

Problème récurrent ? Solution durable !

*« On ne résout pas un problème avec les modes de pensée qui l'ont engendré. »
Albert Einstein*



Photo : Laurent Sciboz, <http://www.aerostier.ch/>

Le mot « problème » est un mot à la mode. Utilisé partout et à toutes les sauces. Mais à force de ne parler que de « problèmes », de « difficultés », d'ennuis, ne risquons-nous pas d'y demeurer enchaînés et de plus en plus attentifs à « ce qui ne va pas » plutôt que de porter son attention sur ce qui nous convient bien dans nos vies ?

Dans ce billet je vais m'intéresser aux solutions plutôt qu'aux problèmes en mettant l'accent sur un élément du mécanisme de résolution de problèmes que nous connaissons certainement tous mais qu'il est peut-être bon de rappeler dans cette période d'actualité un peu morose.

Mon billet se fonde sur deux hypothèses :

- Vous avez dépassé l'attitude de victime consistant à vous plaindre en cas de problèmes et vous êtes plutôt en quête de solutions pour tenter de dépasser les limites de cette difficulté. Vous désirez sortir de ces jeux dans lesquels vous avez abandonné votre pouvoir en donnant la « faute » d'une situation difficile à telle personne, telle situation, telle entreprise ou telle organisation.
- Vous croyez à l'existence d'une force supérieure qui régit l'univers (le nom que vous donnez à cette force m'importe peu).

Si ces hypothèses ne vous habitent pas, la suite du billet aura peu de chances de vous toucher.

Je suis certain que vous savez, que vous avez déjà expérimenté, que vous pouvez ressentir combien le fait de rester focalisé sur une difficulté vous y enchaîne : vous y pensez tout le temps, vous vous attirez des gens qui le vivent, vous en parlez, etc. Vous le nourrissez en permanence. Et que se passe-t-il alors lorsque quelque chose est nourrit régulièrement ? Il devient de plus en plus vivant et a tendance à prospérer ☺.

En règle générale et une fois effectuée l'identification de ce qui a généré le problème, est-ce que le fait d'y demeurer, d'y consacrer une importante énergie vous permet de trouver des solutions durables, innovantes pour en sortir ? Qui minimiseront la probabilité que le problème se reproduise quelque temps plus tard ? Qui ne soient pas de simples pansements sur une jambe de bois ? N'avez-vous pas souvent expérimenté que la plupart du temps, les problèmes se résolvent mieux lorsque nous « lâchons » du lest, lorsque nous ne lui accordons moins d'intérêt ?

J'ai observé (et expérimenté) la pertinence de l'affirmation d'Einstein à de très nombreuses reprises dans tous les domaines de ma Vie : ***seul un changement d'attitude (et d'altitude¹) profond permet un changement durable.***

Et pour que ce changement d'altitude soit réel, pour que la solution apportée au problème ne soit pas que du « faire » en réaction au problème, il m'apparaît crucial ***d'identifier avec lucidité l'attitude profonde*** qui a permis l'apparition de cette difficulté dans votre Vie. A mes yeux, seule la compréhension de cette attitude profonde, essentielle, permet de se positionner ensuite à un autre niveau que celui dans lequel a pu apparaître la difficulté.

Pour illustrer mon propos, je partage ci-dessous quelques exemples vécus (et plutôt communs à tous). Et, certainement comme pour chacun-e d'entre vous, dans certaines de ces situations, je maîtrise bien le processus et dans d'autres, il m'est plus difficile d'avancer avec aisance et légèreté ☺.

- Dans un couple, pour sortir d'une situation conflictuelle, au moins une des deux personnes devra sortir de l'attitude combative pour que ce conflit ait une chance d'être solutionné durablement. Dans une relation longue (amitié ou amour), la non-évolution d'une attitude profonde de type « victime-abuseur » des deux protagonistes, engendra toujours les mêmes types de communication. La seule manière que j'ai trouvée pour résoudre ce type de situation consiste à d'abord sortir de ce type d'interactions ; ça marche encore mieux si les deux personnes concernées réussissent à le faire. Et ensuite la plupart du temps les problèmes fondés sur ce déséquilibre disparaissent tout seuls car ils ne sont plus nourris.
- N'avez-vous pas observé qu'un problème physique se résout bien mieux si vous lui laissez le temps de se guérir. Une personne sensible ou agitée aura tout intérêt à lâcher son attention permanente sur sa douleur pour fournir à son corps la détente nécessaire à sa guérison ; tandis qu'une autre personne plutôt casanière aura peut-être intérêt à se mettre en mode « mouvement » pour qu'en embonpoint tenace diminue ou pour que l'état de ses coronaires s'améliore, etc.

¹ Le dernier livre de Bertrand [Piccard](#) (« Changer d'altitude ») débat justement de ce changement de posture

- Un directeur de projet ou d'entreprise confronté de manière récurrente à des frustrations au sein de son équipe n'aura-t-il pas intérêt à modifier son attention orientée sur la reconnaissance externe ou le contrôle pour écouter les vrais besoins de ses collaborateurs ?
- Un choix de Vie (professionnel ou personnel) fondé sur la peur ne va-t-il pas vous conduire inévitablement dans une autre situation dans laquelle vous allez à nouveau être confronté à cette peur que justement vous voulez éviter ? Lorsque des personnes m'approchent, dans un état émotionnel agité, prêtes à prendre une décision réactionnelle, je leur suggère toujours de ne rien décider d'important tant qu'elles n'ont pas retrouvé un niveau émotionnel stable et attractif.
- Une entreprise au bord de la faillite parce qu'elle est demeurée dans un mode rigide ou super-compétitif n'aura-t-elle pas intérêt à dépasser son attitude combative pour s'ouvrir à des alliances possibles avec des concurrents pour avoir une chance de trouver une seconde vie ?
- ...

Une fois faite l'identification de l'énergie qui a conduit au problème, la solution la plus simple et surtout la plus rapide que j'ai trouvée pour changer d'altitude consiste à me poser la question suivante puis à me laisser inspirer des réponses « à un autre niveau » que celui de mon ego² :

« Comment l'Intelligence qui crée toute Vie s'adapterait-elle dans cette situation pour que la Vie soit préservée durablement ? »

Je crois ne rien avoir inventé de neuf dans mon billet ! Ne connaissons-nous pas tous ces sagesses au fond de nous ? Mais n'avons-nous pas tendance à les oublier ? Et demeurer ainsi plus souvent enchaînés à nos habitudes et fonctionnements automatiques que libres d'évoluer au même rythme que notre environnement, alignés sur les messages profonds de notre cœur ?

Dans certaines situations, c'est l'identification de ces forces automatiques qui sera difficile à déterminer/comprendre ; et pour d'autres, la complexité résidera dans la capacité à changer de plan pour se laisser inspirer des réponses plus « spirituelles ».

En écrivant ce billet, je prends une nouvelle fois conscience que le processus est simple. Mais pas facile.

Jean-Pierre Rey, le 23 janvier 2015

² Souvent appelé « petit moi » ☺