

Ebook N° 8



Trucs & Astuces
Comment réagir face à...

Laurent DUREAU

Afin de remercier les fidèles lecteurs et lectrices de mon blog qui grâce à leurs commentaires, ou tout simplement leur visite régulière, m'ont permis d'offrir ce que je prenais pour de banals cailloux.

Vos regards et votre attention renouvelée m'ont permis de prendre conscience qu'un caillou, quel qu'il soit, est un joyau en puissance si l'on sait le regarder sous le bon angle et avec la bonne lumière.

Voici donc un recueil de quelques textes qui j'espère vous permettra, par période de grands vents ou de noirceur, de maintenir cette petite flamme au fond de nous qui fait que nous avons les yeux qui brillent et le cœur qui chante.

Dédié aux poètes de la vie que nous sommes.

Laurent DUREAU

***** SOMMAIRE *****

- 1 – Comment réagir face au manque d'argent (1)
- 2 – Comment réagir face au manque d'argent (2)
- 3 – Comment réagir face à une rupture amoureuse ?
- 4 – Comment réagir face à une grossesse indésirée ?
- 5 – Comment réagir face à une perte d'emploi ? (1)
- 6 – Comment réagir face à une perte d'emploi ? (2)
- 7 – Comment réagir face à une perte d'identité ?

Comment réagir face au manque d'argent (1)



La situation économique actuelle et à venir va contraindre, d'une manière ou d'une autre, à **remettre à plat nombre de nos habitudes** mais surtout nombre de nos acquis. Il semble que nous allons plus y perdre qu'y gagner et pourtant...

Oui, il y a devant nous des **changements importants à venir** qui vont nous obliger à changer. Outre notre bonne volonté, nous allons nous retrouver tôt ou tard dans une situation que nous prendrons comme désespérante voire désespérée.

Il est donc préférable d'y réfléchir un peu et de voir comment vous allez vous y prendre pour **passer ses épreuves avec le moins de dommages collatéraux possibles**. Il est souvent dit que prévenir et anticiper vaut mieux que guérir et subir mais notre volonté est souvent impuissante face à certains phénomènes.

Commençons donc par la situation la plus probable aujourd'hui : le manque d'argent. C'est sûrement celui qui va toucher la presque totalité de la population mondiale dans les mois à venir pour ceux qui ne sont pas encore dedans...

Il est clair que **le fameux "pouvoir d'achat" n'est qu'un leurre qui cache une inflation qui ne dit pas son nom**. En clair, la vie devenant plus chère, on a du mal à boucler les fins de mois. Cela fait déjà quelques années que cela dure pour une majorité du peuple qui voit ses revenus stagner.

Maintenant, sauf opération bancaire / immobilière périlleuse (boursicotage, achat immobilier), il semble que notre argent s'évapore comme par magie. De multiples études ont démontrées que la perception de nos dépenses étaient disproportionnées par rapport à nos frais réels.

De nombreux achats parasites sont à l'origine de cette différence de coût de la vie. Certes, je le veux bien mais quand même. **A chariot de supermarché égal, en l'espace de 3 ans, j'ai quasiment dépensé 2 fois plus**. Dis autrement, pour le même billet de banque, j'en ai 2 fois moins.

Tous les économistes vont hurler en me montrant des tableaux de chiffres à n'en plus finir sauf que ces chiffres ne s'appliquent pas à moi pour une simple et bonne raison : je ne suis pas le consommateur moyen !

Mon mode de vie fait que je suis végétalien (pas de viande, d'œufs, de saucisson, de poisson, de moules, etc...), pas d'alcool, de vin ordinaire, de tabac, de café. Quasiment pas de conserve, ni de bio, ni de vacances et voyages pour le fun, pas de musique, pas de DVD, pas de bouquin, pas de magazine et aucune mode vestimentaire à suivre.

C'est de la consommation volontaire "extrêmement raisonnée" relevant du mode de vie plutôt d'un ascète que d'un épicurien. Critiqué par tous, ce mode de vie m'amène à ne jamais aller chez le médecin, ni les pharmacies et de ne cotiser à aucune assurance ou complémentaire maladie sauf celle obligatoire dont on ne vous demande pas votre avis.

Et puis à part l'assurance auto (où je suis au taquet avec 65% de réduction), aucune assurance vie ou tout autre truc basé sur la peur. Bref avec tout cela je sors un peu du mode de vie à l'occidental basé sur la surconsommation, n'est-ce pas ?

Pourtant, par plusieurs fois dans ma vie, j'ai mordu la poussière et me suis retrouvé SDF vivant sous la toile de tente, y compris avec femme et enfant. A chaque fois que l'économie faisait des hoquets, à chaque fois j'étais dans les premiers à en pâtir.

La raison principale était cette fameuse fiche de paye qui vous ouvre à une vie normale. Le fameux CDI relevait presque de l'impossible car quand on est autodidacte par nécessité, aucun recruteur ne veut de la brebis qui n'est pas comme les autres.

Alors que faire quand vous êtes en face d'une impossibilité financière lourde où même planter une toile de tente devient trop chère ? Pourtant je n'ai jamais fait la manche et jamais quémendé de l'aide avec les larmes dans les yeux.

J'ai découvert les règles essentielles suivantes qui font que vous vous sortirez toujours du trou dans lequel une espèce de fatalité semblerait vous pousser. Les voici en vrac :

1 – Même quand vous avez de l'argent, dépensez-le avec modération. Ne faites que des extras utiles qui devront se ranger dans la colonne investissement et non dans la colonne consommation. Il est préférable de s'acheter un ordi plutôt qu'un lecteur de mp3. Il vaut mieux préférer une bonne paire de chaussure que celle qui est dernier cri et qui sera démodé l'année suivante.

2 – Mieux vaut acheter un livre pour s'instruire qu'un roman. Mieux vaut aller à un séminaire de Développement Personnel que d'aller au cinéma. Mieux vaut faire la moitié du tour de la Terre pour apprendre quelque chose que d'aller le dépenser en boîte de nuit, dans des restaurants huppés ou dans une grosse voiture.

3 – Mieux vaut vivre dans un petit appartement très bien équipé que dans une grosse maison à moitié vide et toujours en travaux. Sauf si bien sûr, vous ne savez pas quoi faire entre les émissions de télévision.

4 – Mieux vaut vous soucier de la santé de votre corps physique par des séances de sport régulièrement que de passer votre temps chez votre toubib, dans les salles d'attentes ou derrière les comptoirs de la sécu parce que vous ne bougez pas votre derrière.

5 – Mieux vaut s'instruire de tous ce que vous pouvez et qui pourra vous être utile pour trouver un job que de faire des activités pour le plaisir qui ne vous seront d'aucune aide pour vous donner à manger.

6 – Mieux vaut toujours avoir un look ordinaire et fiable que de chercher la différence dans des modes, tatouages, coupes de cheveux ou piercing en tous genres. Marquer votre différence par votre état d'être plutôt que par vos comportements de rebelle incontrôlés.

7 – Mieux vaut jouer de la tondeuse que de se laisser pousser la barbe comme les mendiants ou d'être obligé de vous raser tous les jours et d'aller voir le coiffeur régulièrement. Faites sobre.

8 – Mieux vaut faire attention à ses dents et faire en sorte qu’elles soient à l’abri de toutes les dégradations possibles. Exit donc le tabac, les bonbons, les sucres violents, les boissons sucrées, les soda du style coca-cola ou le décapsulage des bouteilles de bière...

9 – Faites que lorsque vous parlez vous aillez une haleine imperceptible et non puant l’alcool, la bière, le tabac ou la dernière gousse d’ail du repas de midi.

10 – Faites d’avoir toujours les mains propres et les ongles bien dégrasés et coupés. Faites aussi qu’elles soient souples, chaleureuses et non boudinées. Travaillez votre poignée de main et ne cherchez surtout pas à écraser les doigts de l’autre. Votre main c’est votre carte de visite biologique.

Vous allez vous dire mais quel rapport avec le manque d’argent ? La réponse est simple et évidente : Personne ne vous donnera un job, une augmentation ou une promotion si vous puez de la gueule, que votre sourire fait fuir, que vos mains soient sales, que votre tenue de corps soit l’anti-sportif ou l’anti-bonne santé, que votre instruction soit totalement dépassée, que votre curiosité et capacité d’apprentissage soient nulles, que votre look soit carrément décalé et que vos dépenses aillent dans des puits sans fonds.

N’importe quel employeur devra ressentir que vous êtes en bonne santé, que votre intelligence est pragmatique et toujours assez curieuse, que votre poignée de main trahisse une confiance en soi et un respect pour vous-mêmes, que votre look soit à l’image de la modestie et que votre sourire éclatant exprime votre bienveillance.

Là, je viens d’énumérer le côté “rentrée d’argent” ainsi que la façon de dépenser et maintenant je vais aborder le côté psychologique et affectif du manque d’argent.

1 – Ne mentalisez pas votre frustration du moment car cela ne fera que renforcer la colère qui est en vous. Dites-vous que c’est une épreuve à passer et qu’elle ne vous démontrera pas. Vous êtes plus fort que ça !

2 - Restez calme et objectif en n’y mêlant aucune émotion possible. Cela vous permettra de mieux y voir et de trouver les indices qui indiquent la porte de sortie salutaire. Soyez à l’affût du moindre mouvement d’énergie qui viendra se heurter doucement à votre calme olympien.

3 – Garder sa colère en soi est bon pour mieux se contrôler mais il faut aller l’évacuer de façon régulière. Le sport est un excellent expédient surtout ceux où l’on s’amuse. Préférez là où c’est collectif car c’est beaucoup plus efficace que ceux individuels comme le tennis, ping-pong ou autres.

Préférez les sports où vous pourrez hurler, gueuler, vociférer, cogner dans la balle et suer comme une bête. Bref, un sport où vous allez pouvoir libérer toutes les tensions jusqu’à extinction. Les sports de groupe sont super pour ça !

4 – Évaluez les pires scénario avant qu’ils arrivent. Ayez un coup d’avance ! N’attendez pas d’être devant le fait accompli. Soyez pro-actif en anticipant les coups. Il y aura forcément un point commun à faire entre toutes les éventualités possibles alors faites-le en toute discrétion.

5 – Ne vous vantez pas des actions que vous mettez en place. En effet, dire aux autres vos solutions n'aura que 4 effets. Un ,sera de mettre votre ego en avant ce qui est loin d'être la meilleure chose. Deux, vous allez empirer la situation en créant plus de panique. Trois, l'énergie à réaliser la chose sera d'autant réduite que vous en parlerez. Quatre, si cela ne se passe pas vous passerez alors pour un con, un corbeau noir et un fouteur de merde.

6 – Passez dans une phase expansive et non recroquevillante. Le repli n'aide en rien car il concentre les problèmes et donc la lourdeur du problème. Voyez plutôt en termes de développement, de réorganisation, d'amélioration, de modification et faites le nécessaire.

7 – Soyez positif tout en étant très pragmatique. Certains utilisent le positivisme pour s'extraire du problème en attendant un élément extérieur bienfaiteur qui ne viendra probablement jamais. Certes, après ils auront une excuse pour dire que ce n'était pas de leur faute et qu'ils ne sont que des victimes vivant une injustice réelle.

Ils passeront alors dans le camp des aigris ce qui n'est pas de bonne augure pour attirer la chance. Par contre, en étant positif dès le début avec un réel discernement à l'appui, d'autres viendront à votre aide car ils vous jugeront aptes à vous sortir vous-mêmes de la merde.

C'est l'exemple des prisonniers qui veulent s'évader : l'un est la tête, le chef, le leader et les autres se proposent d'être les bras. L'un est pro-actif, positif, insuffle l'espoir alors d'autres voudront en profiter en prêtant leur force de travail.

Combien de petites boîtes se sont remontées sur les cendres des grosses ? Le malheur des uns peut faire le bonheur des autres. Alors dans quel camp voulez-vous être ? Chez les loosers qui font la grève pour ne pas perdre leur emploi ou chez les gagners qui disent que ce ne sont pas des "ronds de cuir" qui auront leur peau. C'est un choix...

8 – Pensez-donc toujours dans le sens d'un mieux, d'un changement dont vous profiterez. N'hésitez pas à explorer pendant que vous avez encore le temps de le faire. N'attendez pas d'avoir les assedic pour chercher du boulot. Un chômeur n'est jamais en position de force face à un recruteur.

Profitez que vous êtes encore salarié pour faire valoir vos avantages. On dit toujours que les rats quittent toujours le navire avant qu'il coule. Eux au moins ils savent bien avant tout le monde ce qui va se passer alors faites de même. A ce niveau, les rats (et les animaux en général) sont nettement plus intelligent que les humains car ils écoutent leur petite voix d'abord...

Il y a encore bien des choses à dire au sujet de l'argent et de comment s'en sortir quand les vanes sont coupées. Je vais donc aborder plus spécifiquement les combines que j'ai utilisées pendant mon humble vie.

Rien d'illégal la-dedans mais seulement des attitudes, des réflexes ou des automatismes à avoir, pour arriver à rester suffisamment à la surface pour respirer. Bref, la liste risque d'être un peu surprenante pour certains mais je crois qu'elle rendra service à ceux qui voudront bien s'en rappeler quand ils seront dans la mouise.

Comment réagir face au manque d'argent ? (2)



La dernière fois nous avons vu quels étaient **les 10 règles basiques et les 8 comportements préférables** pour pouvoir se sortir d'une situation où le manque d'argent se fait sentir.

Cette fois-ci, je vais plutôt aborder l'exercice sous l'angle des **différentes ficelles** que j'ai personnellement utilisées et **qui ont démontré leur efficacité**. Je ne vais pas faire dans le sensationnel en vous disant d'aller jouer au loto ou tout autre jeu de hasard.

En effet, l'une des premières règles est très simple alors commençons par elle et les autres s'ensuivront.

1 – N'allez pas jouer au loto

Tout argent que vous investirez dans les jeux ira tôt ou tard dans les caisses de l'Etat. Pourquoi d'après vous les jeux de hasard sont en essor quand l'économie devient frileuse ? C'est simple, les gens normaux pensent qu'ils vont pouvoir se refaire en tentant leur chance.

Cela est terriblement dangereux car sous une forme absolument banale, vous dites très clairement à votre subconscient 2 choses. 1 – T'es un con et je vais me débrouiller sans toi pour survivre et 2 – Mon mental est plus fort que toi et il parie sur le hasard et la chance.

Avec cela, la messe a été dite ! Alors d'après vous, que va faire votre subconscient ? Il va tout simplement fermer son clapet en ne vous envoyant plus aucun message. Fini la petite voix qui vous dit où il faut aller puisque de toute façon vous avez remis votre destinée dans les mains de votre ignorance.

Plus votre croyance de vous refaire une santé financière via les jeux de hasard sera forte, et plus vous allez ressembler à un naufragé au bord d'un radeau branlant en plein milieu d'une mer déchaînée au milieu de nulle part. Je ne vous dis pas l'ambiance !

Et puis, le second élément est qu'une espèce de personne invisible (où ça, où ça ?) vous poussera à jouer encore plus et encore plus jusqu'à la déchéance totale. Vous découvrirez ainsi ce que veut dire faire le vide autour de soi...

Ne dites pas : "pas moi, je suis plus fort que cela". Détrompez-vous **car si vous commencez à rendre cocu votre subconscient une fois par-ci et une fois par-là**, celui-ci comptera aussi sûrement qu'un banquier qui a envie de vous faire des misères.

A chaque fois que vous jouez à un jeu de hasard pour gagner de l'argent, vous ne faites que donner un coup de hache dans la coque de votre navire. Il ne coulera pas au premier coup mais il est certain qu'au premier récif rencontré, il va miauler à vous en faire tordre les boyaux.

Bref, il ne vous restera plus, avant l'éventrage complet, qu'à prier très fort le bon Dieu en lui disant haut et fort que vous avez merdé à fond. Si vous êtes sincère, vous recevrez quelques pots de colles à bois et peut-être une île déserte pas trop loin pour faire les travaux !

2 – Ne pleurnichez pas

Tout comme moi, vous avez horreur des gens qui n'arrêtent pas de pleurer sur leur sort et qui se plaignent continuellement que la Vie est contre eux parce que ci ou parce que ça ! Alors si en plus ils gueulent sur les toits qu'ils sont nés sous une mauvaise étoile alors vous allez carrément les rayer de votre liste de personnes à fréquenter.

Trop gros pour être vrai mais difficile de ne pas râler quand tout va mal chez nous les français. Car, même quand tout va bien, on n'est pas vraiment complètement content de notre sort. C'est réellement culturel et, sincèrement, j'en bave encore pour me démarquer de cette empreinte culturelle. J'en suis presque porté à croire que c'est gravé dans mon ADN !

En clair, cela veut dire qu'il est préférable que votre assistante sociale découvre d'elle-même ce que vous ne dites pas plutôt que d'exagérer tout ce qu'elle sait déjà.

Elle est là pour vous aider alors ne faites pas de cinéma et ne jouez pas aux pleureuses, aux défaitistes, aux innocentes immaculées, aux femmes battues, aux incultes, aux rejetées, aux laissées pour compte, aux reproductrices malgré elles.

J'ai mis tout cela au féminin mais il en est strictement au même pour les hommes en étant des râleurs de première, des persécutés par le patronat, des handicapés de la connaissance, des mutilés du travail, des alcooliques par nécessité, des cancéreux tabagique par fatalité et des crevards en puissance.

Je ne mâche pas mes mots car c'est malheureusement une réalité que j'ai côtoyé un certain nombre de fois dans ma vie. **La vie n'est pas plus dure qu'il y a 10, 20, 30 ou 40 ans.** Elle est seulement différente mais avec des épreuves identiques !

3 – Allez chercher le meilleur en vous

Quand la météo économique est mauvaise et qu'elle fait de nombreuses victimes, c'est à ce moment-là qu'il faut savoir aller chercher vos trésors de guerre. C'est à ce moment-là qu'il faut aller découvrir en vous les joyaux qui vous attendent.

Un sourire, une attitude positive, une compassion éclairée, un discernement affûté, une sagesse éclairée ne sont là que des exemples de ce qui se cache en vous. Alors si vous en doutez, n'hésitez pas à les mettre en œuvre rapidement afin d'apprendre d'eux.

Ces valeurs appartiennent à votre banque intérieure et personne ne pourra vous les dérober, même pas les banquiers. A ce niveau-là, je suis heureux de les avoir niqué à fond car quand bien même ils m'ont mis à poil régulièrement sans vraiment d'attendrissement, je restais calme, posé et bienveillant.

Je sentais qu'ils étaient mal à l'aise car d'un côté, il y avait la personne qui faisait son job de chacal pendant que de l'autre, je sentais qu'ils m'auraient donné personnellement plein de chose pour posséder ces qualités intérieures. Malheureusement, si pour eux l'argent n'a pas d'odeur, mon odeur de sainteté les énervent...

Il ne faut jamais se fier à l'habit du moine ou du curé. Certains portent la bure pour montrer qu'ils sont des religieux mais en eux se trouvent des démons qu'ils ont eux-mêmes réveillés. Il en est de même pour tous qu'ils soient pauvres ou riches.

Comme vous pouvez le deviner, je ne suis pas né dans un milieu aisé ou normal mais très tôt, j'ai appris qu'il valait mieux acquérir des richesses dans le Ciel que sur Terre. Donc depuis mon adolescence, j'accumule en moi tout ce qu'un individu est capable d'accumuler.

Je fais des BA (bonnes actions) sans même m'en rendre compte. Je donne de moi, de mon attention, de mon sourire, de ma paix, de ma joie, de mes connaissances car c'est vrai qu'à côté il me sera difficile de donner des billets de banques ou des chèques à des fondations.

Quand on voit les milliards collectés pour le cancer, le sida et les résultats obtenus, on peut se dire que les chercheurs restent dramatiquement des chercheurs et sont encore loin d'être des trouveurs ! Idem pour toutes les organisations contre la faim, etc, etc... Ils font ce qu'ils peuvent mais honnêtement le blé ne va pas là où il devrait aller...

4 – Restez ouvert à tout

C'est la dernière des grandes règles que je vous donnerai ici et, bien sûr, elle est essentielle pour fermer le cercle de l'épreuve. En effet, nous sommes comme une feuille dans le vent du changement permanent alors il faut apprendre à suivre les courants ascendants mais pour cela il faut apprendre à lâcher prise (et le lest de notre ignorance).

Ce n'est pas parce que vous avez fait des études de compta que vous devez trouver un boulot de comptable. Idem pour l'expérience, c'est bien d'en avoir dans un domaine mais pourquoi vouloir y rester ?

Transposez vos connaissances comptables dans un autre domaine qui demande des aptitudes identiques. Idem pour l'expérience. **La Vie a besoin de décloisonner les métiers et les expériences afin de s'enrichir d'elle-même.**

L'être humain n'est qu'un pion parmi d'autres et il faut savoir passer d'une case blanche à une case noire pour aller sur une autre case. Nous sommes sur un grand échiquier où nous avons des rôles à jouer. Certains seront des soldats, d'autres des cavaliers, d'autres des fous, d'autres des tours voire la Reine ou le Roi.

Dans notre humble vie, nous sommes à la fois tous ces rôles mais sur des plans différents. Alors ce n'est pas parce que vous avez toujours été un soldat passant de case en case diagonalement que vous ne pourrez être un fou se baladant sur toute la ligne.

Toute épreuve n'est qu'un passage d'une polarité à une autre (case blanche ou case noire) afin d'aller expérimenter le mouvement parmi notre damier de qualités intérieures.

Notre esprit s'occupe de nous, notre âme jubile ou déprime devant les situations du moment pendant que notre corps se balade physiquement sur l'échiquier.

En gardant ce lâcher-prise, cette décontraction vigilante, vous vous permettez d'avoir l'élasticité de faire des sauts de case, voire des grands sauts. Le damier est aussi immense que vous voudrez bien vous le permettre.

L'univers est assez grand pour accueillir vos rêves les plus délirants, mais pour cela il faut y croire !

La Vie vous veut du bien alors dites à votre mental et à votre ego de se calmer et d'accepter que la partie se joue aussi à d'autres niveaux et non seulement au leur. De toute façon, ils n'en profiteront que mieux !

Le manque d'argent, ce n'est que l'atrophie momentanée d'une énergie afin de vous pousser à aller voir ailleurs. S'il n'y a plus de pétrole, alors vous irez voir le nucléaire, le solaire, l'éolien ou les marées.

Ce sont des passages bénéfiques pour remettre en cause l'existant, refaire son paquetage et trouver une nouvelle voie d'expérimentation qui vous attend. Alors ne pleurez plus sur votre sort et allez de l'avant comme les bébés vont à la découverte des nouvelles bêtises à faire. C'est excitant **même si quelques fois on se prend quelques baffes bien senties.**

Merci papa, merci maman car sans vous je ne serais ni là pour expérimenter, ni là pour apprendre et surtout ni là pour glousser à chaque fois que j'entreprends un truc qui réussit.

Merci la Vie et continue à me botter le cul pour que j'avance vers l'inconnu de ce que je suis et surtout m'éviter de rester dans mes propres détritrus émotionnels, mentaux et biologiques.

Merci la Vie de m'aider à me laver même si je n'aime pas toujours l'eau des larmes de mon cœur, et pardonne-moi pour les quelques colères qui me traversent car ce ne sont que les quelques douleurs musculaires mentales dues à mon manque d'exercice...

Comment réagir face à une rupture amoureuse ?



La notion de situation désespérée est, me direz-vous, toute relative. En effet, il existe plusieurs plans existentiels où **nous pouvons nous sentir désemparé**. Cela peut-être sur le plan physique, sur le plan émotionnel voire sur le plan mental ou philosophique.

Qu'est-ce qui fait que nous prenons cette situation comme désespérée c'est-à-dire où l'espoir semble s'être évaporé et où il nous semble être souvent **impuissant à changer la donne**. Explorons cela plus en détail en prenant un exemple.

Le premier qui vient à l'esprit (du moins pour moi), c'est celui de la rupture d'une liaison amoureuse quand vous êtes au tout début de votre vie d'adolescent. C'est absolument, le désespoir qui vous tombe dessus !

La rupture n'est pas forcément de votre fait et encore moins de l'autre personne. C'est simplement la vie qui fait que les routes se séparent et que vous savez qu'après cela ne sera jamais plus pareil. Vous êtes comme véritablement impuissant pour pouvoir changer la donne.

Pour être plus concret, j'ai rencontré cette fabuleuse Japonaise en Angleterre et j'en suis tombé fou amoureux. Puis il a fallu que j'aille faire mon service militaire en Allemagne pendant que elle s'en allait à New-York pour faire sa vie et espérer décrocher sa Green Card (l'équivalent d'une carte de séjour avant naturalisation).

A l'époque internet n'existait pas et le téléphone était totalement prohibitif. Restait le courrier avec sa bonne semaine de décalage entre l'émission et la réception. C'est alors que l'on comprend que la relation va être différente car nous sortions au moins 4 fois par semaine tout en sachant que l'on se voyait presque tous les jours puisque nous étions dans la même école mais pas la même classe.

Alors que faire face à cette situation totalement désespérante ? **Quelque chose en moi était comme brisé, broyé par un destin auquel on ne peut échapper.** Alors j'ai fait comme le Titanic, j'ai sombré dans l'océan de la mélancolie jusqu'à plus soif.

J'étais quasi inconsolable et vraiment personne autour de moi n'a essayé, pas même un peu, de me faire revenir à une réalité différente. J'ai écouté pendant des heures, des jours, un monsieur Charles Dumont (ancien pianiste de Piaf) qui tirait sa mélancolie à n'en plus finir. Merci Charles pour ces descentes en apnée. C'est terrible !

Je ne sais plus comment je m'en suis tiré mais je suis sûr que si l'on me ressort une chanson de Charles, dans la 20ème de seconde je vais revivre à fond cet épisode de ma vie. C'est tout simplement indélébile et plusieurs incarnations n'y suffiront pas !

En revenant donc au sujet initial, **une situation est désespérée quand il n'y a plus d'espoir. Et c'est ce manque d'espoir qui nous tue** car l'être humain est d'abord un être d'espoir, d'espérance, de mieux, de plus et c'est ce qui lui donne la force de vivre.

La première règle à suivre est donc de retrouver un brin d'espoir, un brin de lumière, un brin d'énergie qui réchauffera votre petit coeur gonflé par le chagrin. **Il faut donc trouver une raison, un objectif à atteindre, une direction à suivre pour éviter l'enlèvement dans notre propre trou.**

Il y eut bien sûr d'autres épreuves toujours plus différentes, plus fortes, plus soudaines, plus imprévisibles et surtout plus profondes. La mort de mon seul et unique frère quand j'avais 32 ans, la mort de mon père 3 ans plus tard puis la mort de ma femme et âme-soeur à 47 ans.

A chaque fois je me suis relevé mais l'effort était de plus en plus difficile tant ces personnes étaient proches de moi. C'est alors que j'ai découvert la seconde règle qui me permis de ne pas sombrer.

Je me suis dit : “ **Ils sont partis en voyage ailleurs et je les rejoindrai un jour assurément.** Mais comme je n'ai pas leur adresse postale, je leur enverrai de mes nouvelles par mon coeur car je les aime toujours et encore, tout simplement.”

Ils me répondent souvent car ils continuent à vivre des aventures avec moi dans mes rêves quand je dors. Je ne fais strictement rien de spécial sinon que je n'ai aucun souvenir physique dans mon environnement. Pas de photos, de bibelots, de souvenirs quelconques comme font toutes les grand-mères.

Je ne vis pas dans le passé et j'ai une mémoire désastreuse à ce niveau. Je me contente de vivre l'instant présent que j'ai les yeux ouverts ou fermés d'où ma 3ème règle : “ **Ne t'accroche pas au passé car tu ne pourras le changer. Ne projette rien dans le futur car seule la déception t'attend. Vis simplement l'instant car il est le socle et la fondation de ce que tu es en train de vivre et d'être.**”

La véritable conscience spirituelle ne concerne pas le fait d'agrandir l'humain. Il s'agit d'intégrer le divin et l'humain ensemble ici, dans cette expérience sur la Terre et dans un corps humain.

Quand nous sommes face à une situation désespérée (ou jugée comme telle), il faut savoir que **nous sommes l'auteur de notre désespoir, l'auteur de nos souffrances et finalement l'auteur de situations encore plus inconfortables.**

Quand au début, notre mental ou notre ego, nous en font voir de toutes les couleurs, notre coeur prend tout pour lui et notre âme se voit écrire lourdement avec des énergies de destructions, des énergies de lamentations, des énergies d'abandon.

Pour faire face à cela vient inexorablement le dernier rempart qui nous remet à notre juste place. Nous nous adressons d'abord avec colère dans les débuts puis avec de plus en plus d'humilité avec le temps à cette chose qui nous semble être Dieu.

Nous nous rendons compte que plus la situation est désespérée et plus notre ardeur à l'appeler est grande. Bien des gens réfutent cela extérieurement car cela n'est pas rationnel pour eux mais intérieurement ils savent que cela est vrai.

Chaque homme, chaque femme, chaque enfant sur cette Terre est relié à quelque chose de plus grand, de plus fort et qui lui est totalement intime. C'est comme si

c'était en fait notre propre générateur de vie. Sans cette connexion nous ne pourrions être en vie.

Pourtant cela n'empêche nombre d'êtres humains à violer toutes les lois d'éthiques et de bienséances pour saluer la Vie. Ils sont des véritables bouchers par ce qu'ils disent, par ce qu'ils sont et par ce qu'ils font.

Une situation désespérée c'est un message puissant qui nous dit qu'une bifurcation est devant nous et que nous serons obligés de suivre une autre voie que celle que nous avons prévu. C'est un impératif de changement afin que la Vie continue d'expérimenter ce qu'elle est : de l'espoir à l'état brut pour le bien de tous.

Dans ce mouvement perpétuel du changement où les rouages de la Vie semble vouloir vous briser, vous découvrez que vous avez tout à gagner si vous suivez avec souplesse cette musique où chaque rouage peut vous permettre d'aller plus loin dans la découverte de vous-même et de votre propre divinité.

Ma 4ème règle est donc : “ **Suis le mouvement avec le plus de légèreté possible en communiquant avec ton Soi de toute ta sincérité** sinon les éclaboussures de cette densité te détruiront comme la lave projetée des volcans en éruption.”

Puis une fois la bifurcation prise, je regarde dans le rétroviseur en essayant de me rappeler comment j'ai négocié le virage. J'ajuste donc ma check-list en vue de la prochaine bifurcation.

Apprendre de ses erreurs et de ses succès permet d'augmenter non seulement notre confiance en nous-mêmes mais surtout d'être entre plus sage et plus radieux face aux nouvelles épreuves.

Nous sommes tous des compétiteurs nés et, au-delà des compliments égotiques que l'on peut se faire, on sait qu'il nous reste encore tant de chemin à parcourir, tant de choses à vivre et à comprendre que l'on se sent des ailes pour encourager tous ceux qui baissent les bras où qui préfèrent rester sur le bord de la route à contempler et à applaudir ceux qui courent.

La vie est là afin de nous rappeler que nous sommes tous des coureurs, des acteurs de notre vie, et non pas seulement des spectateurs de quelque chose qui nous dépasse.

Nous ne sommes pas là pour être un légume qui subit la vie de sa germination à sa mort dans l'assiette des Dieux, mais être des Dieux qui se la jouent dans le super bac à sable appelé Terre.

C'est comme pour les JO : l'essentiel est de participer ! Vous allez me dire que vous êtes un(e) éclopé(e) alors tant mieux ! Les para-olympiques Français ont ramené plus de médailles que les ténors. C'est bien la preuve qu'il n'y a pas d'excuse pour ne pas jouer !

J'attends donc avec une certaine impatience de passer de l'autre côté pour savoir combien j'ai gagné de point mais en attendant ma sortie du bac à sable j'espère bien endosser encore quelques costumes pour écrire encore quelques pages supplémentaires de cet humble vie qui s'accroche à cette carcasse qui se veut toujours aussi partante.

La Vie est un cadeau alors rendons-lui hommage en étant à la hauteur de ses demandes. On dit que tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir. Ce dicton en dit suffisamment long pour établir que la vie et l'espoir sont une seule et unique entité.

Vous savez donc maintenant que si vous perdez espoir, la vie ira voir plus loin alors dépêchez-vous d'aller causer humblement à la parcelle divine qui est en vous afin de bénéficier de quelques bonus supplémentaires pour un prochain tour !

Comment réagir face à une grossesse indésirée ?



La dernière fois j'ai abordé la question sous l'angle d'une relation amoureuse brisée par le destin ou de la mort d'un proche. Maintenant si nous voyions plutôt sous l'angle de la vie comme tomber enceinte par exemple.

Loin d'être banal, même quand on est mariée, **porter la vie en soi demande des réflexions** autres que celles de la mort d'un proche ou d'une relation extérieure. Particulièrement poignant pour les femmes, il ne l'est pas moins pour les hommes.

Il existe un grand nombre de situations qui font qu'une femme tombe enceinte alors que ce n'était pas du tout prévu. Elle peut-être très jeune, moins jeune, mariée, pas mariée, "danseuse" et tout cela dans une culture religieuse pas très conciliante.

Les simples mélanges de ces quelques paramètres suffisent à engendrer pratiquement la majorité des tragédies de l'être humain dans sa relation avec la vie.

D'abord, dans un premier temps, il est clair que le paramètre religieux est et reste l'élément le plus dévastateur et le plus impitoyable dans la résolution du problème. La lapidation date même d'avant la Bible et c'est peu dire !

Sans même remonter si loin, le simple fait d'être une fille-mère il y a 30 ans en France était loin d'être aussi bien vécu qu'aujourd'hui. Le seul fait déjà d'être divorcé et de vous remarier était déjà un profond marquage psychologique.

Ne parlons de celles qui fricotaient avec l'ennemi, avec les envahisseurs, avec les immigrés, de plein gré ou non. N'oublions pas celles qui furent violées dans toutes les guerres du monde jusqu'à aujourd'hui malheureusement.

A la vue de tout cela, la situation de "désespérée" prend toute son ampleur. Cependant n'oublions pas toutes les fois où les méthodes contraceptives ont foiré. On comprend donc pourquoi l'avortement a été accepté dans certains pays occidentaux.

Oublions tous les religieux et tous leurs sermons car eux, ils ne sont pas enceintes. Il est facile de hurler à la mort quand on veut tuer la vie alors pourquoi bénissent-ils les bombes, pourquoi abrutissent-ils des fidèles pour qu'ils deviennent des bombes ambulantes, pourquoi tuent-ils à l'aveuglette pour dire qu'ils ont raisons ?

Les religieux sont des bourreaux qui se disent parler au nom de Dieu et se permettent de juger au nom de Dieu pour mieux tuer au nom de Dieu. Ils ont été de tous les temps les plus dangereux criminels que l'humanité a connu. Aucune religion n'a les mains propres et c'est franchement désolant !

1ère règle : N'écoutez en aucun cas les propos des religieux car ils sont les premiers à blasphémer à ce sujet. Le problème dont vous avez à faire face est celui de votre conscience et pas de celle des autres. Le problème est entre vous et Dieu donc aucun mandat ne doit être donné à des intermédiaires.

N'avez-vous pas remarqué que l'on lapide les femmes mais jamais l'auteur du délit ? Pourquoi l'homme est-il séduit par la femme et faible devant elle ? Est-il si minable, si impuissant pour ne pouvoir dire non ?

Qui est à l'origine de cette faiblesse sinon des religieux qui disent ouvertement être chaste alors qu'ils sont en proie à des démons de pédophilie et bien d'autres saloperies ?

Mesdames, les hommes qui vous jugent ne sont que des menteurs qui essaient de cacher leurs propres faiblesses. Ils vont même jusqu'à mutiler la femme afin qu'elles ne connaissent pas le plaisir. Elles doivent même vivre cachée sous un voile ou à la maison tant l'homme est faible face à la beauté, à la grâce et à la pureté !

2ème règle : N'écoutez que le père biologique de votre enfant pour savoir ce qu'il veut faire. Les autres hommes n'ont rien à dire sauf ceux dont vous savez l'impartialité et la sagesse et qui ne vous jugeront pas.

S'il est OK pour assumer votre décision positive ou négative de garder cet enfant, c'est toujours préférable car cela inscrit dans le grand livre de la vie. S'il dit non en pensant se libérer du problème c'est qu'il est un ignorant des règles universelles de l'univers. Il paiera sa quote part de toute manière.

3ème règle : N'écoutez que votre coeur malgré tout le battage mental dans votre tête. Certes, votre mental va vaciller à bien des égards car il va nécessairement se projeter dans des situations qui n'arriveront probablement jamais.

Votre mental est le pire ennemi que vous avez à affronter car il possède une faculté d'imagination sans limite surtout s'il est très scotché à la religion, à la culture locale, aux on-dits, aux rumeurs, etc...

4ème règle : Décidez en votre âme et conscience tout simplement.

Pour cela, allez demander à votre petite voix d'une manière sincère ce qu'il faut que vous ayez à faire. La Vie vous répondra sans ambiguïté et vous donnera tous les moyens nécessaires pour faire face à toutes les situations.

Je ne connais aucune mère qui ait baissé les bras après avoir décidé de garder leur enfant. Certaines en ont vraiment bavé mais la fierté, la droiture, la dévotion éclairent leur regard avec une réelle intensité.

Pour celles qui ont décidé de ne pas porter l'enfant à terme, il y aura d'autres épreuves qui les attendront. Souvent elles seront plus lourdes à porter que l'enfant lui-même mais cela dépend au cas par cas.

La seule chose que je veux dire (grâce à toutes ces femmes qui ont su se confier à moi) est que toute interruption de grossesse laisse des traces indélébiles dans le coeur de la mère (ou future mère).

Tout est écrit dans notre âme et c'est pourquoi que vous devez vraiment l'écouter et ensuite prendre votre décision et toute conscience de vos responsabilités. **Vous êtes l'ultime ligne de défense de votre destin.**

Contrairement à ce que pourrait penser nombre de femmes, les hommes se sentent aussi souvent très engagés dans le processus de décision. Certains ne sentent rien ou ne veulent

pas montrer leur essence féminine mais croyez-moi, ils sentent qu'ils n'en sortiront pas indemnes.

A mon époque, un homme se sentait toujours obligé de se marier à la future maman même si ce n'était pas dans ses papiers initiaux. Il se sentait partie prenante car paraît-il, il fallait être deux pour faire un enfant.

Aujourd'hui avec la fécondation in-vitro ou l'insémination artificielle ajoutée à une libération de la femme qui désire avoir un enfant sans pour cela vivre avec le père, brouille les cartes de cet honneur dont l'homme est si friand.

Avec le sexe tous azimut où l'on emprunte le corps de l'autre pour prendre son pied, la relation véritable d'âme à âme des deux individus n'est plus aussi jouissive. Alors pour aider à franchir la passe du "on baise", l'alcool et les drogues sont appelées à la rescousse.

Seulement voilà, les conséquences de ces facilités du monde moderne amènent à d'autres problématiques relationnelles sérieuses. **A la légèreté des relations sexuelles se construisent des relations d'âme à âme très superficielles.** Cela donne que des gens qui vivent ensemble mais se sentent seul(e)s comme jamais.

Il est difficile d'avoir le beurre et l'argent du beurre surtout pour vous, messieurs les hommes. Car, en effet, à chaque fois que vous avez une relation avec quelqu'un vous construisez un lien invisible mais réel entre votre âme et la sienne.

C'est comme la radioactivité, on ne la voit pas mais c'est largement cumulatif. La toxicité du lien sera directement proportionnelle au non-amour véritable que vous aurez eu avec l'autre personne. Idem pour vous mesdames, bien sûr ! Ce qui m'amène à la cinquième règle valable pour les potentiels futurs parents ...

5ème règle : Ne faites l'amour qu'avec ceux que vous aimez vraiment. Ainsi quoiqu'il arrive, quoique soit votre décision au cas où la Vie s'implanterait malgré vous, vous pourrez apprendre à vous aimer encore plus fort.

En effet, quand l'amour n'est pas là dès le départ, le futur est très compromis pour monsieur et madame alors évitez au possible les débordements gratuits qui vous coûteront cher surtout si vous êtes jeune et inexpérimenté ! La fougue de la jeunesse n'excuse rien face à l'éternité....

Comment réagir face à une perte d'emploi ? (1)



Par les temps qui courent si on vient à vous annoncer la fermeture de l'usine ou la suppression de votre poste, il est fort probable que **vosre sérénité va en prendre un coup**. Même confiant en vous-mêmes, votre mental va tricoter à vous fabriquer un pull haut en peurs variées.

C'est pleinement normal même si secrètement vous n'attendiez que cela pour changer de job. En effet la pression alimentaire nous tient souvent prisonnier dans un travail qui nous stresse et notre envie profonde d'en changer ne suffit pas à franchir le pas.

Quelles que soient les raisons, il y aura toujours des grands moments de peur et de perplexité devant le changement car quelque chose en nous fait tout pour nous paniquer et créer une espèce de terreur qui cache son nom.

Alors, selon chacun, la panique se profile pour finalement nous envahir calmement et sûrement jusqu'au bout des ongles. C'en est presque viscéral comme si on était génétiquement câblé pour cela.

La situation, à un moment ou à un autre, nous semblera désespérée. Soit dès le début, avant même la perte effective du job, soit juste après quand on réalise que c'est fait, soit après quelque mois de recherches infructueuses.

Dans tous les cas, il va nous falloir affronter cette vérité, cette question lancinante : **"Suis-je capable de retrouver un job ?"** qui se décline en de multiples formes et de multiples manières qui minera indéfectiblement votre confiance en vous.

Quand la peur du début se transforme en cauchemar permanent, en doute perpétuel, la colère nous gagne souvent avec violence. Notre paix intérieure est malmenée et nous sentons en nous comme un découragement, un aveu d'impuissance, une envie de ras le bol, une envie de tout envoyer balader.

Puis, jour après jour, une sorte d'immunité semble nous gagner au point de ne plus rien sentir, d'être comme insensible voire totalement impassible. C'est comme si nous étions sous amphétamine, sous une forme d'évasion temporaire où plus rien ne nous fait quelque chose.

On sent que l'on devient une loque, un rebus quelconque, une chose en trop qui n'a plus sa place en ce monde. La vie nous devient comme fade, sans goût, sans sel, sans piquant et notre regard sent le vide, l'absence et le refus de se battre.

Perdre son job semble être une calamité au même titre que la peste ou le cholestérol. C'est quelque chose qui entraîne plus souvent vers le bas plutôt que vers le haut. Et pourtant, combien avez-vous de fois perdu votre job ?

Pour certains cela aura été quelques fois quand ils étaient jeunes, et puis pour d'autres l'enchaînement aléatoire de missions d'intérim, de CDD, de périodes de chômage fait qu'ils ne sentent plus rien. Il sont devenus comme amorphes bien qu'ils couvent en eux une colère bien palpable.

Tout cela semble normal car nous savons tous qu'aucun job n'est vraiment à l'abri mais qu'est-ce qui fait que nous soyons tous tant assujetti à ses symptômes peu ragoûtants ? Une seule réponse, en définitive, me vient à l'esprit : **l'association entre notre valeur identitaire et notre job.**

C'est de là que nous vient notre véritable problème. Sans job, nous pensons que nous ne valons rien ou plus rien. Et plus le temps de recherche passera et plus notre identité en prendra un coup.

Il sera alors facile de clâmer sur les toits que c'est parce que nous sommes devenu trop vieux, trop obsolète, trop cher et que nous appartenons à une catégorie qui a toujours été défavorisée comme la couleur de peau, le sexe, l'origine culturelle, etc...

C'est vrai, il y a beaucoup de facteurs qui rentrent en jeu **mais qu'avons-nous fait réellement pendant que nous avons un job pour maintenir notre employabilité ?** Globalement la réponse est souvent "pas grand chose".

C'est parce que nous savons intérieurement que l'on a préféré se les glander bien qu'on faisait notre job avec conviction et enthousiasme, n'est-ce pas ! Nous savons que nous risquons de payer notre insouciance lors des prochaines recherches de job.

Alors par facilité, nous rechercherons un job avec le même profil que notre ancienne activité. C'est une solution, certes, mais elle sent à plein nez la facilité, le raccourci et il faut le dire qui aime vraiment se casser le cul ?

Tirer au flan concernant l'employabilité se paye toujours cash à un moment ou à un autre de notre vie.

Nos peurs seront d'autant plus tenaces et réelles que cette vérité dénonce. **La cohésion de votre confiance en vous est directement dépendante de l'effort que vous aurez fourni à augmenter votre capital de compétences.**

L'association entre votre identité (ce que vous pensez être et valoir) et votre job vient principalement de là. C'est là que se trouve le véritable problème, le vrai noeud gordien. Ne cherchez pas ailleurs afin de détourner l'attention. Soyez franc avec vous-mêmes !

Avant, lors du productivisme, les entreprises recherchaient des bras pour produire et se la jouaient à l'américaine en faisant de sorte que n'importe quel péquin pouvait faire le job même à la rigueur s'il ne savait ni lire, ni écrire.

Ce modèle (inventé par Ford) consiste à pouvoir remplacer n'importe qui dans les minutes qui suivent. Face à cet extrémisme, les syndicats sont nés avec leur corollaire de la lutte des classes.

Aujourd'hui, il n'y a plus la lutte des classes car c'en est fini du productivisme. **On n'a plus à produire un max pour combler un manque dans la population mais à attirer le futur client pour qu'il consomme.** Du mode Push on est passé au mode Pull. C'est toute la différence mais elle est énorme en termes de conséquences pour l'emploi.

Fini de croire au plein emploi, à l'emploi à vie voire au même métier exercé toute sa vie après quelques années d'études en début de vie. Toc, toc, le monde a changé ! Il faut vous réveiller !

Vous pouvez toujours ne pas être d'accord avec moi et espérer atteindre la retraite pour enfin vous épanouir et faire ce que vous voulez. Non, tout cela est fini et l'on voit bien que seuls ceux et celles qui auront compris cela auront des chances, non pas de survie, mais des chances de s'épanouir chaque jour qui passe.

En effet, **fini les projections** à 10, 20, 30, 40 ou 50 ans. **Aujourd'hui, la seule chose qui compte est votre état d'esprit**, de comment vous vivez chaque instant présent afin d'exprimer les trésors qui se cachent en vous.

C'est maintenant, et non demain, qu'il faut commencer à vivre et à exprimer ce que vous êtes véritablement et cela sans faire de liens avec votre job actuel car demain vous en aurez un autre.

N'ayez plus un travail avec une paye mais ayez une activité professionnelle qui vous permet d'exprimer ce que vous êtes. Vous changerez peut être de boîte comme de chemise et cela n'a pas vraiment d'importance car ce qui compte au final, c'est la compétence que vous détenez.

Les entreprises d'aujourd'hui recherchent des compétences directement opérationnelles et se foutent de plus en plus de votre parcours. Certes en France, les méthodes de recrutement sont encore largement rétro et dépassées mais la globalisation les obligera à être plus pragmatique dans leurs critères de sélection.

Aujourd'hui, on fête l'armistice de 14-18 où une génération entière est morte, non pas pour sauver la patrie mais pour enrichir des métallurgistes du nom de Wendel ! Il faudrait faire de même pour le 14-18 du marché de l'emploi. Des dizaines de millions de compétences sont tuées dans les tranchées vieillottes d'un mode de pensée franco-français concernant le recrutement et toujours pour enrichir quelques vieux du capitalisme.

Alors que faut-il faire, comment faut-il réagir face à une perte d'emploi ? La première réponse, et qui prédomine toutes les autres sans discussion possible, est **“ Développer votre employabilité en tout temps et en tout lieu “**.

N'attendez pas de perdre votre job pour l'appliquer car cela sera déjà trop tard. Ce n'est pas en allant suivre un stage pendant votre période de chômage que cela va véritablement arranger les choses. Cela n'est qu'un replâtrage de dernière minute.

Commencez donc dès maintenant en utilisant votre droit au DIF par exemple. Allez à des conférences gratuites pendant les expo. Renseignez-vous tout azimut et faites vous plaisir en suivant des méthodes ou des techniques de Développement Personnel et de relaxation.

Investissez plus d'argent dans votre développement personnel que dans votre voiture ou objet extérieur. Optez pour l'Être et un peu moins pour le Paraître. Votre richesse est en vous et non à l'extérieur de vous.

Personne, et encore moins l'entreprise, doit détenir le pouvoir de votre futur. Vous devez être votre propre chauffeur, votre propre directeur car c'est votre vie. Faites en sorte alors qu'elle soit une oeuvre d'art unique en n'étant pas un objet jetable à usage unique.

Des centaines de millions de gens sont restés toute leur vie à faire la même chose, le même job, la même peine pour ensuite être jetés à la retraite où ils sont morts d'ennui quand ce n'était pas de maladie.

Et tout ça pour quoi ? Pour un salaire de misère afin d'enrichir les quelques uns qui vont jouer au golf quand ils ne sont pas assis dans leur fauteuil de cuir qui puent le cigare à plein nez.

Désirez-vous encore être un anonyme de service qui se tue à la tâche sous le prétexte que vous devez manger et nourrir vos gosses ? Alors mangez moins, consommez moins, pensez dans la simplicité volontaire et investissez à fond sur vous !

Le plus grand trésor en vous, c'est vous alors faites en sorte d'être un bijoutier renommé qui saura mettre en valeur ses diamants de compétences dans un sertissage de qualités comportementales enviées grâce à des motifs éthiques irréprochables.

Comment réagir face à une perte d'emploi ? (2)



Nous avons vu précédemment quelle était la loi fondamentale qu'il faut pratiquer à chaque instant pour **vous prémunir contre la dépression** plus ou moins longue qui suit une perte d'emploi imposée.

Quand la perte d'emploi est de votre fait, cela indique que cela fait parti d'un **plan plus ou moins élaboré** qui devrait vous permettre d'améliorer les conditions auxquelles vous aspirez. A ce stade, l'enthousiasme permet de faire taire les doutes sauf si...

En effet, quand on donne sa démission, on a souvent des idées derrière la tête sauf si vous agissez sur un coup de colère. Cela arrive régulièrement après avoir péché un câble pour diverses raisons.

Faisant partie d'une génération appartenant à la fin du baby boom et arrivé sur le marché de l'emploi en pleine crise pétrolière (fin des années 70), j'ai pleinement vécu la précarité et le rejet du marché du travail.

Après des milliers de CV envoyés, des centaines d'entretiens, des stages très courts et d'autres très longs, j'ai réussi à me faire embaucher 2 fois en plus de 33 ans ! Le premier emploi dura 16 mois et le second 5 ans.

Ce qui laisse quand même 25 ans de recherche d'emploi avec toutes les précarités pas possibles. Au total, pendant 5 ans, l'Etat m'a donné un coup de pouce (style RMI) et les 20 autres années, je suis devenu mon propre employeur avec aussi quelques périodes d'intérim.

Je connais donc assez bien la problématique, non seulement de la perte d'un job régulier ou intérimaire, mais aussi surtout de la recherche. J'ai donc eu à loisir le temps d'observer nombre d'états émotionnels et psychologiques associés à ce genre d'événement.

Je vais donc citer à la queue-leu-leu, les règles fondamentales afin d'adoucir ces moments difficiles.

1 – N'arrêtez jamais de vous former

Si vous êtes sur la plage, lisez quelque chose d'utile. Si vous êtes au boulot, fouinez toujours pour détecter les besoins pressants ou futur de l'entreprise. Essayez d'aller à un maximum de stage. Soyez l'apprenant parfait comme un puits sans fond.

Votre volontarisme pour apprendre fait des envieux. Vous êtes la curiosité incarnée sur 2 jambes. Vous n'êtes ni un loup ni un requin mais seulement quelqu'un qui désire se dépasser (même s'il prend un malin plaisir à dépasser les autres !).

2 – Développez votre aptitude à la communication

Ce n'est pas en étant sérieux, froid et distant que vous réussirez. Ceci est une illusion qui malheureusement vous fera perdre beaucoup de temps. **Soyez plutôt avenant et enthousiaste.** Lâchez des sourires sincères autant que vous le pouvez. Cela doit être une seconde nature.

Les gens aiment les gens heureux et bien portants. Votre bienveillance et vos valeurs éthiques sont gravés sur votre visage. Quoiqu'il arrive, vous faites sentir que vous appréciez et respectez la différence. Pour développer tout cela, découvrez les différentes philosophies du monde et fabriquez-vous la vôtre.

3 – Développez l'amour de vous-mêmes

Nous savons tous qu'Être vaudra toujours largement plus que le paraître surtout à long terme. Mieux vaut perdre une occasion parce que vous n'avez pas fait dans le paraître que perdre sa vie pour espérer gagner des cacahouètes.

Pour cela, participez à des stages de développement personnel sans restriction. **Travaillez tous les plans d'expérimentations** (voir articles et cahiers à cet effet). Faites du sport, de la danse, du chant, etc... Idem pour les plans émotionnel et mentaux.

Ne laissez aucune zone d'ombre en vous et puis continuez sans cesse à vous surprendre en essayant des choses nouvelles. Rapidement, vous ressentirez de la facilité dans certains domaines alors que d'autres vous indifférencieront ou vous rebuteront.

4 – Prenez la positive attitude quoiqu'il arrive

Quand c'est du bon qui vous arrive alors remerciez le Ciel et les Anges de tout votre coeur. Quand c'est du moins bon, relevez les manches car on vous envoie du travail pour vous améliorer. **Tout ce qui ne vous tue pas vous renforce !**

Soyez le guerrier dans l'âme que vous êtes. Soyez sans pitié pour toutes les difficultés, car votre courage et votre intelligence en viendront à bout. Rien ne peut résister à qui est déterminé car il sait que c'est le sel de sa Vie.

5 – Travaillez votre lâcher prise

C'est connu, tout stress contracte alors travaillez le relâchement, l'étirement aussi bien physique, mental et psychologique. Le lâcher prise ne veut pas dire laisser tomber et abandonner comme tout le monde le pense à tort.

Le lâcher prise, c'est un état de décontraction dans l'effort et la concentration. **C'est le repos apparent au milieu de l'effort.** C'est la théorie de l'économie de moyen quand vous êtes au top et que vous taquez vos limites.

6 – Soyez consistant

Quand vous entreprenez quelque chose, allez-y à fond. **Votre corps, votre âme et votre mental sont à l'unisson.** Vous êtes Un derrière chaque action, chaque geste, chaque parole, chaque pensée, chaque émotion, chaque ressenti.

Vous êtes totalement imbibé de votre rôle que personne ne peut douter de votre détermination. Même pas vous-même mais par précaution, ayez un confident, un coach, un mentor suffisamment objectif pour vous dire vos 4 vérités si nécessaire...

7 – Ayez la foi en vous et non avec vous

Si vous appelez les énergies culturelles ou philosophiques à être avec vous, vous vous planterez. Soyez avec elles en les vivant pleinement. N'appellez pas Dieu à votre rescousse, soyez carrément Dieu !

Il y a une très grosse différence entre Être quelque chose et Être avec quelque chose. **N'espérez pas que le succès soit avec vous mais soyez le succès incarné.** Vous verrez c'est très différent !

8 – Appréciez le changement à sa juste valeur

Il est des **changements** voulus mais ceux **qui nous sont imposés sont probablement les plus proches de notre véritable destinée.** Ce que notre mental peut élaborer ne sera toujours qu'un pâle reflet que ce que notre âme appelle de tout son coeur.

L'adversité est la plus grande déesse pour votre épanouissement personnel. Remerciez-là et écoutez-là avec attention. Elle veut vous emmener là où même le paradis dont vous rêvez vous semblera être bien pâlichon par rapport à ce que vous vivrez.

9 – Restez ouvert à tout

La Providence nous attend souvent là où nous ne sommes pas sinon pourquoi chercherions nous ailleurs ? La porte de sortie du trou dans lequel on est tombé peut être indiqué dans un regard, une aide de quelqu'un, un bout de papier griffonné, un email blacklisté, une chanson dans un lieu public, un message publicitaire, un rêve...

Il y a tant de voies de communication que nos anges gardiens débordent vraiment d'imagination pour **réveiller le funambule que nous sommes.** En effet, nous sommes des aveugles au pays de la lumière et même en plein jour on est toujours à la recherche de l'interrupteur.

En ouvrant les volets intérieurs, on voit beaucoup mieux ce qui se passe dehors...

10 – Sachez vous pardonner

Nous sommes dans un monde de dualité où l'essai-erreur est notre acte d'apprentissage au quotidien. A titre d'exemple, si un bébé lorsqu'il essaye de marcher s'engueule à chaque fois qu'il tombe et qu'il se dit qu'il est nul et qu'il n'y arrivera jamais, sa maman va user la poussette et son dos !

Il est normal de trébucher alors soyez bon-enfant et souriez de cela car chaque trébuchement vous rapprochera de l'objectif. Pardonnez-vous sincèrement et réalisez que vous n'êtes pas encore au top mais peut-être que le prochain coup sera le bon !

11 – Sachez vous remettre en cause

Être têtu est une qualité quand on vise un objectif mais cela devient vite une tare au bout d'un certain temps. **Si les difficultés persistent au-delà d'un temps "raisonnable", prenez du recul pour mieux y voir.**

Avoir le nez dans le guidon c'est bon quand on monte la côte mais si cela ne s'infléchit pas au bout d'un certain temps c'est que vous avez oublié d'ôter le frein à main ! L'effort juste donne de bonnes fatigues tandis que l'effort inutile nous épuise.

12 – Sachez prendre le large et suivre vos cycles

Accordez-vous des période de dilettante. Changer d'air, de lieu, d'écran, de sujet et pas forcément de femme... Bref, toute blague à part, soyez comme la marée qui réduit les falaises en sable blanc.

Derrière le cycle des vagues, il y a un autre cycle plus lent, plus profond et souvent plus lourd. Découvrez-les et utilisez-les à votre avantage. Certains parlent de biorythmes. Peu importe comment ils sont calculés. Sachez simplement les ressentir par l'observation de vos ressentis. Ceci vous évitera d'user la machine prématurément.

Si le jour existe, c'est parce que la nuit aussi ! Votre corps, votre mental, vos émotions ont besoin de changer régulièrement de polarité pour bien fonctionner alors acceptez-les et ne cherchez pas à trop imposer selon vos règles. Sur le moment vous penserez être gagnant mais à moyen et long terme vous paierez une facture conséquente.

Bref, en résumé, loin des ficelles classiques à donner pour retrouver un job ou une activité professionnelle qui sont donnés sur tous les sites officiels, voici les principales règles pour affronter avec sérénité tout ce qui se passera devant vous.

Simple d'apparence, ces 12 règles vous demanderont bien des efforts et une bonne partie de votre vie. Je tiens à rappeler que **quel que soit le job que vous déciderez de faire, il n'est qu'un prétexte pour vous faire devenir ce que vous êtes véritablement.**

Votre âme est là pour vivre certaines difficultés afin de réorganiser des énergies bloquées précédemment avec une option sur des petits bonus qui sont toujours les bienvenus. Alors que vous soyez caissière, gardien d'immeuble, hôtesse de l'air ou représentant dans l'industrie cela n'a, en fait, qu'une importance mineure.

C'est seulement à la fin de votre vie que vous saurez si vous avez vraiment rempli votre contrat. Votre compte en banque, vos propriétés, vos diplômes, vos titres ne vous seront d'aucune utilité de l'autre côté du voile.

Par contre, vous emmènerez dans vos valises chaque émotion que vous avez vécu aussi bien les bonnes, les super et les magnifiques, que celles qui le sont moins. **Veillez donc à ne laisser que du bon derrière vous en vivant chaque instant dans l'état de conscience le plus élevé que vous pouvez.**

Perdre son job n'est en fait qu'une opportunité à remettre en cause notre façon de vivre et d'être. C'est juste un changement de classe et peut être d'établissement scolaire. Eh oui, on ne peut pas toujours rester dans la même classe...

PS : Voici quelques liens supplémentaires :

1. N'arrêtez jamais de vous former → [plafond de verre, dites-vous ?](#)
2. Développez votre aptitude à la communication → [Que le sourire soit avec vous](#)
3. Développez l'amour de vous-même → [Que la joie soit avec vous, J'ai oublié de vivre pour moi](#), [Les plans d'expérimentations](#) dans CA3 et CA6, CA5 Vivre tout bonnement.
4. Prenez la positive attitude → [De la façon de regarder dépend votre vie](#)
5. Lâchez prise → [Management : le lâcher prise](#)
6. Soyez consistant → [Le pouvoir ultime de l'être humain](#)
7. Ayez la foi en vous et non avec vous → [Faire avec ou être avec ?](#)
8. Appréciez le changement à sa juste valeur → [L'année du renouveau](#)
9. Restez ouverts à tout → [Le destin n'est pas un chemin ni même une route](#)
10. Sachez vous pardonner → [La souffrance et moi, et moi](#)
11. Sachez vous remettre en cause → [Que la liberté soit avec vous](#)
12. Sachez prendre le large et suivre vos cycles → Bizarre, pas écrit là-dessus ?

Et puis enfin les recueils **RC11 Employabilité** et **RC12 Se former** .

Comment réagir face à une perte d'identité ?



La vie vous malmène et vous ne savez plus vraiment qui vous êtes. Des vagues à l'âme vous assaillent comme des tsunamis et votre religion reste muette à vos attentes à cause du même discours qui n'a pas évolué depuis des siècles...

Quand on en arrive à **ne plus savoir qui l'on est**, que l'on doute de soi et de ses capacités, que l'on remet en cause la vie que l'on mène, que l'on se pose la question du pourquoi et de la nature des relations que l'on a avec les gens qui nous entourent, on peut se sentir alors un brin déboussolé.

Cela peut vous tomber sur le dos n'importe quand car, mécaniquement, un jour ou l'autre, vous y serez confronté. Croire que la vie n'est que la continuation de votre routine actuelle, et cela jusqu'au cercueil, est une vision assez enfantine de celui ou celle qui pense pouvoir maîtriser le déroulement de sa vie.

Cela peut se faire en fonction de l'âge (crise de fin de trentaine par exemple), ou d'un choc profond suite à un accident de voiture par exemple, ou la mort d'un proche, ou parce que l'on est viré après 30 ans de bons et loyaux services.

Bref, n'importe quoi d'assez "sérieux" peut vous faire vous remettre en question assez sérieusement pour vous sentir déstabilisé avec à la clé une remise en question tout aussi sérieuse.

Comme vous pouvez le constater, j'ai utilisé le mot sérieux 3 fois dans la phrase précédente. Cela n'est pas un hasard car **c'est seulement quand c'est sérieux que nous sommes affectés**. Or, qu'est-ce que veut dire "sérieux" sérieusement ?

"Qui n'est pas destiné à faire rire", "Qui ne se laisse pas aller facilement à la distraction", "Important, de grande conséquence", "Qui s'applique fortement à son objet", "Qui peut avoir des suites fâcheuses", "Sincère, vrai", "Ce qui est important, essentiel", "Caractère de celui qui ne plaisante pas, qui est grave", "Caractère de ce qui est doit être pris avec considération".

On comprend donc que "sérieux" est une contraction de la vie où la densité de notre interprétation fait que l'on pense que c'est grave et que l'on ne s'en sortira pas indemne. On a donc le droit de ne pas en rire et ni plaisanter à son sujet !

Ne plus savoir comment on s'appelle est donc vraiment une étape ou un passage qui nous fait remettre en question qui nous sommes ainsi que notre interaction avec le monde extérieur. C'est donc un événement magique et salvateur car il **va permettre de nous dépoussiérer les neurones !**

Certes, ce n'est pas plaisant mais cela aide très fortement à retrouver ses marques. En effet, les micro-lâchetés, les micro-renoncements, les micro-mensonges, les mini-compromis viennent souvent à nous faire sortir de notre voie intérieure.

On croyait rouler sur la route mais en fait on roulait à moitié sur la berne. Alors c'est vrai qu'un jour un poteau nous a arraché l'aile (droite, si possible) et le moteur cale subitement. C'est comme un choc et c'est vraiment sérieux, très sérieux et on n'en rit pas du tout !

Voici donc une série de réactions à prendre :

1 – Dédramatiser

Ne donnez plus le côté sérieux à la chose et permettez-vous plutôt de regarder cela avec un certain amusement intérieur. Faites comme le boxeur allongé sur le dos sur le ring à moitié sonné qui vient de se prendre une droite qu'il n'a pas vraiment vu venir et qui se dit : "Putain c'était une bonne celle-là !".

Vous savez que vous allez vous relever et peut-être perdre le match mais ce n'est pas grave car ce n'est que partie remise. Prenez cela comme une prise de conscience salutaire qui vous permettra de vous entraîner encore plus fort à l'entraînement.

Dites-vous que c'est seulement un passage où vous serez un peu groggy et que le mal à la mâchoire disparaîtra de toute façon. Et puis du côté des gencives, vous savez parfaitement que votre protège-dent a fait son boulot.

2 – Posez-vous la question du pourquoi

Rien n'arrive comme cela par hasard car le hasard n'existe pas. Ce n'est qu'un mot que notre mental utilise pour dire qu'il n'a rien compris à l'affaire. Alors pendant que vous êtes allongé à moitié dans les vaps, essayez de vous remémorer l'enchaînement des choses qui vous ont fait arriver dans cette situation.

Vous discernerez qu'il existe deux grandes classes : celle dont vous êtes le responsable direct et celle que j'appellerai karmique. La première vous sera plus facile à accepter alors que la seconde vous fera crier très fort contre le Ciel (cela n'empêchera pas de pousser une gueulante défoulatoire pour le premier cas).

3 – Elaborez une stratégie de remise en place

Ne cherchez surtout pas à tout remettre en place comme avant car vous n'êtes plus comme avant. Profitez-en pour découvrir ce que vous aimeriez changer dans votre vie, votre manière de vivre.

Ces moments de vague à l'âme ne sont que des rééquilibrages pour vous faire revenir sur la route et arrêter de rouler à moitié sur la berne. Profitez-en car vous allez avoir un nouveau phare droit, une nouvelle aile et peut-être une nouvelle roue avec pneu neuf.

Ayez de l'ambition dans votre remise en cause. Soyez positif et posez-vous vraiment les bonnes questions. Celles qui sont vraiment essentielles à votre bien-être intérieur, à votre paix intérieure.

4 – Passez à l'action

Contrairement aux vœux du nouvel an, cette fois-ci il faut vraiment être décidé de mettre en oeuvre vos résolutions. Certes, cela risque un peu de couiner autour de vous mais profitez-en car ceux de votre entourage seront compréhensifs à votre égard.

Ils diront “Ah, avec ce qu’il s’est pris il est normal qu’il soit encore dans le colletar”. Profitez-en réellement sinon vous serez bon pour un prochain panneau de signalisation. Ne répétez pas l’erreur !

5 – Soyez sourd aux autres mais totalement ouïe pour vous-mêmes

En effet, votre nouvelle manière de conduire va probablement déplaire alors persistez dans votre voie car c’est votre voie et votre vie, pas la leur. Laissez-vous la chance d’être différent, d’être vous-mêmes et d’y prendre plaisir.

Certains de vos amis s’éloigneront laissant ainsi la place à d’autres qui ne connaîtront rien de votre passé. Devenez un homme neuf comme quand on a refait la peinture de la voiture lors du changement de l’aile.

La carcasse de la voiture n’a pas vraiment changé mais elle roule avec quelques pièces neuves et le chauffeur a changé de manière de conduire et peut-être de destination.

6 – Persistez et consolidez

Après quelques km, vous vous serez fait à votre nouveau style et vous remercerez le Ciel de la chance que vous avez eu grâce à ce poteau indicateur qui trainait sur le bord de la route. Lui aussi, son destin aura changé !

Affronter un blues d’identité n’est pas une mauvaise chose en soi mais plutôt le signe d’une transition entre un avant et un après.

C’est vrai que sur le moment, on n’est pas trop d’accord de vivre cela et c’est le pourquoi des “accidents”. Ils ne sont là que parce que nous ne voulons pas vraiment changer ou pas changer assez vite.

La vie a ses règles et c’est notre âme qui en décide le timing. Elle, elle sait ce qu’elle est venue faire et quelque fois elle se doit de remettre les pendules à l’heure. Dans ce cas, on parlera d’accidents karmiques et vous ne pourrez pas y couper !

Par contre, les autres accidents que vous avez vous-mêmes déclenchés par votre art de vivre ne sont que des péripéties supplémentaires qui n’étaient pas prévues au programme. Votre ego a voulu imposer sa vision des choses à votre petite voix...

Bref, et en résumé, **quand il y a de la casse, pleurez un bon coup sur ce que vous avez perdu puis trépignez à fond de joie sur les nouveaux accessoires que vous allez avoir. Soyez imaginatifs mais pas forcément trop demandeur.**

On ne vous mettra pas une aile de Roll Royce sur la 2CV ! Par contre pour la peinture toutes les couleurs sont permises alors ne faites pas forcément dans la couleur du corbillard. Prenez dans les couleurs chaudes sans tomber forcément dans le taxi thaïlandais !

Vous l’aurez compris, **une perte d’identité c’est se refaire une pièce d’identité avec une nouvelle photo.** C’est un nouveau passeport pour aller loin dans la découverte des zones inconnues qui se cachent en vous. Alors faites que la photo soit belle et en couleur plutôt qu’en noir et blanc où on a l’air d’être des taulards professionnels. Souriez !

Vous avez aimé cet ebook ?

Cette série vous a plu ?

Prenez connaissance des autres titres sur Publications LD

<http://www.boostervotreinfluence.fr>