

La vie et nos journées sont une série d'Y !

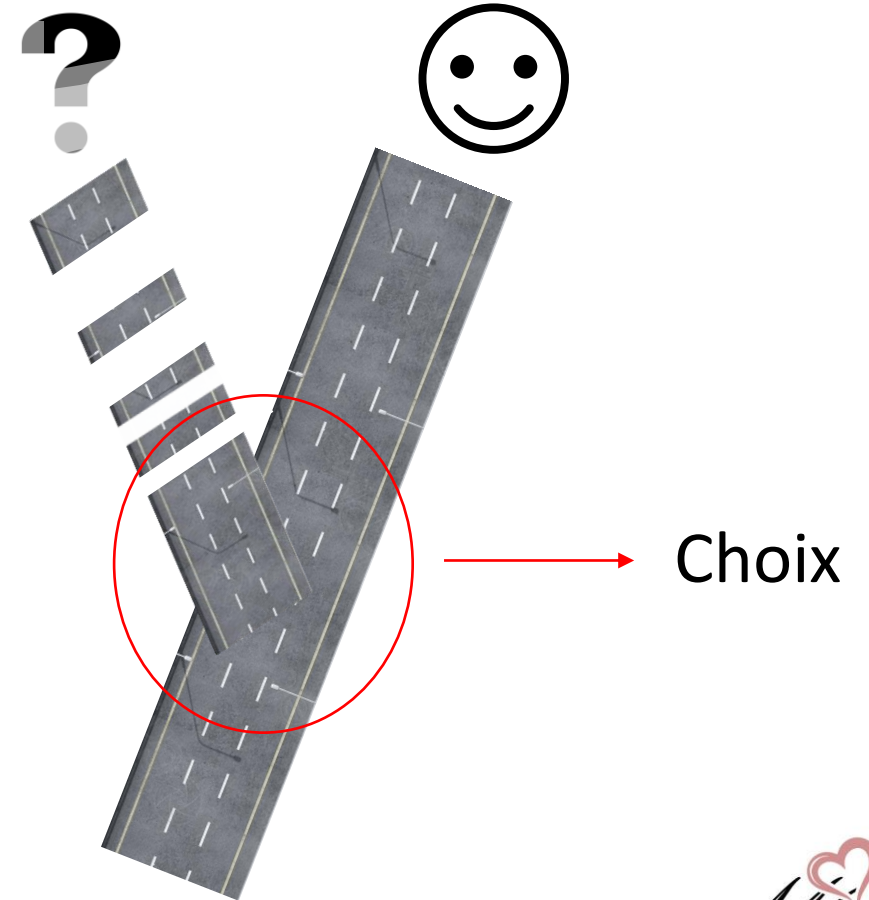
La croisée des chemins

Dans une seule journée, nous avons des centaines de décisions à prendre et la plupart se font de manière inconsciente et automatique.

Certains de nos choix (représentés par la jonction des deux branches du Y) seront banals et d'autres auront plus d'incidences sur notre vie.

La branche de droite du Y représente le chemin de nos choix habituels, rassurants, automatiques et c'est un chemin connu que l'on emprunte tous les jours.

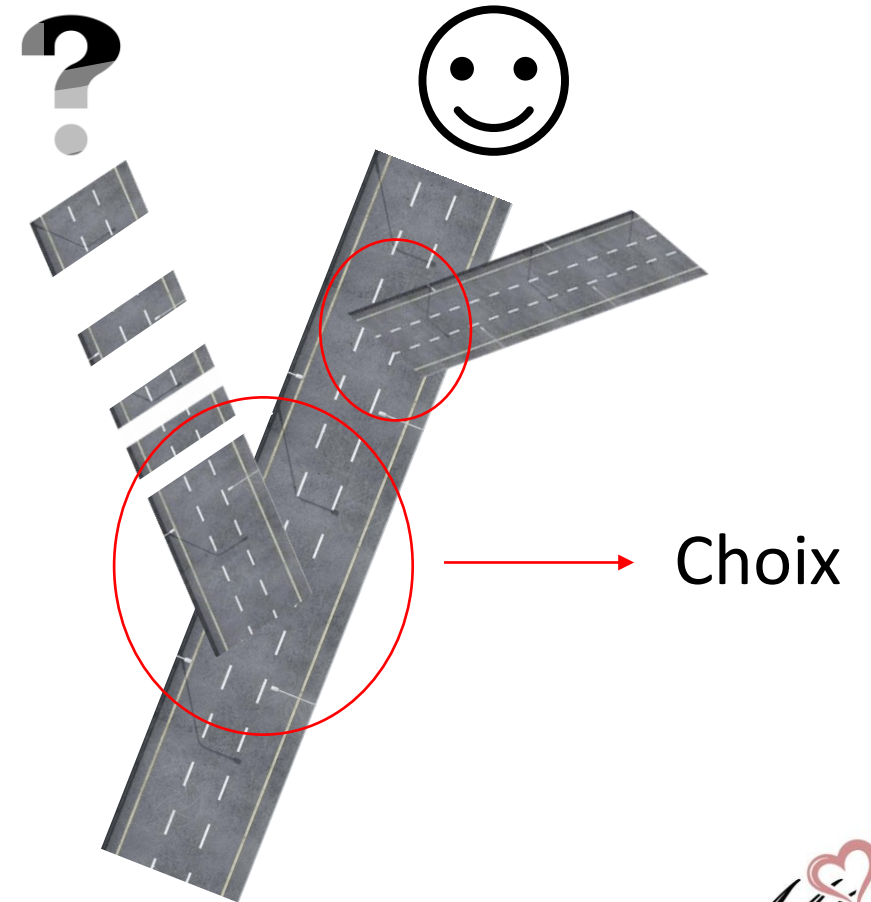
La branche de gauche représente la sortie de notre zone de confort, un choix différent et une route peu rassurante, car nous ne savons pas où elle va nous mener.



MB

La vie et nos journées sont une série d'Y !

Lorsque nous empruntons la branche de droite, il viendra un moment où nous aurons un autre choix à faire. Pour rester dans notre zone de confort, nous allons choisir une autre branche de droite...

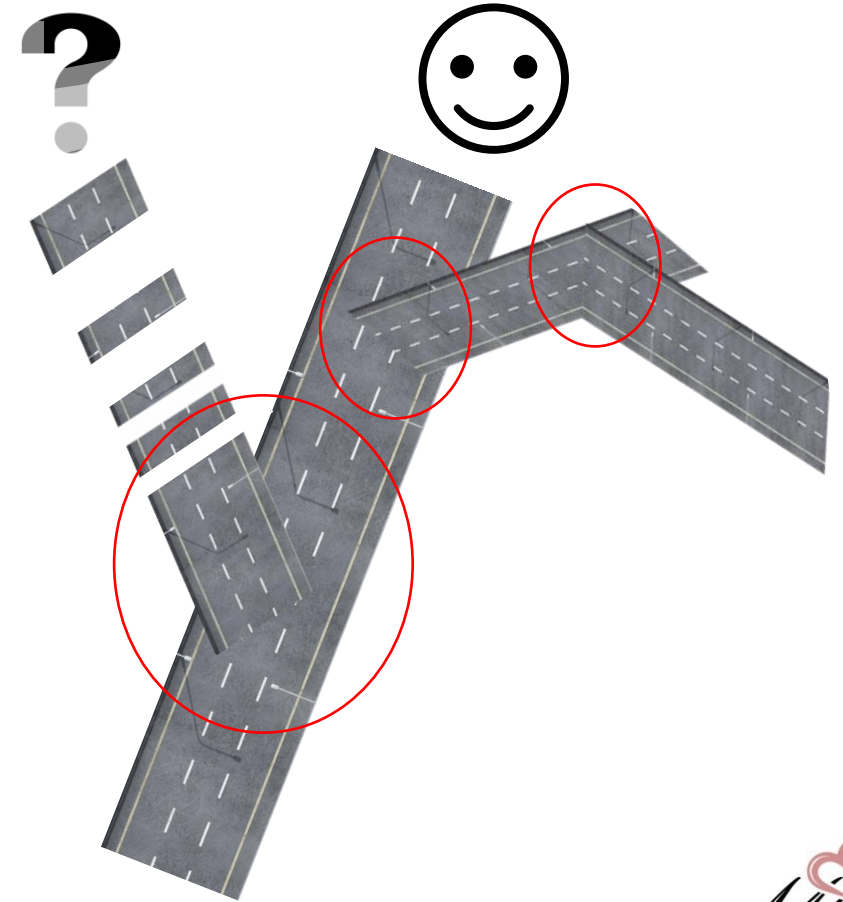


MB

La vie et nos journées sont une série d'Y !

Et encore la branche de droite...

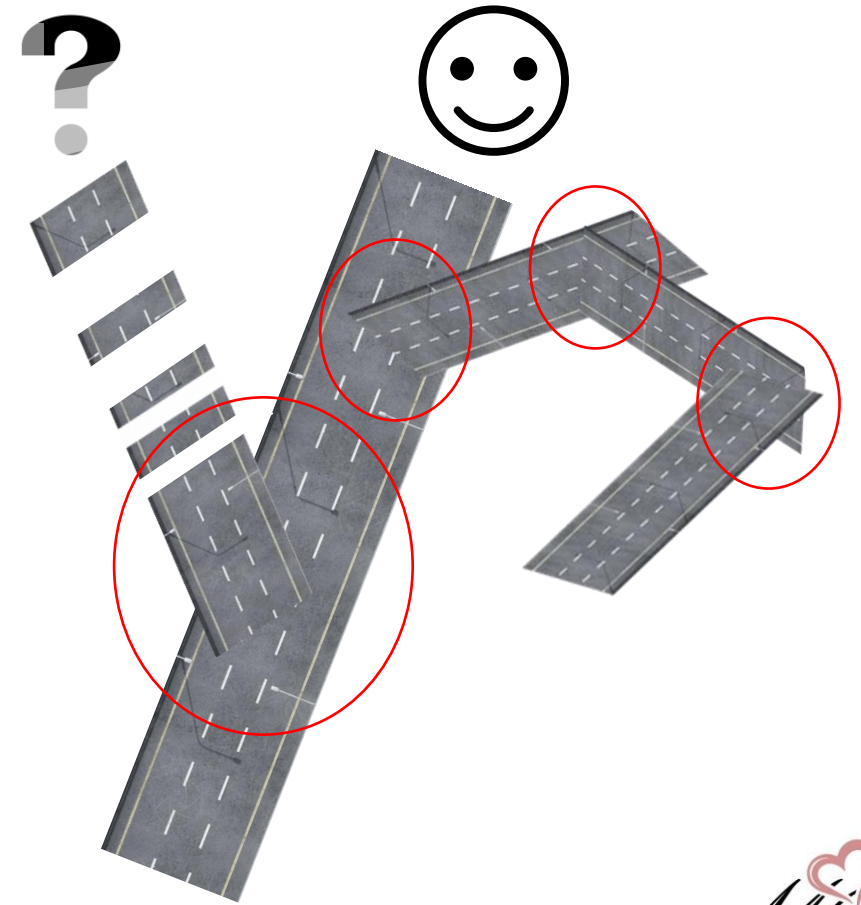
Avec le temps, à toujours faire les mêmes choix et à rester dans notre zone de confort, nos comportements deviennent automatique et nos décisions se feront à l'avenir de manière inconsciente, donc difficile à changer. Se crée alors un pattern bien ancré en nous...



MB

La vie et nos journées sont une série d'Y !

Et encore la branche de droite...



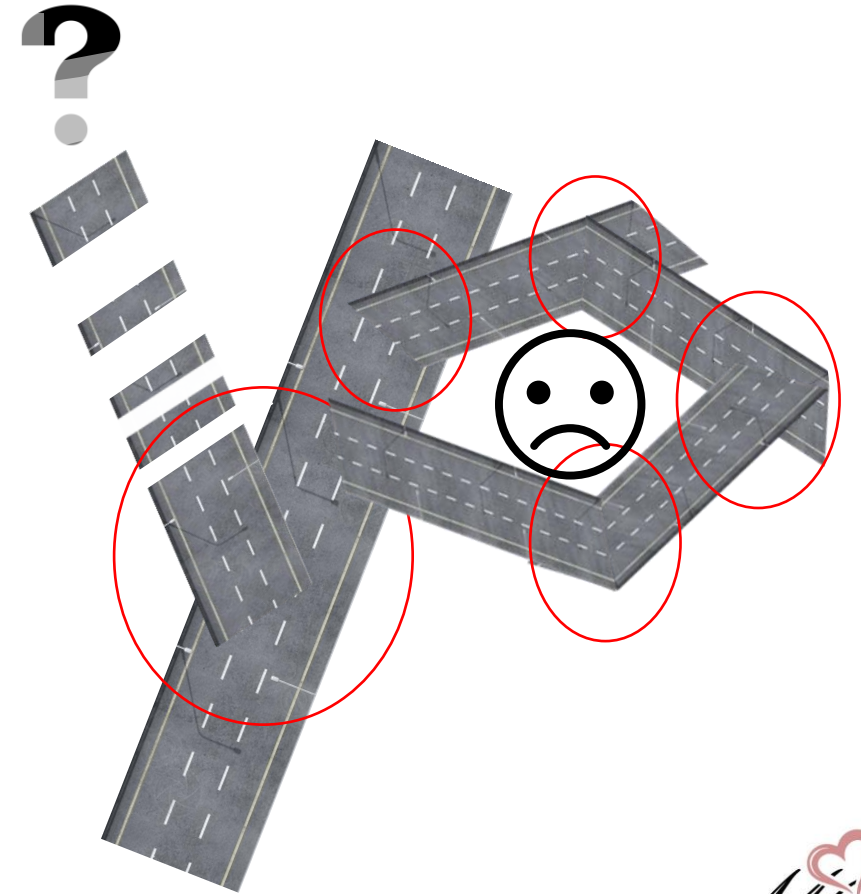
MB

La vie et nos journées sont une série d'Y !

Et c'est comme cela que l'on vient à tourner en rond au fil des mois et des années qui passent si nous restons dans nos choix habituels.

C'est comme ça que même si c'est une voie rassurante, elle crée de l'**anxiété**, car nous avons évité les situations nouvelles, stressantes, où le changement (branche de gauche) aurait été la meilleure option. Le rôle du cerveau est d'assurer notre survie et non notre bonheur, alors pour lui, la branche de droite signifie survie, car c'est ce qu'il a toujours connu et il a bien réussi son travail, car vous êtes toujours en vie.

La **branche de droite est celle de l'évitement et dont de l'anxiété. Plus vous ferez de l'évitement, plus vous allez générer de l'anxiété.**



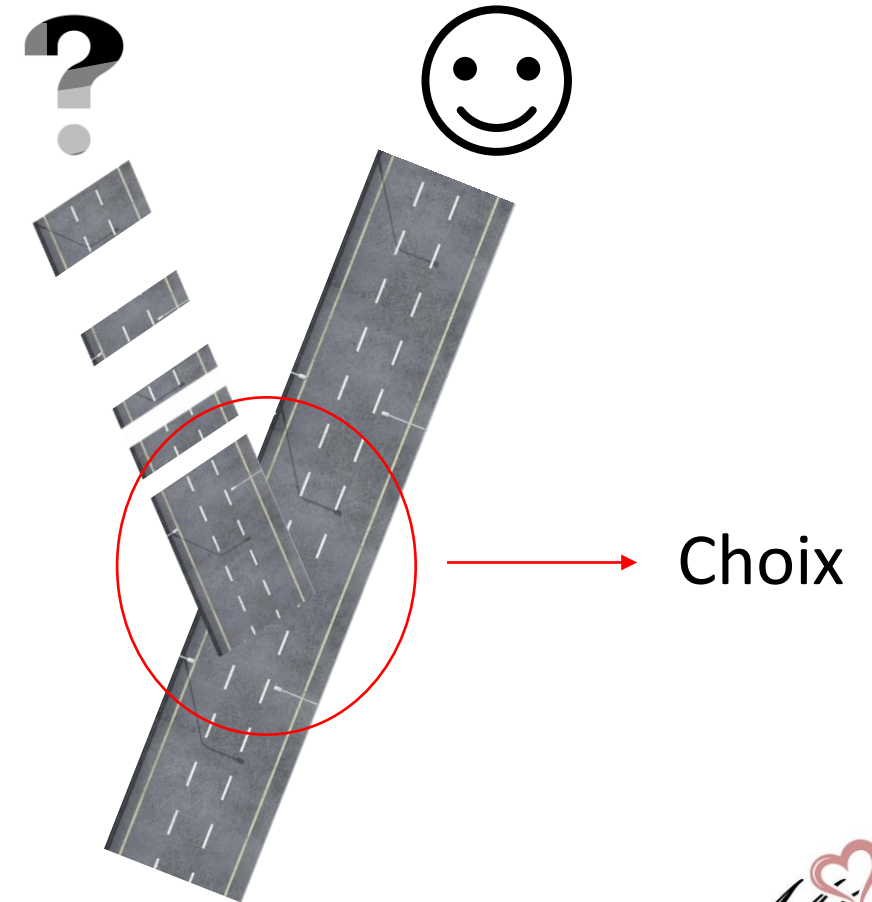
MB

La vie et nos journées sont une série d'Y !

La croisée des chemins

La branche de droite représente le chemin :

- Qu'on connaît déjà, il n'y a pas de nouveauté
- Que nous avons déjà fait par le passé, il est rassurant à court terme
- Qui nous permet de diminuer l'anxiété à court terme
- Que l'on prend quand on n'a pas de direction bien précise, de balise d'orientation
- De la répétition de nos patterns qui génèrent de l'anxiété
- Que nos proches nous encouragent à prendre, nous félicite d'être sur ce chemin, car ça les rassure eux aussi
- Qui dure un cycle de quelques jours, mois ou années
- Où l'on tourne en rond dans notre vie...



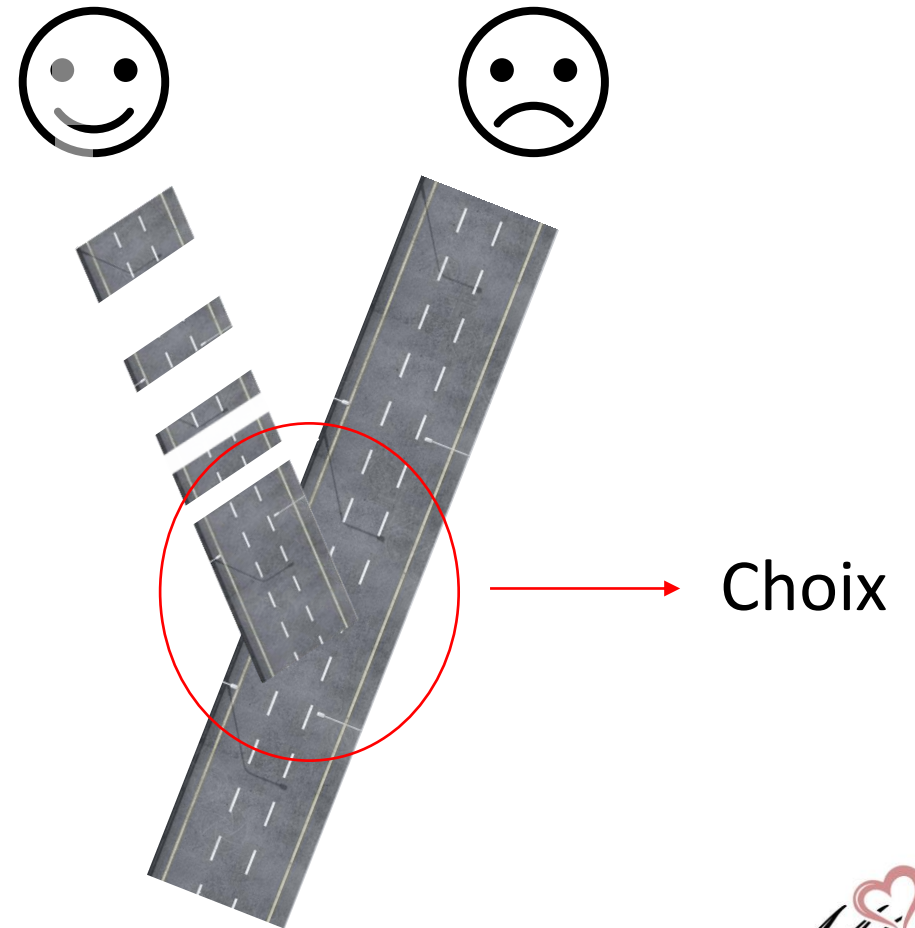
MB

La vie et nos journées sont une série d'Y !

C'est correct de prendre la branche de droite quand elle nous rend réellement heureuse et qu'elle résulte d'un choix conscient !

La branche de gauche est certes insécurisante au début, car inconnue. Mais c'est elle qui nous offre la possibilité de :

- Vivre de nouvelles expériences
- S'ouvrir à de nouvelles opportunités
- Gagner en compétences
- Apprendre à s'adapter aux différentes situations
- Apprendre à se faire confiance !!!
- Développer son courage et ses forces en faisant face à ses peurs
- Grandir, évoluer et s'épanouir car nous ne tournons pas en rond.
- La branche de gauche est la voie du bonheur à long terme et celle de droite, le bonheur à court terme.

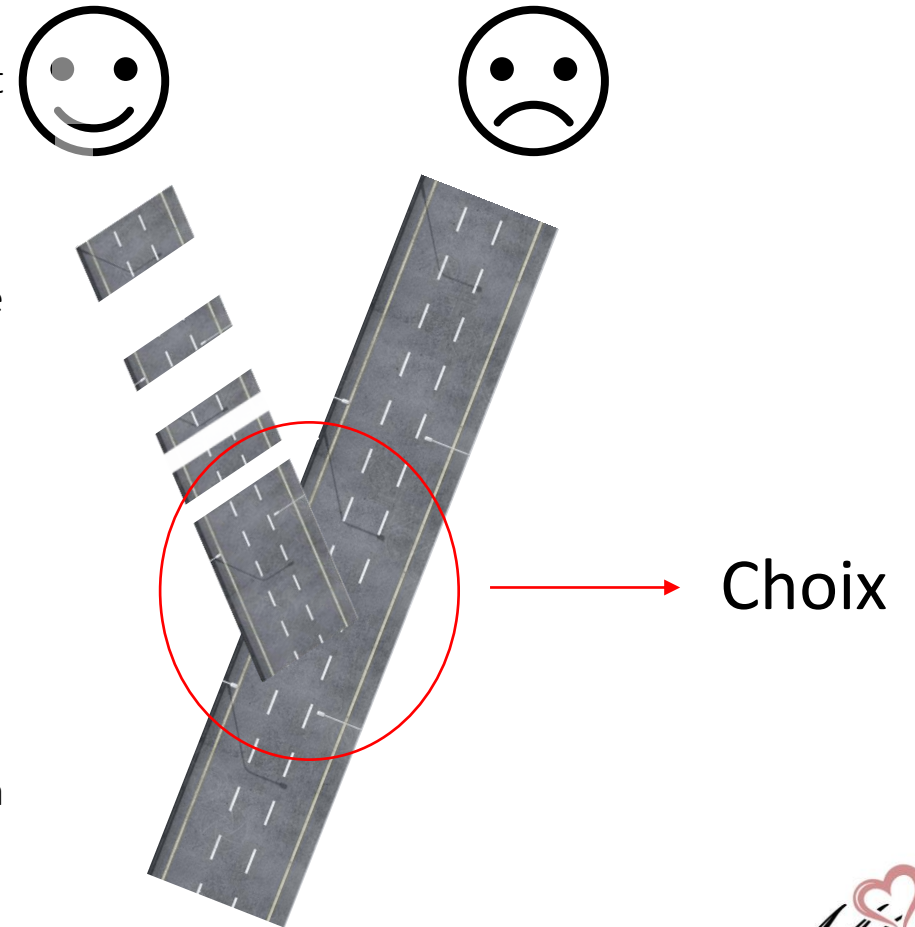


MB

La vie et nos journées sont une série d'Y !

La branche de gauche représente un chemin :

- Qui n'est pas beau à première vue, n'est ni attirant ni rassurant à court terme
- Découragé par les autres et où l'on ne nous félicite pas de l'avoir pris (car c'est confrontant pour eux, puisque la plupart n'osent pas le prendre)
- Où nous devons faire face à de nombreux défis
- Plus difficile à court terme où l'on n'avance pas vite
- Où les gens qui osent l'emprunter prennent souvent peur, reculent pour prendre l'autre voie et retournent dans leurs vieux patterns
- Nécessitant un plan de match, un objectif clairs et de nombreuses stratégies
- Où avec le temps, il y a une croissance qui va permettre :
 - Plus d'énergie
 - Une meilleure vision de soi
 - Une imagination plus grande
 - Un développement d'habiletés
 - L'atteinte d'opportunités croyant auparavant que ce n'était pas possible.
- Où se situe le sens de notre vie, où nous avons le sentiment que notre vie vaut la peine, même si c'est difficile. C'est un chemin unique à soi.
- Avec une philosophie de vie différente
- Où se trouvent ceux qui ont une bonne santé mentale malgré les défis, ceux qui réussissent de grandes choses



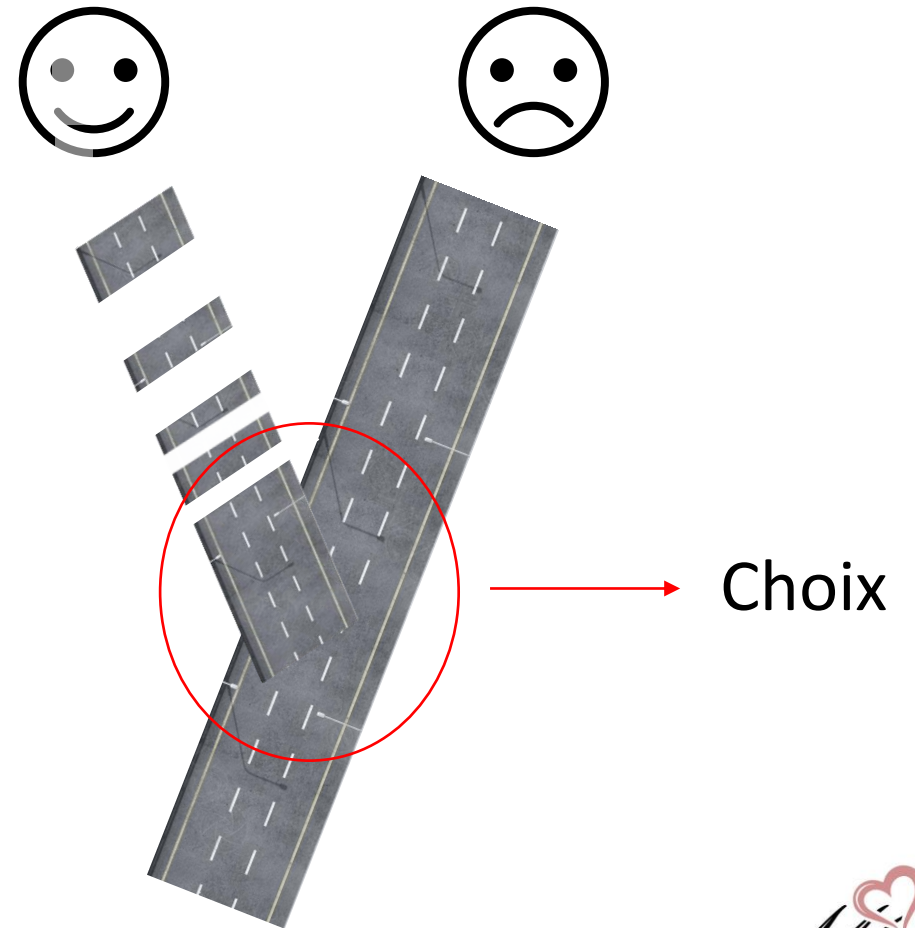
MB

La vie et nos journées sont une série d'Y !

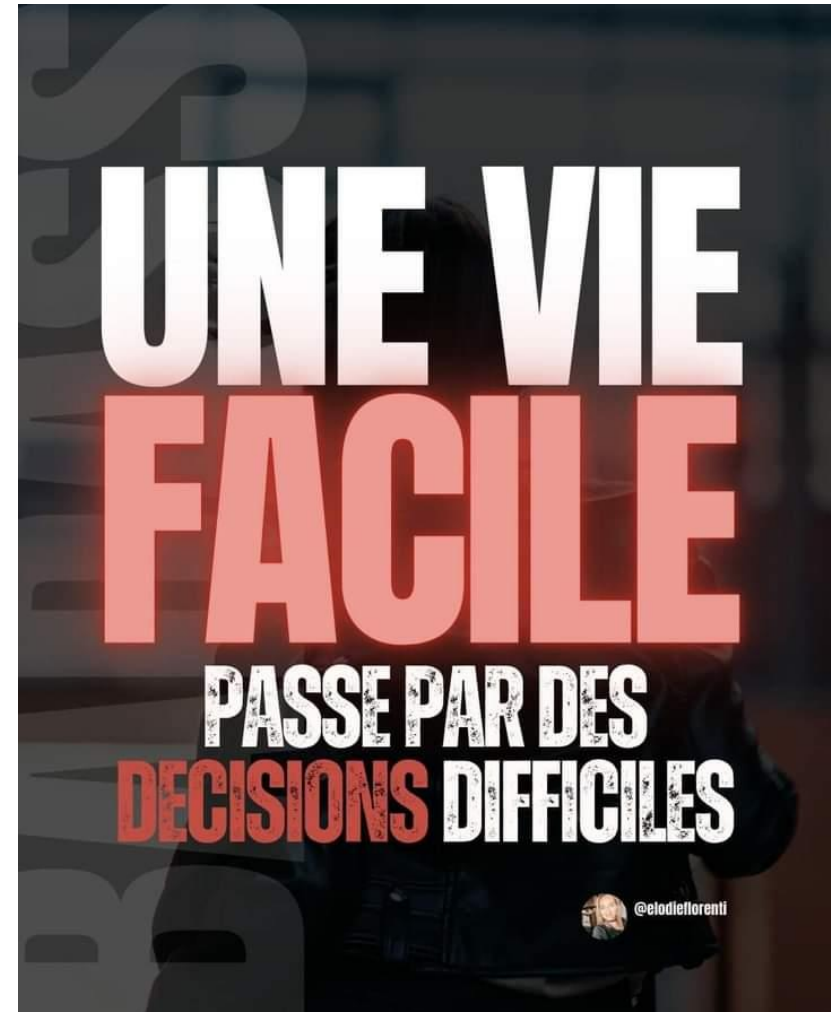
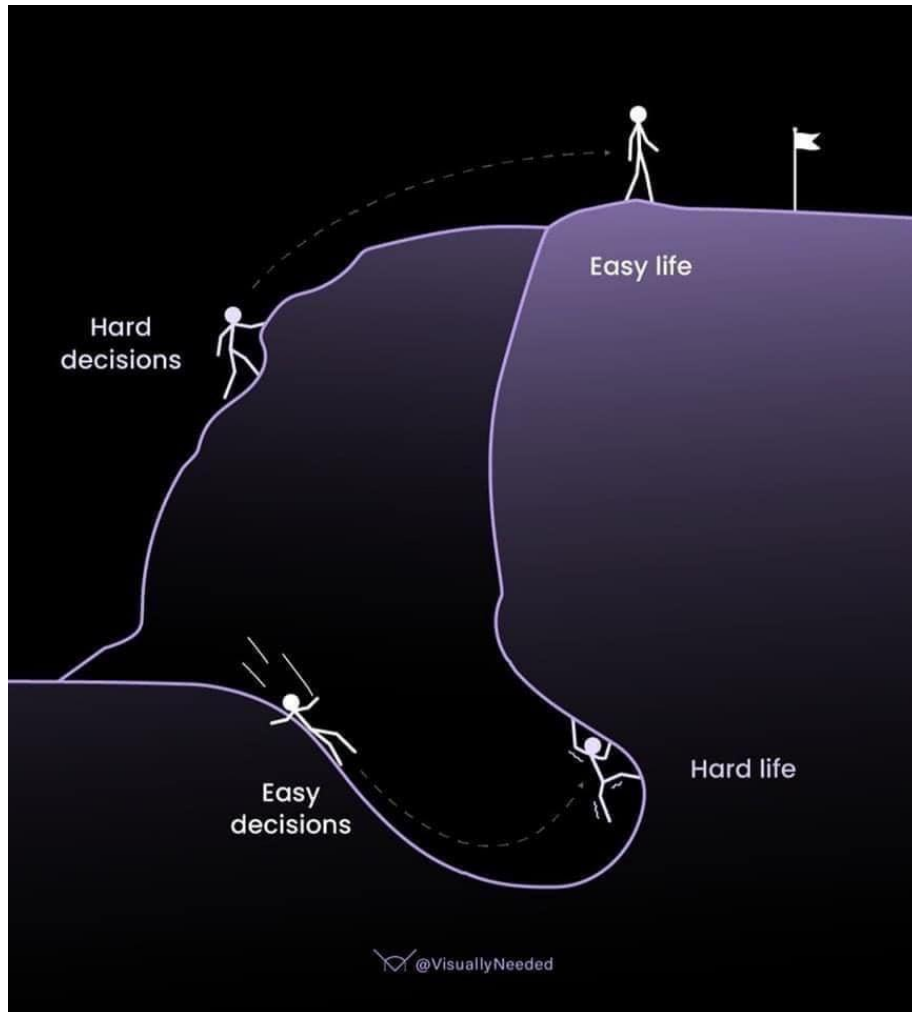
Si prendre la branche de gauche vous semble trop difficile, trop insécurisant, commencez par de petites branches de gauche et ainsi, à force de vous familiariser et apprivoiser tranquillement l'état d'inconfort qui vient avec la sortie de sa zone de confort, cet état deviendra de plus en plus « normal » pour vous et donc plus confortable.

Une petite branche, c'est une petite décision sans conséquence, comme prendre un chemin différent pour aller au travail, prendre un verre de jus d'orange au lieu d'un café le matin, se brosser les dents de l'autre main, etc.

Une fois que votre cerveau aura compris que changement n'est pas synonyme de danger, vous serez plus à l'aise à prendre une moyenne branche de gauche et ensuite de grosses branches pour apporter les changements désirés dans votre vie vers plus de bonheur, de bien-être et de succès.



Des choix/chemins faciles, rassurants et habituels deviendront des chemins plus difficiles en cour de route, puisque vous tournerez en rond n'ayant pas acquis les compétences nécessaires pour faire face aux défis de la vie. Tandis que des choix/chemins plus difficiles, inconnus et anxiogènes dès maintenant se transformeront en un chemin beaucoup plus agréable par la suite puisque vous aurez développé une confiance en vos ressources et vous-même.



Suggestions de vidéos de Guillaume Dulude à ce sujet :

<https://www.youtube.com/watch?v=ILkwhRzUdww&t=594s>

https://www.youtube.com/watch?v=Xb_qEf7tfFU

<https://www.youtube.com/watch?v=FMXqhoIX8Pw>