

Aspirations communes

S'engager dans le mouvement de la transition

Une démarche utile pour tous

Par commodité, ce sujet est affiné en fonction de grandes catégories qui comportent des attentes spécifiques

- Les organismes de formation
- Les entreprises
- Les particuliers



Il apparaît cependant qu'il y a des éléments communs, ce qui est normal, car les humains partagent depuis la nuit des temps les mêmes questionnements existentiels. En voici un avec la quête du bonheur !.

Je vais aborder cette question emblématique car cela va me permettre de préciser la logique de ma démarche atypique que vous devez bien comprendre pour continuer à me lire ou pour vous sauver.

Vous aspirez au bonheur ? Alors, arrêtez de le chercher !

Le contexte rend plus légitime que jamais notre aspiration au bonheur. Je le mérite bien ! Mais il y a là pièges et impasses.

Face à cette demande, j'observe un flot de propositions. Thérapeutes, coachs, enseignants divers multiplient les promesses. La plupart sont sincères, même s'il y a probablement quelques opportunistes. Alors, où est le problème ?

Il est triple au regard de questions de principe qui demandent à prendre un peu de recul pour décrypter lucidement la situation

Dangers et impasses
Mécanismes obsolètes encouragés
Dangers à se faire du bien
Risque d'une bulle de protection
Que faut-il ajouter ou enlever de sa vie
Le bonheur ou l'accomplissement ?

1. Mécanismes périmés.

Les promesses sont le plus souvent présentées comme garantes de résultats rapides, perceptibles, ne demandant guère d'efforts. Promesses séduisantes car s'inscrivant parfaitement dans les réflexes de consommateurs habitués à tout obtenir, rapidement en deux clics, sans trop d'efforts, avec quelques bonus en prime ! Voilà qui s'inscrit dans des modes de fonctionnement devenus obsolètes, ceux-là même qui ont participé aux dysfonctionnements de notre société. Einstein mettait déjà en garde contre une telle incohérence.

2. Le piège de se faire du bien

C'est que ces propositions « marchent ». Elles apportent en général un mieux-être physique et psychique. Les temps sont durs ; alors quel mal y aurait-il à se faire du bien ? Cela est appréciable, en effet, à une condition : que ces pratiques ne deviennent pas une fin en soi, mais restent simplement une façon de disposer de tous nos moyens pour continuer, en conscience, nos activités.

Une erreur courante est que ces pratiques puissent conduire à créer une bulle de protection par le sentiment (rassurant pour notre cerveau cingulaire, diront les neuroscientifiques) d'appartenance à un groupe partageant les mêmes démarches, psychocorporelles ou autres. Le danger, ici, est la mise en place d'une bulle de protection nous mettant à l'abri des remous du monde, et ce faisant, de nous encourager au repli sur soi. La logique sous-jacente est la même que celle des survivalistes ou des nantis qui vivent, aux États-Unis, retranchés dans leur quartier de luxe sous haute surveillance. Une autre erreur est d'ordre stratégique. Celle de penser que l'ajout d'un produit miracle ou d'une pratique puisse conduire au bonheur : la vraie question serait en fait d'identifier ce qui demanderait à être enlevé dans notre vie sur le plan physique ou psychologique avant de penser à ajouter quoi que ce soit.

3. Une impasse à identifier avec lucidité

C'est là, le danger le plus sournois : croire qu'il soit possible d'atteindre le bonheur en se faisant du bien ; ce n'est pas possible, même avec une pratique de méditation !

Cela demande à chacun de s'interroger sur le sens de la vie, de discerner quelle est sa place et la nature de sa mission de vie.

Pour ma part, c'est l'engagement sur cette voie qui pourra procurer un sentiment d'accomplissement. C'est celui-ci qui vous procurera en prime le bonheur. Cet engagement est un cheminement à emprunter et il n'y a pas un objectif à atteindre qui conditionnerait ce sentiment d'épanouissement. Le simple fait d'avoir donné du sens à notre vie est source de paix, d'épanouissement et de bonheur même s'il y a des tempêtes à affronter et des orages à traverser

Avertissement

C'est sur ce dernier point essentiel que vous apprécierez s'il y a lieu de poursuivre ou non l'idée de cheminer ensemble. Je vous livre ici mon point de vue, ce n'est pas une vérité absolue, juste un éclairage que je vous soumets : d'autres visions de la vie sont possibles, bien sûr. Cela aura eu le mérite de ne pas vous faire perdre votre temps en poursuivant des échanges qui ne reposeraient pas sur une vision commune de la vie.

Alors, voici ce que je propose, qui demande du temps et de la persévérance est ni immédiat ni sans efforts

Motivations pour s'engager dans une démarche de transition

Nous venons de préciser les mécanismes autour de l'aspiration au bonheur et d'en relativiser la pertinence..

Alors quelle motivation à cultiver, pour soi et à l'égard des autres, afin de s'engager dans une démarche de changement en cohérence avec la transition ?

La réponse est concise : Donner envie de changer !!!



Le cheminement : un parcours exigeant

La plus grande prudence et une bonne dose de discernement est nécessaire face à la multitude de promesses de bonheur annoncées à la clé de nombreuses thérapies, pratiques ou enseignements. Une solide culture générale permet de réduire la séduction de certaines approches mystico-ésotériques ou d'autres trouvant leur crédibilité dans des références pseudo-scientifiques de physique quantique. Tout est devenu facile, rapide, sans effort, à portée de clic ; la pensée positive fera des miracles et si ça ne marche pas, vous n'avez qu'à vous en prendre à vous-même !!!

Ce préambule est indispensable pour vous permettre de comprendre ma démarche qui repose sur une motivation profonde et sincère.

Voilà pourquoi j'annonce un « parcours exigeant »

L'organigramme ci-dessous vous donnera les différentes étapes de cette recherche d'accomplissement, de sens à donner à votre vie, de changement profond. Et cette démarche personnelle s'inscrit dans une démarche collective, celle de la transition écologique.

Les formations ont été conçues pour vous permettre, à votre rythme, d'avancer de la manière la plus autonome possible, tout en bénéficiant d'un accompagnement si le besoin s'en faisait sentir.



Libre circulation de l'info

Reproduisez nos articles et divers PDF de ce site, gratuitement, sur papier ou en ligne, en respectant les termes de notre [Licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International.](#)



Association Jardin Gourmand

3b, rue de Bassemberg – 67220 Lalaye

Gérard 06 80 63 40 26 - 03.88.58.91.44 - gerard@jardingourmand.com

www.jardingourmand.com - <https://petillant-de-vie.fr/>

Qualiopi
processus certifié

FR RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée
au titre des catégories d'actions suivantes :
ACTIONS DE FORMATION
BILANS DE COMPÉTENCES

