

Pourquoi souhaitez-vous guérir ?

Mon ami le Docteur T., qui est un des médecins que j'admire le plus, ne commence jamais de consultation sans poser à son patient la question terrible : « Pourquoi souhaitez-vous guérir ? »

Autrement dit : « Que comptez-vous faire de votre vie, une fois que vous serez guéri ? Êtes-vous sûr que cela en vaut la peine ? »

Le Docteur T. veut que son patient ait un but : « Je dois guérir parce que je dois absolument réaliser tel projet qui est si important pour moi ou pour une personne que j'aime », par exemple.

De cette façon, dit-il, les chances de guérison du malade augmentent fortement, surtout s'il est affligé d'une maladie chronique au long cours. Sa guérison prend un sens, et bien souvent, sa maladie aussi. Sa vie est alors transformée, et ce n'est pas seulement son corps qui peut guérir, mais son esprit également, « son âme » diront les croyants.

Une fois que le malade a répondu à cette question, la guérison peut être rapide. Dans certains cas extrêmes, elle peut même être immédiate, et c'est une nouvelle personne qui semble revenir à la vie.

Mais il n'est pas nécessaire d'attendre de tomber gravement malade pour connaître cette transformation. Au contraire.

Lorsque j'avais 21 ans, mon premier patron, appelons-le MF, un homme qui avait connu une réussite spectaculaire et qui était adulé par son entourage, m'a expliqué que, pour avoir une vie réussie, je devais commencer par développer ma propre philosophie personnelle, qui me guiderait dans mes décisions de tous les jours. Cette philosophie me permettrait de suivre l'objectif que je me serai choisi, plutôt que d'être le jouet des événements.

« Ta première étape, m'avait-il dit, doit être de te créer un ensemble de règles de vie qui t'aideront à réduire stress et gaspillage d'énergie émotionnelle, tout en augmentant ton efficacité et ta disponibilité pour ta (future) famille et tes amis. »

C'est ce que j'ai fait et je dois dire rétrospectivement que cette décision a bouleversé, dans le bon sens, mon existence. Alors aujourd'hui, j'ai décidé de partager avec vous ces règles de vie que je me suis fixées. C'est un exercice très personnel et au fond très intime, mais c'est la première étape indispensable pour « changer de vie ».

Comprenez-moi bien : le but de ce message n'est pas de discuter si ma philosophie personnelle est vraie ou fausse, bonne ou mauvaise. Et encore moins de me donner en exemple.

Si je vous expose les règles de vie que je me suis choisies, c'est uniquement à titre d'exemple, pour nourrir votre réflexion et, peut-être, vous motiver à faire de même. Mon but est simplement de vous encourager à adopter vous aussi des règles de vie que vous vous choisirez, qui vous permettront de vivre de façon plus positive.

Peut-être avez-vous déjà ces règles clairement dans votre tête. Dans ce cas, je vous encourage à les écrire. Et vous pouvez adopter des règles pour chaque aspect de votre vie, de la santé à vos passions, en passant par votre couple ou votre famille.

Mes règles, vous allez le voir, sont très pratiques, parfois même terre-à-terre. Mais cela correspond à mon caractère. Chacun doit trouver sa voie.

Mes 12 règles de vie

1. Ordonner ma vie et me discipliner. La discipline consiste en général à faire le contraire de ce qu'on a envie de faire. Les moyens simples de se discipliner sont 1) se fixer des délais 2) découvrir ce qu'on fait de mieux, ce qui est le plus important à nos yeux, et se concentrer dessus 3) remplacer ses mauvaises habitudes par de bonnes habitudes, une à une, en commençant par les plus faciles à changer.

2. Respecter le temps qui m'est donné. Le temps est la plus grande richesse. C'est la seule limite à ce que l'on peut accomplir. Et le temps perdu ne se rattrape jamais. Perdre son temps, c'est perdre sa vie. Je m'efforce donc de ne jamais m'engager dans des activités dans le seul but de « passer le temps ». Le choix le plus important dans la vie est ce que nous choisissons de faire de notre temps.

3. Réfléchir attentivement avant toute promesse ou engagement, quels qu'ils soient. Les promesses sont des contrats qui doivent être honorés. Cela inclut les résolutions que je prends avec moi-même.

4. Un peu de prudence évite de gros regrets. Toujours espérer le meilleur et se préparer au pire. Les vrais regrets viennent seulement de n'avoir pas fait de son mieux. Faire plus que ce qu'on attend de moi. La vie est facile quand on s'attaque aux difficultés, et difficile quand on cherche la facilité.

5. Je me couche et me réveille à la même heure tous les jours de la semaine (22h-6h). Je ne m'écarte pas de ces horaires à moins d'une raison personnelle ou professionnelle importante - et je n'utilise pas le mot « important » à la légère. Je ne consomme que des aliments naturels riches en nutriments, j'évite la caféine après 13h, et j'évite l'alcool dans les trois heures précédant l'heure du coucher.

6. Chaque matin, j'écris au moins 90 minutes avant toute chose. Je ne vérifie pas mes emails avant 9 heures du matin.

7. Je ne prends pas le téléphone à moins d'avoir un rendez-vous ou une conférence téléphonique programmée.

8. Je crée une liste de choses à faire après chaque journée de travail, et je commence par ces tâches le lendemain matin. Mes lectures importantes (et moins importantes...) ont lieu le soir, à la fin de ma journée de travail. Je tiens à jour un journal, où je consigne les objectifs de ma vie, et les progrès que je fais.

9. J'essaye d'éviter toute confrontation ou conflit, en personne ou sur Internet. C'est une perte de temps et d'énergie. Si je cause du tort ou si je commets une erreur, je présente mes excuses et je résous le problème le plus vite possible. Cependant, si quelqu'un n'aime pas une chose que je fais, ou désapprouve ce que j'ai fait alors que je suis moi-même convaincu de son bien-fondé, c'est son droit, mais je ne vais pas commencer à me disputer avec elle. Dès que je me trouve dans une situation de conflit potentiel, je respire profondément, je me détends, j'expire et je me reconcentre sur mon travail et mes objectifs, sans me laisser emmener sur un autre terrain, où je n'ai rien à gagner et tout à perdre.

10. J'essaye de toujours avoir à l'esprit les deux mots d'ordre suivants :

a) « Rien n'est important » : par cela, je veux dire que la vie est remplie de petites mesquineries qui peuvent nous stopper complètement si nous décidons d'y accorder de l'intérêt. La vie est trop courte pour que nous puissions nous permettre de travailler à autre chose qu'à nos objectifs majeurs : chacun d'entre nous a une mission à accomplir pour soi-même et pour les autres. Il n'y a pas de temps à perdre avec des problèmes secondaires.

b) « Ça ne durera pas » : cette formule m'aide dans les bons comme dans les mauvais moments. Dans les mauvais moments, comme les jours difficiles, d'intense effort ou d'inconfort, je sais que « ça ne durera pas ». La petite souffrance que j'endure maintenant sera vite oubliée, plus tard, lorsque je profiterai des fruits de mon travail, ou que je penserai à ce que j'ai accompli. Et dans les bons moments, j'essaie de me souvenir que, même si tout va bien pour l'instant, ce n'est pas une raison pour mettre de côté mes objectifs. Quels que soient les bienfaits du moment, je ne dois jamais me laisser aller à la paresse, parce qu'il y a trop de choses à améliorer dans notre monde, et qui attendent quelqu'un pour s'en occuper.

11. Je ne serai pas la personne que je ne veux pas être. Je ne serai ni mesquin, ni jaloux, ni envieux, ni ne céderai à aucun autre sentiment facile. Je ne participerai pas aux commérages, et je ne médierai pas, quel que soient les personnes avec qui je me trouve, ou mon environnement. Je ne serai pas négatif lorsqu'il est plus facile d'être positif. Je ne nuirai pas aux autres lorsqu'il est possible de les aider. Je m'efforcerai de connaître les tentations, les situations et les environnements de la vie que je dois éviter, et je ferai mon possible pour les éviter effectivement, même si cela signifie pour moi de me tenir à distance de mes relations qui vivent dans ces environnements. C'est ma vie, et c'est plus important que ce que les autres pensent de moi.

12. J'écirai avec honnêteté et délicatesse. Cela fait longtemps que j'ai arrêté de me soucier de ce que les autres pensent de moi. Ce qui importe, plus que l'opinion des autres, c'est le nombre de personnes que je peux aider en partageant les fruits de mes recherches, des avis et des encouragements dans mes lettres. Les plus beaux poèmes d'amour sont écrits par les poètes les plus amoureux. Alors allons-y, sans hésiter. Je ne vais pas aider autant de personnes que je l'aimerais si je gardais pour moi « les vraies infos ». Et je ne m'arrêterai pas tant que je n'aurai pas aidé un million d'hommes et de femmes à reprendre le contrôle de leur santé, de leur corps et de leur esprit, pour transformer leur vie, mieux préparer leur avenir et mieux vivre l'instant présent.

C'est tout. Ces douze règles me permettent de vivre ma vie avec moins de complexes, plus d'énergie, et plus d'efficacité que si je n'avais pas fixé clairement cette philosophie. Je ne dis pas bien sûr que j'arrive tout le temps, tous les jours, à les respecter toutes. Mais cela me donne un cadre et une « sonnette d'alarme » intérieure lorsque je risque de franchir la ligne rouge.

Votre cas personnel

Dans le fond, je comprendrais que certains aient, dans un premier temps, une réaction de rejet par rapport à ce texte. Mais à bien y regarder, il n'y a pas de jugement de valeur dans ce que je propose. Le but de cette liste n'est pas de poser un jugement de valeur sur les règles que je me suis choisies, ni de faire une leçon de morale. Le but de cette liste, l'idée de cette lettre, est simplement de stimuler votre réflexion.

Et c'est le second type de réaction que vous pouvez avoir à cette lettre. C'est la réaction des personnes qui m'intéressent – les personnes qui comprennent que ce qui les retient n'est pas le manque de connaissance ou de moyens, mais le manque de clarté dans ce qu'elles cherchent à vivre comme existence, dans les objectifs de vie qu'elles se sont posés (ou qu'elles ont oubliés de se poser).

Franchement, je sais que chaque semaine, vous prenez des décisions qui vous laissent des remords et peut-être même un sentiment de culpabilité. D'un autre côté, vous prenez aussi des décisions dont vous savez qu'elles sont bonnes – même si elles sont difficiles à prendre.

Votre vie ne serait-elle pas plus belle si vous preniez plus de bonnes décisions en faisant moins d'efforts, et en allant droit au but ? Eh bien, c'est précisément à cela que servent vos règles de vie, votre philosophie personnelle.

Avec cette lettre, je vous ai donné un modèle afin que vous puissiez créer votre propre philosophie personnelle qui vous permettra de prendre les bonnes décisions, et moins commettre d'actions qui vous causeront des regrets. La vie sera plus simple une fois que vous commencerez à adhérer à vos propres règles – au lieu d'agir en fonction de ce que les autres attendent de vous, ou plutôt de ce que vous croyez qu'elles attendent de vous.

Si vous voulez partager avec moi et les autres lecteurs de S&N des éléments de vos règles de vie personnelle ou de votre philosophie, vous pouvez le faire en commentant ce billet sur notre site Internet www.santenatureinnovation.fr

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis

Réflexion du jour : « La clé du succès est d'ajouter de la valeur à la vie des autres »

Les informations de cette lettre d'information sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cette lettre, et il est fortement recommandé au lecteur de consulter des professionnels de santé dûment accrédités auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être. L'éditeur n'est pas un fournisseur de soins médicaux homologués. L'éditeur de cette lettre d'information ne pratique à aucun titre la médecine lui-même, ni aucune autre profession thérapeutique, et s'interdit formellement d'entrer dans une relation de praticien de santé vis-à-vis de malades avec ses lecteurs. Santé et Nutrition n'est pas responsable de l'exactitude, de la fiabilité, de l'efficacité, ni de l'utilisation correcte des informations que vous recevez par le biais de nos produits, ou pour des problèmes de santé qui peuvent résulter de programmes de formation, de produits ou événements dont vous pouvez avoir connaissance à travers ce site. L'éditeur n'est pas responsable des erreurs ou omissions. Aucune des informations ou de produits mentionnés sur ce site ne sont destinés à diagnostiquer, traiter, atténuer ou guérir une maladie.

Santé et Nutrition est un service d'information gratuit des Nouvelles Publications de la Santé Naturelle, SARL au capital de 2000 euros, 6 rue Watteau, 92400 Courbevoie. Pour toute question, merci d'adresser un message à contact@santenatureinnovation.fr