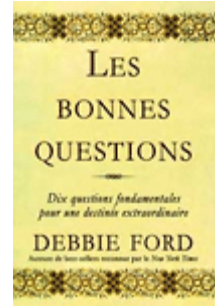


Pas une « question gagnante », mais... 10 !



J'ai pensé vous présenter ce qui s'appellerait « une revue littéraire ». C'est en écoutant le jeu télévisé « *Tous pour un* » que j'ai eu l'idée de vous parler de « questions ». Je venais de terminer ma relecture de l'excellent ouvrage de Debbie Ford, *Les bonnes questions*, et un lien m'est apparu.

Dans cette émission de Radio Canada, je suis fascinée par ces gens studieux, à la mémoire d'éléphant qui répondent à des questions pièges avec un aplomb qui m'ébahit. Comme si tous les tiroirs de leur mémoire étaient ouverts avec accès immédiat à l'information.

Il y a d'autres questions où il faut fouiller son cœur et non son cerveau pour trouver réponse. « *Tous pour un* » exige de la solidité et du stoïcisme de la part des participants et ils gagnent de l'argent. À l'inverse, en plongeant dans *Les bonnes questions*, il faut se laisser déstabiliser et si on accepte de creuser en soi un tantinet, la récompense est d'un tout autre ordre.

L'auteur nous rappelle combien il est facile d'oublier le nombre de choix à poser dans notre vie quotidienne. Petits, moyens ou grands, chaque choix nous amène vers une prochaine réalité. Comme Debbie Ford le dit si bien, on ne se retrouve pas criblé de dettes en ayant acheté un seul objet de luxe. Pas plus qu'une relation ne se termine abruptement à la suite d'une seule discussion musclée. L'inverse est tout aussi vrai. Le succès n'arrive pas en claquant des doigts, en vingt-quatre heures seulement pour autant qu'un gros gain à la loterie ne soit pas vraiment synonyme de succès.

Des choix, il s'en présente à nous des dizaines, tous les jours. Choisir de reporter à demain, de ne pas aller marcher un jour de pluie, choisir d'embrasser son conjoint au lever ou de terminer cette tâche qui rebute.

C'est facile! En principe. La bonne nouvelle, c'est la simplicité : « dix questions fondamentales pour une destinée extraordinaire », lit-on en couverture un. Merci madame Ford. Elle nous propose aussi les dix meilleures réponses à formuler pour aller de l'avant. Alors là, grand merci madame Ford!

Abandonner le pilote automatique

Pas facile et surtout exigeant. En lisant religieusement chaque ligne et en répondant aux questions proposées dans le livre, nous réalisons combien notre vie est régie par les « il faut que... ». « Il faut que je fasse ceci, que je téléphone à..., que j'habite à tel endroit » et bien d'autres obligations déguisées sous les

masques de l'amour ou du devoir. En clair, nous vivons à côté de nous-mêmes, de nos aspirations. Nous espérons un miracle qui nous « téléportera » par magie dans la vie que nous voulons vraiment mener. Nous vivons sur le pilote automatique sans lequel, oh misère, nous serions obligés de réfléchir un peu et surtout, double misère, d'écouter notre coeur ! C'est fou à quel point nous pouvons redouter la vérité, notre vérité.

Essayez pour voir...

Prenez la question suivante : « Ce choix me propulsera-t-il vers un avenir inspirant ou me gardera-t-il prisonnier du passé? » Aie! Si on veut être honnête, combien de décisions prenons-nous basées sur la peur ou le passé. Peur de passer ce coup de fil qui pourrait aboutir à un nouvel emploi. Peur de dire non à un souper de famille alors qu'on désire tant finir cette toile, ce meuble ou n'importe quel projet passionnant, revigorant. Nous craignons d'entreprendre un projet car nous avons déjà goûté l'échec. Même chose pour une nouvelle relation amoureuse..... Ça, c'est un autre sujet !

Nous voudrions changer des aspects de nos vies, pourtant nous poursuivons sur la même voie depuis des années. On a peur, oui. Jusque-là, ça va, c'est normal. Si on y regarde de plus près, nous ne craignons PAS le choix. Je pose souvent la question suivante : « si toutes les conditions étaient favorables, que choisiriez-vous? » La réponse gicle, sans hésitation. Peur de choisir? Non. On a peur de se tromper, de changer, d'être alors rejeté si l'on SE choisit par moment. Ainsi, Debbie Ford parle du choix de s'affirmer plutôt que de plaire aux autres constamment. Très intéressant. Allez-y, c'est au chapitre 6!

En voici une autre : « Ce choix me procurera-t-il une satisfaction de longue ou de courte durée » Excellente question en allumant une cigarette si on désire cesser de fumer ! Mais plus encore, la question favorise l'atteinte des buts à plus long terme. J'ai bien connu le monde des athlètes d'élite. Croyez moi, lorsqu'il s'agit de se lever aux aurores pour l'entraînement, dans des conditions climatiques que la douillette en moi considère « inhumaines », il est clair que ces individus choisissent de sortir coûte que coûte pour atteindre « une satisfaction à long terme ». J'ai vécu une expérience similaire, bien au chaud toutefois, à ma table de travail. Obligée (par choix) chaque jour à six heures de traduction d'un ouvrage laborieux, et bien mille trois cent heures plus tard, j'ai savouré une joie digne de la première place sur le podium, en livrant mon manuscrit de cinq cent dix pages...!

Je vous laisse sur cette autre belle question : « est-ce que je recherche ce qui va bien ou ce qui va mal? » Autrement dit, suis-je prête à nommer haut et fort tout ce qui est bon dans ma vie? C'est l'art de se réconcilier avec ce qui est, avec nos possessions actuelles et les personnes présentes dans notre vie. C'est l'art de la gratitude, une attitude qui exige de la pratique, car nous sommes bien prompts à critiquer et à dénigrer!

Les bonnes questions n'est pas un livre sur la pensée magique. Ni un incitatif à contrôler notre vie et notre entourage. C'est plutôt une voie à suivre pour choisir de se respecter, compte tenu de ce que la vie nous présente.

La conclusion appartient à Debbie Ford : « *C'est à vous de décider : le chemin qui ne mène nulle part ou le chemin qui mène à la réalisation de vos rêves – une vie extraordinaire. À vous de choisir.* »

Je vous invite à lire ou même relire cet ouvrage. De nouveaux passages pourraient vous sauter aux yeux, Dans le cas contraire, vous pourriez découvrir, non pas « la question gagnante », mais.....

...10 questions qui font vivre, mieux. C'est aux Éditions AdA.

**Texte de Lucie Marois
Tous droits réservés**

