



MODULE **2**

Mon cahier d'exercices



Module **2** *La puissance de l'engagement*

La force et l'action de m'engager envers moi-même peut paraître évidente de prime abord. Toutefois, l'engagement fidèle à moi-même demeure un défi de tous les instants. Pour le relever, il est nécessaire de bien me connaître, de m'accepter réellement dans mon unicité, de prendre la totale responsabilité de réussir ma vie dans la satisfaction, l'épanouissement et la réalisation.

L'engagement, la discipline et la volonté

Les objectifs

- ☐ Prendre conscience des implications de l'engagement envers soi.
- ☐ Prendre conscience de la force créatrice de l'engagement envers soi.
- ☐ Assumer la responsabilité de s'aimer soi-même et de se rendre heureux.
- ☐ Découvrir l'importance de la discipline et de la volonté dans l'engagement face à soi-même.

1 - L'engagement envers soi

Engagement : Action de se lier par une promesse ou une convention.

Contrat par lequel un individu s'engage.

Fait d'être engagé.....

Engager : Lier, attacher par une promesse, une obligation, une convention.

La force créatrice de l'engagement envers soi-même

L'action de m'engager envers moi-même peut paraître évidente de prime abord. Toutefois, l'engagement fidèle à moi-même demeure un défi de tous les instants.

Pour le relever, il est nécessaire :

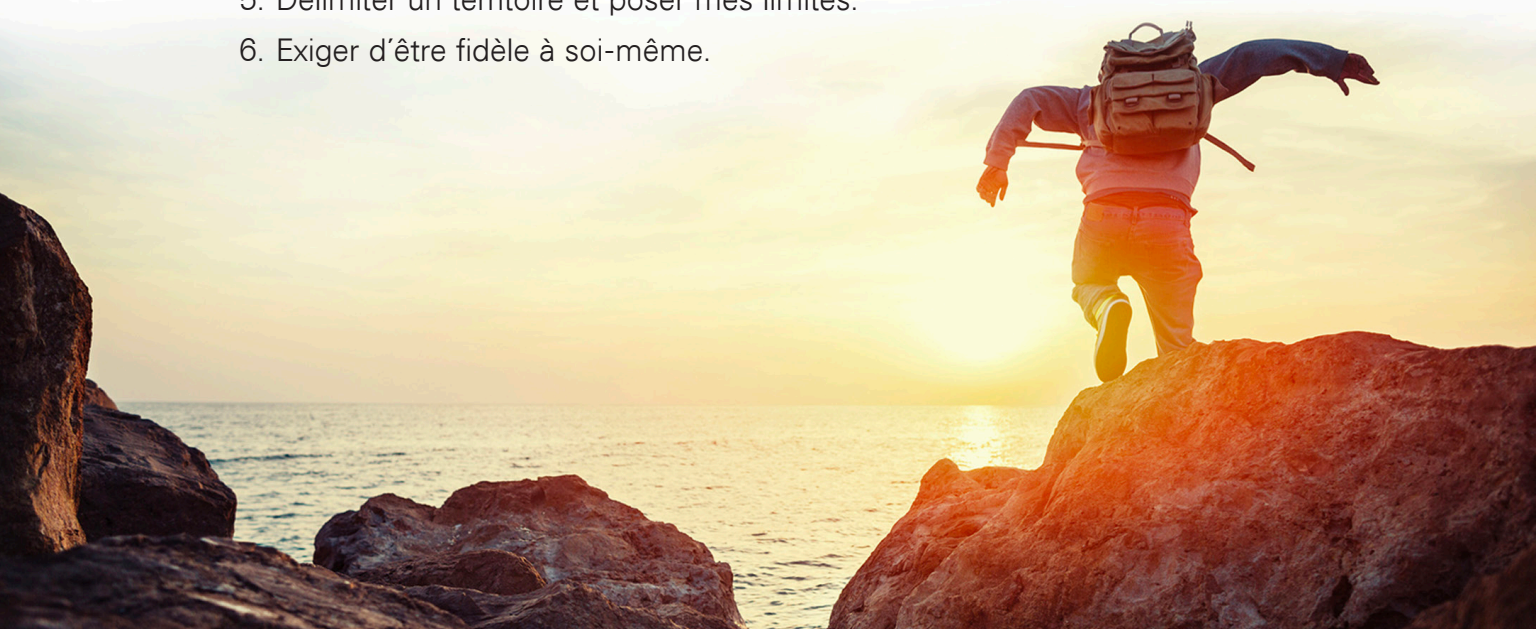
- ☐ De bien me connaître.
- ☐ De m'accepter réellement dans mon unicité.
- ☐ De prendre la totale responsabilité de réussir ma vie dans la satisfaction, l'épanouissement et la réalisation.

Module **2** *La puissance de l'engagement*

Les implications pour s'engager envers soi

- ☐ Un minimum de connaissance de la personne que je suis, avoir une conscience de soi.
- ☐ Une estime de soi, avoir une image juste de qui je suis, de ma différence, de mon unicité.
- ☐ Un accueil de soi, être en accord avec qui je suis avec mes forces, mes blessures...
- ☐ Apprendre à ressentir mes émotions et mes peurs, et à reconnaître mes besoins, être proche de soi.
- ☐ Me responsabiliser, savoir être maître de soi.
- ☐ Me donner de l'importance, me faire confiance.
- ☐ Être honnête envers soi-même.
- ☐ Ne pas me lâcher, ne pas m'abandonner pour l'autre :

1. Me choisir.
2. Nommer mes désaccords.
3. Nommer mes besoins.
4. Nommer mes émotions désagréables.
5. Délimiter un territoire et poser mes limites.
6. Exiger d'être fidèle à soi-même.



Module **2** *La puissance de l'engagement*

L'engagement à soi déborde sur l'engagement à l'autre, le respect de l'autre et l'amour de l'autre.

Tout ça pour se réaliser le plus entièrement possible et être heureux.

Tant et aussi longtemps que je ne suis pas engagé à fond et que je ne veux pas me compromettre, il y a une hésitation et la possibilité de me lâcher ou de me retirer est présente.

Dès que je m'engage à fond, toutes sortes de choses extraordinaires se produisent :

- ☐ Des expériences imprévues.
- ☐ Des rencontres inattendues.
- ☐ De l'assistance matérielle.

Tout un courant d'événements provenant de ce choix me soutient. Toutes sortes de choses merveilleuses qui auraient semblé auparavant impensables, irréalisables. Quoique vous vouliez faire, quoique vous rêviez de faire, **engagez-vous envers vous-même et commencez-le.**

L'audace a du génie, de la puissance et la magie en découle.

Ceux qui disent qu'une chose est impossible à faire ne devraient pas déranger ceux qui sont en train de le faire.





Réflexion écrite

1. Identifier un projet personnel qui vous tient à cœur :

(Une transformation que vous aimerez créer chez vous ? ce que vous voulez accomplir dans l'année, etc.)

2. Qu'est-ce qui pourrait vous en empêcher ? (Peur, croyances,)

3. De quoi avez-vous besoin pour accomplir ce projet avec satisfaction ?

4. Maintenant, prendre un engagement envers vous-même face à ce projet de mieux se choisir : Ça représente quoi ?



Module **2** *La puissance de l'engagement*

Les trois inséparables : l'engagement, la discipline et la volonté

L'engagement, la discipline et la volonté sont des qualités d'action et de création, ce n'est pas suffisant d'avoir des idées, des projets. Sans engagement, sans discipline et sans volonté, nos projets et nos désirs se perdent dans la nuit des temps.

- ☐ Ces trois inséparables nous amènent à nous dépasser, à faire face à nos peurs.
- ☐ Ces trois inséparables nous amènent à la réalisation de nos projets et de nos objectifs.
- ☐ Ces trois inséparables nous apportent la confiance en soi.
- ☐ Ces trois inséparables nous apportent l'estime de soi et l'amour de soi.

2 - La discipline : (dans le sens de se discipliner, choisir de se discipliner)

Selon **Scott Peck** :

- ✓ La discipline est l'outil de base pour se réaliser. Sans elle, nous n'arrivons à rien.
- ✓ La discipline résout les problèmes.

La discipline est le contenant, la structure que je choisis moi-même de me donner pour développer, acquérir et augmenter ma satisfaction, l'amour de moi ainsi que ma sécurité intérieure.

C'est par la discipline que nous nous réalisons, que nous nous sécurisons et nous nous propulsons :

- ✓ Choisir ses priorités.
- ✓ Identifier ses besoins : me choisir, exister, importance, sécurité, exprimer, écouter, me créer, liberté.
- ✓ S'engager à les satisfaire.
- ✓ Se discipliner pour réussir.

La discipline est l'encadrement que nous nous donnons pour atteindre nos objectifs fixés, le contenant qui contient nos rêves, sans elle nos désirs ne peuvent pas se réaliser, donc ils avortent.

La discipline sécurise, donne du pouvoir sur sa vie et augmente la confiance en soi.

Réflexion écrite

1. Identifier les endroits dans votre vie où vous utilisez de la discipline.

(Reconnaitre comment et où, moi, je me donne une structure, un encadrement)

2. Quels sentiments vous habitent lorsque vous vous disciplinez ?

(Satisfaction, contentement, fierté...etc)

3. Maintenant, face à votre projet, quelle discipline pouvez-vous vous donner pour soutenir ou favoriser votre engagement ?



Module **2** *La puissance de l'engagement*

3 - La volonté

Définition:

Selon le Petit Robert :

- ✓ Ce que veut quelqu'un et qui tend à se manifester par une décision effective conforme à une intention.
- ✓ Faculté de vouloir, de se déterminer librement à agir ou à s'abstenir.
- ✓ Vouloir appliquer sa volonté, son énergie à obtenir quelque chose.

C'est découvrir en nous-mêmes la faculté de choisir, de diriger, d'être en cause.

Chaque fois que la volonté est ignorée ou bien si elle n'existe pas c'est là qu'apparaissent les souffrances dans ma société intérieure.

Votre volonté = Votre capacité, votre faculté de choisir et de diriger votre vie.

La volonté est éteinte par :

- ☐ Nos émotions, nos peurs (du conflit, de déplaire, d'être différent...etc.).
- ☐ En se pliant à la volonté de l'autre, des autres.
- ☐ En étant paralysé par la paresse, l'inertie.
- ☐ Parce ce que nous sommes endormis dans l'habitude.
- ☐ Parce que nous sommes rongés par le doute.
- ☐ Par le besoin de l'autre.
- ☐ Par les croyances (ça ne se fait pas, je ne suis pas capable...etc.).
- ☐ Par l'entêtement à vouloir avoir raison (tête de cochon).
- ☐ Par l'incapacité à assumer ma différence.
- ☐ Par les jugements.





Module **2** *La puissance de l'engagement*

Comment développer sa volonté ?

- ☐ C'est en l'utilisant, en mettant sa volonté en action.
- ☐ Chaque instant de notre vie nous offre une opportunité dans ce sens.
- ☐ La vie devient un laboratoire pour développer sa volonté.
- ☐ Développer suffisamment de présence à soi pour contacter ce que je veux vraiment.
- ☐ Savoir ce que je veux.
- ☐ Prendre le temps de me poser la question «est-ce que c'est ce que je veux vraiment ?» avant d'agir, avant de répondre ou avant de faire un choix...

Moyens concrets pour développer sa volonté :

- ☐ Faire quelque chose que je n'ai jamais fait au paravent.
- ☐ Concevoir un projet et l'exécuter.
- ☐ Accomplir un acte de courage.
- ☐ Dire quelque chose de difficile, mais juste le dire.
- ☐ Oser faire quelque chose qui me fait un peu peur.
- ☐ Commencer tout de suite une action que, par peur ou par paresse, je préférerais ajourner.
- ☐ Me comporter indépendamment de ce que les autres peuvent penser ou dire.
- ☐ Faire retarder le plaisir (Scott Peck).





Réflexion écrite

1. Identifiez les endroits dans votre vie où vous utilisez votre volonté :

(Reconnaitre comment et où, moi, je sais ce que je veux, je choisis ce que je veux et j'agis à partir de ce que je veux).

2. Quels sentiments vous habitent lorsque vous utilisez votre volonté ?

(Satisfaction, contentement, fierté...etc.).

3. Maintenant, face à votre projet, que signifierait utiliser votre volonté ?

Attention et important !

Partir d'un idéal trop élevé, ou qui n'est pas le mien, tue la volonté.
Alors, il est important de choisir à partir de qui je suis.



Mes réflexions

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 horizontal blue lines spaced evenly across the page, typical of notebook or primary writing paper. The lines are thin and light blue, set against a plain white background. There are no margins, text, or other markings on the page.

