



**Pour museler les voix d'outre-tombe du juge et des saboteurs, il va falloir, en quelques sortes, redonner la parole à notre "sage" et remonter le son de sa voix.**

**Le sage qui siège en nous, nous permet d'utiliser les 5 outils dont il dispose pour aborder de façon plus constructive les situations et les problèmes.**

**Quand on emprunte la perspective du sage, on voit les choses avec neutralité et objectivité sans nier, rejeter ou condamner.**

**On transforme les obstacles en opportunités.**

### L'empathie

Eprouver de l'empathie, c'est ressentir, apprécier, compatir.

Cet outil peut s'appliquer à soi-même et aux autres.

Si nous partons du constat indéniable de l'absence de gens parfaits, nous devrions tous faire preuve d'un peu d'indulgence.

L'empathie recharge les batteries et provoque un regain de vitalité. Elle panse les plaies et atténue la souffrance.

Contrairement à l'idée portée haut et fort par le juge qu'il faudrait s'endurcir pour survivre, l'empathie vous aidera à museler les saboteurs qui vous poussent à la colère, à l'intolérance et à la vengeance qui sont des stratégies beaucoup trop énergivores.

Lorsque le juge vous pousse à la déprime regardez une photo de vous enfant et dites vous que ce gamin là mérite bien plus de tolérance que ce que vous lui en manifestez. Idem pour les autres, imaginez-les enfants, cela changera la vision que vous avez d'eux, diminuera votre stress et elargira votre horizon.

### L'Exploration

C'est la faculté de s'étonner, de rechercher les informations qui nous manquent, c'est aussi pouvoir se mettre à la place de l'autre pour accéder à d'autres informations et à d'autres points de vue. C'est voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide...

Développer cette capacité permet de tenir à distance les jugements hâtifs du juge et de recueillir plus objectivement les informations qui nous permettront de décider puis d'agir avec plus de pertinence.

Notre capacité d'exploration nous permettra également de tirer les enseignements de nos erreurs passées. Rappelons-nous : "Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends." Nelson Mandela était sûrement très fort en intelligence positive.

### L'Innovation

L'innovation ne va pas utiliser l'existant mais bien la découverte de ce qui n'existe pas encore. Alors que le juge nous cantonne dans nos habitudes, critique les idées émises, et craint la nouveauté, notre faculté d'innovation au contraire sait produire des idées en grand nombre sans critiquer leurs imperfections, sait accueillir les schémas "hors piste". Cela dope notre audace !

La capacité d'innovation du sage permet de dire "**Oui... et**" plutôt que "**Oui... mais**" qui est la voix du juge.

### La Navigation

Si avec le sage on parvient à identifier nos valeurs et nos aspirations profondes, alors la faculté de navigation devient une véritable boussole. Nos valeurs profondes résident dans le coeur et pas dans la raison (domaine du juge et des saboteurs).

*"Il n'y a pas de vent favorable à celui qui ne sait où il va."* Guillaume d'Orange

Comment utiliser la force du vent si vous ne savez pas où aller ? Avec la navigation, le sage nous apprend à tirer des bords sans perdre le cap. C'est aussi savoir augmenter ou diminuer la voilure en fonction de la météo. Ne laissez pas le juge vous détourner de vos choix profonds, de votre route, gardez le cap et naviguez contre vents et marées.

### L'Action

Pour ceux qui, influencés par le juge hyperactif, imaginent que les précédents outils relèvent de la méditation et de la contemplation, détrompez-vous ! Le sage aussi aime l'action, mais il nous fera faire le choix d'une action résolue, au bon moment et choisie pour de bons motifs. Cette action sera débarrassée de la colère, du mépris, du besoin de vengeance, ou de frénésie irrationnelle. Vous allez, avec votre sage, devenir un maître en arts martiaux, calme et concentré. Peut être que les saboteurs vous glisseront à l'oreille de mauvais messages de type "c'est pas le moment", "c'est la faute des autres", ou "espèce de looser"... Ne les écoutez pas ! Restez sagement focalisé sur votre objectif et pensez en stratégie, serein et résolu.

**Ces 5 outils sont comme les 5 doigts de la main. Ils sont là, accessibles, simples, efficaces, pertinents. Faites taire vos saboteurs et face à chaque situation difficile, regardez votre main et analysez en quoi chacun de ces 5 outils peut vous aider à transformer ce problème en opportunité.**