

**TROUVER LA FORCE
D'OSER**

DANIEL GROSJEAN ■ JEAN-PAUL SAUZÈDE

TROUVER LA FORCE D'OSER

**8 étapes pour faire tomber ses peurs
et vivre pleinement**

3^e édition

Création graphique de la couverture :
Hokus Pokus Creation

Mise en pages :
Nord Compo

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	 <p>DANGER LE PHOTOCOPIAGE TUE LE LIVRE</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--	---	--

© InterEditions, 2011, 2019
InterEditions est une marque de Dunod Éditeur,
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
ISBN 978-2-7296-1922-0

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

SOMMAIRE

<i>Avant-propos à la troisième édition</i>	XI
<i>Introduction – Entre ciel et terre, huit retournements sur soi pour trouver la force d’oser</i>	1
1. SI JE DÉSIRE OSER, C’EST QU’IL Y A CRISE. S’IL Y A CRISE, IL Y A UNE OCCASION À SAISIR	21
Le changement : grâce à ou à cause de la crise ?	25
Traverser la crise crée une disponibilité au changement	25
La crise agit comme une boussole	28
2. DEVENIR FORT, C’EST AVOIR RECONNU SES BLESSURES	33
Comment ne plus être le jouet de nos blessures ?	33
Oser un temps d’arrêt sur soi	39
La blessure comme une ornière	41
Comment interpréter nos blessures ?	41
Les blessures peuvent devenir levain	45
Conclusion : oser se regarder, c’est renoncer à se juger	46
3. OSER, C’EST NE PAS CRAINDRE DE DONNER LA PAROLE À SES DÉSIRS ET SES PULSIONS	49
Oser regarder toutes ses pulsions	51
Pulsions et désir à la source de notre vie	53
Faire la fête	55

Une entreprise où tout est prévu	55
Une entreprise qui favorise l'imprévu	56
Créer du désordre	57
Que faire de mes désirs ?	59
4. ÊTRE FORT, C'EST POUVOIR PLONGER DANS SES RACINES	63
Nous sommes conditionnés	66
Les quatre sources de nos conditionnements	66
Que faire avec nos conditionnements ?	69
Répéter l'histoire familiale	72
Réparer l'histoire familiale	73
Nos racines, une source d'inspiration	75
5. OSER, C'EST LIBÉRER SES RÊVES	77
Sortir de nos impasses	80
Construire sa vision, c'est oser l'aventure et l'inconnu	81
Comment s'ouvrir aux rêves et à la vision ?	81
Ceux qui ont réalisé leur vision	83
Devenir le numéro un mondial	84
Plusieurs chemins sont possibles	84
L'adolescence : là où s'entrechoquent rêve et réalité	86
La vision nous porte	88
Pour mettre en œuvre sa vision	89
6. OSER, C'EST SAVOIR ACCUEILLIR L'IMPRÉVU	93
Oser l'égaré pour s'abandonner à l'imprévu	93
En accueillant l'inattendu, je construis ma place	96
Oser l'égaré...	99
Dans l'égaré, une rencontre	101
L'égaré nous ouvre au lâcher prise	102
Traverser l'égaré en étant accompagné	103
Découvrir sa vocation	104
Le voyage du héros	107

7. ÊTRE FORT, C'EST ARRIVER À TRAVERSER SES PEURS	111
Les différents visages de la peur	114
« Pourquoi nous as-tu fait quitter l'Égypte ? »	115
Le mécanisme qui déclenche la résistance	116
Quelques bons moyens pour résister...	119
La peur d'aboutir	121
L'égotisme	122
La peur d'aller au bout de soi-même et de découvrir ses ombres	123
Rester dans la plainte	125
L'insupportable lumière de la liberté	127
Trois sécurités pour dépasser ses résistances	127
Tenir compte de ses résistances	129
8. AVOIR LA FORCE D'OSER, C'EST POUVOIR S'ACCOMPLIR	133
Être reconnu	135
L'accomplissement comme réussite dans le temps	142
Le sacrifice comme une voie de l'accomplissement	143
L'approche protestante : la responsabilité et l'effort vers l'accomplissement	144
La parabole des talents et le capitalisme comme réussite	145
L'apport du bouddhisme	147
Se sentir à sa place, dans l'instant	148
<i>Conclusion – Oser être l'entrepreneur de ma vie : vivre pleinement</i>	153
<i>Bibliographie</i>	163
<i>Liste des cas cités</i>	165
<i>Liste des exercices</i>	167

REMERCIEMENTS

Nous remercions tous nos clients : c'est grâce à la confiance qu'ils ont placée en nous que ce livre a vu le jour et que nous progressons sur notre chemin.

AVANT-PROPOS À LA 3^e EDITION

Oser pour soi ; oser au-delà de soi

À LA DEUXIÈME ÉDITION DE CE LIVRE, en 2013, nous annonçons être au cœur de la crise. Depuis, nous avons franchi une nouvelle étape : elle s'est intensifiée sur tous les plans : économique, écologique et social. La crise, c'est la première des huit étapes que nous décrivons comme un passage nécessaire pour qu'un changement advienne. Moment tragique où le rideau et les masques tombent. On ne peut plus jouer ! Une autre vérité du monde fait irruption et s'impose, celle que les collapsologues nomment « l'effondrement », qui est à la fois l'effondrement d'un monde et l'effondrement de nos représentations du monde.

Le slogan du « toujours plus » se révèle fallacieux. Tout se passe comme si nous arrivions au bout d'un système économique, certes capable de créer de la richesse mais incapable de la redistribuer de manière intelligente et juste. L'intensité de notre production de biens de consommations, de biens alimentaires ou d'énergie n'a pas été équilibrée par une justice sociale et une redistribution courageuse. Au contraire, il est clairement avéré qu'une minorité de personnes accroissent leurs richesses au détriment de classes sociales démunies qui, elles, augmentent. Et cela se vérifie dans notre pays, comme au niveau international¹. La quête éperdue et

1. Voir à ce sujet les rapports réguliers effectués par l'OCDE.

parfois tyrannique du bonheur dans la production et sa sœur jumelle la consommation ont produit désenchantement et fatigue d'être soi¹. La croyance que la nature avait suffisamment de ressources pour nourrir le monde est devenue un leurre. Personne ne sait comment arrêter l'emballement destructeur de nos ressources, dont l'aboutissement pourrait être l'impossibilité de vivre sur cette planète à plus ou moins long terme.

Nous ne sommes pas des experts de la science économique et écologique et ne nous risquerons donc pas à évaluer le seuil exact de gravité de la situation. Pourtant nous sommes convaincus qu'il y a urgence. Nous assistons à trois réactions face à cette urgence.

- Une vision désespérée et parfois paranoïaque qui aboutit à une impuissance face à un monde en perdition, la seule solution étant le repli sur soi ou dans une sorte d'arche de Noé, loin du monde, de sa pollution et de ses mesquineries économiques. «Sauve qui peut, il est urgent de se barricader dans son abri!».

- Une vision que nous qualifierons d'«humaniste naïve», nourrie d'insouciance. La posture est de minimiser la réalité du monde : l'homme a une extraordinaire capacité d'adaptation face aux perturbations guerrières, économiques ou climatiques; l'humain a toujours su inventer des solutions pour dépasser les entraves de l'existence. «N'exagérons rien, la vie continue!».

- Nous préférons une troisième posture qui nous invite non pas à réagir, rattraper ce qui est perdu ou réparer l'irréparable, non pas à agir d'emblée mais à transformer d'abord nos croyances, nos représentations et notre être au monde afin de mieux entreprendre.

Nous sommes experts des représentations et de leur évolution possible. Ce que nous savons, c'est que nous en sommes là à cause d'une certaine conception du monde, à travers des paradigmes issus d'un modèle de civilisation ayant érigé en pensée unique l'articulation entre bonheur, croissance, productivisme et rentabilité des capitaux investis. Nous avons confondu croître et grandir. Nos sociétés capitalistes ont instauré une confusion entre le «toujours plus» et le «vivre mieux». Accroître n'est pas synonyme de croître. Ce modèle, qui a correspondu à une phase de l'histoire

1. Titre de l'ouvrage d'Alain Ehrenberg, Odile Jacob, 1998.

de l'humanité, semble aujourd'hui arriver au bout de son cycle d'existence et c'est cela qui est passionnant et représente une vraie chance pour notre humanité.

Nous sommes en effet à un véritable *kairos* de notre histoire, à cet instant décisif où chacun et chaque organisation doit prendre le temps de s'arrêter. La précipitation alimente une course affolée pour rattraper en vain ce qui est déjà perdu. Prenons le temps d'observer la situation, de mesurer le chemin parcouru et de rêver d'un autrement pour déchirer l'opacité d'un avenir qui paraît sans horizon! Au-delà des peurs anesthésiantes, rester debout, non pas dans l'illusion ou le fantasme d'un Eden perdu, mais dans l'enracinement des expériences vécues, des compétences acquises, des forces encore disponibles. C'est déjà s'engager dans un retournement, comme nous le proposons de façon plus individuelle au fil de ces pages et au travers des huit étapes que nous décrivons.

Le premier pas d'une réalisation, c'est déjà la rêver, l'imaginer, la nommer. À nos yeux, le seul moyen de traverser l'enjeu paroxystique de la situation actuelle est de créer de nouvelles représentations du monde, de nouvelles façons de concevoir et d'animer l'avenir. L'invitation à *trouver la force d'oser* qui est faite ici au lecteur s'applique à cet objectif : oser transgresser les croyances limitantes; oser revisiter et reconfigurer nos représentations du monde pour en créer d'autres. Nous ne sommes pas victimes d'un monde qui nous agit et nous prive de liberté et d'existence, nous sommes acteurs d'un monde en devenir qui court vers un possible ailleurs et autrement.

À la jonction de cette «fin du monde» annoncée et de la naissance d'une intelligence artificielle qui fait circuler l'information à la vitesse de la lumière, nous ne pourrions nous en sortir que si nous sommes capables d'accélérer la vitesse de nos propres transformations intérieures. Le monde ne se transformera pas tout seul! C'est notre capacité de transformation et de retournement qui va, de façon parfois très inattendue, provoquer un changement dans le monde!

Pour cela, nous devons apprendre à conjuguer les deux forces qui traversent notre société : celle du temps, nécessaire à la mise en œuvre de nos projets mais qui peut aussi nous pousser à courir jusqu'au burn-out; et celle de l'espace qui ouvre l'arborescence des possibles à l'infini, risquant parfois de nous amener jusqu'à

l'ivresse de la toute-puissance. Ce carrefour nous demande d'intégrer le paradoxe de la lenteur infinie et de l'immédiateté qui, loin de s'opposer, peuvent, si nous savons les apprivoiser et les conjuguer avec discernement, nous porter vers une autre façon d'être au monde. Un de nos défis, à travers cet ouvrage, est de permettre au lecteur d'articuler harmonieusement ces deux dimensions en vivant l'expérience singulière de la synchronicité, où la transformation intérieure s'aligne sur la transformation du monde extérieur et s'y allie.

Le chemin que nous proposons à travers les 8 étapes présentées dans cet ouvrage consiste à développer vos compétences d'*initiateur de nouveaux commencements*. Mais si notre première invitation en 2008 lors de la première édition était d'oser pour soi, aujourd'hui cela ne suffit plus : il faut aussi oser au-delà de soi, oser pour transformer nos environnements. Ce chemin nous permettra de traverser l'abîme, le trou noir d'absurdité auquel nous confronte l'effondrement de nos représentations. Il nous ouvre l'opportunité de resurgir de l'autre côté du miroir actuel du monde, dans une liberté d'autorisation que nous pouvons nous donner à nous-même d'être créateurs de nouveaux univers, de nouvelles cités, qui pourront se déployer grâce à notre capacité de construire de façon solidaire de nouvelles humanités.

INTRODUCTION

*Entre ciel et terre, huit retournements
sur soi pour trouver la force d'oser*

*Notre peur la plus profonde n'est pas
que nous ne soyons pas à la hauteur.
Notre peur la plus profonde est que nous
soyons puissants au-delà de toutes
limites. C'est notre propre lumière et
non pas notre obscurité qui nous effraie
le plus. Nous nous demandons : « Qui
suis-je pour être brillant, radieux, talentueux
et fabuleux ? » En fait qui êtes-vous
pour ne pas l'être ?*

Marianne WILLIAMSON, *A return to love*, 1992.

Les questions que nous nous poserons, peut-être, au moment de notre mort pourront être les suivantes : « Est-ce que j'ai réalisé ce qui, pour moi, était essentiel ? Ai-je rempli ma vocation, est-ce que j'ai été entrepreneur de ma vie ? Est-ce que j'ai exprimé tout mon potentiel ? Ai-je donné un sens à ma vie en prenant toute ma place ? Est-ce que j'ai osé aller jusqu'au bout de mes désirs, de mes espoirs, de mes rêves... Est-ce que j'ai pris des risques pour m'engager au-delà de mes limites habituelles ? »

Ces questions nous habitent en permanence, même si par confort, nous préférons les étouffer.