



# **Arrêtons de nous plaindre et agissons !**

Combien de fois par jour entendons-nous des personnes se plaindre ? Combien de fois nous nous plaignons ? Il est facile de se plaindre, de dire que ce n'est pas ma faute, qu'il me manque ceci...

Cessons de nous positionner en victime, et agissons ! Dans les grandes entreprises, il faut parfois l'aval de quinze personnes pour déplacer un caillou. Déplaçons-le et voyons ce qu'il se passe.

Nous dépensons une énergie folle à nous plaindre. Convertissons-là en énergie créative.

## **1. Prenez conscience de votre agacement, de votre ruminantion.**

Ruminantion n'est pas bon. Christophe André<sup>1</sup> confirme que le vagabondage mental est souvent impliqué dans les ressentis émotionnels négatifs. Il nous éloigne assez sûrement du Bonheur. Prenez conscience de vos émotions, de votre agacement qui se répète dans votre tête. Acceptez que les choses ne soient pas parfaites. Accepter ne signifie pas se résigner, mais acceptez le fait que la situation est telle qu'elle est... pour ensuite la changer.

La méditation en pleine conscience est une excellente technique pour prendre conscience de ses états émotionnels.

## 2. Votre cercle de contrôle

Nous avons tous un cercle de contrôle. De par notre autorité et notre pouvoir, nous avons un cercle de contrôle, c'est-à-dire une zone dans laquelle nous pouvons agir. Votre pouvoir est d'autant plus grand si vous êtes le directeur, mais toute personne possède un cercle de contrôle. Les Alcooliques Anonymes ont comme prière *la Prière de Sérénité*. C'est un principe que nous devrions tous appliquer.

*Donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne puis changer,  
Le courage de changer les choses que je peux,  
Et la sagesse d'en connaître la différence.  
Source : Wikipedia.*

Pour agir, vous devez savoir ce sur quoi vous pouvez agir. Par exemple, si vous êtes dans les bouchons, que vous risquez d'être en retard à votre rendez-vous, que faites-vous ? Vous vous fustigez ? Jetez la faute aux autres automobilistes ? Mais à quoi bon ? Ne vaut-il mieux garder son calme, prendre son téléphone et prévenir votre rendez-vous que vous serez en retard ? Prenez conscience de vos limites d'actions et prenez surtout conscience que vous disposez d'un cercle de contrôle qui est bien plus grand que vous ne le pensez. En d'autres termes, prenez le pouvoir.

## 3. Enfin, agissez !

Vous pouvez lire tous les livres de développement personnel, cela ne servira à rien... sauf si vous agissez ! L'action est le seul moyen de libérer vos idées, de faire que les choses puissent changer. Même la plus petite action peut changer les choses.

Comme le dit le slogan d'une célèbre marque, **Just do It.**



1. Numéro 63 de Cerveau et Psycho