

5

Définissez votre mantra

Lorsqu'on s'intéresse au développement personnel, on est vite confronté à la notion de mantra. Cependant, peu de personnes savent vraiment de quoi il s'agit et, surtout, pourquoi il est important de s'y intéresser. Nous allons essayer d'y voir plus clair.



L'ORIGINE DU MANTRA

Le mantra est un concept que l'on retrouve dans les cultures hindouistes, bouddhistes, jainistes ou encore sikhistes. Il correspond à une formule condensée, souvent composée d'une ou plusieurs syllabes, répétées à un certain rythme à des fins religieuses ou spirituelles.

Dans nos sociétés contemporaines, le terme « mantra » est parfois employé dans des sens un peu différents. Dans ce livre, le mantra est la phrase emblématique qui résume vos aspirations profondes et qui vous sert de boussole pour faire vos choix. Le mantra définit ce que vous avez envie de faire de votre vie. C'est la direction à prendre, votre devise créée sur mesure par vous et pour vous !

Le mantra ne s'intéresse pas au « comment », mais au « pourquoi ». Il exprime le sens profond de vos actions, votre valeur fondamentale, c'est-à-dire votre objectif de vie dans sa plus grande perfection. Si je devais proposer une métaphore pour illustrer ce qu'est un mantra, je dirais qu'il s'agit de la lumière au loin vers laquelle vous avancez quotidiennement.

MON EXEMPLE PERSONNEL

Pour vous aider à mieux comprendre ce concept, je vais partager avec vous mon mantra :

« Je suis libre de faire ce que je veux. »

Pour définir ce mantra, j'ai commencé par identifier mes trois valeurs fondamentales qui sont pour moi : la liberté, le dépassement de soi et la contribution. Puis j'ai choisi la valeur la plus importante à mes yeux parmi ces trois valeurs : la liberté.

Ainsi, mon mantra est une phrase très simple centrée autour de la valeur liberté. Si je devais définir plus précisément ce que j'entends par « liberté », je la décomposerais en trois aspects : la liberté géographique, la liberté temporelle et la liberté financière. La liberté est ce qu'il y a de plus important pour moi. C'est ce vers quoi je dirige ma vie en permanence. Lorsque j'ai cherché mon mantra pour la première fois, j'ai écrit les trois affirmations suivantes :

- Liberté géographique : « Je peux aller où je veux, quand je veux. »
- Liberté temporelle : « Je gère mon temps comme je le souhaite. »
- Liberté financière : « Je n'ai pas à me soucier de l'argent. »

Ces trois phrases récapitulent en quelques mots les trois axes de ma plus grande valeur. Elles sont mon horizon à l'image de mon idéal.

PARTEZ À LA RECHERCHE DE VOS TROIS VALEURS FONDAMENTALES

Savoir pourquoi vous vous levez tous les matins renforce votre motivation. La répétition consciente permet d'imprimer dans votre inconscient la saveur de votre valeur fondamentale pour ne jamais la perdre de vue.

En répétant quotidiennement son mantra, il est possible de court-circuiter le cerveau pour orienter ses pensées vers un nouveau modèle de valeurs. Ainsi, une fois qu'on a identifié les différents facteurs d'influence du monde d'extérieur on cherche à reprogrammer nous-mêmes notre cerveau.

Pour définir votre mantra, vous devez avant tout identifier vos trois valeurs fondamentales. Cette étape est cruciale car ce sont ensuite ces trois valeurs qui orienteront tous les choix que vous ferez à l'avenir. Si votre mantra n'est pas en adéquation avec vos véritables valeurs, alors il vous guidera nécessairement sur le mauvais chemin ! Rassurez-vous il est très facile de vérifier que votre mantra vous correspond. Je vous explique comment faire juste après l'exercice suivant.



Exercice

Parmi les 28 valeurs suivantes, isolez les 7 valeurs qui sont les plus importantes à vos yeux :

Amitié · Amour · Authenticité · Compassion · Contribution · Courage · Curiosité · Créativité · Dépassement de soi · Détermination · Efficacité · Équilibre · Esprit d'équipe · Générosité · Humilité · Humour · Justice · Liberté · Ouverture d'esprit · Partage · Patience · Persévérance · Plaisir · Professionnalisme · Respect · Rigueur · Santé · Simplicité

Parmi les 7 valeurs que vous venez d'isoler, sélectionnez les 3 valeurs qui sont les plus fondamentales pour vous.

Enfin parmi ces 3 valeurs, laquelle est la plus indispensable pour vous ?

Une fois cette valeur sélectionnée, définissez ce qu'elle signifie pour vous en 3 ou 4 phrases. Si 2 valeurs se disputent la première position, vous pouvez choisir de définir cette deuxième valeur par 3 ou 4 phrases aussi.

Vous avez maintenant un texte d'un minimum de 3 phrases et d'un maximum de 8 phrases sous vos yeux. Résumez ce texte en une phrase simple.

À l'issue de cet exercice, vous avez sous vos yeux votre mantra. Pour le valider, c'est très simple. Placez-vous devant un miroir et récitez-le une dizaine de fois à voix haute en vous regardant droit dans les yeux. Si, au fil des répétitions, vous sentez un sourire se dessiner sur votre visage rien qu'à l'évocation de votre mantra, félicitations ! Si ce n'est pas le cas, recommencez l'exercice jusqu'à trouver cette phrase emblématique qui vous anime.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vous comprendrez aisément qu'une personne qui identifie le triptyque « Efficacité/Rigueur/Détermination » n'aura absolument pas le même parcours de vie que celle qui identifiera le triptyque « Amour/Générosité/Contribution ». Le premier exemple illustrerait plutôt le parcours

d'Elon Musk alors que le second pourrait décrire celui de Mère Teresa. J'ai volontairement pris des cas extrêmes pour que vous compreniez à quel point ce triptyque de valeurs est fondamental. C'est lui qui détermine l'orientation que vous donnez à votre vie en influençant les choix que vous ferez au quotidien. La différence est que, cette fois, l'influence vient de vous.



Exercice

Écrivez votre mantra sur un papier et faites en sorte de l'avoir toujours sur vous.

Vous pouvez le mettre dans votre portefeuille, par exemple. Écrivez-le sur un autre morceau de papier et posez ce papier sur votre table de chevet. À partir d'aujourd'hui, lisez votre mantra le soir en vous couchant, le matin en vous levant et à chaque fois que vous ouvrez votre portefeuille. Le fait de mettre des déclencheurs externes vous conditionnera à lire votre mantra et à le répéter plusieurs fois par jour. Au fil du temps, il s'ancrera dans votre inconscient.



L'alignement aux valeurs

Une personne alignée à son identité profonde connaît son « pourquoi ».
Elle agit tous les jours en cohérence avec ses valeurs fondamentales. Le mantra est une phrase emblématique qui permet, par la répétition, d'engrammer ces valeurs dans son inconscient. Comme une lumière au loin, ces trois valeurs influencent ses choix afin que son quotidien tende peu à peu vers son idéal de vie.