






Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Mise en pratique	Licence  - <a href="http://creativecommons.org">http://creativecommons.org</a>  Creative Commons 	

"Bien que la volonté soit naturelle et innée, on peut apprendre à vouloir comme on apprend à être libre. L'éducation de la volonté est conditionnée ou accompagnée par la pratique :

- de la culture physique car il faut de la volonté pour s'astreindre à entretenir son corps,
- de la culture de l'intelligence en s'exerçant à faire attention, à réfléchir, à bien juger, à penser par idées claires,
- de la culture de l'affectivité en apprenant à contrôler les affects et en développant les sentiments qui attachent aux valeurs authentiques,
- de l'esprit de discipline, intelligemment conçu, en apprenant à se vaincre on se rend apte à vouloir, on se rend maître de soi.

La volonté est donc la forme supérieure d'une activité consciente d'elle-même. Elle participe grandement à l'élévation de l'esprit humain au-dessus de sa condition d'homme ordinaire."

*Le Café-Débat de Saint Quentin en Yvelines – Claude – site internet : <http://quentinphilo.over-blog.com/article-188203.html>*

### Conseils pratiques :

Voici quelques pistes d'éléments permettant d'augmenter ou de réduire la volonté :

Exemples d'éléments induisant une augmentation de volonté :

- Mes désirs : ils agissent comme une force me poussant à agir, à prendre des décisions :
- Mes émotions ou celles des autres : tout comme les désirs elles sont un moteur pour l'action
- Mes sentiments : idem que désirs et émotions
- Ma pensée : en conscientisant les faits, ma volonté est sollicitée et je peux décider
- Culture de l'effort, apprendre à vouloir : la pratique d'un sport, l'apprentissage d'un instrument de musique ou d'une langue étrangère sont quelques exemples de pratiques permettant d'entretenir sa volonté et de ne pas baisser les bras au premier obstacle.
- Maintenir son corps en bonne santé

Adopter des croyances positives :

- "Il n'y a pas d'échecs mais que des situations où nous apprenons",
- "La victoire n'est pas négociable",

- "Si je n'essaye pas, je ne sais pas si cela réussira"
- "Mon âge, mon sexe, mon intelligence, ma taille sont des atouts pour pouvoir..."
- "Beaucoup d'hommes célèbres aujourd'hui sont passés par beaucoup d'échecs dans leur vie"
- "L'erreur est humaine, c'est donc pas la fin du monde si je me trompe"
- "Tous les grandes révolutions culturelles, technologiques, religieuses...ont commencé avec une personne seule"
- "En travaillant deux fois que les autres, je peux y arriver"

Supprimer mes croyances limitantes :

- "De toute façon cela ne marchera jamais",
- "De toute façon je n'y arriverai pas, alors pourquoi essayer",
- "Je n'ai jamais réussi quelque chose, jusqu'à présent alors pourquoi cela va changer aujourd'hui"
- "De toute façon, c'est pour rien"
- "Pour faire ce projet je n'ai pas assez de ressources, d'argent, de temps, de moyens techniques..."
- "D'autres ont essayé avant moi et personne n'a réussi ou un si petit nombre"
- "Mon âge, mon sexe, mon intelligence, ma taille sont des freins pour pouvoir..."

Exemples d'éléments induisant un manque de volonté voir un blocage :

- Faiblesse, repli sur soi,

Le fait de se replier sur soi se produit de façon imperceptible et insidieuse. Et un jour nous pouvons nous "réveiller" vivant à part des autres, sans but dans la vie, juste là sans énergie.

- Analyse prolongée des faits

Parfois le fait de vouloir contrôler au maximum les faits, la peur de se tromper, amène à passer beaucoup de temps pour analyser la situation, et finalement les choses traînent.

Les doutes

Le fait de douter va clairement limiter notre volonté car finalement les choix deviennent difficiles. Dans notre environnement actuel qui devient de plus en plus mouvant, aléatoire cela accentue cette sensation d'incertitude. Dans cette situation, le meilleur allié de la pensée est peut-être notre intuition !

La peur

Elle est notre meilleure ennemie pour rester où nous sommes et ne pas bouger. Elle bloque nos décisions et l'énergie que nous avons.

Pour avoir moins peur, il est possible de rechercher les raisons qui provoquent celle-ci et d'essayer de supprimer leurs sources. Sinon une solution efficace consiste à se tourner vers son opposé : l'amour.

L'amour rend libre, permet l'action, permet de croire en soi et dans les autres. L'amour est rempli d'espoir et de projets !

Le désespoir

Il peut avoir de multiples causes telles que :

- Le fait de ne pas avoir de vision pour sa vie,
- Ne pas se sentir aimé, apprécié,
- Avoir une image de soi négative,
- Avoir une santé défaillante,

## Les addictions

Lorsque nous avons une addiction, notre volonté n'est plus opérante, c'est très difficile de dire non, voir même cela semble impossible.

Dans le sens inverse, attention à ne pas avoir trop de volonté, cela peut paraître paradoxale et pourtant...!

Si au cours de notre vie nous avons entendu toujours le message : "sois fort", il est possible que nous ayons développé des croyances qui agissent comme des "rouleaux compresseurs" sur notre environnement et cela se traduit par beaucoup de pression mise sur nos épaules et par voie de conséquence sur celles des autres aussi, par des attentes voir même des exigences placées très haut.

Si nous sommes une personne avec ce type de fonctionnement, en règle général nous le savons car notre entourage nous le dit !

La bonne nouvelle est que ce comportement volontaire, n'est pas quelque chose d'immuable et nous pouvons changer certaines de nos croyances afin de faire des choix différents d'expression de soi !

Voici quelques exemples de croyances communes que certaines personnes importantes de notre vie ont pu nous dire et qui ont modelé notre façon de percevoir notre environnement :

- "La vie ne fait pas de cadeaux, si l'on veut réussir, il faut se battre",
- "Je dois être fort et ne pas faire apparaître mes faiblesses, sinon les gens pourraient en profiter",
- "Trop gentil, trop con !",
- "La vie c'est la loi du plus fort",
- "Si on ne m'impose pas, on se fait bouffer",

Il est possible d'adopter d'autres croyances qui nous rendrons la vie plus...légère !

- Prendre la vie plus comme un jeu (l'idée derrière est de ne pas voir des adversaires partout et des batailles à gagner à chaque coin de rue !)
- Slow down, take it easy\* Slogan issu de la publicité de la prévention routière pour inciter à réduire la vitesse sur la route. Traduction : ralentissez, prenez les choses plus légèrement !
- Le chemin le plus court dans la vie, n'est pas forcément celui où nous allons le plus vite !
- Trop d'exigences tuent l'élan naturel des individus

Et aussi :

- Lâcher prise, encore et encore,
- C'est tellement plus agréable pour les autres, mais aussi pour soi de ne pas être stressé !