

Nicolas Proupain

Devenez ce que vous êtes

Une méthode complète
pour trouver sa voie





La « Méthode de Nicolas Proupain, chiropraticien[®] » ainsi que tous les éléments qui s'y réfèrent (tableaux, schémas, outils, etc.) qui sont détaillés dans ce livre sont déposés à l'INPI (Institut national de la propriété intellectuelle) qui garantit une protection de la méthode, des termes et de la démarche.

Si vous souhaitez des renseignements sur la méthode et les formations pour l'appliquer, rejoignez-le sur :

www.trouversavoie.com

Du même auteur :

Cahier d'exercices pour soulager son dos, ESF éditeur 2010.

© 2009, ESF éditeur / © 2015, Prisma Media
3^e édition 2015

Éditions Prisma

Directeur : Pierre-Olivier Bonfillon
Directrice éditoriale : Françoise Kerlo
Responsable d'édition : Virginie Hamelin
Chef de fabrication : Flora Bellanger

Couverture et composition : Maryse Claisse

Impression : Dimograf, Bielsko-Biala, Pologne
Dépôt légal : novembre 2015



ISBN : 978-2-8104-1515-1

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^e et 3^e 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 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

Avant-propos	7
Mon patient préféré.	10
Mode d'emploi.	13

PREMIÈRE PARTIE

Assurez-vous que vous êtes bien en vie

1. De l'importance de suivre sa raison d'être	17
2. Symptômes ou GPS ?	31
3. Le contrat de vie	43
4. Les pièges « mythiques »	55
5. Connaître sa vraie nature	69
6. Un destin génial pour chacun	83

DEUXIÈME PARTIE

Concrètement, trouvez votre voie et votre raison d'être

1. Comment découvrir ce qui nous donne des ailes ?	95
Exercice 1 – Remplir un chèque de liberté	100
Exercice 2 – Et s'il vous restait 24 heures à vivre ?	103
Exercice 3 – Votre raison d'être spontanée	106
2. L'image de votre vie pleinement satisfaisante.	111
Exercice 4 – Le dessin de votre image de vie réussie.	114
3. Identifiez vos valeurs essentielles	117
Exercice 5 – Identifiez vos valeurs, l'essence de vos moteurs.	118
Exercice 6 – Hiérarchie de vos valeurs essentielles	128



Exercice 7 – Liste de vos modèles et de leurs valeurs « admirées » . . .	129
Exercice 8 – Liste des « vilains » et de leurs valeurs condamnées . . .	130
Exercice 9 – Liste de vos valeurs	131
4. Être soi sans écraser les autres ni marcher sur des œufs . . .	133
Exercice 10 – Apprécié/rejeté	134
Exercice 11 – Qu'aimeriez-vous laisser derrière vous ?	136
Exercice 12 – Se détacher de ses modèles	139
5. Comment réaliser un choix ?	141
Exercice 13 – Choix et conséquences	143
Exercice 14 – Exercice de gratitude	146
6. Quels sont vos buts de vie, les piliers de votre existence ? . . .	151
Exercice 15 – Identifiez vos dadas !	152
Exercice 16 – Les 12 piliers de vie.	156
7. La transformation	159
Exercice 17 – Liste des absences	162
Exercice 18 – Puiser dans ses racines	167
Exercice 19 – La perfection du présent	174
Exercice 20 – La parfaite éventuelle transition	178
8. Être diplômé de votre propre université.	185
Exercice 21 – Sortir des boîtes	187
Exercice 22 – La trace derrière vous	188
Exercice 23 – Le contrat de vie	190

TROISIÈME PARTIE

Gagnez votre vie en faisant ce que vous aimez

1. Comment faire ce que nous aimons et être payé pour cela ?	197
Exercice 1 – Définissez votre service unique pour vous et pour les autres.	199
Exercice 2 – Évaluez le juste prix de votre service.	203
Exercice 3 – Préparez vos plans de rechange	205
Exercice 4 – Formulez votre leitmotiv	207

2. Ne pas planifier sa vie, c'est planifier de passer à côté de sa vie	209
Exercice 5 – La journée parfaite.	212
3. Le secret de notre univers, c'est que notre univers se crée . .	221
4. Un changement de culture.	227
Exercice 6 – Les croyances	228
Exercice 7 – Les affirmations.	233
Exercice 8 – Quelles autoroutes-habitudes avez-vous construit ? . . .	241
Exercice 9 – Que cultivez-vous ?	242
5. Le passage à l'action	245
Exercice 10 – L'entrée sur le terrain.	245
Exercice 11 – Le passage à l'acte	248
6. Les excuses et les peurs, obstacles au passage à l'action ? . .	255
Exercice 12 – Rendez les choses simples	263
7. Les douze règles de la réalisation de ses rêves	265
Conclusion	279
Remerciements	281
Bibliographie	283
Index	285

Ce qui est incompréhensible,
c'est que le monde soit compréhensible.

Albert Einstein

Aux étoiles en formation.

N. P.

Avant-propos

“ *Tous les chemins mènent à Rome !...
mais certains chemins sont tellement
longs qu'il faut plus d'une vie pour
y arriver !* ”

Avant de mourir, mon grand-père a confié à mon père :
« *Il faudrait pouvoir revivre sa vie.* »

Pour ne pas avoir à exprimer un tel regret, je vous invite à
faire une pause et à vous poser les questions suivantes :

« **Si je continue à vivre dans les conditions dans lesquelles
je vis actuellement, serai-je satisfait à la fin de ma vie ? Ou
bien aurai-je des regrets ? Aurai-je le sentiment d'avoir
réussi ma vie ou, au contraire, de l'avoir ratée ?** »

À la fin de votre vie, il sera trop tard. Aujourd'hui, est le
meilleur moment pour vous poser cette question. Le plus tôt
est le plus sage !

Tels que je les ai construits et rassemblés, les éléments de
cette méthode donnent accès à l'existence dont vous avez
toujours rêvé, consciemment ou non. **Une vie pour laquelle
vous avez de l'appétit, qui vous tire du lit avec enthousiasme,
dont vous êtes satisfait à chaque instant, à la fin de chaque**

journée... et à la fin de votre vie ! Ce livre vous propose les outils pour y accéder concrètement.

Personnellement, si je devais refaire ma vie, je la revivrais exactement de la même façon. En fait, je n'aurais jamais espéré une vie aussi extraordinaire. Mon objectif est que chacun d'entre vous accède à ce même sentiment.

Attention

Une question préliminaire doit être posée avant d'aller plus loin : **Êtes-vous prêt pour votre vie ?**

Car je vous propose une démarche profonde, impliquante et responsable. Si vous vous sentez fort de cet état d'esprit, les éléments suivants seront alors pour vous un outil extrêmement puissant... mais seulement si vous êtes prêt.

En effet, certaines périodes de la vie se révèlent plus ou moins propices à la remise en question ; à vous de voir si cela est approprié pour vous, aujourd'hui.

L'importance vitale des questions abordées dans ce livre demande, entre autres, une réelle disponibilité d'esprit et un évident désir de remise en question. Car cette démarche, tout comme votre vie, ne doit pas être traitée superficiellement, elle requiert toute votre attention.

Avant de poursuivre votre lecture, prenez le temps nécessaire. Ne continuez que lorsque vous vous sentirez prêt...

...Êtes-vous vraiment sûr d'être prêt ?...

Bravo !

...Maintenant que vous vous sentez prêt, mon intention est de vous donner des clés et des outils, pour vous accompagner et vous aider à atteindre au plus proche, de jour en jour et de mieux en mieux, la vie dont vous avez toujours rêvé.

Toutefois, soyons réalistes : en tournant la dernière page de ce livre, vous ne serez probablement pas devenu une star de cinéma ou un musicien célèbre... En revanche, si vous vous en découvrez le talent au plus profond de votre être et acceptez de déployer le travail nécessaire pour y arriver, tout vous deviendra possible.

Si vous suivez une à une les indications suggérées, vous créerez un accès à vos compétences endormies, vos ressources cachées, vos qualités oubliées... un accès à Vous, et c'est déjà beaucoup !

En refermant cet ouvrage, vous n'aurez pas appris à entrer dans une « boîte » mais, au contraire, à devenir un individu distinct et « distingué »... des autres, qui connaît sa vraie valeur, qui vit sa vraie vie. Quelqu'un qui suit sa propre voie.

Quel que soit votre âge ou votre condition physique ou sociale, nous allons découvrir que suivre sa voie et sa raison d'être est déterminant pour l'intensité et la longévité d'une vie.

Certains passages vous paraîtront évidents, d'autres seront plus étonnants ou troublants, voire dérangeants... L'important est de pousser votre réflexion jusqu'à sa finalité, d'atteindre l'objectif que vous vous êtes assigné : devenir ce que vous êtes !

Mon patient préféré

Permettez-moi tout d'abord de vous conter l'histoire de mon *patient préféré* comme j'aime à le nommer ; car il m'a énormément appris. En fait, il est amplement à l'origine de ce travail.

Depuis sa naissance, un strabisme créait chez lui un trouble neurologique visuel qui perturbait son équilibre général. Source de moqueries, son *regard* lui donnait un complexe et un profil timide et introverti.

Comme beaucoup d'enfants, mon patient préféré rêvait de devenir footballeur. Mais sa pratique passionnée du football s'arrêta brutalement à l'âge de onze ans, en raison d'une douleur inexplicable au genou. Pendant plus de huit mois, les différents spécialistes consultés affirmèrent : « Il ne marchera plus normalement », « Il ne pourra plus courir comme avant », « C'est fini, il ne pourra plus faire de sport »... ! La douleur physique était telle qu'il consommait des aspirines effervescentes toute la journée pour supporter la douleur.

Ces événements conduisirent ce patient à perdre confiance en lui et en la vie en général, et à développer une profonde colère. Après des mois de souffrance sans espoir d'amélioration, il vécut **une expérience très profonde** : il fit sa première rencontre avec la chiropratique¹, ce qui changea sa vie. Une personne avait recommandé à ses parents d'aller voir un « docteur en chiropratique », lequel repéra immédiatement une cicatrice au niveau de ses lombaires, souvenir d'une chute l'été précédent, qui lui avait déplacé une vertèbre et comprimé un nerf

1. La chiropratique est une approche naturelle fondée sur la relation entre l'appareil locomoteur (articulations et muscles) et le système nerveux. Les soins chiropratiques corrigent les blocages articulaires qui sont à l'origine de dysfonctionnements nerveux. La chiropratique est la troisième profession de santé au monde.

dans le dos. Dès la première visite, la vertèbre fut remise à sa place et il sentit le « courant » passer à nouveau dans son nerf, comme un *flot de vie* se dirigeant vers son genou, pour lui permettre de re-fonctionner : mon « patient préféré » put remarquer sans douleur, puis courir dans les jours qui suivirent.

Plusieurs années plus tard, il s'engagea dans des études de mathématiques et de physique, sans réaliser qu'il suivait un modèle parental... à contrecœur. Ainsi, mon « patient préféré » déclencha une nouvelle maladie avec des bilans de santé pessimistes. Il perdit ses cheveux et vécut une sorte de dépression : il subissait sa vie. Elle lui était pénible et ne l'inspirait pas. Il percevait sa vie comme emplie d'épreuves, d'examens et de difficultés, sans but appétissant.

Consciemment ou non, il se fit une série d'entorses graves à la cheville, qui le mirent à nouveau sur le chemin de la chiropratique. Son chiropraticien lui glissa alors dans la conversation : « En général, on se tord les chevilles quand on ne souhaite plus aller dans une direction ! »

Et dans ce même cabinet où il avait, jadis, retrouvé l'usage de sa jambe, il prit conscience de ce qu'il voulait faire de sa vie. Il se souvint soudain que, lors de sa première visite dans ce cabinet, il avait vu la photo de la remise des diplômes de fin d'année de l'école de Chiropratique. Et il *savait* que cela représentait son rêve de vie. Il s'était fermé la possibilité de vivre son rêve car cette école était aux États-Unis et que la langue représentait une barrière. Mais secrètement, son rêve vivait en lui et finit seulement par s'imposer lors de sa deuxième crise.

Tout ce qu'il avait vécu n'était pas le fruit du hasard, mais l'avait formé à devenir ce qu'il avait toujours rêvé d'être intérieurement. Fort de cette certitude, il partit faire ses études aux États-Unis, pour suivre sa voie et sa passion.

Depuis, il fait ce qu'il aime. Il a pris confiance en lui et en la vie. La chiropratique lui a permis de remarquer, d'équilibrer

son strabisme et l'a conduit à trouver sa voie et sa raison d'être. Il partage aujourd'hui le fruit de ses connaissances et de son expérience dans différents pays.

Cette personne transformée, mon « patient préféré », c'est tout simplement moi.

Mes expériences de vie, avec mes yeux, mon genou, ma santé générale et mes perspectives de vie m'ont permis d'explorer de tout mon être les différentes étapes de compréhension de mon futur métier et de fonder une méthode originale pour trouver sa raison d'être.

Pour que vous puissiez tirer tous les bénéfices de cette méthode, je souhaite que vous aussi, vous soyez votre patient préféré, tout au long de cet ouvrage. En étant attentif à vous-même dès maintenant, vous naviguerez aisément dans cet ouvrage. Comme vous le ferez tout au long de votre vie, si vous vivez en accord avec votre raison d'être.

Mode d'emploi

Ce livre comporte 3 parties :

1. **La théorie derrière la méthode** : l'importance vitale de trouver *sa raison d'être*.
2. **La pratique** : les exercices pour trouver votre voie et votre raison d'être.
3. **L'application** : les stratégies pour exprimer concrètement et vivre de votre raison d'être.

Avertissement

Certaines personnes seront tentées de raccourcir la démarche que je propose, d'opter pour la mise en application directe de la méthode et courir immédiatement vers les exercices de la deuxième partie...

... Or, le succès de cette méthode repose sur une structure logique et cohérente, amenant le lecteur à comprendre la théorie et la puissance des outils, avant même de les mettre en application. Il est vital, pour parvenir à la **profondeur** et **l'exactitude** du résultat que votre vie mérite, de respecter le sens de lecture. Évitez de « court-circuiter » des éléments de la démarche.

En effet, l'expérience vers laquelle vous vous dirigez correspond à gravir une montagne ; et à l'image des grands aventuriers, vous devez respecter la préparation rigoureuse de ce voyage, en route vers vous-mêmes. Faites-le par amour pour vous, par amour pour votre vie.

Alors, merci de lire attentivement la première partie.



Première partie

Assurez-vous que vous êtes bien en vie





Chapitre 1

De l'importance de suivre sa raison d'être

Dans l'Antiquité, les Grecs, philosophant sur la fonction de chaque structure, disaient que **toute structure qui ne suit pas sa raison d'être s'autodétruit**. Un principe général qui s'applique tout aussi bien à nous-mêmes.

Comme le mot l'indique clairement, la raison d'être d'une personne est la raison pour laquelle elle existe. Et, plus nous nous éloignons de notre raison « d'être », moins nous avons de raison de continuer à « être ». De ce point de vue, trouver puis suivre sa voie et sa raison d'être peut devenir une question de vie ou de mort.

Je sais combien mon propos peut paraître exagéré... Pourtant, si nous ne donnons pas vie à notre vie, elle ne voit pas le jour. Si nous abandonnons nos « envies » avant de les matérialiser, nous perdons nos raisons de rester « en vie ». C'est, je le crois, le prix à payer quand nous ne suivons pas notre cœur.

Nous le savons tous aujourd'hui, la dépendance au tabac ou l'excès de stress raccourcissent la durée de vie ; il en est de même si nous ne vivons pas pleinement notre vie. Quand nous ne suivons qu'à 50 % notre raison d'être, ne diminuons-nous pas d'autant notre raison « d'être là » ? Et ainsi la durée de notre vie ?

Prenons conscience de notre degré relatif de vie

Nous faisons trop souvent l'erreur de croire que la vie et la mort sont des états absolus où nous sommes soit vivants, soit morts. Or, bien au contraire, ce sont des états relatifs. Généralement, nous ne sommes pas, soit complètement vivants, soit complètement morts : il existe une multitude d'états intermédiaires !

Que nous soyons « cliniquement » vivants ne suffit pas à dire que nous sommes « pleinement vivants ». Par exemple, il existe une différence majeure entre une personne dont la « vie » professionnelle est « morte » car elle ne l'inspire plus, et une autre à l'aube d'un nouveau projet inspirant qui en savoure chaque instant : ces deux personnes connaissent des degrés de vitalité différents.

De la même manière, nous connaissons tous des couples, endormis dans leurs habitudes, dont la « vie » intime est plutôt « morte ». Du « devoir conjugal » à « l'union passionnée », tous les degrés de vie et donc de satisfaction sont possibles. Plus généralement, le degré de satisfaction est évident entre un mariage de raison ou de passion, entre faire ses devoirs ou aimer apprendre, entre aller au travail ou s'investir dans une profession que l'on exerce avec enthousiasme...

C'est toute la différence entre une vie dévorée « à pleines dents » et la « petite mort tranquille » d'un quotidien vécu plus ou moins à contrecœur. Si nous vivons à contrecœur, par contrainte ou par obligation, cela engendre mélancolie, baisse de vitalité et tristesse, ce qui, à terme, tue non pas brutalement mais à petit feu : ce sont des situations dites « mortellement ennuyeuses ».

En revanche, si dès le matin, la perspective d'une journée alléchante nous **tire du lit avec appétit**, nous sommes pleins

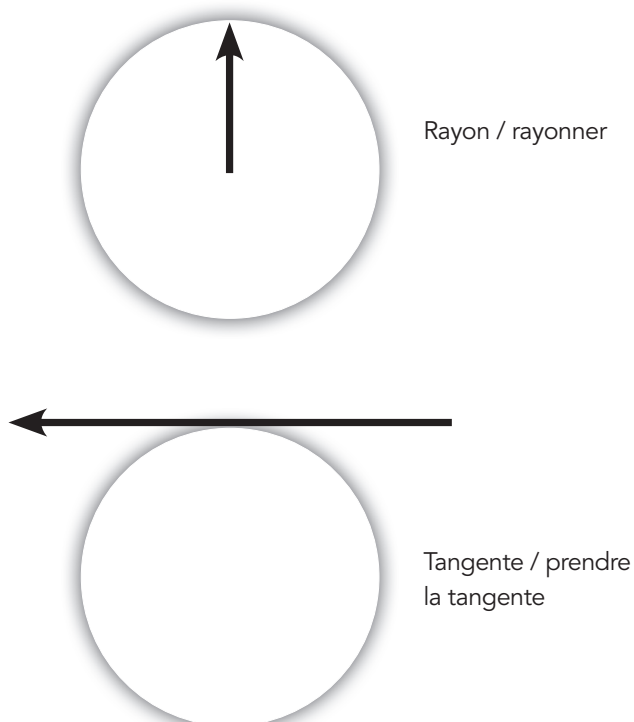
d'énergie. Si nous mettons en route les projets qui nous donnent envie de vivre, de nous battre, de nous dépasser, nous libérons alors toute notre vitalité. Ces « moteurs de vie » sont nos « *raisons d'être* », les raisons pour lesquelles « on est », et probablement les raisons pour lesquelles « on naît ».

Entre ces petites morts et ce qui nous tire du lit avec appétit, nous pouvons expérimenter tous les degrés de satisfaction.

Préférez-vous alors rayonner ou « prendre la tangente » ?

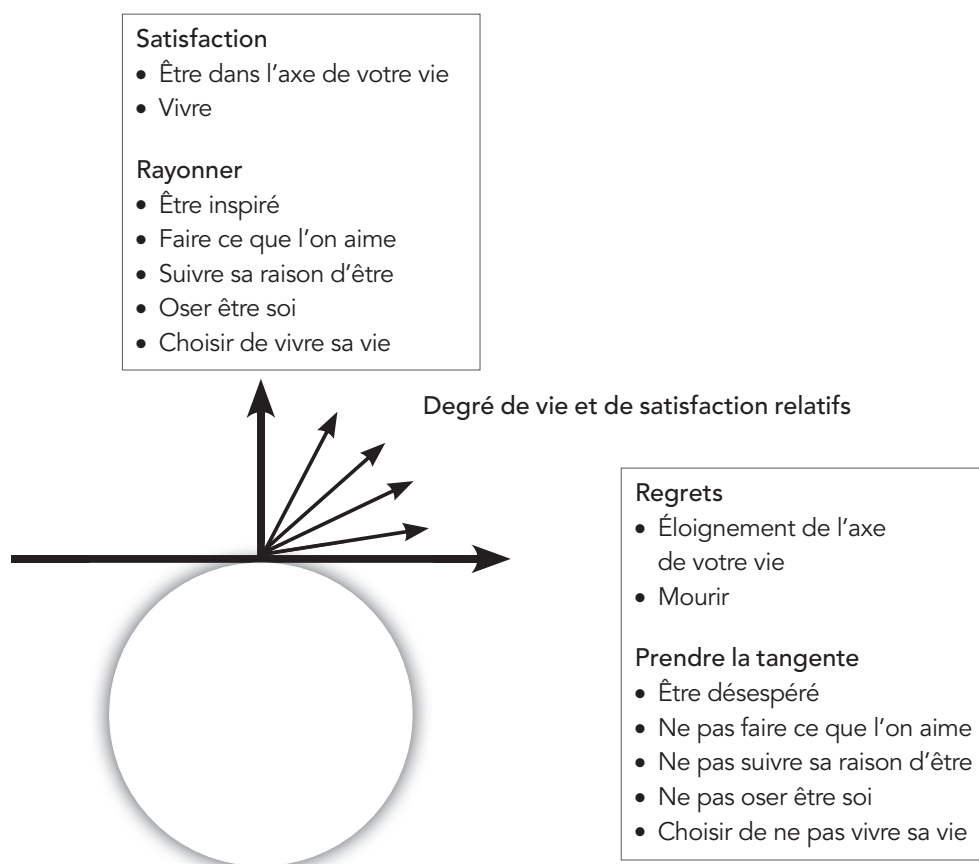
Si l'on reprend des termes de géométrie, on peut distinguer dans un cercle, comme dans sa vie, deux axes principaux et « opposés » : le rayon et la tangente.

Schéma 1 – Rayon et tangente



Et vous, par rapport à votre vie, que préférez-vous ? Aller dans le sens de « rayonner » (axe du rayon du cercle) ou celui de la fuite et « prendre la tangente » ? Parfois, un simple dessin vaut mieux que de longues explications.

Schéma 2 – Rayonner ou prendre la tangente



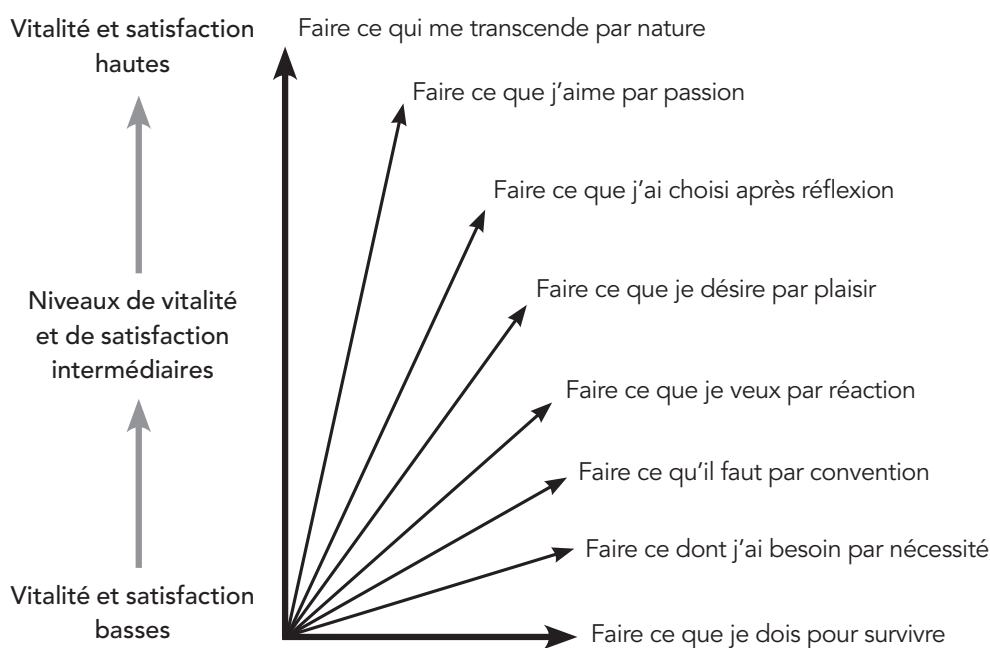
Dans cette représentation, la partie projetée sur l'axe vertical des ordonnées correspond à ce qui est « bien ordonné » et bien exprimé dans sa vie. Et la partie projetée sur l'axe horizontal des abscisses correspond à ce qui n'est pas encore bien « ordonné » dans sa vie, c'est l'éloignement de l'axe vertical, de l'axe de sa vie.

Ce schéma montre que, si nous nous réfugions dans les compromissions et les arrangements bancals, cela a un prix : celui de notre vie.

Un peu de pratique : mesurez votre degré de satisfaction

Dans la grammaire, le « verbe » est un outil pratique, simple et efficace pour mesurer notre degré de satisfaction, dans les différents domaines de notre vie. Voyez le schéma et le tableau ci-dessous :

Schéma 3 – Le verbe reflète notre degré de vitalité et de satisfaction²



2. Ce schéma s'inspire de la fameuse pyramide de Maslow et des verbes d'action du Docteur Demartini.

Le psychologue Abraham Maslow a élaboré dans les années 1940 sa théorie de la motivation qui repose sur une pyramide des besoins, constituée de cinq niveaux (physiologique, sécurité, amour et appartenance, estime des autres, estime de soi, accomplissement personnel). Selon lui, nous recherchons d'abord à satisfaire chaque besoin d'un niveau donné avant de penser aux besoins situés au niveau immédiatement supérieur de la pyramide. Par exemple, on cherche à satisfaire les besoins physiologiques avant les besoins de sécurité.

Le Dr John F. Demartini est un auteur, chercheur et philosophe, fondateur de la méthode « The Demartini Method® ».

Au quotidien, notre emploi des verbes révèle fidèlement notre degré de vitalité et de satisfaction. Variant de « faire ce qui me transcende » à « faire ce que l'on doit », amusez-vous à mesurer la différence entre « je dois te préparer à dîner » et « j'aime te préparer à dîner » : voilà deux dîners différents ; ou « je dois jouer avec mes enfants » et « j'aime jouer avec eux »...

Le but est d'identifier ce qui vous « transcende », dans le sens où, lorsque vous le faites, vous oubliez vos problèmes, vos limites, votre âge et vous obtenez une satisfaction optimale. Le tableau ci-dessous permet de repérer où vous en êtes dans votre évolution vers cet objectif.

Schéma 4 – Tableau d'évaluation de notre évolution vers une pleine satisfaction

Satisfaction et vitalité	Action	Sensation	Qualité de vie	Conscience	État du rêve
Optimale	Je me transcende	État de grâce	Gratitude Être soi Rayonnement	Succès global Rayonnement personnel et collectif	Vie de rêve
Forte, riche et abondante	J'aime	Épanouissement	Appréciation Bien-être	Réalisation personnelle	Éveil Réaliser ses rêves
En éveil Naissante	Je choisis Je désire Je veux	Affirmation de soi Prendre sa vie en main	Transformation Mieux-être	Conscience et expression	Réveil
Minimale	Il faut J'ai besoin Je dois	Subir la contrainte Être victime	Survie	Inconscience	Sommeil Rêve nocturne

Pratique

Dans la vie courante, entre amis, avec ses enfants, en entreprise, il est utile de pouvoir mesurer notre degré de satisfaction, ou celui de son interlocuteur, à n'importe quel propos.

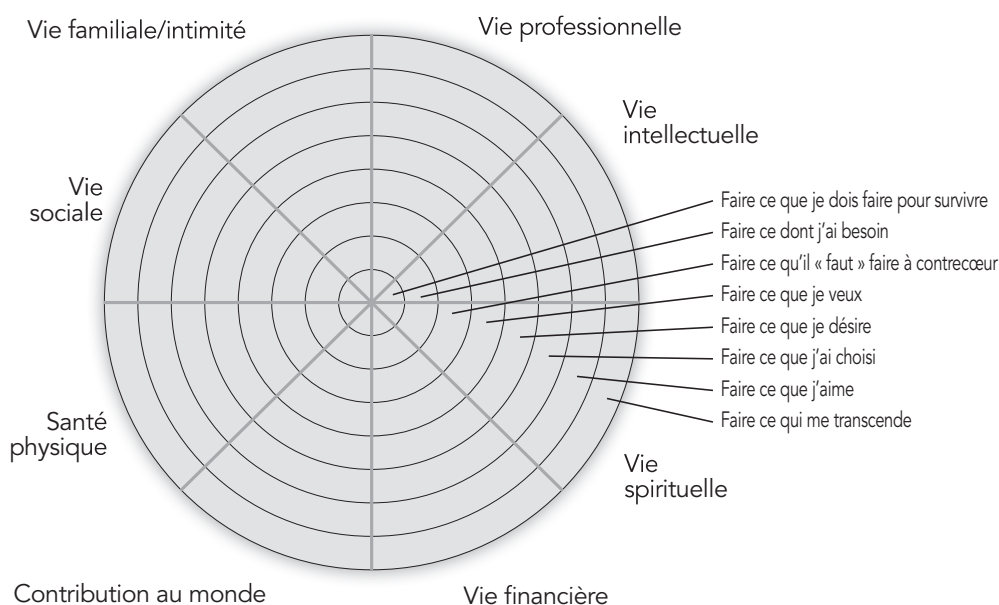
Nous pouvons aussi observer les verbes que nous employons selon le tableau précédent et constater qu'ils évoluent au fur et à mesure que nous nous rapprochons de notre raison d'être.

La roue de la vie

Voici une roue dans laquelle se trouvent huit domaines de la vie. Ces domaines sont indicatifs et vous devrez les adapter à votre situation personnelle.

Par exemple, un adolescent peut utiliser la partie « professionnelle » pour ses études. Un retraité peut l'utiliser pour ses activités bénévoles ou ses hobbies. Une personne qui a interrompu ses activités professionnelles pour élever ses enfants utilisera la partie professionnelle de sa roue de vie pour évaluer cette nouvelle activité.

Schéma 5 – La roue de la vie



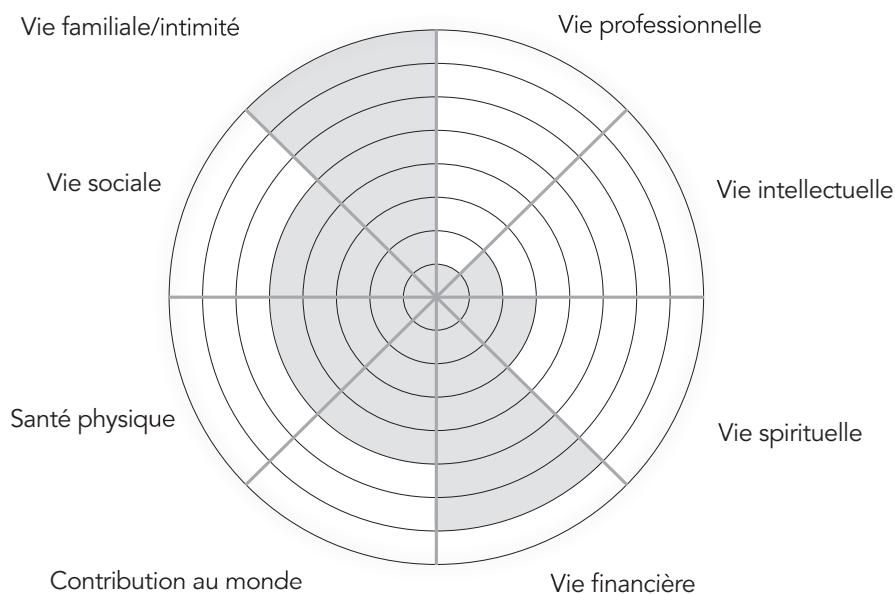
Pour chacun des domaines de votre vie, il s'agit de repérer votre degré de vitalité. Pour cela, coloriez, plus loin dans le schéma 8 prévu à cet effet, vos degrés de rayonnement actuels, du centre vers la périphérie.

Avant de remplir votre roue, je vous propose deux exemples :

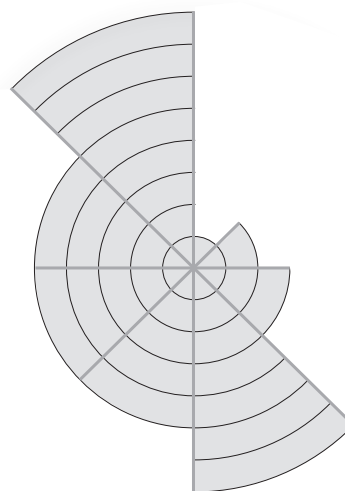
Le premier illustrant une vie peu harmonieuse (schéma 6) :

- Dans « vie professionnelle » : seule la première couche concentrique de cette portion de vie est coloriée, celle qui correspond à « Je fais ce que je dois pour survivre »...
- En revanche, dans « vie familiale », toutes les couches concentriques de cette portion de vie sont coloriées, correspondant à « Ma vie de couple me transcende »...
- Pour « vie sociale » : les cinq premières couches concentriques correspondant à « Je suis mes désirs » sont coloriées... et ainsi de suite (voir schéma 6)...

Schéma 6 – Roue de vie non harmonieuse

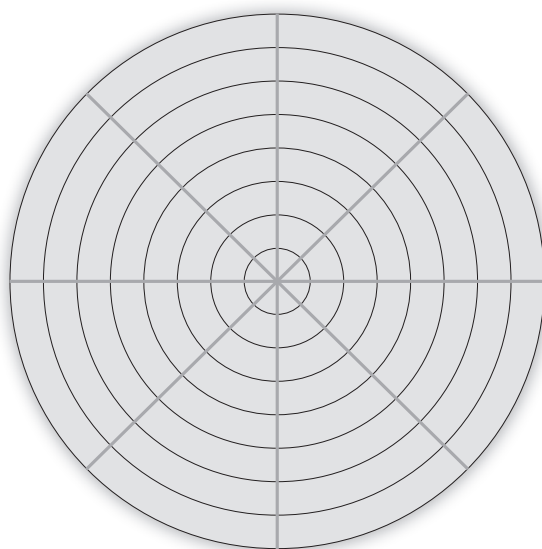


Si on supprime le cadre, voici à droite, la roue que l'on obtient. La vie de cette personne est « grignotée ». Si cette roue devait tourner, roulerait-elle correctement ? Comme vous le voyez, n'étant pas harmonieuse, elle avancerait laborieusement ! Ainsi, lorsque nous omettons de vivre pleinement certaines parties de notre vie, nous pouvons ressentir un certain chaos : notre vie ne tourne pas rond !



Le second exemple illustre une vie harmonieuse (schéma 7).

Schéma 7 – Roue de vie harmonieuse



La vie de cette personne ne se fait pas « grignoter ». La roue montre que la personne se transcende et rayonne dans chaque domaine, et mène une vie pleinement satisfaisante.

À noter qu'une roue de vie où l'on ne développe que le premier niveau dans les 8 sphères est « harmonieuse », dans le sens où elle est ronde, et « roule » normalement, mais pour un tour de roue, elle parcourra beaucoup moins de distance et ne donnera pas la même satisfaction. Son rayon étant plus petit, le rayonnement de la personne sera d'autant plus petit.

Maintenant, à vous de jouer ! Coloriez **vosre** roue de vie.

Schéma 8 – Votre propre roue de vie



Puis notez à quoi elle ressemble : est-elle harmonieuse ? Est-ce que « tout roule » ? Votre vie tourne-t-elle rond ?

À partir de votre roue de vie, calculez votre degré de satisfaction de vie (DSV) :

– Faites la somme des cases coloriées : N =

– Multipliez ce chiffre par 100 et divisez-le par 64 :

$$DSV = \frac{N \times 100}{64} = \quad \% \text{ de satisfaction de vie.}$$

Par exemple, pour le schéma 6 :

$$\frac{36 \times 100}{64} = 56 \% \text{ de satisfaction de vie.}$$

L'idée de cet ouvrage est de faire progresser la surface de votre roue en vous aidant à suivre votre voie dans chaque domaine afin d'obtenir une pleine satisfaction.

Un peu de vécu

La joie de vivre de Stéphanie était au plus bas, elle se laissait aller physiquement, elle prenait du poids et souffrait d'eczéma sur le cuir chevelu. Elle passait des nuits très agitées. Elle était perturbée et faisait vivre des moments « impossibles » à sa mère.

En remplissant sa roue, elle s'aperçut qu'elle allait à l'école à contrecœur. Elle avait peur et se rendait malade à l'idée d'y retourner. Ses résultats scolaires étaient très médiocres et elle se voyait commencer à entrer dans le monde du travail, avec un sentiment d'échec : elle n'avait pas pu être vétérinaire. Elle aurait pourtant adoré vivre entourée d'animaux. En faisant la suite des exercices de la méthode, elle s'aperçut qu'elle aimait en fait surtout jouer, voire dresser les chiens. Surtout les chiens loup. Surtout pour le cinéma. Aujourd'hui, Stéphanie travaille avec bonheur chez un des rares dresseurs de loups pour le cinéma. Elle a vu bien de ses symptômes disparaître depuis qu'elle suit sa voie, pour le moins originale.

Une structure unique pour une fonction et une destination uniques

Tout dans l'Univers possède une structure unique qui lui confère des fonctions propres : le pommier a la caractéristique de donner des pommes, l'oiseau de voler, le poisson de nager, la