



Fiche thématique

Comment devenir le chef d'orchestre de sa vie ?



Florence Bierlaire
Psychothérapeute (Thérapie systémique- Hypnose Ericksonienne- ANC)
Sexologue clinicienne
DU sur les troubles du comportement alimentaire à Paris
Tabacologue

Clinique Antoine Depage
101 avenue Henri Jaspar
1060 Bruxelles
02 538 61 40
GSM: +32 472 72 74 86
Florence.bierlaire@toutestpossible.be
www.toutestpossible.be



« Comment devenir le chef d'orchestre de sa vie »



Avez-vous déjà rêvé d'une vie meilleure et plus épanouie que celle que vous vivez actuellement ?

Beaucoup d'entre nous ont des buts, des rêves mais ne savent pas comment faire pour les atteindre. Ils ont déjà imaginé leur vie idéale, mais ignorent comment mettre les choses en place ou quelles actions poser pour faire de cet idéal une réalité.

D'autres encore, ont une vague idée de ce qu'ils aiment et pensent qu'avec un autre job, ou de nouvelles opportunités ou une nouvelle rencontre ou plus d'argent, ils seraient plus heureux et tout coulerait de source.

D'autres encore ont déjà réfléchi à leur avenir mais ne croient pas en eux ni en la possibilité de pouvoir faire quelque chose pour se rapprocher, ne fut-ce qu'un peu, de leurs rêves.

Enfin, certaines personnes ne savent même plus ce qui leur ferait plaisir ou ce qui pourrait les rendre joyeuses ; elles se laissent dériver de jour en jour, subissant la vie comme quelque chose d'inéluctable.

Si vous vous ennuyez dans la vie ou si elle ne ressemble en rien à ce que vous attendiez d'elle, alors il est temps d'opérer quelques changements !

Bien sûr, il peut y avoir des obstacles et des craintes mais il est temps de les dépasser et d'être davantage créateur de votre vie !

En tant qu'humains dans un monde réel, nous ne possédons pas les pouvoirs surnaturels des super héros mais ce n'est pas pour autant que nous n'avons aucun pouvoir sur notre vie !

Nous possédons le pouvoir de grandir, d'évoluer, de dessiner notre avenir, de déterminer ce que nous voulons être.

Au fond, ce pouvoir peut même être plus grand que n'importe quel pouvoir surnaturel : un pouvoir qui construit une réalité tangible et non un film imaginaire ; un pouvoir que chacun possède et qui peut faire de lui un héros à sa façon : **C'est le pouvoir de l'esprit associé à celui de l'action !**

Je vous l'ai déjà évoqué, et je le ferai encore maintes fois : sans action il ne se passe rien et c'est à force de pratique que l'on maîtrise mieux les choses !

Nous possédons la possibilité d'inverser certaines tendances de notre vie. Et si les autres vous font croire que vous avez tort, détrompez-les : vous avez le pouvoir d'avoir raison !

Si votre entourage vous dit que vous ne pouvez pas, que la vie est ainsi faite, répondez : « *je peux le faire donc je fais* »

Qu'on le veuille ou non, la vie nous pousse à bouger de par les circonstances même si nous ne prenons pas de décisions conscientes pour cela. Alors autant la guider davantage de nous-mêmes !

La vie moderne avance à une vitesse fulgurante, pour nous qui vivons dans ce monde, il y a bien plus d'opportunités que jamais pour faire de notre vie quelque chose que nous souhaitons vraiment !



Les personnes qui vivent la vie de leurs rêves ne sont pas plus douées que vous. Elles se sont outillées pour le faire et travaillent à partir de ce qu'elles aiment, de ce qui les passionne.

Le bonheur est subjectif et différent pour chacun.
Vous méritez d'avoir ou de faire ce qui vous rend épanoui(e).

Bien sûr, certains vont me dire : « *je n'ai pas les moyens* », « *je n'ai pas cette chance* », « *je n'ai pas d'argent* »

L'esprit génère deux types de pensées : positives ou négatives et ce, à partir d'une même réalité. Si notre esprit est rempli d'idées constructives, notre manière d'agir devient porteuse également. Si nous laissons les idées négatives occuper tout l'espace de notre esprit, nous restons immobilisés.

La première chose à faire est de choisir la puissance que nous décidons de révéler : Laquelle préférez-vous ?
La positive ou la négative ?

Si vous choisissez d'aller vers le meilleur de vous-même, on est bien d'accord que vous avez besoin d'être bien outillé(e)...et c'est cette boîte à outils que nous allons tâcher de constituer ensemble.

D'abord les fondations de votre future construction !

Comme vous le savez, on ne peut construire un beau bâtiment sans de bonnes bases.

En voici donc quelques-unes ;-):

- Bien dormir

Et bien oui ! Le sommeil est un élément essentiel si vous voulez vous sentir bien ; il est nécessaire au bon fonctionnement de notre organisme.

En manque de sommeil, il est nettement plus aisé de se laisser envahir par des pensées maussades et d'avoir l'esprit embrumé.

- Déterminez le ton de votre journée en vous levant un peu plus tôt !

La façon dont vous commencez la journée est déterminante pour la suite : démarrez de façon alerte avec quelques mouvements ou exercices, enchaînez avec une petite méditation ou une musique motivante et Go ! Débarrassez-vous doucement de l'apathie du matin et commencez votre journée du bon pied.

Couronnez le tout avec un bon petit déjeuner : vous avez besoin d'énergie pour être auteur de votre vie !



- Souriez un maximum !

Vous serez agréablement surpris(e) de ce que le sourire a comme impact sur votre propre humeur (en plus de celui sur les autres ;-)

- Ayez des objectifs clairs !

C'est essentiel afin de ne pas perdre le cap et de vous souvenir où vous voulez aller !

Sans adresse dans le GPS, il vous sera difficile d'arriver à destination.

Gardez votre esprit concentré sur ce qui est important pour vous. Déterminez des priorités tant pour vos pensées que pour vos actions.

Ne soyez cependant pas obsédé(e) par des résultats immédiats. La vie est comme une grande roue, parfois on est au sommet, parfois on est en bas. Alors bien sûr, à certains moments, les choses ne se dérouleront pas comme prévu. Pas grave !



Faites quotidiennement de votre mieux selon l'énergie du jour. Ne vous traitez pas de tous les noms parce que ça n'a pas marché du premier coup! Tirez-en des leçons et continuez d'avancer. Apprendre à l'école n'a rien de commun avec apprendre dans la vie réelle : à l'école il est possible d'apprendre ses leçons avant de passer l'examen. Dans la vie réelle, l'examen se passe avant d'apprendre la leçon ;-). Cet examen, ce sont nos expériences. Si l'expérience n'est pas bonne (ce que l'on nomme bêtement « échec »), étudions pourquoi et apprenons la leçon! C'est seulement à partir de là que nous pouvons éviter de commettre la même erreur. Il est normal d'être frustré(e) ou de pleurer ou de se décourager à certains moments du parcours vers vos désirs. Bien-sûr que vous aurez envie de jeter l'éponge à certaines occasions... Rectifiez et gardez le cap !

- *Faites un peu d'exercice !*

Ça aide le cerveau à libérer des endorphines qui nous rendent plus joyeux.

La base étant lancée, que fait-on après ?

Si vous ne savez même plus ce qui vous fait vibrer, commencez par vous poser quelques questions ([voir ordonnance bien-être de ce mois](#)) :

- *Qu'est-ce qui vous inspire, qu'est-ce que vous faites par pur plaisir et non pour le plaisir unique du résultat ?*

- *Si tout était possible ;-)...(il fallait bien que je la replace ;-)... À savoir s'il n'y avait pas de contraintes de temps ou financières: Que feriez-vous? Qu'est-ce que vous garderiez de votre vie actuelle? Qu'est-ce que vous éjecteriez ?*

- *Quel est le plus grand obstacle à la réalisation de vos rêves ?*

- *Ecrivez une « bucket list »: Notez les 50 choses que vous aimeriez faire avant de mourir.*

Si vous avez pris le temps de répondre à ces questions : les murs de la belle bâtisse que vous voulez construire doivent commencer à s'ériger, vous devez avoir une idée plus claire de ce qui vous rendrait heureux !



Passons ensuite à vos talents de bâtisseurs :

- *Quelles sont les capacités que vous vous reconnaissez ? (Ou à défaut que les autres vous reconnaissent ;-)*

Vous n'avez pas besoin d'avoir un talent d'expert ou un prix Nobel en la matière. Vous pouvez simplement avoir des connaissances dans un domaine que vous aimez beaucoup.

Tout le monde est bon dans quelque chose et même si vous ne disposez pas d'un passe-temps particulier, cela ne signifie pas que vous n'avez aucune compétence ! Au pire, vous n'avez pas encore compris quelles sont vos capacités, vos ressources mais elles sont bien là quelque part en vous. Vous avez besoin de découvrir ce qui vous intéresse le plus (et non pas ce qui intéresse les autres).

Songez aussi à vous appuyer sur des ressources extérieures, ce n'est pas une obligation de faire tout, tout seul ;-)



- *Soyez ouvert(e) aux nouvelles idées au fur et à mesure de vos recherches.*

Pour que votre vie soit davantage réussie, vous devez ouvrir les yeux et voir les choses sous différents angles. Ne prenez jamais les choses pour acquises ou figées. Creusez plus en profondeur pour garder votre curiosité et votre excitation en éveil.

- *Apprenez et voyez cet apprentissage comme un divertissement et non comme une compétition. Il y a plein de choses que vous pouvez apprendre au sujet de ce qui vous intéresse. Peut-être même vous pourriez suivre quelques cours que ce soit en ligne ou en live. Et ne me dites pas que vous êtes trop vieux ou pas assez ceci...*

Il n'est jamais trop tard pour apprendre de nouvelles choses. La lecture peut aussi être une source d'inspiration ; lire de nouvelles choses est une autre façon de nourrir son imagination et gardez l'esprit vif

- *Ayez foi en vous ([voir article sur comment booster sa confiance en soi](#)). La chose primordiale pour être le chef d'orchestre de votre vie est de croire que c'est possible ! Vous pouvez avoir tous les talents du monde, si vous n'y croyez pas, vous n'arriverez nulle part. Croyez en vous, détendez-vous, allez à votre rythme et transformez votre réalité.*

Tony Robbins a dit ceci : « *Une croyance a le pouvoir de vous construire ou de vous détruire* ». Et, en effet, votre attitude peut vous aider ou vous briser !

Ne laissez pas les parasitages vous démoraliser ou vous abattre. Prenez chaque obstacle comme une expérience d'apprentissage, de peaufinage. Vous avez besoin de maintenir une attitude positive si vous voulez améliorer votre vie

- *Finaliser le chantier en planifiant vos actions, en agissant et en vous visualisant comme si le résultat était déjà là !*

Là on pourrait penser que vous êtes totalement paré(e) ! ;-)...

Mais, comme dans tout chantier, il y a des obstacles à contourner (je n'ai pas dit que tout était magique non plus !;-)

Quels sont les obstacles les plus souvent rencontrés sur cette route vers la meilleure version de vous-même ?

- *Les autres !!!!!*

Ne parlez pas de vos projets à n'importe qui, ne vous laissez pas freiner par les remarques du style « *avec quoi tu viens* », « *reste les pieds sur terre* », « *ne rêve pas* », « *c'est ridicule* »... j'en passe et des meilleures.

Pour avancer, vous avez besoin de vous entourer de personnes qui vous soutiennent. Quand vous êtes épaulé(e), vous pouvez déplacer des montagnes. Inversement, être entouré de gens négatifs va à coup sûr vous rendre les choses plus difficiles.

- *L'argent*

Il y a toujours l'une ou l'autre chose que vous pouvez démarrer sans trop de frais. Il y a des actions que vous pouvez commencer de chez vous ; vous pouvez même monter une boutique en ligne !

Réduisez certaines dépenses inutiles. Ouvrez un compte « *projet* » et mettez-y l'argent de ces dépenses évitées... les petits ruisseaux peuvent faire de grandes rivières. N'oubliez pas que chaque fois que vous rajoutez un peu sur votre compte projet, vous vous rapprochez de votre objectif de vie, vous avancez vers vos rêves !



- Le temps

Un autre obstacle souvent évoqué est le manque de temps. Si c'est un problème pour vous, vous devez trouver un moyen de libérer du temps: même une demi-heure par jour...

Imaginez: si vous consacrez une demi-heure tous les jours à vos projets, faites le calcul sur une année, vous aurez déjà pas mal avancé !;-).

Trouvez du temps pour une vie meilleure est essentiel ! ([Voir l'article « impact de la gestion du temps sur nos vies »](#)).

Il est capital de commencer à identifier et réduire vos pertes de temps dans votre vie. Vous avez juste besoin de mieux gérer votre timing. Souvenez-vous que vous n'êtes pas obligé(e) de tout faire d'un coup, vous pouvez y aller pas à pas... il vaut mieux améliorer sa vie tranquillement que de rester dans une vie qui ne nous convient pas !

- Les craintes, les doutes

Le manque de confiance en soi, la peur de l'échec ou parfois de la réussite, sont souvent évoqués comme freins à aller de l'avant. Rappelez-vous, peu de gens s'adonnent à quelque chose de nouveau avec un succès parfait et immédiat !!!

Avoir des craintes est normal, mais vous ne devez pas les laisser vous immobiliser. Vous êtes en phase d'apprentissage dans la construction d'une vie meilleure et comme dans tout apprentissage, il est normal de trébucher voire même de tomber !
C'EST HUMAIN !

Et si vous avez été traumatisé(e) par l'apprentissage à l'école, dites-vous que c'est un chemin et non un examen; qu'apprendre est pour vous, pour avoir un tremplin vers la vie de vos rêves.

Dites « non » à ces obstacles, rappelez-vous qu'un grand chêne naît d'un gland minuscule. Agissez et félicitez-vous à chacun de vos pas !

Ce soir avant de vous endormir, décidez de ne plus conserver les moments malheureux ou les mauvaises expériences. Laissez-les partir, jetez-les par la fenêtre. Faites de beaux rêves. Demain, un jour nouveau se lève, un jour où vous décidez du meilleur pour vous-même.

Vous pouvez le faire à votre rythme: ce n'est pas en tirant sur l'herbe qu'elle pousse plus vite. !



Je compte sur vous pour cocréer ensemble une vie meilleure et je veillerai à vous accompagner au mieux ;-)

Florence

Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à devenir une meilleure version de vous-mêmes ;-)

Florence Bierlaire
Psychothérapeute (Thérapie systémique- Hypnose Ericksonienne- ANC)
Sexologue clinicienne
DU sur les troubles du comportement alimentaire à Paris
Tabacologue

Clinique Antoine Depage
101 avenue Henri Jaspar
1060 Bruxelles
02 538 61 40
GSM: +32 472 72 74 86

Florence.bierlaire@toutestpossible.be
www.toutestpossible.be