

Un quarantenaire nous explique
comment il est sorti grandi et plus heureux
d'une *crise existentielle* en seulement 6 étapes

Je,
réussis
ma
crise

existentielle

Thierry Auguste

Table des matières

1. Avant-propos	4
2. Qui suis-je ?	6
3. Etre heureux, c'est quoi?	8
4. Une crise existentielle : C'est quoi?	10
5. Une crise existentielle : Quand et pourquoi arrive-t-elle ?	13
5.1. La Pyramide de Maslow	13
5.2. Le cheminement au sein de la pyramide	19
5.3. Une crise existentielle : Quand arrive-t-elle ?	21
6. Une crise existentielle : A quoi ça sert ?	24
7. Face à la crise, 3 actions possibles :	28
7.1. Faire n'importe quoi	28
7.2. Changer de vie.	30
7.3. Casser le mur et découvrir que le chemin continue de l'autre côté.	31
8. Comment sortir de la crise ?	33
8.1. Avant d'agir, il faut accepter	33
8.2. Laisser le bruit disparaître	35
8.3. Conscientiser ses besoins	38
8.4. Construire sa pyramide	39
8.4.1. Dresser la liste de ses besoins	40
8.4.2. Etre certain qu'il s'agit de vrais besoins	42
8.4.3. Autoévaluer ses niveaux de contentement	45
8.4.4. Que faire si vous butez sur un besoin ?	46
8.5. Les premiers résultats	47
8.6. Le plan d'action	48
8.6.1. La méthode OPA	49
8.6.2. Yes you can !	51
8.6.3. Mesurer le changement	55
9. Après la crise	57
10. Conclusion	59

1. Avant-propos

Il est des moments dans la vie de certains que l'on appelle des crises.

Ce sont des moments difficiles faits de doutes et de questions qui se pressent dans notre tête.

Ces moments nous mettent en crise car ils nous font douter de ce que nous sommes et de comment nous avons géré notre vie jusque-là.

Facteur aggravant, personne ne nous a jamais expliqué comment gérer ces crises. Il y a donc vraiment de quoi paniquer.

Les questions se bousculent.

- *Pourquoi ai-je l'impression que quelque chose ne va plus alors que pourtant, j'ai tout dans la vie pour être heureux ?*
- *Quoi que je fasse, je n'arrive pas à être heureux. Pourquoi ?*
- *A quoi je sers ? Quel est mon rôle ?*
- *J'ai envie de tout changer dans ma vie. Pourquoi ? Comment ?*
- *Je me sens prisonnier de ma vie. Que faut-il faire ?*
- *J'ai l'impression de m'être perdu en chemin. Que faire ?*
- *J'ai peur d'être en train de gaspiller ma vie. Que faire ?*
- *Pourquoi ai-je l'impression d'être une bombe à retardement ?*
- *On me dit de profiter à fond de la vie. C'est ce que je veux ! Mais c'est quoi profiter de la vie ?*

Quand ces questions arrivent alors elles s'incrument et il est impossible d'y échapper. Elles sont sournoises. Elles arrivent en douce.

Mais à chaque fois, ça fait mal.

Parlez-en à vos amis et souvent ils se mettront à rire.

« Ca y est, il nous fait sa crise.. ».

Bien sûr on a tous entendu parler de ces crises. Souvent plutôt sur le ton de la plaisanterie. Pour justifier des envies volages ou la prise de conscience du temps qui passe. Mais est-ce que ça vous aide ?

Non, ce n'est même pas rassurant. Ça ne vous dit pas pourquoi vous en êtes là. Ni à quoi ça sert et comment gérer la situation. Car c'est de ça dont on parle. Une perte de contrôle. L'incompréhension de ce qui nous arrive et de la route à prendre.

On trouve énormément de choses dans les livres et sur le Net à propos de ces crises mais sans guide, il est assez difficile de s'y retrouver et d'en sortir des choses concrètes. Bien sûr on trouve tout un tas de trucs et d'astuces dont une bonne partie peut servir mais pas de liens clairs pour les réunir et les relier aux problèmes rencontrés.

Ce livre n'a pas pour ambition de présenter la seule et unique vérité à propos de ce qu'est une crise existentielle, et la diminution voire la perte de joie de vivre qui va avec.

Il s'agit plutôt d'une traduction que j'espère la plus claire et parlante qui soit de la façon dont je vois la crise à travers ma propre expérience.

Ce livre n'est pas destiné aux personnes qui souhaitent faire l'étude de la crise existentielle afin d'en préciser les contours. Ce n'est pas non plus une thèse de philosophie.

Ce livre est destiné à toute personne qui traverse des moments de questionnements et de doutes existentiels importants et qui souhaite trouver des réponses et des aides concrètes pour non seulement comprendre ce qui lui arrive mais aussi et surtout pour sortir de cet état pour le moins inconfortable.

C'est un fil conducteur fait de mots simples.

C'est ce que j'aurais voulu trouver quand j'en avais besoin.

2. Qui suis-je ?



Je m'appelle Thierry. Je suis né en 1976 en Belgique.

J'ai plutôt eu de la chance dans la vie et je pense pouvoir dire que ça continue.

J'ai une vie heureuse. Je suis marié, j'ai deux enfants, une famille et des amis extra et toujours présents.

Au fil des années, je me suis construit une vie matérielle plus que confortable.

Pourtant, toute cette chance ne m'a pas protégé de la crise. En fait, elle l'a même engendrée. Tout naturellement.

Alors que j'avais tout, quelque chose me poussait à aller toujours plus loin et m'empêchait de pleinement profiter du présent.

J'étais vraiment et sincèrement heureux mais j'avais l'impression que cela ne suffirait pas.

J'ai bien essayé de me raisonner mais les doutes revenaient toujours et je ne comprenais pas pourquoi.

Je voulais simplement pouvoir profiter de mon bonheur sans me prendre la tête, mais il semblait que ce n'était pas pour moi.

Le plus dur était probablement le fait que je n'arrivais même pas à réellement matérialiser et traduire mes doutes.

Vous savez, on dit que parvenir à verbaliser son problème c'est déjà faire un grand pas vers sa solution. Et bien c'est quelque chose que je n'ai réellement compris qu'à cette période-là. Dans ces moments où je n'arrivais pas à mettre des mots sur mes prises de tête.

Mon esprit logique qui ne pouvait plus nier mon mal-être, cherchait désespérément des raisons valables à cet état d'esprit.

Et il en a trouvé. Pleins !

Mais pas les bonnes.

Il me manquait des armes. Il me fallait sortir de ma zone de confort pour trouver les vrais moyens d'avancer.

Ca m'a pris du temps mais j'y suis arrivé.

Maintenant, j'ai retrouvé mon chemin. Ca n'a pas été facile.

J'y suis arrivé au prix de longues années de réflexions, d'essais et de recherches en tous genres.

Non seulement je suis sorti de la crise mais j'en ai compris l'utilité.

De ces démarches en ont découlé bien d'autres qui visent, je le sais maintenant, à vivre vraiment et à m'épanouir.

J'ai créé le blog www.vivreetmepanouir.com car je souhaitais partager mon expérience avec ceux qui pouvaient en avoir besoin.

Très vite, j'ai complété mon blog avec ce livre. Je l'ai écrit pour qu'il soit le guide simple que j'aurais bien voulu trouver quand j'en avais besoin pour calmer mes peurs et m'aider à m'en sortir.

Si vous vous reconnaissez un peu dans les lignes qui précèdent alors j'espère que ce guide vous aidera.

Je ne peux que vous encourager à prendre le temps qu'il faut et de suivre la démarche que je vous propose.

Elle est issue de ma propre expérience.

3. Etre heureux, c'est quoi?

Lorsqu'on est en crise, on ne se sent pas heureux. Ou pas assez.

Avant de se demander ce qu'il faut faire pour être heureux, il faut avant tout s'accorder sur ce que signifie « être heureux ».

Etre heureux c'est vivre le bonheur.

Le bonheur c'est un état durable durant lequel on éprouve un sentiment de plénitude, de satisfaction ou de sérénité. C'est un état agréable et équilibré de l'esprit et du corps et c'est pourquoi nous le recherchons tous de façon plus ou moins consciente.

Du point de vue de l'étymologie, le bonheur est une forme d'aboutissement. Ce n'est certainement pas une joie passagère.

La plupart des définitions du bonheur qu'on trouve décrivent aussi un état d'où la souffrance ou tout autre sentiment négatif est absent. J'avoue ne pas être en phase avec ça. En fait, je pense qu'on peut passer par des états de souffrance et être ponctuellement triste sans pour autant ne plus être heureux.

Prenons l'exemple du marathonien.

Pensez-vous que courir sur des kilomètres ne soit que pur plaisir ? Non, courir est pour une partie souffrance physique et morale. Pourtant, le marathonien continue de courir car son bonheur est dans la course et le passage de la ligne d'arrivée concrétise pour lui un aboutissement, un dépassement, la reconnaissance. Il intègre donc positivement la souffrance de courir à son processus de recherche du bonheur. Courir le rend heureux. Souffrir en courant le rend heureux. Et tout le monde n'est pas prêt à souffrir de la sorte, cela rend son activité d'autant plus honorable et sa reconnaissance d'autant plus forte.

Ceci me permet de faire une transition sur un autre point important qu'il me faut souligner.

Il est important de comprendre et d'accepter le fait que les sentiments positifs (la joie, la paix, la plénitude, l'amour,..) qui composent un état heureux ne sont que temporaires et que ce n'est pas parce qu'à l'instant T on ne ressent pas un de ces sentiments, une de ces émotions positives qu'on n'est pas heureux. Important ça.

On peut voir le bonheur comme une sorte de résultat moyen issu d'un calcul qui prend en compte toutes les émotions ressenties. Tant qu'en règle générale la balance reste positive, ben ça devrait vouloir dire qu'on est heureux. C'est schématique mais ça se tient.

Sauf exception, on peut être triste car on apprend le décès d'un ami sans pour autant que ce décès ne vienne chambouler l'équilibre de notre vie au point de nous rendre malheureux. Temporairement triste mais pas malheureux.

Pourtant, dans la vie, on a souvent tendance à manquer de recul sur les choses. Ce n'est pas toujours facile d'y voir clair et certaines émotions sont tellement fortes et présentes qu'on en oublie qu'en fait, même si on traverse un moment difficile, on est toujours heureux.

Le danger c'est que si on se pense malheureux, alors on le devient.

Evidemment, il ne faut pas se mentir. Se revendiquer heureux pour se tromper soi-même alors que notre vie est un foutoir sans nom n'a pas de sens. Ca ne tient pas.

La pensée positive a un pouvoir énorme mais il ne faut pas s'en servir pour se mentir.

Pour être vraiment heureux, il faut le décider oui, mais il faut surtout **prendre les actions qui s'imposent** pour l'être et le rester.

4. Une crise existentielle : C'est quoi?

Selon moi, lorsqu'on parle des crises existentielles, on en confond trop souvent le sens et je me dois de clarifier ce point.

En effet, dans l'esprit collectif, on [mélange](#)¹ trop souvent les crises existentielles avec les crises d'âge qui sont plutôt liées au temps qui passe et à la peur de la mort.

Commençons par ces dernières ;

Les crises du « temps qui passe »:

La plus connue est celle qu'on appelle « **la crise de la quarantaine** ». C'est aussi selon moi la plus mal nommée.

Les anglophones font mieux. Ils l'appellent « The midlife crisis » ou « **la crise de mi-vie** ». Au moins ce nom-là laisse moins de place à l'interprétation. Il induit directement les 2 notions fondamentales liées à ce type de crise :

1. C'est une crise liée au temps qui passe ;
2. C'est une crise liée à la fin de vie. Cela induit la peur de la fin.

Là où les deux appellations se trompent, c'est qu'elles tentent de donner un âge. Elles tentent à caler la crise sur une ligne de vie.

En fait, il n'y a pas de règle en la matière.

L'élément déclencheur est le temps qui passe.

Une crise de ce type débute le plus souvent assez brusquement. Par l'approche d'un anniversaire, à la suite du décès d'un proche, après un événement marquant,...

C'est un événement qui tout à coup, nous fait prendre conscience du temps qui est déjà passé et de là, du temps qu'il nous reste.

Ce temps qui passe fait peur et impose le bilan. La peur qui motive alors est **la peur de ne pas vivre assez**. C'est **la peur de la mort** et elle est très puissante.

J'ouvrirai toutefois une parenthèse pour souligner le fait que cette peur peut être un moteur de vie ultra-puissant pour qui sait l'utiliser. *[Pour plus d'informations sur comment transformer sa peur en un moteur surpuissant, rendez-vous sur : <http://vivreetmepanouir.com/peur-moteur/>*

Il est très facile de confondre les deux crises.

Tout comme une crise existentielle, la crise du temps qui passe force à l'action. Et souvent, cela passe par de grosses remises en question qui peuvent déboucher sur des changements de vie importants.

¹ Plus d'informations sur : <http://vivreetmepanouir.com/crise-40-ou-existentielle/>

C'est l'urgence de vivre !

En cela, les deux crises sont très proches. Mais il ne faut pas les confondre pour autant car leurs raisons d'être sont différentes.

Et puis, il y a les vraies crises existentielles :

Une crise existentielle a pour déclencheur un **bouleversement personnel** qui provoque en nous des changements de perception profonds [voir chapitre 1] sur la manière dont on se perçoit mais aussi sur la manière dont on perçoit le monde et notre place dans ce monde.

C'est tellement profond que ça nous bouleverse complètement.

On aurait dû les appeler des phases de questionnements existentiels ou quelque chose comme ça mais au lieu de ça, on les a appelées des crises de par l'état dans lequel ces phases nous mettent.

Quand on n'y est pas préparé, alors on éprouve la crise. Et avec elle, la peur. La perte de repères. Gérer cette situation n'est pas simple.

Je compare le moment de la crise existentielle à un [mur](#)² qui se dresse au milieu du chemin de la vie et qui force à l'arrêt et à la réflexion.

Ces crises arrivent le plus souvent comme ça, insidieusement, et font naître les doutes et les questions dans notre esprit.

Ou alors, elles apparaissent subitement à la suite d'un choc ou d'une épreuve qui provoque une sorte de prise de conscience. Le décès d'un proche ou un burn-out par exemple.

Elles peuvent également survenir à la lecture d'un livre ou à la suite d'une rencontre hors du commun. *[Si vous le souhaitez, vous pouvez suivre ce lien <http://vivreetmepanouir.com/pelerin/>. J'y raconte une de ces rencontres que j'ai faite et qui a changé ma vie]*

Même si la crise peut mener à la dépression et inversement, **il ne faut pas confondre la dépression avec la crise existentielle.**

La crise peut vous frapper au sommet d'un épisode de votre vie où vous êtes particulièrement heureux.

Peu importe le déclencheur et la violence avec laquelle il frappe, ce qu'il provoque en nous est un électrochoc qui force à la réflexion.

Ce qui régit notre vie bascule et laisse place aux doutes et aux questions qui grandissent en nous comme un poison qui nous ronge et mange notre aptitude au bonheur.

² Plus d'informations sur : <http://vivreetmepanouir.com/crise-existentielle-3-choix/>

Les questions simples qui trouvaient autrefois leurs réponses évidentes ne les trouvent plus.

« Suis-je heureux ? »

« De quoi ai-je envie ? Si j'avais le temps et l'argent et que je pouvais faire ce que je voulais pour moi, qu'est-ce que je ferais ? »

Ce sont bien là des questions de base, non ? Je ne parle même pas des grandes questions existentielles: « Pourquoi suis-je là ? Quel est le sens de ma vie ? ».

Si on se pose ces questions sans y trouver de réponses profondes et honnêtes, et que cela nous met dans un état de doute véritable et nous fait chanceler sur nos fondations ; alors dans ce cas, c'est probablement l'indication fiable d'un état de crise existentielle.

On entre alors dans une sorte d'état de flottement inconfortable que provoque la perte progressive de repères. Tous ces repères que nous avons lorsque nous filions sûrement sur notre chemin de vie et auxquels il semble que l'on ne puisse plus se fier.

On vit alors à la croisée de **deux dimensions**.

La première dimension est celle dans laquelle on vivait jusque-là.

Malgré les doutes grandissants, on s'efforce de se raisonner et de continuer à faire vivre notre vie d'avant. Après tout, qu'est-ce qui a vraiment changé ? Pas les autres. Juste moi. Juste ces voix dans ma tête. Et on essaie de vivre comme avant.

Dans l'autre dimension, c'est l'inconnu. C'est notre état de crise qui tend à tout remettre en question. C'est l'impression que la vie que nous menions jusqu'alors n'a plus de sens et devrait changer. Mais changer pour quoi ?

C'est le cercle vicieux dans lequel on peut s'enliser et finir par se perdre.

5. Une crise existentielle : Quand et pourquoi arrive-t-elle ?

Depuis toujours l'homme a peur de ce qu'il ne comprend pas, alors il s'efforce d'expliquer l'inconnu. S'il ne trouve pas d'explication, alors il l'invente. C'est comme ça que sont nés la plupart des Dieux auxquels les hommes ont voué leurs cultes à travers les âges.

Loin de moi l'idée d'inventer le Dieu de la crise existentielle pour vous rassurer. Par contre, si vous comprenez comment vous en êtes arrivé là et comment gérer la situation et faire de votre crise quelque chose de constructif, alors vous devriez pouvoir être en paix avec votre crise. Ne plus en avoir peur mais l'utiliser.

Pour vous expliquer d'où viennent les crises existentielles, je passerai par une théorie très connue et pourtant trop souvent mal comprise et utilisée. La **théorie des besoins fondamentaux** d'Abraham Maslow.

On l'appelle aussi la [théorie de la motivation](#)³.

5.1. La Pyramide de Maslow

Abraham MASLOW est un psychologue humaniste américain. Après la seconde guerre mondiale, il a commencé à faire parler de lui à travers des études comportementales qu'il a réalisées d'abord sur des animaux, ensuite sur des enfants avec un intérêt tout particulier porté sur les sentiments négatifs d'abord et puis positifs. C'est de là qu'il est parti pour publier sa désormais célèbre **Théorie de la motivation**.



En 1950, ses études sur la motivation le conduisent à s'interroger sur l'accomplissement de soi et ensuite, sur les expériences mystiques.

On schématise le plus souvent le résultat de ses études par une pyramide qu'on appelle **la pyramide des besoins**.

³ Plus d'informations sur : <http://vivreetmepanouir.com/bonheur-maslow/>

Je suis passé un nombre incalculable de fois sur cette pyramide des besoins sans jamais vraiment en comprendre la puissance. Puis un jour, ça m'est tombé dessus.

BAM ! ENFIN ! LA REVELATION !

« Ce type a ni plus ni moins tracé ce qui de façon consciente ou inconsciente fait avancer l'homme dans la vie ! Il a tracé la notion de chemin de vie ! »

La théorie de la motivation est un élément central qu'il vous faut absolument comprendre.

Si vous le souhaitez, vous pouvez accéder à une vidéo explicative ici : (<http://vivreetmepanouir.com/bonheur-maslow/>).

Voici comment on pourrait résumer cette fameuse théorie de la motivation.

Un enfant en bas âge exprime en général assez directement et fortement chaque émotion sans essayer de la masquer. Ce n'est plus le cas d'un adulte qui a par exemple compris qu'il vaut souvent mieux masquer ses émotions dans la vie. Voilà pourquoi Abraham Maslow a choisi d'utiliser les enfants comme sujets privilégiés de ses études.

Si vous êtes parent comme moi, alors vous comprendrez aisément que mis à part dormir, boire et manger, un nouveau-né ne fait pas grand-chose d'autre. Un nouveau-né n'a d'autres occupations que de satisfaire à ses besoins élémentaires de survie et de développement physique.

Ce n'est qu'après, quand l'enfant se sait sécurisé et qu'il sait pouvoir manger ; boire, respirer, éliminer ses déchets etc..... Ce n'est qu'après seulement, qu'il commencera à développer d'autres traits de caractères, d'autres attitudes....d'autres besoins.

Ces constats simples furent la base de toute sa théorie. Abraham MASLOW est ensuite parvenu à identifier toute une série de besoins des moins complexes aux plus complexes et à les hiérarchiser.

C'est ainsi que selon lui, les besoins sont classifiables en 5 niveaux consécutifs:

Niveau 1 : Les besoins physiologiques

Ce sont les besoins élémentaires de base qui visent à notre survie.

Manger ; boire, respirer, avoir de la lumière, pouvoir réguler sa température ; se reproduire etc..

A quoi pensait Robinson Crusoe sur son île quand il y est arrivé ?
Avant tout à assurer sa survie en trouvant de quoi manger et boire.

Il est impossible d'imaginer pouvoir être heureux sans avant tout combler ces besoins.

Niveau 2 : Les besoins de sécurité

Ces besoins de sécurité nous viennent de très loin.

Si je ne suis pas occupé à chasser le mammoth, c'est que je le mange ou que je le digère. Et pour faire cela sans mettre ma vie en danger en m'exposant aux prédateurs, il me faut un endroit où je suis à l'abri. Je dois satisfaire à mon besoin de sécurité.

Concrètement, dans un monde moderne, ces besoins se résument le plus souvent à mettre un toit au-dessus de sa tête et faire en sorte de pouvoir le garder. On veut un endroit où s'abriter et dans lequel on se sent bien ; à l'abri des dangers. Un endroit où on peut se détendre.

Mais pour cela, il nous faut de l'argent.

Voilà pourquoi, lorsqu'on parle de satisfaire ses besoins de niveau 2, on en revient souvent à parler d'argent.

Si l'argent nous est nécessaire pour nous permettre de profiter d'un abri physique - un appartement, une maison - il est souvent aussi un des moyens les plus efficace de garder le danger à distance.

Non l'argent ne fait pas le bonheur. Mais ne pas en avoir, c'est aussi se retrouver dans les difficultés au moindre souci.

Un problème de santé ? Comment faites-vous pour le résoudre sans argent ?
Une perte d'emploi ? Comment ferez-vous si vous n'avez pas d'économies ?

Vous avez beau tout avoir dans la vie, vous savez que si quelque chose ne va plus au boulot, vous commencerez à vous tracasser à mort à l'idée de perdre votre source de revenu. Ce revenu qui vous aide à vous sécuriser.

Revenons-en à Robinson. Lorsqu'il a trouvé de quoi boire et manger, qu'a-t-il fait ensuite ? Il s'est construit une cabane à l'abri des prédateurs.

Vous pensez qu'il aurait commencé par-là s'il n'avait pas d'abord trouvé de quoi manger ? Non. A quoi bon passer des jours à construire une cabane pour ensuite y crever de faim.

Niveau 3 : Les besoins d'appartenance et d'amour. Ahh l'amour...

Que faites-vous si un bébé pleure alors qu'il a mangé, qu'il a bu, qu'il est propre, qu'il n'est pas fatigué ni malade, qu'il est chez lui et bien en sécurité ?

Il ne reste plus qu'une chose à faire pour le calmer. Lui faire un gros câlin. Lui montrer de l'amour.

J'insiste sur le fait de lui montrer car en effet, vous pourriez lui donner de l'amour de bien des manières sans le satisfaire pour autant. Pour se calmer, le bébé a besoin que vous lui montriez votre amour d'une manière qu'il puisse comprendre.

N'allez pas lui montrer que vous glissez de l'argent dans sa tirelire pour plus tard. Il ne le comprendra pas. Et même si c'est aussi un geste d'amour, il n'est pas encore armé pour le comprendre et cela n'aura donc aucun effet sur ses pleurs.

Avec le temps qui passe, l'enfant voit normalement ses besoins de base comblés. Il peut répondre à ses besoins physiologiques et à ses besoins de sécurité jusqu'à un certain point, ce qui lui permet de grandir sereinement. Mais même si vous lui donnez tout l'amour que vous pouvez, les besoins de l'enfant se verront bientôt complétés par un nouveau genre de besoins.

Les besoins d'appartenance.

Appartenance à votre famille. Appartenance à un groupe d'ami(e)s. Appartenance à une équipe de sport. Appartenance à une société, une entreprise. Appartenance à une cause. Toujours ce même besoin de trouver sa place dans la société à travers l'adhésion à une structure existante ou à créer.

Se sentir aimé et trouver sa place dans la colonie. Tels sont les deux objectifs principaux du niveau 3 de la pyramide. Ce ne sont pas les plus faciles ni les moins fragiles. Il faudra en effet souvent y revenir dans la vie.

C'est une autre histoire que j'aborde plus loin.

Niveau 4 : Les besoins de reconnaissance et d'estime de soi

Par reconnaissance, on entend le plus souvent celle des autres. Mais il en existe également une autre plus importante qui est la reconnaissance de soi par soi. L'estime de soi.

Ce sont là deux choses bien différentes. Pourtant, on peut dire qu'elles font toutes les deux référence à une forme d'amour. Encore l'amour.

Les besoins de reconnaissance (des autres)

Chercher cette forme de reconnaissance c'est chercher à obtenir l'amour des autres. C'est être rassuré par le regard des autres par rapport à ce que nous sommes. C'est exister grâce aux autres et pour les autres.

Chez certains, cela se traduit par une forte envie d'être respecté.

Le besoin de puissance. Le besoin de prestige, de reconnaissance aux yeux du monde et de ceux qui comptent.

Au risque de caricaturer, je dirais que c'est ce qu'on vise inconsciemment autour des 30 ans quand souvent notre priorité est de réussir professionnellement. Certains diront même : s'épanouir professionnellement.

Le niveau 4 s'apparente ainsi à une forme plus évoluée du niveau 3 puisqu'il s'agit de rassurer son besoin d'appartenance à la colonie par l'amour ou la considération que la colonie nous porte.

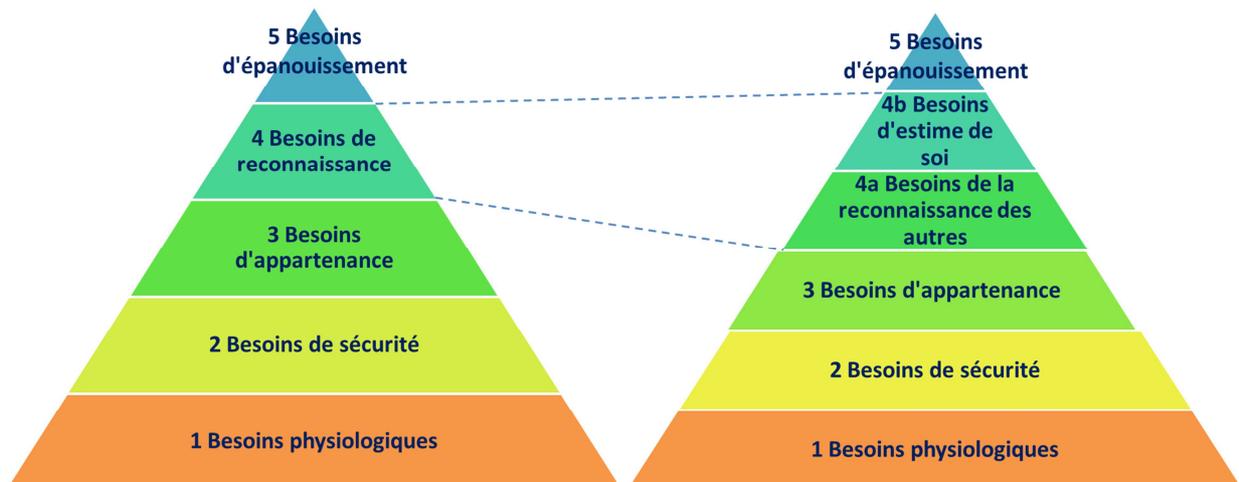
Ce sont les prémisses de ce que nous abordions plus haut. A savoir notre place dans ce monde.

Les besoins d'estime de soi

Mieux, l'amour de soi.

Le niveau 4 est le siège d'un gros revirement de situation.

Voilà pourquoi d'ailleurs on trouve des représentations de la pyramide des besoins qui ne comptent pas 5 mais 6 niveaux.



Dans une pyramide à 6 niveaux, le 4^{ème} symbolise alors la recherche de reconnaissance des autres alors que le 5^{ème} niveau concentre le besoin de s'aimer et de s'estimer soi-même.

Pour éviter toute confusion et comme on peut le voir dans la représentation d'une pyramide à 6 niveaux reprise ci-dessus, je parlerai du niveau 4a quand il sera question du besoin de reconnaissance des autres et je parlerai du niveau 4b lorsqu'il sera question du besoin d'estime de soi.

Pourquoi est-ce que je n'utilise pas simplement la pyramide à 6 niveaux ?
Parce que je pense que les niveaux 4a et 4b parlent tous deux d'amour. Et que l'amour de soi est indissociable de l'amour des autres.
Ne dit-on pas : « Aimes-toi toi-même et les autres t'aimeront » ?

Si je m'aime, alors je me sens bien dans ma peau et ce que je dégage alors renvoie une image positive qui a bien plus de chances de toucher les autres et d'être appréciée par les autres que l'image d'une personne mal dans sa peau.

A l'opposé, comment pourrais-je être heureux si je ne m'aime pas assez ?
Ou encore, comment les autres pourraient m'aimer si même moi je ne m'aime pas ?

Si je pense que les autres ne m'aiment pas alors je ne peux pas être heureux.

La perception que l'on a de soi est intimement liée à l'amour que l'on a de soi.
De même, la perception que l'on a de soi est intimement liée à l'amour que les autres peuvent nous porter.

Le niveau 4 est un niveau complexe et d'une grande fragilité.

Il est très facile de retomber un niveau plus bas.
En effet, si on ne parvient pas à s'aimer et que l'on ne se croit pas assez bon pour être aimé, alors cela remet en cause le degré de satisfaction de notre besoin de reconnaissance par les autres voire même notre niveau d'appartenance à la colonie. Et tout est à refaire. Les niveaux inférieurs présentent alors à nouveau des déséquilibres à soigner.

Une autre difficulté majeure de ce niveau de besoin est le suivant :

Comment savoir si on s'aime si on ne sait pas exactement qui on est ?

J'aborde ici un élément majeur de l'explication de la raison d'être d'une crise existentielle. J'y reviendrai au chapitre suivant.

Niveau 5 : Les besoins d'épanouissement, d'accomplissement de soi.

Abraham MASLOW a écrit de ce niveau qu'il correspond à la quête de satisfaction du besoin de vouloir devenir celui ou celle que l'on doit être ; celui qu'on est capable d'être. Le meilleur de soi.

Si on n'impose aucune limite à son imagination alors on peut imaginer le meilleur de soi comme étant quelque chose de merveilleux.

Personnellement, chercher la voie à emprunter pour devenir cette meilleure version de moi-même est l'idée que je me fais de la mission qui m'occupera pour le reste de ma vie.

Cela impose une façon de voir les choses totalement différente puisque c'est avancer sans savoir par où aller. Ce n'est plus appliquer des recettes connues pour avancer vers un niveau de bien idéal. Avoir tout ce qu'on souhaite et en profiter. Non, c'est chercher jour après jour dans quelle direction marcher pour avancer sur son chemin de vie. Un chemin qui nous est dicté par la vie elle-même.

Mais n'allons pas trop vite. Ça fait déjà beaucoup de choses.

Avant tout, il me faut absolument compléter ma définition de la crise pour nous mettre au même niveau.

5.2. Le cheminement au sein de la pyramide

Trop souvent à mon sens, les explications que l'on peut trouver à propos de la pyramide des besoins limitent cet outil magnifique à une « simple » catégorisation et hiérarchisation des besoins.

C'est une traduction terriblement limitée et stérile à mon sens de ce travail fondamental que nous a laissé Abraham Maslow.

La pyramide des besoins est bien plus que cela ; c'est un chemin.

C'est une voie tracée vers l'épanouissement.

Je dois toutefois vous en dire plus car bien qu'il s'agisse d'un chemin, il est loin d'être direct.

En effet, il ne faut surtout pas simplifier les choses en se disant qu'un chemin de vie consiste à simplement gravir progressivement mais sûrement les échelons de la pyramide. Ce serait trop facile.

Le déplacement dans la pyramide n'est pas linéaire. Il n'est pas direct.

Pourquoi ? Et bien par que ce n'est pas parce qu'un besoin est comblé et que les moyens qu'on a utilisés pour y arriver restent bien en place qu'on n'aura plus jamais à revenir sur ce même besoin pour le combler à nouveau.

Si vous le souhaitez, vous trouverez une vidéo qui explique cette notion en suivant le chemin suivant : <http://vivreetmepanouir.com/besoin-evolue/>.

La vie apporte l'expérience.

Avec le temps qui passe, il y a beaucoup de choses que l'on fait plus facilement. Pourquoi ? Simplement parce qu'on les a déjà faites avant.

Mais l'expérience élargit aussi notre vision des choses, notre perception du monde et ce qui le régit.

Avec l'expérience qui augmente, on devient capable de percevoir de plus en plus les tenants et les aboutissants de chaque événement ou circonstance rencontrée. Cela nous permet d'agir plus justement et en meilleure connaissance de cause.

De là à dire que ça nous rend la vie plus facile, il n'y a qu'un pas que je ne franchirai pas car si ça rend la décision plus juste, cela ne la rend pas plus facile à prendre. Parfois, que du contraire.

Ce que je souhaite faire apparaître ici, c'est que l'expérience précise notre vision des choses.

C'est comme si vous aviez le pouvoir de tourner doucement l'interrupteur qui commande au soleil et que vous pouviez en augmenter progressivement la luminosité et grâce à ça, y voir de plus en plus clair et compléter votre vision des choses.

La compréhension de nos propres besoins n'échappe pas à cette règle.

Le temps qui passe et notre expérience grandissante font sans cesse apparaître des facettes de nos besoins que nous n'avions pas vues avant.

Avec l'expérience réapparaissent d'anciens besoins mais sous des formes plus complexes. Et nous n'avons pas le choix, nous devons y travailler pour conserver l'équilibre et continuer à avancer.

Prenons par exemple un besoin physiologique de base qui est de manger. En général, dans nos sociétés, ce besoin est comblé. On mange à notre faim.

Puis, avec le temps et l'expérience, le besoin de manger se complète doucement et est précisé par le besoin de bien manger. C'est-à-dire de

compléter la quantité par la qualité. Retour à la case des besoins physiologiques.

Manger en qualité et en quantité suffisante pourrait également ne pas suffire. Le besoin pourrait encore réapparaître plus tard sous une autre forme. Encore plus complète.

Le besoin de bien manger est alors complété par le besoin de manger ce qu'il y a de plus adapté à soi, à ses particularités, pour être au mieux de ce qu'on peut faire pour sa santé considérant qu'on en sait toujours de plus en plus dans ce domaine. Parce que vous n'êtes pas un standard. Parce que vous êtes unique et que vous méritez un régime personnalisé à vos particularités. Vous voyez ?

Les besoins réapparaissent toujours en se complétant pour accompagner votre développement.

Le déplacement dans la pyramide est donc loin d'être linéaire. On ne fait pas que monter. Notre ascension est faite de louvoiements, de tâtonnements. Et c'est bien normal.

L'essentiel est que la tendance aille dans le bon sens et vous porte vers l'épanouissement.

5.3. Une crise existentielle : Quand arrive-t-elle ?

La pyramide de Maslow a cela de magique qu'elle aide à visualiser un parcours de vie à travers le contentement des besoins qui composent un chemin de vie.

Et puis il y a ce fameux niveau 4. Reconnaissance et estime.

Ce niveau au sein duquel doucement les choses basculent. On comprend alors que la vie nous impose de revoir complètement notre angle de vue et de passer de la recherche de reconnaissance des autres à la recherche d'amour de soi ; de ce qu'on est et de ce qu'on fait.

C'est un revirement important de situation qui ne se fait pas sans mal.

Je vous propose un exercice pas si simple.

Faites le bilan honnête de l'énergie que vous mettez dans votre vie pour obtenir la reconnaissance des autres.

Faites maintenant le même exercice mais en pensant cette fois à l'énergie que vous mettez pour vous aimer vous.

De quel côté la balance penche-t-elle ?

Vous l'avez compris, on parle ici de se recentrer sur soi et avec cela arrive tout naturellement **la recherche de sens**.

La quête de sens est une réalité qui s'impose à nous lorsqu'on s'interroge sur ce que nous sommes. C'est un passage obligé de la fin du niveau 4. C'est d'autant plus vrai au niveau 5.

Ces deux niveaux ont ceci de commun qu'ils imposent une vraie connaissance de soi.

Pour s'aimer, il faut avant tout savoir qui on est. Pour savoir où on va il faut avant tout savoir par où on veut aller.

Cela demande du temps de vie, de la maturité et nécessite parfois une vraie démarche pour renouer avec soi.

Pensez-y et vous vous rendrez probablement compte que ce n'est pas si évident que cela.

C'est d'ailleurs le plus souvent à partir de là que les choses se gâtent et qu'apparaissent les prémisses de la crise existentielle.

C'est en tout cas ce qui ressort de ma propre expérience.

M'apercevoir que je m'étais oublié fut une claque pour moi. C'était une part de ce qui me rongait. Comprendre cela fut comme quand on touche le fond d'une piscine. Le fond offre l'appui nécessaire pour pouvoir rebondir et regagner la surface.

La crise a besoin de calme pour s'installer.

Curieusement, donner un sens à sa vie est une notion qui n'arrive que bien tard. Cela peut paraître surprenant mais je crois personnellement que la nature est bien faite.

Je pense qu'on est bien trop occupé avant ça.

Bien trop occupé à répondre à d'autres besoins.

Ceux que nous impose le système dans lequel on vit. Ceux qui nous viennent de notre entourage et surtout des parents. Et enfin quand même, les nôtres.

Tous ces besoins, qu'ils nous viennent de l'extérieur ou qu'ils nous viennent de nous-mêmes, sont ce qui nous occupe tant et nous fait courir tellement vite sur notre chemin de vie.

Et comme si ça ne suffisait pas, [les envies et les faux moyens](#)⁴ que l'on pense devoir mettre en place pour combler nos besoins viennent encore ajouter du flou et un bon supplément d'activités à nos vies pourtant déjà bien chargées.

⁴ D'autres informations disponibles ici : <http://vivreetmepanouir.com/envie-ou-besoin/>.

Seul le fait de ralentir peut nous donner le temps et le recul nécessaires pour voir vraiment les choses.

Il arrive un moment où pour certains d'entre nous, la course ralentit tout naturellement. Que ce soit parce qu'on en est arrivé à un point où on a comblé la grande majorité de nos [vrais ou faux besoins](#)⁵. Ou que ce soit pour autre chose.

Il arrive un moment où les choses peuvent ralentir.

Avec le ralentissement vient la réflexion. Et avec elle, la compréhension que quelque chose d'important se passe.

Vous le comprenez maintenant, **il y a un temps pour la crise.**

Notre génération n'a pas connu la guerre. Nous profitons d'un confort matériel et d'une sécurité globalement bonne. De ce fait, nous partons de plus haut dans la pyramide.

En quelque sorte, nous sommes une génération de privilégiés puisque partant de plus haut, nous avons plus de temps de vie et plus de moyens pour travailler à notre épanouissement ; à notre réalisation.

Si vous en êtes arrivé à ce moment crucial de votre vie et que vous vivez une crise existentielle, alors c'est que vous avez parcouru un bon bout de chemin et vous devez vous en féliciter.

La crise existentielle ne devrait pas vous faire peur. Par contre, on devrait être mieux armé pour la gérer et en tirer les pleins pouvoirs. C'est là que le bas blesse.

⁵ D'autres informations disponibles ici : <http://vivreetmepanouir.com/besoin-ou-moyen/>.

6. Une crise existentielle : A quoi ça sert ?

Le plus souvent, on dit qu'on traverse une crise.

Je pense que c'est très justement et positivement exprimé.

Nous le savons maintenant, les crises existentielles apparaissent insidieusement lorsqu'il est temps ou alors d'un coup à la suite d'un événement particulier. Mais là encore, cela ne pourra se faire que si la maturité de la personne est suffisante.

Il s'agit d'un état, oui. Mais il s'agit surtout **d'un état passager**. D'une étape qui même si elle est éprouvante, n'est là que pour nous donner la chance de grandir et de nous épanouir.

Je vais essayer de clarifier ça dans les lignes qui suivent.

Depuis notre plus jeune âge, nous occupons notre temps à nous construire et à construire notre vie autour de nous. Chaque jour qui passe, nous ajoutons une brique à notre construction.

Pour toute construction réussie, il y a un plan.

Ceux qui ont déjà monté un meuble IKEA le savent. Le plan de montage est indispensable. En sortir, c'est prendre un risque.

Pourtant, dans la vie, personne ne vous donne un plan. Alors qu'est-ce qu'on fait ? On cherche où on peut pour trouver des repères à suivre.

Comme Maslow l'a expliqué avec sa pyramide, les besoins sont là pour nous aiguiller. Et si lorsqu'on est enfant il est très facile de comprendre nos besoins et de faire ce qu'il faut pour qu'ils soient comblés, plus tard cela devient plus confus.

En effet, nous grandissons entourés également des besoins, des envies et des croyances des autres. Voire même du système et des sociétés dans lesquels nous vivons.

A titre d'exemple, je pourrais citer vos parents qui, pensant faire le mieux pour vous, vous poussent à faire les études les plus poussées possible car ils se disent qu'alors vous aurez les meilleures chances de trouver l'emploi de vos rêves...celui qui paie le mieux.

Plein de confiance envers eux, vous occuperez donc une part importante de votre vie à faire ce qu'il faut en ce sens. Une part importante de votre vie à courir vers un objectif non pas guidé par vos besoins mais par les craintes et les envies de vos parents. Et ce n'est pas la société qui vous incitera à changer de plan...oh non.

Je ne dis pas que les parents sont coupables de mauvais conseils. Pas du tout. Je dis qu'ils vous conseillent au mieux avec ce qu'ils ont.

Qu'ils le veuillent ou non, vos parents sont le modèle ou le contre-modèle de votre vie. Celui que vous cherchez à reproduire instinctivement ou à ne surtout pas reproduire suivant le jugement que vous portez sur votre enfance ou sur la vie de vos parents.

Pourquoi ? **Parce que vous cherchez un plan.**

Et une fois les grandes lignes de ce plan tracées, alors vous êtes lancé à toutes vapeurs dans sa réalisation.

Et c'est toujours lancé à toutes vapeurs qu'à un moment donné, on se rend compte qu'on ne trouve plus forcément satisfaction. C'est le processus de la crise existentielle qui débute.

En attendant, vous en avez empilées des briques avant de vous rendre compte que vous étiez peut-être en train de construire quelque chose qui ne vous convient pas. Et vous vous rendez compte après un moment que ce qu'il vous faut, c'est probablement plus qu'un simple coup de pinceau ou une extension à votre construction.

Il est fort probable qu'il vous faille revoir les choses plus en profondeur. Que ce soit vous (qui vous êtes), que ce soit votre vie ou que ce soit ce qui vous entoure.

Il vous faut donc ralentir ou arrêter d'empiler vos briques, prendre du recul et penser différemment. Penser à **revoir votre plan pour être plus proche de ce que vous êtes vraiment.**

Peut-être vous faudra-t'il revenir en arrière et détruire une partie de ce que vous avez construit.

Ce n'est pas facile à admettre. Pas facile non plus de savoir comment modifier son plan. Savoir vers quoi aller. Voilà pourquoi cette étape s'appelle une crise⁶.

La crise est nécessaire pour briser en nous les certitudes qui nous maintiennent sur un plan qui n'est peut-être pas le bon. Et si tel est bien le cas, alors la crise est nécessaire pour faire tomber les briques inutiles à notre bonheur et à notre développement et nous permettre d'en empiler d'autres qui nous serviront mieux.

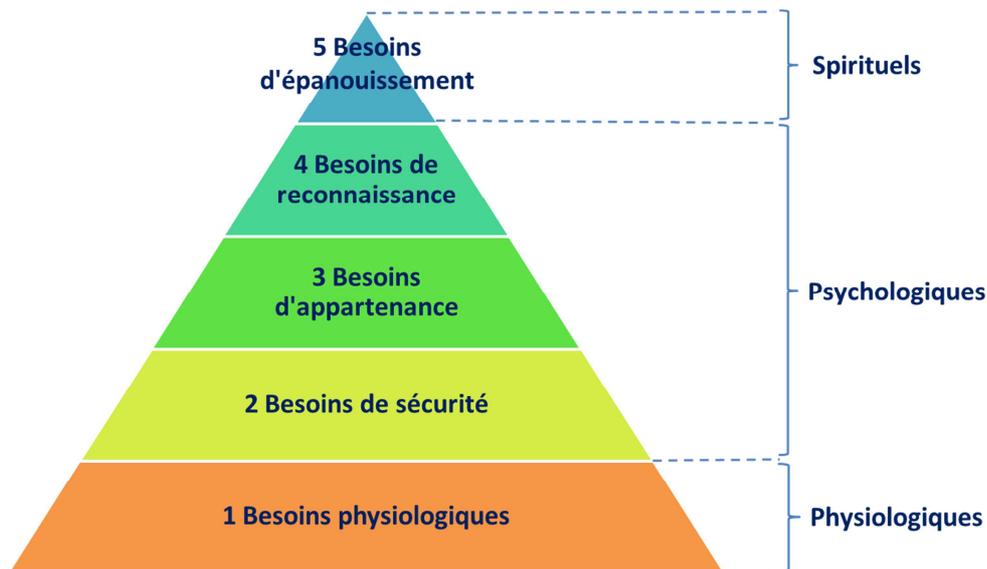
Honnêtement, on pourrait vouloir que cette étape n'existe pas. Simplement continuer à filer à pleine vapeur sur notre chemin de vie. Ce serait tellement plus simple.

Pourtant, je suis convaincu que ce n'est pas ce qu'il faut souhaiter.

La pyramide de Maslow est faite de 5 niveaux.

⁶ Plan et crise ici. D'autres information ici : <http://vivreetmepanouir.com/liberte-sans-chemin/>.

Ces 5 niveaux peuvent être regroupés en 3 parties. Les besoins physiologiques en bas, suivis des besoins psychologiques au centre. Et enfin, le niveau du développement spirituel.



Répondre à ses besoins physiologiques est une question de vie ou de mort. Faut-il y répondre ? La question ne se pose même pas.

Les niveaux 2 à 4 participent au développement psychologique de la personne.

On entend souvent dire qu'une personne saine c'est un esprit sain dans un corps sain.

En effet, une personne en bonne santé, en pleine possession de ses moyens physiques et qui est équilibrée psychologiquement a de bonnes chances d'être heureuse. Pour peu qu'elle garde un œil attentif à l'évolution de ses besoins et qu'elle veille à y répondre.

Cela suffit d'ailleurs à bon nombre de personnes qui vivent heureux comme ça et c'est très bien.

Pourtant, il en est ceux qui sont voués à aller plus loin. Ceux-là doivent en passer par les doutes et les questions qu'engendrent les états de crise. Ce n'est pas une question de choix, c'est une question d'évolution et on n'y peut rien.

Il y a des milliards d'années de cela, la vie apparaissait sur terre sous forme d'un être monocellulaire. Aujourd'hui, la terre porte probablement les formes de vie les plus évoluées qu'elle n'a jamais portées dans son histoire.

Croyez-vous que l'histoire s'arrête là ? Croyez-vous que l'évolution se soit arrêtée là où nous en sommes ? Croyez-vous que nous représentions vraiment l'objectif final de ce qui est à l'origine de tout ça ?

Bien sûr que non. Nous ne sommes qu'une étape et nous continuons d'évoluer. Vers quoi ? Je n'en sais rien.

Mais qu'on le veuille ou non, on ne peut nier le fait que nous soyons tous inscrits dans un processus d'évolution qui nous dépasse complètement.

On peut se questionner sur son objectif, sur notre destinée, mais on ne peut pas nier en faire partie.

C'est cette même **loi universelle d'évolution** qui s'impose à nous et nous fait gravir les niveaux de notre pyramide. Nous ne grimpons pas tous dans notre pyramide avec la même assurance, mais nous grimpons.

Nous évoluons, et il arrive un moment où l'étage du haut, le cinquième niveau, celui du **développement spirituel** commence à émerger des brumes à l'image du sommet que l'alpiniste aperçoit de mieux en mieux à chaque pas de plus qu'il fait dans son ascension.

Mais là-haut, l'oxygène manque et l'ascension semble de plus en plus difficile. On a parfois juste envie de faire une pause ou même de redescendre.

Pourtant, quel but plus honorable que de chercher à s'épanouir et laisser se développer notre spiritualité.

Quel autre but ?!

Ce n'est pas forcément évident. Arrivés là, nous ne faisons pas tous les mêmes choix.

Nous sommes inscrits dans une mécanique d'évolution qui nous dépasse. Faire ce qu'il faut pour évoluer personnellement c'est aller dans le sens de l'évolution. Nous y allons tous mais faire l'effort volontaire d'aller dans le sens de l'évolution c'est participer activement à l'effort collectif de l'élévation de nos âmes.

Ce qu'il y a de bien, c'est qu'il nous faut nous développer NOUS pour faire évoluer LE MONDE qui nous entoure. Et que travailler à notre épanouissement est probablement la tâche la plus gratifiante et la plus porteuse qui soit.

Pour résumer, je dirais donc qu'accepter la crise c'est accepter de se remettre en question pour se donner une chance de corriger notre plan de vie et de nous relancer plus sûrement sur le chemin de l'épanouissement.

Cerise sur le gâteau, de la qualité de notre épanouissement dépend aussi celle des autres et celle du monde.

A quoi beau lutter ? Cela s'inscrit dans une mécanique universelle qui nous dépasse. Soyons juste rassurés, cette mécanique nous sert.

7. Face à la crise, 3 actions possibles :

La crise existentielle est une étape importante qui provoque un état passager de questionnement important.

L'état de crise provient des doutes qui naissent en nous et deviennent de plus en plus présents. Il provient de la perte progressive ou subite de repères et de buts dans la vie.

Imaginez-vous en train de marcher sur un chemin de campagne. Le chemin de votre vie. Peut-être que vous courez plus que vous ne marchez d'ailleurs. Bref.

Tout se passe bien et vous êtes heureux. Pas sans problèmes mais heureux.

Vous êtes confiant et regardez droit devant. Vers tous ces moyens de combler vos besoins sur lesquels vous travaillez. Et tout va bien.

Et puis curieusement d'abord comme un mirage au loin et ensuite de plus en plus nettement, vous voyez une présence se dessiner en travers de votre chemin.

Avec le temps et les pas de plus que vous faites sur votre chemin, la présence se précise.

C'est comme un mur qui se dresse en travers de notre chemin et qu'on ne semble pas pouvoir contourner.

Un mur qui distille doucement le doute en nous puisqu'il semble masquer la suite du chemin.

Une fois arrivé au pied du mur, il existe [3 principales possibilités de réaction](#)⁷.

7.1. Faire n'importe quoi.

Connaissez-vous les pièges à guêpes ?

C'est comme un pot dont la partie supérieure ressemble à un entonnoir inversé. On y met un liquide sucré qui attire les guêpes. Elles sentent le liquide et cherchent l'entrée pour y arriver. Une fois l'embout de l'entonnoir trouvé, elles s'y engouffrent, se retrouvent dans le pot et volent jusqu'au liquide. Une partie des guêpes s'y engluent et les autres se mettent à voler dans tous les sens à la recherche de la sortie pour se sauver. Sans succès, elles meurent alors d'épuisement ou de soif.

Si on observe ces guêpes qui cherchent la sortie, on verra qu'elles n'arrêtent pas de voler dans tous les sens. Elles paniquent et frappent sans cesse les mêmes parois du piège. Elles ne comprennent pas ce qui leur arrive. D'habitude, le ciel est leur porte de sortie et ici, elles ont beau le voir, elles ne

⁷ Plus de détails en suivant ce lien : <http://vivreetmepanouir.com/crise-existentielle-3-choix/>.

peuvent pas l'atteindre alors qu'elles volent vers lui. Leurs repères disparaissent. Ce qu'elles savent du monde s'efface et laisse place aux doutes. Elles finissent par se laisser mourir.

Face au mur de la crise, nombreux sont ceux qui paniquent. Et c'est bien normal.

On a tous entendu parler des crises existentielles mais le plus souvent, on comprend ce que ça veut dire le jour où on les vit. Personne ne nous a appris à les gérer. Jamais.

Alors oui, ça fait peur et il y a de quoi faire n'importe quoi.

Pourtant, à l'image de la guêpe qui vole dans tous les sens, paniquer et faire n'importe quoi n'est pas une solution. Pire, c'est une attitude dévastatrice qu'il faut éviter d'avoir.

Quelqu'un qui entre dans ce processus aura tendance à croire qu'il s'est trompé de chemin. Que sa vie et/ou son entourage sont un poids, une erreur qu'il faut corriger.

Ou alors, il cherchera à remplir d'autant plus une vie probablement déjà bien pleine pour éviter de devenir fou ou pensant que c'est ce qu'il doit faire pour vraiment profiter de la vie.

Car après tout on ne vit qu'une fois ! Non ? Autre débat.

De toute façon, ce qu'il fera en ce sens ne le mènera à rien et engendrera de la tristesse chez lui et dans son entourage. Le plus souvent, cela se fait de manière plus ou moins inconsciente.

On se sent triste et perdu alors on cherche à savoir pourquoi et souvent on se retourne sur de vieilles pensées ou sur des tracas existants qu'on n'a pas réglés et qui gagnent en importance.

Ca peut-être son physique qu'il n'aime pas et il va soudain se lancer dans une campagne de reprise en main monstrueuse. Si ça marche, ça lui offrira du bonheur et il se pensera ainsi être sorti de la crise. Super.

Mais c'est très probablement un leurre et il l'apprendra à ses dépens.

Ca peut être ce problème dans son couple. Ce manque de sexe. Ce manque d'originalité et d'amusement. Ce poids que l'autre a pris et qu'il n'aime pas. Un tas de choses. Un tas de « problèmes » sur lesquels il se concentrera au point d'en faire LE problème. LA cause de SON mal-être. Et ça ira peut-être très loin. Jusqu'à la séparation. Car il aura oublié qu'il aime l'autre et que le problème n'est pas son couple mais la manière dont il le gère ; ce qu'il en fait ; la place qu'il y occupe et l'amour qu'il y met. Alors il se séparera et recommencera une autre vie.

Je ne dis pas qu'il ne faut jamais se séparer. Je dis qu'en état de crise, on a une fâcheuse tendance à mal voir les choses et à faire n'importe quoi.

7.2. Changer de vie.

Comme ils étaient heureux sur le chemin avant d'arriver au pied du mur, pourquoi ne pas recommencer ? Pourquoi ne pas retrouver un autre chemin, une autre vie à vivre ?

Certains le font et choisissent de changer de vie de façon plus ou moins radicale et avec plus ou moins de succès. Ils repartent alors un peu plus bas sur l'échelle des besoins qui correspond à leur nouveau choix de vie et ça les rend heureux à nouveau. Ils ont pris leur vie en mains et ont eu le courage d'en faire autre chose. Quelque chose de différent. Quelque chose de nouveau à construire. Et avec ce nouveau but, ils sont heureux.

A la différence de ce que j'expliquais plus haut, ce n'est pas détruire sa vie précédente. C'est chercher comment modifier son existence de manière à changer de chemin et profiter du bonheur que cela procure.

Il en est comme ça qui consomment des vies et en sont heureux.

C'est l'histoire de l'employé de bureau qui connaît la crise et remet sa vie en question. Ce qu'il sait, c'est que son boulot ne le rend plus heureux et ça lui pèse. Son état de crise le rend triste et il est perdu. Il voudrait renouer avec le bonheur et être simplement bien. Heureux. Alors il prend une décision courageuse. Il va changer de job. Plus ! Il va changer de vie !

Partir loin et renouer avec les plaisirs simples de la terre. Se lever le matin en sachant pourquoi. Trouver une utilité évidente à chacun de ses gestes.

Il emmène sa famille en montagne. Désormais, il gagnera sa vie grâce aux chèvres.

Incroyable non ! Moi, ça m'épate. Quelle sacrée dose de courage il faut ! Et quel amour dans cette famille !

Je leur souhaite tout le bonheur du monde. Mais était-ce nécessaire d'en arriver là ?

Est-ce qu'il a vraiment adressé les raisons de sa crise ? Ou est-ce qu'il a « simplement » changé de chemin pour vivre une autre vie ? Une vie pleine de nouveaux défis et de nouveaux besoins qui vont l'alimenter pour des années. Des années durant lesquelles je l'espère, lui et sa famille seront heureux.

Evidemment, il s'agit là d'un exemple fort et ceux qui vivent leur crise existentielle de cette manière ne font pas tous des choix aussi radicaux. Mais c'est un exemple.

C'est une vraie piste et elle marche pour beaucoup mais elle a pour moi un inconvénient majeur. Il s'agit de se déporter sur un autre chemin. Mais ce chemin arrivera lui aussi tôt ou tard au pied du même mur. Même ce changement radical ne sauvera pas cet employé d'un très probable nouveau passage par un état de crise existentielle lorsque le moment sera venu.

A moins que la crise n'ait été vécue pleinement. Qu'elle n'ait été acceptée et utilisée comme elle se doit.

7.3. Casser le mur et découvrir que le chemin continue de l'autre côté.

Une crise existentielle est bien plus qu'un moment difficile de la vie où on essaie de retrouver une nouvelle recette pour continuer à faire fonctionner ce qu'on connaît déjà.

Vous connaissez l'expression de l'arbre qui cache la forêt ? Si vous faites face de trop près à un arbre, il vous empêchera de voir la forêt qui est derrière et d'en apprécier la beauté.

Une crise existentielle c'est comme si les arbres de la forêt se mettaient d'abord à perdre leurs feuilles et ensuite à tomber les uns après les autres. Vous voyez alors avec de plus en plus de facilités ce que la forêt cachait en son centre. A moins que vous ne preniez peur et vous détourniez. Ou alors, à moins que vous vous contentiez de voir les arbres tomber et que vous cherchiez une autre forêt. Un endroit plus sûr.

La crise est un moment particulier de la vie où il vous est donné de pouvoir voir les choses comme elles le sont vraiment. C'est un moment de la vie où les vraies questions apparaissent.

Voir ces questions et tenter d'y répondre fera de vous la personne que vous serez demain.

Accepter les doutes et les questions c'est continuer à avancer sur votre chemin. C'est continuer à gravir les échelons de votre pyramide des besoins et tendre vers votre épanouissement.

Choisir cette option, c'est choisir d'apprendre à mieux se connaître vraiment. C'est choisir de voir plus loin et de trouver comment tracer la suite de son chemin de manière à s'épanouir dans le bonheur. C'est aussi pour moi le meilleur moyen de bien vieillir.

Casser le mur, c'est se donner la chance de s'améliorer et de devenir un être toujours de plus en plus complet, profond, bon...C'est tendre vers ce qu'on peut devenir de meilleur. Et ce faisant, et à travers soi, c'est le monde autour de soi qu'on peut améliorer. Car on le sait, notre vie influence celle des autres.

C'est là tout l'objet de mon travail sur ce blog, dans mes articles et mes vidéos.

Avec le temps, j'espère rassembler suffisamment de matières utiles pour vous permettre de me suivre dans ces raisonnements. Pour vous permettre de vivre plus sereinement en veillant à votre épanouissement.

Une fois qu'on a compris ce qu'est la crise existentielle, comment et pourquoi elle arrive ;

Une fois qu'on a ne fût-ce que touché du doigt ce que ce passage permet en terme de développement personnel et bien au-delà ;

La prochaine étape est alors de s'interroger sur la méthode à suivre pour en sortir grandi.

8. Comment sortir de la crise ?

L'objectif avoué des chapitres qui précèdent était de partager avec vous ma compréhension de ce qu'est et à quoi sert une étape de crise existentielle.

J'espère ainsi avoir pu soulager vos peurs si vous êtes concerné.

J'espère aussi avoir réussi à vous faire entrevoir toute l'utilité de ce passage et de vous avoir fait comprendre l'ampleur et le potentiel d'épanouissement qui s'ouvre à vous.

Mais je ne peux pas m'arrêter là. Il vous faut plus et je le comprends fort bien.

Ici commence la seconde partie de ce livre. Celle qui doit vous guider pour dépasser l'état de crise.

8.1. Avant d'agir, il faut accepter

Avant de trouver le moyen de m'en sortir, cela faisait des années que mon bonheur de vivre se voyait rongé petit à petit par tous ces doutes et ces questions qui se pressaient dans ma tête avec toujours de plus en plus de force. Je luttais activement contre cela en essayant de refouler ces idées. J'essayais de me convaincre que tout ça était dans ma tête et uniquement dans ma tête. Et le temps passait sans que rien ne s'arrange.

Plus tard, j'ai découvert que j'étais dans le déni alors qu'en fait il me fallait avant tout accepter la situation.

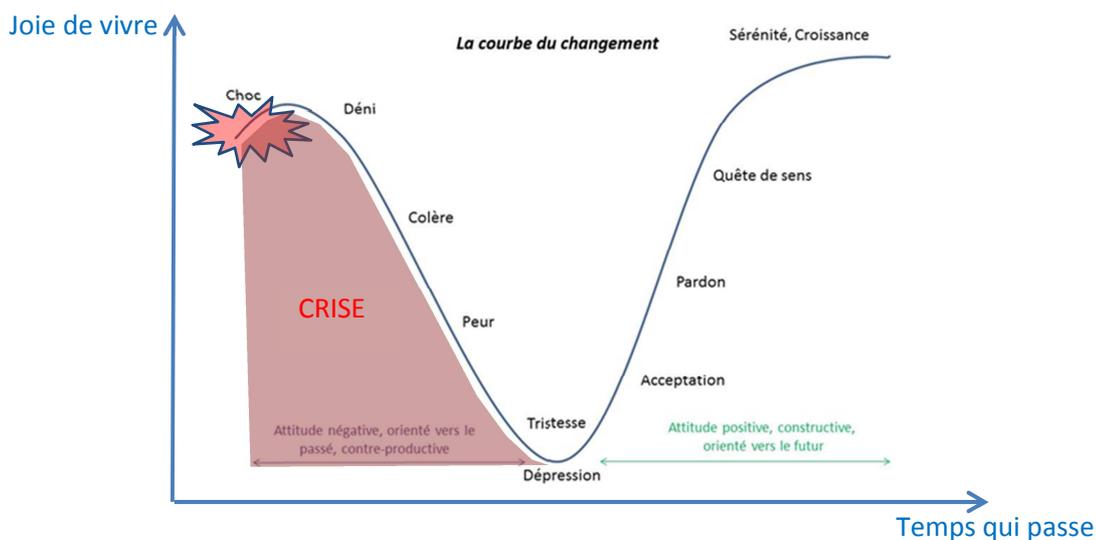
L'acceptation.

J'aime bien les courbes. Celles qui proviennent d'études, de sondages. Même si elles sont toujours discutables et souvent caricaturales, elles permettent toujours de faire avancer le débat et de mieux visualiser les choses.

Il en est une que je souhaite partager avec vous. On l'appelle la courbe du changement. Elle résulte de l'étude faite sur de nombreuses personnes à travers le monde qui ont été observées en pleine gestion d'un changement important dans leur vie.

On sait aussi qu'elle s'applique même en cas de petits coups durs ou de simples contrariétés mais à des degrés divers.

La voici :



Que dit-elle ? Elle dit que lorsqu'on subit un changement, lorsque quelque chose arrive dans la vie qui vous force à vous remettre en question, et bien vous passez alors par une suite d'émotions qui influencent votre sentiment de joie de vivre.

Au début, on commence par accuser le coup et on a tendance à ne pas croire ce qui nous arrive. Ensuite viennent les sentiments de colère, d'injustice et puis peut-être de peur parce qu'on ne sait pas à quel point ce qui arrive nous changera ou comment on pourra s'en sortir. On arrive alors dans le creux de la vague. Le moment où notre joie de vivre est à son pire niveau.

Toute cette descente est ce qui correspond à la crise qui grandit en nous et atteint son apogée lorsqu'on arrive tout en bas de cette courbe.

L'approche du mur dont je parlais au chapitre 7, c'est la descente sur cette courbe.

Arrivé au pied du mur, on commence par se dire que forcément, il y a truc. Qu'on va pouvoir simplement traverser le mur et poursuivre son chemin. Ou alors le contourner et retrouver son chemin de l'autre côté. C'est le déni.

Puis, en voyant que le mur semble interminable et ne peut être contourné, on passe par l'incompréhension, la colère, le sentiment d'injustice, la détresse, le sentiment d'abandon.

Vient ensuite la peur. Que vais-je faire maintenant ? Suis-je arrivé au bout ? Le manque de solution et la peur provoque la tristesse.

Pourtant, à chaque problème sa solution.

L'acceptation⁸ est la clé.

Il ne sert à rien de lutter sans fin contre l'inévitable. Il faut rebondir et pour ça, il faut arrêter de ruminer ce qui vous arrive et intégrer la situation.

Il faut accepter le problème pour en comprendre les composants et pouvoir identifier les solutions.

J'ajouterais qu'il vous faut intégrer le fait que vous n'y êtes pour rien. Le pardon.

Si vous n'y êtes pour rien et que vous ne pouvez rien faire pour éviter le problème, alors autant l'accepter et composer avec.

En arriver là, admettre la situation et essayer de la comprendre et l'accepter, c'est déjà remonter. Et alors, même si le problème n'est pas encore résolu, on se sent déjà mieux. On peut redevenir heureux. En fait, on n'a jamais arrêté de l'être mais on l'avait oublié. C'est tout.

Alors, l'action est c'est vrai absolument nécessaire. Mais, il très important de ne pas faire n'importe quoi.

Ce qu'il faut faire avant tout, c'est se poser et prendre le temps d'y penser. Ensuite, viendront les actions.

8.2. Laisser le bruit disparaître

Notre vie est remplie de bruits ; de choses plus ou moins importantes qui font notre quotidien et vis à vis desquelles nous posons des actes au jour le jour. Un tas d'informations à traiter et de choses à faire.

Tout ça prend du temps et consomme notre bande passante. Et pourtant, est-ce que nous sommes certains de faire ce qu'il faut pour notre bonheur et celui de notre entourage ?

La notion que nous avons de nos problèmes et des raisons pour lesquelles nous sommes malheureux n'échappe pas à cette règle. Sommes-nous certain d'avoir bien compris notre situation ?

Combien de pays ou d'ethnies ne continuent pas à se vouer de la haine et à se battre alors même qu'ils ne savent plus pourquoi ?

Combien de couples ne divorcent pas pour des petits problèmes de tous les jours alors qu'en fait il reste de l'amour entre eux ? Mais parce qu'ils ont écouté à ce point les bruits de leurs disputes et ont tellement concentré leur écoute là-dessus, ils ont créé un problème important là où il n'y en avait peut-être pas.

⁸ Plus d'informations sur l'acceptation ici : <http://vivreetmepanouir.com/accepter/>.

Alors que s'il y avait un problème, il était peut-être ailleurs et il aurait fallu prendre le temps de laisser se calmer les bruits pour enfin voir le vrai problème sur lequel travailler. Ou pire ! Se rendre compte qu'il n'y avait en fait pas de problème de couple du tout.

Les bruits sont partout et dans la vie, on ne crée que rarement l'occasion de s'en isoler pour laisser venir les vrais messages.

Les questions qui se posent en temps de crise ont besoin d'espace et de temps pour pouvoir s'exprimer clairement à nous. Elles sont comme des voix qui murmurent en nous alors que notre vie de tous les jours elle, elle hurle dans nos oreilles et n'offre aucune chance aux murmures d'être entendus.

De temps en temps, le plus régulièrement possible, il est conseillé de prendre le temps de laisser les bruits de votre vie se calmer. De revenir au calme et de laisser doucement revenir les messages importants.

C'est d'autant plus vrai en période de crise existentielle.

Prenons mon propre cas ;

L'histoire se passe en 2012. J'avais 36 ans.

Cela faisait des mois ou plus déjà que les doutes et les questions me taraudaient l'esprit sans cesse. J'étais vraiment dans le creux de la courbe du changement.

Je pensais avoir trouvé un problème important dans ma vie qui pouvait être la raison de mon état. Je pensais qu'il me fallait prendre le temps d'y réfléchir afin de décider des actions que je devais prendre pour sortir de ma déprime.

J'ai alors proposé à mes 2 cousins dont je suis plus que proche de partir quelques jours dans le Sud-Ouest de la France pour y surfer quelques vagues pendant 3-4 jours. Autant vous dire que je n'ai pas dû le répéter. Cool.

Ce devait être l'occasion pour moi de sortir de mon quotidien et de prendre le temps de penser à ma vie et de trouver des réponses. Le faire sans partir semblait impossible. Impossible d'avoir un raisonnement complet car la vie de tous les jours se charge bien de vous interrompre. Donc, il me fallait partir.

Bref, mi-septembre, nous étions partis. Entre hommes.

Pas de femme. Pas d'enfants. Pas de rasoir.

Un max de fun et de plaisir pour un taux de self-obligation proche de zéro. Waw...le pied !

Ca m'a fait un bien fou.

Là-bas, je me suis vite rendu compte que curieusement mon cerveau fonctionnait plus facilement. Plus librement. J'étais complètement sorti de ma

vie de tous les jours pour basculer dans une vie d'ado faite de kifs, d'improvisations et de temps pour moi.

Un jour qu'on était en voiture, j'ai eu un flash !

J'étais plongé dans mes rêves et je m'imaginai vivre cette vie-là toute l'année. Vous savez, les rêves qu'on fait au retour de vacances. Ces rêves de vies différentes ; faites de plaisir et uniquement de plaisir.

Bref, je me suis demandé pourquoi j'étais aussi bien là-bas.

Il y avait plusieurs choses mais la plus importante c'est que là-bas, j'avais une sensation de liberté plus forte.

De là, je me suis demandé de quelle liberté je parlais et en fait, c'était la liberté de pouvoir inventer ma journée comme ça, heure par heure. Sur base de mes envies et des opportunités.

Je sais, ça peut paraître bateau mais attendez la suite.

De ce constat, est venu mon flash ; ma prise de conscience.

Je me suis simplement demandé : « **Si j'avais tous le temps, l'argent et les moyens du monde à ma disposition, qu'est-ce que je voudrais faire pour moi ?** »

« **De quoi ai-je vraiment envie ?** »

Et vous savez quoi ? Je n'ai pas trouvé la réponse.

Bien sûr des réponses me sont venues mais aucune d'elles ne résistait au test de vérification.

En fait, à chaque réponse, je me testais.

A chaque fois que je trouvais quelque chose que je pensais vraiment important pour moi, je m'imaginai l'avoir ou le faire. Et puis, j'imaginai l'impact que ça aurait sur moi. Le plus honnêtement possible. J'essayais de voir si ça me rendrait heureux. Si à cette idée, cela provoquait en moi un vrai et profond sentiment de joie et d'excitation.

Et ce n'était pas le cas.

Je pensais à des travaux à la maison. Je pensais à des trucs à faire sur ma « to do list » que je serais content de voir disparaître de ma liste. Je pensais à avoir un bateau. A avoir une belle maison au bord de l'eau. A plein de trucs, mais à rien qui m'emplisse de joie avec assurance. Pourtant ces envies devaient bien venir de quelque part ?! Ce n'était pas juste des caprices d'enfant gâté !?!

C'est à ce moment précis que j'ai compris que les problèmes que je pensais avoir n'existaient pas ou en tout cas, qu'ils n'étaient pas à l'origine de mon mal-être.

J'avais simplement découvert que je ne savais plus ce que je voulais.

Je ne savais plus qui j'étais. Et c'est là qu'était mon plus gros problème.

Ce moment de ma vie a été un élément déclencheur.

A ce moment-là, j'ai compris que je traversais une crise existentielle et ça a été le début d'une autre étape de ma vie.

J'ai eu besoin de partir pour me mettre dans une situation qui me permettait de réfléchir pleinement à ma situation. Pour comprendre ce point majeur et admettre que j'étais en crise.

Sans ce séjour, je ne sais pas comment les choses se seraient passées pour moi.

Voilà pourquoi je pense qu'il est essentiel de pouvoir régulièrement s'accorder du temps pour réfléchir aux choses importantes de notre vie.

Ne pas chercher les problèmes ou se forcer à trouver de grandes questions à se poser. Juste laisser les bruits de la vie se calmer. Se donner une chance de pouvoir entendre les murmures et se retrouver.

Si vous êtes tenaillé par des doutes existentiels, il est important de vous poser et de prendre le temps de vous retrouver avec vous. Laissez venir à vous les messages de votre conscience en laissant s'exprimer les murmures.

Ne paniquez pas. Ne prenez pas de décisions hâtives. Ne recopiez pas les décisions des autres. Prenez juste le temps de vous reconnecter à vous.

Acceptez plutôt vos pensées et votre malaise et entrez en action pour vous en vous donnant le temps et les conditions nécessaires à la réflexion.

8.3. Conscientiser ses besoins

Lorsqu'on est perdu et quelque part en flottement dans un état de questionnement tel que celui provoqué par la crise existentielle, la première des choses à faire selon moi doit être destinée à vous apaiser et doit vous apporter un bénéfice direct.

C'est ce qui vous permettra d'entamer la remontée sur la courbe du changement.

Il ne s'agit pas de se lancer dans des psychanalyses complexes qui durent longtemps et dans lesquelles vous risquez de vous perdre.

Abraham MASLOW nous a appris que notre vie est faite de réponses que l'on donne à l'émergence de besoins sans cesse en mouvement et qu'il faut les combler pour être heureux et épanoui.

On sait que ces besoins se complètent et deviennent plus pointus avec l'expérience de telle manière qu'ils nous offrent progressivement la voie vers l'accomplissement.

Dès qu'un déséquilibre survient dans cette mécanique, il y a un problème et on se sent moins heureux.

La première des choses à faire est donc selon moi de vérifier tout ça.

Ce travail est d'une extrême importance.

S'il est bien fait, il vous permettra de commencer à y voir plus clair en vous et prendre conscience d'une série d'éléments (de besoins en fait) qui vous posent problème et qui sont à la source d'un déséquilibre chez vous qui vous empêche d'avoir pleinement accès au bonheur.

Vous prendrez conscience de la distance qui sépare ce que vous êtes de ce que vous devriez être. Ce que vous faites de ce que vous devriez faire. Ce que vous avez de ce que vous devriez avoir ou ne pas avoir.

Analyser et comprendre vos besoins c'est le premier pas concret pour renouer avec votre vrai vous. Celui qui sait où aller. C'est renouer avec l'équilibre.

Comment s'y prendre ?

Apprendre à vous connaître.

8.4. Construire sa pyramide

Dans ce chapitre, je vais vous donner les clés les plus importantes qui vous permettront de construire votre propre pyramide des besoins. Je vous aiderai ensuite à l'analyser pour en tirer toutes les leçons et les actions qu'il vous faudra mener pour renouer avec l'équilibre et le bonheur qui en découle.

Nous allons dresser la liste de vos besoins et les catégoriser en accord avec la théorie des besoins de Maslow. Ensuite, une fois que la liste sera globalement complète et fiable (nous verrons comment la fiabiliser dans les chapitres

suivants), nous verrons comment évaluer le degré de satisfaction de chaque besoin et niveau de besoins.

Nous verrons ensuite comment utiliser ces informations pour en tirer toute la substance qui vous aidera à établir votre plan d'action et ainsi vous remettre sur le chemin de l'épanouissement et du bonheur.

8.4.1. Dresser la liste de ses besoins

La première étape dans la construction de sa pyramide est donc de dresser la liste de ses besoins.

Pour ce faire, nous allons nous aider d'un tableau que nous allons construire ensemble.

Je vous conseille vivement de ne pas juste lire les chapitres qui viennent et de voir ensuite. Le mieux est vraiment que vous appliquiez directement la méthode. Quitte à y revenir après.

Choisissez un moment où vous êtes seul(e) et en mesure de vous concentrer pleinement sur vous et ce travail que vous avez à faire.

Ensuite, prenez une feuille de papier ou votre ordinateur et commencez par construire un tableau sur l'exemple de celui qui suit :

Niveaux	Famille de besoins	Mesure
Niveau 5	Besoins d'épanouissement	
	J'ai besoin de temps pour travailler à mon développement	
	J'ai besoin de trouver ma voie	
	J'ai besoin d'être en accord avec ce que je fais	
	J'ai besoin de pouvoir laisser s'exprimer qui je suis	
	...	
Niveau 4 (a & b)	Besoins de reconnaissance & d'estime	
	J'ai besoin qu'on reconnaisse mes compétences, mes talents	
	J'ai besoin qu'on me laisse ma place dans...	
	J'ai besoin de m'aimer	
	J'ai besoin de donner du sens à ma vie	
	...	
Niveau 3	Besoins d'appartenance & d'amour	
	J'ai besoin de relations affectueuses	
	J'ai besoin de trouver ma place dans...	
	J'ai besoin de me sentir aimé	
	J'ai besoin d'aimer	
	...	
Niveau 2	Besoins de sécurité	
	J'ai besoin de pouvoir m'abriter	
	J'ai besoin de me tenir à l'écart de l'inconnu	
	J'ai besoin de sécuriser mon futur	
	J'ai besoin de me tenir à l'écart des imprévus	
	...	
Niveau 1	Besoins physiologiques	
	J'ai besoin de m'alimenter	
	J'ai besoin de m'hydrater	
	J'ai besoin de respirer	
	J'ai besoin de repos	
	J'ai besoin d'éliminer mes toxines	
	J'ai besoin de réguler ma température	
	J'ai besoin de soigner ma santé physique	
	J'ai besoin de lumière	
	J'ai besoin de contacts sexuels	
	J'ai besoin d'hygiène corporelle	
	...	

Ce tableau reconstruit les 5 niveaux de la pyramide des besoins et nous y avons prévu une place pour une mesure qu'il faudra faire pour chaque besoin listé.

Sous le niveau 1, j'ai déjà repris une liste de besoins physiologiques à titre d'exemple. Si vous en voyez d'autres, n'hésitez pas à les ajouter. Ces besoins sont ceux qui sont les plus faciles à identifier. Notez qu'ils ne sont pas listés par ordre d'importance.

A partir de là, l'exercice se corse un peu car les besoins sont d'autant plus délicats à identifier que l'on monte dans les niveaux de la pyramide.

Ils sont non seulement plus difficiles à identifier mais en plus, leur formulation est très importante car elle doit traduire le plus fidèlement possible l'idée que vous avez du besoin dont il est question.

Voilà pourquoi je ne peux pas juste vous proposer une liste des besoins dans laquelle vous pourriez simplement piocher. Notez que je vous ai quand-même fait quelques suggestions qui devraient vous mettre sur la voie.

Vous pouvez également vous référer au chapitre 0 ou à la vidéo que vous pourrez trouver en suivant ce lien :

<http://vivreetmepanourir.com/bonheur-maslow>.

Je vous y explique la nature des besoins que l'on doit trouver dans chaque niveau.

L'essentiel dans un premier temps est de lister tout ce qui vous passe par la tête et qui pourrait être un besoin. Ensuite, vous ferez le tri car il est probable que vous mélangerez des vrais besoins avec de faux besoins qui sont en fait, des envies ou des moyens.

Complicé ?! Je vous explique ça au chapitre suivant.

8.4.2. Etre certain qu'il s'agit de vrais besoins

Pour rappel, Maslow est très clair dans sa théorie des besoins. Un vrai besoin, s'il ne peut pas être assouvi, engendrera chez la personne qui le ressent, une forme d'urgence de devoir le combler sous peine de ne pas pouvoir atteindre un bon niveau de bonheur.

En d'autres termes, le besoin est incontournable et permanent.

Dans l'analyse des besoins, il est un piège commun dont je me dois de vous parler.

Trop souvent, on confond les besoins avec les moyens.

Les moyens sont comme leur nom l'indique, quelque chose que l'on utilise à des fins précises. Alors que les besoins sont des éléments fondamentaux de votre développement.

Dit autrement, combler vos besoins est votre objectif et vous utiliserez pour cela un panel de moyens.

Cela peut sembler évident comme cela mais en fait ça ne l'est pas.

Prenons l'exemple suivant :

Jean n'en peut plus, il a « besoin » de partir en vacances.

Il prend congé et part avec sa famille en Martinique pour 2 semaines.

Waw....Jean a de la chance.

Là-bas, il se sent mieux et profite pleinement de sa famille et de toutes les activités que son lieu de vacances lui offre.

Après 2 semaines, Jean revient au pays et reprend le boulot.

Pas facile la reprise. Jean déprime.

Analysons cela en gardant à l'esprit les 2 caractéristiques de base que Maslow attribue à un vrai besoin: un vrai besoin est incontournable et permanent.

Jean est parti et s'est senti mieux. Depuis qu'il est revenu, il se sent moins bien. Ces éléments semblent donc lui donner raison lorsqu'il parlait de partir en vacances comme étant un besoin.

La seule conclusion tirée par Jean est alors: « Je devrais être en vacances toute l'année si je veux être heureux ». Mouais....

Essayons maintenant de voir les choses différemment.

Imaginons que les vacances ne soient pas un besoin mais plutôt le moyen qu'utilise Jean sans le savoir pour l'aider à assouvir des besoins dont il n'a pas vraiment pris conscience.

Demandons à Jean ce qu'il a fait durant ses vacances et qui lui a donné le plus de joie.

« J'ai fait la grâce matinée tous les jours. Quel pied de pouvoir dormir ».

« J'ai passé du temps avec mes enfants. Vraiment ; Sans regarder ma montre en pensant à tout ce que je devais encore faire. On s'est rapprochés. Ca fait du bien ».

« J'ai fait de longues ballades avec ma femme et nous avons ri comme il y avait longtemps qu'on avait plus ri ».

« J'ai pris le temps de faire mon jogging tous les matins sur la plage. Quel pied ! J'ai perdu 3 kg malgré tous les bons repas qu'on a faits ! ».

Voilà, Jean vient de dresser la liste de tout ce qu'il regrette le plus depuis qu'il est revenu au point de le faire déprimer.

Que pouvons-nous dire de ces activités de vacances ?

Il a dormi et s'est reposé. N'est-ce pas là un moyen de répondre à un besoin physiologique de base ?

Il a passé du temps avec ses enfants et sa femme. On pourrait dire qu'il s'agissait en fait d'assouvir des besoins d'échanger, d'avoir des relations, de donner et de recevoir de l'amour.

Il a également pris du temps pour lui, pour sa santé, en partant courir chaque matin.

On pourrait donc dire qu'en fait le besoin de partir en vacances pourrait être considéré plutôt comme un moyen dont Jean a l'habitude de se servir sans le savoir pour assouvir certains vrais besoins: les besoins de se reposer, de prendre soin de lui. Les besoins de relations amicales et amoureuses.

En grattant un peu la surface, on découvre alors que si Jean adressait bien un besoin, il ne s'agit en fait pas de celui/ceux auxquels on pensait initialement.

Après analyse, Jean sait maintenant à quoi lui servent ses vacances et il sait qu'il n'est pas obligé d'attendre de pouvoir partir à nouveau pour être bien. Il sait ce qu'il cherche et peut trouver d'autres moyens que les vacances pour répondre à ses besoins et être bien toute l'année.

Lorsque vous aurez listé ce que vous pensez être vos besoins, pensez-y et assurez-vous d'avoir vraiment identifié les bonnes batailles.

Quelques derniers trucs ;

Si ne pas assouvir ce besoin vous rend malheureux ou vous cause des problèmes, alors on approche de la définition d'un vrai besoin.

Si en plus le fait de combler ce besoin, vous le sentez, vous procure une vraie sensation de plénitude et de joie, alors là aussi, vous touchez probablement au but.

Evidemment, quand on commence, on n'a pas l'occasion de se tester sur tous les tableaux. Il faut donc se projeter dans la réponse au besoin qu'on vient juste d'identifier et qu'on évalue. Il faut se projeter et essayer d'imaginer notre réaction en cas d'assouvissement du besoin et vérifier ce qui se passe en nous.

Si on pense que répondre à ce besoin diminuera notre sensation d'inconfort ou de tristesse ; ou si on pense que cela nous apportera de la joie, alors il est fort probable que l'élément analysé soit un vrai besoin.

Ensuite, alors que vous penserez avoir répondu au besoin, vous pourrez vérifier que c'en était bien un.

Prenez le temps. C'est pour vous.

Note : Votre liste n'est pas figée. Elle peut être revue à chaque instant de la vie sans aucun souci. Et c'est bien normal car elle est une facette de vous.

Et vous, êtes-vous figé ?

8.4.3. Autoévaluer ses niveaux de contentement

Une fois que vous avez la liste de vos besoins, il faut que vous évaluiez votre niveau d'assouvissement pour chaque besoin listé.

Pour ce faire, je vous propose d'utiliser cette grille de mesures :

- Donnez-vous **4 points** si vous considérez le besoin analysé comme étant **pleinement assouvi**.
- Donnez-vous **3 points** si vous considérez le besoin analysé comme étant **suffisamment assouvi** pour vous permettre de vivre heureux dans l'état actuel des choses même si vous savez que quelque chose reste à faire.
- Donnez-vous **1 point** si vous considérez le besoin analysé comme étant **insuffisamment assouvi** et que vous devez continuer à travailler à son assouvissement.
- Donnez-vous **0 point** si vous considérez le besoin analysé comme étant **totalemtent inassouvi** et que cela est problématique pour vous.
- Donnez-vous **2 points** si vous n'êtes **pas certains** de pouvoir situer votre niveau d'assouvissement.

Note : Vous pouvez également vous référer au chapitre suivant pour vous aider à évaluer ce besoin qui vous pose problème.

Si malgré tout, ce besoin continue à vous poser problème dans son évaluation, alors revenez-en à la note de 2 comme proposé.

En effet, un besoin une fois exprimé doit trouver écho en vous. S'il ne vous parle pas c'est probablement parce qu'il n'est pas encore venu le temps de le traiter ou encore parce qu'il est déjà assouvi. Dans un cas comme dans l'autre, ce besoin ne semble pas influencer votre état de bonheur au moment où vous faites l'analyse. Alors plutôt que de le ranger quelque part où on pourrait l'oublier, je vous propose de lui donner une valeur qui n'influencera pas la mesure que nous faisons ici.

Il est maintenant temps de vous poser et de vous évaluer. Prenez le temps de la réflexion. Chaque besoin doit être sincèrement évalué. N'oubliez pas non plus de voir large. Ne vous arrêtez pas à la première signification qui vous vient à l'esprit mais analysez le besoin listé sous toutes ses coutures.

Utilisez la grille que je vous propose et vérifiez quelle est la réponse que vous pensez être la plus juste lorsque vous vous demanderez : « Est-ce que je ressens sincèrement avoir comblé de manière satisfaisante ce besoin ? ».

Bon travail. Vous entrez ici dans le cœur tout puissant de l'action que je vous propose de mener pour trouver la sortie de la crise et relancer votre vie dans son plus grand intérêt.

8.4.4. Que faire si vous butez sur un besoin ?

Lorsque vous vous demandez si un besoin est assouvi, la réponse devrait venir rapidement. Si ce n'est pas le cas, alors il est possible que le besoin soit mal formulé, ou qu'il ne s'agisse pas d'un vrai besoin. Mais il est également possible qu'il y ait autre chose.

Prenons un exemple simple :

Dans un premier temps, vous vous rendez compte que quelque chose vous pose problème pour évaluer votre niveau de réponse au besoin de vous alimenter.

Il s'agit d'un besoin « simple » et pourtant quelque chose vous chipote et vous avez du mal à vous évaluer.

C'est peut-être parce que quelque chose vous fait dire que même si vous mangez à votre faim et assurez ainsi votre survie sur ce plan, il y a quelque chose d'autre qui ne va pas. Peut-être que quelque chose dans votre alimentation devrait changer. Il faut creuser.

Ensuite, vous vous rendez compte que vous éprouvez également des difficultés pour évaluer votre capacité à éliminer vos déchets.

Par déchets on entend plusieurs choses. Cela peut être les excréments ou les toxines. Si on imagine que l'on parle de votre transit intestinal que vous n'estimez pas bon, alors probablement que vous chercherez la solution auprès d'un médecin ou d'un nutritionniste qui travaillera avec vous sur votre alimentation.

Vous auriez pu signaler ce problème aussi bien dans l'analyse de votre besoin d'éliminer comme dans l'analyse de votre besoin de vous alimenter. Les 2 mènent potentiellement au même problème.

Avec cet exemple, on se rend compte que l'analyse de deux de nos besoins en parallèle semble mener à un manque de fond qui toucherait potentiellement à l'alimentation avec un effet sur notre capacité à éliminer.

Je le répète donc, lorsque vous rencontrez des difficultés à évaluer le niveau de contentement de l'un ou plusieurs de vos besoins, alors il faut absolument creuser et essayer de comprendre pourquoi en voyant large. Testez des solutions et voyez.

8.5. Les premiers résultats

Une fois la liste de vos besoins validée et que vous vous êtes mesuré sur chacun des points, alors vous pouvez commencer à percevoir où vous en êtes.

A la première lecture du résultat de votre travail d'auto-analyse, vous noterez peut-être avec surprise que certains de vos besoins de base qui auraient dû être comblés ne le sont en fait pas.

Vous découvrirez peut-être que vous avez déjà commencé à attaquer le haut de votre pyramide alors même que la base de votre pyramide semble moins robuste qu'estimé. C'est alors comme si vous construisiez sur de mauvaises fondations. C'est instable et dangereux.

Le principe est le suivant. Les besoins situés dans le bas de la pyramide devraient totaliser plus de points que ceux situés plus haut dans la pyramide. En réalité les choses sont plus complexes que ça mais disons que c'est une base. Un objectif à garder à l'esprit pour conserver l'équilibre de sa pyramide.

Mais n'allons pas trop vite. Il est trop tôt à ce stade pour nous lancer dans des analyses. Il faut avant tout **fiabiliser vos résultats avant d'aller plus loin**.

Souvent les gens qui vous entourent et vous voient vivre ont une image incroyablement claire de qui vous êtes et de là où vous en êtes, et parfois même plus juste que celle que vous pourriez avoir de vous-même.

Il y a ce qu'on croit qui est, et il y a ce qui est vraiment.

J'ajouterais qu'on réfléchit souvent mieux à plusieurs.

Une fois que vous vous serez autoévalué, je vous conseille donc vivement de refaire l'exercice en compagnie de certaines personnes que vous aurez choisies dans votre entourage proche. Des gens dignes de confiance et qui comprendront votre démarche. Des gens constructifs. Des gens bienveillants.

Lorsque j'ai fait moi-même cet exercice pour la première fois, je me suis fait accompagner de mon épouse et j'ai été surpris de voir tout ce que le fait de le faire avec elle m'a apporté.

Sa compréhension des besoins de la liste différait parfois de manière très intéressante de la mienne et ouvrait de nouvelles pistes de réflexion. Parfois, un besoin de la liste a ainsi été séparé en 2 autres besoins de manière à clarifier et à compléter l'analyse.

A d'autres moments, elle apportait un exemple de la vie courante qui semblait démontrer que le sentiment que j'avais d'avoir pleinement comblé tel ou tel besoin n'était peut-être pas forcément vrai.

Cet exercice a également pour énorme avantage qu'il ouvre le dialogue avec vos proches de manière très sereine et constructive sur la phase difficile que vous traversez.

Pensez bien que votre entourage aura bien noté qu'il vous arrive quelque chose. Ne mérite-t-il pas d'en savoir un peu plus et de mieux comprendre ce que vous traversez pour vous aider au mieux ?

Vous pouvez également faire faire cette évaluation par des gens moins proches mais toujours de confiance et qui ont surtout la sensibilité nécessaire à une analyse intéressante de vos besoins.

En ce qui me concerne, j'ai fait appel pour cela à une amie qui a l'habitude d'interroger les cartes et le pendule. On peut y croire ou pas mais la question n'est pas là. Elle représentait pour moi la chance d'un autre regard.

Au final, son analyse a été d'un très grand secours pour moi. Pour chaque point évalué, elle m'a donné son appréciation, sa lecture des cartes (de diverses natures) et le résultat livré par son pendule. J'ai été bluffé par la concordance des résultats obtenus via les cartes et le pendule. Bluffé de voir à quel point c'était consistant et ça me parlait.

Toutes les voix sont décidemment bonnes à entendre.

Au bout du compte, vous garderez la note que vous considérerez la plus parlante pour chaque besoin de votre liste. C'est cette note que vous considérerez pour faire l'analyse de là où vous en êtes et pour passer à la suite.

8.6. Le plan d'action

Il faut être lucide, sortir d'un état de crise ne se fait pas sans vraiment y travailler.

La démarche qui a été la mienne et que je vous propose ici n'a strictement rien à voir avec la prise d'un médicament.

Ce n'est pas non plus un beau discours qui dit que le problème est dans la tête et qu'il suffit que vous décidiez de voir les choses autrement pour aller mieux.

Je ne veux pas non plus vous saouler avec de la prose philosophique.

Si vous avez suivi le plan que je vous ai proposé et que vous avez construit votre pyramide des besoins. Si vous avez évalué votre niveau de satisfaction pour chacun d'eux.

Alors vous devriez déjà vous sentir mieux.

Votre plan d'action a débuté bien avant ce chapitre et vous le ressentez.

Vous commencez à vous reconnecter à vous et à en ressentir les effets positifs. Vous entrevoyez désormais une sortie. En fait, vous êtes déjà occupé à remonter la courbe du deuil.

Se savoir dans l'action, dans la reprise de contrôle de votre vie pour aller mieux, c'est déjà aller mieux. C'est faire autre chose que d'attendre et de se complaire dans une situation qui ne vous convient pas.

Vous avez désormais l'ébauche d'un plan. Reste à le traduire pour savoir par où aller.

Il vous faut maintenant définir concrètement les actions suivantes.

8.6.1. La méthode OPA

Quand je me suis moi aussi retrouvé avec ma première pyramide des besoins et que j'avais fini de m'évaluer, j'ai dû penser à ce que j'allais faire ensuite. Je devais définir mon plan d'action mais je ne savais pas par où commencer.

J'ai alors fait des recherches et celles-ci m'ont apporté des éléments de réponses très intéressants.

En fait, il existe des besoins qui sont plus efficaces que d'autres pour procurer du bonheur.

Identifier ces besoins c'est trouver des raccourcis vers le retour au bonheur.

Vous imaginez comme j'ai aimé découvrir ça. Moi le partisan du moindre effort pressé de progresser.

J'ai aussi découvert qu'il existe d'autres besoins qui eux, ne procurent pas de bonheur directement lorsqu'ils sont assouvis.

Par contre, ce genre de besoin a également la caractéristique de générer au minimum de l'inconfort voire même de la tristesse s'ils ne sont pas assouvis.

Je les appelle les **BESOINS OBLIGATOIRES**.

A contrario, il existe heureusement des besoins qui s'ils sont assouvis, génèrent inmanquablement de la satisfaction, de la joie et mènent ainsi au bonheur.

A nouveau, c'est là qu'intervient mon talent pour trouver les raccourcis efficaces. J'ai également découvert que cette autre famille de besoins ; ceux qui rendent heureux quand on les comble, se décompose en 2 sous-familles.

Je les appelle les **PRIMORDIAUX** et les **AUTRES...**

Répondre à ses besoins primordiaux engendre immédiatement de la joie et du bonheur. Les autres besoins aussi mais à moindre échelle.

Autant donc commencer par les primordiaux.

C'est sur ces simples constats que j'ai bâti la méthode OPA qui utilise les familles de besoins pour nous aider à choisir par lesquels commencer.

Elle consiste à identifier les besoins **O**bligatoires en premier et à travailler à leur assouvissement. Ce faisant, on travaille avant tout à réduire le niveau d'insatisfaction latente.

Pourquoi commencer par-là ? Parce que s'il reste ne fut-ce qu'une chose importante qui ne va pas, alors on pourra faire toute ce qu'on veut par ailleurs, on n'arrivera pas à être heureux. La nature humaine est ainsi faite. Elle a tendance à mettre en avant ce qui ne va pas.

Ensuite (ou en même temps), on travaille sur les besoins **P**rimordiaux car c'est eux qui généreront le plus de joie et de satisfaction rapidement. Ce sont les plus « rentables ».

Enfin, nous travaillerons sur les besoins de la famille « **A**utres ». Ce n'est pas qu'ils soient moins importants. Il faudra tôt ou tard les assouvir eux aussi. C'est juste une question d'efficacité car les assouvir aura un effet moins direct sur votre perception du bonheur que de commencer par les besoins P.

A vous de vous poser les bonnes questions ou de vous tester pour découvrir dans quelle famille les besoins de votre pyramide se retrouvent. Un à un.

Comme toujours, l'exemple est probablement le meilleur moyen d'aller plus loin dans l'explication.

Imaginons que vous soyez en train de mesurer votre état de satisfaction par rapport à vos besoins physiologiques de base.

L'un d'eux pourrait être d'avoir besoin de pouvoir vous reposer correctement. Autrement dit, de pouvoir dormir comme il le faut.

Dormir est quelque chose de tout à fait normal. C'est un dû. Ce n'est pas quelque chose qu'on gagne. Il est dès lors normal de pouvoir dormir et anormal de ne pas pouvoir dormir. Or, ce qui est normal n'apporte pas de joie. Par contre, ce qu'on devrait normalement avoir et qu'on n'a pas génère colère, sentiment d'injustice et incompréhension.

Bien dormir c'est normal. Le manque de sommeil génère de l'inconfort et de l'insatisfaction.

C'est comme la santé. Quand on est malade, plus rien ne va. Alors qu'être en bonne santé c'est normal et il faut faire de vrais efforts pour en prendre conscience et parvenir à s'en réjouir.

On peut donc dire que la santé et le besoin de pouvoir se reposer sont des besoins OBLIGATOIRES.

Il vous faut travailler sur ces besoins si vous pensez qu'ils ne sont pas suffisamment comblés. Mais vous devez savoir que ce faisant, oui vous réduirez votre niveau d'insatisfaction mais non vous n'augmenterez probablement pas votre niveau de satisfaction d'autant.

C'est paradoxal mais c'est une réalité.

Savoir cela c'est vous éviter de vous décourager en vous apercevant que malgré vos efforts pour combler vos besoins, vous ne ressentez pas l'augmentation du niveau de bonheur attendue.

8.6.2. Yes you can !

Récapitulons ;

1. Vous avez maintenant la liste de vos besoins et vous leur avez donné une mesure représentant leur « taux d'assouvissement ».
2. Vous savez que pour être équilibrée, votre pyramide devrait compter plus de besoins bien notés (possédant un bon taux d'assouvissement) dans ses niveaux inférieurs que dans ses niveaux supérieurs.
3. Vous connaissez la méthode OPA qui vous aidera à mettre des priorités dans la liste des actions que vous devrez mener.

Il est maintenant temps de passer à l'étape suivante.

En suivant les règles reprises ci-dessus, vous allez identifier les besoins sur lesquels vous allez travailler en premier.

En commençant par les étages inférieurs de votre pyramide et en appliquant la méthode OPA.

Vous savez désormais à quels besoins inassouvis vous allez vous attaquer.

Pour chacun d'eux, il vous faut maintenant réfléchir à un ou plusieurs moyens que vous pourriez imaginer mettre en place pour combler ces besoins insatisfaits.

Notez tout ce qui vous passe par la tête. Absolument tout. Aucune idée n'est stupide et vous seriez surpris de voir à quel point votre imagination peut vous sortir des idées incroyables pour peu que vous fassiez preuve de suffisamment d'ouverture d'esprit.

Voici quelques exemples personnels.

Lorsque j'ai fait cet exercice pour la première fois, j'ai noté un paquet de déséquilibres déjà très bas dans ma pyramide. Y'avait vraiment du boulot.

- J'avais besoin de pouvoir prendre soin de moi :
« J'avais quelques soucis physiques que je ne traitais pas. »
- Mon besoin d'éliminer ne semblait pas satisfait :
« Ma digestion n'était pas au top »

- Mon besoin de sécurité me titillait

« L'impression d'un monde qui ne tourne plus rond et dont je ne comprenais plus les règles »

« Malgré un bon salaire, je ne me sentais pas à l'abri financièrement ».

- J'avais aussi besoin de plus de liberté :

Voilà bien un besoin complexe à traduire.

Je citerais : La sensation du temps qui passe et pas toujours de la meilleure manière pour moi.

Métro, boulot, dodo. Même si j'adorais mon job et que je ne voyais pas passer mes journées, ce rythme lancinant me pesait.

Voilà juste quelques exemples qui relèvent tous des 2 premiers niveaux de la pyramide seulement. Ca faisait déjà beaucoup.

Alors j'ai réfléchi à tout ça et voilà quelques-unes des actions que j'ai mises en place :

- J'ai enfin pris rendez-vous avec un spécialiste du genou pour savoir pourquoi j'avais si souvent mal.
Action facile mais il fallait prendre le temps de le faire.
Ce fut le début d'une autre aventure que je compte bien partager avec vous au travers des parutions futures.
Pour la résumer, je dirais que ce spécialiste bien que très reconnu dans son domaine, ne m'a été d'aucun secours. Alors que j'ai trouvé du secours auprès de personnes que la médecine classique déconseille d'aller voir.
J'ai pris ma santé en main et ça fait du bien de s'écouter.
- Après des recherches et plusieurs essais, j'ai finalement radié le lait de mon alimentation.
Moi qui en consommais par litres depuis ma plus tendre enfance.
Ca a été un choc de me découvrir une intolérance au lait qui me causait des problèmes de porosité intestinale et menait à mes fameux problèmes...d'élimination. On se dit tout hein..
Là aussi, cette démarche a été le début d'une belle aventure qui continue encore et m'apprend à me connaître moi-même. J'apprends à savoir ce qui est le mieux pour moi.

- J'ai identifié les médias comme étant un gros vecteur de stress. Ils donnent l'image d'un monde qui ne tourne plus rond. Ils donnent l'image d'un monde où le danger est partout. Je me suis demandé ce que je tirais du fait de suivre les infos et vous savez quoi ? J'ai décidé de couper le cordon.

Je n'écoute plus les infos et ça fait du bien. Ce n'est pas mettre des œillères et refuser de voir les choses. C'est choisir l'information que je souhaite recevoir. Je m'informe désormais activement et non plus passivement. Comme lorsqu'on écoute juste les news.
- J'avais besoin de plus de sécurité financière. Que faire ?

Travailler plus pour gagner plus ?! Certainement pas !

M'éloigner du danger en augmentant mon niveau d'épargne.

Si je n'ai pas le contrôle sur ce que je gagne, peut-être pouvais-je reprendre le contrôle de mes dépenses et essayer d'agrandir l'écart entre les deux.

Ok mais sans changer de vie comment faire ?

Alors je me suis renseigné pour savoir comment gérer le plus efficacement possible mes finances personnelles. J'ai remis de l'ordre dans un tas de choses et mis en place une gestion plus fine de mes revenus et de mes dépenses. Ce faisant, j'ai rapidement ciblé un tas de choses à faire qui m'ont permis d'augmenter rapidement ma capacité d'épargne.

Ouf. Je me sentais mieux.
- Comme je l'écrivais plus haut, le besoin de liberté est un besoin qu'il est vraiment complexe d'analyser.

J'ai pas mal tâtonné avant de trouver certaines choses qui marchent. Il faut dire que le besoin de liberté est à mi-chemin entre les besoins O et P (voir chapitre 8.6.1).

Privez quelqu'un de sa liberté et il sera malheureux. Donnez de la liberté à quelqu'un et il en voudra toujours plus.

Mais puisqu'il semblait que je manquais de liberté, j'ai donc posé un certain nombre d'actions.

Par exemple, j'ai décidé de reprendre un peu plus le contrôle sur mon emploi du temps.

J'avais la chance d'avoir un horaire de travail flexible et pourtant, je ne m'en servais pas. J'arrivais et repartais tous les jours à la même heure. J'ai alors choisi d'adapter mes activités pour me permettre une plus

grande flexibilité dans les heures d'arrivée et de départ. L'essentiel étant que le boulot soit fait et que le montant d'heures à prester sur la semaine le soit aussi.

Du coup, j'ai aménagé mon emploi du temps de manière à pouvoir quitter le boulot au moins une heure plus tôt le vendredi. Le vendredi est devenu mon jour de Golf. Ca faisait des années que je voulais m'y mettre mais je ne trouvais pas le temps. Je l'ai pris et maintenant je joue au golf.

Et vive le golf et les horaires flexibles qu'on utilise !!

Voici juste quelques exemples des choses que j'ai changées dans ma vie pour rééquilibrer ma balance des besoins et ça a été super.

Etre dans l'action concrète et organisée pour soi. Rien que d'avoir un plan fait déjà tellement de bien. Le réaliser encore plus. Ca a vraiment été une super période pour moi.

J'ai connu la quête de sens et la croissance.

Je suis sorti de la crise plus fort et mieux outillé pour la vie.

Evidemment, ces exemples me sont personnels. Peut-être ne vous parleront-ils pas. Ou peut-être que vous ne pourrez pas les appliquer dans votre vie.

Ce n'est pas le but.

J'essaie juste de vous faire comprendre la mécanique que vous devez vous approprier.

Si vous ne trouvez pas vous-même les actions à mettre en place pour combler vos besoins, au moins maintenant vous savez en parler. Vous pouvez expliquer de façon audible votre démarche à votre entourage et lui expliquer ce que vous traversez.

Vous pouvez maintenant aller vers lui de manière concrète pour lui demander de l'aide et pour trouver quelles-sont les actions que vous pourriez mener pour retrouver le bonheur et sortir grandi de votre crise.

Yes you can !

Il s'agit de votre bonheur et vous le méritez. Alors ne laissez personne vous dire le contraire et ne baissez pas les bras.

Vous rencontrerez probablement de la résistance ou de la jalousie mais vous devrez passer outre car c'est de votre vie dont il est question. Sombrier n'est pas une option.

Soyez dans l'action pour vous et restez-y. Soyez dans l'action pour votre épanouissement et ne vous arrêtez pas.

8.6.3. Mesurer le changement

Nous avons vu comment se redécouvrir au travers de la théorie des besoins.

Nous avons vu comment utiliser cette théorie pour définir les actions à mettre en place dans notre vie pour renouer avec le bonheur et sortir de cet état de crise qui nous pesait.

Si on a bien travaillé, on doit logiquement commencer à se sentir mieux.

Moi, j'étais dans un état euphorique tout le temps à un certain moment. C'est tellement bon de se sentir avancer. Tellement bon d'avoir compris tout ça et d'être sorti de cet état de perte de contrôle et d'incompréhension.

Si les émotions et les sensations sont un bon outil pour nous aider à identifier nos vrais besoins, ils sont aussi le meilleur outil qui soit pour valider les actions entreprises pour aller mieux.

Si vous faites les choses correctement, vous devriez rapidement retrouver calme et sérénité. C'est la façon que votre inconscient aura de vous remercier d'enfin prendre soin de vous vraiment.

Ca ne vient pas d'un coup et ce n'est pas permanent. Si le simple fait d'être dans l'action vous procurera déjà beaucoup de joie, vous verrez que vous passerez par des paliers qui vous procureront encore plus de joie à chaque fois que vous vous attaquerez à l'une ou l'autre action destinée à répondre à un besoin P.

Cette impression de reprendre le contrôle de sa vie pour soi est une sensation de liberté enivrante. Il faut d'ailleurs faire attention à ne blesser personne en route.

Un conseil important : prenez garde de ne pas basculer de l'autre côté et de ne plus penser qu'à vous.

J'ai souvent entendu les gens dans cette démarche dire que seuls eux étaient importants en fin de compte et qu'à travers leur bonheur, viendrait le bonheur des autres.

C'est vrai mais attention à la démesure.

Il est évident qu'il faut s'aimer pour être aimé. Mais il faut aussi être aimé pour s'aimer. Tout est une question d'équilibre.

Nous vivons en société et heureusement car c'est la qualité de nos relations qui fait la qualité de nos vies. Nous ne sommes pas nés pour vivre seuls. Nous partageons tous cette bonne vieille terre.

Si vous le souhaitez, vous pouvez trouver une intervention inspirante sur le sujet en suivant ce lien : <http://vivreetmepanouir.com/robert-waldinger>

Nous sommes similaires à une colonie de fourmis et qu'on le veuille ou non, nous interagissons tous en permanence.

Il est une nature de besoins située plus haut dans la pyramide et qui consiste à trouver un but à son existence.

Même si je n'aborderai pas ce point précis ici, il s'agit pourtant là d'une nature de réflexion d'une importance capitale. Je dirai simplement que cette quête de sens passe inmanquablement par cette notion de place dans la colonie.

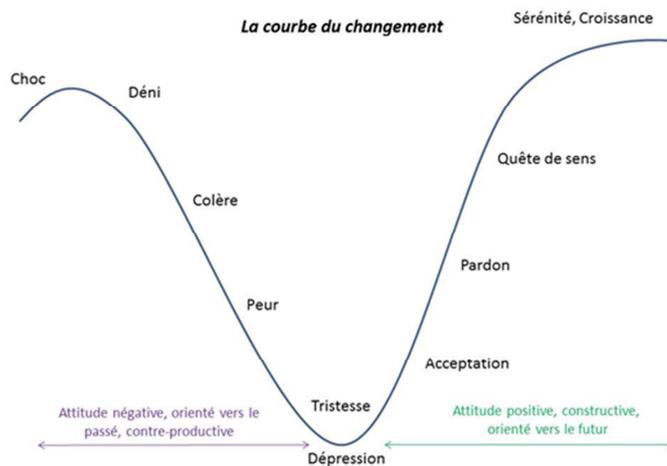
Trouver un sens à son existence passe forcément par le partage voire par le don de soi au reste de la colonie ou à quelque chose d'encore plus grand.

Mais ça, c'est une autre histoire.

9. Après la crise

Nous savons maintenant que la crise existentielle est un état passager et nous avons appris à nous en sortir et renouer avec le bonheur. Nous avons également notre définition du bonheur.

Ben croyez-moi, ça fait déjà un paquet de choses que bon nombre de personnes n'ont pas compris.



Si je reprends l'exemple de la courbe du changement pour exprimer le processus lié à la crise, et si vous êtes passé avec succès par les étapes décrites ci-dessus, alors vous aurez compris que vous êtes en cours de croissance.

Etre en croissance est une excellente chose mais le mieux c'est de le rester.

Nous savons que nos besoins sont en constante évolution. Ils se complètent avec le temps. Il est donc impératif de toujours garder un œil plus qu'attentif à ses besoins et à leur assouvissement.

Il serait bien normal de juste profiter de la joie que nous procure cette sortie de crise. Mais nous savons maintenant que nous sommes entraînés dans une mécanique décrite par Abraham Maslow dans sa théorie des besoins et à laquelle nous ne pouvons pas échapper.

Certaines personnes voient les besoins comme des indicateurs, des jauges qu'il suffit de maintenir dans le vert pour que tout se passe bien. En un sens c'est vrai. C'est en tout cas tout à fait compatible avec mes précédents articles sur le sujet.

Pourtant, j'aime à voir les choses différemment.

Dans la plupart des représentations de la pyramide des besoins, le 5^{ème} niveau est appelé « accomplissement de soi ». Dans d'autres auxquelles j'adhère plus, le 5^{ème} niveau est appelé « Epanouissement personnel » ou encore « Réalisation personnelle ». Je trouve que ces deux dernières appellations évitent une mauvaise traduction de la pyramide.

La pyramide est pour moi un outil, une aide à utiliser sur le chemin de l'épanouissement. Le mot accomplissement apparaît un peu comme la cloche qui

sonne en haut des jeux de frappe que l'on trouve sur les foires (un coup de maillet assez fort fait sonner la cloche. S'il n'est pas assez fort, rien ne se passe et vous perdez).

Le mot épanouissement fait facilement apparaître à l'esprit l'image de quelque chose qui s'ouvre petit à petit. Et c'est bien de cela dont il s'agit.

La pyramide de Maslow est un chemin jalonné de besoins qu'il nous faut combler sur le chemin de l'épanouissement personnel.

Ce sont les pas que nous faisons sur notre chemin de vie qui procurent le bonheur de vivre.

Avancer sur le chemin c'est vivre, c'est s'accomplir, c'est s'épanouir.

Bien que l'épanouissement soit probablement l'une des plus nobles causes à poursuivre, il ne s'agit pas d'un objectif que l'on peut clairement identifier. On peut en imaginer les contours mais pas le contenu. En tout cas pas de là où on est. Et ce n'est pas grave. Le contour doit suffire.

Abraham MASLOW disait de ce contour qu'il est « le désir de devenir de plus en plus ce que l'on est, de devenir tout ce que l'on est capable d'être ».

Devenir la meilleure version de soi.

C'est à mon sens la suite du chemin.

10. Conclusion

En écrivant cette conclusion j'avoue que j'espère secrètement qu'en la découvrant, vous vous direz : «Déjà ?! ».

Même si ce livre n'est pas un beau roman qui finit bien et laisse une impression de légèreté bienfaisante, j'espère toutefois que ça aura été pour vous une belle histoire quand-même.

L'histoire d'une prise de conscience peut-être.

En tout cas j'espère que ce livre aura apporté des réponses et pourquoi pas, de la quiétude en vous.

Il est évident que cet ouvrage n'est qu'une première pierre.

Mais après tout, comme je l'écris plus haut, la suite du chemin n'est pas abordée ici. Vous devez la tracer vous-mêmes. Et j'espère que vous savez maintenant comment.

En tout cas, si vous avez lu ce livre jusqu'au bout, alors je vous félicite vraiment.

De mon côté en tout cas, cela voudra dire que j'ai écrit quelque chose qui semble utile aux autres.

J'ai voulu ce livre comme un élément déclencheur, un guide, une piste concrète à suivre. Quelque chose qui permette de reprendre pieds et d'avancer.

Mais comprendre n'est pas suffisant.

Le bonheur est dans l'action.

A vous de jouer maintenant.

Si vous souhaitez mieux me connaître, et me suivre dans ce travail vers l'épanouissement, alors n'hésitez pas à vous abonner à ma chaîne YouTube et à me suivre sur mon blog.

www.vivreetmepanouir.com

<https://www.youtube.com/channel/UCw7RtFR3Xb8UppydsZGgYfQ>

Comprendre ce qu'est une crise existentielle et apprendre à en sortir grandi est une leçon que la vie m'a apprise et que je voulais partager avec vous.

Il y en a bien d'autres sur le chemin de l'épanouissement.

Il y en a bien d'autres pour vivre bien et vraiment.

A lire – Très important

Ce livre est sous licence **Creative Common Attribution 4.0 International**
« Attribution – pas de modification »



Cela signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l’auteur **Thierry Auguste** comme étant l’auteur de ce livre, et d’inclure un lien vers <http://vivreetmepanouir.com/>

Vous êtes autorisé à offrir ce livre sur votre blog, sur votre site web.
Vous pouvez l’offrir en bonus avec des produits, mais PAS à le vendre directement, ni à l’intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.