

Parcours 40

Un parcours de transformation à destination de tous

Numéro 40
16 Avril 2022

Cher lecteur,

40! Nous voici à la fin du parcours que nous avons fait ensemble. On le sait tous, le nombre 40 est rempli de symboles. En effet, 40 ans marque l'âge de la raison selon la tradition juive. Dans l'antiquité, 40 ans est un moment d'introspection qui doit conduire à amorcer un vrai changement dans sa vie. Les égyptiens procédaient à l'enterrement du défunt pharaon 40 jours après sa mort ; c'est la période nécessaire de préparation pour le grand voyage. Autre symbole, ce sont les 40 jours de pluie du déluge. Ils ont préparé à une nouvelle vie. Il en est de même des 40 ans du séjour du peuple hébreu dans le désert ainsi que les 40 jours passés par Moïse sur le mont Sinai. C'est également la durée du séjour de Jésus dans le désert au lendemain de son baptême.

Ce n'est donc pas sans raison si notre parcours a duré 40 jours. Il s'agissait de prendre le temps nécessaire pour une introspection quotidienne profonde et pratique. En effet, nous avons été invités à lire, à réfléchir et à agir au travers de micro-actions. Là, nous sommes arrivés ensemble, à un moment où il faut faire le point de notre parcours.

Certains nous ont lu en entier ; d'autres à moitié ; d'autres encore ont survolé ou n'ont ouvert aucune des pages que nous avons partagé avec vous. Ils contiennent pourtant des conseils, avis, suggestions, recommandations que nous avons pratiqués ou observés chez de simples personnes, des leaders ou des célébrités de ce monde. Ils ont fait leur preuve au travers des années et des géographies. L'un des principes qui nous a poussés à vous les proposer est celui que nous rappelle le mathématicien Isaac Newton : « **J'ai vu plus loin que les autres parce que je me suis juché sur les épaules de géants** ». Nul besoin de réinventer la roue. Voici le deuxième principe que nous avons suivi pour proposer les réflexions contenues dans notre parcours.

Il y a aussi les micro-actions. Elles ont obéi au principe de simplicité dans la transformation de notre vie. Il ne s'agit pas de révolution, mais d'évolution. En effet, changer pas à pas et additionner les pas est très important lorsque l'on veut faire un changement durable. Autrement, c'est un feu de paille que l'on crée : du sensationnel ou du spectaculaire qui très vite s'estompe ! Il faut aller lentement, mais sûrement.

Chacun à appliquer différemment selon son temps, son intérêt. Certains ont raté de cocher, ne pouvant pas suivre le rythme imposé, car englués dans des préoccupations autres ; d'autres n'ont carrément rien suivi. Cela n'est pas dramatique. Nous avons toujours l'occasion de bien faire. C'est pourquoi nous vous proposons de faire le point des 40 jours d'introspection pour définir les prochaines étapes que vous voulez faire parcourir à votre vie. Quelques questions pour nous guider :

- Quelle est ma mission ? Quelles sont mes valeurs ?
- Qu'est-ce que j'aime faire ?
- Si je pouvais vivre ma vie idéale, qu'aurais-je fait ?
- Si aujourd'hui était mon dernier jour sur la terre, quels seraient mes plus grands regrets ?
- Quels sont mes talents naturels ? On n'aime pas s'encenser. On préfère se critiquer.
- De quelles actions de ma vie je suis le plus fier ?
- Qu'est ce qui me donne envie de me lever le matin ?
- Quelles sont les activités que je n'aime pas faire ?
- Qu'est-ce que je n'aime pas faire ?
- Quelles sont mes priorités ? Me conviennent-elles ?
- Vers quoi est ce que je cours et pourquoi ?
- Quels sont mes rêves ?
- Mes relations me satisfont-elles ?
- Quelles sont les choses dont je me sens fier ?
- Quelles sont les choses dont je me sens coupable ?
- Quelles sont les personnes à qui j'ai envie de dire merci ?

Il est bon d'utiliser l'une ou l'autre de ces questions pour démarrer le point que l'on a envie de faire sur notre vie et définir un plan d'actions personnel.

Ceci constitue le dernier numéro du parcours. Nous invitons à continuer le parcours à chacun à son niveau. Ensemble, **“vivons aujourd'hui, c'est là que se trouve hier et demain.”**

Désiré et Raymond

Micro-action du jour :

Prends un carnet et un stylo pour noter comment tu as vécu ce parcours. Définir les actions sur lesquelles tu aimerais travailler.

Aussi, nous vous remercions de prendre 5 minutes de votre temps pour répondre au questionnaire ci-joint : <https://forms.gle/eioLtSELTQUj9NGL8>