

Accepter la responsabilité personnelle

Par Brian Tracy

Avez-vous déjà réalisé que tout ce que vous êtes - ou que vous serez- dépend complètement de vous? Tout simplement!

Tout ce qui existe dans votre vie existe à cause de vous, de votre comportement, de vos paroles et de vos actions.

Parce que vous avez la liberté de choix et parce que vous avez choisi chaque circonstance de votre vie, vous êtes entièrement responsable de tous vos succès et échecs, de votre bonheur et de votre malheur, de votre présent et de votre avenir.

Cette pensée est comme un saut en parachute ; effrayante et exaltante à la fois. C'est une des plus grandes et des plus importantes idées qui peuvent venir à l'esprit.

L'acceptation de la responsabilité personnelle est ce qui sépare l'adulte de l'enfant. C'est le grand bond en avant dans la maturité. La responsabilité est la caractéristique de l'être humain pleinement fonctionnel et entièrement intégré.

La responsabilité va de pair avec le succès, la réussite, le bonheur, la motivation et la réalisation de soi. C'est le minimum requis pour l'accomplissement de tout ce dont vous pourriez vraiment vouloir dans la vie.

Accepter d'être entièrement responsable de soi-même et réaliser que personne ne viendra à la rescousse, est le début d'une performance optimale dans la vie. Peu de choses vous seront inaccessibles après avoir accepté la responsabilité que cela dépend de vous.

L'opposé de la prise de responsabilité consiste à se créer des excuses et à blâmer les autres pour ce qui se passe dans votre vie. Et puisque tout ce que nous faisons est une question d'habitude, si des personnes prennent l'habitude de se trouver des excuses, elles prendront également l'habitude de se soustraire à leur responsabilité.

Lorsqu'elles se fixent un objectif, elles créent immédiatement une excuse qu'elles gardent en réserve au cas où la réalisation de l'objectif est trop difficile ou requiert plus de discipline et de persévérance que prévu.

Dès que les choses commencent à aller mal les personnes irresponsables sortent leur excuse et se sentent tirés d'affaire. Mais à long terme cela n'aboutit à rien.

La Loi de Causalité est une loi fondamentale de la vie humaine exposée par Socrate plus de 400 ans avant J-C. Nous l'appelons la Loi de Cause à Effet.

Cette loi affirme que pour chaque effet ayant lieu dans votre vie, il y a une cause. S'il ya un effet que vous désirez ou que vous souhaitez augmenter, vous pouvez le faire en découvrant tout simplement sa cause, puis en dupliquant cette cause vous pourrez avoir l'effet recherché.

Par exemple, tout le monde veut être en bonne santé. Si vous vous donnez comme objectif une bonne santé physique -donc l'effet désiré- vous pourrez le réaliser simplement en trouvant la cause - donc en découvrant ce que d'autres personnes en bonne santé font en termes d'exercice, d'alimentation et de repos- puis en procédant de la même manière.

Vous devriez alors obtenir le même résultat, il n'y a pas de miracle. Cela semble simple, mais souvent c'est l'une des choses les plus difficiles à faire.

Le malheur est également un effet. Si vous voulez être heureux, la première chose à faire est de décider quelle situation de vie vous rendrait heureux.

Pensez aux meilleurs moments de votre vie et pensez à ce que vous faisiez à cette occasion, à l'endroit et aux personnes qui y participaient. Puis écrivez en détail une description complète de votre style de vie idéal. Maintenant vous avez défini l'effet que vous désirez.

Ensuite, observez votre vie actuelle et posez-vous la question : « Quelles choses dans ma vie sont incompatibles avec le mode de vie qui me rendrait heureux? »

En d'autres termes, trouvez les causes des effets que vous n'aimez pas. Puis prenez une décision pour commencer à atténuer ou à éliminer ces causes une par une, jusqu'à ce qu'il ne vous reste plus que le genre de vie que vous souhaitez vivre.

Vos pensées sont extrêmement puissantes. Elles ont le pouvoir d'augmenter ou de réduire votre tension artérielle, votre rythme cardiaque et votre rythme respiratoire. Elles peuvent affecter votre digestion. Et si vos pensées sont assez fortes, elles peuvent même vous rendre malade ou vous donner une bonne santé.

Vos pensées déclenchent des images dans votre esprit, et les sentiments que vous ressentez sont en accord avec elles. Si vous avez des pensées saines et heureuses, vous aurez images saines et heureuses, et vous vivrez des émotions saines et heureuses.

Comme le souligne Deepak Chopra dans son programme de cassette-audio :*Magical Mind Magical Body* ; chaque partie de votre esprit est relié à chaque partie de votre corps par un réseau complexe de messages et de pulsions qui affectent tout ce que vous ressentez, dites et faites.

Seul vous pouvez créer vos pensées, seul vous pouvez décider de ce que vous allez ressasser, de ce que vous allez lire et écouter, avec qui vous vous associerez et les conversations que vous allez avoir, vous êtes donc entièrement responsable des conséquences de ces comportements. C'est inévitable.

La partie la plus importante de la responsabilité de soi concerne sans doute votre bonheur et votre tranquillité d'esprit. Il semble y avoir une relation directe entre la responsabilité et le bonheur d'une part, et l'irresponsabilité et le malheur d'autre part.

D'abord, la clé du bonheur réside dans le fait d'avoir un sentiment de contrôle sur ce qui se passe dans votre vie. Plus vous sentez que vous avez le contrôle, plus vous vous sentez heureux. Les

hommes et les femmes qui ont atteint le sommet dans la hiérarchie de leur entreprise ont tendance à être beaucoup plus heureux que les personnes qui se trouvent plus bas.

Cela vient du fait qu'ils ont le sentiment de mieux contrôler leur destin, de pouvoir prendre des décisions et d'agir. Plus vous acceptez de responsabilité dans votre entreprise, plus vous aurez d'autorité, de puissance et de respect.

Une astuce consiste à accepter la responsabilité des plus importantes préoccupations de votre patron. Plus vous acceptez de responsabilité quant aux résultats dans les domaines que votre patron considère cruciaux, plus précieux et indispensable vous deviendrez dans votre entreprise.

Les gens qui veulent plus d'argent et de respect pensent souvent qu'ils peuvent l'obtenir simplement en demandant ou par le lobbying.

En vérité cela viendra rapidement à vous dès que vous monterez au créneau et assumerez la responsabilité quant aux résultats de votre entreprise. Les personnes les plus respectées dans toute compagnie sont celles qui sont le plus à même de réaliser les travaux les plus importants dans les délais impartis.

Plus vous avez de responsabilité, plus vous avez de contrôle. Et plus vous serez libre dans votre esprit pour prendre des décisions et faire les choses que vous souhaitez faire.

Il existe une relation directe entre la liberté, le contrôle, la responsabilité et le bonheur. Les personnes les plus heureuses sont celles qui se jugent très satisfaites d'elles-mêmes, et cet état est le prolongement naturel de l'entière acceptation de la responsabilité sur chaque partie de leur vie.

À l'autre extrémité se trouve l'irresponsabilité ou le refus d'accepter la responsabilité. Chaque personne se situe entre ces deux limites ; se déplaçant vers un niveau plus élevé de responsabilité ou d'irresponsabilité à travers chaque mot et chaque décision.

En fait, une bonne définition de la folie est l'irresponsabilité totale, au point d'avoir besoin d'une camisole de force et d'une cellule capitonnée. Le grand psychanalyste Thomas Szasz a écrit: « La folie n'existe pas, il n'existe que différents niveaux d'irresponsabilité. »

Une personne qui est complètement irresponsable est sujette à la colère, à l'hostilité, à la peur, au ressentiment, au doute ; à toutes sortes d'émotions négatives. Et en voici la raison : toutes les émotions négatives ont tendance à être associées au blâme.

99 % de tous nos problèmes existent uniquement parce que nous sommes en mesure de les blâmer sur quelqu'un ou quelque chose. Au moment où nous nous arrêtons de blâmer, nos émotions négatives commencent à disparaître.

Quel est l'antidote au blâme? C'est simple! Comme votre esprit ne peut gérer qu'une seule pensée à la fois, qu'elle soit positive ou négative, vous pouvez remplacer la tendance à blâmer et à se mettre en colère en disant simplement et fermement « Je suis responsable! »

Vous ne pouvez accepter la responsabilité d'une situation et être en colère en même temps. Vous ne pouvez accepter la responsabilité et être simultanément malheureux ou contrarié. L'acceptation de la responsabilité annule les émotions négatives et court-circuite les tendances à la tristesse.

L'acte même d'accepter la responsabilité apaise votre esprit et clarifie votre vision. Cela apaise vos émotions et vous permet de penser plus positivement et de manière constructive. En fait, l'acceptation de la responsabilité vous donne souvent un aperçu de ce que vous devriez faire pour régler la situation.

Voici un exercice : Portez votre attention sur les problèmes les plus courants de la vie. Appliquez ce remède simple qui consiste à accepter la responsabilité à chacune de ces difficultés, et observez ce qui se passe.

Les gens ont des problèmes avec les autres : leurs conjoints, leurs enfants, leurs amis, leurs collègues et leurs patrons. Selon l'adage : « La quasi-totalité de nos problèmes dans la vie ont des cheveux, deux jambes et rouspètent. »

Alors pensez aux gens qui vous causent du stress ou de l'anxiété, et demandez-vous qui est responsable. Sont-ils responsables ou êtes-vous responsable de leur présence dans votre vie?

Selon la Loi de l'Attraction, vous êtes un aimant qui attire invariablement dans votre vie des gens qui s'harmonisent avec vos pensées et vos émotions dominantes. Les personnes dans votre vie sont là parce que vous les y avez attirés en étant la personne que vous êtes, par vos pensées et par vos émotions.

Si vous n'êtes pas heureux avec les gens qui vous entourent, vous en êtes responsable. Vous les attirez et les gardez dans votre vie.

Permettez-moi de vous donner un exemple : J'ai quatre beaux enfants. Longtemps, lorsque mes enfants se comportaient d'une manière que je jugeais inappropriée, j'avais tendance à les blâmer ou à les critiquer.

Cependant, plus je me penchais sur l'éducation des enfants, plus j'en apprenais sur le sujet, et plus je constatais que les enfants sont presque toujours complètement réactifs. Leurs comportements découlent très fréquemment de ce qui se passe autour d'eux et de leurs relations avec leurs parents.

J'ai donc commencé à me poser la question : « Qu'est-ce qui au fond de moi pousse mon enfant à agir de cette façon ? » Dès que je me suis posé la question et que je me suis positionné en tant que cause, que j'ai accepté l'entière responsabilité du comportement de mes enfants, j'ai été en mesure de voir ce que je faisais - ou pas - qui déclenchait la réaction de mes enfants.

Peut-être que je ne passais pas assez de temps avec chacun d'eux. Peut-être que je ne les écoutais pas quand ils avaient besoin de parler. Peut-être que je revenais trop systématiquement sur leur bulletin de classe.

J'ai décidé d'appliquer également ce principe simple à tous les aspects de ma vie en me demandant : est-ce que je suis la cause de cette situation?

Si la Loi de la Correspondance est vraie (et elle l'est) et que tout ce qui vous arrive de l'extérieur est dû à quelque chose qui se passe en vous, alors le premier endroit où regarder est au fond de vous-même.

Dès que vous le faites, vous commencez à voir des choses que vous aviez complètement ratées quand vous étiez en train de blâmer les autres et de trouver des excuses. Vous réalisez alors que vous êtes dans une large mesure responsable des choses qui vous arrivent.

Si vous vous trouvez dans une mauvaise relation, qui vous y a entraîné? Vous n'avez probablement pas été entraîné là sous la menace d'une arme. C'est donc en grande partie une question de volonté et de libre choix de votre part. Si vous n'êtes pas heureux, il ne tient qu'à vous de faire quelque chose à ce sujet.

Comme Henry Ford l'a dit : « Ne jamais se plaindre, ne jamais expliquer. » Si vous n'êtes pas heureux de la situation, alors faites quelque chose à ce sujet. Si vous n'êtes pas prêt à agir pour changer la situation, alors ne vous plaignez pas.

C'est comme l'histoire de l'ouvrier en bâtiment qui déballe son sandwich à la pause de midi et qui constate qu'il contient sardines. Cela le contrarie et il se plaint haut et fort à qui veut l'entendre qu'il déteste les sardines.

Le lendemain, le même événement a lieu : un sandwich à la sardine. Là encore, l'ouvrier crie qu'il déteste les sardines.

Le troisième jour, l'événement se répète encore. Cette fois, ses collègues en ont assez de l'entendre se plaindre. Un d'eux se penche et lui dit: « Si tu détestes autant les sardines, pourquoi tu ne demandes pas à ta femme de te préparer un autre type de sandwich ? »

L'ouvrier se tourne vers l'homme et lui répond: « Oh, je ne suis pas marié, je prépare mes propres repas! »

Beaucoup de gens se mettent dans la même situation que l'ouvrier et se plaignent de circonstances qui dépendent presque entièrement d'eux-mêmes.

Est-ce votre cas? Observez vos relations et demandez-vous dans quelle mesure cela pourrait être le cas dans votre vie.

Etes-vous satisfait de votre travail? Etes-vous satisfait de la quantité d'argent que vous gagnez? Etes-vous satisfait de votre niveau de responsabilité et de vos activités quotidiennes?

Si vous ne l'êtes pas, vous devez accepter l'entièrement responsabilité de tous les aspects de votre travail et de votre carrière. Pourquoi? Parce que vous l'avez choisi librement.

Vous avez pris ce travail, assumé les responsabilités et accepté le salaire. Si vous n'êtes pas satisfait d'une de ces aspects pour une raison quelconque, alors c'est à vous de faire quelque chose de différent.

Vous gagnez aujourd'hui exactement ce que vous valez, pas un sou de plus ou de moins. Dans la vie, nous avons tendance à avoir exactement ce que nous méritons.

Si vous n'êtes pas satisfait du montant que vous gagnez, observez autour de vous les gens qui font le genre de travail que vous aimeriez faire et qui gagnent autant d'argent que vous voudriez en gagner. Demandez-leur ce qu'ils font différemment de vous.

Quelles sont les causes des effets qu'ils obtiennent? Une fois que vous savez de quoi il s'agit, acceptez l'entière responsabilité de votre situation, appliquez-y votre esprit et vos capacités, secondez-les de volonté et de discipline, et faites les changements que vous devez faire pour profiter de la vie que vous voulez avoir.

Le grand but de votre existence est de développer votre caractère. Le caractère est composé d'estime de soi, de discipline, de la capacité à retarder la satisfaction et de la volonté à accepter la pleine responsabilité de votre vie et de ce qu'elle contient.

Plus vous vous dites « Je suis responsable », plus vous serez une personne forte, meilleure et épanouie. C'est alors que chaque aspect de votre vie s'améliorera simultanément.

Brian Tracy est l'une des sommités mondiales de la réussite personnelle et professionnelle.