

**Un Problème
=
Une
Opportunité**

**Inspiré par Ann Hô Nime
Pour l'Alliance-Vaillante**

<http://www.developpement-personnel-go.fr/>

©2013, Alliance-Vaillance.fr
Tous droits réservés pour tous pays.

**Ce livre est un cadeau que vous devez partager
avec vos amis. Ils vous remercieront. Soyez noble,
prodigue et charitable ! Merci !**

Comment un problème peut-il être une opportunité ?

Les problèmes qui nous affectent sont de différentes sortes. Certains semblent être la conséquence directe de nos actions ou omissions. D'autres, que nous pouvons qualifier de "gratuits", sont caractérisés par le fait que nous semblons ne pas en être responsables, comme c'est le cas de certains accidents ou maladies.

Il se peut que vous ne puissiez rien faire pour changer la réalité. Si c'est le cas, vous pourrez toujours changer votre façon d'assumer la situation. Comme vous allez le Voir, tout problème familial, professionnel, social ou purement individuel, peut être géré pour y trouver des opportunités de valeur, malgré les déboires et la souffrance qu'ils vous causent.

Les problèmes vous obligent à trouver des options différentes

L'une des plus importantes contributions que nous apportent nos problèmes, est qu'ils nous forcent à sortir de notre "zone de confort".

C'est-à-dire qu'ils nous poussent à faire des choses inhabituelles, voire de celles que l'on aurait qualifiées auparavant de "folles" ou d'"impossibles".

Une illustration exemplaire nous est donnée avec l'histoire d'un jeune colombien. Il s'agit de Jáiro Clopatofsky, maintenant député à l'Assemblée Nationale de son pays. A l'âge de 21 ans, c'était un étudiant ingénieur insouciant, excellent sportif, champion de saut en hauteur et de tennis, qui avait beaucoup de succès auprès des jeunes femmes de son âge.

Du jour au lendemain, il se retrouva paraplégique à la suite d'un accident de la circulation. Au début, Jáiro ressentit une rage profonde contre tous ceux qui pouvaient marcher et contre le fait même d'être encore en vie.

"Pourquoi moi se demandait-il sans cesse. Pourquoi fallait-il que ça m'arrive à moi ? "

Son état physique le conduisit petit à petit au désespoir. Il s'isola du monde, plein de ressentiment envers la vie. Cependant, quand par moment il se sentait moins déprimé, il réfléchissait à son avenir.

Un soir, après le dîner, il annonça à son père:

"J'ai l'intention d'abandonner mes études d'ingénieur et d'étudier autre chose. "

Son père fut désolé en apprenant que Jáiro, malgré son état, avait l'intention de perdre le bénéfice des études déjà réalisées. Il lui répondit:

"Je respecte ta décision mais je te demande de bien réfléchir parce que, à ce train-là, tu risques de ne rien faire de ta vie".

Un problème = une opportunité

Après ces paroles désinvoltes, Jaïro ne put s'endormir. "Finirais-je par ne rien faire de ma vie ? " se demandait-il avec angoisse. C'était la première fois, depuis son accident, qu'il s'interrogeait sérieusement sur son avenir.

"En réalité, la seule chose que j'ai perdue, c'est la motricité de mes jambes... Mais il me reste tellement d'autres possibilités... Je n'ai perdu ni ma jeunesse, ni mon intelligence. Je suis capable d'entraîner des gens derrière moi. Qu'est-ce qui m'empêche de faire une carrière politique, puisque c'est ce qui m'intéresse le plus ?"

7 ans plus tard, Jaïro Clopatofsky a fait d'autres études jusqu'à un niveau avancé. Il s'est lancé dans la vie politique active et a fondé un mouvement politique indépendant, qui lui a permis d'être élu député.

Dans sa nouvelle vie, c'est un professeur universitaire qui se lève tous les jours à 4 h 30 pour aller s'entraîner dans un gymnase, car il est convaincu, malgré l'avis contraire des médecins, qu'il retrouvera un jour le plein usage de ses jambes.

Maintenant, sa vie est beaucoup plus satisfaisante que celle qu'il avait auparavant. Il est conscient de l'influence qu'il a sur un grand nombre de personnes. Il donne des conférences, des séminaires de développement personnel et il répète à qui veut l'entendre:

"A partir de mon accident, ma vie a changé de cap. Cela pourra paraître étrange, mais je suis heureux de ce qui m'est arrivé. J'ai trouvé un style de vie que je n'aurais même pas pu imaginer auparavant. "

Après son accident, le principal problème de Clopatofsky n'était pas vraiment sa limitation physique mais la façon dont il réagissait à cette limitation. Quand il eût trouvé une manière plus adéquate de gérer cette réalité, ce qu'il qualifiait de "problème" se transforma en "moyen" pour atteindre ce qu'il avait rêvé,

Cette histoire peut sembler un cas extrême. Cependant, au cours de séminaires de développement personnel, nous avons très souvent observé la façon dont les gens décidaient de cesser de se plaindre et de commencer à agir, après avoir découvert l'existence d'autres alternatives pour gérer leurs problèmes.

Un problème est une opportunité parce que c'est un signal d'alarme

Autrefois, dans certains processus industriels, on utilisait beaucoup de chaudières à vapeur. Il s'agissait d'énormes récipients remplis d'eau qui, chauffés à haute température, transformaient cette eau en vapeur.

Pour ce processus, il était essentiel de maintenir un niveau constant, ce qui, autrefois, ne pouvait être assuré que par l'intervention manuelle d'un opérateur. Plusieurs systèmes d'alarme prévenaient cette personne de la baisse du niveau de l'eau : un signal sonore, des voyants lumineux rouges et une sirène plus puissante en cas de situation plus critique.

L'opérateur tenait compte librement de ces avertissements. Les marges de tolérance étaient importantes et les systèmes d'alarme, souvent approximatifs, ne correspondaient pas forcément à un danger imminent. L'opérateur avait donc le choix entre intervenir pour remettre le liquide à niveau ou attendre un autre moment. Dans ce cas, on peut supposer qu'il arrêterait le signal sonore qui était gênant. Seuls, les signaux lumineux restaient allumés tant que le problème persistait.

Comme les chaudières travaillaient en continu, il y avait un moment où l'eau descendait à un niveau plus critique encore, ce qui déclenchait une sirène plus puissante que la précédente. Mais un dispositif était prévu dans le cas où aucun opérateur ne serait là à temps pour appliquer les mesures correctives : à un certain niveau au-delà duquel la chaudière aurait pu exploser, elle s'arrêtait automatiquement de fonctionner. C'est grâce à ces multiples signaux d'alarme que l'on évitait que des chaudières ne subissent des dommages irréparables.

Notre "équipement interne" est doté de systèmes comparables.

Dans le cas des chaudières, il est clair que les alarmes ne sont pas un obstacle à leur bon fonctionnement. Tout au contraire, ce sont des aides indispensables pour les maintenir à un niveau optimum.

Nos problèmes peuvent être comparés à des systèmes d'alarme. Ils nous avertissent que quelque chose ne va pas. Nous pouvons en tenir compte ou non, mais ce n'est pas parce que nous faisons taire les signaux à coup d'analgésiques, de somnifères ou de cécité sélective, que le problème disparaît. Et il y a probablement encore des clignotants allumés.

Les problèmes peuvent être d'ordres différents : relationnel, économique, physique, sociaux. Tous ont quelque chose en commun : ils nous obligent à revoir nos méthodes. Quand nous avons un problème relationnel, il est presque certain que nous avons quelque chose à corriger. Quelque chose que nous pouvons faire autrement ou améliorer.

Si c'est un problème d'argent, il comporte aussi un message pour nous. Le fait que nous n'ayons pas assez de ressources est un des symptômes les plus utiles pour nous remettre en cause : ou nous ne produisons pas suffisamment - quelles qu'en soient les (bonnes) raisons - ou nous dépensons plus que nous recevons. Et ces deux possibilités peuvent être travaillées.

Quant aux problèmes de santé, et même pour certains accidents, c'est un domaine où, bien souvent, nous choisissons de ne pas tenir compte des signaux d'alarme. Toutes ces actions ou omissions nous rapprochent dangereusement du point critique.

Quand vous rencontrez des problèmes, vous êtes obligé de vous en occuper et de les résoudre. Vous pouvez aussi découvrir de quelle façon vous vous y prenez pour ne pas obtenir les résultats souhaités.

Exercice

L'exercice qui suit a été conçu pour vous permettre de faire l'inventaire des qualités, talents et savoir-faire que vous avez utilisés pour résoudre vos problèmes passés. Vous allez être tenté de ne répondre que mentalement aux questions que nous allons vous poser.

Aussi, nous vous encourageons vivement à y répondre par écrit, en utilisant votre journal de bord. Le fait d'écrire vos réponses aura comme vertu d'exiger de vous un effort supplémentaire de clarification. Vous pourriez même faire l'exercice à plusieurs, en demandant à l'un d'entre vous de poser les questions, comme si vous étiez en séminaire.

Ce qui est important pendant que vous faites l'exercice, c'est que vous reconnaissiez vos qualités sans les minimiser ou y ajouter de justification. Certaines personnes pensent que reconnaître leurs qualités est de la vanité. Pourtant, en faisant cela, ce que vous allez chercher, ce n'est pas de vous sentir meilleur que les autres mais de vous apporter un soutien pour mieux prendre conscience et exprimer ce qu'il y a de précieux en vous.

Souvenez-vous maintenant, d'un problème ou d'une situation difficile que vous avez rencontré par le passé et que vous avez surmonté avec succès. Une situation pour laquelle vous avez été fier de votre façon d'agir. Souvenez-vous comment, à un moment donné, vous avez décidé de vous en sortir.

De quelle façon la situation s'est-elle transformée quand vous avez décidé de résoudre le problème ?

.....

.....

.....

Qu'est-ce que vous avez reconnu dans votre comportement qui montrait que vous aviez créé ou aggravé le problème ?

.....

.....

.....

Malgré tout, quels bénéfices avez-vous retirés de cette situation ?

.....

.....

.....

Un problème = une opportunité

Quelles actions spécifiques avez-vous réalisées pour vous en sortir ?

.....

.....

.....

Lesquelles de vos qualités ou ressources avez-vous utilisées pour transformer cette situation en succès ?

.....

.....

.....

De quelles conséquences pouvez-vous vous sentir fier(e) du fait d'avoir décidé de vous attaquer au problème ?

.....

.....

.....

Réflexions sur une situation présente que vous voulez améliorer

Quelle attitude pourriez-vous assumer ou changer qui améliorerait notablement la situation ?

.....

.....

.....

Peut-être êtes-vous fatigué(e) de chercher des coupables ou des excuses et vous savez que, de toute façon, c'est vous, avec votre attitude, qui êtes en train de perdre.

.....

.....

.....

Que pouvez-vous reconnaître avoir fait ou être en train de faire pour créer ou aggraver le problème ?

.....

.....

Un problème = une opportunité

.....

Peut-être ressentez-vous de la souffrance, tristesse ou déception mais, malgré tout, quel bénéfice y avez-vous trouvé ou pourriez-vous retirer de ce problème ?

.....

.....

.....

Quelle action spécifique pouvez-vous entreprendre pour surmonter cet obstacle ?

.....

.....

.....

Lesquelles de vos qualités et ressources intérieures pouvez-vous utiliser pour transformer votre problème en succès ?

Si ce texte vous semble utile, partagez-le avec vos amis.

Vous pouvez aussi contribuer en apportant votre témoignage, votre expérience par un commentaire au bas de l'article sur le blog [« Le Développement Personnel Simplifié » en cliquant ICI](#).

Vous pouvez également exprimer votre gratitude en faisant :

[Soit un don à l'Alliance-Vaillante pour la maintenance du site en cliquant ICI](#)

[Soit un don à l'UNICEF en cliquant ICI](#)

Pour plus d'outils pour votre développement personnel, inscrivez-vous au programme de l'Alliance-Vaillante en [cliquant ICI](#).

Ce programme est gratuit et sans engagement.