



Edition Novembre 2008

A la Croisée des Blogs est une communauté de blogueurs qui ont décidé d'écrire sur un thème particulier chaque mois dans le domaine du développement personnel.

Ce mois-ci, les participants ont été :



ZeroDette.com
Sylvain FRANCOIS



Stop timidité
Aurélien



La fabrique des idées
Boréale



GetBetter.fr
St Benjamin BRODIE



Booster votre influence
Laurent DUREAU



Esprit Riche
Michael



Architecte & Marketing
Laurent BRIXIUS



Goooooalz!!!
Alban



Séduction
Ockwick



C'éclair
Argancel



La Bonne Poignée
Lilian MAHOUKOU



La Pause Sophro
Cecile VILLATTE



[Pierre Morsa](#)

SOMMAIRE

Par où commencer pour réduire ses dépenses ?.....	4
Ma situation est désespérée	5
Identité malmenée, espoirs évaporés... Que faire dans une situation désespérée ?	7
A la croisée des blogs : Comment sauver une situation désespérée?	12
Comment réagir face au manque d'argent (1)	14
Comment (re)donner du sens à votre vie ? Voici le plan !	18
Gestion de crise : 4 étapes pour prévenir plutôt que guérir	20
Pour renverser une situation désespérée, regardez loin	22
Votre volonté est votre meilleur atout	24
Survivre à une situation désespérée	26
Renverser une situation "désespérée" : 8 points-clés	29
Situations désespérées ? Lâchons prise !	31
Comment renverser une situation désespérée : trois histoires vécues	33
A la croisée des blogs - comment renverser une situation désespérée	38

Par où commencer pour réduire ses dépenses ?

Par Sylvain FRANCOIS

Imaginons que vous êtes submergé par les dettes, que vous êtes à découvert à partir du 5 de chaque mois, ou même avant, et que vous avez l'impression que vous ne vous en sortirez pas. Comme toujours, la solution passe par un constat simple : il vous faut **augmenter vos revenus** (ce qui n'est pas toujours immédiatement possible) et **réduire vos dépenses**. D'accord, mais lesquelles ?

Si je devais **réduire mes dépenses de façon drastique** du jour au lendemain, voici par où je commencerais. Vous pouvez, vous aussi, faire ce genre d'économies très facilement, faites une liste afin d'estimer combien vous pourriez économiser. L'objectif est de pouvoir se sortir d'une situation catastrophique le plus vite possible, en adoptant un mode de vie très simple. Il s'agit en quelque sorte d'activer le *mode ermite*.

- **Boissons** : sodas, jus de fruit, bière, vin, etc. Toutes ces boissons peuvent être remplacées par de l'eau, du robinet de préférence !
- **Restaurants et fast food** : interdiction absolue ! Déjeunez et dînez chez vous lorsque c'est possible, sinon préparez vos repas à l'avance et emportez les avec vous. Ceci est particulièrement efficace pour réduire le coût des repas sur votre lieu travail.
- **Câble et satellite** : loin d'être indispensables, ils vous coûtent du temps et de l'argent ! Personnellement, je n'ai plus de télévision depuis 2001 et je m'en porte très bien !
- **Téléphone portable** : il y a un peu plus de 10 ans, il s'agissait d'un produit de luxe. Aujourd'hui, tout le monde en a un (au moins). Produit utile ? Sans aucun doute. Indispensable ? Pas du tout ! Sauf cas particuliers bien sûr.
- **Sorties** : cinéma, boîte de nuit, concert... Autant d'activités qui reviennent cher, autant à cause du prix de l'entrée que des consommations sur place ! A éviter en cas de crise !
- **Vacances** : laissez tomber pour une fois les vacances au ski ou à la mer, et passez un peu de temps à découvrir votre région. Economies garanties : moins de frais d'essence, pas de frais d'hébergement, etc.

Et vous, par où commenceriez-vous ?

Ma situation est désespérée

Par Aurélien



Comment renverser une situation désespérée ? Non, rassurez-vous, je ne vais pas vous parler à mon tour de la crise financière ou des déboires européennes de l'Olympique de Marseille.

Non pas que je n'aurais rien à dire à leur sujet, mais je serais bien incapable d'y apporter une solution. Ces deux petits exemples ont toutefois le mérite de nous montrer que tout le monde peut être touché par le phénomène.

Combien de fois nous, [timides d'un degré plus ou moins important](#), pensons être dans une situation désespérée ? Il n'est pas rare qu'un nouveau timide ouvre la porte de notre [forum Stop Timidité](#) pour nous livrer un constat catastrophique de son passé, tout en ayant aucun espoir d'amélioration...

Ces timides ont même malheureusement jusqu'à des pensées suicidaires, qui expriment à quel point leur situation semble désespérée de leur point de vue.

Du négatif au neutre.

Si vous aussi vous pensez être un cas désespéré... bienvenue au club... je vous conseille premièrement de prendre du recul sur votre situation en y apportant un point de vue extérieur. Que vous n'avez jamais réussi à séduire un membre du sexe opposé, que vous approchez de la quarantaine et que votre lit est toujours vide, que le mot timide soit celui qui ressort le plus sur votre bulletin de notes ou que le mot « entretien d'embauche » rime plus avec « terrain d'embuches », une solution serait de venir en parler sur notre forum comme beaucoup l'ont déjà fait, ou bien de vous confier à des personnes de votre entourage.

En effet, vous n'avez jusqu'à présent qu'une vision déformée de votre situation. Une visions très pessimiste et négative. En parler vous permettra, par l'intermédiaire de vos interlocuteurs, de reprendre un point de vue neutre, car ils sauront pointer du doigt tous ce que vous avez très bien réussi mais passé sous silence.

Je vous vois venir : « Pourquoi adopter un point de vue neutre améliorerait-il ma situation ? ». Être négatif, fataliste, est la pire chose qui puisse vous arriver. En effet, être fataliste, c'est être figé dans un processus de déconstruction. C'est une spirale infernale et négative où l'on devient juste contemplateur de nos échecs qui par la même occasion ne font que s'intensifier. Il faut briser ce cercle vicieux, et reprendre une marche vers l'avant.

Du neutre au positif.

Une fois que vous avez une vision un peu plus objective de votre situation grâce à nos membres aguerris, il est temps d'y mettre un peu plus du votre et d'apprendre à penser positif. Pour commencer, je vais vous demander un petit travail. Lisez l'article suivant : [Pensez Positif](#).

Une autre technique permettant de travailler sur sa manière de penser est la méthode Coué ou l'hypnose Ericksonienne. Je ne développerai pas plus ici ces deux méthodes cousines qui mériteraient des articles concrets. Je vous conseille par contre d'aller les essayer en jetant un coup d'oeil à notre forum Stop Timidité [ici pour l'hypnose Ericksonienne](#) et ici pour la [méthode Coué](#).

Comme [l'a dit ici](#) notre illustre membre que je ne présente plus, b-effect, « Ne plus être timide, c'est une décision à prendre ». Et c'est bien pour cela que notre état de pensée est primordial. Si dans votre tête cette situation n'est plus désespérée... et bien nous avons déjà réussi à renverser une situation désespérée. Bon, certes, ça ressemble à un tour de passe passe. Mais le but n'est pas de s'arrêter là. Il va falloir utiliser cette énergie positive pour se mettre à l'action.

Du positif à l'action.

Il est temps désormais de prendre une feuille et un stylo. Comme tout grand stratège vous allez coucher sur papier votre plan d'action pour prendre à bras le corps votre problème. Décomposez tous vos problèmes et établissez pour chacun la liste des actions que vous devez accomplir pour vous en sortir. La règle primordiale est de ne pas briser cet élan positif. Pour cela, il va falloir accumuler les victoires en y allant petit à petit.

Il n'est pas interdit de vous mettre quelquefois en danger car en cas de succès votre confiance en vous n'en sera que plus forte. Par contre, en cas d'échec retenez en que le positif. Vous avez osé... et ce n'est pas rien. A ce sujet, je vous conseille une lecture qui vous sera très utile : [Tremblez et osez](#) de Susan Jeffers.

Identité malmenée, espoirs évaporés... Que faire dans une situation désespérée ?

Par Boréale

Qu'est-ce qu'une situation désespérée ? C'est :

- une situation présente,
- ou bien la situation à venir que laisse deviner la pente de la situation présente, qui entre en contradiction avec mes espoirs (ce moi est bien évidemment générique ! 😊) ou avec nos espoirs collectifs. Ces espoirs peuvent porter sur ma vie, sur la vie d'un proche, sur la société.



Cette contradiction m'apparaît sans issue favorable (c'est-à-dire non conforme à mes espoirs, ou à nos espoirs collectifs).

Je me focaliserai ici sur les situations graves qui amènent à **reconsidérer sa vie autrement**, détruisant au passage une bonne part des espoirs d'avant.

Exemples :

- J'ai perdu/je vais perdre celui/celle que j'aime ;
- J'ai perdu/je vais perdre mon travail ;
- J'ai perdu/je vais perdre mon logement ;
- La situation biologique de la planète est catastrophique et les mesures prises ne sont pas à la hauteur : une catastrophe est donc probable ;
- La situation économique de notre société est catastrophique et les mesures prises ne sont pas à la hauteur : une catastrophe est donc probable ; ce qui aura des répercussions probables sur mon travail, mon logement, etc.

Précisons d'emblée que la vision froide que je présente ici n'est pas le fruit d'un esprit arrogant qui donnerait ses bons conseils du haut d'une chaire de coton. J'ai ma part de doutes, d'angoisses, d'interrogations, je n'en suis pas sortie. J'ai eu ma part de désespoir, de dépressions, d'absence d'avenir... J'ose croire que j'ai suffisamment changé pour ne pas les revivre. Je pense simplement que les pistes présentées ici sont des guides à approfondir pour éviter de sombrer psychologiquement au moment même où la situation exige de nous qu'on rassemble toutes nos ressources.

Un constat difficile à avaler

- L'inconvénient des affects

La situation (présente, à venir) m'apparaît désespérée parce que je perds quelqu'un/quelque chose, parce que la société perd ses fondements... Sentiment de perte,

perte notamment d'un morceau d'identité... et si je fais le deuil de ces pertes, restent encore la peur de l'inconnu, et la peur de manquer de ressources (intellectuelles, mentales, sociales...) capables de me faire rebondir dans la situation nouvelle. Souffrances. Peurs.

Tant que je reste le nez dans mes affects je m'empêche d'avancer. Dans ces conditions, mieux vaut observer la situation dite désespérée d'un oeil froid.

- *La situation (présente ou à venir) n'est jamais désespérée par elle-même*

Elle n'apparaît désespérée que si je la confronte à mes espoirs.

La situation peut être objectivement grave (au niveau individuel : perte de son travail, de son logement... / au niveau collectif : perte de la diversité biologique de la planète, conséquences sur l'humanité...) mais aussi grave soit-elle, elle n'est jamais désespérée en elle-même : c'est le regard que nous portons sur elle qui nous la fait apparaître comme désespérée. Regard chargé de nos espoirs (au niveau individuel : fonder une famille, avoir de quoi vivre... / au niveau collectif : que notre société ne s'effondre pas, que notre démocratie ne s'effondre pas, que la diversité biologique ne s'effondre pas...). En elle-même, la situation est telle qu'elle est, point. C'est notre regard qui la charge d'affects.

- Prendre du recul

Faire cette distinction, situation neutre d'un côté, espoirs de l'autre, permet de prendre du recul, à la fois vis-à-vis de la situation et des espoirs.

- De la situation : en prenant ses distances par rapport au désespoir, à la peur, au fatalisme, on retrouve des capacités d'action qu'on pensait réduites à néant, et on libère ses capacités créatives, qui peuvent nous faire apparaître de nouvelles options qu'on n'envisageait pas.

- Des espoirs surtout, qui trop souvent nous empêchent d'élaborer des alternatives. En les envisageant de loin, on peut plus facilement accepter d'y renoncer, de les redéfinir en conscience, ou d'en élaborer carrément d'autres.

Prendre du recul vis-à-vis de la situation :

- ***“C'est possible”***

L'objectif est de souffrir le moins possible dans une situation qu'on juge insupportable, d'accord ? Si tel est l'objectif, la première chose à faire est de rayer de son esprit, d'ôter de sa bouche les phrases suivantes : “je n'y arriverai jamais”, “c'est trop dur pour moi”, “je ne peux pas”, “je souffre”, “je ne pourrai jamais me passer de...”. Certaines sont vraies, d'autres non... on s'en fout : plus on les ressasse, plus on se fait du mal, et plus on bloque les ressources qui nous permettraient de sortir de la douleur.

- ***Faire la revue de ses ressources et les entretenir***

Ok, la situation est sans issue. Maintenant que j'ai dit ça, je reste les bras croisés ? Je m'enterre dans le désespoir ? Je baisse les bras face à ma peur, et je la laisse me paralyser ??

C'est justement dans ces circonstances “désespérées” qu'il faut réussir à dénombrer ses ressources et ses qualités. Laisser à la porte le désespoir, la peur, le fatalisme, n'est plus

un choix mais une absolue nécessité. Leur entrouvrir la porte, croire en son for intérieur qu'il n'y a pas moyen de leur résister, c'est déjà perdre la partie.

C'est le moment au contraire de faire le compte de ses soldats : qualités intellectuelles, physiques, humaines, sociales, créatrices, capacités immédiatement utiles, action, dynamisme, optimisme naturel, bonne santé, énergies... et de les entretenir, et de les choyer.

- ***Nommer 2 généraux : la capacité d'action, l'imagination***

“Mais je ne suis pas actif” “Mais je ne suis pas créatif” : voilà bien de ces convictions auto-réalisatrices qui tournent en boucle au fond du crâne. Ou comment se freiner soi-même.

C'est le moment de s'étonner soi-même, et il est bien possible que ce soit la situation qui nous y pousse. C'est justement devant une situation nouvelle qu'on trouve en soi des ressources qu'on n'attendait pas, qu'on a des chances de faire sortir de soi une qualité enfouie, de se trouver capable de faire quelque chose qu'on ne se croyait pas capable de faire... Nos ressources personnelles se construisent toujours au présent, devant la situation à laquelle on se trouve confronté. Mais oui, cela suppose de la souplesse.

Prendre du recul vis-à-vis de ma perception et de mes espoirs :

- ***Renoncer à un espoir***

De fait, objectivement, je perds celui/celle que j'aime encore et je ne peux pas inverser le cours des choses. De fait ma vision de l'avenir en est bouleversée. De fait j'en souffre. Mais de fait, plus vite je réussirai à en faire le deuil, moins je souffrirai, plus vite je pourrai commencer à reconstruire quelque chose d'autre.

Si on réussit à envisager l'idée de “reconstruire quelque chose d'autre”, la situation apparaît comme déjà moins désespérée : un nouvel espoir est en germe.

- ***Relativiser dans le temps***

Relativisant mes espoirs présents, je peux m'imaginer dans 30 ans, songeant avec tendresse, avec amusement peut-être, à ce qui me fait frémir aujourd'hui. Il y a un après, d'autres espoirs possibles, une autre vie après le désespoir.

J'aurai aussi un autre regard sur ce que j'ai perdu ou vais perdre actuellement : je penserai peut-être à ces pertes avec tristesse, mais je verrai aussi ce que j'y ai gagné, ou ce que je gagnerai plus tard.

- ***Apprécier les éléments positifs***

J'ai d'autant plus de chances de faire le deuil de pertes matérielles que je me rend capable d'apprécier ce que j'y gagne à d'autres niveaux : moins de matérialisme, plus de solidarité, plus de conscience ?

Ou plus simplement, à côté de ce que l'on perd, faire le décompte des craintes et angoisses dont on se trouve libéré.

>>>> Changer ?

- *Accepter de se définir autrement.*

Si je m'envisage moi-même, mon identité, en fonction d'une relation, en fonction d'un travail, en fonction d'un logement, je sombre en le/la perdant. Je dois donc accepter de redéfinir la moelle de mon identité autrement.

- *De la souplesse*

Ce qui suppose là encore d'accepter de faire preuve de souplesse : changer, pour **devenir quelqu'un d'autre** ? Le premier pas, indispensable, est de [ne pas affirmer catégoriquement que c'est impossible](#).

“*Je ne peux pas changer*” : voilà bien une phrase néfaste. Et ce, quels que soient les éléments objectifs qui l'appuient parfois.

Plus on redoute le changement nécessaire, plus on l'aborde de manière défensive, plus on s'empêche soi-même d'y arriver, et plus on souffre.

- *Changer d'optique*

Pourquoi ce changement serait-il forcément négatif ? On le voit comme tel tant qu'on reste focalisé sur ce qu'on perd, sur ses espoirs abattus... Et si on changeait d'optique ? Et si finalement le changement obligé s'avérait positif ?

Une situation désespérée, chargée de deuils du passé, est aussi l'occasion de **reconstruire un nouvel avenir**. Envisageons donc le changement avec enthousiasme !

Je finirai cet article en citant un commentaire, lu récemment sur un blog politique. Perla Austral, son auteur, est argentin, et parle ici de [la catastrophe économique qui a touché l'Argentine en 2001](#). Quel que soit notre jugement sur la situation économique présente et ses suites, quelle que soit notre opinion sur la validité d'une telle comparaison, j'y lis de l'espoir, malgré la situation “désespérée” de l'Argentine à l'époque.

quand l'Argentine s'est effondrée, il y a eut chez beaucoup de gens ce sentiment de rage et d'impuissance.

Mais la vie a vite repris ses droits et les femmes et les hommes dans ces cas de figure retrouvent l'esprit pionnier et le sens de la valeur des choses.

Le vrai courage, celui du petit matin.

les vraies valeurs, celles de la vie et de l'économie physique utile à la vie. Des activités se créent spontanément car il faut assurer l'essentiel, remplir l'assiette, réparer ce qui peut l'être et ne plus jeter remplacer à tout va (bon pour l'environnement ça tient), mettre en place des réseaux solidaires entre voisins pour prendre en charge les enfants ou les personnes âgées, pour les soins (là les vrais médecins je peux te dire qu'on les reconnaît) et la vie sociale des quartiers repart de façon extraordinaire. J'ai vécu cela de loin par procuration, mais ce que j'en ai retenu c'est que ce fut dure mais aussi exaltant.

On va même aller jusqu'à recréer des monnaies locales reconnues comme telles, et hop l'économie repart.

Quoiqu'il arrive c'est en nous-mêmes que les portes de sortie existent, il faut reconstruire, repartir... se battre, là est la solution.

Yann va sans doute rappeler cette extraordinaire capacité du peuple japonais à repartir sans se plaindre après tsunamis ou séismes...

Chacun de nous peut demain devenir acteur du destin.

C'est tout de même autre chose que rester le cul dans sa voiture devant sa télé ou son écran...



A la croisée des blogs : Comment sauver une situation désespérée?

Par St Benjamin BRODIE

Idée principale : S'en donner les moyens!

Comme vous aurez souvent pu le lire sur Getbetter, notre approche est souvent le résultat d'une observation de la situation et d'une analyse des priorités à donner à nos actions. Voici donc la manière dont **St Benjamin Brodie** se lance dans ce **sauvetage de situation désespérée**.

Tout d'abord, il est bon de se poser quelques questions analytiques avant de se lancer dans une recherche de solutions tout azimut.

La situation dans laquelle je suis est elle vraiment désespérée? N'y a-t-il pas quelques points qui restent tout de même positifs dans cette situation et le cas échéant, quels sont les avantages que je peux tirer de ces points positifs ? (cf. [matrice des priorités](#))

En quelque sorte, cela revient à dresser la liste des points négatifs et positifs, tout en essayant de rester objectif. En aucun cas, il ne faut se laisser entrainer par le pessimisme ou l'optimisme abusif. Si vous avez peur de ne pas arriver à être objectif, appelez un ami, et demandez lui ce qu'il en pense.

Il est parfois bon, de coucher par écrit cette liste. Utilisez tous les supports vous permettant de prendre physiquement du recul par rapport à ce que vous écrivez: Tableau blanc, feuille grand format, Post-it éparpillés sur un mur, le choix est vaste.

Une fois que l'on a réussi à "planter le décor", il convient d'essayer autant que possible de prendre du recul. Votre liste de points positifs/négatifs est votre champ de bataille et à vous d'arriver à organiser les choses afin de sortir de votre situation désespérée. Afin d'être organisé, dressez vous la liste des solutions à apporter à votre problème. Ces solutions doivent être déclinées en une série d'actions simples.

Plus vous décortiquerez une action "globale" en une somme de tâches simples et faciles à réaliser, plus vous augmentez vos chances de réussir. Autre point important, chaque tâche simple que vous allez valider **augmentera votre confiance en vous** et donc, vous serez de plus en plus fort pour réaliser des tâches de plus en plus complexes.

Une fois que vous avez dressé cette liste d'actions, trie les par [ordre d'importance](#). Vous devez être capable d'identifier ce qui est le plus important et le plus urgent à réaliser en premier. Ne perdez pas de vue que vous ne pourrez pas atteindre d'objectifs complexes, sans avoir une base de fonctionnement solide. C'est donc pour cela qu'il est parfois bon de prendre un peu de temps pour réfléchir aux bienfaits que peut apporter telle ou telle action.

Vous avez maintenant votre plan d'actions établi. Lisez, relisez, re-relisez le. Vous trouverez surement quelques petits détails à régler, quelques ajustements à faire. Bichonnez-le, il va être votre allié dans la période difficile qui vous attend...


Dernier point et pas des moindres, mettez le par écrit. Écrivez les grandes lignes de façon claire et précise. Vous pouvez lui donner la forme que vous voulez, mais faites vous un document clair, une feuille de route en quelque sorte, et affichez le. Mieux, comme

suggéré dans notre article “[méthode pour tenir ses objectifs](#)” envoyez le à quelqu’un qui compte pour vous et que vous ne voulez pas décevoir. Quelqu’un qui a de l’importance à vos yeux. Cela vous empêchera d’abandonner, et sera une **source de motivation dans les moments de doutes**.

Ensuite, tout au long de cette feuille de route, faites un point. (journalier, hebdo, mensuel, etc.) Analysez ce que vous avez réalisé, vos points forts, vos points faibles. Le but est d’apprendre de ce que vous venez de réaliser afin de profiter de votre propre expérience, mais aussi afin de ne pas commettre deux fois les mêmes erreurs. Autre point important: Ne minimisez pas vos victoires. Un objectif réussi doit être une source de satisfaction et de fierté, même si cet objectif était tout petit. Chaque victoire doit être appréciée!

Avec ces quelques conseils faciles à mettre en place, vous saurez vous tirer d’une situation désespérée ou du moins et, c’est très important, vous vous serez donné **les moyens de réussir**.

Nous avons tous en nous les compétences nécessaires pour réussir, alors n’oubliez pas que : **Notre meilleur allié, c’est nous!**



Comment réagir face au manque d'argent (1)

Par Laurent DUREAU



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 démontré que la perception de nos dépenses était disproportionnée 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 quemandé 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 losers 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 intelligents 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 vannes sont coupées. Je vais donc aborder plus spécifiquement les combines que j'ai utilisées pendant mon humble vie.

Rien d'illégal là-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 (re)donner du sens à votre vie ? Voici le plan !

Par **Michael**

Lorsque j'ai vu le sujet de ce mois-ci, je me suis dit qu'il existe un grand nombre de situations désespérées. En fait, le désespoir est assez facile à trouver. Bien sûr, nous sommes tous plus ou moins enclins à sombrer mais les situations désespérées peuvent être fréquentes.



Par exemple, il peut autant s'agir de ne pas avoir obtenu des places pour le concert d'AC/DC (qui sont parties en 20 minutes) comme de ne plus savoir où en est de sa vie.

Une situation désespérée peut ne pas être grave mais comme j'aime bien les grands sujets, j'ai voulu parler du sens de la vie. Comment, lorsqu'il peut arriver que l'on soit au fond du gouffre, redonner du sens à sa vie, reprendre le dessus, arriver à se remotiver et à trouver l'énergie d'avancer ?

Il nous est tous arrivé de tomber. Nous pouvons tomber sans l'avoir prévu (accident) comme en ayant vu arriver la chose (problèmes économiques).

J'ai, dans ma vie, dû affronter des situations délicates. J'ai réussi à rebondir et à avancer, voici les leçons que j'en ai tiré :

Redécouvrez vos valeurs

Lorsque un problème survient, il est facile de croire que la fin est proche. Il est facile de croire que rien ne sera plus possible. En fait, il est beaucoup plus facile de repartir qu'on ne le pense.

Dans les situations désespérées nous avons tendance à être pessimiste pour le futur. Nous projetons sur le futur notre situation présente.

Il est donc important de se recentrer sur soi-même. De redécouvrir ses propres valeurs.

Si des événements graves perturbent votre vie et vous poussent dans vos retranchement, faites un exercice simple :

Trouvez un endroit calme, où vous ne serez pas dérangé. Ça peut être un parc, une pièce ou un jardin. Choisissez un endroit neutre mais où vous vous sentez bien.

Prenez le temps de penser. Nous avons perdu cette capacité dans notre quotidien. Prenez le temps de repenser à vos valeurs, vos principes. Identifiez ceux qui ont du sens pour vous. Dans le quotidien, nous avons l'impression que l'on peut réfléchir mais un événement chasse l'autre et ce n'est qu'une illusion.

Prenez ce temps pour retrouver les valeurs qui vous définissent. Je vous recommande de prendre plusieurs heures pour faire ça. Il faut véritablement prendre le temps de réfléchir, le temps de se calmer, d'oublier les tracasseries quotidiennes. Si vous arrivez à consacrer 2 heures à ce travail, c'est déjà un bel effort. Bien plus que ne font la plupart des gens.

Durant cette période prenez un crayon et un papier et écrivez vos valeurs, celles qui comptent pour vous : générosité, gentillesse, tolérance, sincérité...

Identifiez ce que vous contrôlez

Le manque de contrôle fait peur. Il fait peur à l'ensemble des gens. Pour reprendre le dessus, il est primordial d'identifier les éléments sur lesquels vous avez le contrôle. Cela peut être votre travail, votre couple, une passion ou encore un projet personnel. Nous avons tous, à un certain niveau, le contrôle sur une partie de notre vie. Concentrez-vous sur ces éléments.

Lorsqu'on fait quelque chose sur lequel nous avons le contrôle, cela rassure notre estime de soi. Dans les situations difficiles, notre estime de soi est mis à mal. Il souffre des événements. Le fait de travailler sur ce que l'on contrôle calmera vos peurs.

Je vous recommande de consacrer plus de temps que vous ne le faites habituellement à ce qui renforce votre estime personnelle.

Acceptez votre nouvelle vie

Indépendamment de la gravité de la situation, il faut accepter la réalité. Il faut accepter les nouvelles règles. L'être humain a une capacité extraordinaire à faire table rase du passé et à encaisser les événements. Je suis toujours très admiratif des personnes ayant survécues à la deuxième guerre mondiale et étant très âgées.

Accepter la réalité est salutaire. C'est un signe que vous avez repensé votre futur, redéfini vos espoirs. Votre nouvelle vie sera toujours pleine de surprises et vous allez être pour beaucoup dans la teneur qu'elle aura.

Enfin, une citation très connue mais très vraie :

Tout ce qui ne vous tue pas vous rend plus fort.

Gestion de crise : 4 étapes pour prévenir plutôt que guérir

Par Laurent Brixius

Dans le métier d'architecte comme dans n'importe quelle autre profession, une catastrophe peut se produire. Lorsque cela arrive, selon votre personnalité, vous pouvez réagir avec sans froid ou perdre les pédales.

Le meilleur moyen pour garder son calme (et ainsi limiter les dégâts) est sans doute de **se préparer le mieux possible à faire face aux différentes situations d'urgence** qui pourraient survenir :



1 - Évaluez les risques

- pour les personnes (ex: dommages corporels)
- pour les bâtiments (ex: incendie, dégâts des eaux, coupures d'électricité, etc.)
- pour les équipements, dont le matériel informatique (ex: pannes)
- pour les logiciels (ex: plantages, erreurs humaines, virus, etc.)
- pour les finances (lisez le journal... les exemples ne manquent pas actuellement)
- pour les données numériques ou autres (ex: pertes, corruption ou vol de données)
- pour l'avenir de votre entreprise (ex: départ d'un responsable "clé", concurrence ou évolution du marché)
- etc.

2 - Établissez des plans d'urgence

Vous venez d'identifier les principaux risques qui peuvent menacer votre entreprise. Pour chaque risque, posez-vous la question suivante :

Que dois-je faire (à titre personnel et à l'échelle de l'entreprise) si cette situation se produit ?

Mettez ensuite vos réponses par écrit dans un dossier directement accessible là où vous en auriez besoin si la situation se présentait. Entrez une copie dans un endroit sécurisé.

Veillez à bien synchroniser vos plans d'urgence. Si vous les changez à un endroit, changez les partout !

3 - Pratiquez régulièrement des exercices de simulation

Plus vous suez à l'entraînement, moins vous saignez au combat - Devise des U.S. Navy SEALs

En cas d'urgence, chaque minute compte. Ce n'est plus le moment de lire les consignes : votre réaction devrait être automatique. Gérer les risques lors de simulations vous rassure sur votre capacité à faire face aux situations de crise. Cela contribue grandement à réduire votre stress.

Les exercices sont une occasion d'identifier les problèmes ou les risques que vous n'aviez pas prévu. C'est aussi le moment idéal pour optimiser votre réponse et votre vitesse de réaction.

Faites appel à un professionnel pour vous aider si nécessaire. Dans le cas contraire, l'exercice pourrait bien se transformer en catastrophe.

4 - Planifiez (ou pas) vos simulations

Il n'est pas évident de "perdre" quelques heures à se préparer pour une situation qui ne se produira peut-être jamais. Ce n'est qu'en cas de catastrophe que cet investissement paie...

Mais dans ce cas, il paie au centuple !

Les catastrophes se produisent rarement dans des conditions idéales. Réaliser des simulations "surprises" peut donc être bénéfique pour vous mettre en situation réelle.

Vous pensez que cela n'arrive qu'aux autres ? Vous ne connaissez pas la [Loi de Murphy](#) !

S'il y a plus d'une façon de faire quelque chose, et que l'une d'elles conduit à un désastre, alors il y aura quelqu'un pour le faire de cette façon.

Que se passera-t-il si...

... Si vos locaux sont la proie des flammes ? Si vous êtes indisponible pendant une longue durée ? Si vous perdez votre ordinateur portable qui contient des données sensibles ? Si le disque dur contenant vos projets en cours "crashe" ?

Ne serait-il pas temps de prendre quelques précautions pour éviter le pire ?

Avez-vous déjà vécu une situation de crise ? Comment y avez vous fait face ?

Pour renverser une situation désespérée, regardez loin

Posté par [Alban](#)



Une situation désespérée, c'est une situation où il n'y a plus d'espoir.

Cependant, plus d'espoir, est-ce que cela existe vraiment ? Existe-il réellement des situations sans aucune chance d'amélioration ?

Il y a certes des situations compliquées, tristes, affolantes, énervantes, catastrophiques, mais sans espoir ?

J'en doute.

Prenons des exemples :

-Situation désespérée au sein d'un couple : plus d'espoir de rester avec votre partenaire ou d'être heureux ensemble. Ok, mais il y aura toujours de l'espoir de trouver une relation qui vous comble dans votre vie.

-Situation désespérée dans votre job : plus d'espoir de rester dans ce job, vous allez vous faire virer. Ok, mais il y aura toujours de l'espoir de trouver un autre job, ou de monter une entreprise de manière créative, même si c'est difficile.

-Situation désespérée devant ses finances personnelles. Plus d'espoir de réussir à payer son loyer ce mois-ci. Ok, mais il y aura toujours de l'espoir de retrouver, plus tard, un autre loyer, et en attendant de se faire héberger chez un ami pour un temps, ou de compter sur ses relations pour dormir ailleurs, ou de [dormir dehors](#) et de [rester vivant](#).

Ce que l'on constate, c'est que si une situation semble désespérée sur le **court terme**, la situation n'est que rarement, voire jamais, désespérée sur le **long terme**. Sur le court terme, il y a des pertes, souvent irrémédiables. Sur le long terme, on peut toujours prendre le temps de reconstruire. On qualifie souvent une situation de désespérée en regardant les pertes que l'on vient juste de subir, que cela soit avec la bourse et l'économie, ou dans d'autres domaines plus personnels comme nos relations ou nos finances, ou autre.

Je pense donc que pour retourner une situation désespérée, il faut faire deux choses :

1) Accepter ses pertes sur le court terme.

2) Regarder sur le *long terme*, avec un regard de bâtisseur, et reconstruire sa vie avec patience. (ce qui est paradoxalement le plus agréable en plus).

Ça paraît simple, mais cela a d'importantes implications. Cela implique par exemple de ne pas chercher de solution miracle qui marcherait instantanément. Pas la peine d'aller gratter des tac-o-tac ou de chercher un moyen de *patcher* les problèmes en appliquant des rustines, ce ne serait que reculer pour mieux sauter.

Au lieu de cela, mieux vaut apprendre ses leçons, puis recommencer, patiemment et fort de son expérience, à construire sa vie comme on le souhaite.

Ça implique aussi de ne pas attacher trop d'importance aux choses matérielles, ou en tout cas, si on les apprécie beaucoup, de savoir qu'elles sont passagères et ne durent pas éternellement.

En plus apparemment c'est comme ça que la nature fonctionne. Je regardais un documentaire tout à l'heure sur l'île de la Réunion et le volcan du Piton de la Fournaise. En 2007, ce volcan a eu une des plus grosses éruptions de ce siècle. La coulée de lave a dévasté une forêt dense qui avait mis **plusieurs milliers d'années à s'implanter**. En l'espace d'une éruption volcanique, tout a été englouti sur le passage de la coulée. Eh bien qu'a fait la nature ? A-t-elle été désespérée ?

Que nenni, elle a recommencé à se construire, patiemment mais sûrement. Des petites fougères commencent déjà à apparaître sur l'étendue de lave durcie, et probablement que dans quelques milliers d'années, il y aura une nouvelle forêt. On est bien loin de la solution miracle mais ça me semble être la meilleure solution 😊

Votre volonté est votre meilleur atout

Par Ockwick



L'an passé, je me suis fait renvoyer d'un emploi pour la première fois de ma vie. J'habitais encore à Londres, au Royaume-Uni, et l'argent se faisait rare. J'envoyais CV après CV, mais les réponses étaient rares. Une entrevue passa, et toujours rien.

Puis un jour, j'ai rencontré cet homme, M. A, au Leicester Square. Il était le genre d'homme que j'aurais ignoré avant mon séjour européen, je l'aurai pris pour rien de plus qu'un sans-abri. Mais cette fois, j'ai décidé de lui parler. Moi j'avais mon CV et un petit sac, lui 2 gros sacs à dos - toutes ses possessions personnelles.

Il avait au-dessus de 60 ans, et pas plus de £100 à son nom. Et il recherchait un emploi. Il était un homme éduqué, qui parlait bien et avait de fortes opinions, citoyen britannique et canadien, avec une vie bien remplie derrière lui. Seulement voilà, un peu de malchance l'a laissé sans emploi et sans habitation. Oui, il aurait pu faire la chose facile, tout abandonner et vivre dans une résidence pour sans-abri, mais il ne voulait pas. Il voulait refaire sa vie.

À 60 ans!

Il voulait y arriver par ses propres moyens, et non par la charité des autres. Il voulait vivre ses propres aventures maintenant que plus rien ne le retenait, et donc il cherchait des emplois, tout en sachant où se procurer de la bouffe gratuitement et de l'hébergement de quelques nuits en cas de besoin. Et en même temps, il avait la chance de voir un côté de la vie qu'il n'avait jamais connu avant.

C'était un homme de volonté, et ça m'a redonné courage à ce moment là que moi, même pas 30 ans, je pouvais me trouver quelque chose et me forger un destin.

Lorsque j'ai commencé à pratiquer [La voie de Gun](#), le concept de la volonté m'a beaucoup frappé. J'ai toujours été un peu "tête dure", mais je me faisais toujours dire que c'était un mauvais trait. Bah! Depuis, ce trait est devenu un élément central de moi-même, une BONNE facette de ma personnalité: je n'abandonne pas.


En tant qu'homme, lorsque je rencontre des difficultés, je ne me roule pas en petite boule en pleurant, j'affronte les difficultés en sachant que je peux persister, que je peux faire quelque chose, que si je tombe je peux me relever, quoiqu'il arrive.. Et que si un jour je ne peux pas me relever, je peux accepter mon sort et continuer à évoluer coûte que coûte, au lieu de m'apitoyer sur mon sort.

J'ai depuis gardé cette volonté près de moi-même, toujours disponible, toujours prêt à persévérer. J'aurais pu abandonner ma quête des femmes, mais non j'ai continué et j'ai fini par réussir à approcher des femmes, à leur parler, et enfin à me dépuceler (à l'âge de 25 ans!) - ce n'était pas facile, parfois je me retrouvais tard le soir à battre mon oreiller ou à pleurer lorsque je passais une mauvaise nuit frustrante, mais je n'ai pas abandonné.

Après avoir rencontré M. A, je me suis vite trouvé un emploi. Encore, j'ai continué à chercher et à faire des efforts, et cela a porté fruit. Lorsqu'ensuite je ne pouvais plus travailler (limites dans mon visa!), j'ai pris d'autres moyens afin de me faire de l'argent,

et j'ai réalisé l'un de mes rêves, celui de vivre 2 ans en Europe, et de voyager à travers l'Europe. Cela même dans une économie affaiblissante, étant sans emploi, et vivant dans l'une des villes les plus dispendieuses au monde.

Quoiqu'il arrive dans la vie, il y a toujours moyen de s'en sortir, toujours moyen de faire quelque chose. Il suffit d'avoir la volonté de se relever, de ne pas se laisser abattre, et de vouloir continuer et réussir. Il y a des milliers de moyens de renverser une situation désespérée (comme nous verrons sûrement parmi les autres articles de la Croisée des blogs), mais sans ce genre de volonté derrière, ces moyens n'iront probablement pas si loin.



Survivre à une situation désespérée

Par Argancel



Voici un article rédigé à l'occasion de l'édition du [Festival A la Croisée des Blogs](#) de ce mois-ci. Le thème est "Comment survivre à une situation désespérée?", inspiré de la crise financière actuelle qui nous fait plonger lentement mais sûrement dans une crise économique mondiale. Vous trouverez prochainement le récapitulatif de tous les articles proposés sur ce thème chez [Pierre Morsa](#), abonnez-vous donc à son blog pour ne pas le rater!

He oui, nous voici dans de beaux draps, la crise pointe le bout de son nez et en plonge déjà plus d'un dans une situation difficile. Alors faut-il accepter cette fatalité? Faut-il se morfondre dans la torpeur tandis que passe l'orage? D'abord, cessons de dramatiser : beaucoup d'entre nous, moi y compris, traversons une période faste. L'abondance est toujours là, mais sous d'autres formes. Pour vous en persuader et vous aider à relativiser (si besoin est) j'aimerais revenir sur le concept même de **fatalité**.

Je crois profondément que la fatalité est une chose **de plus en plus rare** de nos jours. Et pour en sortir, il s'agit plus souvent de savoir se prendre en main que de chance. La science est pour beaucoup dans l'amélioration de notre sort, et elle donne un **choix toujours plus large** dans la manière de régler nos soucis quotidiens. J'ai récemment lu un top des 10 découvertes de la science qui nous ont influencé le plus ces dernières années, les voici :

1. L'internet
2. Les manipulations génétiques
3. Les médias digitaux
4. Les ordinateurs personnels
5. Le voyage dans l'espace
6. Les téléphones mobiles
7. L'énergie nucléaire
8. Les transferts de fonds électroniques
9. Les robots et l'intelligence artificielle
10. Les transplantations d'organes

Songez aux possibilités que nous donnent toutes ces technologies. C'est évident, nous sommes beaucoup plus **efficaces** et **réactifs** de nos jours qu'il y a un siècle. Je me rappelle encore l'époque où on n'avait que le téléphone fixe. Aujourd'hui, même pour un simple rendez-vous, nous sommes perdus sans téléphone mobile. Et il y a bien sûr beaucoup plus spectaculaire.

Vous avez certainement suivi, il y a quelques mois, l'histoire de [Oscar Pistorius](#), un handicapé privé de participation aux JOs sous prétexte que ses jambes artificielles lui donnaient un avantage sur les gens normaux. Non seulement cet athlète a surmonté son handicap, mais en plus ça l'a transformé en sur-homme! Ce genre d'exemple bientôt ne nous étonnera même plus, à quand les JOs pour les hommes bioniques?

On ne peut donc pas raisonner en terme de fatalité, mais plutôt en terme de problème, ou plutôt d' "affaire à traiter", comme le disait si bien un de mes collègues. Car ce qu'il faut voir, ce n'est pas le mur qui nous bloque mais l'**opportunité** cachée derrière, et comment nous allons utiliser notre intelligence et notre **créativité** pour nous adapter. Vous voyez où je veux en venir? La crise sera vue par la plupart d'entre nous comme une plaie, un fléau, mais au fond, ça permettra à beaucoup d'évoluer.

A ce propos, je me permettrai de citer une de mes citations préférées : *la vraie richesse d'un homme se manifeste lorsqu'il a perdu tout son argent*. Et en effet, le génie humain s'est souvent manifesté en temps de crise : la fission nucléaire découverte lors de la Seconde Guerre Mondiale, la Conquête de l'Espace lors de la Guerre Froide, etc. Attention, ne vous méprenez pas, je n'ai aucune envie d'une nouvelle guerre! Mais puisque la crise est là, pourquoi ne pas nous en servir comme d'un **tremplin**?

Maintenant c'est bien beau d'être poussé à bout. Mais comment trouver l'**énergie** qui nous permettra de rebondir? La première chose est de ne pas se laisser submerger par des **émotions limitantes**. Là aussi, il y a une citation que j'affectionne, signée Og Mandino :

Si tu te sens insignifiant, concentre-toi sur tes objectifs.

Si tu te sens triste, rigole.

Si tu te sens déprimé, chante.

Si tu te sens pauvre, pense aux richesses à venir.

Si tu te sens incompetent, pense à tes succès passés.

Si tu as peur, agit.

Et vous pouvez prendre note à présent car ces phrases sont un concentré de tout ce qu'il faut pour avoir une **pensée positive** inébranlable. Personnellement, je me les rappelle souvent pour me redonner la pêche.

Si vous continuez néanmoins à broyer du noir ou à stagner, pensez à **vous ressourcer** et à alimenter votre esprit de nouvelles idées. Sortez de votre train-train quotidien, allez voir du monde, voyagez, allez vous éclater. Vous connaissez [l'Effet Médici](#)? C'est une théorie selon laquelle le terrain le plus propice à l'innovation est à l'intersection entre différents domaines et cultures.

Alors allez faire connaissance avec des gens que vous n'avez pas l'habitude de côtoyer (différents milieux, âge, religion, orientation sexuelle, etc), pratiquez un nouveau sport, apprenez un nouveau métier, écoutez un nouveau genre de musique, lisez un nouveau genre de livre, faites-vous relooker... Tout ceci sera comme un grand bol d'air frais, aucune chance que vous en sortiez inchangé!

N'hésitez pas à aller puiser l'énergie dans votre environnement. Dotez-vous d'un cercle d'amis dynamique, un bon bol de lumière quotidienne, une musique entraînante, ... Vous en aurez besoin afin que votre effort s'inscrive dans la durée. C'est bien connu, la **persistance** est un concept clé qui sépare les champions du Mr Tout le Monde.

On met souvent le succès sur le compte d'une certaine prédisposition innée à tel ou tel talent. Mais c'est pour mieux se persuader de rester confortablement bloqué dans l'immobilisme. Comme tout bon sportif vous le dira, seul celui qui sait endurer la **période de douleur** deviendra un grand champion.

L'ascension sera rarement fulgurante, il y aura des périodes de **doute**, spécialement lorsqu'on a l'impression de ne pas avancer. Souvenez-vous de l'histoire des deux grenouilles qui nagent dans un seau de lait, incapables d'en sortir. Le père grenouille est le premier à perdre espoir et abdique bientôt à bout de force malgré les encouragements de son fils.

Ce dernier continue néanmoins à lutter féroce pour sa survie et se voit bientôt récompensé car il a changé le lait en beurre et peut ainsi sauter en dehors du seau. Si vous regardez autour de vous, il y a des myriades d'exemples où la solution à un problème se présente d'elle-même.

Rien que le fait de **s'immerger** régulièrement dans le milieu où l'on désire réussir fait avancer. Parfois on rencontre un mentor capable de nous guider. Parfois ce sera la lente incubation des idées dans notre esprit qui déclenchera l'étincelle déterminante, où l'on parvient enfin à relier tous les éléments pour "voir la matrice". Parfois même la solution se présentera alors que nous cherchons la solution à un tout autre problème (concept de sérendipité).

Mais dans tous les cas, il faudra veiller à garder un esprit ouvert et à cultiver le goût de l'observation et de la curiosité pour pouvoir saisir toute opportunité de réussite. Prenez donc exemple sur les grands inventeurs et munissez-vous constamment d'un **bloc note**. C'est un des meilleurs points de départ pour alimenter sa créativité et développer de nouvelles idées.

Voilà j'espère que vous aurez apprécié ce cours de motivation accéléré. J'attends vos réactions à l'article dans les commentaires...

Renverser une situation "désespérée" : 8 points-clés

Par Lilan



L'économie actuelle est en ralentissement et les places boursières sont volatiles. Ce que l'on observe, c'est le déploiement d'un effort collectif dans le but de canaliser la crise (?).

Tout d'abord, une situation désespérée n'est pas une situation irréversible.

Renverser une situation désespérée est un exercice de créativité à part entière. Et dans ce cas, deux objectifs importants : apprendre, déployer un effort collectif optimal (car sous contrainte). *Qu'en est-il sur le plan du développement personnel ? Au niveau de l'individu ? Comment gérer ce poids ?* Trois problèmes se posent lorsque l'on se trouve dans une situation désespérée :

- Rester immobile, se laisser noyer
- S'isoler et tomber dans une spirale
- Surestimer ses capacités individuelles

1. Quels sont les signes spécifiant l'importance de la situation ? Sur quels critères allez-vous vous baser ? Dans un contexte où il faut rapidement trouver des alternatives, il convient d'en garder le strict minimum, de fixer des priorités. Cela aidera à gérer le flux d'information et à se focaliser sur l'essentiel.

2. Est-ce vraiment une situation désespérée ? On peut se poser la question à soi-même mais le danger est que l'on ne se base que sur une seule perception. Mêlez les perceptions en lançant la conversation avec d'autres personnes ayant connues le même cas.

3. Comment faire le vide ? Le but est de décrocher, de se détacher un court moment de la situation. Faire du sport, programmer une sortie ... contribue à *constituer sa réserve* pour relever le challenge.

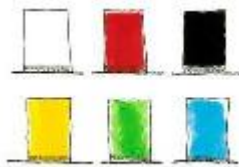
4. Quelles sont les alternatives que vous avez personnellement identifiées ? Un exercice de brainstorming quand votre esprit est au plus calme. Il est connu que l'on est moins efficace, *moins créatif* sous la pression.

5. Qui contacter ? Après avoir évalué le poids, il convient de vous entourer au plus vite et de clarifier votre projet. Il s'agit de réunir les personnes les plus importantes à vos yeux et d'aller dans le sens de la diversité des horizons pour chacune d'entre elles. En même temps, il est impératif de ne pas tomber dans l'excès car à certain niveau, trop de personnes à contacter ou impliquer dans votre projet peut vous ralentir. Au bout du compte, ce qu'il vous faut, ce sont les informations essentielles, compte tenu du peu de temps que vous avez et de l'urgence de la situation.

6. Comment utiliser l'ensemble des informations ? Vous voici face à une multitude d'options, à peser le pour et le contre. Mixez les alternatives s'il le faut pour arriver à LA solution et garder un joker (ou une solution de repli) au cas où la situation s'empire.

7. Quel bilan et quels enseignements ? Avez-vous réussi à renverser la situation ?

8. Pour les prochaines fois, gardez vos 6 chapeaux sur vous et utilisez au mieux votre chapeau bleu (celui de la synthèse).



Pour vos prochains challenges, appuyez-vous sur des techniques de réflexion pour aller droit au but. Je vous suggère celle des [Six Chapeaux d'Edward De Bono](#).

Situations désespérées ? Lâchons prise !

Par Cecile



Situations désespérées ? Lâchons prise !

Accepter ce qui est :

Le simple fait de qualifier une situation de « désespérée » entrave la possibilité de dépasser cette situation. « Désespérée » cela signifie que l'on ne voit pas d'espoir, que l'on n'envisage pas de solution ou d'avenir. Parce que l'on refuse la situation elle-même. Et le monde tel qu'il est.

Pour venir à bout d'une situation difficile il faut commencer par l'accepter. Même si ça paraît compliqué, même si ce qui arrive semble injuste. On ne peut surmonter une épreuve qu'en acceptant que les choses soient comme elles doivent être. Ce qui se présente fait partie de notre vie, y résister nous conduit à une séparation d'avec notre propre vie, c'est de là que naît le désespoir.

Si je refuse ce qui m'arrive en le qualifiant de désespéré, je reste dans le blocage du refus. Je ne peux rien faire puisque je n'accepte pas la réalité. Mon énergie se place dans le refus, dans la révolte, dans le désespoir.

Pourtant, ce n'est ni injuste, ni désespéré, c'est ce qui m'arrive. C'est ainsi. Cela m'arrive. Je l'accepte, j'accepte de le vivre, donc j'accepte de vivre et d'espérer. Même si ce qui est à vivre est difficile, je le vivrai et mon énergie m'aidera à le vivre du mieux possible.

Etre dans le non-refus de l'épreuve, être en unité avec elle, permet d'être en unité avec soi-même et avec le monde.

Vivre la situation dans l'ici et maintenant :

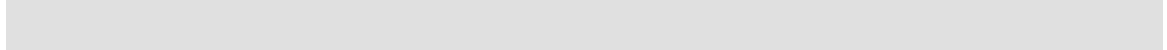
Nous vivons particulièrement mal une situation difficile lorsque nous regrettons ce que nous avons pu faire dans le passé et qui, supposons-nous, a amené cette situation à exister (« J'aurais dû... », « Si je n'avais pas... ») ou lorsque nous nous angoissons en pensant au futur, aux conséquences possibles de cette situation (« Tout va devenir compliqué... », « Je n'arriverai pas à m'en sortir ... »). Alors les remords et l'anxiété s'ajoutent à la souffrance et à la tristesse.

L'épreuve est suffisante en elle-même, il n'est pas nécessaire de se torturer davantage en imaginant ce qui aurait pu advenir d'heureux à la place ou en projetant de potentielles complications futures. Le passé est passé, impossible de le modifier, ni de le faire revenir, et puisque le futur n'est pas connaissable, nous pouvons libérer notre esprit de toute pensée le concernant. Ce qui se vit doit se conjuguer au présent. La sophrologie nous invite à vivre chaque situation dans l'ici et maintenant de ce qu'elle est aujourd'hui, sans a priori sur ce qu'elle aurait pu être ou sur ce qu'elle deviendra.

Lâcher prise pour laisser apparaître les solutions :

On ne peut pas tout contrôler. Chacun se trouve à un moment où à un autre confronté à des épreuves qu'il aurait préféré éviter. Avec la sophrologie nous apprenons à lâcher prise, à accepter de ne pas pouvoir exercer de contrôle sur tout, à admettre que le monde ne se conforme pas à notre idée de la perfection. Alors seulement, un apaisement apparaît, la vérité de la situation se dévoile, une issue se profile.

Nous possédons de nombreuses ressources pour affronter les épreuves, mais notre désir de contrôle et notre refus de la réalité les paralysent. A l'inverse, le lâcher prise libère nos potentiels et, dans ce qu'il débloque en nous, laisse un espace disponible pour que des solutions émergent.



Comment renverser une situation désespérée : trois histoires vécues

Par Pierre MORSA



Pour aborder le sujet “comment renverser une situation désespérée”, je vous propose de partager trois histoires réelles qui me sont arrivées au cours de ma vie, et les leçons que j’en ai retirées. J’ai appelé ces histoires :

- La chance sourit aux audacieux
- Comme un troupeau de buffles
- La mort au bout du fil

Histoire 1 : la chance sourit aux audacieux

Nous sommes en septembre 2008. Le week-end s’annonce bien ; samedi je dois prendre l’Eurostar de Paris gare du Nord direction Londres pour aller voir des amis. Dimanche matin, je prévois de revenir en France pour embarquer dans un avion direction Nice.

Le jeudi soir, accoudé à table, je ne fais pas attention au bulletin d’informations qui annonce qu’il y a eu un incendie dans le tunnel sous la manche. Après tout, il y a juste quelques voyageurs légèrement blessés. Ce n’est que le lendemain, alors que je suis en train de travailler, que je reçois un SMS d’un ami qui est déjà à Londres et qui me demande comment je vais faire pour venir, car le trafic Eurostar est totalement bloqué dans les deux sens.

Petit coup de stress. Je dois absolument être à Londres samedi. Je me rends sur le site Eurostar, que je trouve très bien fait car il propose une information en temps réel :

“Le tunnel est actuellement fermé dans les deux sens. Nous ne sommes pas en mesure de dire quand le trafic pourra reprendre. De nouvelles informations seront communiquées dans la soirée”

Je regarde le prix d’un billet d’avion pour Heathrow, 900 Euros ! Même si j’aime beaucoup mes amis en Angleterre, c’est vraiment trop cher. Dans ce genre de situation, on passe toujours par une phase d’élaboration de solutions totalement improbables. Mais que ce soit en ferry, en hélicoptère, à la rame ou à pied, aucune alternative n’est viable. La veille du départ à 23h, le site internet Eurostar annonce toujours ça :

“Le tunnel est actuellement fermé dans les deux sens. Nous ne sommes pas en mesure de dire quand le trafic pourra reprendre. De nouvelles informations seront communiquées dans la soirée”

Bon décidément il n’est pas si bien fait que ça ce site. Il leur reste 1h pour que dans la soirée ne devienne pas au petit matin. Je décide d’attendre le lendemain pour prendre ma décision.

Samedi. Mon réveil sonne à 6h. Automatiquement je me lève, je réveille le Mac (j'en vie mon ordi qui est toujours prêt à travailler trois secondes après s'être réveillé) et vais voir ce qu'annonce le site Eurostar. Ce site c'est vraiment n'importe quoi, il affiche fièrement :

“Le tunnel est actuellement fermé dans les deux sens. Nous ne sommes pas en mesure de dire quand le trafic pourra reprendre. De nouvelles informations seront communiquées dans la soirée”

S'il y avait moyen de filer des coups de pied au derrière par ADSL, j'en enverrais bien un au Webmaster d'Eurotunnel. Comme ce n'est pas possible, j'en suis réduit à espérer que sa machine à café est en panne. Je sais, c'est mal. Y a pas à dire, l'information en temps réel reste un mythe. Finalement, en cherchant un peu sur le site de la SNCF, je trouve un message qui annonce une lente, très lente reprise du trafic.

Que faire ? Je décide de tenter ma chance et je me rends à la garde du Nord. C'est de cette première action positive que découlent tous les événements positifs qui vont suivre.

Une bonne et une mauvais nouvelle en arrivant à la gare : l'Eurostar recommence à circuler, mais mon train a été annulé, je vais devoir prendre le suivant. Je prends place dans la file d'au moins trois cent voyageurs face du comptoir Eurostar. Dix minutes plus tard, ça a avancé de 3 personnes. Le courage stoïque que l'on ressent durant les deux premières minutes d'attente commence à faire place à l'énervement.

Quand tout d'un coup un employé me signale qu'il y a une autre file 10 mètres plus loin. Je m'y rends, et là, miracle, personne ! Encore plus incroyable, la personne de l'accueil valide mon billet pour l'horaire prévu initialement. Alors que cinq minutes plus tôt il ne me restait plus aucune chance, me voilà confortablement assis dans le train, direction Londres et à l'heure. Je raterai finalement mon avion pour Nice le dimanche, mais ce sera sans conséquences car j'embarquerai dans le suivant.

Est-ce la chance qui m'a permis de renverser cette situation à priori perdue ? Je ne crois pas. C'est le fait d'avoir osé. Si j'avais baissé les bras avant même d'aller à la gare, je n'aurais jamais pu réussir mon week-end.

Histoire 2 : comme un troupeau de buffles

Je remonte maintenant en 2001. A l'époque je travaillais pour un grand intégrateur, et je gérais une petite équipe parmi beaucoup d'autres en charge de la refonte des applications de gestion d'un Client. Il était 17h, nous avions une démo à réaliser pour le lendemain et rien ne fonctionnait, alors que les équipes avaient déjà travaillé jour et nuit pendant plusieurs semaines. Le niveau de stress dans la pièce était tellement haut qu'on aurait pu voir la tour Eiffel en montant dessus.

Si nous annulions la démo le projet risquait d'être remis en cause. Alors nous nous sommes dit “on va y arriver”. Face à l'échéance du lendemain matin, nous avons attaqué les problèmes restant un à un. Et petit à petit, le stress négatif s'est transformé en stress positif, celui qui donne l'énergie d'avancer. Un morceau s'est mis à fonctionner, puis un autre, et encore un autre.

Nous avons poursuivi nos efforts toute la nuit et à 8h du matin, une demi heure avant l'arrivée du Client, l'application fonctionnait ! La démo fut un succès et permit de

poursuivre le projet. Inutile de décrire la joie et la satisfaction d'une équipe éreintée mais heureuse d'avoir accompli ce qui semblait impossible.

Cependant, quelques mois plus tard, parmi les équipes, certains finirent par craquer, par tomber malade ou par abandonner. Les conséquences humaines de ces efforts furent très lourds. Ce n'est qu'après l'arrêt du projet que j'ai compris que nous étions comme un troupeau de buffles qui charge ; pris dans notre propre mouvement, nous n'avons pas remis en cause notre objectif, nous avons foncé tête baissée sans prendre le temps de regarder ce qui se passait autour de nous.

Cette expérience m'a appris énormément. Avant d'investir une énergie énorme dans une tâche pour obtenir un succès éphémère, il faut s'assurer que l'investissement en vaudra la peine sur le long terme. De plus ce genre de situation fait souvent des dommages collatéraux ; comme lorsqu'une Nation refuse de capituler alors qu'il lui est devenu impossible de gagner la guerre, ce sont les innocents qui paient le plus lourd tribut. J'ai appris que savoir s'arrêter plutôt que de continuer à tout prix est la preuve d'une grande sagesse et d'une vraie humanité.

Histoire 3 : la mort au bout du fil

La troisième histoire remonte encore plus loin, aux années 90. Les conséquences des deux précédentes histoires auraient pu être gênantes si la situation n'avait pas été redressée, mais dans cette dernière histoire, un échec aurait signifié la mort. Pourtant, tout démarrait bien. Après un barbecue avec mon club d'escalade, nous avons décidé de grimper sur une tour de télécommunication et de descendre en rappel en pleine nuit, juste pour nous amuser (note pour les Liégeois : c'est la tour du Bol d'Air).

Arrivés au pied de la tour, nous débarquons le matériel. Les baudriers pour nous attacher, une grande corde de 9mm, des "8" pour assurer la descente. Nous franchissons le grillage de sécurité, avec le plaisir lié à l'impression de faire quelque chose d'interdit mais sans conséquence grave.

Dans la nuit, nous montons un à un les escaliers qui mènent à la passerelle, 30 mètres plus haut. Nous attachons la corde solidement, pas de risque de ce côté. Nous prenons soin de vérifier qu'elle arrive jusqu'en bas. De plus, nous sommes tous des grimpeurs chevronnés, nous maîtrisons donc parfaitement les consignes de sécurité. Vient la question qui se pose à ce moment : qui passe en premier ? Je me porte volontaire, comme ça je pourrai vérifier que tout est bien pour les suivants.

Je passe la corde dans le 8, que j'attache à mon baudrier, et je commence à descendre. Et là, je me rends compte tout d'un coup qu'il y a quelque chose qui cloche. Suspendu dans le vide, je devrais pouvoir contrôler ma descente sans effort simplement en tirant légèrement sur la partie libre de la corde.

Pourtant, ça ne freine pas, ou vraiment très peu, je dois tirer sur la corde comme un forcené pour ne pas commencer à descendre à toute allure et m'écraser en bas. Avec une acuité surprenante, je me rends compte que dans ces conditions je n'arriverai jamais vivant jusqu'en bas. Je n'ai fait que deux mètres sur trente, et j'ai déjà du mal à tenir la corde. Impossible de revenir en arrière.

Ce moment fait partie de ceux dont on se souvient toute sa vie. Je revois la corde qui s'enfonce dans le noir, 30 mètres plus bas. Le sol est trop loin pour pouvoir être éclairé

avec la lampe. Le vent a fait dévier légèrement la corde dont une partie est accrochée à une poutrelle sur le côté de la tour. Le groupe en haut ne se rend pas compte que quelque chose cloche, ils me regardent descendre en souriant et en blaguant entre eux. Je peux sentir l'adrénaline qui s'écoule dans mon corps. Je suis dans une situation totalement désespérée et pourtant je garde la tête incroyablement froide, c'en est irréal.

Si j'avais été dans un film de Tarantino, il y aurait eu un gros méchant qui aurait dit un truc du style "tu vas nourrir les vautours, Gringo". J'aurais répondu "il n'y a pas de vautours en Belgique", puis j'aurais fait des mouvements pas possibles genre trois pirouettes pour me retrouver de nouveau sur la plate-forme en tenue jaune seyante avec un katana en main, prêt à affronter 200 ninjas mangeurs de chiens. Mais je suis pas dans un film, et ce que je me dis ressemble plutôt à "p*** trouve une solution".

Mes mains commencent déjà à lâcher tout doucement. Alors je me souviens de ces cours de gym à l'école où j'apprenais à monter à une corde fixe. Je me souviens que la technique consiste à bloquer la corde d'une manière bien particulière entre ses pieds. J'attrape la corde en dessous de moi avec mes chaussures.

Je la place et je la bloque. Tiendra ? Tiendra pas ? A ma surprise, je me rends compte que le passage de la corde entre mes pieds offre juste la friction nécessaire pour me maintenir sur la corde sans effort. Tout doucement, je recommence à descendre, et moins de trente secondes plus tard, je suis en bas, sain et sauf.

L'erreur que j'ai commise ? Le 8 offre deux positions, une grande pour les cordes de dix millimètres ou plus, et une petite pour les cordes de diamètre inférieur. Nous avons pris une corde de neuf millimètres et par réflexe j'avais laissé mon 8 sur la position dix millimètres. Un millimètre de différence qui change tout.

Depuis, je n'ai pas réessayé de descendre en rappel d'une tour. Mais j'ai appris à ne pas faire confiance aveuglément aux vieux réflexes, à vérifier les éléments en fonction du contexte dans lequel je me trouve. Et aussi que parfois seule la providence peut nous venir en aide.

Epilogue

Qu'ai-je retenu de ces différentes situations désespérées que j'ai pu renverser ? J'ai compilé ici quelques éléments qui m'ont aidé à m'en sortir :

1. Qui ose, gagne. Comme disent les anglais, "who dares wins".
2. Etre là où ça se passe. Je n'aurais rien pu faire si j'étais resté assis chez moi au lieu de me rendre à la gare.
3. Vérifier que ça en vaut la peine. Dépenser toute son énergie pour réussir un coup d'éclat, c'est bien, mais si c'est pour échouer deux mois plus tard, cela n'en vaut pas la peine.
4. C'est la solution qui compte. Une fois le problème connu, il vaut mieux consacrer son énergie à la recherche d'une solution plutôt que de ressasser sans cesse le problème.

5. Chercher des coupables peut satisfaire un esprit de vengeance mais ne solutionne rien. La solidarité et l'esprit d'équipe sont bien plus importants pour continuer à avancer dans des situations difficiles.
6. Plus de la même chose ne résout en général pas une situation désespérée. Si j'avais serré les mains plus fort autour de la corde, cela n'aurait servi à rien. Trouver une façon différente de me ralentir a été ce qui m'a sauvé.
7. Agir au bon endroit. Le fait d'avoir choisi de me freiner avec les pieds a été bien plus efficace et m'a demandé beaucoup moins d'énergie que de me freiner avec les mains.
8. Se mettre une contrainte peut aider. Avoir une contrainte de temps peut nous forcer à être beaucoup plus créatif et à trouver des solutions plus efficaces.
9. Ne pas faire confiance aux vieux réflexes. 1 millimètre de différence, et tout peut être remis en question.

Et vous, qu'est-ce qui vous a aidé à vous sortir de situations désespérées ?

A la croisée des blogs - comment renverser une situation désespérée

Par Pierre MORSA



J'ai le plaisir de vous présenter l'édition de novembre de l'événement A la croisée des Blogs organisé par la communauté francophone des blogueurs du développement personnel. Le thème du mois, "comment renverser une situation désespérée ?" a inspiré beaucoup de membres

du groupe. Argent, psychologie, méthodes, histoires vécues, les sujets abordés sont variés et nous espérons qu'ils vous aideront à passer un cap ou à vous ressourcer dans les situations difficiles.



Si vous êtes face à des difficultés financières, Sylvain François de **zerodette.com** vous aide à trouver [par où commencer pour réduire ses dépenses](#). Fini l'accumulation de crédits ou de dettes, place à une gestion saine de ses comptes.

Sur **stop timidité** Nicolas Vitale s'adresse aux personnes timides pour les aider à vaincre le sentiment que [leur situation est désespérée](#) ; vous y apprendrez comment passer d'émotions négatives à neutres, puis positives et finalement à passer à l'action.

I[dentité malmenée, espoirs évaporés... Que faire dans une situation désespérée ?](#) Cet article de Boréale, de **la fabrique des idées**, peut vous aider à revoir votre perception psychologique de votre situation pour vous aider à progresser.

Don Fenice et St Benjamin Brodie, de **GetBetter.fr**, ont aussi une méthode bien à eux pour se sortir de situations difficiles : se construire une feuille de route pour [sauver une situation désespérée](#) par à pas.

Laurent Dureau est toujours aussi prolifique, et face à la situation de crise actuelle il nous fait partager [comment réagir face au manque d'argent](#) dans un article en [deux parties](#). La solution se trouve en nous !

Mickael d'**esprit riche** propose un plan pour [redonner du sens à votre vie](#). Tout commence par redécouvrir vos valeurs et identifier ce que vous contrôlez vraiment.

En tant qu'architecte, Laurent Brixius, d'**Architecte et Marketing**, s'adresse à un problème auquel nous devons tous faire face à un moment de notre vie : la gestion de crise, et il nous propose [4 étapes pour prévenir plutôt que guérir](#)

Face à quelque chose que nous avons perdu, nous pouvons nous accrocher désespérément ou tourner la page et avancer. C'est ce qu'Alban, de **Gooooalz**, nous propose d'analyser dans [Pour renverser une situation désespérée regardez loin](#).

L'histoire d'Ockwick, du blog **Sharppua**, est une belle leçon de vie. Face à une perte d'emploi, il a rencontré quelqu'un qui lui a montré que la [volonté reste votre meilleur atout](#) lorsque la situation se corse.

Argancel, de **céclair.fr**, explique [comment survivre à une situation désespérée](#), comment trouver de nouvelles opportunités pour s'en sortir puis comment trouver l'énergie pour les concrétiser.

Lilian Mahoukou, sur **La bonne poignée**, démontre qu'une situation qu'on croit désespérée ne l'est pas toujours et qu'il existe des moyens [pour la renverser](#).

[Situation désespérée, lâchons prise](#) : Cécile Vilatte, en sophrologue professionnelle, nous propose une approche différente pour passer le cap sur **la pause sophro**.

Enfin vous trouverez ma contribution : [trois histoires](#) personnelles de situations désespérées que j'ai vécues, et surtout comment j'ai pu les renverser à chaque fois.

Je tiens à remercier tous les blogueurs de la communauté pour leur participation et leurs articles de qualité. Je laisse maintenant la main au blog organisateur de l'édition de décembre, Laurent DUREAU et son excellent blog [Booster votre influence](#).



Mise en page : Laurent Dureau