



PASCALE ROSSLER

RÉVÉLEZ VOTRE NATURE !

*Petit guide d'écologie intérieure
et relationnelle pour un monde meilleur*



Vuibert

**RÉVÉLEZ
VOTRE NATURE !**

Maquette :
Conception : Esther Pailhou
Réalisation : PCA

Couverture :
Conception et réalisation : Anne Mayéras
Illustration : © Benjavisa Ruangvaree/AdobeStock

ISBN : 978-2-311-15000-1
© Vuibert, janvier 2023
5, allée de la 2^e D.-B., 75015 Paris
www.vuibert.fr

Pascale Rossler

RÉVÉLEZ VOTRE NATURE !



PETIT GUIDE D'ÉCOLOGIE INTÉRIEURE
ET RELATIONNELLE POUR UN MONDE MEILLEUR

Vuibert

*À Mère Nature qui me sauva.
À mon père, qui ouvrit la voie de l'Amour.
À mon homme, qui l'agrandit avec moi.
À mon fils et à la Joie.*

INTRODUCTION



Et si la vie était un don merveilleux et le monde, une terre d'abondance propice à son épanouissement ?

De nos jours, nombreux sont ceux qui s'interrogent sur leur raison d'être et leur responsabilité dans notre société en mutation. Perte de repères, crise écologique, délitement de la solidarité, notre époque traverse de fortes déstabilisations, individuelles et collectives. Le sens dans nos vies passe pourtant par une inscription de chacun dans une trajectoire personnelle épanouissante, contribuant à l'avènement d'une autre manière d'habiter la Terre ensemble.

Cette raison d'être que nous cherchons se confronte en particulier à un modèle qui invite moins à « être » qu'à « avoir ». Or, une « raison d'être » est bien différente d'une « raison d'avoir ». Notre quête de conscience et d'intégrité se réveille par des chemins parfois détournés. En témoignent les signaux de mal-être grandissants, personnels ou collectifs, dont l'intention, au fond, est positive : en cela, chaque crise porte en elle une opportunité !

Alors... si aborder l'avenir avec enthousiasme, mettre nos élans au service du lien et du bien commun permettait de faire de l'espoir et de l'envie les moteurs de nos vies ?

Cet ouvrage est une invitation à cheminer dans une vision globale de l'écologie. Une écologie de vie, bonne pour soi, pour les autres et pour le monde, un parcours qui mène de l'« être » au « faire », dans l'harmonie de nos interconnexions avec tout ce qui vit.

En effet, se reconnecter à soi, à ses aspirations et à ses émotions, en s'affranchissant des injonctions qui nous entravent, éveille notre sensibilité au monde et libère un considérable élan. La première bonne nouvelle que ce livre révèle est donc que le profond respect de soi-même retentit inéluctablement sur le regard que nous portons sur l'autre et sur notre environnement commun. Loin de rester centrés sur nous-mêmes, ce chemin vers notre autonomie sert en réalité une conscience accrue de nos interdépendances.

Chacun est ensuite libre de nourrir ou d'étouffer cette invitation à enrichir son écologie relationnelle, dans le plus grand respect de la planète.

La seconde bonne nouvelle que je souhaite partager est que, par-delà les mécanismes façonnés de notre cerveau, les neurosciences et l'expérience nous montrent que raffiner nos élans en fonction de ce qui fait profondément sens pour nous est possible. Cela conduit même à une joie bien différente des plaisirs de court terme. La plasticité du cerveau humain atteste de notre capacité à nous « reprogrammer », à opérer une sorte de « rééducation » neuronale. Ainsi, la neuropsychologie révèle un nouveau sens au mot « liberté » : s'accomplir dans un mouvement bénéfique pour soi, autrui et le monde, nous rend heureux, et relève bel et bien d'un choix.

Pour goûter ce bonheur, il y a aussi un chemin à parcourir. C'est pour-quoi, au fil de l'ouvrage, je vous invite à réaliser toutes sortes d'exercices, pour tisser les ponts entre ce qui vous nourrit, fait sens pour vous, et vos choix de vie. Vous identifierez vos schémas inconscients. Vous vous appuyerez sur vos forces. Vous poserez les actes qui conjuguent concrètement vos aspirations à un équilibre personnel, familial, professionnel et social fructueux, mais aussi respectueux. Tout en tenant compte des obstacles potentiels, des diverses ressources et leviers qui sont les vôtres. Vous pourrez alors planifier dans un timing réaliste les différentes étapes de votre transformation de vie. Vous pouvez m'écrire si vous le souhaitez pour me faire part de vos interrogations, choix, engagements et progression. Je serai heureuse d'être à votre écoute pour les accueillir et vous renvoyer éventuellement certains questionnements dans la mesure de mes possibilités.

Tout est lié

Appréhender la complexité représente un grand enjeu de notre époque ! Cet ouvrage est structuré selon une progression allant de l'intérieur vers l'extérieur, de soi aux autres, de l'écologie intérieure au bien commun, de la prise de conscience à l'action. Rappelons-nous toutefois que les concepts abordés peuvent souvent s'appliquer à différents niveaux, car il existe un principe de correspondance : ce qui est dedans est dehors, et nous créons nos vies par projections de nos réalités intérieures.

L'aventure vers la meilleure version de vous-même peut donc commencer, ou se poursuivre ! D'ores et déjà, je me réjouis pour vous et vous félicite. Mobiliser son courage est nécessaire pour se remanier, s'optimiser, et cette vertu nous est collectivement indispensable pour opérer les transformations dont notre société a besoin.

Je vous invite à partir à la découverte de vos potentiels et de cette écologie globale de vie avec entrain, curiosité, et même délice ! Et surtout avec douceur, tolérance et patience envers vous-même. La détermination nécessaire pour persévérer dans ce cheminement implique d'y trouver du plaisir et de respecter vos rythmes naturels, physiques et psychiques. Donc conscience et persévérance, oui ; tyrannie de l'exigence, non. Je vous propose d'observer, d'expérimenter, de découvrir vos forces et vos faiblesses, d'apprendre de vos réussites comme de vos échecs, pour évoluer ! Sans sévérité ni complaisance, vous pourrez discerner au fur et à mesure les piliers et pivots qui vous structurent, les tamis qui vous guident et ceux qui ne vous appartiennent plus. Certains aspects peuvent demeurer immuables, mais la vie est dynamique et les facettes de nous-mêmes que nous révélons au gré des circonstances le sont parfois aussi. « Il n'existe rien de constant, si ce n'est le changement », nous enseignait Bouddha.

À l'heure où l'excès de croissance matérielle détruit notre planète, notre santé, et nous envahit d'objets futiles qui accaparent notre énergie, il me semble urgent de considérer sérieusement la connaissance de soi, autant que ses corollaires : le respect, le bien-être, la reliance à autrui, les synergies, le sens et la joie.

« Connais-toi toi-même, et tu connaîtras l'univers et les Dieux », enseignait Socrate. C'est cette qualité profonde d'être qui vous ouvrira les portes d'un équilibre vibrant avec l'autre, avec le monde, entre contribution et ressourcement, dans un chemin enthousiaste de responsabilité. De générosité.

Telle est la proposition de l'écologie globale : percer le mystère de « qui nous sommes vraiment », et révéler le goût de notre essence, joyeuse autant que vivante, libre, vertueuse et reliée.

Beau voyage dans ce livre, qui est un message d'amour à la Terre et aux humains, un message d'espoir. S'il existe un autre monde, il est dans celui-ci !



1

♦♦♦♦♦♦

VOTRE ÉCOLOGIE INTÉRIEURE



Qu'advierait-il si, au lieu de jouer un rôle, de nous conformer aux normes, aux modes, aux attentes supposées venant des autres, nous décidions d'être nous-même, vraiment nous-même ? Si notre premier réflexe était de respecter notre nature profonde ? Savoir se révéler ainsi, c'est parvenir à trouver son écologie intérieure. Un chemin qui implique une connaissance de soi libérée des diverses injonctions et limitations issues de notre histoire, conscientes et inconscientes, un voyage passionnant menant à un équilibre de vie exprimant pleinement qui nous sommes, dans nos dimensions physiques, comportementales, psycho-affectives et spirituelles.

« Pour atteindre le noyau, il faut briser l'écorce », nous dit le théologien Maître Eckhart. Discerner son identité profonde, s'actualiser pour atteindre la meilleure version de soi-même, vertueuse et épanouissante, implique un travail de conscience et de volonté. Mais que de bénéfices et de satisfactions naissent de ce défi lancé à nous-même !



VOUS CONNAÎTRE

PASSEZ À L'ACTION

L'identité figée

Honorez vos valeurs phares

Vos grands besoins

À la découverte de vos talents

Le fil d'Ariane

Domptez la peur de l'échec

Les croyances limitantes et contraignantes

Reprogrammer un schéma limitant

Désamorcez votre culpabilité

S'autoriser l'avenir

Se pardonner

La visualisation créatrice

LES BASES DE LA CONNAISSANCE DE SOI



« Si tu sais qui tu es, tu n'auras plus jamais peur. »

Dalai-Lama

«Souvent femme varie», disait François I^{er}. Volontairement, je ne m'attarderai pas sur la suite de cette vétuste maxime royale – « bien fol qui s'y fie » –, jugement égocentré d'un homme pour qui le caractère multifacette d'une personnalité représente incontestablement un défaut.

Cela dit, «être soi-même» implique-t-il des caractéristiques précises? Le soi qui serait toujours stable, délimité, prévisible, existe-t-il? La psychologie nous montre plutôt que nous changeons régulièrement, en fonction de l'environnement, des circonstances, des personnes de notre entourage, de notre sommeil, de nos succès ou nos échecs, de nos amours... Au bout du compte, notre «soi-même» ne semble pas toujours tout à fait le même!

Si l'on entend par «être soi-même» laisser libre cours à l'expression de tous les «programmes» qui nous façonnent, à nos élans instinctifs et pulsionnels, au défolement non maîtrisé de nos émotions, cela peut vite devenir problématique. Se montrer obtus, pessimiste, agressif, laisser s'exprimer son ego sans filtre : voilà qui n'est ni très constructif, ni très glorieux!

Pour mener notre vie, ne vaut-il pas mieux suivre nos idéaux et nos valeurs, plutôt que nos habitudes et nos élans, voire nos peurs et nos blessures inconscientes? Ces aspirations peuvent, je le crois, devenir nôtres au point de constituer notre identité, et se traduire dans notre vie. Tout cet ouvrage sera consacré à ce travail d'évolution vers une mise en cohérence de ce à quoi l'on aspire, qui fait sens, qui fait et nous fait du bien.

NOS « PROGRAMMES » INCONSCIENTS

Nous possédons environ 100 milliards de neurones (dont 40 000 dans le cœur), et captons grâce à cet «équipement» 400 milliards d'informations par seconde ! Pourtant, malgré cet immense potentiel, le cerveau a tendance à économiser ses forces. Les études montrent que 95 % de notre flux de pensées est identique d'un jour à l'autre et qu'au moins 90 % de notre activité cérébrale est non consciente. Telles des autoroutes mentales, les schémas de notre cerveau fonctionnent donc en très grande majorité de manière inconsciente, conditionnée et répétitive. Une tendance dictée notamment par notre cerveau primaire, qui évite les risques en se cantonnant à notre «zone du connu». Ainsi, évoluer demande de défricher de nouveaux circuits. Car la plasticité de notre cerveau est immense ! Ce cheminement commence par la conscience, l'envie de fonctionner autrement et se poursuit par l'action qui permet de tester d'autres manières de faire, et qui nous reconditionne. Avec le temps, ces nouveaux schémas deviendront, à leur tour, automatiques !

Une identité plurielle et évolutive

Partir à la rencontre de soi n'est pas une ligne droite en terre familière, mais bien un voyage qui appelle souvent une forme d'altérité avec soi-même, permettant une authentique découverte de celui qui habite derrière son apparence. À l'image des matriochkas, ces poupées russes qui s'emboîtent les unes dans les autres.

Si nous prenons comme postulat que notre identité profonde est la plus petite des poupées, sommes-nous conscients que cette identité est, elle-même, intriquée parmi tant d'autres?

Bien avant d'être «je», «je» suis d'abord ce mammifère terrestre ayant toujours en commun avec mon ancêtre préhistorique ce cerveau

reptilien qui dicte mes comportements de base. Mais ce « je » peut aussi être un Occidental ou un Asiatique, un Américain ou un Africain, bref, il porte en lui de multiples attributs propres à ces grandes familles de population. Continuant d'ouvrir ma poupée russe, je me découvre donc française. C'est en tout cas ainsi que j'apparais devant un Anglais ou un Japonais, avant même que « je » ai pu me présenter, je suis affublée de toutes les images plus ou moins folkloriques associées à mon identité (gastronomie, *french lover*, Mont-Saint-Michel, haute couture, bons vins, Rousseau, etc.).

Mais « je » ne suis pas que française, j'ai des racines. Savoyarde, bretonne, corse, basque, auvergnate, polonaise, italienne, marocaine... ? En quelques minutes, vous trouverez des caractéristiques fortes issues de ces identités, qui constituent l'individu de manière plus ou moins marquée. Puis, les échelons géographiques rétrécissent encore, sur une ville ou un village, allant avec les groupes sociaux, les associations, les amis, etc., que ce « je » côtoie et qui participent aussi de cette appartenance.

Les poupées deviennent de plus en plus petites, avec la famille, comprenant son héritage transgénérationnel, ses traditions, ses religions, et enfin, de manière plus spécifique, ses secrets et ses drames, mais aussi ses ressources et ses forces...

« Je » suis enfin marquée par l'identité d'une activité, voire d'une entreprise, d'une religion, d'un « clan » ou d'une « tribu » dans laquelle je me reconnais au moins en partie, et à laquelle je peux me relier (tendance politique, génération Z, gothique, bobo, baba cool, geek, gamer...). Seulement alors, et en interaction avec tous ces échelons superposés, « je » peut tenter de discerner quelle est ma part d'identité propre.

Savoir qui nous sommes nous structure et nous apporte des repères. Répondre à la question « qui suis-je », même si la réponse est évolutive, donne un sens à nos vies, permet d'être inspiré et oriente nos choix. Choisir c'est renoncer, mais renoncer semble le seul moyen de choisir... Encore faut-il savoir quel critère prioriser. Avoir conscience de nos filtres, de nos tamis, nous y aide grandement. Car souvent, ne pas choisir, c'est laisser l'extérieur (l'entourage, la société, le marketing...) le faire pour nous.

« Se définir plutôt que se défendre », répétait mon exceptionnelle coach formatrice Sylvie Baille. L'indécision, le manque d'affirmation et de confiance peuvent être liés à un défaut d'individualité : quand on ne sait pas tout à fait qui l'on est. De même, l'amour de soi et l'acceptation de soi inconditionnelle qui en découle sont les corollaires d'une identité solide. Une connaissance de soi assumée à partir de laquelle orienter sa vie de manière cohérente renforce l'estime de soi. Posons simplement ici que le sentiment d'identité se révèle indispensable à notre affirmation et à notre fonctionnement en interdépendance.

Souvent, la notion d'identité renvoie à des caractéristiques plutôt figées : « je suis timide » ; « je ne suis pas quelqu'un d'impulsif »... Attention à ce qu'elles ne deviennent pas des étiquettes dont il est difficile de se défaire. Parfois, il s'avère compliqué de manifester d'autres aspects que ceux que nous avons définis pour nous-même. S'éloigner de ses repères est pourtant une expérience qui permet de valider ou non ce qui nous ressemble, nous confirme dans nos choix, ou nos évolutions... Le fameux challenge pour sortir de notre « zone du connu » correspond à cela. L'accueil de l'imprévu dans nos vies peut jouer ce rôle.

Une grande partie de la connaissance de soi repose sur l'identification de ce qui compte vraiment à nos yeux, de ce qui nous attire et nous porte : ce sont nos valeurs, talents et atouts, qui souvent vont de concert. Distinguer nos besoins participe aussi à bâtir notre socle d'épanouissement, même s'ils sont, pour certains, évolutifs.



L'IDENTITÉ FIGÉE

Prendre conscience des caractéristiques qui nous définissent peut être utile pour faire évoluer ou se défaire de celles qui nous limitent, et s'appuyer sur celles qui représentent des ressources !

◆ Quelles caractéristiques identitaires vous attribuez-vous ?

◆ Lesquelles vous attribue-t-on ?

◆ Sonnent-elles juste pour vous aujourd'hui ? Vous portent-elles ?

◆ Même si elles ne sont pas des atouts, les acceptez-vous ? Ou aimeriez-vous vous en défaire ? Si tel est le cas, par quoi voudriez-vous les remplacer ?

◆ Comment, concrètement, pensez-vous honorer ce nouvel aspect de vous-même auquel vous aspirez, par exemple dans la semaine à venir ?

◆ Si vous le souhaitez, vous pouvez également restituer à vos interlocuteurs ce avec quoi vous n'êtes pas ou plus d'accord lorsqu'ils vous définissent (« j'entends que pour toi je suis ainsi, mais ce n'est pas ce que je pense être »).



Se reconnecter à ses valeurs

Nos valeurs représentent une base de notre identité profonde, en ce qu'elles évoluent souvent peu au cours de notre vie, même si certaines peuvent prendre plus d'importance que d'autres au fil des années. Elles nous viennent pour la plupart de l'enfance et correspondent à ce qui a de la « valeur » à nos yeux, à ce en quoi nous croyons, à ce qui est naturellement essentiel pour nous, qui motive nos élans de vie.

Les honorer revient à nous «brancher sur une prise» qui nous donne de l'énergie, de la motivation, de l'inspiration. Plus ou moins consciemment, elles forment ainsi notre système de référence, qui détermine qui nous sommes, quelles sont nos priorités, comment nous évaluons les choses et prenons nos décisions. Les objectifs que nous nous donnons, s'ils sont en phase avec nos valeurs, nous apportent un profond sentiment de cohérence. Il est donc primordial de les connaître, car elles sous-tendent souvent nos choix de vie.

Une valeur ne nous contraint pas à faire quelque chose, elle nous donne de l'énergie et nous motive à le faire. Elle n'est pas un devoir: nous faisons cette chose parce que nous le voulons et non parce que nous le devons. Nous y aspirons, fondamentalement, naturellement. Ce en quoi elle se distingue d'un besoin. Pour une personne de nature pessimiste, qui aurait envie de voir davantage la vie du bon côté, l'optimisme est davantage un besoin qu'une valeur. Pour identifier nos valeurs, il suffit de repérer ce que nous sommes enclins à faire sans effort, voire avec allant ! Par exemple, certaines personnes aiment rencontrer des gens et le font tout naturellement: la sociabilité est une de leurs valeurs.



HONOREZ VOS VALEURS PHARES

Découvrez quelles sont les « prises » énergétiques qui vous portent, ce qui donne de la valeur à votre vie !

Vérité, **Beauté**, Bonté, Générosité,
Courage, Découverte, Indépendance,
Tolérance, **Maîtrise**, Liberté, Autonomie, Égalité,
Utilité, Don, **Invention**, Plaisir, Humanité, Intégrité,
Originalité, Respect, Perfection, Inspiration, Flexibilité, Aventure,
Humour, Authenticité, **Équanimité**, Excellence, Apprentissage,
Transmission, **Simplicité**, Fidélité, Sérénité, Honnêteté, Discernement,
Intelligence, Tendresse, Sagesse, Discipline, Présence, Expérimentation,
Éducation, Humilité, Ingéniosité, Souveraineté, Dignité, Puissance,
Conscience, Justice, Éveil, **Dévouement**, Passion, Créativité, Amitié,
Persévérance, Charité, Espérance, Confiance, Sociabilité, Vitalité,
Équilibre, Force, Joie, Entraide, Efficacité, Performance, Optimisme,
Qualité, Fluidité, Compassion, Bienveillance, Réussite, Action,
Élégance, Innovation, Enthousiasme, Singularité, Actualisation, Autarcie,
Altérité, Fraternité, Réalisme, Solidarité, Paix, Responsabilité, Pouvoir,
Détachement, Acceptation, Confort, **Succès**, Prospérité, Amour,
Sensibilité, **Régularité**,
Silence, Douceur, Méditation, **Calme**, Exploration,
Bien-être, Coopération, Sincérité, Affirmation,
Sobriété, Adaptation, Pudeur, **Honneur**,
Pondération, Stabilité, Conciliation...



❖ Choisissez 10 valeurs qui vous décrivent dans le nuage de valeurs qui précède, en les entourant. Vous pouvez repenser à une expérience signifiante ou intense de votre vie, et vous demander : qu'est-ce qui était important pour moi à ce moment-là ? Qu'est-ce qui me portait ? Quelle valeur est-ce que je défendais, respectais, revendiquais ? De même, quand vous vous dites « je n'ai pas pu m'en empêcher », au nom de quelle valeur était-ce ? Si au contraire, vous vous êtes senti obligé de faire quelque chose, quelle valeur n'était alors pas respectée ? Parfois, une valeur vous caractérise tellement que vous ne vous en rendez pas compte. N'hésitez pas à interroger vos proches.

❖ Retirez de votre liste ce qui relève pour vous du besoin ou du devoir et retenez vos 3 valeurs phares.

.....

❖ Parmi ces 3 valeurs, choisissez-en une sur laquelle travailler. Déclinez concrètement ce qu'elle signifie pour vous. Par exemple, que recouvre pour vous le « respect » : est-ce militer pour le respect des animaux ? Est-ce respecter les gens qui vous entourent ? Est-ce être respecté vous-même ? Ou bien vous respecter en vous accordant du temps pour vous ?

.....

.....

❖ Pour honorer pleinement cette valeur, trouvez 3 objectifs à mettre en place, un à court terme (dans les jours ou la semaine à venir), un à moyen terme (dans le mois ou les 3 mois) et un à long terme (dans 6 mois ou 1 an). Par exemple, si ma valeur est la « créativité », je choisis un moyen original d'exprimer ma gratitude à un proche ; je redécore mon appartement ; et je crée une offre nouvelle pour mes clients.

Mon objectif à court terme :

Mon objectif à moyen terme :

Mon objectif à long terme :

❖ C'est le moment de la prise de conscience. Demandez-vous si vous honorez suffisamment vos valeurs phares dans votre vie. Sentez-vous combien ces filtres structurent votre identité ?

Qu'est-ce qu'un besoin ? C'est ce qui est nécessaire à notre survie, notre évolution ou notre accomplissement. Il n'est pas certain qu'il soit possible ou souhaitable de répondre à tous nos besoins. Le principe de réalité ici-bas nous impose des limites. La « toute-puissance » représente une illusion, la frustration fait partie de la vie, les ressources de la planète sont limitées, les journées ne font que 24 heures... À chacun de savoir où placer le curseur dans la réponse à ses besoins – d'où nos exercices.

Les besoins primaires sont liés à notre protection et à notre sécurité : manger, boire, dormir, respirer (besoins physiologiques), mais aussi prendre soin de notre santé, avoir les moyens de subsister et de s'abriter sous un toit. Êtes-vous en forme ? Votre lieu de vie vous ressource-t-il ou vous coûte-t-il de l'énergie ? Bénéficiez-vous d'un endroit à vous pour être au calme ? Votre emploi contribue-t-il à vous sentir sécurisé ? Beaucoup de personnes en phase de transition de vie expérimentent une perte de repères. Il est normal de sentir sa sécurité psychologique menacée lorsque l'on fait face à des expériences nouvelles et inconnues. Parfois, nous ne pouvons plus répondre à tel ou tel besoin, et d'autres, en réaction, s'amplifient. Par exemple, un changement de situation professionnelle peut entraîner un besoin accru de sécurité matérielle ou affective, pour calmer la tension interne. Dans ces cas-là, accueillons simplement la situation, prenons du recul et donnons-nous d'autres moyens de répondre à ce besoin. La plupart des besoins secondaires sont dits affectifs, ce sont des besoins d'appartenance, liés à l'estime de soi et à la considération : amour,

affection, reconnaissance, valorisation... Lorsqu'ils sont satisfaits, la personne a confiance en elle et se sent utile. Mais certains individus – pas tous – éprouvent aussi le besoin de réalisation et d'« actualisation » de soi : développement personnel, augmentation de ses connaissances, respect de ses propres valeurs, créativité, quête du beau, spiritualité, recherche de sens... Tous les enfants ont un jour été curieux et se sont posé des questions métaphysiques. En grandissant, certains conservent cette « vie de l'esprit », ces interrogations fondamentales, d'autres s'en éloignent (même si ce n'est pas une fatalité).

Chacun a ses aspirations propres, son équilibre, et les besoins peuvent évoluer. Ils peuvent même être contradictoires et entrer en opposition. Ceux d'affirmation et d'approbation, par exemple, rentrent parfois en conflit. Il arrive que s'affirmer ne soit pas apprécié par les autres, mais si on ne sait pas dire non, on se laisse définir par l'autre... D'où l'importance de savoir ce qui prime à nos yeux, de communiquer, et parfois de renoncer.

Un besoin non satisfait peut créer une tension interne, qui monopolise de l'énergie et génère mal-être, rumination, victimisation. C'est l'un des enjeux majeurs d'une relation sociale, quelle qu'elle soit. Demander, recevoir, donner, refuser : où placer le curseur de nos attentes envers l'autre ? Comment répondre à ses besoins à lui ? Marshall Rosenberg, le fondateur de la Communication non violente®, nous dit que « la violence est l'expression tragique de besoins insatisfaits ». Prendre conscience de notre propre violence envers nous-même ou envers les autres constitue une étape clé pour faire le choix conscient de répondre à nos propres besoins et de fonctionner autrement qu'en se laissant aller à de petites (ou grandes !) violences ordinaires, fruits de nos frustrations, dettes, attentes excessives ou non exprimées.

En nous sentant chargés de la satisfaction de nos besoins, nous gagnons en autonomie et en responsabilité, et nous nous défaisons des dépendances qui nous infantilisent. En outre, en apprenant comment combler nos besoins, nous pouvons inspirer les autres afin qu'ils nous aident à nous accomplir et qu'ils procèdent de même pour eux.



VOS GRANDS BESOINS

Prendre conscience de ses besoins demande parfois une attention dans la durée, pour progressivement mettre en place des schémas permettant de les honorer.

❖ Quel besoin vous semble mal comblé dans votre vie, voire pas comblé du tout ?

.....

❖ Quel est le coût (financier, émotionnel, physique, relationnel...) de ce manque ?

.....

.....

❖ Imaginez maintenant que vous avez une quantité illimitée de « ça », votre besoin : comment serait alors votre vie ? Votre environnement, votre comportement, vos capacités, votre identité, vos croyances, le sens de votre vie changeraient-ils ?

.....

.....

❖ Pourquoi votre besoin n'est-il pas satisfait ? Portez-vous en vous des interdits, des croyances ou des peurs qui vous font faire des choix produisant plus de frustration que de satisfaction ? Cette frustration peut-elle vous rendre frustrant pour les autres ? A-t-elle au contraire été positive pour vous ? Vous a-t-elle, par exemple, aidé à devenir celui ou celle que vous êtes ? En avez-vous tiré des leçons de vie ?

.....

.....

.....

❖ Dans votre famille, votre besoin est-il reconnu ?

.....

❖ Vous autorisez-vous aujourd'hui à combler ce besoin ?

.....



RÉVÉLEZ VOTRE NATURE !

Vous êtes sensible à l'avenir de la planète et voulez vivre une vie pleine de sens, de joie, en accord avec la nature ? La bonne nouvelle est qu'à l'échelle de chacun, contribuer à bâtir un monde meilleur est possible !

Pour toutes celles et ceux qui aspirent à ce changement, cet ouvrage, riche de dizaines d'exercices pratiques, est une invitation :

- ✂ À vous lancer en conscience, avec douceur et enthousiasme, dans une transition responsable, qu'elle soit personnelle ou professionnelle.
- ✂ À exprimer vos aspirations, respecter vos besoins, écouter vos élans et vous libérer des injonctions sociales comme de vos propres freins.
- ✂ À trouver votre juste place dans vos relations aux autres.
- ✂ En somme, à vous révéler, à travers un projet, comme faisant partie d'une société, d'un monde, que vous souhaitez plus juste et durable.

Ce parcours initiatique implique de prendre soin de trois écologies : intérieure, relationnelle et environnementale. Et si nous révélions tous notre nature pour mettre le meilleur de chacun au service du bien commun ?

Pascale Rossler, ancienne responsable politique déléguée à la biodiversité, est coach praticienne certifiée. Formée aux sciences de l'environnement, elle accompagne les transitions écologiques, individuelles et collectives.

ISBN : 978-2-311-15000-1

Prix : 17,90 €



9

782311150001

Vuibert