



NOS 7 PILIERS DE VIE POUR RÉSISTER AUX ÉPREUVES

(D'après les travaux de Thomas Léonard)

Pour résister aux tempêtes de notre vie, pour se sentir solides et fort(e)s face aux épreuves que la vie nous apportera, il est impératif d'avoir des piliers bien ancrés sur lesquels nous pourrions nous appuyer en temps difficiles. Il existe 7 piliers, ou besoins essentiels, à solidifier pour nous permettre de résister aux intempéries. Assurez-vous que chacun des piliers suivants soient solides, beau temps mauvais temps.

1- L'intégrité :

Ce que nous avons comme comportements, comme pensées, comme croyances et comme environnement extérieur (lieu de résidence, personnes qui nous entourent, travail) doivent être écologiques pour nous, c'est-à-dire que cela doit être bon pour notre santé physique et mentale et celles des autres.

Celui qui se nuit de façon directe ou indirecte n'est plus dans son intégrité, il se « dés-intègre ». Toute nuisance risque d'attirer dans sa vie ou dans celle des autres des conséquences négatives.

Exemple : Dans le domaine de l'intégrité physique, si je porte des chaussures qui me font mal aux pieds, je nuis à mon intégrité. Le premier travail est de rétablir son intégrité.

Question : Certains artistes nourrissent leur créativité, en nuisant à leur intégrité (alcool, drogue, etc.). L'acte créateur leur permet de



canaliser leurs difficultés. La personne croit que si elle cesse les nuisances, elle perdra sa créativité. Réponse : Être créateur est une chose, être névrosé en est une autre.

Autres exemples de rupture d'intégrité :

- Ne pas respecter un engagement.
- Prendre du crédit pour un achat impulsif.
- Pratiquer le double jeu, ne pas être authentique.
- Ne pas dire la vérité.
- Ne pas être en accord avec ses valeurs.
- Ne pas avoir conscience du fait qu'on n'échappe pas aux conséquences de ses actes.
- Laisser en suspens des situations non résolues qui risquent de créer un effet « boomerang ».

2- Les besoins :

C'est ce qu'il faut pour bien fonctionner. Un manque au niveau de l'intégrité met en danger notre existence, un manque au niveau des besoins nuit à la qualité de notre fonctionnement. Métaphore de l'automobile : ne pas mettre d'huile dans le moteur compromet « l'intégrité » de la voiture... manquer d'essence l'empêche simplement de rouler.

La satisfaction des besoins d'un individu est légitime. Il n'a pas à les justifier. Un besoin non satisfait ne disparaît pas, mais risque de se manifester d'une autre manière (souvent plus grave !).



Il est donc important de faire en sorte que nos besoins importants soient satisfaits. Chacun a sa propre manière de satisfaire ses besoins les plus essentiels (ex : reconnaissance, stimulation, liberté, espace...).

Chacun peut réfléchir à un système « d'arrosage automatique » de ses besoins, en faisant bien la différence entre le besoin et la façon de le satisfaire (ex : comment satisfaire mon besoin légitime d'affection tout en sachant que les autres ne sont pas « obligés » de m'en témoigner ? Satisfaire un besoin c'est donc prendre de l'énergie à l'extérieur.

3- Les valeurs :

C'est le reflet de qui je suis vraiment, de ma dimension essentielle. Une personne qui vit en accord avec ses valeurs a le sentiment profond de se réaliser. Cela demande une certaine réflexion. La plupart des gens passent le plus clair de leur temps à tenter de satisfaire leurs besoins. Cette réflexion ne peut être menée que si les besoins de base sont satisfaits, et si l'intégrité « de base » est respectée. Prendre conscience de ses valeurs essentielles amènera automatiquement un changement de point de vue sur « besoins et intégrité ».

On peut donc constater que les trois niveaux sont interreliés. En particulier la clarification des valeurs et la recherche d'intégrité permettent de simplifier la satisfaction des besoins d'une personne. Elle saura séparer ses vrais besoins des faux. Il arrive par contre qu'en cherchant à sublimer ses besoins au nom de certaines valeurs, un individu puisse nuire à son intégrité. Le but serait plutôt d'aller vers



une plus grande simplicité matérielle, tout en conservant sa qualité de vie.

Remarques : « Les choses nous possèdent autant que nous les possédons ». Organisons de plus en plus notre vie autour de nos valeurs fortes, après les avoir clarifiées. Restons centrés sur l'important. Les émotions également sont révélatrices de besoins à satisfaire.

4- Être Inconditionnellement positif et constructif

C'est s'abstenir de se juger et de juger les autres, c'est faire taire la critique intérieure et notre auto saboteur. C'est être bienveillant envers soi-même autant qu'avec les autres, c'est jouer « gagnant-gagnant », c'est se valoriser (souligner ses points forts, ses réussites), croire en soi et en les autres.

Être positif est savoir voir et intégrer la leçon derrière l'échec ou les épreuves de la vie. C'est apprendre d'événements qui nous paraissent négatifs ou désagréables à première vue. C'est croire que rien n'arrive pour rien.

5- Poser ses limites

C'est être clair sur ce que l'on accepte et sur ce que l'on refuse. C'est aussi poser un cadre protecteur. Il est préférable de choisir des personnes avec lesquelles on pourra avoir des échanges positifs. Il peut également être intéressant de leur expliquer comment se comporter avec nous pour créer une relation satisfaisante. C'est en quelque sorte leur donner notre « code d'accès ». Parfois une personne est amenée à monter son niveau d'acceptation, mais il y a



un moment où elle doit dire « stop ». Poser ses limites, les définir, les exprimer clairement, permet de préserver intégrité, besoins et valeurs.

Il vaut mieux se définir que se défendre et vaut mieux expliquer que se justifier.

Chacun doit développer sa sensibilité à l'intrusion afin de réagir dès les premiers signes pour pouvoir en douceur et très rapidement, rétablir la situation. Si on ne l'a pas fait dès le début on peut le faire remarquer : « je me rends compte que jusqu'à maintenant j'ai accepté..., mais maintenant... c'est non. »

6- Avoir un bon réseau relationnel

C'est prendre conscience des personnes que nous fréquentons, du type d'activité que vous partagez avec eux et de vos motivations pour les voir. Est-ce que ces personnes vous tirent vers le haut? Est-ce qu'elles vous soutiennent, vous encouragent, croient en vous, sont positives et bienveillantes?

Nous sommes la somme des personnes qui nous sont proches... Si vous fréquentez des gens négatifs, forte chance que vous le deveniez aussi ! Et il est très difficile de rester positif lorsque nous sommes entourés de gens négatifs.

Vous êtes responsable de votre bonheur et de votre qualité de vie, vous êtes donc responsable de vos choix et des personnes que vous fréquentez.

Une étude américaine démontre qu'une personne est en décharge d'énergie si elle ne compte pas au moins 12 personnes dans sa tribu.



L'être humain demeure une « créature sociale » et qu'un bon réseau relationnel est un facteur de longévité.

7- Rendre le présent parfait :

C'est s'entraîner à faire un meilleur usage de ce qui existe déjà ! Prenez conscience et listez ce qui constitue votre vie, de tout qui est important pour vous. Puis imaginez tout perdre... Maintenant, imaginez que tout vous soit rendu... ! Comment vous sentiriez-vous alors ? Essayez de vous sentir ainsi tous les jours !

Ce petit exercice permet de réfléchir à comment investir dans le présent. Puis de passer à l'action : que puis-je faire dès maintenant pour améliorer mon présent ?

Il peut être beaucoup plus efficace de regarder ce qui est déjà là, à portée de main, et d'introduire du dynamisme dans sa vie : « Être vivant est en soit un exemple de perfection ».

De même qu'il peut être dangereux de vivre toujours axé sur le lendemain, il faut aussi faire la différence entre la trace que le passé laisse derrière lui et le passé lui-même. Pour illustrer cela on peut utiliser la métaphore du bateau et s'intéresser à l'image de l'écume derrière le bateau... cette écume est la trace du bateau et non ce qui le pousse...

Chaque individu filtre la réalité et il est intéressant de remarquer comment il la filtre. Il est beaucoup plus positif de s'intéresser à ce que nous avons, plutôt qu'à ce qui nous manque. La clef du bonheur pourrait bien être de vouloir ce que l'on a !

Listez 50 choses que vous avez et que vous ne voulez pas perdre. Puis cherchez à optimiser cela et en jouir pleinement. Tenir



quotidiennement un journal de grâces est aussi un excellent moyen de rendre notre présent parfait.

La conscience du présent favorise l'évolution et le déploiement de l'être. Il est fondamental d'entrer dans une conscience de plus en plus claire des choses. Chacun peut ainsi élargir son champ de conscience et devenir de plus en plus proche de lui-même et de ce qu'il veut créer. Il s'agit de vivre pleinement une belle expérience et de pouvoir ensuite « se la rejouer ». Il est au moins aussi important de s'intéresser au voyage qu'à la destination.

Évaluez, de 1 à 10, votre niveau de satisfaction pour chacun des 7 piliers. 1 signifie que vous n'êtes aucunement satisfait(e)s et 10 vous êtes pleinement satisfait(e)s et établissez des actions concrètes pour parvenir à passer à une note supérieure.

Piliers	Note /10	Comment allez-vous concrètement améliorer la force du pilier ?
1- L'intégrité (Assure la survie, notion d'écologie) Avez-vous que des comportements qui vous sont bénéfiques ? Ou avez-vous de mauvaises habitudes qui vous sont nuisibles ?	/10	



<p>2- Besoins (Ce qu'il faut pour fonctionner)</p> <p>Connaissez-vous vos besoins et sont-ils comblés ? Êtes-vous en mesure de combler à tous vos besoins par vous-même ?</p>	/10	
<p>3- Valeurs (C'est le reflet de qui nous sommes)</p> <p>Connaissez-vous vos valeurs profondes et est-ce que vous vivez aligné(e) en accord avec celles-ci ?</p>	/10	
<p>4-Être inconditionnellement constructif (Pas de jugement, bienveillance, tout est une opportunité)</p>	/10	



<p>Êtes-vous bienveillant(e) avec vous-même et les autres en tout temps ? Êtes-vous en mesure de voir le côté positif de ce qui vous semble être un événement négatif à première vue ?</p>		
<p>5- Poser ses limites (Définir son cadre)</p> <p>Êtes-vous capable de vous affirmer et de mettre vos limites ? Êtes-vous capable d'accepter vos limites et de les respecter ?</p>	/10	
<p>6- Vérifier le réseau relationnel (Famille, ami(e)s + proches, doit être supérieur à 12)</p>	/10	



<p>Avez-vous un réseau qui vous soutient, qui est bienveillant avec vous ? Avez-vous au moins 12 personnes sur lesquelles vous pouvez compter ?</p>		
<p>7- Rendre le présent parfait (Trouver un meilleur usage de ce qui est déjà, apprécier ce que nous avons)</p> <p>Êtes-vous en mesure de ressentir de la gratitude plusieurs fois par jour ? Êtes-vous reconnaissant(e) pour ce que vous avez et pour la présence de vos proches ?</p>	<p>/10</p>	