



Des Choix Conscients

Combien de choix conscients faisons-nous dans une journée ? Par extension, combien de choix conscients faisons-nous dans une vie ? Par choix conscients, je parle de choix que nous faisons dont la motivation est en lien avec qui nous sommes ou qui nous souhaitons être, avec la vie que nous souhaitons mener, que ce soit en lien avec notre moi profond ou avec notre ego ?

Beaucoup d'entre nous traversent la vie sans jamais essayer d'en comprendre les tenants et les aboutissants. Nous avons pris l'habitude, dès notre plus tendre enfance, de ne pas interroger ce qui fonctionne, ce qui fait partie de notre quotidien : Comment une eau propre et potable sort-elle du robinet ? D'où vient l'électricité ? Quels aliments sont bons pour nous et pourquoi ? [Comment fonctionne notre corps ?](#)

Comme toutes ces choses sont à disposition, nous n'avons pas besoin de les comprendre pour les utiliser et les utilisons sans nous poser de questions. Il en va de même avec notre quotidien : nous créons des automatismes, des actions si souvent répétées qu'elles en deviennent invisibles et que nous les faisons par habitude et non par choix.

Nos parents, l'école, les médias, la société, nous apprennent comment nous comporter, comment faire les « bons choix » et quels objets posséder pour être heureux. Depuis l'arrivée d'internet, nous sommes sur-sollicités en permanence dans tous les domaines de notre vie avec des impératifs et/ou des objectifs obligatoires à atteindre :

- il faut faire du sport pour être en bonne santé,
- manger 5 fruits et légumes par jour,
- acheter le dernier Iphone pour être cool,
- être mince pour être jolie,
- faire l'amour au moins trois fois par semaine...

Notre cerveau est rempli d'informations diverses, souvent inutiles, qui laissent peu de place et d'énergie pour aller en chercher d'autres plus pertinentes. En effet, nous intégrons toutes ces



données venues de l'extérieur à notre mode de fonctionnement et ne les confrontons que très rarement à nos données intérieures liées à qui nous sommes, les expériences que nous souhaitons vivre et ce qui nous rend réellement heureux. Alors combien de choix réellement conscients faisons-nous dans une journée ?

Or, pour nous permettre de connaître une véritable forme de bonheur, chacune de nos actions, des céréales que nous mangeons au petit déjeuner, à la façon dont nous nous brossons les dents en passant par la façon dont nous envisageons la vie de nos rêves, devrait avoir une motivation bien précise qui nous est propre. Car, plus vous mettez de vous dans votre vie, plus votre vie a une chance de vous ressembler et, donc, de vous rendre heureux.

Par exemple, le matin, j'aime boire une grande tasse de café lyophilisée parce que, malgré mon goût immodéré pour le café dont j'apprécie la saveur, mon estomac ne supporte pas le café passé à la cafetière ; de plus, le fait de boire lentement un liquide chaud le matin m'apaise et me permet d'entamer ma journée en douceur. J'aime particulièrement les quelques minutes de calme après que mon mari est parti emmener ma fille à l'école, minutes dont je profite pour boire mon café en contemplant mon jardin et l'agitation matinale de la nature par la fenêtre. Et parfois, quand j'ai du mal à trouver une motivation pour aller me coucher le soir ou que j'ai du mal à m'endormir parce que ma tête est encore remplie par ma journée, je pense à ce moment d'apaisement et de plénitude qui m'attend le lendemain matin et qui annonce une nouvelle journée pleine de merveilleuses surprises...

De façon plus profonde, chaque jour je fais le choix conscient d'aimer mon mari et de partager ma vie avec la sienne ; je fais remonter à la conscience les raisons de ce choix parce que, parfois, quand nous sommes fatigués, en période de gros changements ou de désaccords, l'amour, le sentiment amoureux, ne suffisent plus et il est important de se souvenir des multiples raisons pour lesquelles nous avons décidé de nouer ce partenariat avec notre moitié pour continuer à faire cohabiter nos choix de vie. Quand nous sommes en colère ou stressés, nous avons tendance à nous focaliser sur les « défauts » de l'autre, sur ce qui nous agace chez lui, et, si nous restons sur cette position, nous finissons par ne pas voir d'autre issue que la séparation. En revanche, si, chaque jour, nous pensons aux raisons qui font que nous aimons cette personne, les « qualités » que nous voyons en lui/elle donc, nous créons un automatisme dans notre cerveau qui nous permet de ne jamais perdre de vue les raisons de notre amour, de les faire remonter facilement à la surface, même quand nous sommes en colère, de ne pas faire de choix aveuglés par nos sentiments douloureux et de toujours laisser une porte ouverte pour le dialogue.

Ces choix conscients passent également par la façon dont nous envisageons le monde : souhaitons-nous vivre dans le monde anxiogène et violent que nous propose les médias et les réseaux sociaux ou souhaitons-nous vivre dans le monde magnifique et magique plein d'opportunités dans lequel nous vivions quand nous étions enfants ? Ceci est un vrai choix, une véritable prise de pouvoir sur notre vie et la tournure que nous souhaitons lui donner. La vision du monde que nous adoptons façonne la manière dont nous vivons notre vie et [les limitations](#) qui en découlent.



Chacune de nos actions, petites ou grandes, est une affirmation de qui nous sommes et/ou une projection de la personne que nous souhaitons être. Plus nos actions sont remplies [d'amour envers nous-mêmes](#) et, par extension, envers les autres, plus elles nous mènent vers une vie qui nous ressemble et donc qui nous rend heureux.

Je vous invite à observer votre quotidien pour savoir si c'est vous qui l'habitez vraiment ou si vous vivez dans un appartement témoin rempli de tous les slogans qui vous sont serinés chaque jour. Une fois que vous aurez reconquis votre espace quotidien, il vous sera beaucoup plus facile de vous projeter dans votre vie rêvée car vous serez à même de déterminer ce qui vous motive à l'atteindre, comment le faire et, surtout, comment tenir le cap sans vous décourager.