

# Moments parfaits

« *Changer la façon dont vous regardez les choses et les choses changeront.* »

Dr. Wayne Dyer

En griffonnant les premières idées d'un texte au sujet de la capacité à donner le meilleur de soi, j'ai reçu un article de blog de Robin Sharma qui reprenait un concept développé lors d'une de ses conférences, suivie à Toronto : **les moments parfaits**. Je livre ci-dessous une traduction d'une partie de l'article puis je complète ce contenu de quelques réflexions et expériences personnelles (ce qui n'est pas en italique dans la partie ci-dessous est un ajout personnel).

Robin Sharma écrit : « *...La réflexion est partie d'un livre que j'apprécie : Chasing Daylight. C'est une histoire vraie écrite par l'ancien CEO de KPMG qui, lors d'une visite médicale de routine, apprend qu'il a au maximum 3 mois à vivre. Au lieu de se laisser abattre, il a continué à se fortifier intérieurement en réorganisant les 3 derniers mois de sa vie pour qu'ils soient les 3 plus beaux mois de sa vie.*

*Réalisant qu'il n'avait jamais, durant toutes ses années de CEO, partagé un lunch avec sa femme, il a commencé à le faire. Reconnaissant qu'il avait manqué les concerts de Noël de sa fille et tous ces moments spéciaux négligés à cause de son obsession au travail, il commença à se focaliser sur le fait de réaliser des belles choses avec les personnes les plus importantes pour lui.*

*Il commença à créer des 'Moments Parfaits' ».*

Durant cette formation, Robin Sharma a encouragé et challengé toutes les personnes présentes dans la salle à : « *...vous donner le temps, sur une base régulière, de créer ces Moments Parfaits avec vos amis et votre famille ; à créer simplement ou moins simplement des expériences que les personnes autour de vous, et qui vous importent le plus, puissent garder dans leurs cœurs.*

*Pour le reste de vos vies.*

*Simplement devenir conscient et être pleinement dévoué à être un Créateur de Moments Parfaits peut faire de vous un « game-changer » (une personne qui peut contribuer à modifier certaines règles du jeu). Avoir l'intention régulière de trouver des chemins pour toucher et impacter profondément vos proches peut changer profondément le jeu.*

*Svp, poursuivez la création, pour vous-même, de vos propres Moments Parfaits.*

*... Je ne sais pas où votre volonté d'être un Créateur de Moments Parfaits peut vous amener... mais des moments magnifiques peuvent se réaliser si vous installez une priorité à le faire... »<sup>1</sup>*

Ces Moments Parfaits ne sont-ils pas ces instants où vous sentez que...

- ...vous évoluez pleinement dans la « danse » de votre Vie ?
- ...vous êtes, en parfait équilibre, dans le « donner-recevoir » de l'instant ?
- ...vous vous sentez pleinement nourris et sans besoins particuliers,
- ...vous êtes apaisés intérieurement (délestés de ces voix intérieures insistantes et peut-être agitées) ?

---

<sup>1</sup> Extrait du lien <http://www.robinsharma.com/blog/07/the-happiness-algorithm/>, plus disponible en 2025

Ces Moments Parfaits provoquent en général des émotions profondes de joie ou de surprise. Ils ne nécessitent pas forcément beaucoup d'argent. Ni de partir à l'autre bout du monde. Ne nécessitent-ils pas simplement une présence totale à l'instant, cette présence à l'instant qui peut rendre « extra\_ »ordinaire un moment ordinaire ? Ne peuvent-ils pas se créer à tout instant de vos journées, sur les plans professionnel, personnel, familial, privé, etc.

Je termine cette partie réflexive avec une question qui m'interpelle : recevoir avec gratitude ce qui se présente à moi dans l'instant, agréable ou non, n'est-ce pas simplement cela « créer un moment parfait » ? Car dans cette acceptation totale et sans résistance de ce que m'offre la Vie dans cette situation, ne puis-je pas percevoir la perfection de ce qui est créé et la capacité à bâtir le prochain Moment Parfait à partir de celui-ci ? Ce changement de perspective ne peut-il pas entraîner également beaucoup de sentiments nouveaux en moi ? Et en vous ?

- Etes-vous un Créateur/une Créatrice de Moments Parfaits sur une base régulière ?
- Les connaissez-vous ? Quels sont-ils ?
- Connaissez-vous les freins en vous qui vous empêchent de les créer ?

Personnellement, en mûrissant l'écriture de ce texte, j'ai pu prendre conscience d'un comportement récurrent et automatique qui rendait difficile la création régulière de ces Moments Parfaits, en et autour de moi. Je redeviens attentif à l'apparition de ce comportement pour pouvoir, avec bienveillance, m'engager dans des attitudes différentes...

***Ici et maintenant,***

*êtes-vous un créateur de moments parfaits sur une base régulière ? En avez-vous souvent vécu, les connaissez-vous ? Connaissez-vous les freins en vous qui vous empêchent de les vivre régulièrement ?*

