mettre en lumière vos convictions, vos attitudes et ces aspects de votre vie qui gagneraient à être repensés. Une fois que vous aurez identifié un domaine dans lequel vous avez besoin de faire de l'ordre, les chapitres suivants

vous permettront de rompre avec les vieilles habitudes, les routines et les attitudes ancrées, pour vous aider à vous concentrer sur l'essentiel : tirer le meilleur parti de chaque journée.

Afin de contrôler vos réactions, il est important d'explorer les schémas de comportements qui vous amènent sans cesse à choisir ce qui ne vous fait pas du bien. Parfois, vos choix sont fondés uniquement sur l'habitude. Vous répétez le même comportement parce qu'à un certain moment de votre existence, vous avez appris à agir ainsi. Si ce comportement a été inculqué par une figure d'autorité, vous n'étiez pas en position de le remettre en cause et vous l'avez reproduit parce que c'est ce que l'on attendait de vous. Bon nombre d'habitudes alimentaires entrent dans ce cadre. Si, étant petit, on vous a forcé à finir votre assiette, votre attitude d'adulte à l'égard de la nourriture est telle que vous vous imposez de la terminer – que son contenu vous plaise ou non, que cela vous soit agréable ou non. On voit aisément comment les leçons de l'enfance peuvent conditionner les comportements d'adulte. Nous examinerons plus en détail vos habitudes au chapitre suivant.

L'avantage de grandir est d'acquérir la capacité de faire des choix personnels. On peut remettre en question ce qui a été décrété bon ou mauvais et opérer des choix fondés sur ce qui fait du bien intérieurement. Se sentir bien est l'état naturel d'un individu, et le sentiment de bien-être vient donc confirmer que nos choix d'actions et de pensées sont adéquats pour réaliser nos désirs. Inversement, les domaines de la vie qui sont source de malaise intérieur sont ceux où l'on se trouve dans des situations non désirées. Or, si vous ne faites pas les choix qui vous permettent d'obtenir ce que vous voulez, qui les fera à votre place ?

Je crois sincèrement que nous avons tous la capacité innée de savoir ce qui est bon ou mauvais pour

nous. Si je vous demandais de me dresser la liste de cinquante choses qui vous font plaisir, j'imagine que vous pourriez aisément le faire et même en rajouter cinquante autres! Tout comme vous avez appris que quelque chose de très chaud va vous brûler (et vous ne la touchez pas volontairement), reprogrammer vos habitudes et changer vos attitudes vous permettra de vous écarter de situations et d'expériences qui vous ont déplu par le passé. Souvent, le seul obstacle à ces choix est la peur de l'inconnu. Vous avez toujours procédé d'une certaine façon et êtes donc réticent à essayer autre chose – même si cette façon de faire ne vous convient pas. Je vous pose alors la question : quel mal y a-t-il à essayer ?

Vous êtes unique !

Celui que vous êtes aujourd'hui est le résultat de nombreux facteurs. Certains, comme vos caractéristiques physiques, sont héréditaires – une combinaison de traits de vos deux parents et de leurs familles –, vous êtes unique au sein de votre fratrie, sauf si vous avez un vrai jumeau. D'autres facteurs, tels que votre éducation, votre origine culturelle, votre spiritualité, ont façonné votre vision du monde jusqu'à cet instant même. Réfléchir sur ce que vous avez appris vous aide à rétablir le contact avec vos convictions fondamentales et peut aussi vous aider à abandonner des apprentissages se trouvant maintenant en porte-à-faux avec votre façon de penser actuelle. Un peu d'introspection tranquille, il n'y a rien de mieux pour appréhender ce qui vous plaît ou déplaît aujourd'hui, en vue d'opérer les changements qui vous mèneront à une vie plus gratifiante.

Si les croyances et valeurs apprises dans l'enfance forment votre vision du monde d'adulte, beaucoup d'entre nous adoptent des valeurs qui leur sont propres

au fil de leur existence. Si tout le monde pensait durant sa vie de la même manière, il n'y aurait jamais d'inventions, avec toutes les implications que cela entraîne.

Beaucoup d'autres paramètres peuvent modifier notre vision du monde. Les rencontres faites dans notre vie influencent nos décisions, nos pensées et même notre sentiment à l'égard de nous-même. Vous vous rappelez certainement un professeur, un ami ou un être cher qui vous a complimenté dans un domaine. Ce petit encouragement vous a donné la confiance nécessaire pour croire en vous et approfondir votre centre d'intérêt. Inversement, si vous avez essayé des commentaires négatifs, vous avez probablement fini par y accorder crédit. Dans votre jeune âge, vous ne pouviez pas choisir les gens avec qui vous entriez en contact. Mais à présent, vous en avez la possibilité. Nous examinerons comment ceux qui vous entourent ont influencé votre trajectoire.

Écrire vos pensées est un formidable moyen de vous soulager. Il vous viendra souvent à l'esprit des choses auxquelles vous n'aviez jamais songé, et cela vous aidera à mieux cerner qui vous êtes. Même si vous ne relisez jamais ces notes, le simple fait de les voir écrites noir sur blanc saura retenir votre attention.

Partez toujours détendu, dans un état d'esprit positif. Assis sur une chaise confortable, les pieds posés par terre et le dos appuyé sur le dossier de la chaise, fermez les yeux, prenez une grande inspiration en comptant jusqu'à quatre, puis expirez en comptant à nouveau jusqu'à quatre en veillant à ce que vos épaules restent en position basse et détendue. Répétez l'opération plusieurs fois puis ouvrez lentement les yeux et pensez à une seule question à la fois. Écrivez ce qui vous vient à l'esprit sans porter de jugement à vos réponses.

Ce que nous avons appris de nos parents

Pour la plupart d'entre nous, ce sont sans doute nos parents qui ont eu la plus grande influence sur notre vie. Vous aurez en général grandi auprès d'un ou de vos deux parents biologiques qui, avant tout, vous ont fait tel que vous êtes. Que votre naissance ait été désirée ou non, vos parents ont choisi de vous faire venir dans ce monde. C'est l'une des décisions les plus sérieuses que l'on puisse prendre dans son existence et, pour la plupart des gens, un engagement à vie.

Si vous n'avez pas été élevé par vos parents, il est souvent difficile de surmonter le sentiment de perte et d'abandon éprouvé. On peut facilement dans son jeune âge se sentir responsable du départ de ses parents, ou même de leur décès. Il est d'autant plus important de travailler sur ces émotions, d'évacuer tout sentiment négatif issu de l'enfance pour vous permettre de développer votre potentiel et gagner en assurance. Reportez-vous aux exercices du chapitre 3, «Pardoner et oublier», pour vous délester de tout sentiment de culpabilité ou de colère et vous permettre d'ouvrir complètement votre cœur aux autres.

Soutien

Pendant votre enfance, vous vous reposiez sur vos parents, ou un adulte responsable, pour toutes les nécessités de la vie – l'entretien de votre corps, la formation de votre esprit et de votre caractère. Vous aurez probablement hérité d'habitudes, d'attitudes et de croyances de chacun de vos parents, biologiques ou non. Selon votre place dans la fratrie – l'aîné, le cadet ou le puîné – vous n'avez pas forcément acquis les mêmes notions que vos frères et sœurs car l'attitude de vos parents en matière d'éducation a sans doute évolué avec les années. C'est certainement le cas dans ma famille, où je suis la plus jeune de douze ans de trois filles, l'aînée ayant seize ans de plus que moi. Nous incarnons plusieurs attitudes

générationnelles et sommes effectivement très différentes l'une de l'autre. Si vous êtes enfant unique, vous vous êtes peut-être encore plus appuyé sur vos parents, non seulement pour leur soutien et leur conseil, mais aussi pour leur compagnie. Plus tard dans votre vie, vous serez sans doute amené à inverser les rôles et à vous occuper d'eux.

Pensée indépendante

À mesure que vous grandissez et étoffez votre expérience de la vie – en allant chez des amis, en voyageant dans de nouvelles villes, petites et grandes, en rencontrant des gens de toutes origines –, vous commencez à remarquer les contrastes et différences entre ce que vous avez appris et ce que d'autres ont vécu. Avec le temps, cela peut vous pousser à remettre en question certains de vos apprentissages et à donner à votre esprit une perspective plus large. Chaque génération atteint son propre niveau d'avancement en dépassant ce qu'on lui a enseigné. Quand j'étais jeune, il n'y avait pas d'ordinateurs. Maintenant, un enfant de cinq ans est capable de rechercher des informations tout seul. C'est une avancée stupéfiante qui s'est produite en moins de cinquante ans. Elle offre un monde de possibilités, et pourtant ceux qui ont été éduqués à l'ancienne peuvent avoir du mal à s'ouvrir l'esprit et à se lancer !

Rébellion

À un certain moment de l'adolescence, vous avez sans doute traversé une période de révolte, testant jusqu'où vous pouviez repousser les limites fixées par vos parents. Certains ont peut-être commencé cette remise en question plus tôt ou bien n'ont jamais ressenti le besoin de se rebeller mais, en général, il y a un moment où l'on se met à contester ce qu'on a appris. C'est un stade normal de développement, qui permet de trouver son propre positionnement – expérimenter et tes-

ter ses propres valeurs morales lorsqu'on commence à prendre ses propres décisions. Selon votre configuration familiale particulière et là où vos parents plaçaient le curseur entre strict et permissif, on vous a éventuellement encouragé à exprimer votre point de vue ou, au contraire, interdit de vous opposer aux vues parentales. À nouveau, cela peut avoir un impact considérable sur votre vision du monde actuelle et votre relation aux figures d'autorité.

Acceptation

Vous avez acquis de vos parents toutes sortes de qualités et de compétences qui font maintenant partie de votre personnalité. À mesure que vous avancez en âge et prenez du recul, vous pouvez mieux prendre la mesure de ce que vos parents ont apporté de bon dans votre vie. Comme dans toute relation, il restera des aspects difficiles dans votre rapport avec eux, qui peuvent nuire toute votre vie à la qualité de la relation. C'est pourquoi il est bon de se défaire de certains comportements hérités de l'enfance pour recréer le lien avec ses parents sur un pied d'égalité.

Inversion des rôles

À mesure que l'on vieillit et que l'on commence à inverser les rôles avec ses parents, il est important de faire la paix avec eux sur le passé. Que vous assumiez ces nouvelles responsabilités à contrecœur ou bien avec amour fera une énorme différence. Le chapitre 3, «Pardoner et oublier», vous aidera à vous libérer des ressentiments résiduels.

Quel que soit votre système de valeurs, un grand nombre des convictions et attitudes qui sont les vôtres aujourd'hui proviennent de l'influence de vos parents dans vos années de formation. Pour certains, celles-ci peuvent constituer le modèle de vie auquel ils aspirent ; de fait, beaucoup de gens suivent les traces de leurs

parents ou celles d'un mentor, ce qui est aisément compréhensible. D'autres, qui ont pris davantage de recul, peuvent chercher à s'éloigner des valeurs parentales. Et d'autres encore, qui ont connu une éducation plus négative, peuvent l'utiliser comme un exemple de ce qu'ils ne veulent pas. Dans tous les cas, ce socle de valeurs est un point de départ pour explorer le monde.

Voyons ce que vous avez bien pu apprendre de vos parents ou des personnes qui ont pris soin de vous dans vos jeunes années. Ce n'est pas basé sur l'émotion pure, mais ne soyez pas surpris de ce que vous pourrez écrire. Notez juste ce qui vous vient en premier à l'esprit et essayez de ne pas porter un jugement de valeur sur vos réponses. Il s'agit seulement d'un point de départ pour localiser l'origine de certains de vos traits de personnalité.

Confiance en soi

- Que vous disait-on quand vous aviez bien agi ?
- Que vous disait-on quand vous aviez mal agi ?
- Comment votre apparence physique était-elle perçue ?
- Vous encourageait-on à communiquer vos pensées et vos sentiments ?
- Vous encourageait-on à faire de nouvelles expériences ?
- Que vous suggérait-on de faire plus tard ?

Valeurs

- Quelles corvées familiales deviez-vous faire chaque jour ?
- Quelles valeurs avez-vous apprises à propos de l'argent ?
- Avez-vous reçu un enseignement religieux formel ou une orientation spirituelle ?
- Comment étaient les relations des personnes de votre entourage ?
- L'éducation était-elle importante dans votre famille ?
- Vous encourageait-on à faire de nouvelles tentatives quand vous aviez échoué ?

Prenez quelques minutes pour relire vos réponses et analysez ce que chaque réponse vous fait éprouver maintenant, dans l'instant. Si vous trouvez que vous avez une vive réaction à certaines réponses – des sentiments de colère, de tristesse ou de regret – ce sont des points à traiter dans les exercices du chapitre 3, «Pardoner et oublier». C'est en libérant ces sentiments profondément ancrés dans votre enfance que vous pourrez abandonner un certain nombre d'attitudes et certitudes concernant vos capacités et vous voir tel que vous êtes.

Ce que nous avons appris par notre éducation

L'école constitue la première séparation réelle d'avec nos parents; elle permet à chacun d'entre nous d'acquérir les outils intellectuels qu'il utilise encore tous les jours. C'est aussi le moment où l'on apprend pour la première fois à défendre ses positions et à faire des choix. On noue des amitiés, on développe des aptitudes sociales et on commence à découvrir son propre code moral.

Les expériences personnelles vécues à l'école ont contribué à façonner votre attitude à l'égard de vos capacités. Si on vous a encouragé à développer vos dons naturels et à persévérer dans les domaines que vous trouviez difficiles, votre scolarité vous a sans doute apporté beaucoup et vous rend toujours service aujourd'hui. Une fois que vous vous savez capable d'apprendre de nouvelles choses, vous acquérez l'assurance nécessaire pour aborder des champs d'intérêt plus difficiles. Les expériences d'apprentissage positives vous encouragent à vous intéresser sans cesse à de nouveaux savoirs. Les bons élèves le restent généralement durant toute leur scolarité et, dans la vie adulte,

se montrent plus confiants dans la poursuite de nouveaux défis.

Inversement, les expériences d'apprentissage négatives sont susceptibles d'affecter de manière permanente votre façon d'approcher les nouveaux savoirs. Tout comme le renforcement positif (compliment, récompense) de parents ou de professeurs vous aidera à réaliser tout votre potentiel, le renforcement négatif (reproche, punition) peut affaiblir votre estime de soi et vous conduire à sous-estimer vos propres capacités, à vous dévaloriser.

Si vous ne vous croyez pas assez intelligent pour accomplir telle ou telle tâche, vous ne prendrez malheureusement pas la peine d'essayer, alors qu'il suffit souvent d'adopter une méthode d'apprentissage différente pour maîtriser la compétence recherchée.

Dites-vous bien que les expériences d'apprentissage malheureuses ne reflètent pas votre intellect ! L'ennui, des problèmes d'orientation ou des techniques d'enseignement inadéquates sont autant de facteurs qui ont influé sur vos performances scolaires. Nous avons tous une façon différente de traiter l'information. Certaines personnes sont très visuelles et ont besoin de voir une représentation imagée des choses pour les comprendre complètement. D'autres sont plus logiques et ont besoin de faits et chiffres pour comprendre. Certaines encore doivent écouter pour enregistrer vraiment, et pour d'autres il convient de poser par écrit pour pouvoir apprendre. En d'autres termes, tout le monde n'est pas adapté au système scolaire tel qu'il est.

Vous remémorer votre passé d'élève peut vous rafraîchir la mémoire, raviver le souvenir d'aptitudes apprises tôt dans la vie. Cela peut aussi vous aider à voir que vous avez absorbé des appréciations négatives de vos capacités qui vous ont empêché de réaliser tout votre potentiel. Il n'est jamais trop tard pour progresser et vous épanouir dans un domaine où vous n'avez

peut-être pas réussi par le passé. Une fois qu'on a compris la manière dont on assimile le mieux de nouvelles informations, on peut aborder n'importe quel nouveau domaine d'apprentissage. Au chapitre 5, «Faites fructifier votre succès», vous apprendrez comment exploiter vos forces et utiliser ces aptitudes dans l'ensemble de vos domaines d'activité.

-
- Avez-vous un bon souvenir de votre scolarité ?
 - Étiez-vous bon élève ?
 - Quelles étaient vos matières préférées ?
 - Quelles aptitudes acquises à l'école vous sont encore utiles maintenant ?
 - Quels étaient vos objectifs de carrière en fin d'études ?
 - Les avez-vous atteints ?
 - Comment apprenez-vous le mieux (en lisant, en regardant une démonstration, en écoutant quelqu'un) ?

En relisant vos réponses, repérez les domaines où vous vous êtes senti limité par le système éducatif, par vos propres attentes ou celles de vos parents et professeurs. Si vous avez le sentiment d'avoir été bridé au cours de votre scolarité, il n'est jamais trop tard pour y remédier. Essayez de comprendre d'après vos expériences d'apprentissage positives comment vous enregistrez le mieux l'information et recherchez les types d'enseignement faisant appel à ces facultés. Il existe de nombreux cours du soir ou à mi-temps qui vous aideront à acquérir toutes sortes de compétences de base ou pointues.

Ce que nous avons appris de nos amis

Comme le veut la sagesse populaire, si on ne choisit pas sa famille, on peut choisir ses amis. Avec le temps, ces derniers vont entrer et sortir de votre vie mais, l'espace d'une amitié, ils auront joué un rôle important dans votre développement. Vos amis vous offrent leur compagnie, une source d'inspiration et une écoute

essentielle pour vous permettre d'exprimer vos sentiments intérieurs. Ils sont souvent aptes à résoudre des problèmes et à vous donner un autre regard sur les événements de votre vie. Si vous repensez à vos amitiés passées, vous remarquerez sans doute que certains amis sont arrivés dans votre vie au moment précisément où vous aviez besoin d'eux !

Tout petit, vos parents vous ont mis au contact d'autres enfants de votre âge. C'étaient sans doute vos cousins ou les enfants d'amis de vos parents. Si vous avez joué avec des enfants légèrement plus âgés que vous, ils ont sans doute contribué à votre éducation dans la mesure où l'on prend souvent exemple sur les personnes qui nous impressionnent.

Quand on quitte la maison pour aller à l'école, on commence à cultiver ses propres amitiés. Vos amis de l'époque étaient sans doute des enfants du voisinage ou bien des camarades de classe. Vos frères et sœurs pourraient aussi être qualifiés d'amis, surtout si vous êtes proches en âge. Dans tous les cas, vous aviez des choses en commun. Vous êtes peut-être toujours en relation avec des amis de ces temps de grands bouleversements. Vous échangez probablement avec eux beaucoup d'informations sur vos pensées et vos activités personnelles.

En vieillissant, on a tendance à nouer des amitiés autour d'intérêts communs – à travers le travail, le voisinage, une activité religieuse ou sociale, les enfants ou tout autre centre d'intérêt. Ces amitiés vous permettent souvent d'apprendre de nouvelles choses, de stimuler votre esprit, et de garder le contact avec le monde au-delà de votre environnement immédiat. Parfois, on peut acquérir des relations par l'intermédiaire de quelqu'un d'autre – des connaissances d'un conjoint ou d'un petit ami, par exemple. Chaque personne avec qui vous choisissez de passer du temps aura une influence sur votre vie. Dans le cas d'amis

« acquis », il se peut que vous vous sentiez moins d'affinités avec eux qu'avec ceux que vous vous serez faits directement.

Qu'avez-vous appris sur vous-même et vos relations avec les autres à travers vos amitiés ? En répondant à ces questions, remontez aussi loin que vous le pouvez dans le temps et pensez à tous les amis qui ont croisé votre vie.

-
- Qu'attendez-vous de vos amis ?
 - À quels amis faites-vous des confidences ?
 - Quels amis vous donnent de bons conseils ?
 - Quels amis vous poussent à essayer de nouvelles choses ?
 - Sur quels amis pouvez-vous compter ?
 - Quels amis vous ont laissé tomber ?
 - De quelle façon avez-vous été un bon ami ?
 - Vous êtes-vous fâché avec un de vos amis ?
 - Qui est votre meilleur ami ? Pourquoi ?

À la lecture de vos réponses, vous pourrez apprécier combien vos amis apportent à votre vie. Vous sentirez aussi à quel point cela réchauffe le cœur de seulement penser à eux. Si vous avez perdu contact avec des amis qui ont compté dans votre vie, c'est une excellente occasion de prendre le temps de retrouver leur trace. Grâce à Internet, cette recherche est désormais facile.

Dans une vraie amitié, on donne sans rien attendre en retour. Il est donc facile de prendre une amitié pour acquise ou de confondre ses valeurs avec celles de vos amis. Regardez vos réponses aux questions ci-dessus pour voir si vous ne traînez pas quelques casseroles émotionnelles à propos de vos amis, actuels ou passés.

En vous libérant des blessures passées, vous acceptez le fait que chacun de nous est humain et commet des erreurs. Essayez un des exercices de libération du chapitre 3 ; vous vous sentirez instantanément mieux.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Comment chasser ses idées noires
Karen Kingston



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S