

« 10 étapes pour prendre soin de votre vie »

Résumé de la première vidéo gratuite de formation

Beaucoup d'entre vous m'ont demandé le résumé de la première vidéo gratuite de formation que j'ai mise en ligne, pour préparer la nouvelle ouverture, le 14 mars prochain, de l'Académie de la Vie en Mouvement. J'espère que ce petit document vous sera très utile et vous servira d'aide-mémoire, les jours où vous sentirez fléchir votre volonté de changer votre vie...

Très cordialement...

Jean-Jacques Crèvecoeur

Introduction

Cette première vidéo poursuit plusieurs objectifs :

- permettre à tous ceux parmi vous qui n'en aurez pas le temps ou les moyens d'acquérir gratuitement et en peu de temps quelques outils pour apprendre à prendre soin de votre vie ;
- vous permettre de faire le point, de faire le bilan de votre vie, à partir de l'énumération de ces dix étapes ;
- avoir un aperçu du contenu et de la pédagogie de ce programme « Je prends soin de ma vie » proposé par l'[Académie de la Vie en Mouvement](#) !

Étape n° 1 : Me (ré)incarner...

Le premier obstacle qui nous empêche de prendre soin de notre vie, c'est que nous n'avons pas accepté pleinement le fait **d'être incarné sur cette Terre**. Ce n'est pas parce que nous vivons dans un corps que nous avons accepté notre état d'être humain incarné, notre condition humaine (cfr. André Malraux), avec toutes les épreuves et les résistances de la matière.

N'ai-je pas la **nostalgie de l'ailleurs**, cet ailleurs où tout était possible ? Est-ce que j'accepte de vivre dans un monde dont les lois ne correspondent pas vraiment à ce que j'espérais ?

Si je n'accepte pas pleinement mon incarnation, comment vais-je trouver la motivation de prendre soin de ma vie ? Impossible ! Car en refusant mon incarnation, je refuse le fait d'avoir un corps. Et en refusant mon corps (parce que je crois, comme Platon, que la chute dans le corps est une déchéance), je néglige mes besoins qui sont intimement liés à mon corps...

Me réincarner, c'est rechoisir en conscience de vivre dans le monde, avec ses lois et ses principes. Même si je nie les lois du monde, ça n'annulera pas pour autant leur effet sur moi (comme pour la loi de gravitation universelle).

Byron Katie, dans son livre « Aimer ce qui est », dit que si nous sommes malheureux, c'est parce que nous voudrions toujours que les choses soient autrement qu'elles ne le sont. Accepter ce qui est nous fait sortir, potentiellement, de ce malheur.

Étape n° 2 : Me reconnecter avec mon corps

Pourquoi cette étape est-elle importante ? C'est parce que mon corps est le seul moyen qui me donne l'heure juste. Mon corps est la seule chose qui m'indique OÙ je suis et QUAND je suis (alors qu'avec mon esprit, je peux me projeter ailleurs et dans un autre temps).

Avec mon corps, je suis dans l'Instant Présent (cfr Eckhard Tolle). Parce que l'incarnation, c'est dur, parce que c'est difficile de vivre dans ce monde injuste, nous avons préféré nous couper de notre corps pour ne plus ressentir la souffrance.

Analogie : notre corps, c'est un peu comme une voiture dont nous aurions dévissé tous les voyants lumineux. Du coup, nous ne savons plus si les besoins de ce véhicule sont ou non satisfaits. Pour ne plus être en contact avec nos frustrations, nous avons dévissé nos ampoules.

Ce que nous faisons dans l'Académie de la Vie en Mouvement, c'est apprendre à ressentir très concrètement ce qui se passe dans notre corps.

Étape n° 3 : M'écouter

Écouter mes sensations physiques. Écouter mes émotions. Écouter mes sensations spirituelles, ce qu'on appelle la mélancolie de l'âme. S'écouter est quelque chose qui peut se réapprendre. Bien entendu, ce n'est pas toujours très agréable de se remettre à l'écoute de nos douleurs, de nos émotions désagréables, de la mélancolie de l'âme...

Bronnie Ware a écrit « The top five regrets of the dying ». En accompagnant les gens sur le point de mourir, elle leur a demandé quels étaient leurs plus grands regrets. La réponse qui revenait le plus souvent, c'était : « *Je regrette de ne pas avoir vécu pleinement la vie que je voulais vivre, et d'avoir védu ce que les autres attendaient de moi.* »

Quand je comprends que mes sensations physiques, émotionnelles et spirituelles sont des indicateurs, je ne vais plus les qualifier de négatives ! Je vais les qualifier de sensations désagréables. Je vais remercier mes sensations de m'avertir que quelque chose ne va pas bien dans ma vie.

Étape n° 4 : Faire alliance avec mes sensations

Prendre soin de ma vie, ça se résume à prendre soin de mes besoins sur les plans physique, relationnel, émotionnel, psychologique et spirituel. Mais pour prendre soin de mes besoins, j'ai besoin de points de repère. Des thérapeutes ou des formateurs peuvent m'aider avec des processus. Mais le contenu de ce qui ne va pas dans ma vie, je le découvrirai grâce à mes sensations sur les trois plans.

Conseil : ne plus jamais dire que vous vivez des sensations négatives, mais plutôt que vous vivez des sensations désagréables, douloureuses, inconfortables. Alors, vous aurez déjà fait un grand pas dans la réconciliation avec vous-même.

Étape n° 5 : Identifier mes besoins

Il faut apprendre maintenant à identifier à quel besoin telle sensation correspond ou renvoie ! Est-ce un besoin de sécurité, d'information, d'harmonie, de reconnaissance, de justice ?

Est-ce que vous vivez consciemment votre vie en termes de besoins, en étant conscient que dans les difficultés que vous traversez, c'est tel ou tel besoin qui est en jeu ? C'est un apprentissage qui n'est pas un chemin facile. Non. C'est un chemin exigeant, qui vous permettra d'être plus conscient de vos besoins. Et en étant plus conscient de vos besoins, vous risquez d'être plus heureux...

Nommer vos besoins, c'est apprendre à être une mère pour vous. Notre mère (ou notre nourrice) a pris soin de nos besoins au début de notre existence. Du coup, nous avons pris l'habitude qu'on prenait soin de nos besoins. Et en conséquence, nous attendons que les autres prennent soin de nos besoins sans qu'on ait à leur dire quoi que ce soit...

Étape n°6 : Prendre la responsabilité de mes besoins

Arrêter de me mettre en dépendance des autres, en attendant que les autres prennent soin de mes besoins sans que je fasse quoi que ce soit... Car c'est que nous faisons inconsciemment.

En anglais, responsibility, c'est « *the ability to respond* ». L'habileté à fournir une réponse. Cette façon de vivre nous rend plus autonome, plus responsable, plus conscient... Même si nous ne contrôlons pas les événements extérieurs, nous augmentons la probabilité que nos besoins soient satisfaits malgré tout.

Être responsable, ça ne veut pas dire que je fais tout moi-même. Nous avons tous besoin les uns des autres... C'est être conscient de mon besoin, et c'est faire des démarches vers les autres pour veiller à ce que les autres fassent quelque chose pour satisfaire mes besoins.

Étape n° 7 : Poser mes limites

On n'est pas toujours capable de dire à l'autre à partir de quel moment mon besoin sera en manque (manque d'amour, d'eau, de nourriture, de reconnaissance, de sens, de paix) ou en excès (si je ne suis pas capable de poser mes limites, alors je suis en excès d'amour, de reconnaissance, de nourriture).

Apprendre à poser mes limites, c'est un devoir en tant qu'être humain pour respecter mon intégrité ! Suis-je toujours capable de poser mes limites, de dire à quelqu'un : « à partir d'ici, ma limite est transgressée... » ?

Étape n° 8 : Poser des actes

Carl Gustav Jung disait que pour qu'il y ait un changement véritable, il faut trois conditions : « *prendre conscience, poser des actes et persévérer.* » Ici, nous sommes dans la deuxième étape. Cette étape, c'est comme être un père pour soi-même. Je développe la dimension masculine, sur le plan archétypal.

Pour reprendre l'analogie du véhicule automobile (qu'on compare au corps humain), on peut être rentré à nouveau dans notre véhicule, avoir revissé les voyants lumineux, avoir identifié nos besoins, etc. Supposons que le voyant lumineux de la jauge à essence m'avertit que je vais bientôt manquer de carburant, si je ne fais rien, je tomberai en panne malgré ma conscience...

Donc, poser un acte, c'est faire quelque chose pour satisfaire mes besoins. L'acte le plus accessible à chacun de nous, c'est DEMANDER. Car cet acte ne dépend que de nous, il est 100 % sous notre contrôle ! En demandant, on n'a pas la garantie qu'on va recevoir. Mais si je demande, j'augmente la probabilité de recevoir une réponse satisfaisante pour prendre soin de mes besoins. C'est ça, être responsable : c'est de demander jusqu'à obtention d'une réponse.

Nous avons oublié qu'en tant qu'être humain, nous avons un pouvoir inaliénable, celui de demander. Plutôt que de prendre comme une fatalité le fait d'être frustré au niveau de nos besoins, nous pouvons reprendre le pouvoir sur notre propre vie...

Carl Gustav Jung disait encore : « *Tout ce que nous n'aurons pas ramené à la conscience se manifestera comme le destin ou la fatalité.* » Donc, toutes nos frustrations vont se manifester à nous comme des malheurs, des maladies en croyant que c'est la faute à pas de chance. Alors qu'il s'agit simplement de choses que nous n'avons pas ramené à la conscience et pour lesquelles nous n'avons pas posé d'acte.

Étape n° 9 : Lâcher prise

Une fois l'acte posé, le résultat de nos actions ne dépend jamais de nous. C'est la raison pour laquelle la formation « *Je prends soin de ma vie* » ne donne aucune garantie de résultat. Il y a des garanties de processus, mais pas de résultat.

Vous aurez beau avoir mis en œuvre les 8 premières étapes, malgré tout, le résultat de tout cela ne vous appartient pas. Vous pourriez continuer à être malade physiquement, à être malheureux relationnellement car nous ne contrôlons pas les résultats dans notre vie.

Par contre, en mettant en œuvre les 8 premières étapes, je peux augmenter la probabilité d'obtenir des résultats qui satisfont davantage mes besoins.

Étape n° 10 : Répéter

C'est la troisième condition citée par Carl Gustav Jung. Souvent, nous faisons beaucoup de démarches dans tous les sens, à gauche et à droite, mais sans beaucoup de résultats probants. Pour avoir des résultats, il va falloir répéter, répéter, répéter et répéter.

Est-ce que nous choisissons de manière répétée de nous réincarner, de nous reconnecter dans notre corps, d'écouter nos sensations, de faire alliance avec nos sensations, d'identifier nos besoins, d'en prendre la responsabilité, de poser mes limites, de poser des actes et de lâcher prise ? Encore et encore ?

Sinon, nous risquons de devenir des vivants - morts ! Nous devons rester en mouvement de manière perpétuelle, sinon, il n'y a plus de mouvement dans notre vie, et donc la mort peut s'installer, même si aucun certificat de décès ne vient le confirmer... C'est une mort psychique.

Pour répéter, je vais devoir développer la persévérance, le courage, la ténacité. Je n'aurai pas tout en un claquement de doigts ! Le prix à payer, c'est un entraînement quotidien !

Conclusion

Deux choses à faire à la suite de cette vidéo :

Qu'est-ce qui a le plus résonné en vous en écoutant cette vidéo ? Quelles sont les questions que vous voulez poser à Jean-Jacques Crèvecoeur ?

Partager le lien de cette vidéo à ceux qui vous sont chers :

<http://academiedelavieenmouvement.com>

Informations complémentaires

L'Académie de la Vie en Mouvement est une école en ligne qui s'adresse aux individus en quête d'une meilleure vie sur tous les plans. Sa mission est de vous offrir des **outils simples, pratiques et efficaces** pour que chacun reprenne le pouvoir sur sa propre vie, de manière autonome et responsable. Pour ce faire, je mets à votre disposition **la stratégie pédagogique la plus performante que nous connaissions**, fondée sur trente ans de recherches et de pratique de haut niveau. Cette stratégie repose sur trois piliers : la formation progressive, l'apprentissage accompagné et l'entraînement dans la durée.

Depuis début mai 2013, 1200 étudiants et étudiantes mettent en application dans leur vie quotidienne la formation « *Je prends soin de ma vie* ». Ceux et celles qui apprennent régulièrement et s'entraînent selon cette méthode pédagogique très progressive et encadrée observent **des changements durables et observables** de comportements et d'attitudes. Ils témoignent de la profondeur et de la solidité des changements vécus (contrairement à ce qu'ils avaient expérimenté auparavant). Grâce à ma méthode et grâce au suivi de toute mon équipe, seulement 11 % des participants sont en retard dans leur apprentissage (ce qui, en soi, n'est pas grave, puisqu'ils sont propriétaires à vie de ce programme).

Dans les prochaines semaines, vous recevrez d'autres vidéos gratuites de formation. Si vous voulez les partager à votre entourage, notez bien que ces vidéos ne seront accessibles que jusqu'au jour de l'ouverture de l'Académie, c'est-à-dire :

le 14 mars 2015 à 9 heures (h. de Montréal) - 14 heures (h. de Paris).

Vous êtes autorisé à diffuser le présent document, à condition de le conserver dans son intégralité.