

Deviens maitre de ta vie

JOSEPH V. CIARROCHI
LOUISE HAYES
ANN BAILEY

Auteurs :
Joseph V. Ciarrochi
Louise Hayes
Ann Bailey

Adaptation :
Frédéric Dionne
Isabelle Rose
Pascale St-Amand

Deviens maitre de ta vie

(Zéro Zizanie)

Traduction et adaptation de : Get Out of
Your mind & Into Your Life

ISBN 978-2-923817-95-8

New Harbinger Publications ©
5674 Shattuck Avenue
Oakland, CA 94609

Titre : Deviens maitre de ta vie
Collection : Zéro Zizanie
Couverture et mise en page :
Luc André Bélanger
Traduction : Marie-Claude Hecquet
Révision : Denis Dionne
Crédit photographique : Michal
Bednarek
Correction : Rouge Virgule

© 2014, La Boîte à Livres inc.
www.laboitealivres.com

Dépôt légal 2014
Bibliothèque et Archives nationales
du Québec
Bibliothèque et Archives du Canada

Imprimé au Canada

Note de l'éditrice

Ce livre a pour but de fournir une information précise et fondée concernant le sujet dont il traite. L'éditrice ne prétend pas fournir des services professionnels. Si le lecteur a besoin d'aide ou de conseils, il devra recourir aux services d'un formateur compétent.



La Loi sur le droit d'auteur interdit la reproduction d'œuvres sans l'autorisation des titulaires des droits. Néanmoins, l'éditrice octroie un droit de reproduction limité aux pages impliquant des activités proposées à une classe ou à un groupe restreint pour une utilisation efficace du livre. Pour de plus amples informations, communiquez avec clientele@laboitealivres.com

La Boîte à Livres
Editions

TABLE DES MATIÈRES

	Avant-propos	v
	Introduction : Ce livre est fait pour toi	1
	Première partie – Pour commencer	
Chapitre 1	Et si tout le monde cachait un secret!	5
Chapitre 2	Devenir un guerrier conscient	9
	Deuxième partie – La lutte intérieure	
Chapitre 3	Commencer le voyage	15
Chapitre 4	Trouver le calme intérieur	21
Chapitre 5	Observer la lutte intérieure	27
Chapitre 6	Prendre la décision gagnante	37
Chapitre 7	Faire connaissance avec ton esprit	45
Chapitre 8	Ne pas toujours croire les jugements de l'esprit	55
Chapitre 9	Développer le regard du sage	65
	Troisième partie – Vivre comme tu l'entends	
Chapitre 10	Savoir ce qui a de la valeur pour toi	81
Chapitre 11	Découvrir tes valeurs personnelles	93
Chapitre 12	Créer des liens d'amitié	103
Chapitre 13	Trouver ton chemin dans le monde	115
Conclusion	L'étincelle que tu portes en toi	129

Avant-propos

Lorsque vous apprenez à exécuter une tâche complexe, par exemple conduire une voiture, personne ne s'attend à ce que vous vous mettiez tout de suite au volant, en laissant le soin de votre apprentissage au hasard de l'expérience. C'est pour cela qu'on vous demande de prendre des leçons de conduite. Si vous aviez appris à conduire tout seul, pour vous garer, vous monteriez peut-être sur le trottoir plutôt que de reculer lentement pour vous mettre dans l'axe des véhicules stationnés. Et vous ne sauriez peut-être pas plus estimer correctement la distance entre votre voiture et une autre au moment de vous insérer dans la circulation, ce qui pourrait avoir des conséquences désastreuses.

Considérez ce livre comme un cours pour apprendre à mieux vivre votre vie.

Les cours de conduite en classe ne peuvent pas tout vous apprendre – les vraies compétences, dans tous les domaines, s'acquièrent surtout par l'expérience. Au début, une personne qui apprend à conduire se fera peut-être une liste mentale de ce qu'il faut faire : regarder à gauche et à droite à un panneau d'arrêt, ou dans les rétroviseurs arrière et latéraux avant d'effectuer un dépassement. Par la suite, tout cela se fera naturellement. Un cours de conduite ne remplace pas la pratique, mais il peut vous aider à aborder le processus d'apprentissage du bon pied.

Ce livre porte sur ce que vous possédez de plus complexe – votre esprit. On peut en apprendre sur notre esprit à partir des conseils que l'on reçoit du monde extérieur (nos amis, les médias, la culture), mais la plupart de ceux-ci ne correspondent pas à ce qui fonctionne vraiment. C'est une conclusion à laquelle arrivent régulièrement des recherches sérieuses en sciences du comportement (branche de la psychologie). Si cette conclusion est juste, cela signifie que nous avons tendance à faire des choix erronés et à les faire si souvent qu'ils deviennent instinctifs.

Voici un exemple. Avec le temps, on peut facilement trouver des moyens pour éloigner momentanément la douleur que peuvent nous faire éprouver certaines émotions. Si nous avons peur de parler devant la classe, on peut choisir un autre cours, prétendre être malade ou bien se convaincre que l'on n'a pas envie de le faire. L'une ou l'autre de ces excuses réussira temporairement à faire reculer la peur – mais, paradoxalement, cela augmentera subtilement le pouvoir de cette émotion sur nos vies. Toutes les stratégies imaginées pour éviter les émotions pénibles aboutissent à cela, même les plus simples, comme prétendre ne pas ressentir la peur, parce qu'elles contiennent toutes un message profondément ancré en nous, c'est-à-dire qu'il faut avoir peur de la peur.

Pour contrer un tel message, ce livre propose une voie inhabituelle, élaborée et utilisée par des spécialistes des sciences du comportement : accepter la peur, prendre le temps de la ressentir avec une véritable curiosité, et ensuite la garder en soi, comme on garde son portefeuille dans sa poche, sans la laisser nous empêcher d'agir en accord avec nos valeurs. Cette approche nous permet d'apprendre ce que la peur peut nous enseigner, tout en diminuant graduellement le contrôle qu'elle exerce sur notre vie.

Vous n'êtes pas obligé de faire confiance aux scientifiques. Vous pouvez tout simplement vous fier à votre propre expérience, en étant soutenu par les nouvelles habiletés que vous allez acquérir grâce à ce livre, car elles donneront des résultats très rapidement. Une fois que vous les aurez développées, vous deviendrez plus habile, tout comme le conducteur qui, s'il adopte dès le début de bonnes habitudes, remarque très vite que sa conduite devient plus naturelle, fluide et efficace.

Il y a un point très important à propos de ce guide « pour apprendre à mieux vivre votre vie ». Il n'essaie pas de vous dicter la direction à prendre, tout comme votre moniteur d'auto-école ne vous dira pas *où* aller en voiture une fois que vous aurez votre permis. Son objectif est avant tout de vous apprendre comment vous rendre à l'endroit où vous voulez aller. Les adolescents ont l'habitude d'entendre les adultes leur dire quoi faire, ça ne sert à rien d'avoir un livre qui fait la même chose. Ce livre-ci a pour but de vous aider à vivre votre vie à votre façon. Ce désir de vivre librement vous soutiendra dans la lecture et l'utilisation de l'ouvrage. Dans ces pages, on vous demande de décrire ce qui est important pour vous et d'essayer d'entrer en contact

avec votre sagesse profonde. D'une certaine façon, c'est à vous de décider si votre vie vous appartient ou si elle appartient aux pensées et aux émotions qui ont été programmées en vous.

C'est le fondement de la liberté humaine. C'est la décision que doit prendre chaque être humain, et pour un adolescent, ça peut être excitant et merveilleux d'avoir entre les mains un livre qui l'incite à examiner ses valeurs tôt dans la vie et lui apprend comment utiliser son esprit plutôt que de laisser celui-ci le diriger.

—Steven C. Hayes, professeur de psychologie, Université du Nevada

Introduction : Ce livre est fait pour toi

Ce qui nous fait le plus peur, ce n'est pas de ne pas être à la hauteur.

Notre plus grande peur, c'est cette force qui est en nous et qui nous dépasse.

C'est notre lumière et non notre noirceur qui nous effraie le plus.

Nous nous demandons : Qui suis-je pour prétendre être brillant, magnifique, talentueux, extraordinaire? Mais en fait, qui êtes-vous pour ne pas oser l'être?

—Marianne Williamson

Il n'y a pas beaucoup d'adolescents prêts à ouvrir un livre de ce genre, et encore moins disposés à le lire. Un adulte de ton entourage t'a fort possiblement conseillé de le lire en te disant qu'il pourrait t'aider, ou bien qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas chez toi et que tu y trouverais la solution à ton problème. Il est également fort probable que tu doutes sérieusement que cet adulte te comprenne vraiment. Nous parions que tu penses que ce livre ne changera rien du tout.

Comment pouvons-nous en être sûrs?

Eh bien, cet ouvrage se base sur deux choses : la science qui étudie le comportement humain et l'expérience que nous avons acquise auprès des adolescents. Même si nous ne savons pas qui tu es ni quels sont tes problèmes, nous avons écouté ce que nous ont dit de nombreux jeunes, et nous avons également utilisé les résultats des recherches scientifiques. Nous savons que la plupart des adolescents ne s'attendent pas à trouver de l'aide dans un livre et qu'ils pensent que les adultes qui les entourent ne les comprennent pas.

Mais la vie est pleine de surprises. Et si tu es prêt à poursuivre ta lecture, nous espérons que tu trouveras dans ce petit livre quelque chose qui te surprendra.

Pendant ta scolarité, tu passeras des années à apprendre les mathématiques, les sciences, la géographie, la littérature et d'autres sujets. Mais pense à ça : combien de temps passeras-tu à en apprendre sur la nature humaine et sur la bonne façon

de gérer les pensées et les émotions pénibles? Combien de temps consacreras-tu à essayer de mieux *te* connaître – *toi*, en tant qu'individu qui a des désirs, des besoins, des champs d'intérêt et qui mérite d'être entendu?

Ce livre va t'apprendre ce que signifie « être un être humain », en plus de t'enseigner à cultiver ta force intérieure. En chemin, nous observerons la bataille qui se livre en chacun de nous. Nous chercherons à comprendre la lutte que tu mènes afin que tu puisses mieux te connaître. Tu apprendras à reconnaître les pensées et les émotions qui t'habitent, et à gérer tes peurs et tes doutes. Tu apprendras aussi comment vivre ta vie avec force – la force d'un guerrier.

Nous t'aiderons également à sonder les secrets et les passions qui t'habitent. Tu découvriras tes forces, tu reconnaîtras et apprécieras ce que cela signifie « d'être toi-même », tu en apprendras davantage sur l'amitié et les relations avec les autres et tu exploreras les façons de vivre tes rêves. Le meilleur moment de faire ces découvertes, c'est maintenant!

Au fur et à mesure de ta lecture, n'oublie pas ce point très important : peu importe la raison pour laquelle ce livre est arrivé entre tes mains, il n'est pour personne d'autre que *toi* – pas pour ceux qui t'ont dit que tu devais le lire. Notre plus grand espoir est que, grâce à lui, tu réussisses à vivre tes rêves.

Première partie

Pour commencer

Je suis ici pour m'exprimer.

—Émile Zola

Chapitre 1

Et si tout le monde cachait un secret!

Chaque cœur a ses chagrins secrets, que le monde ne connaît pas.

—Henry Wadsworth Longfellow

Un des meilleurs moyens d’approfondir tes connaissances sur la vie est de jeter un coup d’œil sur les batailles que les autres doivent mener. Comment traversent-ils ces épreuves? Quel combat livrent-ils?

Dans ce chapitre, nous allons te présenter plusieurs jeunes et leur combat intérieur. Tu découvriras peut-être des points communs avec ta situation. Prends un peu de temps pour réfléchir et voir si leur histoire montre des similitudes avec ce que tu vis. Tu verras qu’en apprenant à observer les batailles des autres, tu deviendras meilleur pour comprendre les tiennes.

- *Le raté*

Adolescent, je me voyais comme un raté. Celui qui n’avait pas de vie sociale, celui qui ne savait ni se faire des amis ni les garder. J’étais aussi celui qui ne savait pas comment se protéger contre l’intimidation, celui qui n’osait pas parler aux filles. J’ai passé beaucoup de temps à me réfugier dans une bulle – à rêvasser, à jouer aux jeux vidéo et à écouter de la musique, seul.

Je ne pouvais pas parler à ma mère. Elle n’habitait pas avec moi et n’appelait jamais. J’avais



L'impression que je ne pouvais pas parler à mon père non plus. Il avait tellement d'autres choses dont il devait s'occuper qu'il n'avait pas de temps pour moi. Il ne savait pas que j'étais victime d'intimidation et qu'un jour, un élève plus grand m'avait poursuivi depuis l'école jusqu'à la maison. La seule fois où il a fait attention à moi, c'est quand j'ai eu des problèmes. C'était la fois où un élève m'avait agacé à propos de mes chaussures; il disait qu'elles étaient sales. Il n'arrêtait pas de m'appeler « Javex, Javex ». Ça m'a mis vraiment en colère, mais je ne savais pas quoi faire. Alors je lui ai donné un coup de poing au visage et je lui ai cassé une dent. J'ai été expulsé de l'école. Mon père m'a réprimandé et m'a puni, mais il ne m'a pas demandé pourquoi je m'étais battu.

L'adolescence a été une période difficile pour moi. Je prétendais que tout allait bien et que rien n'avait d'importance. J'avais de mauvaises notes et j'ai fini par décrocher. J'ai même pensé au suicide.

- *La fille qui voulait disparaître*

Je me suis toujours demandé ce que ça ferait de disparaître dans un nuage de fumée. Tout le monde penserait : « Que s'est-il passé? Elle était là il y a une minute. On ne sait plus où elle est. C'est comme si elle avait quitté la planète! »

Je voulais disparaître et tous les moyens pour y arriver auraient été bons, par exemple mourir sur le coup dans un accident ou glisser dans un terrier de lapin comme Alice. J'aurais fait n'importe quoi pour ne plus vivre ma vie.

Alors j'ai laissé tomber l'école et j'ai disparu dans ma chambre. Je me suis évadée en écoutant de la musique et en regardant les affiches collées sur mon mur. J'aimais cet espace. À quoi bon vivre dans le monde réel? J'ai passé des années dans cette pièce où je n'avais pas à me soucier de l'école, des devoirs, des adultes, ou des jeunes qui auraient pu me frapper, me tirer les cheveux, ou faire courir des rumeurs sur moi. Quand j'étais dans ma chambre, personne ne pouvait me faire du mal. Et personne ne savait pourquoi j'y passais tant de temps. C'était mon secret.

J'avais tout ce qu'il me fallait dans ma chambre – enfin, presque tout. Il y avait quand même un problème : ma honte était là avec moi. Après tout, il n'y a que les ratés qui ne sont pas capables d'affronter la vie, non?

- *La fille qui réussissait à tromper tout le monde*

J'étais une fille populaire. Je portais des vêtements à la mode et je fréquentais les bonnes personnes. Ceux qui me voyaient devaient penser que rien ne me manquait.

Je réussissais à tromper tout le monde. Chaque jour de ma vie, j'étais terrifiée à l'idée qu'on découvre que j'étais un imposteur. Je croyais secrètement que quelque chose n'allait pas chez moi et que j'avais réussi à convaincre tout le monde du contraire, en tout cas pour quelque temps. D'une certaine façon, j'enviais les jeunes qui étaient rejetés, car eux pouvaient survivre tout seuls.

Je vivais dans la peur et j'avais du mal à manger ou à dormir. Je pouvais passer trois fins de semaine à chercher la « bonne » paire d'espadrilles blanches pour l'école, avec les bons motifs sur la semelle, simplement pour avoir la force de franchir la porte de l'école. Je passais des jours à analyser chaque syllabe, geste et mot de mes soi-disant amis : Qu'a-t-il voulu dire? Pourquoi ne m'a-t-elle pas regardée quand je lui ai dit bonjour? Ça a duré des années. C'était épuisant.

C'était le jeu. Il fallait parler le plus fort, être la plus drôle, la plus mince, la meilleure – mais sans l'être trop. Il fallait maintenir un équilibre délicat. Et la règle la plus importante était de ne jamais montrer ma peur aux autres. Pourtant, j'avais tellement peur que j'étais toujours au bord de la panique. Je détestais mes cheveux, ma peau et mon corps. Je me sentais terriblement mal à l'aise. Le pire, c'est que je ne me connaissais pas du tout et je me détestais pour ça.

Comment se sont terminées leurs histoires?

Projetons-nous quelques années plus tard (OK, disons pas mal d'années plus tard).

Ces trois adolescents ont fini par quitter l'école avec un diplôme en poche, se sont fait des amis et ont trouvé l'amour. Aujourd'hui, leur vie est encore difficile à bien des égards, mais ils ont une meilleure idée de qui ils sont et ils vivent en cohérence avec ce qui est important pour eux.

Ces trois personnes sont les auteurs de ce livre : Joseph, Louise et Ann.

Lorsque nous étions adolescents, nous pensions que c'était facile pour les autres. Que nous étions les seuls à mener un combat. Nous avons tort – vraiment tort.

Nous avons tous fait des études en psychologie pour essayer de réparer ce que nous pensions cassé en nous. Et, en faisant cela, nous avons découvert que tout le monde avait des batailles à livrer. Même les personnes qui semblent avoir le mieux réussi vivent des expériences difficiles. En fait, les émotions changent d'une minute à l'autre, d'heure en heure et d'un jour à l'autre. Tout le monde ressent des douleurs émotionnelles, que ce soit de la peur, de la tristesse, de la honte ou le manque de confiance en soi. Nous avons tous envie d'avoir des amis. Nous cherchons tous l'amour et nous avons tous peur du rejet. Nous voulons tous paraître forts et « cools », même si nous nous sentons faibles et très mals à l'intérieur.

En apparence, la plupart des gens ont l'air heureux parce que la société nous dit que c'est comme cela qu'il faut être. Comme nous essayons tous de cacher nos peurs, nous ne pouvons pas savoir que les autres ont eux aussi des batailles à livrer. C'est ce que nous voulons dire par « tout le monde cache un secret ». Tout le monde connaît des difficultés à certains moments de sa vie, et tout le monde cherche à cacher ses difficultés aux autres.

S'il y a une chose que nous espérons que ce livre t'apprendra, c'est que tu peux vivre ta vie comme tu l'entends. Tu peux apprendre à mieux te connaître, à mieux connaître les autres, et les possibilités qui sont en toi, car c'est ce qui t'aidera à te façonner une vie, qui te permettra d'exprimer tes talents et de vivre tes passions. Ne laisse personne te dire le contraire. Lorsque les autres prétendent que tu ne peux pas mener ta vie comme tu l'entends, ne les crois pas.

Pour conclure

Nous voulons que tu saches que nous, les auteurs de ce livre, avons surmonté les épreuves de notre adolescence. Cela nous a pris des années, mais nous avons fini par atteindre le bout du tunnel. Nous avons appris à écouter notre voix intérieure plutôt que l'opinion de ceux qui nous disaient ce que nous devions faire et ne pas faire.

Ce livre t'aidera à « écouter » ta propre voix – et à le faire maintenant, plutôt que dans plusieurs années, comme cela a été le cas pour nous. Alors, à l'instant même, pense à la personne que tu es et à celle que tu veux devenir. Ensuite, passe au chapitre suivant et prépare-toi à découvrir une nouvelle façon de vivre.

Chapitre 2

Devenir un guerrier conscient

Ce livre a pour but de t'aider à devenir plus fort et à développer des habiletés que nous appelons les habiletés du guerrier conscient. Ce terme peut te paraître un peu étrange au premier abord. Tu te demandes probablement ce qu'est un guerrier conscient. Eh bien, c'est quelqu'un qui ne court pas sur le champ de bataille comme un fou ou qui n'agit pas de manière impulsive et agressive. Quelqu'un qui n'est ni froid ni calculateur, comme un psychopathe.

« Être conscient » signifie avoir une pleine et claire connaissance de ce que l'on fait ou éprouve après y avoir dirigé avec curiosité toute son attention. Et « être un guerrier » veut dire agir avec énergie et courage et faire ce qui est important pour soi. Alors, si l'on réunit ces deux mots, le guerrier conscient est celui qui a appris comment fonctionne son esprit, qui sait comment agir avec courage et qui essaie de vivre en accord avec ce qui a de la valeur ou qui compte pour lui.

Intéressant, non?

Nous ne nous attendons pas à ce que tu possèdes déjà toutes les habiletés d'un guerrier conscient ni même que tu comprennes déjà ce qu'elles peuvent t'apporter exactement. Cependant, en avançant dans ce livre, tu te familiariseras avec ces habiletés et apprendras à les utiliser.



Les habiletés du guerrier conscient

Les guerriers conscients utilisent quatre habiletés :

- Respirer profondément et retrouver son calme ;
- Observer ;
- Être à l'écoute de ses valeurs ;
- Choisir ce que l'on veut faire et passer à l'action.

Cela peut sembler facile, et tu te questionnes probablement sur la réelle utilité de ces habiletés. Pour vérifier, tu n'as qu'à les mettre en pratique (essaie de le faire tout au long de ta lecture). Tu peux suivre ce guide étape par étape. Certains des exercices qu'il contient te paraîtront faciles, d'autres difficiles, et d'autres encore complètement insolites. (Mais, ça peut être amusant, non?)

Le fait est que ces quatre habiletés t'aideront à gérer plus efficacement tes émotions. Elles te permettront de rester fidèle à ce qui est important pour toi et de te bâtir la vie que tu souhaites avoir. Nous examinerons maintenant d'un peu plus près ces habiletés pour que tu aies une meilleure idée de ce qui t'attend.

Respirer profondément et retrouver son calme. Imagine que ta respiration agit comme l'ancre d'un bateau. Elle peut t'aider à rester là où tu veux être, même si des forces émotionnelles essaient de te tirer vers le large. Nous respirons tout le temps, pourtant nous ne nous rendons pas toujours compte que la respiration est une formidable source de force et de stabilité. Dans le chapitre 4, tu découvriras la respiration consciente et d'autres façons de trouver le calme intérieur.

Observer. Après t'être bien ancré grâce à la respiration puis avoir retrouvé ton calme, tu peux utiliser tes capacités d'observation pour prendre conscience de ce que tu ressens et de ce que tu penses. Observer tes émotions et tes pensées plutôt que de les laisser te submerger t'aidera à garder une certaine distance et à les empêcher de contrôler ta vie. Douter de toi-même ne doit pas être un obstacle à ta réussite. La peur ne doit pas t'empêcher de te faire des amis ou de trouver l'amour. Observer te permet de prendre du recul par rapport à des émotions douloureuses et de choisir la voie que

tu veux emprunter. Dans les chapitres 3 à 9, tu apprendras à développer tes capacités d'observation. En maîtrisant cette habileté, tu pourras contrôler ta vie.

Être à l'écoute de ses valeurs. Un guerrier conscient agit de façon énergique. Ce qu'il faut que tu te demandes, c'est vers quoi tu veux diriger ton énergie. Comme le dit l'adage : « Si tu ne sais pas ce que tu veux, tu te retrouveras avec un tas de choses dont tu ne veux pas. » Toi, sais-tu ce que tu veux? Beaucoup de gens ne le savent pas. Être à l'écoute de tes valeurs signifie découvrir ce qui compte vraiment pour toi et la manière dont tu veux te comporter envers toi-même, les autres et le monde en général. Les chapitres 10 à 13 te guideront vers cette découverte. Tu auras plus de chances d'avoir une vie enrichissante et de réaliser tes rêves si tu vis en étant honnête avec toi-même et en respectant tes valeurs.

Choisir ce que l'on veut faire et passer à l'action. Une fois que tu sais ce que tu veux, tu dois choisir les actions à entreprendre pour atteindre tes objectifs et respecter tes valeurs, pour pouvoir ensuite t'engager à les mettre en œuvre. Il te faudra peut-être faire preuve de courage, car tu devras parfois affronter tes peurs pour réaliser ce qui te tient à cœur. Les chapitres 11 à 13 t'aideront à transformer tes valeurs en actions.

À quoi te serviront tes habiletés de guerrier conscient?

Les guerriers conscients s'observent et apprennent à vivre avec leurs défauts, et ce faisant, développent leur courage. Ils savent que le courage, c'est bien plus que surmonter sa peur pour sauter en parachute ou pour courir dans un bâtiment en flammes afin de sauver quelqu'un. L'auteure et artiste Mary Ann Radmacher a dit : « Le courage ne rugit pas toujours. Parfois, c'est une voix douce qui, à la fin de la journée, murmure... " Je réessayerai demain". »

Tu peux faire preuve de courage chaque jour de ta vie. Mettre en pratique les habiletés dont il est question dans ce livre présente de nombreux avantages :

- Lorsque tu te feras du souci et que tu auras peur, tu pourras quand même prendre des risques.

- Lorsque tu ressentiras de la colère, tu pourras choisir de l'exprimer ou non.
- Lorsque tu seras fatigué et démotivé, tu pourras quand même respecter tes valeurs et agir pour atteindre tes objectifs.
- Vivre des expériences et des échecs (qui font partie de la vie) te rendra plus fort.

Pour conclure

Les guerriers conscients s'adaptent aux événements de la vie, ils ne les fuient pas. Ils affrontent les défis en utilisant leurs habiletés de pleine conscience et ils découvrent ainsi qu'ils n'ont pas besoin de rester prisonniers de leurs pensées et de leurs émotions. Ils continuent à mettre en œuvre des actions lorsque celles-ci leur permettent d'aller là où ils veulent aller, et ils sont capables d'apporter des changements lorsque ce qu'ils font ne les aide pas. Être pleinement conscient apporte plus de flexibilité dans la manière de penser, de ressentir ses émotions et d'agir.

La pleine conscience est ce qui te permet de découvrir ce que tu dois faire pour vivre comme tu l'entends avec courage et force, et elle se renforcera au fur et à mesure que tu mettras en pratique les quatre habiletés du guerrier conscient. Le contraire serait de vivre sur le pilote automatique, c'est-à-dire agir sans réfléchir ni faire très attention, fuir tes propres émotions et ne pas tenir compte de ce qui est important pour toi. Le pilote automatique comporte habituellement une grande part de rigidité.

Tu trouveras un tableau comme celui-ci au début des chapitres 3 à 13. Les habiletés abordées dans chaque chapitre seront cochées.

Les quatre habiletés du guerrier conscient	
Respirer profondément et retrouver son calme.	
Observer.	
Être à l'écoute de ses valeurs.	
Choisir ce que l'on veut faire et passer à l'action.	

Deuxième partie

La lutte intérieure

Au combat comme dans la vie, quand vous vous mettez à trop penser, vous êtes foutu!

—Michael Bookbinder

Chapitre 3

Commencer le voyage

Les quatre habiletés du guerrier conscient	
Respirer profondément et retrouver son calme.	
Observer.	✓
Être à l'écoute de ses valeurs.	
Choisir ce que l'on veut faire et passer à l'action.	

Nous te l'avons déjà dit, ce livre est un voyage vers la découverte. Un voyage que tu ne feras pas seul, car deux adolescents, Julie et Samuel, t'accompagneront. Tous les deux sont dans une impasse et ont du mal à trouver leur chemin dans la vie. Tu les verras se transformer et devenir des guerriers conscients. Mais pour y arriver, il ne leur aura pas suffi de le vouloir, il leur aura aussi fallu faire des efforts.

Ces personnages que nous avons créés sont inspirés par plusieurs adolescents avec lesquels nous avons travaillé et par leur parcours. Leurs histoires te montreront comment d'autres jeunes ont réussi à comprendre qui ils sont et à trouver leur voie en utilisant les habiletés du guerrier conscient. Nous espérons que cela t'incitera à mettre ces habiletés en pratique.

Lorsque tu liras leurs récits, réfléchis à ce qu'ils ont en commun avec ta propre histoire. Observe également les moments où ils agissent sans réfléchir et ceux où ils agissent comme des guerriers conscients – entre autres en étant attentifs à leurs émotions et en faisant preuve de courage.

- *Julie : Ma vie est fichue!*

Salut, je m'appelle Julie,

Tout a commencé il y a un an. Ou peut-être que je devrais dire que tout s'est terminé il y a un an. Sophie, qui était ma meilleure amie – et qui maintenant ne l'est plus –, était follement amoureuse de Joseph, qui ne l'aimait pas – c'est moi qu'il aimait. Un soir, nous étions à une fête et Sophie est arrivée. Elle nous a vu Joseph et moi en train de parler. Elle était tellement furieuse qu'elle m'a envoyé un texto d'insultes, me demandant comment j'osais lui voler Joseph alors qu'il était à elle. Mais comment pouvait-il être à elle puisqu'ils n'étaient jamais sortis ensemble ! Et comme je l'ai dit, en plus, c'est moi qui plaisais à Joseph.

Le lendemain, à l'école, Sophie a fait courir la rumeur que j'avais couché avec Joseph. Maintenant, le monde entier pense tout savoir sur moi. Quant à Joseph, il ne me regarde même plus, même s'il sait que c'est juste une rumeur. On dirait que tout est de ma faute.

Il a suffi d'un rien pour que je perde à la fois ma meilleure amie, un garçon que j'aimais et ma vie à l'école. C'est horrible! Ma vie est foutue, juste pour ça.

Je suppose que je devrais vous parler d'autre chose aussi. J'ai 17 ans. Mes deux frères et moi habitons avec notre mère. Notre maison n'est pas très belle, mais ça va. J'ai ma propre chambre. Si tu la voyais, tu rirais. Les murs et le plafond sont presque entièrement recouverts de photos et d'affiches de musiciens, d'orchestres et de mes émissions de télé préférées, et aussi de billets pour les spectacles auxquels j'ai assisté et d'autres trucs bizarres comme mon iPod cassé, que j'ai collé au mur. Et il y a mes dessins. Je suis plutôt douée pour les arts.



Ma chambre est comme une collection qui reflète ce que je suis. Ma mère dit qu'elle sera obligée de refaire toute la chambre quand je partirai. Une fois, elle a pris une photo pour la montrer à ses amies, et après elle a mis sur la porte une pancarte qui disait « Attention : en cours de démolition ». Je crois qu'elle a pensé que ça me forcerait à nettoyer ma chambre, mais ça n'a pas marché, et la pancarte est toujours là. Moi, j'aime ma chambre comme elle est. Maintenant, j'ai une entente avec ma mère : je garde la porte fermée, et elle me fiche la paix et ne me demande plus de la ranger.

C'est l'été et je ne vais pas à l'école. En plus, je n'ai pas envie de me trouver face à face avec mes soi-disant amies. Alors ma vie se limite pas mal à ma chambre.

- *Samuel : Pourquoi les choses ont-elles si mal tourné?*

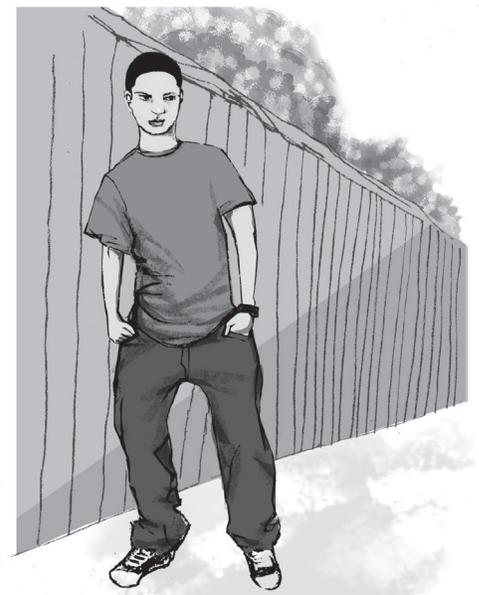
Salut. Je m'appelle Samuel. J'ai 15 ans. J'ai été renvoyé de l'école pour une semaine. Ils disent que j'ai des problèmes avec la colère. Tout a commencé pendant ma première année parce que je n'arrivais pas à m'intégrer aux autres. Il y avait plusieurs groupes : les sportifs, les populaires et les intellos qui n'avaient pas d'amis et ne s'intéressaient qu'aux livres et aux études. Et puis il y avait un autre groupe : les voyous. Ils imposaient leur loi à l'école. Ils formaient un groupe très soudé et ils ne voulaient pas y laisser entrer d'étrangers. Ils passaient la plupart de leur temps à insulter les gens qui n'appartenaient pas à leur groupe. Je ne l'ai jamais dit à personne, mais j'avais peur d'eux. Je n'avais pas envie de me trouver sur leur chemin.

Il fallait que je réussisse à survivre, mais je ne savais pas comment. J'étais plutôt maigre et dans une bagarre, je n'aurais probablement pas réussi à me défendre. Je le savais, et bientôt, tout le monde le saurait aussi. J'ai réalisé que je devais faire quelque chose.

Le seul moyen était de me joindre à ces gars; de m'intégrer à leur groupe. Alors, personne n'oserait me toucher.

Je me souviens du jour où pour me faire accepter, je m'en suis pris à Daniel. Tout le monde se moquait de lui. C'était une cible facile. Quand j'y repense, je trouve que ce que j'ai fait était vraiment nul. J'ai prétendu que Daniel était homosexuel et qu'il avait un petit ami qui s'appelait Thomas. J'ai inventé des histoires sur ce que Daniel faisait avec Thomas et j'ai raconté ça par SMS à des gars de l'école. Quand j'ai dit à la bande ce que j'avais fait, ils ont trouvé ça génial. À partir de ce moment, ils m'ont adopté. Après, tout le monde s'attendait à ce que je fasse des trucs de ce genre. J'ai commencé à me prendre pour un voyou et à chercher la bagarre parce que j'avais besoin que les autres aient peur de moi. Sinon, j'étais foutu. Je devais jouer mon rôle, 24 heures sur 24, sept jours sur sept.

Le père de Daniel a porté plainte contre moi. On avait réussi à récupérer les SMS que j'avais envoyés avec mon téléphone. Alors j'ai été expulsé de l'école pour une semaine, et je ne sais pas ce qui va se passer après. Les gens m'ont dit que je faisais de l'intimidation et que j'ai vraiment fait du mal à Daniel, qui a été tellement perturbé qu'il a été obligé de voir un conseiller. Tout ce que je voulais, c'était m'intégrer, mais maintenant je me sens vraiment mal. Il doit y avoir quelque chose qui ne va pas chez moi. Je me dégoûte, mais je ne vais pas dire ça aux copains. J'ai essayé de me défouler en frappant sur des trucs dans la cour, mais je suis toujours en colère.



Exercice : Observer ce qui se passe avec Julie et Samuel

Faisons un exercice. Prends une minute pour penser aux situations dans lesquelles se trouvent Julie et Samuel. Plus précisément, demande-toi s'ils ressemblent à des guerriers conscients. Agissent-ils en accord avec ce qui est important pour eux? Font-ils preuve de flexibilité en observant puis en prenant en compte leurs pensées et leurs émotions, ou bien agissent-ils avec rigidité en se fuyant eux-mêmes? Il est souvent beaucoup plus facile de voir ce qui ne va pas chez les autres que d'observer ce qui se passe dans notre propre vie. C'est pour cela que tu dois commencer à t'exercer à observer en analysant les histoires de Julie et Samuel. Réfléchis à leurs situations et réponds ensuite à ces questions :

1. Comment résumerais-tu leurs situations, ce qui se passe dans leur vie? Pense à des éléments qui sont évidents dans chaque histoire.
2. Peux-tu résumer en quelques mots ce qu'ils ressentent?

Voici quelques réponses possibles :

Julie

1. Julie s'est sentie mal à l'aise à l'école et avec ses amis (gars et filles). Ce n'était pas de sa faute, mais elle ne sait vraiment pas ce qu'elle devrait faire maintenant. Actuellement, elle fuit ses amis.
2. Elle pense qu'un seul événement a gâché sa vie.

Samuel

1. Samuel avait peur, alors il a décidé de jouer les durs. Il a commencé par intimider un autre garçon et il a été expulsé de l'école.
2. Il ne s'aime pas, il a l'impression que quelque chose ne va pas chez lui. Et puis, il est tout le temps en colère. Il a essayé d'évacuer sa colère en frappant des objets.

Bien que leurs situations ne se ressemblent pas, nous pensons que Julie et Samuel se sentent *coincés*, même si cela s'exprime différemment. Ils se sentent prisonniers de situations qu'ils n'ont pas voulues et des moyens qu'ils ont trouvés pour y échapper. Leur esprit essaie de trouver des façons de reprendre le contrôle.