

DE L'ACCEPTATION

Contenu

La magie de l'acceptation, par Michael Hall. Page 2. Et pourtant, c'est par l'acceptation qu'on se guérit, qu'on se soulage et qu'on se libère pour atteindre la santé émotionnelle et le bien-être. *C'est le paradoxe de l'acceptation. Ce que nous acceptons, nous le désamorçons et le libérons. Ce que nous n'acceptons pas, ce que nous combattons et ce à quoi nous résistons, reçoit de nous une énergie qui lui permettra de s'épanouir.* L'acceptation est la toute première étape, mais pas la dernière. Et l'acceptation ne veut pas dire s'y résigner. C'est un passage obligé.

Apprendre à s'accepter, s'apprécier et s'estimer, par Michael Hall & Bob Bodenhamer. Page 8. Le passage de la disfluente à la fluente exige que vous cessiez de baser l'opinion que vous avez de vous sur une habitude particulière de parler et que vous commenciez à vous accepter, vous apprécier et à vous estimer non pas comme un être "vivant", mais comme un "être" humain. Qu'arriverait-il à votre parole si vous cessiez d'identifier votre *Moi*, ce que vous êtes vraiment (ou ce que vous auriez pu être/devenir n'eût été ce sacré bégaiement), selon vos blocages pour vous accepter comme une personne ayant une valeur intrinsèque ?

Amor Fati : aimer tout ce que la vie vous réserve. Par Eric Parker. Page 12. La vie ne nous donne pas toujours ce que nous voulons. Nous devons apprendre à aimer chaque instant de la vie, bon ou mauvais. Nos ennemis sont le déni et une attitude plaignarde (les pleurnicheries sont pur gaspillage d'énergie). Toujours vous demander, en cas de coup dur, si cela vous dérangera encore dans un mois ou un an (alors, ne laissez pas cette épreuve vous désarçonner aujourd'hui). Considérez la vie comme un jeu (si c'est facile, il n'y a pas de plaisir). Finalement, on doit faire preuve de gratitude pour ce qui arrive de bon et de moins bon (vous ne savez pas ce qui sera, à la fin, bon ou mauvais. Alors faites preuve de gratitude envers tout puis attachez-vous à la tâche de transformer le terrible court terme en un long terme positif et plus agréable.

LA MAGIE DE L'ACCEPTATION

Par L. Michael Hall, Ph. D.

Traduit par Richard Parent

“Une des plus puissantes influences sur la santé émotionnelle et le bien-être de la personne est la capacité à accepter la réalité, d'accepter que les choses soient ce qu'elles sont ("*ce qui est*"). Et le degré d'acceptation de "ce qui est" par la personne aura un impact profond sur sa capacité psychologique à s'adapter. » - Joseph Dunn, Ph. D, psychologue.

Nul besoin de se lancer dans des lectures avancées en psychologie pour réaliser le pouvoir incroyable de l'acceptation. J'ai compris très tôt ce surprenant secret lorsque je pris connaissance d'une consternante citation d'Alfred Alder et d'une autre de Carl Jung. Les deux affirmèrent que vous ne pourrez jamais venir à bout d'une névrose à moins « d'aimer votre névrose. » Ma réaction initiale fut : « Aimer sa névrose ? » Non mais ! Vous voulez rire ! C'est justement la dernière chose que je voudrais faire.

Et pourtant, c'est par l'acceptation qu'on se guérit, qu'on se soulage et qu'on se libère pour atteindre la santé émotionnelle et le bien-être. L'utilisation du terme "aimer" était volontaire pour faire ressortir l'absolue nécessité de l'acceptation. En cela, l'acceptation, en tant qu'ingrédient indispensable pour composer efficacement et maîtriser les défis de la vie, l'acceptation donc nous offre, paradoxalement et étonnamment, un des outils de transformation les plus puissants. Je vois difficilement quelque chose de plus profond que l'acceptation pour la nature humaine.

Et si cela vous semble grotesque, rappelez-vous que l'acceptation, en tant que processus de transformation, existe depuis fort longtemps. Prenez, par exemple, la prière de la sérénité :

*« Dieu, donne-moi la sérénité d'accepter ce que je ne peux changer,
le courage de changer les choses que je peux,
et la sagesse d'en connaître la différence. »*

Le mot acceptation (du Latin et du Français) signifie littéralement : "prendre, recevoir ou tenir." En acceptant, nous "consentons à recevoir, nous donnons accès, parfois on donne notre approbation, nous endurons sans protester, nous considérons comme normal, adéquat ou inévitable, et nous l'accueillons comme vérité." La partie cérébrale de l'acceptation c'est lorsque notre cerveau reçoit quelque chose pour mieux comprendre. La partie émotionnelle de l'acceptation implique d'accueillir quelque chose comme faisant partie de notre être, de ce que nous sommes.

LA MAGIE DE L'ACCEPTATION

Le paradoxe de l'acceptation

C'est le paradoxe de l'acceptation. Ce que nous acceptons, nous le désamorçons et le libérons. Ce que nous n'acceptons pas, ce que nous combattons et ce à quoi nous résistons, reçoit de nous une énergie qui lui permettra de s'épanouir. Cela deviendra alors de plus en plus hors de contrôle; et cela finira par nous contrôler. À l'opposé, l'acceptation de soi, de la vie, du monde, des autres, des contraintes que nous affrontons quotidiennement, de ces cartes que nous a données la vie, constitue la toute première étape vers la véritable maîtrise et notre autonomie, notre force. C'est la première étape, mais pas la dernière.

Le manque d'acceptation nous laisse dans l'incapacité d'affronter la réalité. Elle diminue notre capacité à composer avec les éléments de base de "ce qui est". Lorsque nous n'acceptons pas quelque chose, nous la rejetons, la nions, la refoulons et la combattons. Nous pompons notre cerveau avec plein de pensées sur la non-acceptation. Et nous le faisons avec des attentes irréalistes, des désirs impossibles et une compréhension inadéquate qui nous amènent à refuser d'affronter les réalités.

Acceptation ne veut pas dire résignation. La [résignation](#) signifie abandonner ou capituler. En se résignant, l'individu se couche par terre et encaisse les coups qu'on lui assène. Rien à voir avec l'acceptation. L'acceptation accueille dans l'esprit et la vie, avec l'objectif d'y réagir adéquatement. En cela, l'acceptation n'est ni complaisance ni passivité; non plus qu'elle indique un manque de normes de qualité. Citons encore, à ce sujet, le Dr. Joseph Dunn :

« L'acceptation constitue normalement la première et cruciale étape de tout symptôme ou condition psychologique. Composer adéquatement avec la dépression, [l'anxiété](#), un conflit ou des habitudes destructrices commence par l'acceptation. Souvent, la partie la plus difficile d'une thérapie est de vaincre la résistance à affronter la réalité. »

La non-acceptation nourrit le perfectionnisme. À l'opposé, l'acceptation de "ce qui est" vaincra le perfectionnisme et autres formes d'intolérances mentales ou émotives. Dans la vraie vie, nous côtoyons toutes sortes d'ambiguïtés. Nous n'avons pas de catégories bien distinctes, des compartiments noirs ou blancs. (Les zones grises sont nombreuses.)

L'acceptation est critique dans les relations interpersonnelles car sans elle, on tentera de changer l'autre. Et cela va à l'encontre de la capacité de chaque individu à assumer la responsabilité de se changer. L'acceptation contribue à faire échec à nos défenses et à nos jugements qui faussent nos perceptions. Du point de vue relationnel, notre capacité à vivre avec les différences dépend de l'acceptation.

LA MAGIE DE L'ACCEPTATION

Le pardon est une grâce de l'acceptation. Il nous permet de régler des blessures majeures qu'il nous est impossible d'oublier. L'acceptation rend possible [l'humour et le rire](#). L'humoriste Woody Allen illustre ainsi le pouvoir de l'humour dans l'acceptation : « Je ne suis pas né en étant beau ; ce n'est que plus tard dans la vie que j'ai commencé à ressembler à ce que je suis. » En tant que composante de l'art de l'acceptation, l'humour, comme moyen de distanciation psychologique, nous permet de savoir prendre les choses en riant.

On peut accepter sans pour autant endosser. On peut accepter une personne sans toutefois approuver tout ce qu'elle pense, ressent ou dit. L'acceptation fait partie du contentement. Apprendre à accepter les circonstances de la vie tout en gardant les yeux rivés sur les vraies valeurs est essentiel pour vivre une vie pacifique et dans le contentement. Libérer ce qu'on ne peut contrôler facilite l'acceptation.

L'art de l'acceptation

- * Qu'as-tu de la difficulté à accepter ?
- * Quels sont les problèmes ou les situations que tu combats ?
- * Quand dis-tu : « Je ne peux tolérer... » ?
- * À quel degré t'acceptes-tu, avec toutes tes imperfections et tes insuffisances ?
- * Avec quelle facilité acceptes-tu ton environnement immédiat et les autres ?

Si l'acceptation constitue, en tant qu'état et structure d'esprit, une influence aussi puissante et guérissante, comment l'apprend-on ? Comment la pratiquer ? Comment y accéder plus rapidement et l'utiliser quand on en a besoin ?

L'art de l'acceptation commence dans notre esprit ; c'est une manière de penser les choses et une façon de percevoir. Elle commence lorsque nous constatons que nous "acceptons" au lieu de rejeter. Il est préférable de commencer en pensant à quelque chose de petit et simple que vous acceptez. Que pensez-vous, par exemple, de la pluie, du trafic des grandes agglomérations, des lignes d'attente aux aéroports, de la couche du bébé qu'il faut changer et au fait que quelqu'un doit sortir les poubelles ? Pensez à quelque chose que vous avez peut-être déjà rejeté, haï et trouvé intolérable mais que, avec le temps, vous avez fini par accepter.

Et en pensant à quelque chose de petit que vous acceptez, voyez-la et entendez-la dans le théâtre de votre esprit, jusqu'à ce que vous viviez l'expérience et que vous la ressentiez. Et lorsque vous y arriverez, portez attention à votre respiration, votre tension musculaire, vos gestes, vos mouvements, votre voix, votre intonation, vos yeux, votre visage, etc. Prenez une photo instantanée de cette expérimentation de l'acceptation. Et pour l'apprendre encore davantage, pensez à quelque chose que vous n'acceptez pas du

LA MAGIE DE L'ACCEPTATION

tout. Faites les mêmes observations avec cette chose, voyez-la et entendez-la jusqu'à ce que vous la viviez et que vous la ressentiez ; puis prenez un instantané de cet état. Ces états sont-ils différents ?

Identifiez les langages de l'acceptation et de la non-acceptation. Lorsque nous n'acceptons pas, nous utilisons ordinairement un langage négatif, du genre "Je n'accepte pas l'échec ; cela serait terrible." "Je ne peux tolérer qu'on puisse rire de moi." "Je ne tolère pas d'attendre."

Bien sûr, il s'agit là de refus psychologiques plutôt que de limitations bien réelles comme dans "pas question de prendre l'avion !". Les refus psychologiques nourrissent notre intolérance et notre refus d'accepter et indiquent des structures d'interdictions qui rendent tabou l'expérience sous considération. Et pour annuler les dommages de telles interdictions, on a besoin d'une action radicale : *on doit s'y baigner et s'accorder la permission de...*

"Je m'accorde la permission d'échouer." "Je m'accorde la permission d'être humain, d'être faillible, de vivre dans un monde imparfait, de faire des erreurs, d'apprendre de mes erreurs, de maximiser les bienfaits des choses qui m'arrivent et, pour les personnes qui bégaiement, de bégayer. "

La [reconfiguration](#) de vos structures¹ se produit lorsque vous vous accordez la "permission de". Continuez à le faire jusqu'à ce que cela devienne une réalité bien concrète pour vous, jusqu'à ce que ça devienne une acceptation émotionnelle. C'est cela, le pouvoir de changer notre [dialogue interne](#). Le Dr. Joseph Dunn écrit :

« La véritable acceptation implique une ouverture à absorber ou digérer émotionnellement "ce qui est". C'est lorsqu'il y a absence de défense et [d'évitement](#) émotifs. »

En réalité, l'acceptation n'est qu'un état d'esprit-et-d'émotion. Alors que certaines traditions spirituelles ont des rituels qui prennent des années à compléter avant d'atteindre l'acceptation, cela n'a pas à être aussi difficile puisqu'il ne s'agit que d'un état. Non plus que "le deuil" n'ait à être si long et si pénible. Dans l'analyse des stades du deuil de Elizabeth Kubler-Ross, la personne passe du choc, au déni, au compromis, à la dépression pour finalement arriver à (devinez quoi) l'acceptation. Mais si l'acceptation n'est qu'un état d'esprit et de corps, pourquoi ne pas commencer par cela ?

Chaque état d'esprit-de-corps-d'émotion est simplement cela – un état d'esprit, de corps et d'émotions. Cela nous ouvre la "voie royale vers l'état" de ce que nous pensons et démontre que nous utilisons notre physiologie. C'est la raison pour laquelle le fait de penser à un moment pendant lequel vous avez vécu une expérience d'acceptation de

¹ Ou "restructuration," reconstruction ou réimpression.

LA MAGIE DE L'ACCEPTATION

quelque chose de petit et de simple, tout en notant l'état de votre corps dans toutes ses dimensions, penser à ce moment donc vous renforce pour accéder à l'acceptation et l'utiliser, en profiter pour ouvrir la voie à des structures d'esprit d'acceptation pour d'autres choses.

Pour résumer ce processus :

1. Identifiez une expérience d'acceptation.

Quand avez-vous accepté quelque chose simplement pour ce qu'elle était ?

Qu'acceptez-vous, maintenant, que vous avez déjà combattu, rejeté et haï auparavant ?

Comment votre présente acceptation améliore-t-elle la qualité de votre vie ?

2. Accédez totalement à l'expérience.

Que voyez-vous, qu'entendez-vous et que ressentez-vous lorsque vous pensez à cette expérience d'acceptation ?

À quel point ressentez-vous cet état d'acceptation ?

Qu'est-ce qui pourrait lui donner encore plus de force pour vous ?

Que ressentez-vous dans votre corps ? Votre respiration, vos gestes, vos mouvements, etc. ?

3. Déterminez un point d'ancrage pour cet état.

Associez cet état à quelques mots spéciaux, à des mouvements, à un symbole, etc. Entrez et sortez de cet état jusqu'à pouvoir déclencher l'ancrage pour rapidement revenir à cet état.

4. Appliquez l'acceptation à un autre domaine pour lequel vous avez besoin de - et désirez - l'acceptation.

Quel autre domaine de la vie n'acceptez-vous pas, que vous jugez sévèrement, pour lequel vous êtes intolérant, que vous rejetez et pour lequel vous avez démissionné ? Réactivez l'ancrage de votre état d'acceptation et tenez-vous-y tout en le liant avec tout ce que vous voulez accepter.

LA MAGIE DE L'ACCEPTATION

En résumé

- Difficile de trouver un autre état aussi guérisseur et libérateur que l'acceptation. Il nous fournit de puissants outils pour que nous nous ajustions à la réalité des choses tel qu'elles sont et pour initier l'étape suivante en allant de l'avant d'une manière positivement créatrice.
- En fait, l'acceptation n'est qu'un état, ce qui signifie qu'on peut utiliser les outils et les processus de la PNL et de la Neuro-Sémantique pour y accéder afin d'établir de nouvelles structures d'esprit ([restructuration](#)) pour d'autres dimensions de la vie pour lesquelles l'acceptation nous libèrerait et nous renouvèlerait.

SOURCE : Article tiré du livre [Redéfinir le Bégaiement](#), de John Harrison, Section 6.
Traduction de Richard Parent. Relecture 10/2017.

Voir également un long texte, mais très recherché, sur l'acceptation du bégaiement, rédigé par Laurent Lagarde de Goodbye Bégaiement, en cliquant [ICI](#).

APPRENDRE À S'ACCEPTER, S'APPRÉCIER ET S'ESTIMER

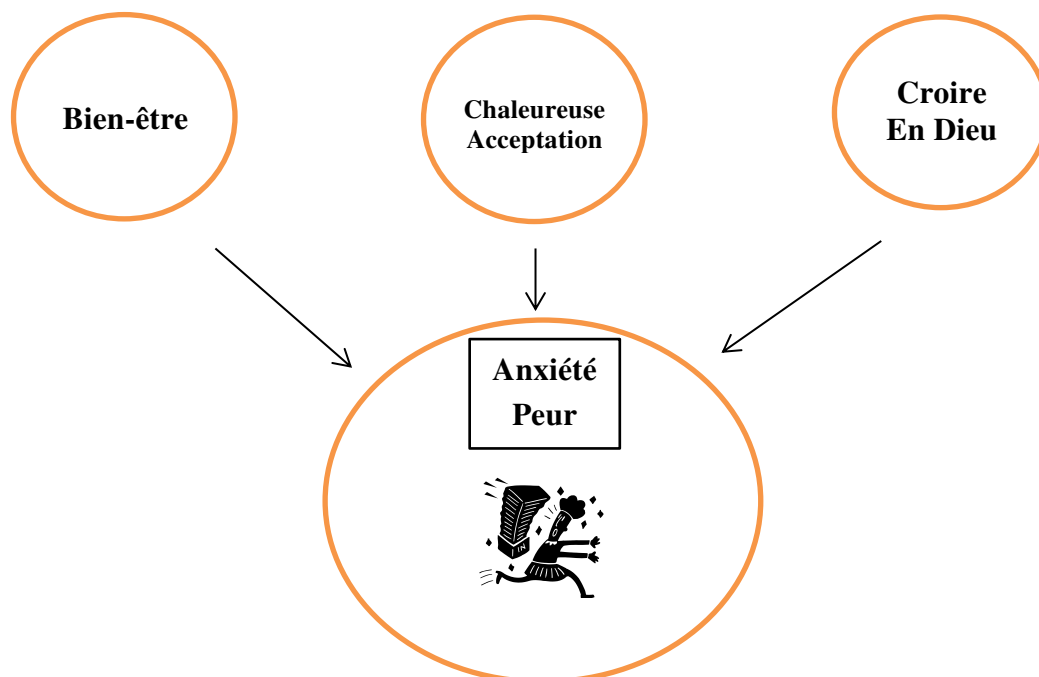
Par L. Michael Hall, Ph.D. et Bobby G. Bodenhamer, D.Min.

Il s'agit d'un processus élémentaire pour accroître l'estime de soi – un état dont bien des personnes qui bloquent (ainsi que beaucoup d'autres n'ayant pas ce problème) ont désespérément besoin. Mettez-le à profit afin d'établir un noyau solide pour mieux vous équilibrer, pour établir une structure qui vous valorisera pour que vous mordiez dans la vie avec une estime de soi élevée – même en situations menaçantes ou pouvant porter atteinte à votre dignité.

En observant, à la page suivante, la Matrice du "Soi," vous réaliserez rapidement pourquoi plusieurs personnes qui bloquent entretiennent une opinion peu reluisante d'elles-mêmes. Le passage de la disfluence à la fluence exige que vous cessiez de baser l'opinion que vous avez de vous sur une habitude particulière de parler et que vous commenciez à vous accepter, vous apprécier et à vous estimer non pas comme un être "vivant", mais comme un "être" humain. Ce modèle fut spécifiquement conçu dans ce but et s'est avéré très efficace auprès de centaines de clients. Il a été testé "en situations réelles" par le monde entier. Qu'arriverait-il à votre parole si vous cessiez d'identifier votre *Moi* selon vos blocages pour vous accepter comme une personne de valeur ?

Graphique 1

Métaétat de l'Acceptation, de l'Appréciation et de l'Estime de Soi



APPRENDRE À S'ACCEPTER, S'APPRÉCIER ET S'ESTIMER

Voici des affirmations "identitaires" qui reviennent souvent chez les PQB :


- | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| « Je suis inadapté. » | « Je suis tendu. » |
| « Je suis ridicule. » | « J'ai honte. » |
| « Je suis incompétent. » | « Je suis insuffisant. » |
| « Je suis "bègue." » | « J'ai pitié de moi-même. » |
| « Je ne vauds rien. » | « Je ne suis jamais à la hauteur. » |
| « Je manque de confiance en moi. » | « Je ne suis pas bon communicateur. » |
| « Je suis timide. » | « Je suis un embarras. » |
| « Je suis anxieux. » | |

LE MODÈLE

Nous débutons avec un continuum de **"bienvenue."** Nous partons de l'état initial de l'acceptation de notre "Moi" vers une plus grande *appréciation* de "soi" pour ensuite progresser vers un état admiratif ou d'estime de "soi." (Voir graphique 2)

Graphique 2

Le "continuum" de l'"Estime"



Acceptation	Appréciation	Admiration/Estime
Accueillir – Inviter Absence de tout jugement	Ouverture accueillante Accueil chaleureux Propension et amour.	Très valorisant car important, en vaut la peine, accueillant d'admiration et dans l'honneur.

Modèle d'Acceptation, d'Appréciation & d'Admiration/d'Estime de soi

Métaétat de l'Estime de Soi
<ol style="list-style-type: none">1. Accéder aux états-ressources dits des trois "A" – acceptation, appréciation, admiration/estime de soi.2. Amplifiez chaque état et appliquez chacun d'eux individuellement à votre conception de soi.3. Identifiez un contexte ayant besoin d'une meilleure estime de soi.4. Puis appliquez votre puissant état d'estime de soi du n° 2 à l'état nécessaire du n° 3.5. Propulsez-vous, en pensée, dans le futur.6. Y a-t-il une partie de vous qui est en désaccord avec cette conception renouvelée de vous-même ? (test d'écologie).

APPRENDRE À S'ACCEPTER, S'APPRÉCIER ET S'ESTIMER

1) Accédez aux états-ressources dits des 3 "A" : Acceptation, Appréciation et Admiration.

Accédez à chaque état en utilisant une référence simple afin de mieux accéder à la sensation complète de cet état.

A) *Acceptation* - Pensez à quelque chose que vous avez récemment *accepté*.

B) *Appréciation* - Pensez à quelque chose que vous *appréciez* vraiment.

C) *Admiration* - Pensez à quelque chose qui fait l'objet de votre *admiration*.

2) Amplifiez et appliquez chaque état, individuellement, à votre concept de SOI.

Amplifiez *chaque état* jusqu'à ce qu'il soit suffisamment robuste pour l'appliquer à votre sensation de *soi*.

Peut-être voudriez-vous l'amplifier en modifiant ses propriétés – en le rendant plus coloré, plus imposant et plus étincelant.

Afin de créer une véritable sensation *d'acceptation, d'appréciation et d'admiration/d'estime de soi*, utilisez un langage qui vous donne du pouvoir, un langage convaincant.

Amenez chaque ressource à *s'imposer* à votre Moi, à votre identité : *acceptez-vous, appréciez-vous et estimez-vous*. Faites-en une à la fois. Répétez si nécessaire.

Vous devriez vous retrouver avec une sensation de SOI vraiment puissante et concentrée.

3) Identifiez un contexte ayant grandement besoin d'une meilleure estime de soi.

Choisissez un de ces contextes pour lesquels votre estime de soi est au plancher, accompagnée de blocages particulièrement prononcés.

Ou pensez à un événement vous inspirant le mépris de vous-même, provoquant une sérieuse remise en question personnelle, le doute et même la honte de soi. Dans quel contexte souhaiteriez-vous une réaction plus positive à votre égard ?

4) Appliquez votre puissant état d'estime de soi (celui qui résulte du n° 2) à l'état qui en a vraiment besoin tel qu'identifié au n° 3.

Remarquez la transformation de l'ancien contexte à la suite de cette application.

Êtes-vous disposé(e) à vous respecter vous-même – peu importe ce qui arrive ?

5) Propulsez-vous mentalement vers l'avenir.

Imaginez-vous progressant dans la vie de cette manière, dans les semaines et les mois à venir.

Aimez-vous cela ? Quelle influence cela aura-t-il sur votre parole ?

Avez-vous constaté qu'en faisant cela, vous limitez le pouvoir que vous accordez inconsciemment aux autres sur l'estime que vous aviez de vous-même. Lorsqu'on s'estime soi-même, on élimine cet oppressant souci de ce que pensent les autres de notre manière de parler (on se réapproprie l'opinion qu'on se fait de soi.)

6) Une partie de vous-même s'oppose-t-elle à ce nouveau concept de soi ?

Si tel est le cas, accueillez cette pensée consciemment. Trouvez ce qu'elle représente pour vous puis obtenez sa permission d'avoir une estime de vous-même telle que vous ne permettez plus "ce-que-vous-pensiez-que-les-autres-pouvaient-penser-de-vous" de contrôler votre parole.

Traduction de *Meta-Stating Self Acceptance, Appreciation and Esteem for Self*, de L. Michael Hall, Ph.D. et Bobby G. Bodenhamer, D.Min.

Traduit par Richard Parent, Mai 2012. Rév. : 11/2013; 02/2017; reformatage 05/2018.

Voir également [confiance en soi, estime de soi et l'ego](#).

AMOR FATI : AIMER TOUT CE QUE LA VIE NOUS RÉSERVE

Par Eric Barker

Traduit par Richard Parent

Parfois, la vie nous aspire. Ça va mal. Vraiment mal. Et vous vous sentez comme quelqu'un qui veut être remboursé.

Il va de soi que nous devons accepter que l'Avenue Vie ait son lot de nids-de-poule. [Albert Ellis](#), un des psychologues les plus influents de tous les temps, savait que «[l'acceptation](#)» est la clé pour composer avec ces balles courbées que nous lance la vie.

Beaucoup d'autres titans de sagesse sont d'accord avec cela. Entre autres, notre vieil ami Homer Simpson : <https://youtu.be/jYN4ClIWuiM>

Cela fait du sens. Évoluer dans la vie en espérant que cette dernière nous donne tout ce que nous désirons n'est pas qu'illusoire et ridicule, cela ferait de notre existence un enfer de perpétuelles frustrations.

Mais voici : certaines des personnes les plus intelligentes qui aient jamais vécu sont allées plus loin que l'acceptation. Beaucoup plus loin...

Plusieurs de ces grands embrassèrent le concept dit «Amor Fati.» C'est-à-dire ne pas se contenter d'accepter tout ce que la vie nous réserve, de bon ou de mauvais, mais d'aimer ce qui nous arrive. D'embrasser ce qui nous arrive. De s'en délecter. Du moindre élément de notre vie. Oui, même les moments vraiment horribles, atroces, regrettables et auxquels nous ne voulons jamais repenser.

Ma réaction initiale fut un gros *Huh ? Vous êtes sérieux ?*

Le philosophe stoïque [Épicure](#) a dit :

« Ne vous attendez pas à ce que tout se produise comme vous le souhaitez; souhaitez plutôt que tout se produise comme ça se produira — votre vie sera alors bien plus sereine. »

Et l'empereur Romain, [Marc Aurèle](#), était d'accord :

« Oh Monde ! Tout ce qui est en accord avec toi l'est avec moi. Rien de ce qui t'arrive au bon moment n'est, pour moi, trop tôt ou trop tard. Tout ce que tes saisons produisent, oh Nature, sont pour moi des fruits. De toi tout vient : toute chose est en toi, et toute chose va vers toi. »

AMOR FATI : AIMER TOUT CE QUE NOUS RÉSERVE LA VIE

Et cette idée apparemment farfelue persista. Au XIX^e siècle, [Nietzsche](#) écrivit :

«Ma formule de grandeur chez l'humain est amor fati : que personne ne souhaite que les choses soient différentes, ni à l'avenir, ni dans le passé, non plus que dans toute l'éternité. Il ne suffit pas d'appuyer ce qui est nécessaire, encore moins le cacher — tout idéalisme est mensonge au visage de ce qui est nécessaire —, peu importe, aimez-le.»

On doit donc se réveiller le matin et penser «Amor Fati»? On doit se lever tout en sachant que beaucoup de ce que nous réserve la vie sera infect — et aimer ça? Et que là est la clé pour une vie joyeuse, riche de grandes réussites?

Je répète : *Huh? Êtes-vous vraiment sérieux?*

Nous avons vraiment besoin d'un peu d'aide pour bien comprendre une telle philosophie. Raison pour laquelle j'ai appelé quelqu'un qui connaît ce genre de matériel...

[Ryan Holiday](#) est l'auteur des best-sellers [The Daily Stoic](#) et [The Obstacle is the Way](#). Son tout dernier livre est [Conspiracy](#). Il nous aidera à comprendre que le fondement d'aimer tout de la vie — y compris ce qui est vraiment terrible — constitue une des idées les plus puissantes. Et une bonne manière de commencer votre journée.

Allons-y...

Comment « Amor » votre « Fati »

Les Stoïques n'ont jamais dit «Amor Fati.» C'est Nietzsche qui inventa cette phrase. Mais Ryan croit que ces deux mots résument fort bien toute la philosophie du Stoïcisme. Il crédite l'auteur [Robert Greene](#) de l'avoir converti à cette idée. Voici comment Ryan définit le terme :

«Amor Fati est un état d'esprit que vous adoptez pour transformer au mieux tout ce qui vous arrive. Considérez chaque et tout moment —, peu importe à quel point cela vous ébranle — comme quelque chose qu'on doit embrasser et non éviter. Il ne suffit pas d'être OK avec ce qui arrive; il faut aimer ce qui nous arrive et nous en servir pour nous améliorer. Tout comme l'oxygène est au feu, les obstacles et l'adversité deviennent l'essence de l'atteinte de votre plein potentiel.»

C'est profond... et cela est *vraiment très difficile à accepter.* (Je ne suis pas certain de pouvoir aimer la vie lorsqu'il y a un blocage de papier et que je veux lancer mon imprimante par la fenêtre.)

AMOR FATI : AIMER TOUT CE QUE NOUS RÉSERVE LA VIE

Mais une meilleure compréhension du Stoïcisme nous aidera ici. Les Stoïques étaient rompus à «la dichotomie du contrôle.» Une portion tellement importante de votre vie échappe à votre contrôle. Vous ne pouvez contrôler ni le monde ni les autres. Souvent, vous ne pouvez même pas contrôler ce qui se passe dans votre tête. Tout ce que vous pouvez contrôler, ce sont vos pensées et vos actions délibérées.

Laisser notre bonheur et notre valeur intrinsèque dépendre de ce que nous ne pouvons contrôler est futile. Ridicule. Il nous arrive souvent, bien qu'inconsciemment, de penser que nous pouvons tout contrôler — puis nous sommes en colère, tristes ou frustrés lorsque l'univers nous rappelle rapidement que nous n'exerçons pas un tel contrôle.

Nous ne pouvons contrôler la plupart des choses. Mais nous pouvons contrôler notre ressenti à leur sujet en modifiant cette attente voulant que tout doive se produire comme nous le désirons, en tout temps. Nous pouvons envisager la vie moins comme un adversaire capricieux et l'approcher avec une curiosité et un respect envers ses défis. Voici ce que dit Ryan à ce sujet :

«Nous ne contrôlons pas la majeure partie de ce qui se produit dans la vie. Cela nous semble constituer une faiblesse. Mais nous contrôlons ce que sera notre réaction face à ces événements. Ce que nous nous disons à nous-mêmes sur ce qu'ils signifient pour nous et comment nous allons les intégrer à nos vies. D'un côté, nous sommes impuissants, mais de l'autre, nous sommes profondément puissants. Pour les Stoïques, bien que la majorité des événements soient hors de notre contrôle, nous possédons ce super pouvoir de pouvoir aimer, embrasser, accepter et profiter du mieux que nous pouvons de ce qui se produit. Voilà l'idée de l'Amor Fati. En y réfléchissant bien, c'est le destin. Le destin implique une absence de contrôle, et l'amour met en œuvre une intense pulsion vous amenant à choisir d'aimer ce destin.»

La vie ne vous donnera pas toujours ce que vous voulez. Vous êtes d'accord avec cela, n'est-ce pas? Alors, pourquoi sommes-nous aussi frustrés lorsque nous n'avons pas ce que nous voulons? Nous tenons les plaisirs pour acquis et les difficultés nous frustrant. Pourtant, nous admettons d'emblée que les difficultés sont inévitables et que nous devons travailler pour mériter nos plaisirs. C'est totalement incohérent — et c'est ce qui génère la majorité de nos [émotions](#) négatives.

Pourquoi ne pas essayer de prendre les difficultés comme acquises plutôt que les plaisirs? Acceptez-les. Aimez-les comme défis vous aidant à croître. [Robert Greene](#) a dit

AMOR FATI : AIMER TOUT CE QUE NOUS RÉSERVE LA VIE

« Avec (Amor Fati), vous comprenez que tout se produit pour une raison et qu'il vous appartient de faire de cette raison quelque chose de positif et de profitable. »

Vous poursuivez un parcours personnel. Votre parcours unique. « Accepter le destin » résonne comme si vous étiez sur le point d'être exécutés ou quoi que ce soit de semblable — mais ça n'a pas à être ainsi. Pensez à des concepts tels que « patriotisme » ou « parentalité. » Dans les deux cas, nous savons et acceptons qu'il y aura souffrance et sacrifices au service d'un but supérieur. Et nous accueillons ces problèmes à bras ouverts.

Tout n'est pas et n'a pas à être facile. Rien ne vous empêche d'atteindre votre objectif. Mais il vous faut partir d'ici, avec votre vie et ses circonstances, peu importe ce qu'elles sont. Il ne s'agit pas d'une vie parfaite, car il n'y a justement pas de vie parfaite. Il n'y a que votre vie. Aimez-la. Et soyez à la hauteur des défis qu'elle vous présente.

(Pour en apprendre davantage sur l'art d'une vie réussie, allez voir mon ouvrage à succès [ICI](#).)

Tout cela semble merveilleux, mais la prochaine fois que mon imprimante bloquera, comment empêcher cette belle philosophie de prendre le bord de la fenêtre avec ma patience ?

Comment réagir à ces moments où la vie vous rappelle que vous n'êtes pas en charge et que vous ne recevrez pas tout ce que vous avez énuméré sur votre liste existentielle de Noël ?

Les ennemis : le déni et se plaindre

Comme le veut le bon vieux dicton : « Si vous vous retrouvez dans un trou, cessez d'abord de creuser. » Le déni de la réalité est rarement recommandé par les professionnels... mais la plupart d'entre nous y avons souvent recours. Et en nous plaignant, on ne fait que gaspiller notre énergie en résistance, énergie qui pourrait être utilisée à trouver une solution efficace.

Notre réaction initiale à quoi que ce soit de mauvais est d'ordinaire une version de « Cela n'aurait pas dû se produire ! » Vous pouvez lever vos poings en colère et vous morfondre comme un adolescent revêche — ou vous empressez d'accepter tout en vous mettant au travail pour arranger les choses². Voici ce que dit Ryan :

² Ce qui s'applique fort bien au bégaiement. RP

AMOR FATI : AIMER TOUT CE QUE NOUS RÉSERVE LA VIE

«Se lamenter, pleurnicher, se plaindre... non seulement ne vous aideront-ils pas à vous sentir mieux, mais ils concourent activement à empirer la situation. Ils dévient d'importantes ressources. La première étape consiste à "limitez les dégâts." Je ne vais pas laisser mon attitude empirer la situation en me sentant isolé, blessé ou n'importe quoi d'autre. Loin de moi l'idée de banaliser l'expérience de qui que ce soit, bien au contraire. Je dirais que la majorité des choses que le destin nous réserve sont des problèmes de première classe.»

Certains se plaindront en disant «Mais en acceptant n'importe quoi, je serai passif et je n'accomplirai jamais rien !»

Le fait d'accepter que vous ayez une jambe cassée ne signifie pas que vous n'irez pas voir le médecin. Cela signifie que vous ne perdrez pas votre temps à vous plaindre et que vous ne vous bernerez pas en pensant pouvoir faire votre jogging demain. Peut-être embrasserez-vous votre mobilité réduite en vous disant que c'est l'occasion idéale de vous mettre à jour en lisant votre blogue préféré. (L'auteur se nettoie la gorge.) Voici ce qu'en dit Ryan :

«À un moment donné, vous atteindrez un équilibre entre des versions d'acceptation et de pragmatisme. Vous n'avez pas vraiment d'autre option. Si je vous mets en prison, vous pouvez toujours nier être en prison. Pendant un moment. Mais la réalité, c'est que vous serez emprisonné. Vous accepterez éventuellement l'idée en vous disant «OK, je suis en prison. Que puis-je bien en faire?»

(Pour apprendre le secret pour ne plus jamais connaître de frustration, cliquez [ICI](#).)

Résister au déni et ne pas se plaindre est la bonne attitude — mais ils sont difficiles à mettre en pratique. Qu'est-ce qui pourrait bien nous y aider ?

Un flash vers l'avenir

Lorsque quelque chose nous arrive, même d'insignifiantes frustrations peuvent nous sembler la fin du monde. Mais en prenant un moment pour penser de façon réaliste à l'avenir, vous saurez que les choses ne sont jamais aussi terribles qu'il n'y paraît.

C'est d'abord le pire qui vous arrive... et puis ça ne vaut même plus la peine que vous y pensiez. Jusqu'au problème suivant... qui sera le pire... avant qu'il perde également tout intérêt. C'est un schéma absurde que nous répétons inlassablement.

AMOR FATI : AIMER TOUT CE QUE NOUS RÉSERVE LA VIE

Alors, pensez à l'avenir et ce « désastre » deviendra (fort probablement) insignifiant. Et prenez de la perspective. Voici ce que dit Ryan à ce sujet :

« Exercez-vous à vous lancer des flashes vers le futur. "Comment vais-je, avec le passage du temps, me sentir face à cela ?" D'ordinaire la réponse est : "Je n'en serai pas aussi intensément bouleversé." La perte d'un être cher, une rupture, un embarras public... Dans cinq ans, serez-vous toujours mortifié ou autant accablé par le chagrin ? Probablement pas. Je ne veux pas dire par là que vous ne serez plus triste, mais vous ne serez plus aussi abattu que maintenant. Pourquoi donc vous punir ainsi ? »

Cette chose qui vous semble présentement la fin du monde finira probablement par se transformer en blague d'autodérision que vous prendrez plaisir à raconter aux autres. À moins qu'il s'agisse d'une histoire épique de triomphe dont vous vous vanterez. Quoi qu'il en soit, mettez-la en perspective pour que vous l'embrassiez et que vous l'aimiez pour ce qu'elle deviendra probablement plutôt que d'être accablés par d'éphémères émotions improductives. Voici ce qui dit Ryan à ce sujet :

« Nous nous battons désespérément contre ces choses qui nous arrivent lorsqu'elles se produisent. Puis, avec le passage du temps et la raison, nous comprenons que cela était naïf ou idiot. Il y a cette pensée de Churchill selon laquelle "Lorsque frappe la tragédie, il ne nous vient jamais à l'esprit qu'elle peut nous épargner de quelque chose de pire." Et c'est vrai. Ça peut toujours être pire. Je crois que l'idée derrière Amor Fati est de prendre du recul et d'observer objectivement votre vie. Amor Fati est ce conseil que vous prodigueriez à vos amis. »

Les défis rendent une histoire excitante. Votre parcours ne pourrait, sans eux, devenir épique. Alors, aimez les défis, non pas pour la façon dont vous les interprétez présentement, mais pour la place qu'ils occuperont dans une perspective élargie.

(Pour apprendre les 6 rituels qui, selon la vieille sagesse, vous rendront heureux, cliquez [ICI](#).)

Alors, vous vous sentez un peu mieux face à cette flagrante et horrible injustice qui vous a frappé de manière si injuste. Maintenant que votre tête est de nouveau bien droite, comment résister à la passivité et poursuivre notre chemin vers notre stupéfiante grandeur épique ?

Considérez la vie comme un jeu³

Personne n'a jamais commencé un jeu en disant : « J'espère qu'il n'y a rien ici qui me mettra au défi. » Et personne n'atteint le second niveau d'un jeu vidéo en se disant : « J'espère que les difficultés ne vont pas s'accroître. » Vous seriez déçus si elles ne devenaient pas plus difficiles.

Accueillez les défis de la vie plutôt que de vous accrocher à des résultats hors de votre contrôle que vous pensez « devoir » posséder pour être heureux. C'est une trappe à taupe, mais les taupes sont *fati* et votre taille-bordures est *amor*. Voici le commentaire de Ryan :

« C'est comme un jeu, n'est-ce pas ? Supposons que je vous place dans une joute de football. Si vous vous arrêtez en perdant votre temps à argumenter sur les règlements du jeu, vous ne pourrez pas jouer. Il se peut que les règlements des prolongations ou que la protection spéciale des quarts-arrière soient insensés, ou ceci ou cela, pas vrai ? Il y a tous ces règlements insensés et qui sont la manière dont le jeu s'est arbitrairement développé depuis sa création. Les Stoïques vous demandent, en quelque sorte, d'accepter ces règlements arbitraires. Puis ils vous disent de jouer le jeu avec ce que vous avez. »

Lorsque j'ai parlé à un [Commando de marines](#), un [Army Ranger](#) et à un [instructeur des forces spéciales](#), ils m'ont tous dit que de reconsidérer leur entraînement ardu comme un « jeu » — plutôt que comme quelque chose qui les formera ou les cassera — fut la clé pour passer à travers cette épreuve.

La vie est un jeu. Nous essayons, nous échouons et nous essayons de nouveau. Les jeux sont plaisants. Parfois frustrants, mais plaisants tout de même. La vie peut être tout aussi plaisante si nous en accueillons les obstacles.

(Pour apprendre — d'anciens Stoïques — à devenir plus productif, cliquez [ICI](#).)

Vous n'êtes pas dans le déni pas plus que vous vous plaigniez. Vous acceptez les moments difficiles et vous considérez la vie comme un jeu. Maintenant, comment combler l'écart final afin d'en venir à vraiment aimer notre destin ?

³ Ce n'est pas la première fois que vous lisez cela, n'est-ce pas ? Cela veut dire ne pas vous prendre trop au sérieux, mais prendre au sérieux ce que vous faites/accomplissez. RP

Ressentez de la gratitude. Pour ce qui vous arrive de bon et de moins bon.

Il n'est pas difficile de prendre la défense de l'acceptation et du « faire de notre mieux. » Mais il se peut que d'aimer vraiment les moments difficiles soit encore une idée difficile à accepter...

C'est parce que lorsque les « coups durs » se produisent, vous avez tellement la certitude d'avoir raison. Vous croyez connaître toutes les réponses ! Vous pensez que votre interprétation hâtive de cette « terrible » situation est la vérité objective.

Mais nous ne pouvons, sur le coup, être objectifs. Nous n'avons pas encore le bénéfice de l'histoire. Nous ne savons pas encore ce que signifiera cette « difficulté » dans une perspective plus globale.

Il est énormément frustrant de rater un vol... Et si ce vol finissait par un écrasement ? Cette chose frustrante ne le serait plus autant, n'est-ce pas ? *Nous ne pouvons prédire l'avenir. Ainsi, nous ne pouvons exprimer un jugement final sur quoi que ce soit qui se produit.* Alors, accueillez le défi. Soyez-en reconnaissant. Voici ce qu'en dit Ryan :

«Épicure a dit qu'une partie de la raison pour laquelle vous manquez de gratitude c'est que vous percevez ce "problème" avec un manque d'objectivité. Vous le considérez comme injuste. Vous le voyez comme impossible à surmonter. Vous le percevez comme toute autre de ces interprétations subjectives. Pas étonnant que vous ayez des problèmes à faire preuve de gratitude.»

Avec cette attitude — une gratitude pour tout — vous ne serez pas emprisonnés dans ce moment. Vous êtes concentrés sur votre objectif, votre parcours. Votre parcours personnel. Et cette nouvelle perspective ne fait pas qu'illuminer les épreuves de la vie, cela vous prépare à les assumer et à le faire avec bonheur. Voici ce que dit Ryan :

«Amor fati signifie "un amour du destin." Plutôt que de souhaiter que les choses soient différentes, soient meilleures, Robert Greene dit, "Non seulement devez-vous les accepter, mais vous devez les aimer, les embrasser pleinement pour ce qu'elles sont." Et c'est justement la source ultime de pouvoir et de force. Une personne plus faible a besoin que les choses soient d'une certaine manière. Alors que la personne sans limites les aimera toutes, car elle saura en tirer le meilleur parti.»

Et la [recherche](#) démontre constamment que la gratitude est un des moyens les plus puissants pour vous rendre plus heureux. Alors, aimez les moments difficiles. Ayez de la

AMOR FATI : AIMER TOUT CE QUE NOUS RÉSERVE LA VIE

gratitude pour tout ce que la vie vous réserve, plutôt que d'être déçu des cadeaux qu'elle vous a donnés.

(Pour apprendre les 5 questions qui vous rendront émotionnellement fort, cliquez [ICI](#).)

Bon, on en a appris passablement. Résumons tout cela et trouvons comment débiter avec Amor Fati — même si vous ne vous sentez pas encore prêt pour cela...

Résumons-nous

Voici comment Amor Fati peut vous rendre heureux :

- **Amor Fati:** il ne suffit pas de simplement « accepter » la vie. Vous avez besoin de l'ensemble Platinum Pro. Aimez chaque instant de la vie, qu'il soit bon, mauvais et laid. (Oui, cela inclut le trafic.)
- **Le déni et une attitude plaignarde sont vos ennemis :** peu importe ce que c'est, vous finirez par l'accepter. Alors, plus tôt sera le mieux. Les pleurnicheries sont un gaspillage d'énergie. L'univers ne vérifie jamais sa Boîte de plaintes.
- **Ayez un flash vers l'avenir :** cela vous dérangera-t-il encore dans un mois ? Dans un an ? Alors, ne la laissez pas vous déranger présentement.
- **Considérez la vie comme un jeu :** si c'est facile, il n'y a pas de plaisir. Si votre histoire personnelle n'a pas de conflit, SVP faites-moi une faveur : ne me racontez pas votre histoire. Elle est ennuyeuse. Voulez-vous une vie ennuyeuse ?
- **Faites preuve de gratitude. Pour ce qui vous arrive de bon et de moins bon.** Vous ne savez pas ce qui sera, à la fin, bon ou mauvais. Alors, faites preuve de gratitude envers tout. Puis attachez-vous à la tâche de transformer le terrible court terme en long terme positif.

Amor Fati est vraiment un concept épique... Mais parfois vous ne vous sentez pas aussi épique. Je vous entends d'ici. Encore une fois, adoptez une perspective plus globale. Vous êtes vraiment plus fort que vous le croyez. Voici ce que dit Ryan à ce sujet :

« Vous descendez d'une longue lignée de gens ayant déjoué les pronostics. Vous descendez de gens ayant survécu à la peste et qui, par définition, ont survécu aux Première et Deuxième Guerres mondiales, au Moyen âge, à l'Inquisition ainsi qu'au déclin et à la chute de l'Empire romain. Vous descendez de gens qui rampèrent hors des cavernes et qui créèrent la civilisation. Nous sommes les descendants d'une incroyable lignée. Mais nous jugeons souvent cet héritage. Nous pensons "Oh, je ne suis qu'un enfant des banlieues." Il se peut que vous le soyez littéralement, mais vous êtes aussi un

AMOR FATI : AIMER TOUT CE QUE NOUS RÉSERVE LA VIE

enfant de la Frontière, de l'immigration ou d'un rescapé de la guerre. Toute personne actuellement vivante a survécu à la plus grande crise financière des temps modernes qui se produisit il n'y a que quelques années (en 2008). Je crois que le message que je tente de vous transmettre est que vous êtes plus forts que vous le croyez.»

Bien que vous ne puissiez peut-être pas dicter les règles de la vie, c'est, n'en doutez pas, votre voyage. Votre jeu. Et ce voyage est parsemé de blocs d'alimentation; à vous de les trouver. Et même de [codes pour tricher](#). Mais il n'y a pas vraiment de « bon moyen. » Et l'Amor Fati nous enseigne que, de toute façon, vous n'accepteriez pas de jouer de cette manière. Franchement, quel plaisir auriez-vous ?

Alors, lorsque vous vous lèverez demain matin, peut-être serez-vous fatigué. Vous pourriez ne pas vous sentir prêt pour les défis qui vous attendent. Mais rappelez-vous : « Amor Fati. » Ne vous plaigniez pas. Tournez-vous vers l'avenir. Embrasser le jeu. Faites preuve de gratitude pour tout.

Il y a une chanson qui dit « Aimez cette personne avec qui vous êtes. » C'est un sage conseil. Mais nous ne parlons pas de romance aujourd'hui.

Aimez la vie que vous avez. Et chaque petite parcelle de celle-ci.

SOURCE : Traduction de [This Is The Morning Ritual That Will Make You Happy: 4 Secrets From Stoicism](#). Par Eric Barker. Mai 2018.

Traduction de Richard Parent, mai 2018. Corrigé avec Antidote.

Pour consulter la liste des traductions françaises et les télécharger gratuitement, cliquez [ICI](#)

Pour communiquer avec moi : richardparent@videotron.ca OU richardparent99@gmail.com Mon identifiant Skype est : ricardo123.