



Naviguer dans un monde anxiogène

Et agir de manière adaptée

Nous sommes en juillet et il fait un temps étonnant. Les vacances approchent et il nous reste plein de choses à terminer. Nous avons dû aller voter et nous pouvons avoir le sentiment que c'est très difficile de faire un choix et qu'en même temps, ce n'est pas notre petite voix à nous qui va faire une différence. Le changement climatique, les conflits armés, les infos alarmantes véhiculées aux infos du matin, les soucis quotidiens, le bien-être de nos proches, que de sujets sur lesquels nous avons un impact très relatif...

Quand nous y pensons, nous pouvons nous sentir dépassés dans la manière de faire avec ces préoccupations et en ressentir de l'anxiété.

C'est précisément cette croyance que nous vous proposons d'explorer ensemble dans cette newsletter. Finalement, nous n'avons que peu de pouvoir sur ce qui se passe à l'extérieur de nous. La seule chose que nous pouvons apprendre à gérer vraiment, c'est nous-mêmes.

Notre interaction au monde



Au fil des années, nous avons développé une énergie extraordinaire à interagir de manière toujours plus efficace avec notre environnement pour satisfaire nos besoins et nos envies. Nous avons de l'eau potable à disposition à volonté, nous mangeons de la nourriture que d'autres ont cultivée, parfois même à l'autre bout de la planète, nous avons des logements confortables, que nous appelons chez nous, nous pouvons avoir facilement des nouvelles de nos proches. Et tout cela nous semble acquis, c'est *normal*.

Si ce confort nous permet de répondre à nos besoins vitaux, nous avons aussi avec le temps construit un niveau élevé d'exigence pour nos envies non-vitales. Nous avons utilisé notre créativité pour nous permettre de fuir l'inconfort, l'insatisfaction et surtout pour conserver la croyance que c'est en adaptant le monde que nous pourrions aller bien. Ainsi, si j'ai envie de manger des noix de coco: "Qu'à cela ne tienne! Je les fais venir de l'autre bout du monde, et c'est réglé." J'ai envie de soleil ? Je prends l'avion et vais dans les îles. Je me sens seul ? Je regarde une série ou je vais sur les réseaux sociaux et me crée des liens virtuels.

Seulement voilà, ce mécanisme nous permet de soulager notre envie et génère un sentiment de satisfaction immédiat (et fugace) mais il peut aussi générer de l'angoisse. En effet, en fonctionnant comme cela, nous ne renforçons pas notre capacité à faire face à des situations d'inconfort, nous entretenons l'illusion que la frustration ne fait pas partie de la vie, et nous vivons en quelque sorte au dessus de nos moyens, en consommant les ressources de notre planète plus rapidement qu'elle ne peut les régénérer.

Il s'agit d'une sorte d'impasse qui nous renvoie à notre responsabilité et à la manière dont nous choisissons nos actions en lien avec notre environnement..

Un peu d'introspection



C'est à l'âge de l'école primaire, où nous nous sociabilisons, intégrons les règles de vie en société, et prenons conscience de nos compétences que nous commençons à mesurer notre pouvoir d'agir sur notre environnement.

Cette conscience de notre capacité d'action et de l'impact de nos actions est en lien avec la relation que nous allons développer avec notre responsabilité. La responsabilité est ici entendue au sens de la capacité à répondre à ce qu'il nous arrive, ce qui se passe autour de nous. Et des fois, ce n'est pas du tout facile de réconcilier nos envies, nos aspirations et les règles de la vie en société.

Pour prendre un exemple : un enfant de dix ans réalise qu'il doit travailler pour avoir de bons résultats à l'école. Il peut être tiraillé entre d'une part son envie de jouer, ou de passer des moments agréables avec ses copains/copines et d'autre part une forme de discipline qu'il s'impose pour avoir des résultats, pour être reconnu.

Face à ces pressions contradictoires, les bios-scénarios, modèle psychologique créé dans les années 80, nous expliquent que l'enfant peut potentiellement se rigidifier, en mettant de côté certaines de ses perceptions, corporelles, émotionnelles ou intellectuelles, pour pouvoir simplement continuer à avancer dans sa vie.

Il peut alors s'hyper-responsabiliser, c'est-à-dire contrôler ses actions au-delà de ce qui est juste ou nécessaire. Il s'astreint à une discipline exagérée et va être très attentif à avoir un comportement irréprochable. Ce mécanisme, où il se coupe d'une partie de

ses ressentis, est lié à un sentiment de culpabilité qui l'envahit, parce qu'il a hyper intégré la norme sociale et qu'il s'y identifie exagérément, en perdant le contact avec les autres ressources susceptibles de l'aider dans sa décision.

Une autre option serait de fuir à tout prix la responsabilité, en adoptant une attitude où les conséquences de ses actes ne sont pas une donnée qu'il prend en compte. C'est en fait une autre manière de gérer sa responsabilité. Elle est pour lui difficile à regarder alors il l'évite en quelque sorte, pour éviter finalement de se sentir coupable. En pratique, il continuera à jouer et faire ce qui lui plait, indépendamment des conséquences.

Nous pouvons avoir conservé à l'âge adulte des éléments de cette impasse qui nous conduit à nous hyper-responsabiliser ou à tenter exagérément de fuir la culpabilité, en nous comportant comme si les conséquences de nos choix ne nous concernaient pas. Une options pour en sortir, c'est de réapprendre à faire des choix en prenant en compte nos ressentis, notre raisonnement et notre système de valeur.

Agir à partir de soi



Jiddu Krishnamurti a dit "C'est nous, êtres humains, qui avons créé ce qui se passe au dehors, et changer cela est impossible si nous ne changeons pas nous-mêmes en tant qu'êtres humains".

C'est une opportunité de changer de paradigme. Plutôt que de vouloir changer le monde pour nous apaiser nous-mêmes, nous pouvons apprendre à lâcher cet élan de

toute-puissance et à nous engager dans ce qui est bon pour nous tout en étant bon aussi pour la vie qui nous entoure.

Cela implique d'être au contact, chacun à sa façon avec ces trois dimensions: notre tête (ce qui est logique et fait sens), notre cœur (l'amour et ce qui nous tient à cœur), et notre corps (nos ressentis, nos besoins).

Ce chemin à la fois ardu mais formidablement intéressant n'est pas si facile. C'est un joli chemin de croissance, grâce auquel nous pouvons nous adapter à une réalité complexe que nous apprivoisons en étant vraiment là, avec toutes nos ressources. C'est ce que nous vous souhaitons, avec notre tête, notre corps et notre cœur!

Enfin, pour vous tenir au courant de nos activités, voici un liste de propositions en Belgique et à Toulouse :

Belgique

[Formation de Coach / Manager Coach](#) qui démarre en septembre 2024

Formation [Développez votre aisance relationnelle](#) avec les Bio scénarios qui démarre en septembre 2024

Formation [ML développer Mon leadership](#) qui démarre en octobre 2024

Stage [A la découverte de mon projet de vie](#) qui démarre fin octobre 2024

Toulouse

Formation [ML développer Mon leadership](#) qui démarre en octobre 2024

Stage [A la découverte de mon projet de vie](#) fin octobre 2024

Formation [Développez votre aisance relationnelle](#) avec les Bio scénarios qui démarre en mars 2025



LAURE

PHILIPPE

PIERRE-YVES

LOÏC

f in

[Se désabonner](#) | [Gestion de l'abonnement](#)

Notre Dame de Grâce 81800 Mézens FRANCE

6 avenue Van Genegen 1150 Bruxelles BELGIQUE

154 bis rue des gros grès 92700 Colombes FRANCE

