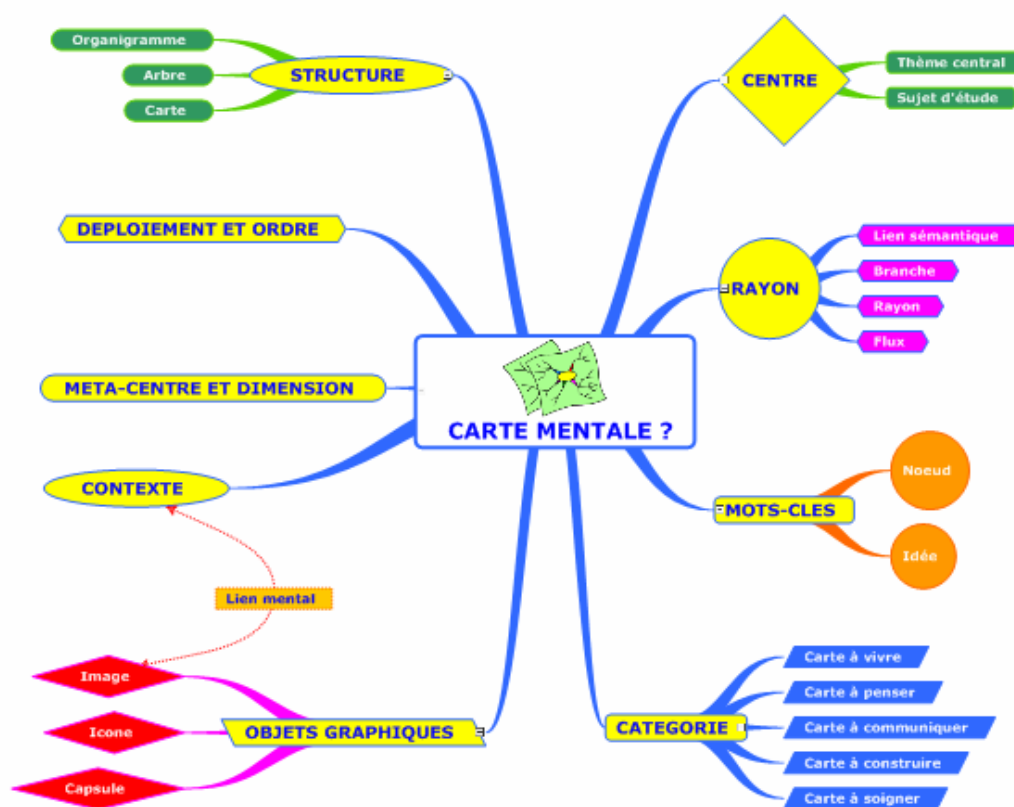


CARTOGRAPHIE MENTALE



Confiance & défis

Résumé : Dès qu'il s'agit d'envisager le futur, l'heure est au bilan. La question « Où en suis-je ? » devient alors au centre de nos interrogations. Nous proposons d'y répondre en développant un modèle, composé, entre autres, de deux cartes mentales ; celle de la confiance -vue comme la somme de nos réussites, et celle des défis que nous devons relever. Leurs réalisations devraient faire émerger d'une nouvelle conscience, qui permettra de transformer notre regard sur nous-mêmes, et sur l'avenir.

Auteur : Jean-Pascal Côte

<http://www.emapsfree.fr>

Le 19 avril 2009

Version REF

PRESENTATION

1. Introduction

L'errance pourrait être la caractéristique ontologique de l'être humain qui reflète le mieux notre époque. Non qu'elle soit moins présente au fil de notre histoire, mais elle présente aujourd'hui un visage inquiétant au travers moult signes :

- La défiance des religions ⁽¹⁾,
- Le retour à l'adoration du « Veau d'or » ⁽²⁾,
- Le manque de perspectives (*personnelles & professionnelles*) ⁽³⁾,
- La perte de repères temporels ⁽⁴⁾.

Mais cette phénoménologie de l'errance serait incomplète si l'on n'y adjoignait pas « la perte ou l'absence de mémoire ». Que se soit d'un point de vue personnel ou professionnel, cet état de fait n'est pas sans conséquences car il bouleverse notre relation à l'autre. Il ne s'agit pas ici d'une maladie, dont quelque remède permettrait de recouvrer le salut, ni même d'une occultation d'événements historiques ⁽⁵⁾, mais de cette chape de plomb qui s'est abattue sur les êtres humains qui ramène leur mémoire à celle d'un poisson rouge.

Ce n'est qu'un constat mais qui trouve peut-être sa justification dans l'esprit d'une époque où tout va très vite, voir trop vite. Nous sommes pris dans un tourbillon de changements qui amène chacun non seulement à constamment s'adapter mais aussi à fournir l'effort idoine. L'effet délétère de cette situation, largement alimenté par le stress et la fatigue, se concrétise par des comportements incohérents ⁽⁶⁾ et par la perte de ses repères, de son identité.

Mais l'errance n'est ni une fatalité, ni une victimisation. C'est un flux en perpétuel mouvement qui recèle le ressort de l'action, de l'action juste. De ce fait elle amène à s'interroger quand vient l'heure du bilan ⁽⁷⁾. Ce moment est tout à fait important car il va être le creuset de la réflexion qui verra naître l'expérience. La question « Où en suis-je ? » ou « Où est-ce que j'en suis ? » devient alors

¹ L'intégrisme islamique, menaçant l'occident par la violence et les attentats, a beaucoup contribué à cet état de fait. Côté Catholicisme, le concile de 1962 (*Modification du rite de la messe, perte du latin*) ainsi que la présence de « l'Opus Dei » au sein de l'Eglise n'ont pas arrangé les choses.

² Nous faisons référence à l'épisode de l'Exode, où Moïse descendit du mont Sinai avec les « tables de la Loi ». Nous sous-entendons par le terme « Veau d'or » le culte de personnalités médiatiques élevées à l'état de « Dieux » mais aussi à tous les comportements « humains » qui conduisent à une matérialité débridée sans cesse croissante. Adorer le « Veau d'or » revient à s'éloigner de « l'Unique » et à se perdre dans le plan matériel. Dans ce plan là l'immortalité n'existe pas puisque la matière est soumise aux cycles.

³ A l'heure où la situation économique est peu florissante, cela s'avère d'autant plus. ATTENTION ! Ce constat général n'empêche aucunement des initiatives individuelles qui transforment des victimes du système en véritables acteurs économiques.

⁴ Nous entendons par « perte des repères temporels » cette sensation que nous ne maîtrisons plus notre temps personnel, qu'il ne nous appartient plus. Que sans cesse sollicité nous avons le sentiment d'être « pris par le temps », d'en être une victime.

⁵ La perte de mémoire historique (*i.e. les événements*), vilipendée par « le devoir de mémoire », n'est pas l'objet de notre propos.

⁶ L'abus de téléphone portable, l'addiction aux jeux vidéo et au multimédia, les nuisances sonores des baladeurs, et une violence de plus en plus présente.

⁷ Il est important de noter que ce n'est pas nous qui décidons de ce moment qui n'est ni maîtrisable ni décidable. Pour être plus clair, on pourrait dire que c'est une Force intérieure qui nous amène à nous interroger.

essentielle, car y répondre ne consiste pas seulement à révéler ses acquis mais aussi à envisager l'avenir éclairé par sa « Force intérieure ». Bien-entendu cela nécessite une intimité, c'est-à-dire un temps et un lieu pour soi. Ce pré-requis élémentaire est à l'image de l'archer qui, avant de bander son arc et viser la cible, doit être quelque part à un moment donné.

Notre interrogation se focalisera donc sur la question « Où en suis-je ? », c'est à dire le « J'en suis là ». Cependant ce serait un piège que d'en limiter la réponse à une simple analyse des réussites et les échecs passés. Tels les « bilans de compétence » qui sitôt la photo prise nous ramène à l'errance après nous avoir rassuré sur nous-mêmes. Notre propos ne vise donc pas une prise de conscience instantanée mais continue. Or cela ne peut se faire qu'au sein d'une vision d'unicité qui englobe le contexte en perpétuel mouvement du « J'en suis là ».

Telle est notre démarche que de rechercher un modèle pouvant satisfaire ces contraintes, c'est-à-dire nous permettant de construire une maison sur de la roche et non sur du sable.

Le « J'en suis là », laissant supposer un point d'intersection entre deux axes, nous introduisons deux notions complémentaires que sont la confiance et les défis. A l'image de la croix, la confiance, issue de l'ensemble des réussites, symbolisera la verticalité, alors que les défis représenteront l'horizontalité, i.e. ce que nous devons réaliser sur le plan matériel ⁽⁸⁾.

Mais notre modèle est encore incomplet car il ne présente qu'une réponse parcellaire quant-il s'agit d'expliquer le changement de conscience. En effet entre la question « Où en suis-je ? » et la réponse, « J'en suis là », le « JE » a changé. Or ce constat ne nous explique pas l'origine du phénomène. En fait nous conjecturons que la réponse se trouve dans le rythme associé au dualisme (action – non action). Ainsi la marche associée au rythme nous permet –elle d'avoir les idées plus claires. Ceci est vrai aussi dans le Yoga, où l'alternance des « Asanas » ⁽⁹⁾ associée au souffle concourt-elle à un changement de conscience.

Cette idée de l'influence du rythme, associé à un dualisme, sur le changement de conscience n'est pas nouvelle. Elle correspond d'ailleurs parfaitement à la tradition judéo-chrétienne de Noël. Noël, ou NO AL -Nouveau Dieu-, correspond à cette période où la lumière extérieur diminue au bénéfice de la naissance d'une lumière intérieure : le Christ. C'est aussi le moment où l'on décore son sapin avec des guirlandes qui clignotent. Il est d'ailleurs curieux de constater que faisant suite à cet événement la tradition nous suggère aussi quelques résolutions pour l'année à venir. De nouveaux défis en quelque sorte ! Dans notre cas la construction de deux cartes mentales, celle de la confiance et celle des défis, devrait provoquer le rythme escompté. C'est d'ailleurs tout l'objet de la cartographie mentale (*Ou des cartes heuristiques*).

Il ne nous reste plus qu'à attacher à notre modèle une vision d'unicité au sein de laquelle vont s'exprimer toutes les oppositions. Mais pourquoi ce besoin ? Que nous le voulions ou non confiance & défis sont soumis, comme toutes choses, aux lois du changement, de l'impermanence dont l'errance est issue. La

⁸ Le choix du couple (singulier, pluriel) a été choisi à dessein de correspondre avec celui de (l'espace, temps).

⁹ Les « Asanas », i.e. les positions, sont une des cinq branches du Yoga.

confiance est volatile, et les défis changeants. Notre centre est donc amené à se déplacer régulièrement. Ce phénomène est normal et souhaitable. Il fait parti du cheminement d'un être humain tout au long de sa vie. Le piège serait de nous attacher à une vision unique. La spontanéité de l'idée est peut-être l'exemple qui parle le mieux. En fait une idée peut avoir toute sa pertinence à un moment donné et engendrer une catastrophe peu de temps après. Qu'elle soit pertinente ou non n'est pas tant notre propos que celui d'en appréhender tout le contexte. Cela suppose donc des oppositions et ipso facto d'élever son point de vue. Tel est le propos de notre démarche que de faire coexister toutes ces notions au sein d'un même ensemble en perpétuel mouvement, tout en conservant le même angle de vue.

Cet ensemble, incluant toutes choses, est celui de la création de l'univers. Son côté féminin ⁽¹⁰⁾ nous incline à le considérer comme une « Matrice ». C'est en son sein, qui contient les flux universels en constants mouvements, que le germe produit par la confiance & les défis, engendrera une nouvelle conscience, un nouvel homme ⁽¹¹⁾. Par souci de commodité, mais aussi par respect pour une immense culture, c'est sous l'angle de la tradition chinoise que nous nous placerons en nommant cette « Matrice » : TAO.

Au final notre modèle ⁽¹²⁾ sera donc composé des éléments suivants :

- deux paramètres (*La confiance & les défis*) formant un point,
- u rythme associé favorisant l'émergence d'une nouvelle conscience,
- u référentiel unique.

Notre démarche utilisant ce modèle, centrée sur la question fondamentale « Où en suis-je », sera donc orientée suivant 3 axes :

- se situer, i.e., pouvoir dire « J'en suis là »,
- « accoucher » d'une nouvelle conscience ⁽¹³⁾,
- envisager de nouveaux défis à venir.

Après avoir situé la confiance & les défis au sein du TAO, nous aborderons la réalisation de chacune des 2 cartes mentales associées sous l'angle des échanges.

¹⁰ Cf. Annick de Souzaenelle - « Le féminin de l'être » - Albin Michel 1997

¹¹ NEO pour les passionnés de « MATRIX ».

¹² Notre modèle est comparable à une approche Corps, Âme, Esprit. Le Corps serait au point ce que l'Âme serait au rythme (Dans le Yoga la respiration n'est pas le rythme mais son vecteur). De notre point de vue l'Esprit est immobile, c'est donc un référentiel idéal.

¹³ On reconnaîtra ici « la Maïeutique » de Socrate

2. Bénéfices

Les principaux bénéfices de notre démarche, qui s'appliquent à tous, seront les suivants :

- permettre de reconnaître mais aussi de mieux accepter nos forces et nos faiblesses,
- retrouver un sentiment de confiance et de fierté durable,
- remotiver ou se remotiver,
- transformer les « non réussites » en défis futurs.

Bien que cela ne soit pas un pré-requis, il est tout de même conseillé d'utiliser notre démarche sous forme d'accompagnement. Dans ce sens les coachs et les managers trouveront ici un outil d'aide à la motivation.

Quant aux parents, ils pourront concrétiser les acquis de leurs enfants tout en permettant de transformer les « non –réussites », c'est-à-dire les bêtises, en défis futurs.

3. Remerciements

Nous souhaiterions remercier Mr. Eric ANQUETIL qui nous a mis sur le chemin de cette idée, ainsi qu'Adèle CÔTE, Jean-Paul BORDESSOULLE, Elsa DOS REIS, et Jean-Claude LANES pour la pertinence de leurs remarques lors de la relecture.

NB :

Mind-Mapping® et **MindMap®** sont des marques déposées de *Buzan Organization Limited*

TAO, Confiance & Défis

1. Qu'est ce que le TAO ?

Un disciple posant un jour la question à son Maître « Qu'est-ce que TAO ? », se vit répondre : « TAO est TAO ».

Cette réponse, bien que paradoxale pour nous occidentaux qui sommes ancrés dans un modèle aristotélicien, est juste. D'abord parce qu'elle évite d'enfermer ce terme dans une définition qui en limiterait automatiquement les effets ⁽¹⁴⁾. Ensuite parce qu'elle correspond plus à une invitation à le vivre qu'à l'expliquer.

Toutefois, et à dessein de ne pas laisser sombrer le lecteur dans la perplexité, nous mettons à disposition une tentative de définition ⁽¹⁵⁾ :

Le **TAO** ou **DAO** est un terme de philosophie chinoise (en chinois « 道 » **DAO** signifiant : « *la voie* », « *le chemin* »).

Le **TAO** est la force fondamentale qui coule en toutes choses dans l'univers, vivantes ou inertes. C'est l'essence même de la réalité et par nature ineffable et indescriptible. Il est représenté par le « *tàijítú* » symbole représentant l'unité au-delà du dualisme yin-yang (*soit respectivement l'entropie positive et négative*).

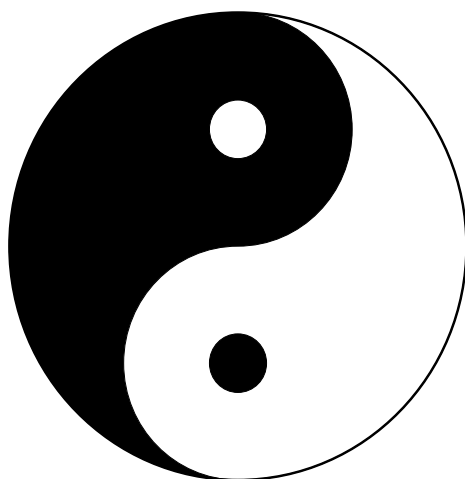


Fig. 1 : Le « taijitu » ou symbole du « yin & du yang »

Le **TAO** peut être considéré comme la matrice préalable au sein de l'univers au passage du qi, ou souffle originel, précédant la parité binaire du yin-yang. Il est au cœur des conceptions éthiques chinoises (*le mot "daode", morale, en est issu*), généralement considérées comme une pragmatique du juste milieu, ou du choix propice.

En fait nous nous intéresserons ici plus au symbole du **TAO** qu'à sa définition ⁽¹⁶⁾.

¹⁴ Lao Tseu disait : « Le TAO que l'on peut nommer n'est pas TAO ».

¹⁵ Source « Wikipédia » (Mot clé : « Dao »)

¹⁶ D'après les sages chinois, si TAO était comparable à un océan, son étude pendant une vie entière ne permettrait d'en recueillir qu'une seule goutte.

Le « taijitu » présente 3 particularités qui vont nous être très utiles par la suite :

En premier lieu il convient de dire que le « taijitu » n'est ni statique ni équilibré. Il serait illusoire de considérer ce symbole comme une photo. Son graphisme, c'est-à-dire le choix des couleurs et des formes symétriques, est avant tout un confort de représentation de forces opposées sans cesse en équilibre ⁽¹⁷⁾. En réalité cela n'est pas toujours vrai puisqu'il symbolise le mouvement perpétuel.

Ensuite il serait plus juste de l'imaginer en 3 dimensions. Dans ce sens nous pensons qu'une forme cubique serait plus adaptée.

Enfin pour conclure, le « taijitu » possède la faculté d'aider l'observateur à dépasser le sentiment de dualité pour se rapprocher de l'unité. Par exemple les formes complémentaires des couleurs vont fusionner dans la conscience de l'observateur pour finalement provoquer un sentiment d'unité. Ainsi le blanc et le noir se confondent-ils avec la notion unique de « couleur ». Il en va de même du bien et du mal qui sont réunis sous le vocable unique de « dualité ». Le « taijitu » nous rappellerait-il que l'homme est unique et multiple en même temps ?

Dans toute la suite, et à dessein de faciliter la compréhension, nous appellerons Yin la forme sombre du « taijitu », et Yang sa partie brillante. Les points de couleurs opposées sont appelés « biao li » ⁽¹⁸⁾.

2. Confiance & TAO

TAO nous fournit un cadre d'étude idéal de la confiance, tant par son acception que par ses oppositions.

Comme nous l'avons mentionné plus haut, et décrit dans le schéma ci-dessous, la confiance peut être vue comme le résultat d'un ensemble de réussites. Pour être plus clair nous dirons que chacune des réussites participe à un sentiment général redonnant « foi » en nous-mêmes. Confiance et foi sont donc intimement liées ⁽¹⁹⁾. Cependant le sentiment de confiance ne peut être infini, il trouve donc naturellement sa limite dans le point noir de la partie Yang. Ce constat nous semble assez important car parler de « confiance aveugle » revient d'une part à ne pas limiter la confiance, d'autre part à contredire le principe du TAO.

La partie Yin nous semble tout aussi intéressante car elle s'appuie sur le doute. Nous savons à quel point le doute est indissociable de la foi ⁽²⁰⁾ tout en s'y opposant (*Ce que nous retrouvons sur le schéma ci-dessous*). Cependant le doute possède un ressort vers la confiance que nous avons symbolisé par le point blanc. En effet, et à l'image de la confiance, il ne peut-être total donc il contient, de manière consciente ou non, un ensemble de réussites non détectées qui vont nous aider pour un nouveau départ. Il appartient donc à l'accompagnateur, lors de l'entretien, d'attirer l'attention sur cet ensemble.

¹⁷ Le BLEU et le ROUGE pourraient se substituer au BLANC et NOIR.

¹⁸ Source « Wikipédia »

¹⁹ Le mot « confiance » provient de l'ancien français « fiance » qui signifie « foi » (Cf. *Dictionnaire « Le petit Robert »*)

²⁰ Considérée ici comme confiance.

Comme ni le doute, ni la confiance ne vont pouvoir se stabiliser de manière définitive, il va s'en suivre un mouvement régulier que nous appellerons une « respiration ». Cette respiration est essentielle car elle permet, en travaillant régulièrement, d'augmenter son champ de confiance que l'on peut aussi comprendre comme son « champ de conscience ». Le résultat sera d'autant plus efficace que l'on trouvera soi-même son rythme en appliquant la démarche ci-dessous.

Pour conclure sur cette partie nous dirons que la confiance peut aussi être un piège dans le sens où elle se situe dans la non-action. Cette constatation n'est pas triviale car en dehors de l'action, le progrès, l'expérience personnelle ne peuvent exister. Mais en même temps dès qu'il y a action il existe un doute. Nous touchons donc du doigt une réalité quotidienne : le couple (*confiance*, *doute*) agit comme une respiration qui ne peut s'arrêter.

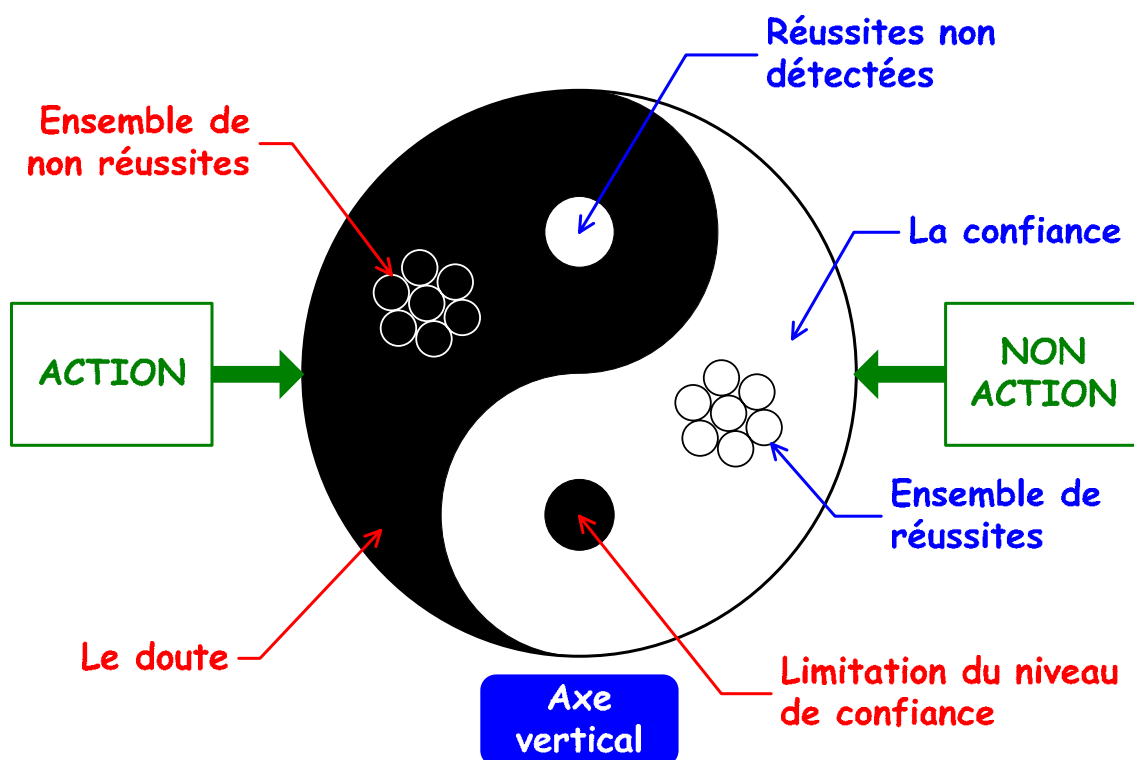


Fig. 2 : Le « taijitu » de la confiance

3. Les défis & TAO

Il est dans notre nature que les conséquences de notre état d'être humain nous égarent, c'est-à-dire nous éloignent de notre axe. Cet état nous entraîne naturellement vers « l'erreur » ⁽²¹⁾, jusqu'à ce que nous en ayons la maîtrise pour éviter qu'elle ne se reproduise. Cette maîtrise ne peut être que progressive, car bien souvent « le même plat » nous est resservi plusieurs fois avec un sentiment de déjà vu puisque nous chutons à nouveau ⁽²²⁾. Paradoxalement nous sous-estimons notre capacité d'auto-analyse qui permettrait, par bien des aspects, une meilleure introspection mais aussi un retour plus rapide vers la sérénité. Tel est le dessein des défis que de regarder et d'analyser nos erreurs afin de revenir vers notre axe.

A la lumière du TAO les défis, représentés par le YIN, peuvent être vus comme un ensemble d'objectifs à atteindre. Chacun de ces objectifs est dit « SMART » i.e. :

- spécifique – dans le sens personnalisé -,
- mesurable,
- ambitieux,
- réaliste,
- limité dans le temps (Début et fin)

Cependant il existe une grande différence entre les défis que l'on se fixe et ceux qui nous sont fixés. Ce qui implique que l'absence de cadre peut ne pas garantir leurs succès ⁽²³⁾. Par ailleurs les défis doivent occasionner une tension durant une période. De ce fait il existe un risque, symbolisé par le point noir, qu'ils soient sous dimensionnés et débouchent fatalement vers l'inaction.

Si les défis s'inscrivent dans une dynamique, ils font face naturellement à des freins que l'on pourrait traduire par une sorte d'immobilité ou de manque de vigueur, peut-être même de négligence. Mais cet état ne peut durer car le propre de l'homme c'est l'action. Y aura-t-il un jour ou l'autre une réaction, un réveil ? Le TAO nous répond par l'affirmative avec ce point blanc qui contient le ressort nécessaire à de nouveaux défis. Nous pensons que ce ressort pourrait être l'échec car il rend plus fort et nous oblige à réagir ou « Re-agir ».

Par définition les défis portent l'action : le faire, pour laquelle la principale difficulté réside dans le choix de la période. En effet déterminer le moment le plus adapté pour agir n'est pas aisé. Car il ne suffit pas de prendre la décision de relever le défi pour s'assurer de son succès, encore faut-il se lancer dans l'action. Deux cas de figure se présentent : les objectifs qui nous sont fixés et ceux que l'on se fixe.

²¹ « Errare humanum est, sed perseverare diabolicum est » (*L'erreur est humaine mais persévérer est diabolique*).

²² En effet « l'erreur » peut être fortement enracinée chez « l'homme » et agir un peu comme une poupée gigogne. Le problème persiste alors que l'on pensait l'avoir éradiqué.

²³ Dans ce cas on dit que les objectifs ne sont pas atteints.

Le premier cas nécessite comme nous l'avons vu un contexte qui va être source de contraintes. Un exemple simple concerne l'entreprise où généralement en début d'année les objectifs sont fixés. Les défis sont clairs et cadrés. Autre cas, celui de la tradition Chrétienne où, après la période de Noël, chacun est invité à prendre ses résolutions pour la nouvelle année ⁽²⁴⁾. Au fil du temps le cadre qui était fixé par la tradition a malheureusement disparu pour céder sa place au côté mercantile des fêtes.

Le deuxième cas est certainement le plus difficile car il implique de la rigueur et de la persévérance. La nécessité d'un contexte, gage de succès, impose de gérer les défis comme un projet avec une méthodologie associée ⁽²⁵⁾. Paradoxalement c'est aussi la situation la plus intéressante en termes d'organisation, c'est à dire de choix du moment, puisque nous sommes libres du thème et de la durée de l'action.

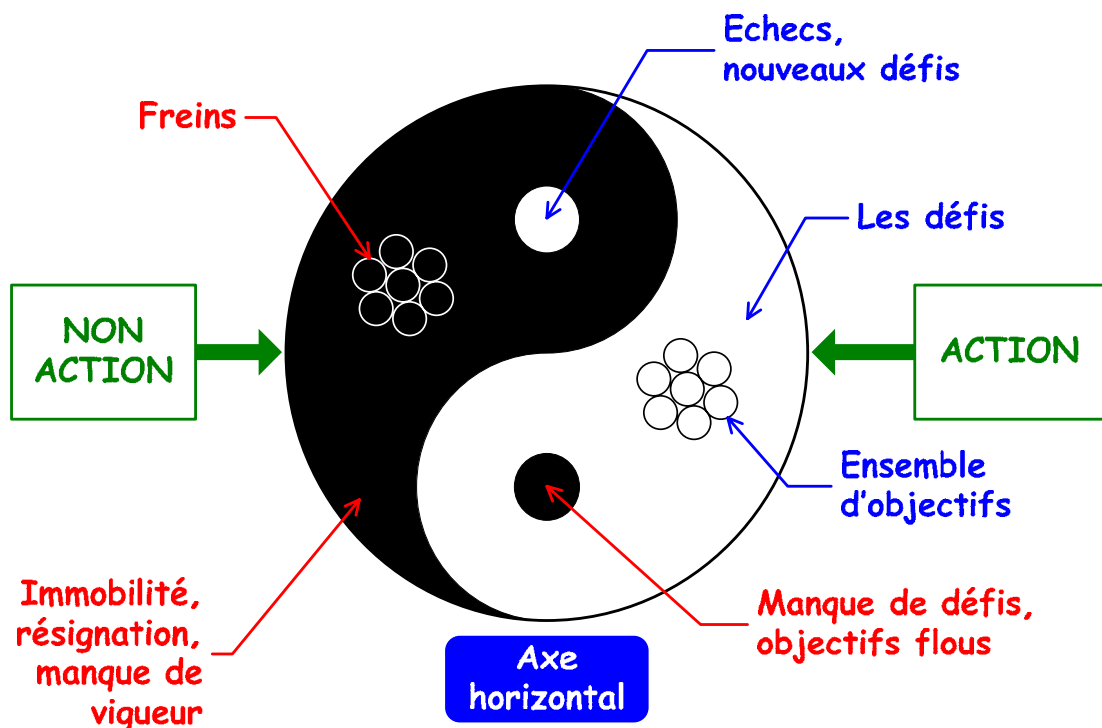


Fig. 3 : Le « taijitu » des défis

²⁴ Même si cela n'a jamais été clairement dit, il n'est pas sans fondement de considérer que le « nouvel Homme », célébré durant cette période (NOEL ou NO-AL), car investit d'une nouvelle force intérieure (*La lumière de l'Esprit*), va agir sur le « Monde » à travers un ensemble de résolutions.

²⁵ En général les termes : analyse, planning, budget, suivi, ressources, et risques, font partis du vocabulaire associé à un projet ainsi que la méthode qui les accompagne. Un projet n'est pas seulement valable dans le monde professionnel mais aussi dans la vie de tous les jours. (*Par exemple : Le développement personnel, la santé, les projets personnels, le démarrage d'une nouvelle activité culturelle, etc.*).

LA CARTE DE LA CONFIANCE

1. Présentation

Rechercher la confiance c'est implicitement rechercher les domaines de réussites à la lumière des « échanges ». Mais qu'entendons-nous par là ? Tout simplement que certaines réussites peuvent être engendrées par nos actions (*Donner*) mais aussi par celles des autres (*Recevoir*). Il serait dommage de limiter l'analyse de nos réussites par nos seules actions, sans tenir compte de retours éventuels.

Dans ce sens nous avons identifié 5 domaines :

- **l'argent** (*Les échanges avec la matière*),
- **l'amour**, (*Les échanges émotionnels*),
- **la profession** (*Les échanges avec les autres*),
- **la santé** (*Les échanges avec l'environnement*),
- **le développement personnel** (*Les échanges intellectuels & spirituels*),

qui couvrent un large éventail d'activités quotidiennes. Bien-entendu notre liste n'est pas exhaustive et nous encourageons les lecteurs à la développer.

Bien que notre approche devienne de plus en plus concrète, à travers la réalisation prochaine d'une carte mentale, nous achoppons tout de même à un problème de représentation graphique de la confiance. Comme nous nous en doutons la confiance sera le cœur de notre carte. Sera-t-elle évoquée par : un texte, une image, ou encore par un symbole ? Cette considération n'est pas triviale car nous avons ancré la confiance dans la verticalité et dans l'échange. De notre point de vue il serait souhaitable que le cœur soit simplement représenté par un symbole ; le soleil par exemple. Sa présence très archétypale, tant inconsciente que symbolique, représentera les énergies de réussites cristallisées qui seront par la suite redistribuées. On retrouvera donc ici la notion d'échanges et de dynamisme recherchée.

2. Mise en place de la carte

La mise en place de la carte mentale s'effectue en 4 étapes :

- 1 : **créer** la carte composée des 5 thèmes abordés avec comme centre l'image d'un soleil,
- 2 : **établir** pour chacun d'eux la liste de toutes les réussites issues de nos actions propres mais aussi de toutes celles que nous avons reçues (*Dons, effets de Groupe qui nous ont été favorables, etc.*),
- 3 : **relier** tous les mots clefs, ou les idées, ayant provoqué une réussite (*Exemple : Objectifs réussis et augmentation de salaire*).
- 4°: **Enrichir** régulièrement la carte afin d'arriver à un niveau de satisfaction suffisant ⁽²⁶⁾.

²⁶ Cette notion est complètement subjective. Elle dépend du contexte de mise en place de la carte.

Cette carte pourra être constituée soit avec un logiciel soit avec une feuille de papier et des crayons de couleurs.

Nous donnons ci-dessous un exemple de carte qui pourrait servir de modèle :

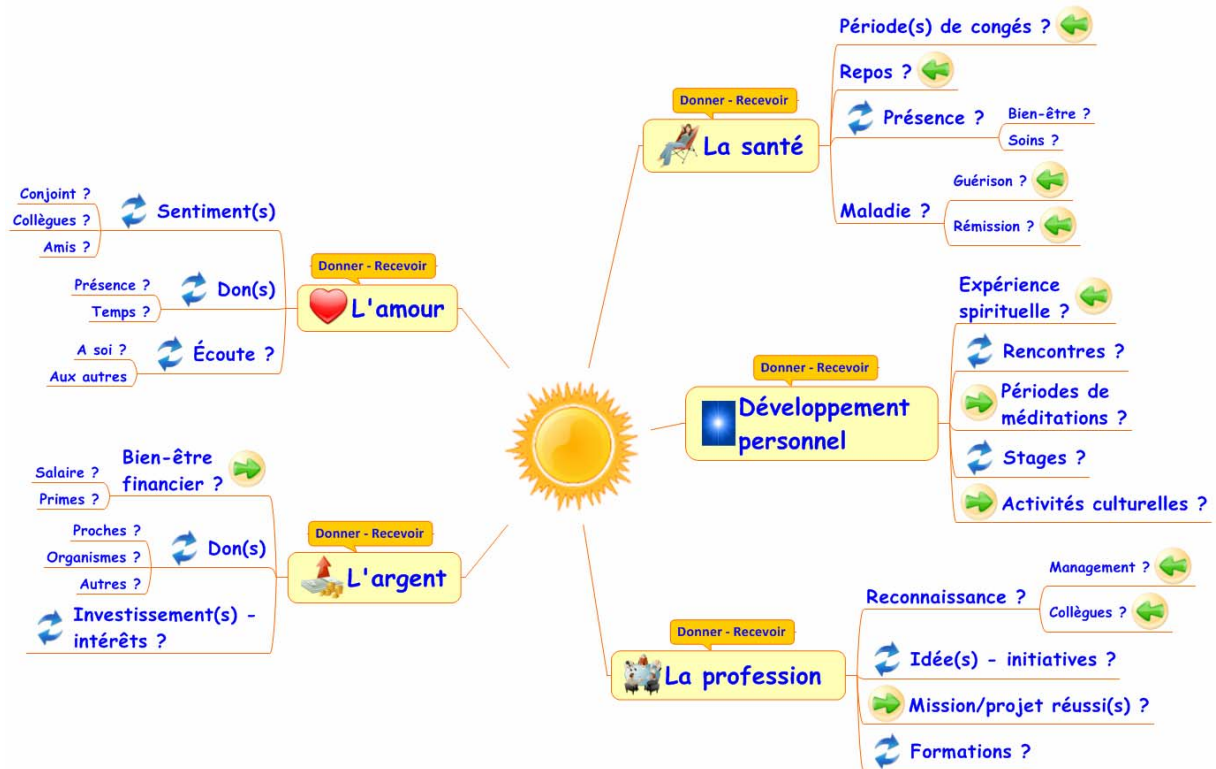


Fig. 4 : Modèle de carte mentale de la confiance

Quelque soit le temps passé à travailler sur cette carte, nous conseillons de respecter un rythme : 1 fois par jour, 2 fois par semaine, etc. De plus nous insistons sur le fait que seules les réussites (*Actions, résultats positifs, etc.*) doivent être mentionnées. Dans ce sens il est très important d'analyser les événements suivants plusieurs points de vues. C'est pourquoi nous conseillons un accompagnement adapté (*Partenaire, ami, « coach », etc.*) qui agira comme un miroir.

La confiance chez « l'homme » est comme un verre cassé dont il ne perçoit que les morceaux. La construction de cette carte va donc reconstituer progressivement le verre afin qu'il puisse à nouveau boire et étancher sa soif. Les effets de cette cristallisation sont assez rapides car la carte mentale est vivante. Pourtant il nous semble important de préciser que seul l'exercice régulier et répété produit des résultats.

Nous pensons que notre approche peut s'adapter au monde de l'enfance. Dans ce sens, mais sans vouloir se substituer aux spécialistes du domaine, il pourrait être judicieux de considérer la construction de ce type de carte comme un jeu.

LA CARTE DES DEFIS

1. Présentation

Bien souvent nos défis ne prennent pas le chemin de l'écriture et restent à l'état de bonnes intentions. Il faut un contexte pour les défis. Pour nous y aider, nous proposons d'aborder chacun des objectifs constituant les défis à venir sous l'angle de la méthode QOOQCPC qui étayera chacun des exemples de cartes mentales.

2. La méthode QOOQCPC

Les principaux objectifs de la méthode sont les suivants :

- analyser une activité, décrire une situation, un problème, une solution, une idée, un défi,
- faciliter la prise de décision, de la mise en œuvre d'une solution, par le biais d'un questionnement ouvert (*sans tabous*),
- aider à la mise en place d'un plan d'actions.

Le questionnement est basé sur une série de 7 questions :

- **Qui ?** : Qui est responsable ?, qui est concerné ?,
- **Quoi ?** : De quoi s'agit-il ?,
- **Où ?** : Où se passe la situation ?, dans quel lieu ?,
- **Quand ?** : A quel moment ?, pendant combien de temps ?,
- **Comment ?** : Avec quels moyens ?, quel matériel ?, quelles ressources ?,
- **Pourquoi ?** : Quels sont les bénéfices ?,
- **Combien ?** : Combien cela va-t-il coûter (*maintenant, demain*) ?

Bien qu'il existe plusieurs variantes de cette méthode, nous l'adapterons pour nos besoins.

3. La carte mentale de notre objectif

La carte mentale que nous vous proposons va donc permettre de définir l'objectif que l'on s'est fixé dans un domaine particulier. Elle s'inspire de la méthode décrite ci-dessus :

- **Qui ?** : L'objectif est personnalisé (*SMART*), il s'adresse donc à soi-même,
- **Quoi ?** : Quel type d'objectif souhaite t- on atteindre ? Dans quel domaine ?,
- **Où ?** : A quel endroit, dans quel lieu, dans quel service, se déroulera t- il ?,
- **Quand ?** : Quelle est la date de démarrage et pendant combien de temps ?,
- **Comment ?** : Quelle méthode utilisera t- on ? Quelles ressources (*Techniques, humaines, etc.*) ?,
- **Pourquoi ?** : Rappeler ici le challenge souhaité et les bénéfices escomptés,
- **Combien ?** : Existe-t-il un coût financier ? Si oui il est obligatoire de dresser une carte des risques ⁽²⁷⁾. Quel sera le temps alloué ?

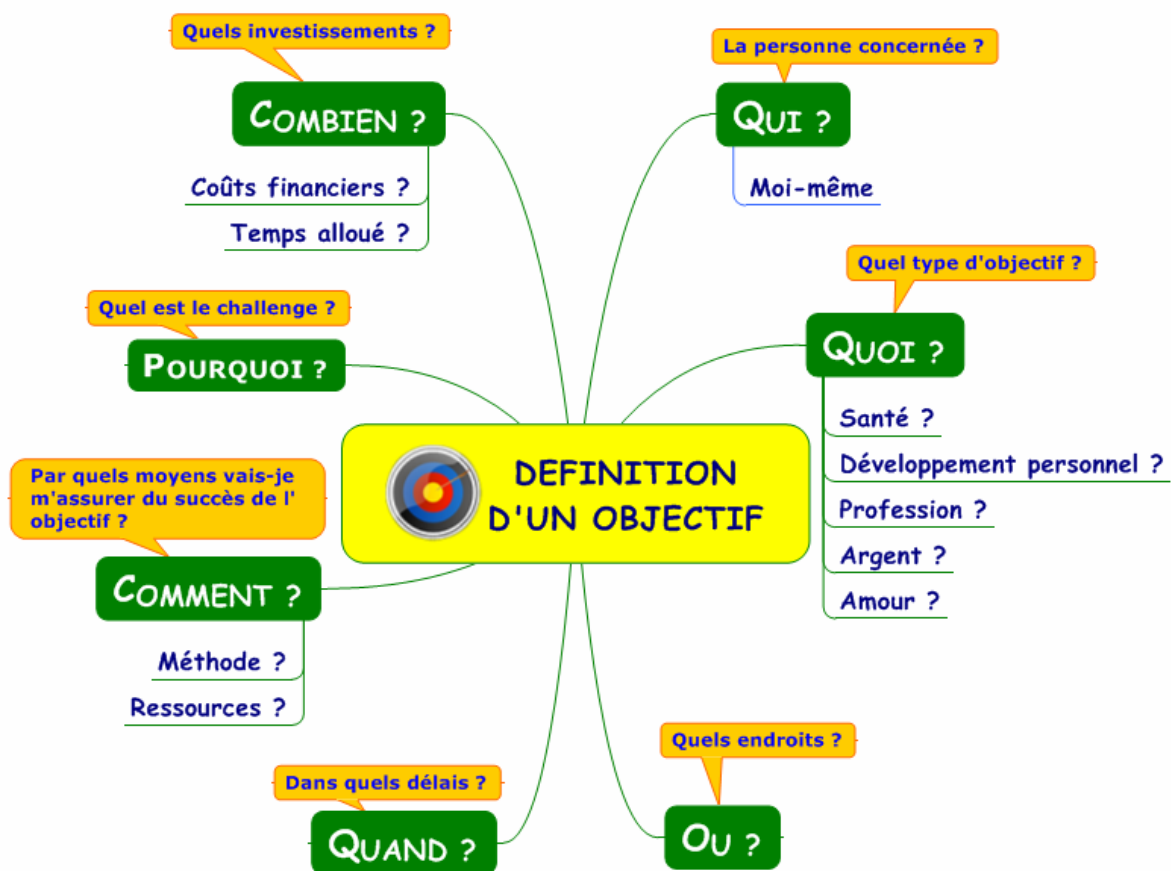


Fig. 5 : Modèle de carte mentale d'un objectif

Pour rendre plus concret notre approche nous citons ci-dessous quelques exemples :

²⁷ Une carte des risques est une carte mentale comportant comme mots clefs tous les risques identifiés qui seront susceptibles d'avoir un impact sur la réalisation de l'objectif (*Temps, coûts, etc.*).

Premier exemple :

Objectif : Acheter un ordinateur sous 3 mois ⁽²⁸⁾

Deuxième exemple :

Objectif : S'initier à la pratique du Yoga sous 15 jours

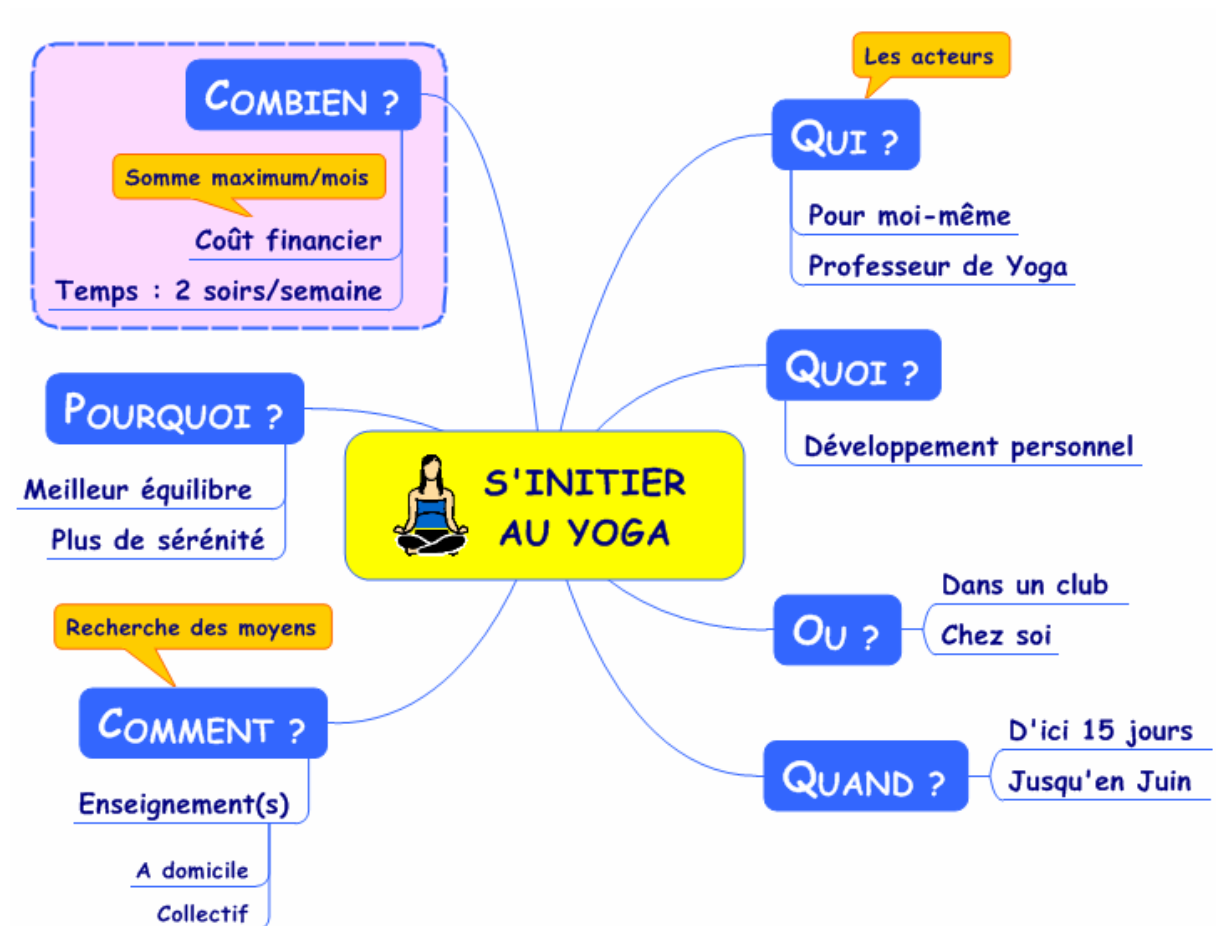


Fig. 6 : Carte mentale de l'objectif « s'initier au Yoga »

Comme nous l'avons déjà mentionné, il est important de réfléchir aux risques rencontrés de manière à devancer les éventuelles difficultés à venir. Nous proposons donc ci-dessous quelques axes de réflexions inhérents au défi choisi :

- pas assez de temps à consacrer à cette activité,
- le mode de paiement : annuel et non mensuel,
- ne pas pouvoir tester le premier cours,
- inscription trop tardive dans l'année,
- lieu de pratique trop éloigné,
- horaires peu compatibles pour des cours à domicile,
- conditions de pratique à domicile difficiles (*Bruit, environnement, etc.*),
- etc.

²⁸ Cf. l'article « Acheter un ordinateur »

NB :

D'une manière plus générale, une attention particulière sera apportée aux risques liés à des objectifs plus ambitieux.

Troisième exemple :

Objectif : Envisager un changement de profession, de job sur une période prédéterminée.

Cet objectif est un sujet qui restera à jamais d'actualité car il est dans notre nature de rechercher de nouvelles expériences. Cependant le piège est grand quant à vouloir brûler les étapes. Croire que l'on est arrivé à l'étape B, alors que notre langage, notre attitude, nos idées, traduisent encore le profond attachement à l'étape A, est une imposture ! Il importe donc de construire les différents jalons qui permettront de passer naturellement de A à B. Cela commence par la création d'une carte mentale :

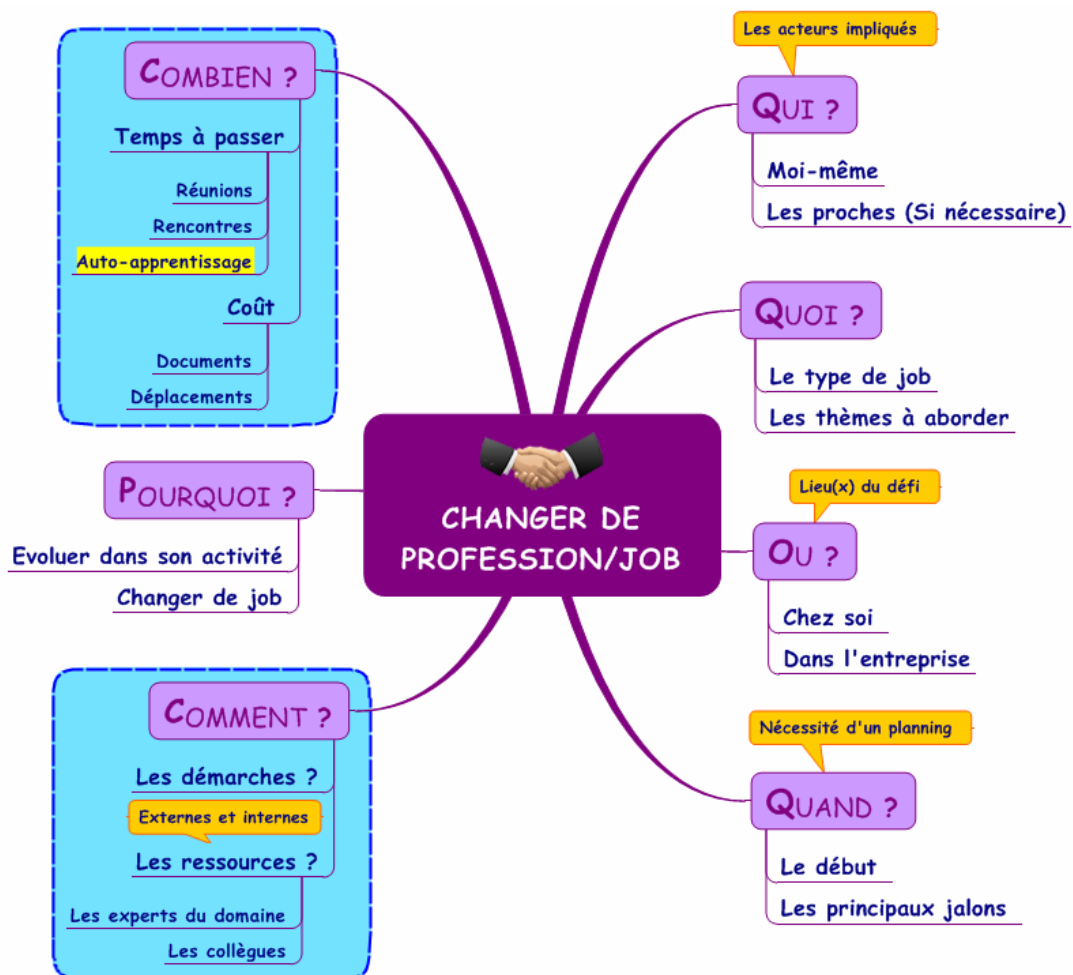


Fig. 7 : Carte mentale de l'objectif « Changer de profession/job »

Bien entendu il ne s'agit ici que d'un cadre qui aura besoin d'être enrichi en fonction de la cible.

Pour être passé plusieurs fois par ce processus de mutation professionnelle, nous devons reconnaître que le défi est d'importance, tant par l'investissement personnel que par la persévérance (²⁹) qu'il est nécessaire de développer sur une période choisie. De notre point de vue cette qualité est essentielle car elle transcende les pièges rencontrés sur le chemin (³⁰). Si nous ne devons retenir que ce dernier point, l'objectif aurait déjà été atteint.

Quant-aux risques, nous proposons ci-dessous les réflexions suivantes :

- sous-estimer le temps à mettre pour faire le chemin,
- les moyens sont insuffisants par rapport à l'objectif,
- la stratégie mise en place est trop longue,
- la conjoncture menace l'atteinte de l'objectif (*Conserver la démarche*),
- manque de persévérance (*Dans ce cas revoir l'objectif*),
- le contexte familial peut impacter les objectifs.
- etc.

²⁹ Un très bel exemple de persévérance nous est donné dans le film « La mort suspendue » (*Cf.*

'http://fr.wikipedia.org/wiki/La_Mort_suspendue')

³⁰ Les entretiens, qu'ils soient avec les RH(s) ou les clients, sont les principaux indicateurs des jalons atteints entre A et B. Ils vont nous aider à modifier le cap pour pouvoir atteindre notre objectif. Cependant nous conseillons de prendre une attitude détachée par rapport aux éventuels retours négatifs. Savoir ce qui est « juste » pour nous ne relève pas toujours de la rationalité. Selon le TAO, la juste position consiste à adopter une attitude distante, aussi bien d'un retour positif que négatif (*Il est important de se rappeler que l'Unité est immobile*).

CONSEILS

Le lecteur trouvera ci-dessous quelques conseils, puisés dans notre expérience, qui nous le souhaitons l'aideront dans le processus de création et de réflexion autour des thèmes développés ci-dessus.

1. La confiance

- Aborder la constitution de la carte sans tabous
- Eviter les sentiments de culpabilité qui pourraient émerger ici et là
- Rechercher tous les points positifs et réussis dans les domaines choisis
- Inclure les actes que l'on pense justes (*Sentiment intuitif*)
- Etre très attentif aux échanges (*Donner –recevoir*)
- Travailler régulièrement sur la carte mentale (*Respect du rythme*)
- Etc.

2. Les défis

- Placer sa démarche au sein du TAO (*Le juste*)
- Définir tous les défis que l'on souhaiterait concrétiser ⁽³¹⁾
- Etablir, pour chacun d'eux, leurs objectifs sous forme de carte
- Prendre son temps pour analyser tous les risques
- Définir un calendrier de mise en place et de suivi
- Etc.

NB : Il faut éviter la culpabilité en cas de non réussite d'un défi ou de difficulté de démarrage. L'expérience s'acquière par l'analyse et non par la culpabilité. Il est très important de prendre soin de nous-mêmes.

CONCLUSION

Que le lecteur ne s'y trompe pas, la démarche proposée à déjà fait ses preuves. Elle a en outre la particularité de développer l'esprit de synthèse qui permet après quelques mois de pratique de construire mentalement les cartes.

Ce qui nous paraît essentiel ici se résume à une lutte perpétuelle contre l'oubli sous toutes ses formes. Cette lutte intérieure c'est d'abord celle de nos absences ou de nos pertes de mémoires, mais ensuite et surtout celle de l'oubli de notre richesse intérieure, de notre immense savoir emmagasiné qui doit être réveillé. C'est dans ce sens que nous vous proposons une nouvelle respiration. Non pas une respiration physique et inconsciente, mais une respiration spirituelle consciente, basée sur la confiance (*L'inspire*) et les défis (*L'expire*).

Et vous lecteur, qui avez accepté le plus grand défi de vivre l'état d'être humain, « Où en êtes-vous ? ».

³¹ Il est important de ne pas se limiter à un seul objectif, mais d'en envisager de plusieurs types toujours avec une approche SMART.

