

L'édito

Merci chères lectrices et chers lecteurs pour vos compliments relatifs à la première Newsletter. Ils me touchent profondément et surtout m'encouragent à partager avec vous les exploitations pratiques et concrètes des découvertes en neurosciences, en sciences cognitives et les outils, approches et réflexions touchant au développement personnel.

La Newsletter d'aujourd'hui aborde le thème du bonheur et approfondit le sujet de la lettre précédente concernant le moteur de progrès.

L'approche du bonheur que je vous offre de découvrir provient, comme souvent dans le domaine créatif, d'un questionnement initial stimulant : Qu'est ce que le bonheur ? Le bonheur existe-t-il ? Toute personne peut-elle connaître le bonheur ? Le bonheur peut-il être permanent ? Quelles sont les conditions du bonheur ? Le bonheur est-il un droit ? Le plaisir est-il synonyme de bonheur ?

J'ai tenté de répondre à ces différentes questions en abordant ce sujet sous l'angle de la pyramide de Maslow.

En ce qui concerne le moteur de progrès, les échanges avec les personnes que j'accompagne dans leur développement m'ont conduit à affiner et à préciser les conditions d'existence de ce moteur suffisamment puissant pour conduire une personne à progresser vers de nouveaux comportements, un nouveau savoir-être, de nouveaux automatismes plus satisfaisants.

Il semble qu'un paramètre essentiel conditionne l'apparition de ce moteur. Le point de départ qu'il soit négatif (estimation de la gravité des conséquences négatives d'une façon d'être, d'un comportement) ou positif (estimation de l'intérêt personnel ou des bénéfices associés aux effets positifs du nouveau comportement) n'est pas aussi déterminant que certains le pensent. L'article apportera des éléments de compréhension complémentaires et précisera le critère essentiel pour un progrès réussi.

Le monde actuel bouge très vite. Nous devons en permanence nous adapter, progresser, évoluer.

Dans ce monde d'incertitudes et d'insécurité, il est possible d'être heureux. A nous de créer les conditions nécessaires pour cela. Les deux thèmes de cette Newsletter ont plus de liens qu'il n'y paraît.

« Le plaisir est le bonheur des fous, le bonheur est le plaisir des sages. »

Jules Barbey d'Aureville

Agréable lecture ! ■

Table des matières :

- 1 L'édito
- 2 L'article
- 2 Le bonheur
- 4 Le moteur de progrès : suite

50%

Offre
Exclusive

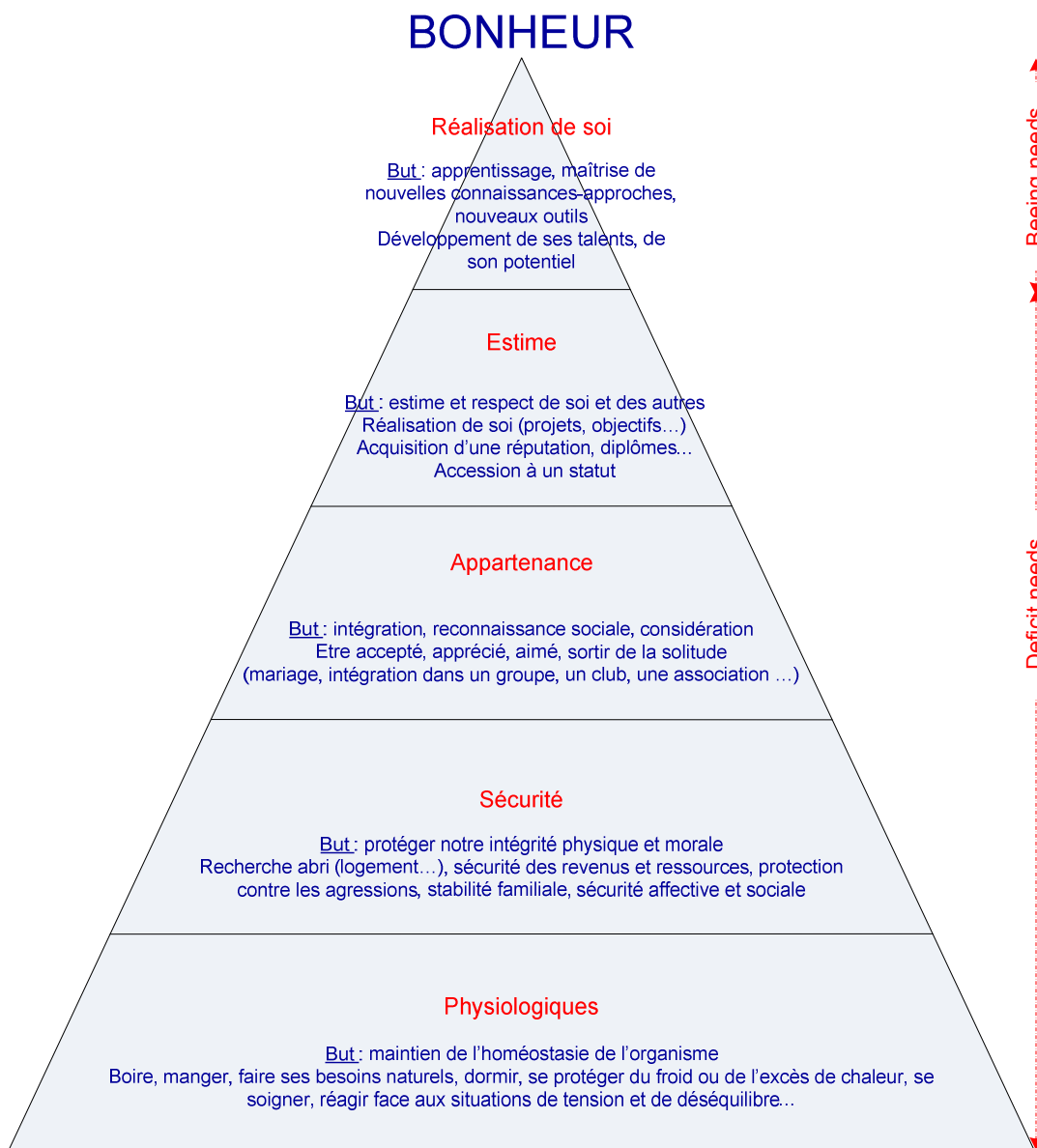
Conférence « Atouts Talents », une conférence de 2h d'une valeur de 600 €.

Nous avons tous des talents ! Encore faut-il pouvoir les reconnaître, les accepter et les développer au mieux.

L'exploration de ce sujet emmène les participants de la découverte de la notion de talent à l'étude des étapes de son développement en passant par l'examen des pièges et erreurs à éviter et des conditions nécessaires à sa transformation en aptitudes remarquables.

Le bonheur continu est peu réaliste. Les instants « bonheur » peuvent se multiplier.

Qu'est ce que le bonheur ? Le bonheur est la conscience de sa plénitude.
Le bonheur existe-t-il ? Lorsque je réalise que je n'ai aucun besoin ou aucun manque à combler, alors je suis heureux. Imaginons-nous sur une terrasse, assis à l'ombre de vignes vierges dans un pays méditerranéen, après un excellent repas, partagé avec des personnes aimées et appréciées. Nous n'avons ni froid, ni chaud, ni faim, ni soif, ni besoin d'aller aux toilettes, ni besoin de calme, ni délais à respecter, bref rien ne nous manque. La dernière condition pour être heureux est d'avoir conscience du bonheur qui nous est offert.
Pyramide de Maslow



Toute personne peut-elle connaître le bonheur ? Maslow hiérarchise les besoins d'un individu et considère qu'une famille de besoins ne peut être satisfaite que si les besoins inférieurs le sont. Il les classe en 5 catégories. L'intérêt majeur de ce modèle de mon point de vue est de nous présenter les principaux besoins d'un être humain et de nous ►

Cet éclairage nouveau et la méthodologie originale présentée contribuent à l'épanouissement des personnes et par conséquent au développement des entreprises.
Un des grands défis de l'humanité consistera à exploiter davantage les gisements de potentiels humains tant dans l'intérêt individuel que collectif. Ces gisements semblent beaucoup plus difficiles à épuiser que les ressources naturelles de notre planète.

Bénéficiez de **50 % de réduction** pour une commande **avant le 30 septembre** (soit **300 € HTVA** au lieu de **600 €**).

permettre de les évaluer et d'identifier d'éventuels manques à combler. Si une personne estime qu'elle n'a plus de besoins à satisfaire, elle peut connaître le bonheur. Une condition essentielle au bonheur est le sentiment d'être libre. Qu'est ce que la liberté ? Etre libre c'est choisir en pleine conscience les contraintes que l'on accepte d'assumer ou de respecter. Le besoin de liberté est fondamental. S'il fallait le rattacher à la pyramide de Maslow, je le placerais au niveau de la réalisation de soi. En effet, pour être libre, il faut faire preuve de maturité pour choisir ou diriger son existence. Or, la maturité est liée à la réalisation de soi. La liberté absolue est impossible. Chacun se doit de respecter la liberté d'autrui et à ce titre, la première contrainte à accepter est de partager notre planète avec notre prochain (« la liberté des uns s'arrête là où commence celle des autres »). Même sur une île, la contrainte minimale est liée aux limites de la partie émergée. Cependant il est possible d'être libre de penser, de choisir, de vivre en assumant les risques et les incertitudes liés à cette liberté. La liberté se situe dans la conscience d'être libre. Il faut se libérer de ses pulsions, de ses émotions négatives comme l'envie ou la colère. Si la personne se laisse gouverner par ses émotions, elles représentent en quelque sorte ses maîtres et il en est l'esclave. Le principal enfermement que l'être humain s'inflige est la peur. Il faut aussi se libérer des contraintes que d'autres essayent de nous imposer par le recours à des pressions, des menaces ou des pièges affectifs ou autres. Le bonheur peut-il être permanent ? Le bonheur est associé à une conscience de cette plénitude. Toute personne ne peut par conséquent connaître que des « instants bonheur ». En effet, si nous supposons qu'une personne a réussi à satisfaire l'ensemble de ses besoins physiologiques, sécurité, appartenance et réalisation de soi, elle poursuivra toutefois au minimum un objectif ou souhaiterait réaliser un projet. Par conséquent, elle ne peut être pleinement heureuse que lorsqu'elle a atteint cet objectif ou réalisé son projet. A cet instant, elle peut connaître ce moment de bonheur si elle en est consciente et si elle s'autorise à le vivre pleinement. Quelles sont les conditions du bonheur ? Il est nécessaire d'identifier tous ces besoins et de les répartir en 3 catégories :

- ✓ besoins possibles à satisfaire (par la détermination d'objectifs réalistes, par des choix, des décisions, des efforts...) pour lesquels toutes les ressources propres disponibles et tous les efforts seront mis en œuvre pour les faire disparaître
- ✓ besoins difficiles à satisfaire : à diviser en 2 sous-catégories
 - besoins à éliminer (issus de la pression publicitaire ou de l'entourage ou ... , pour paraître, pour se rassurer...) qui doivent disparaître par choix
 - besoins revus pour pouvoir les satisfaire de manière raisonnable (en revoyant par exemple les exigences à la baisse, en faisant preuve d'assertivité...)
- ✓ besoins impossibles à satisfaire (manque d'amour d'un parent, manque de potentiel ou de ressources propres pour réaliser certains projets ou assumer certaines responsabilités...)

En ce qui concerne les besoins impossibles à satisfaire, la personne doit accepter de réaliser tous les efforts et les choix nécessaires pour faire son deuil de ce besoin, pour tourner la page ou pour s'accepter telle qu'elle est.

Le bonheur est-il un droit ? Je préfère dire que c'est un devoir. Un devoir pour soi d'abord et puis pour les autres ensuite. Nous devons être heureux pour aider les autres à l'être ou le devenir. Le bonheur est contagieux. C'est un devoir également car :

- ✓ un droit se revendique ;
- ✓ un devoir représente des efforts.

Le bonheur se mérite. Il ne suffit pas de l'exiger. Ce n'est pas un dû. C'est un résultat, le produit d'efforts avec comme perspective le bonheur en récompense.

Le plaisir est-il synonyme de bonheur ? De nos jours de plus en plus de personnes sont en quête éperdue de plaisirs et de jouissances. Elles pensent que le bonheur est associé au fait de ressentir le plus souvent possible et de la manière la plus intense et la plus diversifiée possible du plaisir. Or pour elles, ce plaisir passe par la possession d'un bien ou l'achat d'un produit ou d'un service. Elles considèrent par conséquent que le plaisir est lié au fait d'avoir de l'argent. Cela les pousse à essayer d'en gagner ou d'en obtenir le ►

maximum pour accéder aux plaisirs donc au bonheur. Toute notre société de consommation est basée sur ce modèle. Comment pourrait-on imaginer d'être heureux sans un Rolex au poignet, sans être au volant du dernier modèle de voiture de sport, sans une télévision haute définition, sans partir plusieurs fois en vacances par an à l'étranger, sans ...

Dans ce modèle, l'erreur consiste à confondre la jouissance ou le plaisir avec le bonheur. S'il est plus difficile à atteindre, il procure par contre un sentiment qu'aucun plaisir ne peut égaler. La multiplication des « instants plaisir » ne conduit pas forcément au bonheur. Un homme infidèle (qui s'offre le plaisir de la jouissance sexuelle), un voleur à la petite semaine (qui peut s'offrir des biens qu'il ne pourrait se payer), un alcoolique (qui apprécie les plaisirs du vin et de l'alcool)... sont-ils heureux lorsqu'ils ont du plaisir ? Le plaisir n'est par contre pas du tout incompatible avec le bonheur. Ils ont tous les deux leur raison d'être. Le plaisir nous pousse à évoluer, à progresser, à rechercher cette jouissance ce qui, dans certains cas, est extrêmement positif et moteur. Le bonheur nous offre la possibilité de donner, d'aimer, de transmettre.

Suite de l'article sur le thème :

Le moteur de progrès

Dans la précédente Newsletter, l'article présentait une approche très efficace pour amener une personne à réaliser les progrès nécessaires afin d'abandonner des comportements inappropriés et inacceptables et d'en acquérir de nouveaux, plus adéquats et plus satisfaisants.

Estimer les conséquences négatives d'un comportement inacceptable (comme le fait de ne pas écouter les exigences d'un client ou de ne pas respecter ses engagements ou encore de manquer de conscience professionnelle) à un niveau catastrophique est le moteur indispensable pour donner à la personne les ressources nécessaires à son progrès. En effet, la peur ou le refus de vivre à nouveau ou dans le futur les conséquences catastrophiques d'un comportement inapproprié constitue un moteur de progrès très puissant. Ce moteur représente la motivation ou le désir de progresser de la personne.

Le progrès réalisé sera d'autant plus important et plus rapide que l'estimation des conséquences se rapprochera du niveau catastrophique. Autrement dit, plus une personne placera les conséquences de ses comportements à un niveau élevé de gravité, plus le moteur recevra la puissance nécessaire pour amorcer le progrès et le maintenir jusqu'à l'objectif attendu.

Pour compléter cet article, il est essentiel de préciser l'effet très positif et tout aussi puissant d'une motivation basée sur un intérêt ou un bénéfice personnel estimé très important. Ceci signifie que la traction vers le positif peut être tout aussi forte que la propulsion pour éviter les conséquences négatives. C'est donc, la valeur de l'intérêt qui détermine la puissance du moteur de progrès en traction. Plus cet intérêt est élevé par rapport à d'autres sources d'intérêt, plus il jouera ce rôle moteur et permettra ce progrès. Un intérêt faible ou un bénéfice estimé peu intéressant ne motivera sans doute pas suffisamment une personne à progresser et ne lui fournira pas les ressources utiles aux efforts à produire pour arriver au but fixé. Ceci est donc comparable à la propulsion où, plus les conséquences négatives sont estimées à un niveau faible, plus la probabilité de progrès va diminuer.

Seuls les niveaux supérieurs d'intérêt ou de gravité des conséquences sont suffisamment puissants pour donner aux personnes les ressources pour mettre en mouvement et réussir le progrès personnel.

Le progrès se contente d'une seule source motrice. Un intérêt supérieur à gagner ou une conséquence gravissime à éviter a le même effet sur la personne. La combinaison des deux sources motrices supérieures n'est pas nécessaire. Cependant, si les deux forces sont appliquées, la puissance transmise sera d'autant plus importante et la personne progressera plus fort et plus vite. ►

Lorsque la recherche d'un intérêt ou le refus des conséquences négatives se situent à une hauteur inférieure à l'appréciation maximale et coexistent, les poids relatifs de la traction et de la propulsion sont placés sur les plateaux d'une balance pour évaluer l'effet le plus important.

Prenons l'exemple d'un homme marié qui passe son temps à séduire toutes les femmes. Il reconnaît la médiocrité de son comportement infidèle sans pour autant considérer que les conséquences de celui-ci (tensions, conflits, divorce, pension alimentaire...) pourraient être catastrophiques pour lui et les autres. Comme les conséquences de ses actes ont de son point de vue une gravité potentielle faible à modérée mais en tout cas pas catastrophique, il sera peu motivé à abandonner son comportement actuel pour devenir un mari fidèle. Si, de plus, l'intérêt d'avoir des rapports sexuels avec d'autres femmes se situent à un niveau beaucoup plus élevé que l'intérêt lié à la fidélité dans le couple, ses chances de maintenir son comportement habituel sont très importantes et il continuera à tromper sa femme. Avec ces niveaux faibles de rejet de la peur des conséquences ou d'intérêt pour les effets bénéfiques d'un nouveau savoir-être, il ne faut espérer aucun changement comportemental profond et durable de sa part.

La difficulté au niveau professionnel est d'arriver à placer l'intérêt de la personne pour un progrès à réaliser au plus haut niveau. Comme ce dernier est souvent difficile à atteindre, le rejet ou le refus de (re)vivre les effets ou les conséquences catastrophiques de ses comportements ou manquements constitue le moteur le plus puissant du progrès personnel.

Les conséquences les plus catastrophiques au niveau professionnels sont par exemple : la perte d'un emploi pour cause d'incompétence, de faute grave ou de refus du changement, la perte d'un client, la perte d'une certaine image ou d'une réputation personnelle, une perte financière importante...

« Le bonheur naît du malheur, le malheur est caché au sein du bonheur. »

Lao-Tseu

