



Naviguer dans l'incertitude

Notre humanité vraie est une boussole puissante

Imaginez-vous un jour de congé, vous vous levez et vous n'avez rien prévu, rien de planifié pour la journée et vous n'avez pas d'obligation, vous êtes en vacance au sens premier du terme. Le choix qui s'offre à vous est grand, dans notre société qui a développé une très grande offre de loisirs, accessible au plus grand nombre. Cette page blanche peut à première vue nous faire très envie. Enfin un moment pour nous poser ! Et pourtant, nous n'arrivons pas à nous libérer. Peut-être qu'au fond, cela nous fait peur, car cela peut ressembler au vide, avec une dimension d'incertitude, de non contrôle. Nous n'aimons en général pas l'incertitude, car cela nous renvoie à notre absence de maîtrise sur les choses, même pour une seule journée.

Que dire alors de notre sensation de perte de contrôle sur toute une série de décisions qui nous impliquent et nous concernent ? Le fait que nous utilisons de plus en plus des objets dont nous ne comprenons que vaguement le mode de fonctionnement, que l'accès à des matières premières essentielles est soumis à des contraintes internationales qui nous échappent et sur lesquelles nous avons une prise très limitée. Ou encore que le cadre de notre travail évolue tant que nous ne savons pas à quoi il ressemblera dans les prochaines années, que notre climat évolue et que nous n'avons pas encore de solution claire pour assurer un futur confortable. Tout cela sans compter

une évolution effrayante du contexte géopolitique actuel... lié à des personnes aux comportements surprenants.

Alors, comment naviguer dans ce monde qui est incertain, et qui au fond, l'a toujours été, même si nous nous racontons qu'hier, l'avenir était plus rose...

Etre humain c'est en particulier avoir de l'instinct, de l'imagination, un pouvoir d'action, du cœur, un regard sur les faits, de la logique, de l'imagination, une parole, des valeurs entre autres.

Quand nous ne nous connectons qu'en partie à nos capacités nous rencontrons des difficultés. Utiliser notre instinct sans logique, notre imagination sans action, notre imagination et notre action sans cœur n'est guère motivant, constructif ou joyeux.

Quand nous faisons cela, nous sommes partiellement humains, ce qui parfois donne des résultats "inhumains". Quand nous sommes dans une humanité vraie, plus complète, nous avons beaucoup de repères pour un futur enviable.

Nous vous proposons ici quelques formes d'humanité, sources d'inspiration, des pistes pour naviguer avec une forme de confiance dans notre monde plein d'incertitudes. Et si cette newsletter vous a plu, nous en explorerons d'autres ;-)

Imaginons le meilleur car le pire n'est pas certain... et peu motivant



Nous sommes, au contraire des autres êtres vivants sur terre, doués d'imagination et nous en sommes conscients. Cette faculté, qui a sans doute été centrale dans l'évolution de la civilisation, nous habite pour le meilleur et pour le pire.

Avec notre imagination nous pouvons créer des scénarios catastrophe, craindre le pire, en envisageant l'avènement de choses terribles qui ne sont au fond que des hypothèses car elle n'ont pas eu lieu. Cela peut activer des angoisses, des sensations de malaise qui risquent d'alimenter encore plus ce scénario catastrophe.

Nous pouvons utiliser notre imagination pour, à l'inverse, inventer des solutions créatives à des situations que nous rencontrons, des scénarios positifs, des utopies. Cela nous permet de garder espoir, de rayonner une énergie positive, optimiste. Il ne s'agit pas là de faire semblant ou de se bercer d'illusions sur le monde actuel, mais de rêver d'un futur qui inspirera favorablement nos actions et qui nous enthousiasme.

Choisir ses valeurs et agir en fonction



Nous avons chacun, avec notre éducation et nos expériences de vie, construit notre système de valeurs, notre conscience individuelle qui nous est propre et nous guide dans ce qui est juste pour nous. Vivre une situation où nos valeurs ne sont pas respectées est insupportable à long terme.

Prendre le temps de nommer, de formuler ce qui nous paraît être bon, adapté, juste pour nous, réfléchir à nos valeurs en somme, est donc très engageant et peut aussi

s'avérer une grande force dans les moments d'incertitude, surtout si nous y mettons aussi du cœur. Cela nous permet dans un premier temps d'identifier ce que nous souhaitons diffuser dans ce monde. Après, nous aurons à choisir comment agir pour aller dans ce sens. Ce n'est pas si facile quand nous sommes baignés dans une profusion d'actualités qui relatent des situations souvent négatives et pour lesquelles, dans leur grande majorité, nous n'avons pas d'influence. Nous pouvons alors déprimer ou perdre notre énergie à chercher à changer les autres, quand nous constatons qu'ils ont des actions qui nous irritent. Ou alors, nous pouvons choisir d'identifier les sujets qui dépendent de nous et agir dessus de manière intègre, en cohérence avec nos valeurs. Si par exemple nous observons un manque de respect pour les personnes dans le monde, nous pouvons être attentifs à traiter les gens que nous rencontrons avec respect. Nous pouvons ainsi prendre soin de saluer, de dire merci, nous pouvons être attentifs à chacun, au travail bien fait, à manifester notre attention aux personnes que nous rencontrons, même brièvement, comme un caissier dans un supermarché ou un livreur. Si nous sommes les témoins d'une consommation frénétique, nous pouvons être attentifs à consommer avec modération.

Au delà de la différence minime de déchets que cela fera dans l'univers, ou de CO2 généré, choisir de poser nos actions dans une direction qui nous convient leur redonne de l'importance et nous redonne un pouvoir sur notre situation, plutôt que de participer à l'insensé. Nous pouvons ainsi agir à notre niveau sur tous les aspects de l'évolution du monde et nous rendre compte que notre zone d'influence est finalement tout autant humble que cohérente, ce qui sont deux ingrédients de la fierté et de la joie.

Cultiver nos relations



La relation est le lieu privilégié de la rencontre des besoins. Plus elles seront qualitatives, plus nous pourrons être en santé, c'est-à-dire répondre de manière saine et adaptée à nos besoins. Cultiver nos relations c'est cheminer dans ce que nous osons dire, partager aux personnes de notre entourage, et les écouter vraiment. C'est également mettre un terme aux relations toxiques pour nous, et nous rendre disponibles pour entretenir et développer nos liens de qualité, comme des relations où nous pouvons tous être nous-mêmes et qui permettent l'épanouissement de chacun. C'est grâce à la mise en place d'un réseau relationnel sain que nous pourrons entre autre partager nos peurs pour nous rassurer en nous connectant à la réalité et à nos ressources, partager notre découragement pour retrouver du courage, partager notre colère pour la traduire en actions en lien avec nos valeurs, partager notre tristesse pour faire des deuils et refaire circuler la vie, partager la joie pour célébrer, développer la confiance en nous, en l'autre et en l'avenir...qui restera toujours incertain !

C'est ce que nous vous souhaitons de tout cœur.

Actualités du groupe

Développer mon leadership

Formation [ML développer Mon leadership](#) qui démarre à Toulouse en mars 2026 et à Bruxelles en octobre 2025

Développer mon aisance relationnelle

Formation [Développez votre aisance relationnelle](#) avec les Bio scénarios qui démarre en septembre 2025 à Bruxelles et en novembre 2025 à Toulouse

Rencontrer mes aspirations profondes

Stage [A la découverte de mon projet de vie](#) fin octobre 2025 à Fontainebleau

Et puis nous vous partageons qu'Idalie a rejoint le Groupe, pour renforcer l'équipe en Belgique :-)



LAURE



PHILIPPE



PIERRE-YVES



IDALIE

f in

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

Notre Dame de Grâce 81800 Mézens FRANCE
6 avenue Van Genegen 1150 Bruxelles BELGIQUE

MailPoet