

# Comment choisir ma direction dans la vie ?

Julian McNally, MAPS, M. Ps

Article original : *How do I choose my direction in life?*

12 mai 2014

Traduction libre de Colette Charpentier, c.o.

Tu as un cerveau  
dans ta tête.  
Tu as des pieds dans  
tes chaussures.  
Tu peux te diriger  
dans n'importe quelle  
direction choisie.  
Dr Seuss

*Voici ce que Julian Mc Nally, psychologue, écrivait à un client qui tentait d'établir la direction que sa vie devrait prendre au point de vue professionnel. Il avait travaillé ses compétences sur le plan de la défusion ainsi que de l'acceptation et le courriel que le client lui avait adressé confirmait que cela l'avait aidé à dénouer certains nœuds avec lesquels sa tête l'avait ligoté.*

*Il n'est pas surprenant de constater que lorsqu'une personne découvre qu'elle peut se libérer du pouvoir que ses pensées ont sur elle, elle s'ouvre à l'idée qu'elle peut choisir librement où sa vie la conduira.*

Vous vous trouvez maintenant là où tant de gens se retrouvent une fois qu'il est clair que ce sont eux les responsables de leur vie et non leur esprit. Cet endroit qui se traduit par : « *Qu'est-ce que je fais avec ma vie et où vais-je puisque c'est moi qui choisis, et non pas mes pensées ni mes émotions ?* » - ou dit plus simplement : « *Et maintenant, je fais quoi ?* »

J'ose croire que, sur bien des points, trouver une vocation ou une mission dans la vie est similaire à trouver un partenaire de vie. Pour certains, cela semble arriver de façon magique – ils posent les yeux sur une personne, ou ils s'entretiennent intensément avec quelqu'un et, à l'instant même, ils savent qu'ils passeront le reste de leurs jours ensemble. Il s'agit d'un scénario ou d'un mythe connu dans les pays occidentaux – le coup de foudre – « *Leurs regards se sont croisés parmi la foule* », « *Ce fut comme un feu d'artifice* », « *Le monde a chaviré dès le moment où ils se sont rencontrés* », etc. Et je crois que cela arrive aussi dans les cultures non occidentales, même dans celles où les mariages sont arrangés par les familles. Je ne suis pas cynique à ce propos – cela peut arriver, mais cela est rarement présenté comme s'il s'agissait de la forme idéale ou de la seule forme d'amour réel qui compte. Appelons ce type de relations, la relation de Type 1.

D'autre part, il existe des mariages dans lesquels les gens n'ont peut-être pas ressenti une grande passion ou un amour intense à leur première rencontre. Mais avec un effort constant, la patience, la gentillesse et la volonté de se mettre au second plan et de mettre l'autre au premier plan, ils ont développé de l'amour l'un pour l'autre. De tels mariages deviennent tellement enrichissants que les partenaires ne peuvent imaginer leur vie sans l'autre et ils peuvent dire des choses telles que : « *Je ne serais pas ce que je suis sans lui (elle)* » ou « *Je suis meilleur(e) grâce à elle (lui)* ». Ce type de relations peut être appelé, la relation de Type 2.

Et je crois que certaines personnes ont la chance d'avoir une relation de Type 1 en ce qui a trait à leur mission dans la vie. Une personne de ma famille veut devenir avocate. Elle le sait depuis l'âge de 10 ans. Il y a quelques années, ses notes académiques étaient vraiment mauvaises et il y avait peu d'espoir qu'elle arrive à son but. Présentement, elle en est à sa dernière année avant l'université et ses notes ne lui permettront pas encore d'être admise à des études de droit. Il y a quand même eu amélioration, bien qu'elle soit encore loin d'y arriver. Si ce n'est pas cette année et bien elle y arrivera plus tard. Car même si elle ne parvenait pas à entrer en droit, elle poursuivra ses études pour être technicienne juridique ou une profession similaire et de là, elle poursuivra sa carrière. Elle sait ce qu'elle veut.

Ces personnes sont chanceuses.

Et pour le reste d'entre nous qu'arrive-t-il ? Nous trébuchons en tentant de trouver si cet emploi sera le bon; si cela nous amènera quelque part; si cela fera une différence; si c'est la meilleure façon d'utiliser nos talents; si nous devrions étudier ou retarder le moment *d'agir* en continuant à *apprendre* encore et encore.

Et pendant que nous tentons de répondre correctement à ces questions, la vie passe. Et nous faisons des choix. En d'autres mots, nous devons gagner notre vie tout en tentant de trouver quoi faire de notre vie !

Donc, comment l'ACT peut-elle nous aider dans ces situations ?

Eh bien, en deux étapes que l'on retrouve dans le nom lui-même de la Thérapie d'acceptation et d'engagement :

1. Accepter.
2. S'engager.

La première étape – *Accepter* – faire de la place. Vous l'avez déjà fait – observer les pensées auxquelles votre tête tente de vous faire mordre et agir dans la direction de votre engagement avec ce sentiment d'être *accroché*. Vous vous battez actuellement avec la pensée que vous devriez avoir une relation de *Type 1* avec votre carrière ou avec votre mission. Cependant qu'en serait-il si votre mission était de *Type 2* ? Alors si tel était le cas, en vous laissant accrocher par ces pensées, vous vous *éloigneriez* de votre mission elle-même. Je sais, cela ne rend pas la suite plus claire. C'est donc ici que la deuxième étape débute.

Voici le moment où vous allez vous *engager*. Mais voilà qu'une question surgit immédiatement dans votre tête. « *Oui, mais dans quoi vais-je m'engager ?* »

Je vais maintenant vous dire quelque chose que votre tête n'aimera pas. Et quand je dis qu'elle n'aimera pas cela, c'est que mes propos vont provoquer des pensées qui vont vous accrocher encore plus. Nous avons déjà parlé de la façon de traiter ce type de pensées et d'émotions – prendre une distance et observer la pensée, la voir comme une pensée; bouger vers les émotions qui surgissent, voir ces émotions comme des émotions qui vont passer. Alors que répondre à votre tête quand surgit cette question : « *Oui, mais dans quoi vais-je m'engager ?* ».

Alors voici : Cela n'a aucune importance, aussi longtemps que vous donnez une signification et un sens à ce que vous faites et à chaque fois que vous le faites.

Que faites-vous aujourd'hui ? Comment pouvez-vous agir pour que cela ait un sens et de la valeur pour vous ? Et pour aujourd'hui seulement.

Si vous agissez ainsi chaque jour, pour le reste de votre vie, je suis certain qu'un jour en regardant en arrière, vous verrez que cela en valait la peine, que vous avez fait une différence et que ce que vous avez accompli compte. Et quand je vous dis cela, devrais-je vous demander de me croire sur parole ? Je ne le ferai pas.

Je vous demande plutôt d'agir ainsi et de constater l'évidence que votre propre expérience vous apportera au fur et à mesure. Vous avez cependant à y investir du temps – je dirais quelques semaines.

Cette réponse que je vous donne n'est pas unique, elle est simplement le point de départ.

Lors de notre prochain entretien, nous nous y consacrerons d'une façon un peu plus approfondie, et cela ne pourra se faire que lorsque vous aurez passé du temps à faire ce que je vous suggère – agir chaque jour en donnant une signification et un sens à chacune de vos actions et à chaque fois que vous les faites.