

Nathalie Decottégnie

Référente francophone de la Proactivité

Vous présente

COMMENT RATER VOTRE VIE

6 idées qui marchent à coup sûr !

(Attention, âmes sensibles s'abstenir)

Merci d'avoir téléchargé ce livret offert gracieusement par Nathalie Decottégnie.

IMPORTANT

En téléchargeant ce livret, vous obtenez des droits et quelques « responsabilités » ☺

Vous pouvez :

- L'offrir ou le diffuser sur vos supports de communication sans modifier son contenu.
- Respecter la propriété intellectuelle et la législation en vigueur.

Vous ne pouvez pas :

- L'envoyer en pratiquant le SPAM (courrier électronique non sollicité par le destinataire).
- Le vendre, le modifier ou le dupliquer.
- L'intégrer dans une chaîne d'argent.
- Vous faire passer pour l'auteur.

Le non-respect de ces conditions annule automatiquement vos droits sur ce livret et vous êtes susceptible de devoir verser des dommages et intérêts.

Ignorer qui vous êtes

Vous ne vous connaissez pas. Vous ne savez pas qui vous êtes. Et vous ne cherchez surtout pas à le savoir. Cela ne vous intéresse pas... par inconscience ou par manque d'intérêt pour cette personne qui porte votre nom et dans le corps duquel vous évoluez. Vous ne vous êtes pas choisi-e, vous êtes né-e malgré vous alors qu'on ne vienne pas en plus vous embêter avec la *connaissance de soi*.

Donc vous cohabitez avec vous-même sans savoir quelles sont les valeurs de la personne que vous incarnez. Vous n'avez pas la moindre

idée des croyances qui vous animent, et vous savez encore moins si elles vous sont nuisibles ou profitables. D'ailleurs, c'est mieux si elles vous limitent, ainsi vous êtes sûr-e de vous couper les ailes.

Vous méconnaître, vivre en totale inconscience de vos désirs, de vos envies, de vos objectifs est une bonne méthode pour passer à côté de vous-même et rater votre vie. Vous serez ainsi plein de regrets à la fin de votre vie. Et c'est tant mieux puisque c'est ce que vous cherchez – n'est-ce pas ? Alors poursuivez votre lecture

Ne pas vous aimer, et même vous détester

Ne pas vous aimer ni vous apprécier ni vous estimer.

Mieux encore... vous considérer comme un étranger détestable qui vous veut du mal ; vous êtes sûr-e de rater votre épanouissement ET votre vie. Vous passerez votre temps à vous combattre, vous épuiserez votre énergie à lutter contre vous-même.

Vous déclencherez même un p'tit cancer si vous avez réussi à passer à côté d'une dépression ou d'un suicide.

Vous pouvez aussi vous considérer comme une relation (pour vous-même) tout juste supportable, ou comme une personne sans intérêt. Dans cette version *soft*, vous pourriez vous réveiller un matin avec l'envie de vous épanouir ; attention, est-ce vraiment cela que vous voulez ?

Vous comparer aux autres

Pour rater son épanouissement, se comparer à autrui n'est pas mal non plus. L'Autre est toujours mieux pourvu en intelligence, en beauté, en réussite, en biens matériels. Vous avez en effet de quoi vous sentir desservi-e par la vie !

L'Autre est toujours plus avantage par la vie, par la chance, par les opportunités, par les bonnes personnes, par les bonnes circonstances.

Oui, remarquer tout ce qu'autrui a de plus que vous est idéal pour vous sentir dépossédé-e

des bienfaits de la vie et remarquer qu'il n'y a rien d'épanouissant dans la vôtre.

En vous comparant à autrui, vous êtes toujours à côté de la vérité. Ou de la réalité. Et c'est tant mieux puisque vous ne voulez pas la voir telle qu'elle est et tel que vous êtes.

...Puisque vous avez décidé une bonne fois pour toutes que vous étiez mol loti-e et que rien ne pouvait y faire pour modifier le cours - d'avance raté – de votre vie.

Laisser les autres dicter vos actes

Laisser à autrui le soin de vous dicter ce que vous devez faire de votre vie. Lui demander quelles décisions il prendrait à votre place, quelles démarches il effectuerait s'il était vous...

Bref, lui laisser le champ libre pour qu'il vous dise comment diriger votre vie, quels objectifs sont bons pour vous, ce que vous devez penser, et même vos ressentis... C'est bien trouvé pour éviter de vous épanouir !

Par ailleurs, vous allez dépenser une énergie folle à vous conformer à ce qu'il vous prescrit. Vous allez vous *contorsionner* pour vous *plier* à ses désirs, à sa volonté, à son autorité.

Et comme, de surcroît, vous allez vous épuiser pour tenter de lui plaire – parce qu'il faut qu'il ait envie de continuer à vous dicter vos actes -, vous allez vous épuiser, vous dévitaliser et c'est idéal pour ne plus disposer d'énergie pour vous-même et passer ainsi à côté de sa vie.

Prendre le pouvoir sur les autres

Vouloir décider pour Autrui ce qui est bon pour lui, lui dicter ce qu'il doit faire de sa vie et l'enjoindre vivement à vous suivre dans vos directives...

Au contraire de la situation précédente, c'est vous qui voulez à tout prix que l'Autre s'épanouisse, parce que vous savez mieux que lui ce qui est bon pour sa personne. Vous le voyez gâcher sa vie – croyez-vous - et cela vous est insupportable. Il faut absolument que vous lui imposiez vos décisions, que vous décidiez pour lui de ses objectifs, et même de ce qu'il doit ressentir !

Alors, forcément, pendant que vous vous occupez de chercher à épanouir autrui, vous n'avez plus ni le temps, ni l'énergie, encore moins l'envie, de vous occuper de vous-même.

Et plus vous vous épuisez à chercher à faire le bonheur d'autrui - contre sa volonté (ah, les résistances, vous allez les casser) ou avec sa bénédiction (c'est plus facile pour vous mais pas gagné pour autant) -, plus vous vous étiolez. Et là, plus de vie épanouie pour vous. C'est bien ce que vous vouliez, non ?

Chercher à vouloir plaire à tout prix

Chercher sans cesse à vouloir faire plaisir à autrui, à vouloir satisfaire ses besoins ou ses envies, à être une personne serviable et gentille, à être reconnu comme quelqu'un de bien...

Cela vous permet de vous sentir *équilibré-e* – pour quelques temps – et vous évite d'avoir à vous préoccuper de vos propres besoins.

Ce qui a aussi le grand avantage de vous faire passer à côté de vos objectifs.

Cela vous permet surtout de passer à côté de votre bien-être et, comme c'est ce que vous recherchez, votre objectif est atteint (pour une fois).

A force de chercher à plaire à tout le monde et à tout prix, vous finissez par ressentir frustration, tristesse, colère, aigreur...

Cette démarche assez subtile - d'abandon de soi sur le long terme -, finit par porter ses fruits : vous passez bel et bien à côté de votre vie.

PS : La liste n'est pas exhaustive et vous pouvez la compléter à loisir, avec ce que vous faites en ce moment-même pour rater votre épanouissement et votre vie.

PS-bis : Voici un livre plein d'idées, de Bronnie Ware, expliquant comment des personnes ont raté leur épanouissement, comment elles sont passées à côté de leur vie : *Les cinq regrets des personnes en fin de vie*.

PS-ter : je vous souhaite sincèrement le meilleur 😊

(Et j'espère que le ton sarcastique utilisé ici ne vous aura pas causé de crise cardiaque parce que, pour le coup, c'est moi qui aurais raté la mienne – de vie !)

[Nathalie Decottégnie](#) met à votre disposition ce livret numérique selon les termes de la [licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International](#).

Fondé(e) sur une œuvre à <http://www.etreproactif.com/>

Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues à nathalie@etreproactif.com

Cela signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez à condition de ne pas le vendre, de ne pas le modifier, de toujours citer Nathalie DECOTTEGNIE comme l’auteure et de maintenir le lien vers www.etreproactif.com

Je peux aussi me charger de l’envoyer à vos destinataires si vous me donnez leur adresse mail.

<https://www.facebook.com/etreproactif>

<https://www.facebook.com/nathalie.decottegnie>

<https://twitter.com/etreproactif>

<https://plus.google.com/u/0/+NathalieDECOTTEGNIEProactivit%C3%A9/posts>