

**TROUVER
CE QUI NOUS ANIME,
UNE QUESTION
UNIVERSELLE**

Les questions les plus personnelles sont les plus universelles.”

(Carl Rogers)

Qu'est-ce qui nous anime ? Pourquoi sommes-nous sur terre et faisons-nous les choses que nous faisons ? A quoi servons-nous ? Tôt ou tard, ces préoccupations surviennent dans l'existence de la plupart d'entre nous. A un moment ou un autre, elles frappent à la porte de notre esprit pour nous interroger sur le sens de nos démarches.

Nous passons à l'action tous les jours, de manière répétée et continue. Bien souvent, nous cherchons le meilleur dans tous les départements de notre existence. Nous voulons un travail qui nous contente ou même nous enchante. Nous poursuivons l'épanouissement en famille avec nos proches et enfants. Nous exigeons de profiter de la vie au travers de loisirs qui nous comblent.

Cette quête est compréhensible, peut-être même légitime. Mais correspond-elle à nos aspirations ? La course, parfois effrénée, au bonheur intégral répond-elle à notre raison d'être profonde ? Agissons-nous suivant notre intime conviction, parce que notre attitude traduit pleinement nos attentes personnelles face à la vie ? Ou fonctionnons-nous par routine, voire par obligation, parce que c'est la cadence imposée par notre éducation ou la société dans laquelle nous vivons qui glorifie l'occupation intense ?

Que nous en ayons conscience ou non, nous prenons des décisions du lever au coucher. Nos journées sont faites de nos choix. Nous avons la responsabilité de nos actions. Vont-elles dans le bon sens ? Contribuent-elles à notre épanouissement à long terme ? Convergent-elles vers ce qui fait la réussite de notre existence ?

Dans le livre *La dernière leçon - Comment un vieil homme m'a redonné le goût de vivre*, l'auteur Mitch Albom interviewe l'un de ses professeurs d'université en fin de vie. Morrie Schwartz partage ses pensées sur le sens de l'existence. Il questionne : *“On est impliqué dans un million de petits actes, simplement pour que la vie continue. Aussi on n'a pas l'habitude de prendre un peu de recul et de se demander : est-ce donc tout ? Est-ce là tout ce que je veux ? N'y a-t-il pas autre chose ?”*¹

Nous sommes dans un rythme si soutenu qu'il nous arrive parfois de ne même plus nous en rendre compte. Le questionnement sur le sens de nos actes et de nos vies surgit alors parfois comme une simple distraction, au détour d'une ruelle, en voiture ou lors d'un rare moment un peu plus

¹ ALBOM M., *La dernière leçon*, Pocket, 2007, pp.79-80.

calme. Avant le coucher peut-être. Aussitôt arrivé, aussitôt reparti : le tourbillon de la vie nous entraîne ailleurs. Fugace, l'interrogation s'est évaporée sous la pression des turbines de l'existence.

En d'autres circonstances, les questions se font plus insistantes. Elles nous reviennent et tentent d'interrompre le bruit incessant de nos activités quotidiennes. Comme si elles cherchaient à se faire une place dans notre esprit encombré par les actualités sombres, accaparé par la course à la survie, et conditionné à la vitesse folle.

Un accident sans gravité ou une maladie légère nous invite, le temps d'un instant, à lever le pied. Une lecture peut aussi contribuer à attirer notre attention sur ces préoccupations d'un autre niveau qui n'entrent dans aucun calcul de rentabilité ou tableau d'amortissement.

Et puis, un jour, la foudre frappe tout près. Nous sommes directement touchés par la perte d'un proche, par un accident qui aurait pu nous être fatal ou encore par notre propre arrivée en fin de vie. Ce type d'événement nous conduit à nous interroger sérieusement sur ce qui a constitué notre existence jusqu'ici. Notre parcours. Notre trajectoire.

Dans ces moments, les réflexions sur la Signification de notre vie nous sautent aux yeux, comme si elles nous arrivaient pour la première fois. Celui ou celle qui écoute son cœur à ce moment pourrait pourtant l'entendre lui souffler : *"Je t'ai déjà suggéré ces questions, mais elles sont restées sans réponse."* Dans une telle situation, il est fréquent que les regrets s'emparent de nous : *"Si j'avais su..."* Si nous avons su, si nous avons pris le temps, il en aurait été autrement. Si nous avons été avertis, nous aurions faits d'autres choix et posés d'autres actes.

Ce rappel à vivre pleinement nous laisse parfois un répit, parce qu'il arrive suffisamment tôt dans notre cheminement personnel, par exemple. Nous pouvons alors réorganiser notre existence et réordonner nos priorités. Hélas, pour beaucoup, il semble bien que l'invitation à vivre avec intensité survienne au soir de l'existence.

S'il reste possible d'évoluer vers un plus grand épanouissement personnel – il est toujours temps de bien faire –, la marge de manœuvre est alors étroite pour entamer de grands chamboulements. Notre corps n'est plus ce qu'il était et la mise en chantier d'une existence significative et plus conforme à nos aspirations est peut-être délicate.

Jusqu'à aujourd'hui. Jusqu'à maintenant. Grâce à L'attitude des Héros et au propos de ce livre, nous avons la possibilité de nous ouvrir à ces questions et les reconnaître lorsqu'elles nous viennent. Dès à présent, nous pouvons

les anticiper, les attraper au vol, apprendre à les écouter et plus seulement à les entendre. **Il est toujours temps d’apprivoiser notre feu intérieur, qu’il soit petite étincelle ou flamme déjà vive. Nous pouvons ainsi l’entretenir, le faire briller et préparer les réponses aux questions que nous nous poserons tôt ou tard sur le sens qu’a eu notre existence.**

Nous sommes tous candidats à l’appel. Trouver nos réponses à ces interrogations semble faire partie de nos dénominateurs communs en tant qu’êtres humains.



La présentatrice américaine **Oprah Winfrey** (1954-...) aborde ce questionnement fondamental avec enthousiasme : *“L’intense connexion que je ressens lorsque j’échange avec quelqu’un découle de la conscience que nous sommes tous sur le même chemin. Nous recherchons tous la même chose : l’amour, la joie et la reconnaissance.”*²

Pour autant, accepter de nous poser ces questions ou les accueillir lorsqu’elles surviennent demeure, pour beaucoup, un acte inconfortable : cette voie que nous pourrions prendre peut conduire à bien des remises en question, entraîner de grands bouleversements, voire mener à de profonds remaniements dans nos vies. Il peut ni plus ni moins s’agir de partir à la recherche de notre être profond : trouver ce qui nous enflamme et vivre en accord nous placent en position de Héros, entendu au sens de personnage principal de notre propre histoire.

Auteur du Petit Eloge du Héros et préfacier du premier livre de L’attitude des Héros,³ Yves Richez décrit cette posture de héros en devenir : *“J’entends l’idée simple d’une “personne ordinaire” quittant la rangée et l’ordre dans lesquels “on” l’a mise pour suivre sa route personnelle (...) C’est un voyage où seul le dépassement de soi permet d’atteindre l’essence même de sa quête.”*⁴

“Une fois que l’on touche aux questions importantes, il n’y a plus moyen de s’en écarter.”

(Morrie Schwartz)⁵

Si nous la laissons nous habiter, cette quête qui se met en place devient prioritaire, viscérale. Elle nous colle au corps et c’est bien normal. C’est peut-être ça qui nous fait fuir. La convocation à l’aventure est à la hauteur de la

2 Traduction libre et personnelle de : *“The great connection I feel with everyone I speak to stems from being aware that we are all on the same path, all of us wanting the same thing: love, joy, and acknowledgment.”* (in WINFREY O., *What I Know For Sure*, Flatiron Books, 2014, p.41.)

3 Voy. COLANTONIO F., *INSPIRATION*, op.cit., pp.13-15.

4 RICHEZ Y., *Petit éloge du héros*, Ambre Editions, 2011, p.10.

5 ALBOM M., op.cit., p.190.

peur qu'elle génère. L'excitation de l'épopée se mesure aux remous suscités par les craintes qu'elle engendre. Un engagement d'une telle ampleur nous effraie. C'est compréhensible; c'est aussi ça qui nous rend humains.

Le philosophe Fabrice Midal nous permet d'avancer, même à tâtons, avec conviction : *"S'engager ainsi, croire que ce que nous faisons peut être utile, sans en avoir aucune garantie, contient un élément de naïveté ou de candeur indéniable qu'il faut accepter (...). Il dépend de nous, et de nous seuls, de vivifier les traditions de sagesse et de les rendre vivantes par notre exemple."*⁶

Ces préoccupations personnelles sont notre prérogative : elles constituent l'apanage de notre condition d'être humain. Il nous appartient de les prendre à bras-le-corps pour nous en occuper si nous le voulons. Personne ne le fera à notre place. Dans le même temps, il y va de notre universalité. C'est en trouvant en nous nos propres réponses que nous participerons positivement à l'assemblée du genre humain. Les mots d'Oprah Winfrey le traduisent : *"Vous devez savoir ce qui provoque en vous l'étincelle afin d'illuminer le monde à votre manière."*⁷

L'enjeu de notre vie harmonieuse en communauté réside dans le dépassement de nos propres querelles internes. En effet, au-delà de nos désaccords intérieurs se trouve l'ouverture aux autres, ingrédient de base de toute réussite durable.

Pour son livre *Ce qu'il faut savoir avant de mourir*, John Izzo a interrogé 235 personnes considérées et reconnues par leurs pairs comme des sages. Il confirme deux aspects essentiels de la démarche : *"Il n'est pas nécessaire d'attendre la vieillesse pour trouver la sagesse; on peut la découvrir beaucoup plus tôt (...). Il semble que ce qui compte vraiment passe outre les frontières qui, comme nous le croyons souvent, nous séparent les uns des autres, comme la religion, la race ou le statut social."*⁸

Chacun de nous est concerné, quel que soit son âge ou sa condition. Par ailleurs, les préoccupations liées à une vie réussie et significative paraissent dépasser les clivages habituels. Pour comprendre l'essence de la Signification et entretenir notre feu intérieur, nous devons aller au-delà des apparences.

6 MIDAL F., *La voie du chevalier* – Dépassement de soi, spiritualité et action, petite bibliothèque Payot, 2009, p.142.

7 Traduction libre et personnelle de : *"You have to know what sparks a light in you so that you, in your own way, can illuminate the world."* (Source : YouTube.com > Oprah Winfrey on Career, Life and Leadership : <https://www.youtube.com/watch?v=6DlrqWrczs>)

8 IZZO J., *Ce qu'il faut savoir avant mourir - Découvrez ce qui compte vraiment, avant l'heure de votre mort, Un monde différent*, 2009, pp.20-21.

Sans disposer d'une carte précise ni d'un itinéraire détaillé pour une existence réussie, de nombreuses personnalités hors du commun ont développé leur propre vision de la vie : Steve Jobs voulait changer le monde en mariant l'art et la technologie. Richard Branson voulait faire des affaires en s'amusant et vivre des expériences à sensations. Oprah Winfrey voulait réussir brillamment pour influencer et aider les autres.

Tous ont occupé ou occupent encore la place principale dans leur propre histoire, au point de produire un impact qui déborde de leur seule existence. Ils touchent des millions d'autres personnes, inspirées par la trajectoire de ces Héros.

L'écrivain Thomas D'Ansembourg voit d'ailleurs un lien entre notre accomplissement personnel et notre capacité à contribuer à une vie harmonieuse en société : *"Nous interroger sur le sens de notre vie n'est plus seulement une question personnelle relevant de la sphère privée, mais un enjeu social relevant de l'intérêt général."*⁹

La voie à prendre est donc celle-là : prendre la route et partir sur le chemin de notre héroïsme personnel, conscients que le bénéfique et les bienfaits de la démarche seront solidaires.¹⁰ C'est en ce sens que nous retenons le message de Dutch Boling, ancien instructeur au Dale Carnegie Institute : *"N'importe qui peut être un héros (...) Les qualités simples et ordinaires présentes en chacun de nous, telles que la capacité à aimer, à être enthousiaste ou encore à aider les autres, sont les ressources clés de l'Attitude du Héros (...) Les Héros nous inspirent et nous montrent que de grandes choses peuvent être accomplies avec des aptitudes courantes."*¹¹

9 D'ANSEMBOURG T., *op.cit.*, p.14.

10 Clin d'œil à la préface du livre *INSPIRATION* (*op.cit.*) signée Yves Richez, qui débute par cette phrase : *"L'héroïsme est un chemin solitaire. Son bénéfice est solidaire."*

11 Traduction libre et personnelle de : *"Anyone can be a hero (...) The simple, ordinary qualities present in all of us, the ability to love, to be enthusiastic, and to be helpful to others, are the key resources to the Hero's Way (...) Heroes inspire us and show us that great things can be accomplished with average abilities."* (in BOLING D., *The Hero's Way - Attitudes Make The Difference*, Humanics New Age, 1990, p.xv.)

Notre trajectoire idéale : le cœur de la Signification

“La légende personnelle : c’est ce que tu as toujours souhaité faire. Chacun de nous, en sa prime jeunesse, sait quelle est sa Légende Personnelle. Accomplir sa légende personnelle est la seule et unique obligation des hommes.”

(Paulo Coelho, L’Alchimiste)

La trajectoire idéale nous permet de nous situer sur le chemin de notre héroïsme personnel. Elle repose sur notre parcours et notre attitude face aux événements de la vie qui le jalonnent. C’est notre existence dans sa meilleure expression, depuis notre arrivée au monde jusqu’au jour de notre départ. Plus nous sommes en lien avec notre trajectoire idéale, plus nous sommes en phase avec nous-mêmes, donnons le meilleur de ce que nous avons à offrir et rayonnons à l’extérieur.

A la lumière de notre flamme intérieure, nous pouvons éclairer le chemin de notre existence. Nous pouvons alors vérifier si nous sommes alignés sur le tracé idéal qu’elle dessine. Pour accomplir cette tâche, nous devons prendre en compte le point d’où nous venons jusqu’à la destination vers laquelle nous évoluons, tout en considérant la direction que nous empruntons pour avancer.

Toute idéale qu’elle puisse être, notre trajectoire de vie n’est ni rectiligne ni parfaite pour autant. Idéale désigne la meilleure possible à notre niveau. Il nous arrive de bifurquer et même de nous en écarter parfois.



Paulo Coelho précise : *“Il est normal de nous éloigner à un moment ou à un autre de notre “Légende Personnelle”. Ce n’est pas grave car, à plusieurs reprises, la vie nous donne la possibilité de recoller à cette trajectoire idéale.”*¹² La Signification est là

pour nous y aider.

L’exercice préliminaire pour choisir le sens que nous voulons donner aux choses et la manière de savourer la vie sans plus attendre consiste à mettre à plat notre itinéraire personnel pour relever ses points saillants. Pour ce faire, nous pouvons prendre appui sur trois grands moments forts de notre existence.

D’abord, regardons d’où nous sommes partis. C’est l’enfant que nous sommes que nous allons convoquer dans l’identification de notre trajectoire idéale. Dans le fond, c’est lui, le premier, qui l’a exprimée

¹² COELHO P., *op.cit.*,

lorsqu'il annonçait, petit, les rêves qu'il avait et qu'il réaliserait "*quand il sera grand.*" La bonne nouvelle est qu'il est toujours là, en nous. Nous lui parlerons et surtout, réapprendrons à l'écouter. Il a certainement beaucoup à nous dire et tant d'histoires à nous partager. Il est probable qu'il ait aussi très envie de nous rappeler à quel point il est important de jouer, rire et nous amuser dans la vie.

Ensuite, nous nous projetterons vers la personne que nous voudrions devenir, plus tard, dans l'avenir, "*quand nous serons grands.*" Après tout, au soir de notre vie, c'est elle qui regardera en arrière et confrontera les aspirations que nous avons à l'être humain que nous serons devenus. C'est elle qui tirera les conclusions de notre existence pour nous dire qu'elle est fière et heureuse de la vie qu'elle a menée ou, au contraire, qu'elle éprouve de l'amertume et des regrets.

Enfin, nous réintégrerons le présent, ici et maintenant. Nous reviendrons à qui nous sommes aujourd'hui pour voir comment adopter l'attitude que nous voulons afin de vivre suivant ce que nous aurons identifié comme attentes personnelles. Quel que soit le chemin que nous choisirons, nous veillerons à ce qu'il soit le nôtre et que nous tracions notre propre route.



L'intérêt de cette approche en trois temps réside dans la clarification de notre itinéraire afin d'identifier si les directions prises correspondent bien à notre vie souhaitée. **Oprah Winfrey** dépeint l'importance de faire la lumière sur notre route : "*Jusqu'à ce que vous le fassiez, vous traînez littéralement le poids de votre passé jusque dans votre présent, ce qui rend la marche en avant difficile.*"¹³

Si nous suivons déjà notre trajectoire idéale, nous pourrions encore mieux savourer l'instant et poursuivre la marche de plus belle. Par contre, si nous constatons que nous en avons dévié, nous pourrions redresser la barre, faire bifurquer notre embarcation, voire changer radicalement de cap. Dans tous les cas, pour y arriver, nous devons clarifier nos intentions, choisir nos priorités et donner du sens à nos actions.

C'est en comprenant ce qui compte vraiment pour nous que nous parvenons à reprendre notre destinée en main. C'est de cette façon que nous évitons de laisser notre existence entre les mains d'un hypothétique destin qui ne nous correspond pas et que nous devenons le personnage principal de notre propre Histoire. C'est ainsi que nous en devenons le Héros.

¹³ Traduction libre et personnelle de : "*Until you do, you are literally dragging the weight of your past into your present, and that makes it hard to move forward.*" (in COOPER I., *Up close* : Oprah Winfrey, Puffin Books, 2007, p.70.)