

TROUVER LA FORCE D'OSER

Daniel Grosjean
Jean-Paul Sauzède

TROUVER LA FORCE D'OSER

8 étapes pour vivre
pleinement sa vie

3^e édition



Mise en pages : Nord Compo

NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70 % de nos livres en France et 25 % en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

Sommaire

Remerciements	9
Avant-propos à la 3 ^e édition	11
Introduction	17
1. Si je désire oser, c'est qu'il y a crise.	
S'il y a crise, il y a une occasion à saisir	47
Le changement : grâce à ou à cause de la crise ?	52
Traverser la crise crée une disponibilité au changement	53
La crise agit comme une boussole	57
2. Devenir fort, c'est avoir reconnu ses blessures	63
Comment ne plus être le jouet de nos blessures ?	63
Oser un temps d'arrêt sur soi	73
La blessure comme une ornière	75
Comment interpréter nos blessures ?	76
Les blessures peuvent devenir levain	82
Conclusion : oser se regarder, c'est renoncer à se juger	83

Trouver la force d'oser

3. Oser, c'est ne pas craindre de donner la parole	
à ses désirs et ses pulsions	87
Oser regarder toutes ses pulsions	88
Pulsions et désir à la source de notre vie	93
Faire la fête	95
Une entreprise où tout est prévu	96
Une entreprise qui favorise l'imprévu	98
Créer du désordre	99
que faire de mes désirs ?	102
4. Être fort, c'est pouvoir plonger	
dans ses racines	107
Nous sommes conditionnés	111
Les quatre sources de nos conditionnements	112
Que faire avec nos conditionnements ?	116
Répéter l'histoire familiale	120
Réparer l'histoire familiale	123
Nos racines, une source d'inspiration	125
5. Oser, c'est libérer ses rêves	129
Sortir de nos impasses	132
Construire sa vision, c'est oser l'aventure et l'inconnu	134
Comment s'ouvrir aux rêves et à la vision ?	135
Ceux qui ont réalisé leur vision	138
Plusieurs chemins sont possibles	139
L'adolescence : là où s'entrechoquent rêve et réalité	141

La vision nous porte.....	144
Pour mettre en œuvre sa vision	145
6. Oser, c'est savoir accueillir l'imprévu.....	151
Oser l'égarement pour s'abandonner à l'imprévu.....	151
En accueillant l'inattendu, je construis ma place	155
Oser l'égarement.....	161
Dans l'égarement, une rencontre.....	164
L'égarement nous ouvre au lâcher prise.....	166
Traverser l'égarement en étant accompagné	167
Découvrir sa vocation	169
Le voyage du héros.....	174
7. Être fort, c'est arriver à traverser ses peurs.....	179
Les différents visages de la peur	183
« Pourquoi nous as-tu fait quitter l'Égypte ? »	186
Le mécanisme qui déclenche la résistance.....	187
Quelques bons moyens pour résister... ..	192
La peur d'aboutir	194
L'égotisme	195
La peur d'aller au bout de soi-même et de découvrir ses ombres.....	198
Rester dans la plainte	200
L'insupportable lumière de la liberté	202

Trouver la force d'oser

Trois sécurités pour dépasser ses résistances.....	204
Tenir compte de ses résistances	206
8. Avoir la force d'oser, c'est pouvoir	
s'accomplir	211
Être reconnu	213
L'accomplissement comme réussite dans le temps	225
Le sacrifice comme une voie de l'accomplissement	226
L'approche protestante : la responsabilité et l'effort vers l'accomplissement	228
La parabole des talents et le capitalisme comme réussite.....	229
L'apport du bouddhisme.....	233
Se sentir à sa place, dans l'instant	234
Conclusion	239
Bibliographie	255
Liste des cas cités.....	259
Liste des exercices.....	261

Remerciements

Nous remercions tous nos clients : c'est grâce à la confiance qu'ils ont placée en nous que ce livre a vu le jour et que nous progressons sur notre chemin.

Avant-propos à la 3^e édition

Oser pour soi ; oser au-delà de soi

Depuis la première édition de ce livre, nous sommes passés d'une crise à une autre, chacune plus intense que la précédente. Au moment où paraît cette nouvelle édition, nous sortons à peine d'une pandémie qui a désarticulé l'économie mondiale, une guerre s'est déclarée aux portes de l'Europe et le dérèglement climatique embrase la planète. Cette situation annonce un avenir très sombre si nous restons enfermés dans les croyances portées par nos sociétés. Mais elle peut aussi être une invitation à libérer cette force d'oser, lovée au plus profond de notre être.

La crise, c'est la première des huit étapes que nous décrivons comme un passage nécessaire pour qu'un changement advienne. Moment tragique où le rideau et les masques tombent. On ne peut plus jouer ! Une autre vérité du monde fait irruption et s'impose, celle que les collapsologues nomment « l'effondrement », qui est à la fois l'effondrement d'un monde et l'effondrement de nos représentations du monde.

Trouver la force d'oser

Le slogan du « toujours plus » se révèle fallacieux. Tout se passe comme si nous arrivions au bout d'un système économique, certes capable de créer de la richesse mais incapable de la redistribuer de manière intelligente et juste. L'intensité de notre production de biens de consommations, de biens alimentaires ou d'énergie n'a pas été équilibrée par une justice sociale et une redistribution courageuse. Au contraire, il est clairement avéré qu'une minorité de personnes accroissent leurs richesses au détriment de classes sociales démunies qui, elles, augmentent. Et cela se vérifie dans notre pays, comme au niveau international¹. La quête éperdue et parfois tyrannique du bonheur dans la production et sa sœur jumelle la consommation ont produit désenchantement et fatigue d'être soi². La croyance que la nature avait suffisamment de ressources pour nourrir le monde est devenue un leurre. Personne ne sait comment arrêter l'emballage destructeur de nos ressources, dont l'aboutissement pourrait être l'impossibilité de vivre sur cette planète à plus ou moins long terme.

Nous ne sommes pas des experts de la science économique et écologique et ne nous risquons donc pas à évaluer le seuil exact de gravité de la situation. Pourtant nous sommes convaincus qu'il y a urgence. Nous assistons à trois réactions face à cette urgence.

- Une vision désespérée et parfois paranoïaque qui aboutit à une impuissance face à un monde en

1. Voir à ce sujet les rapports réguliers effectués par l'OCDE.

2. Titre de l'ouvrage d'Alain Ehrenberg, Odile Jacob, 1998.

perdition, la seule solution étant le repli sur soi ou dans une sorte d'arche de Noé, loin du monde, de sa pollution et de ses mesquineries économiques. « Sauve qui peut, il est urgent de se barricader dans son abri ! ».

- Une vision que nous qualifierons d'« humaniste naïve », nourrie d'insouciance. La posture est de minimiser la réalité du monde : l'homme a une extraordinaire capacité d'adaptation face aux perturbations guerrières, économiques ou climatiques ; l'humain a toujours su inventer des solutions pour dépasser les entraves de l'existence. « N'exagérons rien, la vie continue ! ».
- Nous préférons une troisième posture qui nous invite non pas à réagir, rattraper ce qui est perdu ou réparer l'irréparable, non pas à agir d'emblée mais à transformer d'abord nos croyances, nos représentations et notre être au monde afin de mieux entreprendre notre destinée.

Nous sommes experts des représentations et de leur évolution possible. Ce que nous savons, c'est que nous en sommes là à cause d'une certaine conception du monde, à travers des paradigmes issus d'un modèle de civilisation ayant érigé en pensée unique l'articulation entre bonheur, croissance, productivisme et rentabilité des capitaux investis. Nous avons confondu croître et grandir. Nos sociétés capitalistes ont instauré une confusion entre le « toujours plus » et le « vivre mieux ». Accroître n'est pas synonyme de croître. Ce modèle, qui a correspondu à une phase

Trouver la force d'oser

de l'histoire de l'humanité, semble aujourd'hui arriver au bout de son cycle d'existence et c'est cela qui est passionnant et représente une vraie chance pour notre humanité.

Nous sommes en effet à un véritable *kairos* de notre histoire, à cet instant décisif où chacun et chaque organisation doit prendre le temps de s'arrêter. La précipitation alimente une course affolée pour rattraper en vain ce qui est déjà perdu. Prenons le temps d'observer la situation, de mesurer le chemin parcouru et de rêver d'un autrement pour déchirer l'opacité d'un avenir qui paraît sans horizon ! Au-delà des peurs anesthésiantes, rester debout, non pas dans l'illusion ou le fantasme d'un Éden perdu, mais dans l'enracinement des expériences vécues, des compétences acquises, des forces encore disponibles. C'est déjà s'engager dans un retournement, comme nous le proposons de façon plus individuelle au fil de ces pages et au travers des huit étapes que nous décrivons.

Le premier pas d'une réalisation, c'est déjà la rêver, l'imaginer, la nommer. À nos yeux, le seul moyen de traverser l'enjeu paroxystique de la situation actuelle est de créer de nouvelles représentations du monde, de nouvelles façons de concevoir et d'animer l'avenir. L'invitation à *trouver la force d'oser* qui est faite ici au lecteur s'applique à cet objectif : oser transgresser les croyances limitantes ; oser revisiter et reconfigurer nos représentations du monde pour en créer d'autres. Nous ne sommes pas victimes d'un monde qui nous agit et nous prive de liberté et d'existence, nous

sommes acteurs d'un monde en devenir qui court vers un possible ailleurs et autrement.

À la jonction de cette « fin du monde » annoncée et de la naissance d'une intelligence artificielle qui fait circuler l'information à la vitesse de la lumière, nous ne pourrions nous en sortir que si nous sommes capables d'accélérer la vitesse de nos propres transformations intérieures. Le monde ne se transformera pas tout seul ! C'est notre capacité de transformation et de retournement qui va, de façon parfois très inattendue, provoquer un changement dans le monde !

Pour cela, nous devons apprendre à conjuguer les deux forces qui traversent notre société : celle du temps, nécessaire à la mise en œuvre de nos projets mais qui peut aussi nous pousser à courir jusqu'au burn-out ; et celle de l'espace qui ouvre l'arborescence des possibles à l'infini, risquant parfois de nous amener jusqu'à l'ivresse de la toute-puissance. Ce carrefour nous demande d'intégrer le paradoxe de la lenteur infinie et de l'immédiateté qui, loin de s'opposer, peuvent, si nous savons les apprivoiser et les conjuguer avec discernement, nous porter vers une autre façon d'être au monde. Un de nos défis, à travers cet ouvrage, est de permettre au lecteur d'articuler harmonieusement ces deux dimensions en vivant l'expérience singulière de la synchronicité, où la transformation intérieure s'aligne sur la transformation du monde extérieur et s'y allie. Comme le dit magnifiquement Baptiste Morizot, « Si l'action est possible, alors, c'est parce que la force originelle

Trouver la force d'oser

du vivant depuis des milliards d'années, c'est l'abondance de propositions vitales, la largesse dans le don, la multiplication des différences : la biosphère est un feu vivant qui recouvre la Terre, et il peut toujours repartir si l'on sait défendre les braises. Les attiser. »¹

Le chemin que nous proposons à travers les 8 étapes présentées dans cet ouvrage consiste à développer vos compétences d'*initiateur de nouveaux commencements*. Mais si notre première invitation en 2008 lors de la première édition était d'oser pour soi, aujourd'hui cela ne suffit plus : il faut aussi oser au-delà de soi, oser pour transformer nos environnements. Ce chemin nous permettra de traverser l'abîme, le trou noir d'absurdité auquel nous confronte l'effondrement de nos représentations. Il nous ouvre l'opportunité de resurgir de l'autre côté du miroir actuel du monde, dans une liberté d'autorisation que nous pouvons nous donner à nous-même d'être créateurs de nouveaux univers, de nouvelles cités, qui pourront se déployer grâce à notre capacité de construire de façon solidaire de nouvelles humanités.

1. Baptiste Morizot, *Raviver les braises du vivant – un front commun*, Actes Sud, 2020.

Introduction

Entre ciel et terre, huit retournements sur soi pour trouver la force d'oser

*Notre peur la plus profonde n'est pas
que nous ne soyons pas à la hauteur. Notre peur la plus profonde
est que nous soyons puissants au-delà de toutes limites.
C'est notre propre lumière et non pas notre obscurité
qui nous effraie le plus. Nous nous demandons :
« Qui suis-je pour être brillant, radieux, talentueux
et fabuleux ? » En fait qui êtes-vous pour ne pas l'être ?*

Marianne WILLIAMSON, *A return to love*, 1992.

Les questions que nous nous poserons, peut-être, au moment de notre mort pourront être les suivantes : « Est-ce que j'ai réalisé ce qui, pour moi, était essentiel ? Ai-je rempli ma vocation, est-ce que j'ai été entrepreneur de ma vie ? Est-ce que j'ai exprimé tout mon potentiel ? Ai-je donné un sens à ma vie en prenant toute ma place ? Est-ce que j'ai osé aller jusqu'au bout de mes désirs, de mes espoirs, de mes rêves... Est-ce que j'ai pris des risques pour m'engager au-delà de mes limites habituelles ? »

Trouver la force d'oser

Ces questions nous habitent en permanence, même si par confort, nous préférons les étouffer.

Dans le cas de réponses négatives, ne sera-t-il pas trop tard ? Ces questions nous serviront de fil conducteur tout au long de cet ouvrage.

Reconnaître ce qui est essentiel pour soi n'est pas aisé dans le concert des voix que nous avons entendues durant notre éducation. Des messages reçus de nos proches, parents et enseignants, nous disent, au risque parfois de nous l'imposer, ce qui est essentiel pour vivre et réussir. Nous continuons aujourd'hui à engranger de façon plus ou moins perméable ces messages qui nous sont proposés par des modèles économiques ou éthiques totalement conjoncturels.

L'éducation offerte par notre société, bien qu'elle nous permette d'acquérir des connaissances de plus en plus élaborées concernant la vie, la nature, la science et la culture, ne nous offre que peu de pistes pour comprendre et faire grandir ce qui est essentiel pour nous : notre vie, notre métier, notre vocation, nos capacités créatrices.

Nous restons attachés à un modèle éducatif qui avait comme intention de former des citoyens adaptés à une certaine société, conforme à une idéologie politique. Si nous ne nous interrogeons pas, le « bon » élève deviendra « bon » cadre moyen, « bon » agent de maîtrise, « bon » citoyen.

La crise et les bouleversements récents, où bon nombre de certitudes sont balayées, nous offrent

une formidable opportunité de prendre le risque d'exprimer davantage notre puissance créatrice. Il est curieux de voir que, même Dominique de Villepin, au moment où il était conseiller du président de la République, Jacques Chirac, jetait un cri d'alarme :

« ... élargir le champ des idées, la gamme des sentiments, le clavier des mots pour dire les temps nouveaux, les occasions émergentes, exprimer le changement par la redéfinition des mots et des concepts. À bien des égards, notre registre économique, social, politique, humain est aujourd'hui trop conformiste, corseté par des règles figées, par des préjugés anciens, parqués que nous sommes dans les champs médiatiques, académiques ou organiques »

Le Cri de la gargouille, Albin Michel.

Le bon élève qui devient bon ouvrier ou bon ingénieur pleinement intégré au système, confirme, en fait, des modes de fonctionnement traditionnels sans pour autant développer les moyens d'inventer et d'adapter son comportement et sa compétence à un environnement changeant. Or, en tant que coach, il nous est demandé de développer la capacité d'adaptation et de créativité des acteurs de l'entreprise à toute nouvelle situation.

Les crises bancaires et financières récentes sont un aboutissement de ce rapport au monde perçu comme exploitable à merci par une élite dominante qui tenait entre ses mains les leviers d'une rentabilité financière sans perspective ni vision solidaire.

Trouver la force d'oser

Notre éducation élitiste, jusque dans le sport ou les médias, nous incite à cette vision d'un monde où seuls les performants et les très riches sont reconnus.

C'est finalement le « mauvais » élève (mais est-il « mauvais » ou plutôt rebelle pour pouvoir exprimer sa créativité et la partager ?) qui « veut que ça change », qui demande une adaptation des cours ou conteste le fonctionnement de l'école, c'est lui qui, probablement, réussira le mieux demain.

Dans un monde où, tous les douze mois, on invente une puce qui devient deux fois plus petite et deux fois plus puissante, où l'intelligence artificielle et le GPT ouvrent de nouveaux horizons, nous serons de plus en plus sollicités pour nos talents d'innovateur et de créateur.

Subir ou créer

Nous pouvons identifier trois attitudes, trois modes divergents de rapport au monde :

- Une première voie est celle de la toute-puissance, tracée par la force physique, le pouvoir de l'argent ou la violence des mots. On est ici dans le rapport de force : un mode relationnel particulièrement fréquent au sein des entreprises et qui développe un rapport dominant/dominé ou perdant/gagnant. Ce chemin m'autorise tout, à condition que ce soit ce que je veux ! Dans une de ses formes extrêmes, c'est le chemin emprunté par les dictatures.

- Le second mode, à l'inverse, nous place dans une position basse, dépassés par le changement et inquiets de ce que l'avenir peut provoquer. Nous nous paralysons et nous sentons rejetés par une société que nous percevons comme menaçante, tentaculaire et incontrôlable. C'est le monde kafkaïen. Ici, on ne sait plus qui est acteur et auteur. Le metteur en scène devient anonyme. Le jeu se fait avec nous mais malgré nous. On ne sait plus qui est maître du monde et qui décide des orientations et des choix politiques locaux comme internationaux. On parle alors de consortium, d'intérêt capitaliste ou de mafia. L'intérêt gouverne. Sans pouvoir identifier qui en est bénéficiaire. Une puissance cachée, presque maléfique et mythique, viendrait diriger un monde dont nous serions victimes impuissantes ! C'est le syndrome du complot qui s'exacerbe à chaque nouvelle crise. Des constructions de type paranoïde s'élaborent, offrant alors une explication sournoise à telle pandémie, ou crise économique : « un acteur ingénieux et maléfique manipule en secret le destin du monde ». La période du Covid en a fourni un exemple magistral : seuls des comités scientifiques étaient aptes à déterminer ce qui est juste et opportun pour la santé de tous, alimentant d'autant plus la suspicion d'intérêts masqués.
- Le troisième type de rapport au monde se vit sur un mode encore différent. Plus nous nous engageons à prendre le risque de notre liberté, plus nous nous