

Reconstruire (après avoir déconstruit)

« Ce que nous sommes aujourd'hui dépend de nos pensées d'hier ; et de nos pensées d'aujourd'hui dépend notre vie de demain. »

Bouddha

Comme promis, je vais proposer, dans ce texte, quelques pistes pour les deux dernières étapes du processus de déconstruction décrit dans les deux billets précédents. Après, les étapes de prises de conscience et de compréhension, les deux dernières étapes sont :

- **Avoir clarifié** ce que vous désirez modifier puis **vous laisser inspirer** de créer 3 ou 4 éléments qui vous attirent dans la nouvelle situation désirée...
- ...pour que vous puissiez **établir** quelques étapes de « **reverse engineering** » ou de re-programmation (c-à-d des étapes pour vous libérer de ces freins, sans ni les ignorer ni les enfouir profondément en vous...).

A partir du travail effectué suite au billet précédent, la **pratique** des étapes suivantes a le pouvoir de vous amener sur le chemin désiré.

Etape 1 : Clarifier votre désir profond et se laisser inspirer

En fonction des prises de conscience et de la compréhension des deux étapes précédentes, le but de cette étape est de sentir, au fond de soi, la **motivation profonde** à aller dans la nouvelle direction, à installer la nouvelle habitude à laquelle vous aspirez. Et les deux premières étapes ont normalement dû vous permettre de clarifier le désir profond qui vous habite.

Pour ce faire, il m'apparaît important de se mettre en conditions propices (en se coupant de toute stimulation, distraction ou autre pollution) puis de s'imaginer dans la situation désirée, de faire « **comme si** » vous y étiez. Ressentir alors le bien-être, en conscience, et vous devriez presque inévitablement trouver des motivations à y aller. Dès aujourd'hui ☺.

Au final, cette étape doit vous permettre de **formuler clairement** la nouvelle habitude ou croyance ou comportement que vous allez vous engager à adopter.

Etape 2 : Re-programmation

Le but principal de cette étape est de **reprogrammer** des habitudes, croyances ou comportements qui vous conviennent mieux, aujourd'hui, dans le nouveau contexte dans lequel vous évoluez.

Les neurosciences nous montrent qu'il faut plus que les 21 jours communément admis jusqu'ici pour qu'une nouvelle habitude s'installe et les connaissances actuelles¹ parlent plutôt de 66 jours de pratique régulière pour qu'il soit plus facile de réaliser la nouvelle habitude que de ne plus la réaliser (<http://www.un-autre-regard.ch/2016/02/21/66-jours/>).

Ce qui marche le mieux pour moi est d'installer un rituel et de le pratiquer, sans discontinuité et en conscience, durant au minimum ce laps de temps pour **me donner les moyens** que le changement se produise.

¹ <https://www.ucl.ac.uk/news/news-articles/0908/09080401>

Voici quelques exemples de rituels à installer, si vous n'êtes pas inspirés :

- **Avancement pas à pas** : se fixer chaque jour 5 petits objectifs qui vont dans la direction de son désir. Puis à la fin de chaque journée, évaluer la réalisation de ces objectifs, consigner ce qui a été appris, etc. C'est celui que j'utilise actuellement pour un changement important pour moi. Et après 66 jours, plus de 300 pas vers son désir profond auront été réalisés !
- **Focalisation** : chaque jour, se concentrer durant 90 minutes sur un projet ou la réalisation d'une idée très importante pour soi; et uniquement sur ce projet ([90/90/1](#)). La pratique de ce rituel m'a permis de terminer la rédaction de mon 1^{er} livre.
- **Ré-énergisation matinale** : tous les matins, se donner un moment pour réaliser quelques exercices physiques, réfléchir et s'inspirer. Je le pratique plus ou moins quotidiennement depuis près de 10 ans, avec des quelques variations, tout en préservant son esprit. Et c'est un des secrets de ma bonne humeur quasi-permanente.
- **Conscience/compréhension** : écrire tous les jours dans son journal. Pour moi, c'est un exercice incroyablement puissant : des phases de vie compliquées de ma vie se sont résolues quasiment toutes seules, au fond de moi, dès lors que je conscientisais tous les jours ce qui se passait en moi (de glorieux ou de moins glorieux)
- **Détente** : un massage toutes les semaines et une activité physique douce tous les autres jours. Je ne le pratique pas assez, même qu'il me ferait du bien ☺ ☺.
- **Gestion de ses priorités** : rituel de gestion du temps que j'utilise avec plus ou moins de précisions depuis plusieurs années et qui me permet une grande productivité sans (trop) perdre d'énergie : <http://www.un-autre-regard.ch/services/outils-pratiques-gratuits/> (3^{ème} outil).
- Etc.

Quelques actions/objectifs possibles inspirants, pour alimenter ces rituels, avec des exemples de motivation (non-exhaustifs) :

- ne rien faire, *pour sortir de l'agitation et du « busy to be busy »*; ou se mettre en mouvement, *pour sortir de l'immobilisme*
- pratiquer la pensée [opposée](#) (c-à-d si vous avez une pensée « négative », contre-balancer directement cette pensée en la remplaçant par une pensée plus « constructive), *pour contre-balancer ses pensées néfastes*
- méditation ou prière, *pour se centrer*
- faire un cadeau gratuit à quelqu'un, *pour sentir les bienfaits de la générosité*
- remercier, pratiquer la gratitude, *pour sentir l'abondance qui nous entoure*
- se protéger, *pour se respecter*
- s'inscrire à une formation ou lire des lectures inspirantes, *pour élargir son esprit, accéder à d'autres connaissances et s'ouvrir à d'autres manières d'être ou de faire*
- augmenter ou diminuer son activité physique, *pour respecter ses besoins physiques*
- observer un petit enfant, *pour s'inspirer de sa fraîcheur*
- aller dans votre sanctuaire favori, *pour sortir de l'agitation*
- marche de pleine conscience, *pour une totale présence à soi*
- faire quelque chose pour la première fois, *pour exercer sa créativité et sortir de sa zone de confort*
- acheter une montre, *pour ne plus utiliser son smartphone et se déconnecter*
- solliciter de l'aide, *pour bénéficier des apports d'autres personnes*
- etc.

Autres outils / sources d'inspiration pouvant faciliter et inspirer une reprogrammation interne, tirés d'anciens billets :

- Besoins essentiels :
 - <http://www.un-autre-regard.ch/2014/09/22/l-essence/>
 - <http://www.un-autre-regard.ch/2014/09/29/besoins-revisités/>
- Permettre : <http://www.un-autre-regard.ch/2016/05/22/l-art-de-permettre-1/>
- Prendre de la hauteur : <http://www.un-autre-regard.ch/2016/05/01/s-élever/>
- Action ou non-action : <http://www.un-autre-regard.ch/2016/04/17/agir-toujours/>
- Alignement : <http://www.un-autre-regard.ch/2016/03/26/dans-le-sens-du-courant/>
- Focalisation : <http://www.un-autre-regard.ch/2014/04/04/la-règle-du-90-90-1/>
- Protection : <http://www.un-autre-regard.ch/2016/02/28/goretex/>
- Gratitude : <http://www.un-autre-regard.ch/2016/01/24/abondance/> (gratitude)
- Mentalité du lit de mort : <http://www.un-autre-regard.ch/2014/06/10/la-mentalité-du-lit-de-mort/>
- Efficacité énergétique : <http://www.un-autre-regard.ch/2014/10/06/gaspillez-vous-votre-énergie/>
- PDG : <http://www.un-autre-regard.ch/2014/05/13/une-fameuse-équation/>
- Comme si (en plus de l'hyperlien du texte):
 - <http://www.un-autre-regard.ch/2015/03/02/l-imagination-2/>,
 - <http://www.un-autre-regard.ch/2015/03/09/l-imagination-3/>,
 - <http://www.un-autre-regard.ch/2015/03/09/l-imagination-3/>.
- Attention seconde : <http://www.un-autre-regard.ch/2014/09/07/l-attention-seconde/>
- Etc.

Pour aller plus loin : J'avais écrit 5 billets, fort consistant, pour décrire une méthode très puissante mais très engageante pour surmonter ses résistances au changement :

- <http://www.un-autre-regard.ch/2015/06/12/changer-partie-1/>
- <http://www.un-autre-regard.ch/2015/06/19/changer-partie-2/>
- <http://www.un-autre-regard.ch/2015/06/29/changer-partie-3/>
- <http://www.un-autre-regard.ch/2015/07/07/changer-partie-4/>
- <http://www.un-autre-regard.ch/2015/07/10/changer-partie-5/>

Un avis personnel : un changement profond n'est pas D'ABORD une histoire d'action, c'est **D'ABORD** une histoire de bien-être et de sensations puis **ENSUITE** une histoire d'actions répétées pour que l'habitude nouvelle s'installe. Etant plutôt hyperactif, j'ai trop souvent voulu faire des changements en installant des actions sans avoir vérifié les ressentis et perceptions provoqués par ces actions ; et au final, souvent, les changements échouaient.

Ce billet offre une importante consistance et résume le meilleur de ce que je peux offrir et partager, fruit de nombreuses années d'expérimentation. J'espère du fond du cœur qu'il vous serve !

Durant l'été, je vais espacer mes billets en vous invitant, s'ils vous sont utiles, à profiter de vos temps de vacances pour vous donner les moyens de peut-être rafraîchir ou faire évoluer certaines manières d'être. Ce processus de « déconstruction » est un processus efficace pour ce faire. Pour autant que vous vous y engagez ☺.

Je serai en vacances du 15 juillet au 8 août et, durant cette période, il n'y aura normalement pas d'écrits.

Bel été !

Jean-Pierre Rey, le 24 juin 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 !