

Idéalisation(s) ?

*« Si tu cherches encore cette personne qui changera ta vie,
regarde-toi dans le miroir »*

Roman Price

Je constate, une fois de plus, la puissance de ma foi en mes propres croyances et habitudes. Puissance pour créer de la richesse, des ouvertures, de la fluidité lorsque cette foi entraîne un important engagement à produire de la valeur ajoutée tant personnelle que pour l'entourage.

Mais quels freins, quelles limitations, cette foi peut amener dans ma vie lorsqu'elle se base sur de l'idéalisation éloignée de la réalité ou, encore plus fort, sur des mensonges que je me fais à moi (ou aux autres). Quels sentiments de tensions, de constrictions, d'enfermement vivent alors lorsque cette foi est entretenue trop longuement !

Et si, alors, je réussis parfois à prendre conscience de ce qui ne me convient pas/plus, j'aimerais pouvoir changer dans la seconde qui suit...et ça ne fonctionne guère souvent...

J'ai souvent croisé sur ma route, ces idéalizations qui me susurrent : « si tu vas avoir ceci/cela, tu seras plus (heureux, détendu, reconnu, fort, etc...) ».

<p>Ce type de situations vous parle ? Avez-vous déjà observé de tels agissements chez vous ? Pouvez-vous le sentir dans des situations vécues ?</p>

J'illustre mon propos par quelques exemples courants :

- Désir de fumer pour se détendre ou pour respirer (si si ...)
- Un rêve qui reste au niveau de l'idée et qui ne se nourrit jamais d'actions
- L'idéalisation d'une relation (ancienne, actuelle ou future...)
- L'idéalisation de l'obtention d'une reconnaissance en fonction d'un accomplissement (ou d'un « faire »)

J'appelle cela **l'idéalisation des désirs**, me concentrant uniquement sur la réussite d'un résultat précis et laissant si peu de place à d'autres résultats connexes qui pourraient survenir et que je ne verrais même pas... En idéalisant mon désir, je vais créer une attente qui mettra un filtre grillagé sur tous les autres résultats possibles. De plus, comme **conséquence** possible, si mon désir est trop « idéalisé » et que je l'obtiens, j'ai un risque important de ne rester concentré que sur la peur de perdre ce que je viens d'obtenir.

Je vais développer une petite métaphore pour illustrer, faire résonner ou sentir mon propos. Pour commencer, tentez de donner un nom, une forme ou un autre aspect matériel à cette croyance ou cette habitude que vous avez entretenue avec foi : par exemple j'appellerai « **Paul** », l'aspect peu glorieux et très intime de moi qui est à l'origine de ce billet. Ayant entretenu avec foi, depuis de

nombreuses années, cet aspect, je lui ai accordé beaucoup de crédits. C'est donc comme si j'avais prêté beaucoup d'argent à « **Paul** ». Et finalement, je me retrouve donc avec un gros manque d'argent. Si je veux retrouver cet argent, il me faudrait discuter avec « **Paul** » un plan de remboursement. Mais « Paul » a disparu avec mon argent. Je devrai donc re-remplir le compte, intitulé « amour de moi », que j'ai laissé se vider en nourrissant abondamment cet aspect de moi. Et, sauf en cas de gain à la loterie (que l'on pourrait associer à une maladie grave ou autre déclencheur « terrible » qui a le pouvoir de nous faire changer un comportement du jour au lendemain), je vais reconstruire mon capital « nouvelle énergie nourricière » en mettant de côté, chaque jour, un tout petit montant. Qui finalement aura une chance de dépasser le volume de mon prêt.

Quelles peuvent être les origines de ces idéalizations ?

Des vécus intimes (parents, familles, etc.), la foi accordée à des professeurs, à notre histoire personnelle, etc. En Occident, l'imprégnation sociétale est également génératrice de désirs non-porteurs pour nous (mode, idéaux de beauté, de réussite sociale, etc.) et nous sommes sur-stimulés à vouloir désirer, désirer et désirer encore...

Comment transcender et/ou dépasser cela ?

Quelques étapes me paraissent cruciales, pas forcément dans l'ordre proposé ci-dessous :

Une prise de conscience d'une situation qui ne vous convient pas/plus, une compréhension de ce qui se passe, un accueil humble et doux de la zone d'ombre que vous venez de détecter, un senti d'un besoin d'expansion, une envie de sortir de sa propre prison, etc. Autant d'éléments qui permettront tant une acceptation, sans jugement, du vécu actuel, que l'émergence de motivations fortes à ne plus donner foi à ces discours intérieurs ou ces agissements non-porteurs. Avec un indicateur de la pertinence de ces motivations : **un senti profond agréable**.

Ensuite, il sera impératif de porter une attention soutenue pour capter les messages qui reviennent en boucle dans votre esprit avant qu'ils n'entraînent des actions répétitives pour pouvoir avoir une chance de pivoter.

Et, comme, normalement, vous allez replonger parfois, la phase d'acceptation avec douceur de ces pas en arrière me semble importante. Notez alors plutôt les améliorations et les fois où vous aurez réussi à pivoter que les fois où vous avez replongé. Petit à petit, vous réussirez de plus en plus souvent à modifier votre habitude.

Persévérer, continuer à vous entraîner au moins 66 jours pour que le changement ait une chance de s'opérer dans vos circuits neuronaux ou dans vos actions.

Quelques trucs que j'applique avec passablement de réussite dans ces situations :

Truc 1 :

L'importance de se focaliser sur ce que vous voulez obtenir plutôt que sur ce que vous ne voulez plus. Par exemple, pour une douleur au dos, tentez de se focaliser sur ce que vous pourriez accomplir avec un dos guéri ou sur l'énergie qui circule dans votre vertèbre ou sur un sentiment de détente plutôt que sur l'empêchement de faire une activité physique, votre vertèbre bloquée ou une forte

tension. Evitez également de porter votre attention trop longtemps sur ce qui vous manque pour la porter plutôt sur les richesses qui habitent déjà vos vies.

Truc 2 :

Se mettre quotidiennement dans une situation où vous pouvez sentir si votre mental, votre ressenti et votre esprit sont alignés : massage, méditation, activité culturelle, création, etc. Ou toute autre action permettant une reconnexion à votre ressenti intime.

Truc 3:

Si c'est possible de le faire (sur un aspect pas trop intime ou pas trop « non-glorieux »), engagez-vous auprès de quelqu'un que vous appréciez et que vous n'aimeriez pas décevoir, à effectuer cette modification de croyance ou d'habitude.

Avez-vous développé d'autres stratégies pour continuer à imaginer vos vies dans toute la magie qui peut l'habiter, tout en évitant de restreindre votre futur en idéalisant un désir, avec toute la restriction, simplification et incomplétude que cette idéalisation peut vous amener ? Et parvenez-vous à sentir la puissance que vous créez si vous arrivez à tendre vers ce désir avec une attention portée sur vos richesses plutôt que sur le manque ?

Pour accompagner mon message et faciliter l'inspiration, j'ai choisi un montage avec une musique dont le titre est de circonstance: « empty promises » (« promesses vides ») : <https://www.youtube.com/watch?v=hyFwrPqxCcg>.

Jean-Pierre Rey, le 12 février 2016

Partagez si le billet vous a plu et [inscrivez-vous](#) à mon info-lettre si vous voulez recevoir hebdomadairement une inspiration !

Et le menu [Tout le blog](#) vous donne accès aux derniers billets, en cas d'intérêt !