

Laurent Buratti

J'ENCHANTE MA VIE!

**5 étapes pour
transformer votre
quotidien**



InterEditions

DU MÊME AUTEUR

La Transformance-Une stratégie de mise en action des hommes et des organisations, InterEditions, 2009

Découvrir le coaching (avec Vincent Lenhardt), 2^e éd., InterEditions, 2013

Couverture : Misteratomic

© Illustrations : page 2 : Baillou-fotolia.com; pages 46, 259 et 261 : Trueeffelpix-fotolia.com; page 244 de gauche à droite : crimson-fotolia.com, Waldteufel-fotolia.com, Fran Ott-fotolia.com, Photocreo Bednarek-fotolia.com

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage. Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements	d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).
	

© InterEditions, 2016

InterEditions est une marque de Dunod Éditeur,
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.intereditions.com

ISBN 978-2-7296-1656-4

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^o et 3^o a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Sommaire

Introduction	VII
Voici venu le temps.....	VII

Étape 1

Je me réveille

Nous avons tous la capacité de vivre une vie épanouie et pleine de sens ; il faut juste décider de l'utiliser et se mettre en mouvement.....	3
--	---

1. Le réveil	3
--------------------	---

Étape 2

J'active mon pouvoir... il est en moi

2. Je ressens le plaisir d'agir avec aisance et efficacité	27
3. Je me connecte avec mon potentiel d'action : source de mon pouvoir.....	47
4. J'utilise mon imaginaire comme une force	55

Étape 3

*Je fais le choix de l'enchantement.
Dès maintenant. Pourquoi attendre ?*

- | | |
|---|-----|
| 5. J'allume mon feu intérieur..... | 65 |
| 6. Je trouve mon génie..... | 77 |
| 7. Je fais les choix qui rendent mes rêves possibles..... | 87 |
| 8. J'obtiens ce qui compte vraiment avec facilité..... | 109 |

Étape 4

*Je rentre dans le processus qui me guidera
et maintiendra l'enchantement actif
tout au long de ma vie*

- | | |
|--|-----|
| 9. Je prends conscience que ma volonté est illimitée | 125 |
| 10. Avec les régulateurs, je donne force à l'instant présent | 139 |
| 11. Avec le système d'orientation, j'utilise mon énergie
pour ce qui est important..... | 173 |
| 12. Avec le système d'action, j'agis avec grâce,
puissance et générosité | 203 |

Étape 5

Je participe à enchanter le monde qui m'entoure

- | | |
|--|-----|
| 13. Le bonheur de contribuer, de se sentir utile et d'inspirer
les autres | 241 |
| Conclusion | 255 |
| <i>J'ai trouvé ma philosophie de vie et ma vie m'enchant</i> | 255 |

Introduction

Voici venu le temps...

*« L'intelligence doit vivifier l'action ; sans elle, l'action est vaine.
Mais sans l'action, comme l'intelligence est stérile ! »*

Roger Martin du Gard



Qui que nous soyons, où que nous vivions, quels que soient notre position sociale et notre domaine d'activité, quelles que soient également les cartes que nous avons reçues à la naissance, nous avons le pouvoir de changer le cours de nos vies. C'est même le propre de l'Homme ! Contrairement aux autres animaux, y compris les plus évolués, nous pouvons reconfigurer nos perceptions et nos expériences. Décider que les événements fonctionnent « pour nous » et pas « contre nous ». Construire notre action dans le monde en cohérence avec ce que nous voulons être.

Ce pouvoir existe en chacun d'entre nous. Il n'est pas à rechercher à l'extérieur, chez les autres : il fait partie intégrante de nous-même. Il n'y a pas de fatalité. L'histoire de personne n'est écrite à l'avance. À travers cet ouvrage, fruit de dix ans d'analyse et d'observation, je vous invite à découvrir qu'il existe des moyens de réveiller ce pouvoir qui est en vous, et à apprendre à l'utiliser pour améliorer votre vie ainsi que celles de vos semblables. Vous voulez changer quelque chose d'important dans votre existence ? Votre capacité d'enchantement est la condition de tout vrai changement. Et elle vous permettra d'atteindre rapidement, dans tous les domaines, des résultats extraordinaires.

Voici venu le temps des enchanteurs. Grâce à la technologie et la science, nous avons pu nous libérer en grande partie des contraintes de l'environnement extérieur. Mais cela ne peut suffire à satisfaire notre

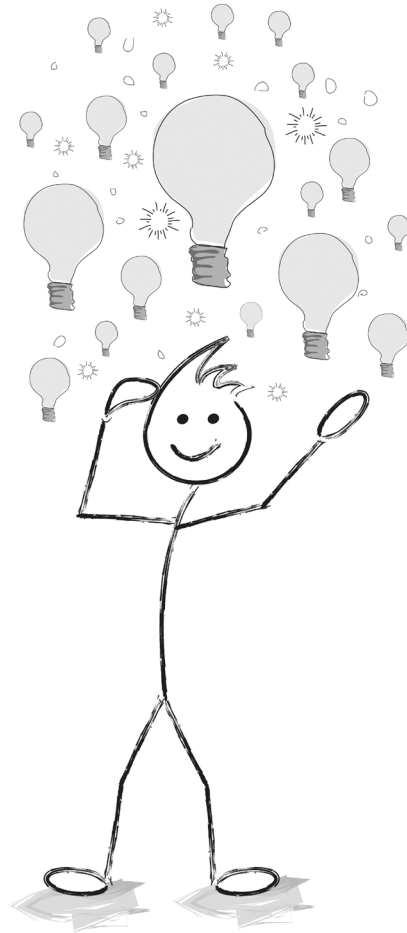
quête de sens, et nos sociétés post-modernes sont confrontées à un besoin vital de ré-humanisation. La puissance formidable de la technique, au service de quels buts l'utilisons-nous? Quelle finalité donnons-nous au « progrès »? Quelle responsabilité exerçons-nous dans l'édification du monde que nous laisserons à nos enfants?

L'enchanteur, c'est celui qui communique à ses semblables l'envie et la force d'affronter cette crise de sens, en s'engageant dès maintenant dans la construction d'un futur plus désirable – dans sa vie personnelle comme dans un cadre collectif. L'Homme est un animal social: pour répondre à la question « comment gouverner ma vie? », il faut aussi s'interroger sur la manière de gouverner une équipe, un groupe, une société humaine. En utilisant ma capacité de transformation pour améliorer les choses à mon niveau, je contribue à changer l'existence des autres. Si j'ai ce pouvoir de réenchanter ma propre existence, j'ai aussi celui de réenchanter le monde autour de moi, à petite ou à grande échelle. Et si je prends une posture d'enchanteur, au service d'une énergie collective de transformation, dans ma vie personnelle, mes relations sociales, mon travail, cette attitude participe à faire des personnes qui m'entourent autant d'enchanteurs en puissance. C'est ce que je nomme l'*art du grand leadership*: le vrai pouvoir consiste à réveiller chez l'autre le leader qui dort en lui. Nous avons tous un vrai rôle à jouer sur Terre. Si nous voulons cesser de nous en remettre à des hommes providentiels, ou pire, de nous vivre comme des victimes, nous devons prendre conscience de ce rôle qui nous attend, et nous préparer à l'assumer.

Nos actions détiennent un pouvoir secret: elles participent grandement à notre processus de construction identitaire, et l'expérience de l'enchantement constitue un cas particulier fascinant où nos facultés sont démultipliées et nous nous rapprochons de nous-même: nous verrons comment activer notre pouvoir et l'utiliser avec la formule de l'enchantement. À partir de là, nous allons apprendre à défendre notre enchantement et le rendre plus profond, plus durable et plus intense. D'abord en maîtrisant les forces qui façonnent notre expérience, puis en questionnant notre matrice décisionnelle et les croyances associées. Enfin, nous rechercherons les stratégies les plus efficaces pour réaliser notre projet de vie.

Étape 1

Je me réveille



1

Le réveil

*Nous avons tous la capacité de vivre une vie épanouie et pleine de sens ;
il faut juste décider de l'utiliser et se mettre en mouvement*

*« Celui qui se perd dans sa passion perd moins
que celui qui perd sa passion. »*

Saint Augustin



Agir ou ne pas agir : telle est la question au cœur de ce livre. Qu'est-ce qui fait que nous sommes plus ou moins capables d'agir sur nos vies, dans nos vies, ou d'y agir plus ou moins efficacement selon les moments et les contextes ? Pourquoi et comment certains d'entre nous trouvent-ils les ressorts nécessaires pour s'engager corps et âme dans un travail, un projet, un défi, quand d'autres – a priori pas moins doués ni compétents – sont littéralement paralysés dès qu'il leur faut prendre une décision ou affronter une situation nouvelle ?

Dans *Ring*, une récente pièce de théâtre qui interroge avec une énergie euphorisante nos certitudes sur la vie de couple, une femme se lamente : « On n'a pas su trancher. Ça faisait des années qu'on se disait que notre vie commencerait plus tard, bientôt, un jour. Quand on aurait changé de patron, quand on aurait un enfant, quand on gagnerait plus d'argent, quand on ferait plus de sport, plus l'amour. À force de faire des projets, on est devenu des projets » ... Il m'est arrivé de recevoir en coaching des

personnes que l'incapacité de passer à l'acte transformait ainsi en « projets ». Lorsqu'ils évoquaient leurs vies inabouties, ces femmes ou ces hommes mettaient leurs échecs sur le compte d'un déficit de moyens, d'expérience, de compétences, d'argent, de temps, de relations – bref d'un manque de « ressources » pour pouvoir réaliser leurs rêves. J'ai aussi accompagné des dirigeants d'entreprises qui possédaient déjà à peu près tout ce qu'il est possible de posséder dans ce monde, sans pour autant parvenir à donner le sens qu'ils souhaitaient à leurs vies.

En réalité, les « ressources » dont nous avons vraiment besoin pour mettre nos actes au service de nos rêves ne se situent pas du côté de l'« avoir », elles résident dans notre « être ». Elles ne sont pas à rechercher dans le monde extérieur car elles se trouvent en chacun de nous : comme nous le verrons, cette énergie vitale est celle de nos motivations intérieures. Vivre nos rêves, nous le pouvons si nous le voulons. Nous vivons dans un monde désenchanté – Marcel Gauchet parle du *Désenchantement du monde* –, et c'est notre volonté de vivre nos rêves qui le sauvera, qui nous sauvera. Voici ce que je veux partager ici avec vous. Cette énergie vitale nous permet d'accomplir des miracles. Je pense ici à l'histoire étonnante de Philippe Croizon, cet homme amputé des quatre membres en 1994, après avoir reçu plusieurs décharges électriques de 24 000 volts alors qu'il démontait une antenne de télévision. Six ans plus tard, il traversait la Manche à la nage avec un temps de parcours digne d'un très bon nageur. Dans ses prévisions les plus optimistes, il pensait réaliser la traversée en vingt-quatre heures d'efforts. Il l'a fait finalement en treize heures ! L'auteur de cet exploit extraordinaire n'a pourtant rien d'un surhomme. C'est un être humain ordinaire qui a su puiser en lui l'énergie d'un champion pour se dépasser et, selon sa belle expression, gravir son « Everest de la natation ».

Ce pouvoir miraculeux d'agir sur le cours de son existence, chacun d'entre nous le possède. C'est ce que j'appelle l'« enchantement » : ce processus de réveil qui consiste à prendre conscience de notre potentiel d'action puis à le faire grandir au service d'une

vie plus riche et plus accomplie. Enchanter notre vie nous permet de rehausser notre expérience, réaliser nos buts les plus chers et de nous construire une vie meilleure.

Lorsque j'étais étudiant, je souhaitais devenir consultant en management des hommes et des organisations. Je rêvais d'améliorer les entreprises en apportant le meilleur des connaissances en sciences humaines. Ainsi nous pourrions créer les organisations où il fait bon s'investir, où on apprend à se dépasser, à collaborer efficacement et où chacun a le sentiment d'être utile. Ce rêve me rendait performant dans mes études. J'étais hyper-motivé. Pourtant très vite mes professeurs et mon entourage m'ont fait comprendre que je n'avais aucun espoir de réaliser ce rêve : j'ai grandi à la campagne, je n'avais pas les codes sociaux de Paris, les cabinets de conseil recrutent uniquement des ingénieurs alors que j'étais dans une école de commerce, les disciplines d'excellence étaient le marketing et la finance et pas les sciences humaines. En bref, il fallait être plus raisonnable et chercher ma voie ailleurs. Cette prise de conscience fut dévastatrice sur ma performance. J'étais sur le point d'abandonner lorsque j'ai rencontré un expert en développement personnel qui m'a dit que « j'avais laissé l'opinion de quelques personnes devenir ma réalité au lieu de suivre mes idées ». J'ai eu l'impression de me réveiller d'un long sommeil.

Ce moment fut le déclic de mon enchantement. Il m'a reconnecté à mes convictions et m'a libéré de l'hypnose dans laquelle j'avais été plongé. À partir de ce moment, je me suis consacré à poursuivre mon intuition et à apprendre tout ce qui pouvait m'en rapprocher. Je n'ai pas cherché à atteindre un objectif précis, mais plutôt à être le meilleur possible dans ma discipline, à affiner ma vision, à développer mes compétences, à alléger ma personnalité de ce qui n'était pas nécessaire. Chaque fois que j'avais le sentiment de progresser, de franchir un cap, soit parce que je me formais, soit parce que je réalisais de belles choses, de nouveaux défis se présentaient à moi et maintenaient mon enchantement. Petit à petit, j'ai compris que cet état enchanté irriguait tous les aspects de ma vie. Je devenais

plus sociable, plus curieux, plus intéressant. Finalement, j'ai fini par réaliser tous les rêves professionnels que j'avais imaginés : travailler dans les cabinets de conseil en stratégie les plus prestigieux au monde pour y promouvoir les sciences humaines, accompagner des dirigeants de grands groupes internationaux dans leurs projets, participer à la modernisation d'organisations pour permettre à des centaines de milliers de personnes de vivre mieux dans leur travail.

Pourtant l'enchantement est toujours là.

Ce n'est pas le fait d'atteindre un rêve qui enchante, c'est d'avoir appris à apprécier le chemin, à faire de chaque moment, un festin, un émerveillement. C'est cet apprentissage que je souhaite partager avec vous.

Les bénéfices de l'enchantement

✿ *À nous d'enrichir notre expérience et notre perception du monde : nous le pouvons tous*

L'idée que je me fais de votre maison n'est pas votre maison. Pour vous, votre maison est associée à votre foyer, le lieu où vous vous ressourcez, où vous vivez avec votre famille et un lieu d'émotions partagées. Pour moi, votre maison est juste une maison. Elle ne représente pas les mêmes choses. Nous enrichissons toujours la réalité d'une partie de nous-même.

En tant qu'humains nous avons la faculté singulière d'enrichir le réel que nous expérimentons. C'est d'ailleurs ce qui se passe quotidiennement : dans notre vie chaque objet, chaque événement prend une « couleur », un sens, qui n'appartiennent qu'à nous-même, car ils proviennent de l'expérience que nous faisons de l'objet ou de l'événement en question. Nous sommes comme le lecteur d'un livre : à partir du même texte, chacun projette son interprétation. Même s'il est impossible ou difficile de modifier le réel en tant que tel, nous pouvons quand même le transformer d'une certaine manière, en changeant la qualité de cette expérience que nous lui associons.

En reconfigurant notre perception de la réalité pour la rendre plus aidante – plutôt que limitante ou inhibante –, l'enchantement permet tout à la fois de renforcer et d'élargir notre capacité d'action.

✿ *Renforcer notre désir d'agir et de faire ce qui compte vraiment pour nous*

Il est facile de se convaincre qu'aller courir une demi-heure tous les matins ne serait pas mauvais pour notre santé et notre équilibre général. Mais certains le font vraiment, d'autres non. La différence tient à l'intensité du désir mis en jeu. L'enchantement a cette faculté singulière d'accorder le désir et l'action.

✿ *Focaliser notre énergie psychique sur les choses essentielles*

Nous vivons à l'époque des courriels, des textos, des appels multiples et des notifications Facebook, Twitter et autres. Notre attention est assiégée de toutes parts. On veut capter notre attention. Dans un monde d'abondance d'informations, il y a toujours une pénurie d'attention. Une attention flottante ou dispersée nuit à l'action efficace. *A contrario*, tout objectif quelque peu ambitieux requiert une capacité de se concentrer et de soutenir l'effort dans la durée. L'enchantement apporte cette capacité.

✿ *Rechercher l'état de performance optimale*

Nous avons tous vécu ces moments où nous parvenons à exprimer le meilleur de nous-même dans une action où nous nous engageons corps et âme. L'enchantement permet d'accéder à cet état de grâce dans toutes les circonstances de la vie où nous avons besoin de mobiliser tous nos atouts : passer un concours ou examen, prendre un nouveau poste professionnel, réussir une compétition sportive, gérer des relations complexes...