

L'attention seconde comme clé de transformation ?

Avez-vous déjà voulu transformer certaines de vos habitudes ou de vos manières d'être – sur le plan professionnel et/ou privé – avec une certaine réussite sur une courte période ? Puis, progressivement, vos anciens comportements se sont réinstallés dans votre quotidien, entraînant alors parfois, de forts ressentis de frustration, de découragement ou de résignation. Avez-vous aussi observé que les techniques mentales, souvent utilisées avec succès pendant quelques semaines pour effectuer ces changements, perdent peu à peu de leur efficacité au profit du confort procuré par les habitudes solidement installées et la difficulté de « devoir » changer qui mangent la motivation inhérente à toute transformation ?

Ainsi, par exemple, les situations suivantes vous parlent-elles ?

- Vous remarquez que vous répétez souvent des comportements que vous critiquez chez les autres (par exemple, vous reproduisez avec vos enfants une attitude que vous détestiez chez un de vos parents).
- Vous rencontrez régulièrement les mêmes limites dans votre cheminement ou les mêmes situations déplaisantes (au travail ou dans votre vie privée).
- Vous avez pris conscience d'une croyance ou d'un comportement hérité de votre enfance, que vous avez entretenu pendant de longues années et qui n'est plus adapté pour vous aujourd'hui.
- ...

Est-ce que l'expérience proposée dans cet article pourra vous aider à transformer des croyances profondément ancrées en vous ou à modifier durablement des comportements que vous voulez changer ? Je l'espère du fond du cœur ! Pour que l'expérience puisse s'appliquer aussi dans votre vie, je vous suggère d'identifier une situation concrète à faire évoluer.

Bon nombre d'auteurs ont abondamment évoqué, au sujet de la transformation d'habitudes et de croyances, la nécessité de vivre le moment présent, l'importance de la focalisation, la non-identification à notre ego, le non-enchaînement à nos croyances, etc. Que ce soit dans le monde de l'entreprise et de son management, dans la mouvance de croissance personnelle ou dans les traditions spirituelles ou religieuses, bon nombre de techniques, recettes ou autres sagesses de transformation sont largement décrites dans des livres, articles, vidéos ou autres formations.

J'en ai expérimenté plusieurs, avec autant d'échecs que de réussites. Cet article décrit le comportement qui accompagne le mieux mon cheminement, tant professionnel que privé, depuis de nombreuses années et que j'affine à intervalles réguliers. Le processus est inspiré de Don Miguel Ruiz, qu'il décrit comme « l'attention seconde » et que je comprends et applique « à ma sauce », m'éloignant peut-être des enseignements toltèques originaux.

Don Miguel Ruiz nous propose de retrouver notre propre pouvoir de création sur nos vies avec ce qu'il appelle « l'attention seconde » que je vais détailler plus loin dans ce texte. Mais qui dit « attention seconde » présuppose que nous nous soyons interrogés sur « l'attention première ».

En tant qu'enfant, dans notre merveilleuse innocence, nous avons tous été imprégnés des croyances et attitudes de nos parents ou de notre entourage. Sans jugement, ni critique, avec toute la loyauté de notre cœur aimant et pur, nous nous sommes construits en fonction de ces héritages. Et les habits que nous avons alors créés et revêtus nous ont permis de nous protéger des douleurs ressenties alors. En

général, de manière totalement inconsciente, nous avons continué à porter ces vêtements durant peut-être 2, 5, 15 ou 50 ans. Une partie de cette seconde peau, que nous nous sommes créée à cette période, nous est encore utile aujourd'hui pour faire face aux défis de la Vie mais d'autres fragments de cette protection nous empêchent de nous développer en fonction de celui ou celle que nous sommes devenus actuellement. « L'attention première » est donc cette attention, souvent vécue inconsciemment, que nous avons portée à nos ressentis et qui a engendré une réaction émotionnelle et physique dans nos vies.

Je présente ci-dessous quelques exemples de ce type de vécus, provenant principalement de notre enfance, qui ont engendré des réactions (d'ailleurs souvent très différentes, pour une même situation, entre frères et sœurs) :

- Lors d'une grande frayeur de vos parents, ces derniers ont prononcés des paroles que vous avez crues et qui vous ont ensuite souvent empêché de vous réaliser pleinement.
- Vous avez souvent reçu des messages de dévalorisation et aujourd'hui vous avez une faible estime de vous-mêmes dans certains secteurs de votre Vie.
- Vous avez été inspiré à réaliser des actions qui vous faisaient vous sentir agréablement bien mais votre entourage ne vous a pas laissé les réaliser et a « cassé » ces désirs intimes en les jugeant « mauvais » ou « non-adaptés » pour vous. Vous ne les avez jamais réalisés.
- Vous avez été invité à vous durcir, à vous fermer au monde, à développer de la peur et de la méfiance et, loyalement, vous avez créé ces fermetures dans vos vies même si, au fond de vous, vous auriez agi différemment. Encore aujourd'hui, vous peinez à vous ouvrir aux nouvelles routes qui jalonnent vos vies.
- Votre entourage n'exprimait que très peu ses sentiments, était très exigeant et ne vous disait sa fierté qu'en cas de réalisations exceptionnelles. Vous avez alors pris l'habitude de vous mettre en évidence pour être reconnu, pour vous sentir exister et aujourd'hui vous vous sentez usé de toujours devoir prouver que vous existez. De plus, vous n'avez appris à exister que par le « faire » plutôt que pour toutes les qualités que vous « êtes » au fond de vous.
- Régulièrement, vous vous décidez à réaliser des activités qui vous plaisent ou qui vous font envie puis, petit à petit, vous laissez vos habitudes reprendre le dessus et ne réussissez pas à faire vivre ces engagements avec vous-mêmes, entraînant déception, culpabilité ou autre frustration.
- ...

Beaucoup de personnes rencontrées pensent que ces héritages sont des fatalités qui ne peuvent être modifiées. Elles ne comprennent jamais que la plupart de ces créations ne leur correspondent pas et ne songent même pas à entrevoir une autre réalité possible. Alors, qu'à mon avis et selon mes expériences, il est tout-à-fait possible de transcender ces limitations.

C'est ici qu'intervient « l'attention seconde ». Elle nécessite d'avoir **observé et compris** ce que votre « attention première » a créé en vous (cf. encart).



Photo : Gypaète barbu, observateur hors pair, modèle d'une vision aiguisée

Puis, une fois cette création identifiée, elle consiste à comprendre qu'aujourd'hui, vous n'êtes plus innocent et que vous avez la possibilité de vous laisser inspirer d'autres comportements ou croyances qui correspondent plus à ce que vous êtes devenus aujourd'hui (dans l'évolution tant de votre âge que du contexte sociétal) qu'à ce que vous étiez au moment où vous avez adopté ces croyances.

Cette « attention seconde » consiste à **décider** de vouloir agir différemment, en conscience, de manière créative et avec la motivation intérieure profonde de **vous sentir bien** puis de mener une traque intense à ces éléments qui ne vous appartiennent pas. Vous décidez donc d'adopter une attitude de doux guerrier ; ce qui n'est, à mes yeux, pas incompatible, la douceur invitant à l'amour de soi et des autres et le guerrier invitant à ce courage d'affronter vos ombres et d'ôter les parties de vous qui ne vous servent ou ne vous conviennent plus.

Cela pourra être, par moment, très inconfortable car vous allez vous rendre compte que vous vous êtes créés une partie de votre Vie en vous basant sur une vérité qui n'est pas la vôtre. Il pourra alors être vital de garder, dans ce cas, une attitude de gratitude, de bienveillance ou de douceur qui nécessitera peut-être un accompagnement ou un coaching. Cependant, petit à petit, l'acceptation de ces réalités, devenues mensongères pour vous, vous permettra de faire de la place pour que d'autres vérités, plus adaptées à votre être intérieur actuel, puissent émerger. Et que vous puissiez leur accorder toute votre attention. Ici et maintenant. En totale conscience et sans naïveté.

Il sera nécessaire d'être très persévérant car les personnages de votre ombre tenteront régulièrement de revenir habiter votre quotidien. Vous devrez demeurer concentré et être attentif à tout instant pour garder à l'esprit votre désir de changer et ne plus retomber dans les automatismes qui vous ont longuement accompagné. Dans ces situations, votre attitude de guerrier sera fort utile pour brandir l'épée qui pourra combattre ces ombres et protéger ainsi le rayonnement que vous désirez projeter autour de vous.

Une habitude, que j'adopte pour me donner le maximum de moyens de réussir ce type de transformation, consiste à me planifier du temps tous les jours pendant au moins 3 mois pour me reconcentrer, redonner mon attention à ce que je veux vraiment et ainsi pouvoir régulièrement réévaluer mes actes (et éventuellement leur apporter des corrections) dans le sens de ce que je veux

vraiment et qui me fait me sentir bien. Dans ces phases, je tiens régulièrement un journal pour déposer ces prises de conscience, apprentissages, réussites et errances.

Pour conclure, l'apprentissage majeur effectué en expérimentant ce processus est le suivant : lorsque je parviens à être à l'écoute de mes besoins profonds¹, de mes ressentis profonds (ceux qui viennent du cœur et de l'âme) et de mon intuition, la transformation a bien plus de chances de se produire que si j'avance sous la direction de mon mental, qui me dicte les étapes à réaliser. Chez moi, les messages provenant de mon cœur hyper-sensible et de mon âme passionnée de beauté et d'émerveillement, peinent encore parfois à ouvrir les portes de mon esprit scientifique intensément stimulé par notre monde actuel. De plus, en avançant en âge, les expériences deviennent toujours plus subtiles, l'attention seconde m'aide beaucoup à trouver la clarté nécessaire à préserver, au quotidien, cet équilibre entre mes différents corps (spirituel, mental, émotionnel et physique). Et si cette attention seconde parvient à être vécue en l'absence de tout jugement, les chances que la transformation réussisse augmentent fortement !

Jean-Pierre Rey, le 7 février 2017

Encart sur l'attention première

Une approche simple, pour comprendre les mécanismes de « l'attention première », mais demandant courage, attention et temps pour sa mise en place, m'a été inspirée par Anthony de Mello dans une formation audio: *« un changement durable ne peut intervenir qu'en observant puis en comprenant la situation dans laquelle nous sommes et comment nous en sommes arrivés jusqu'à elle : **observer et comprendre** ».*

Dans mon expérience, l'observation proposée ici est une attention soutenue et exempte de tout jugement à ce qui se passe en ce moment précis en moi et/ou autour de moi : cette observation consiste uniquement à regarder la situation telle qu'elle est, à observer les sentiments – agréables ou non – provoqués par cette situation, sans intervenir d'une quelconque manière pour les modifier. Il s'agit seulement de regarder la situation et d'observer les ressentis provoqués en moi par cette situation.

La seconde étape consiste à **comprendre**, de tout mon être, ce que cette situation provoque en moi comme désagréments physique, mental ou émotionnel (par exemple, combien elle me limite dans mes choix, combien elle m'empêche de penser et d'agir librement en accord avec mon cœur et mon entourage, etc.). Comprendre également pourquoi je réagis de telle ou telle manière dans ce contexte.

Lors de cette étape, j'ai appris combien il était préjudiciable pour moi d'intervenir pour chasser le désagrément, malgré une grande tentation de le faire. Souvent,

¹ Tels que décrits, par exemple, dans l'article d'Isabelle Padovani sur la CNV, référence précise de votre revue numéro 122

lorsque je réussis à ne pas « combattre » la situation, des inspirations me parviennent : par exemple en m'indiquant combien ce qui stagne en moi ne provient pas réellement de mon être profond mais combien cela est souvent hérité d'apprentissages passés ou de croyances d'autres personnes – parents, mentors, collègues, etc. – que j'ai crues et qui m'ont construites à un moment donné (et que je continue à faire vivre même si le contexte actuel a changé et ne nécessite plus l'usage de ces habitudes).

En général, je laisse vivre cette phase de compréhension un certain temps (heures, jours ou semaines en fonction de l'imprégnation des habitudes), je laisse ces ressentis et pensées me traverser, sans les retenir. Alors, peut émerger une motivation intérieure puissante à ne plus donner vie à ces sentiments pénibles ou des envies de vivre d'autres ressentis plus nourrissants et agréables pour moi.

Je me surprends souvent à vouloir intervenir dans cette étape ; par exemple en faisant de l'occupation ou de la distraction de remplissage, en fuyant pour éviter ces ressentis (et souvent en fuyant aussi malheureusement la compréhension associée de ce qui se passe en moi). Je réussis cependant de plus en plus souvent à éviter ces actions « compensatoires ».

Alors, peu à peu, pas après pas, des suggestions commencent à arriver en moi, des inspirations et des intuitions à poser d'autres manières de penser et d'agir. Lorsque je poursuis ces invitations, je peux alors construire, brique à brique, une nouvelle facette plus agréable et plus proche de ce qui me fait du bien et de ce qui me procure des émotions agréables et contagieuses. En général, dans cette étape, je n'applique plus des recettes toutes faites proposées par d'autres personnes mais je me surprends à percevoir des chemins nouveaux et jamais empruntés, à ressentir des émotions pures qui me donnent la certitude que la nouvelle voie que j'emprunte est bénéfique pour moi et pour mon entourage.

J'ai également compris que ce processus est naturel et que ma tâche consiste plus à « *me le rappeler* » qu'à « l'apprendre ». En effet, dans mon enfance et ma jeunesse, il s'appliquait aisément et naturellement sans que j'en aie eu conscience. Par contre, les aléas de la Vie et le contexte actuel de surabondance d'informations et de distractions me l'ont fait oublier petit à petit.

Cheminer en accord avec la Vie qui vibre en moi, n'est-ce pas simplement (re-)découvrir ce processus naturel puissant ?

Biographie personnelle

Jean-Pierre Rey est actif dans l'enseignement supérieur en informatique depuis 30 ans. Professeur-chercheur, il dirige aujourd'hui le master en Business Administration de la Haute Ecole Spécialisée de Suisse Occidentale. Il est passionné de management agile et s'attelle, jour après jour, à s'interroger sur ce qui est le plus adapté aujourd'hui, en termes de manières de faire et d'être évolutives pour développer la coopération dans les équipes, intégrer en permanence aux nouvelles données de la société et préparer les futurs diplômés et les entreprises aux défis qui se présentent.

Il trouve principalement son inspiration en montagne et partage ses photos, ses animations musicales et ses apprentissages/expériences sur ses chaînes Youtube et Vimeo ainsi que sur son blog.

Il s'applique à vivre, sur tous les plans de sa vie, une « spiritualité appliquée » en s'appliquant à créer un pont entre l'Intelligence de l'esprit et le pragmatisme du terrain qu'il vit dans ses mandats, ses enseignements, ses tâches de direction, ses activités familiales, associatives et bénévoles.

Il a écrit « Autres regards », un livre de ressourcement personnel au quotidien mélangeant prises de conscience, images et actes d'auto-coaching, que vous trouvez sur son site Web.

Plus d'informations

- Site Web Professionnel : <https://www.hevs.ch/fr/rad-instituts/institut-informatique-de-gestion/collaborateurs/professeure-hes-responsable-du-mscba/rey-1769>, www.hes-so.ch/masterba
- Site Web personnel et son blog: www.un-autre-regard.ch
- Chaîne Vimeo : <https://vimeo.com/channels/614069>
- Chaîne Youtube : <https://www.youtube.com/user/jeanpierrerey>



Références

- Anthony de Mello, Quand la conscience s'éveille, 1994, Editions Bellarmin
- Don Miguel Ruiz, La voie de la connaissance, 2004, Guy Trédaniel
- Marschall Rosenberg, Les mots sont des fenêtres ou des murs, 2005, Jouvence
- Dr Wayne Dyer, Tout est clair maintenant, 2016, Tredaniel