

Réussir

Les fondements de votre épanouissement

Attention: Cet article est destiné non pas au lecteur soucieux de réussir dans l'immédiat mais à celui soucieux de construire en profondeur sa réussite dans la pérennité.

La loi de la ferme

La réussite revêt plusieurs apparences. La richesse matérielle, la gloire, le pouvoir, le savoir, la santé, l'harmonie des relations, la liberté de créer, le bien-être et la paix de l'esprit en sont des manifestations auxquelles chacun est sensible à des degrés divers. Et pourtant, les joies qu'elles nous procurent ne nous satisfont pas si, au fond de nous, nous ne cultivons pas les graines du meilleur de soi. Un sage indien, Swâmî Chidâ-nanda, disait: «Tant que vous ne serez pas réellement éveillé, la vie n'aura pas commencé pour vous». Cela signifie que notre vie sera horizontale même au sommet de nos richesses et exploits matériels. Elle ne sera pas ascendante et verticale si elle est dépourvue du processus d'évolution qui mène à cette perfection qui est déjà en nous.

En chacun de nous, ce potentiel de perfection existe, comme l'arbre gigantesque existe dans une toute petite graine, comme l'oiseau au plumage magnifique existe dans un tout petit œuf. Mais cette perfection en nous n'est pas toujours visible ni accessible. Elle est re-

couverte par de nombreux voiles: le voile de l'ignorance, le voile de la souffrance, le voile de l'ego, le voile de l'avidité, le voile de la convoitise, le voile de l'illusion...

Oter ces voiles pour accéder à notre nature serait donc le chemin qui mène à la vraie réussite, au déploiement du meilleur de nous-mêmes.

Or selon les principes naturels, pour récolter, il faut préparer la terre, ensemer, cultiver, désherber, fertiliser, arroser... Ces étapes qui ne sont pas «court-circuitables» conditionnent le fruit final.

Nous récoltons ce que nous semons, telle est la loi de la ferme.

Il en est de même pour la culture de notre bien-être physique, relationnel, intellectuel, économique et spirituel:

- Une bonne santé repose sur une pratique régulière d'exercices, une alimentation saine et équilibrée, un repos suffisant, un sommeil régulier, une hygiène de vie qui évite drogues, alcool, cigarette, et addiction nuisibles.
- De bonnes relations personnelles,

professionnelles et sociales nécessitent de tisser des liens constructifs, d'être digne de confiance, de respecter ses engagements, d'être attentif aux autres, d'aimer partager, d'être soucieux d'aider les autres à grandir.

- L'enrichissement intellectuel suppose une démarche active pour alimenter notre savoir par la recherche d'informations à travers les moyens les plus appropriés et le temps à consacrer pour l'assimilation des connaissances.

- Le bien-être économique repose sur le travail, l'épargne et la gestion saine des finances...

- Un épanouissement spirituel nécessite de vivre relié à l'essentiel: le respect du vivant sous toutes ses formes, qu'il soit humain, animal, végétal.

La question est donc de savoir que faire pour récolter le meilleur de nous-mêmes? Que faire pour accéder à la vraie réussite? Artisans de notre propre devenir, sommes-nous capables de cultiver notre jardin intérieur pour en cueillir une œuvre d'art? C'est à ce défi que notre vie est consacrée.



Ghita Filal
Psychologue du travail
Consultante de Delta Management

Souad Filal
Psychosociologue consultante
DG de Delta Management

Les saisons universelles de la réussite

1/ Le temps de découvrir et d'aimer notre jardin intérieur

L'ignorance de ce que nous sommes vraiment, génère en nous insécurité, tiraillement et souffrance. C'est par la méditation, le lâcher-prise et l'acceptation de ce qui est que nous entrons dans le monde de la révélation de ce que nous sommes véritablement; notre monde intérieur reflété de façon de plus en plus nette et précise par le miroir de notre conscience, de notre sagesse de plus en plus lucide qui nous fait voir et accepter sans jugement mais aussi sans complaisance, sans échappatoire, le noir qui est en nous, le blanc, le gris...

C'est dans cette reconnaissance et cette acceptation de nos déchets et de nos fleurs, que s'entame le travail de désamorçage des négativités. Ce

qui était en guerre à l'intérieur de nous-mêmes, va se désarmer et se pacifier avec nous-mêmes, et on devient ami avec soi-même.

Les voir, les reconnaître, les accepter. Accepter nos peurs, nos colères, nos jalousies, nos rancunes, nos mesquineries, nos méchancetés, nos médisances, nos convoitises, notre vanité, nos mensonges... pour les soigner.

Et aussi reconnaître nos bons côtés afin de les développer, car il n'y a pas de combat entre le bien et le mal, il y a seulement le soin donné au petit frère par le grand frère pour que les déchets du mental et du cœur soient transformés en fleurs. Le jardinier qui connaît la culture biologique veille toujours à conserver les déchets parce qu'il sait comment les transformer en compost. Un compost qui donne tout leur

éclat aux fleurs, aux légumes, aux fruits... C'est le principe de la non dualité, il n'y a rien à jeter: CECI existe parce que CELA existe. Il n'y aura pas de combat, ni de violence contre un élément de notre être, il y aura seulement un effort pour prendre conscience de notre singularité, pour qu'en nous se fasse l'unité; pour qu'en nous se réconcilient les contraires. Ainsi, en désarmant les choses qui sont blessantes pour nous-mêmes, nous désarmons du même coup les choses qui peuvent être blessantes pour autrui. Notre pacification intérieure se reflète comme un drapeau blanc dans la relation à autrui. Je ne peux être en paix avec autrui que si je le suis avec moi-même. «Celui qui n'éprouve pas d'amitié envers lui-même est un ennemi public», nous dit Khalil Gibran. S'aimer soi-même

est le fondement de tout lien, le tissu vibratoire de toute reliance, l'alpha et l'oméga de l'amour de l'autre. Quelle réussite peut-on construire si elle est dépourvue d'amour?

2/ Le temps de semer

Semer requiert détermination, courage, abnégation. Semer dans notre esprit les graines du savoir, ces graines qui n'étanchent pas notre soif d'apprendre et de comprendre car en même temps qu'elles nous illuminent, elles nous confrontent à notre ignorance d'éternels stagiaires de la vie. En même temps qu'elles nous font frôler la vérité, elles nous plongent dans le doute, l'incertitude, la remise en cause de pèlerins en quête d'absolu.

Semer dans nos relations la compréhension, la tolérance, la patience; ce sont les ingrédients de la foi et de l'espoir pour tisser des liens dans le respect de l'intégrité de l'autre, par delà ses insuffisances, son incompetence, ses bêtises car c'est à travers notre estime et notre soutien qu'il sera sécurisé et pourra puiser en lui l'envie et la force de s'améliorer. Le problème n'est jamais plus important que la relation.

Semer dans notre conscience la droiture et la loyauté pour tenir nos promesses et nos engagements sans succomber à la tentation du profit immédiat au détriment de ce qui s'édifie dans la patience et la persévérance à longue échéance.

Semer dans nos entrailles le courage d'innover, de créer car la plus sûre façon d'échouer c'est ne pas essayer. Semer dans notre cœur la gratitude car qu'avons-nous de précieux qui ne nous ait pas été donné?

N'avons-nous pas reçu en offrande ce corps que nous habitons, cette terre dont nous nous nourrissons, cette lumière qui rythme nos jours, cet air qui nous vivifie, ce langage qui structure notre conscience et toutes ces choses venues de l'éternité pour s'harmoniser avec la symphonie de la vie?

Semer dans tout notre être les graines de la liberté pour nous rappeler en tout temps et tout lieu, qu'entre le stimulus et notre réponse, il y a toujours une possibilité, aussi infime soit-elle de choisir en notre âme et conscience.

Semer dans notre corps l'hygiène de vie pour préserver et développer chaque jour notre patrimoine précieux de vitalité.

Semer tout au long de notre parcours les projets mobilisateurs dont la réalisation aura permis l'éclosion du meilleur de nous-mêmes, de nos collaborateurs, au service des proches et moins proches des générations d'aujourd'hui et de demain. Que quels que soient les obstacles à cet idéal, les incertitudes, les doutes, la complexité, les pressions et les paradoxes rencontrés, ne pas perdre de vue la noblesse de la mission qui est la nôtre: celle d'améliorer l'existant.

3/ Le temps de germer

C'est le temps du silence, de la solitude, du vide. Ne rien faire sinon prendre de la distance, de l'air. Ces espaces de retrait, de méditation, sont des espaces de reconstitution, de régénérescence, essentiels pour préserver notre sensibilité, notre patrimoine de singularité.

Le temps de germer est un temps «d'amnistie», où l'on

accepte d'être ordinaire, libéré des images idéales à atteindre, être enfin intime avec soi-même, avec sa fragilité, avec sa violence, avec ses démons intérieurs et sentir que malgré tout, la vie nous aime.

Il ne s'agit peut-être pas de résoudre nos contradictions mais de vivre avec et d'en faire des leviers, des voiliers pour voguer dans les flots de notre vie. Notre vie a besoin de légèreté et de poids, de racines et d'ailes, de jour et de nuit, de pluie et de soleil...

Etre dans l'acceptation de ce qui est ne veut pas dire être dans la résignation et la passivité mais cela signifie être dans la tolérance de ce qui nous constitue pour entrer dans la connaissance juste de ce qui est, sans interprétation, sans parasitage. Cela s'accompagne d'une détente du corps et de l'esprit. C'est cette détente, ce lâcher-prise qui permet ensuite d'être dans l'action juste pour transformer peu à peu nos faiblesses intérieures en forces vitales.

Vivre l'instant présent dans sa plénitude, dans son imprévisibilité, dans son «éthèrité», sans attachement, dans l'acceptation de ce qui est, c'est entrer progressivement dans un espace de plus en plus clair, de plus en plus grand, de plus en plus confortable: l'espace de la liberté intérieure.

Liberté intérieure, les mains ouvertes, pour accueillir ce qui nous vient, ce qui s'offre à nous et non plus fermées pour posséder ce qui de toute façon nous échappe, nous échappera toujours. Nous entrons dans la vie comme nous en sortons: nus.

Etre dans l'accueil et non dans l'attachement. Ainsi,

peut-on entrer en communication véritable avec autrui; autrui que nous apprenons à accepter tel qu'il est. Ainsi, peut-on entrer en communication véritable avec le monde, avec l'univers, avec le cosmos...

4/ Le temps de désherber

Désherber, c'est ne pas se laisser distraire par le futile, ni se laisser divertir par l'insignifiant, afin de se focaliser sur l'essentiel, le prioritaire. C'est le temps de se libérer des visions étroites, normatives, des a priori, des conditionnements culturels, sociaux, éducatifs, des emprisonnements de l'esprit, pour tendre la main au changement sans pour autant lâcher notre boussole intérieure.

C'est opter pour une ouverture kaléidoscopique de soi et du monde, élargir sa tente pour y accueillir le prévu et l'imprévu, accepter l'autre et se laisser contaminer par sa vérité. Apprendre à faire confiance, avoir foi en soi et en l'autre pour avancer ensemble.

Désherber, c'est ne pas se laisser perturber par les émotions néfastes qui font chuter notre vigilance de conscience, obscurcissent l'esprit: aucune décision ne doit être prise sous le coup de la colère.

Désherber c'est ne pas dire du mal de soi (je suis nul, je ne sais rien faire, je ne comprends rien) ni d'autrui car la médisance pollue notre mental; mieux vaut se taire que tenir des propos malveillants car les mots peuvent nuire ou détruire.

Désherber c'est ne pas s'alourdir des sacoches d'autrui, laisser à autrui la

responsabilité de ses paroles, de ses actes, de ses pensées, de ses projets. L'aider s'il en manifeste le besoin mais ne pas faire à sa place. Ne pas chercher à le façonner à notre image; il suffit d'être soi-même authentiquement bon. Cela influence naturellement.

Désherber c'est clarifier les malentendus qui empoisonnent les relations, génèrent des doutes, des suppositions qui mènent à la guerre froide. C'est accomplir un geste de réconciliation, d'excuse, d'humilité lorsque surviennent des frictions ou tensions dans le quotidien. Que de blessures peuvent être évitées avec un simple «*pardon, je ne savais pas, je me suis trompé(e)*».

Désherber c'est apprendre à convertir les rivalités en alliance; remonter à la véritable source des hostilités pour en évacuer le négatif, élever son regard au dessus du marécage de la malveillance, de l'hypocrisie, de la rancune, de l'intimidation, de la ruse, pour l'orienter vers la vallée de la coopération des talents, voir ce qui rassemble plus que ce qui oppose, avec comme principe le respect de la liberté de chacun et comme finalité le partage des fruits cultivés en commun.

Désherber c'est plutôt que d'attendre d'autrui, se demander ce qu'on peut faire pour lui, dans la gratuité et la bienveillance car la générosité est à elle-même sa propre récompense.

5/ Le temps de fertiliser

Nous sommes tous des êtres ordinaires aspirant à nous améliorer, à devenir plus grands, plus beaux. Cet idéal de progrès est générateur d'énergie

et peut constituer un moteur d'épanouissement car rien de grand ne se fait sans constance dans l'effort, sans engagement de soi et sans risques. «*Qui préfère la sécurité à la liberté aura vite fait de perdre les deux*», dit Benjamin Franklin.

La fertilisation de l'être est conditionnée par l'envie d'apprendre, d'approfondir ses connaissances, d'aller au fond des vérités apparentes pour explorer le non évident, faire de chaque problème une opportunité de progresser, tirer leçon de nos expériences, de nos erreurs, de nos fiascos pour s'expérimenter et se risquer dans d'autres projets. Certains échecs sont à bénir car ils nous introduisent à d'autres possibles auxquels la réussite ne nous aurait peut-être pas donné accès! C'est pourquoi avant même de rectifier le tir, il faudrait en faire part aux proches et moins proches afin que la leçon porte ses fruits au plus grand nombre.

Se fertiliser, c'est aussi apprendre à vivre la nécessaire interdépendance, encourager les différentes formes de synergie qui enrichissent l'intelligence collective. Adopter des modes de relations autres que hiérarchiques, transversales, en cercle, en réseau... Communiquer pas seulement d'employeur à employé, mais d'être à être, de profondeur à profondeur, d'âme à âme, apprendre à dilater ses sens et sa sensibilité pour voir ce qui n'est pas apparent, écouter le non-dit, toucher l'impalpable, décrypter les signes de souffrance, de découragement, d'espoir, de déception... pour réussir l'équation combien difficile du gain matériel sans

hypothéquer l'humanisme qui nous fonde.

6/ Le temps de prendre soin

Jean Rostand disait: «*Le degré d'élévation d'une civilisation se mesure à la façon dont elle prend soin des plus petits, des plus faibles*». Appliquée au monde de l'entreprise, cette citation prend tout son sens. Bien que l'entreprise n'ait pas pour vocation d'être philanthrope, elle tirerait profit à manifester au plus faible maillon de la chaîne tout le soutien auquel il a droit. Prendre soin signifie considérer les employés comme des êtres aspirant à croître, mus de désir: désir de s'accomplir, de grandir, de libérer leurs potentialités, d'exprimer leurs talents, leur créativité... Pour cela, ils ont besoin de sens, de vision, de perspective comme ils ont besoin de s'expérimenter, de se risquer, d'apprendre de leurs erreurs.

Prendre soin c'est ne pas exploiter les ressources naturelles sans participer à leur renouvellement car elles sont limitées, et nous nous comportons comme si elles sont infinies. La politique de la terre brûlée pratiquée par certaines entreprises, après calcul froid de la rentabilité de l'investissement est une réelle menace pour la postérité

Prendre soin c'est faire de son foyer l'oasis où se donne libre cours la singularité de chacun soutenue par la bienveillance de tous.

Chaque fois que nous avons la possibilité d'améliorer l'existant et que nous ne le faisons pas, c'est une triple trahison:

- à soi-même en tant qu'être

perfectible,

- aux autres en tant qu'être social solidaire,
- à l'humanité en tant qu'être porteur de devenir.

Alors soyons des améliorateurs, c'est notre façon d'honorer la chance extraordinaire qui nous a été offerte de naître et de venir à la vie. Le monde a mis 15 milliards d'années pour nous créer. Cela, nous devons l'honorer!

7/ Le temps de transmettre

Nous sommes un maillon dans la chaîne de la transmission des connaissances, du savoir faire, des ficelles du métier, des fruits de l'expérience et nous participons ainsi à notre niveau à immortaliser le patrimoine de l'humanité. La flamme d'une bougie ne s'éteint pas quand elle allume une autre bougie! Ainsi, nous enseignons en tout temps car c'est à chaque instant que nous irradiions ce qui est en nous: notre savoir, nos valeurs, notre art, notre science, notre esthétique, notre audace, notre singularité... ceux qui en sont témoins s'en inspirent pour féconder à leur tour leur trésor intérieur et contribuer ainsi à l'héritage universel. A l'image de l'évolution des espèces, certains métiers –notamment manuels– ont tendance avec l'évolution technologique à s'atrophier au profit d'autres –intellectuels– mettant en péril les acquis et le savoir faire de plusieurs générations. C'est pourquoi, il est urgent de restaurer la dignité du travail manuel qui est à l'origine de chefs d'œuvre inestimables. La dextérité, l'agilité, la sensibilité, l'intelligence des mains sont à bénir.

8/Le temps de sacrifier le quotidien

Rimbaud disait: «*La vraie vie est ailleurs, la vraie vie est absente*». Nous passons notre temps à survivre, à travailler, à peiner, à trimer, à calculer, à répéter des actes machinalement sans vie, mais nous faisons tout cela pour vivre, c'est-à-dire pour mériter quelques instants de bonheur. Or l'enseignement bouddhique nous apprend que la vraie vie est à savourer dans le moindre petit acte de notre quotidien: je fais le rangement du bureau, je suis consciente que je fais le rangement du bureau, ce faisant, je l'accomplis en y mettant le meilleur de moi-même et je m'en réjouis. L'esprit dans l'acte. C'est cela la saveur. C'est cela la sagesse. C'est cela le bonheur. Inaltérable. C'est la satisfaction de réaliser chaque chose aussi infime soit-elle du mieux qu'on peut, avec toute notre conscience, avec toute notre âme, en y prenant plaisir. Aux antipodes du bâclage, de la négligence, du laisser-aller, du je m'enfoutisme, de l'incivilité se trouve le sésame du bien-être. Il se révèle d'une extrême simplicité. Nous avons soif alors que la source est près de nous. Nous sommes asphyxiés alors que le ciel est au dedans de nous.

L'acuité de conscience dans l'acte que l'on réalise amène le sentiment de plénitude de l'instant présent et donc la saveur de l'instant présent. Saveur qui s'accompagne de gratitude, de dilatation du cœur. Réussir, c'est faire du moindre petit acte de sa vie quotidienne son temple et sa religion.

Questionnaire:

Le sens de ma réussite

Ce questionnaire ne vise pas à établir une classification ou une échelle de mérite, mais davantage à offrir quelques pistes de réflexion à partir d'une introspection susceptible d'éclairer le sens de ce que signifie pour vous «réussir» et éventuellement réorienter votre vision vers un accomplissement de soi plus ouvert sur autrui et sur le monde.

1. Vous êtes-vous fixé un objectif fondamental qui donnerait sens à votre vie?
2. Quels plans, quelles actions avez-vous prévu pour le réaliser?
3. Quels moyens et quels délais avez-vous fixé pour le concrétiser?
4. Vous êtes vous déjà mis à la tâche? Si non pourquoi? Est-ce de vraies raisons ou des alibis? Quand pensez-vous vous y mettre?
5. Si oui, combien de temps consacrez-vous chaque jour à la réalisation de ce plan? A quelle fréquence révisiez-vous votre plan?
6. Comment réagissez-vous aux difficultés rencontrées? Pensez-vous à convertir vos erreurs ou échecs en points d'appui pour innover et avancer?
7. Vous êtes vous allié à d'autres compétences pour optimiser les chances de réussir?
8. A qui profitera la réalisation de votre objectif?
9. Qui pâtira des retombées de votre succès? (êtres humains, animaux, végétaux, atmosphère, environnement, ...)
10. Que faites vous pour développer vos compétences et qualités nécessaires à la réalisation de votre objectif?
11. A quoi passez-vous le plus de temps: à réaliser votre projet ou à vous inquiéter des obstacles qu'il vous reste encore à surmonter?
12. Combien de fois renoncez-vous à un plaisir immédiat pour pouvoir consacrer plus de temps à la réalisation de votre projet? combien de fois faites-vous l'inverse?
13. Accordez-vous un temps de silence chaque jour pour vous recueillir et méditer?
14. Que faites-vous pour préserver votre équilibre vie privée/ vie professionnelle?
15. Profitez-vous de chaque jour comme si c'était le dernier?
16. Avez-vous tendance à critiquer et à montrer votre insatisfaction ou plutôt à être bienveillant, positif à l'égard d'autrui?
17. Avez-vous confiance en vous en toute circonstance ou avez-vous tendance à douter de vous et à sous estimer vos capacités? Vous traitez-vous avec bienveillance? Êtes-vous ami avec vous-même?
18. Quelles activités altruistes menez-vous afin d'aider des personnes à grandir? Comment contribuez-vous à améliorer l'existant en dehors de ce qui relève de votre profit personnel?
19. Que faites-vous pour vous ouvrir au monde et découvrir d'autres réalités?
20. Quel est l'être que vous admirez le plus au monde? Pourquoi? Que faites vous quotidiennement pour vous rapprocher de l'idéal qu'il représente pour vous?
21. Vous sentez-vous artisan de votre devenir ou pensez-vous que la chance ou le hasard sont des éléments fondamentaux de votre évolution?
22. Travaillez-vous à acquérir de la discipline personnelle? Combien de fois vos émotions mal maîtrisées vous font-elles faire des choses que vous regrettez?
23. Combien de fois invitez-vous la collaboration en offrant d'abord la vôtre? Le faites-vous à la maison? Au bureau? Dans la vie courante?
24. Faites-vous attention à votre santé? Prenez-vous le temps de vous détendre, de faire de l'exercice? Vous-êtes vous promis de commencer prochainement? Pourquoi ne pas commencer tout de suite?
25. Demandez-vous ensuite: «De quelle manière puis-je le mieux servir l'humanité?» Répondez à cette question et mettez-vous au travail, y a du boulot!