

AUDACE

LE CARNET DE DÉCOUVERTE

*Une première expérience de compréhension de soi, avant même
de commencer*

— AUDACE —

PRÉFACE

Une invitation calme

Il y a des livres qu'on lit. Et il y a des pages qu'on habite, l'espace d'un instant, avant de refermer le carnet et de continuer sa journée un peu changée.

Ce carnet n'est pas un résumé de quoi que ce soit. Ce n'est pas non plus une brochure qui voudrait vous convaincre de quoi que ce soit.

C'est une porte, entrouverte le temps de quelques pages, sur une question que vous vous posez peut-être depuis longtemps sans jamais avoir pu la formuler ainsi :

Pourquoi est-ce que je continue à réagir de la même manière, alors même que je sais, cette fois, que ce n'est pas ce que je veux ?

Vous n'avez rien à faire en lisant ces pages. Aucun exercice obligatoire, aucune performance à réussir. Seulement une invitation : ralentir, un moment, et regarder d'un peu plus près quelque chose que vous vivez depuis toujours sans jamais l'avoir vraiment observé.

Ce que vous allez découvrir n'est pas un jugement sur vous. Ce n'est pas non plus une nouvelle case dans laquelle vous ranger. C'est une manière de comprendre pourquoi vous fonctionnez comme vous fonctionnez — et de découvrir qu'il existe, derrière ce qui ressemblait à votre caractère, quelque chose de bien plus intéressant : une histoire, une logique, une construction.

Et tout ce qui a été construit peut, un jour, être mis à jour.

Prenez le temps qu'il vous faut. Ce carnet n'est pas pressé. Il attendra que vous soyez prêt à tourner la page suivante.

CHAPITRE 1

Pourquoi retombons-nous toujours dans les mêmes réactions ?

« Je me suis juré que je ne referais plus ça. » Et pourtant.

Il est quinze heures et Manon est assise sur un banc, seule, un café encore chaud entre les mains. Les enfants sont à l'école. La maison est silencieuse pour la première fois depuis le matin.

Elle a quarante minutes devant elle. Personne ne les lui a promises ; elle se les est prises, pour une fois.

À la troisième gorgée, la pensée arrive, toujours la même : elle devrait plutôt avancer le repas du soir. Ou répondre à ce message resté trois jours sans réponse. Ou passer l'aspirateur, puisqu'elle est là, puisqu'elle a quarante minutes.

Elle ne finit pas son café. Elle rentre.

Ce n'est pas la première fois. Ce ne sera pas la dernière. Et si vous demandiez à Manon pourquoi elle a écourté cette pause qu'elle attendait depuis une semaine, elle vous répondrait qu'elle avait beaucoup à faire.

Elle serait sincère. Et ce ne serait pas tout à fait vrai.

Karim, lui, regarde le message de son responsable. Encore un dossier, à rendre vendredi, alors qu'il avait posé son mercredi pour emmener sa fille chez le médecin.

Il tape : « Aucun souci, je m'en occupe. »

Il n'a pas hésité une seconde. C'est ce qui l'inquiète un peu, en relisant sa réponse : il n'a même pas eu le temps de se demander s'il pouvait dire autre chose.

Vendredi, il annulera le rendez-vous. Ce ne sera pas la première fois non plus.

Diane sait qu'elle pourrait passer à autre chose. La dispute d'hier soir n'était pas si grave — une histoire de courses oubliées, rien de plus.

Et pourtant, ce matin, elle répond à peine. Elle laisse le silence s'installer un peu plus longtemps que ce que la situation mérite.

Elle ne saurait pas dire pourquoi elle fait ça. Elle sait seulement qu'elle n'est pas encore prête à revenir — sans savoir prête à quoi, exactement.

Farid, enfin, a ouvert le document trois fois aujourd'hui. Trois fois, il l'a refermé après quelques lignes.

Ce n'est pourtant pas un projet compliqué. Il sait ce qu'il a à faire. Il pourrait le terminer en une heure.

Il ouvre son téléphone à la place. Il range son bureau. Il se refait un café.

Ce soir, il travaillera tard pour rattraper le temps perdu, et il se dira, comme hier, qu'il ne comprend toujours pas pourquoi il s'y prend de cette façon.

Ce que ces scènes ont en commun

Manon, Karim, Diane et Farid ne se connaissent pas. Ils n'ont, en apparence, rien en commun.

Et pourtant, à y regarder de près, ils vivent tous la même chose : un écart précis et répété entre ce qu'ils avaient l'intention de faire et ce qu'ils font réellement.

Vous avez peut-être, vous aussi, votre version de ce banc, de ce message, de ce silence qui dure un peu trop, de ce document qu'on n'ouvre jamais vraiment. Une décision prise avec de bonnes raisons. Et, au moment où il aurait fallu la tenir, autre chose qui prend sa place — plus vite que la décision elle-même.

La plupart d'entre nous vivons cela depuis si longtemps que nous avons cessé de nous poser la question. Nous avons rangé ça sous un mot commode : le caractère, l'habitude, la fatigue, le manque de volonté.

Ce carnet vous propose de reposer la question autrement.

Pas : pourquoi est-ce que j'échoue à faire ce que j'avais décidé ? Mais : à quoi, dans tout ceci, suis-je en train de réussir sans le savoir ?



CHAPITRE 2

Et si le problème n'était pas toi ?

Vous ne voyez pas le verre. On ne voit jamais le verre : on voit à travers.

Reprenons Manon sur son banc.

Si vous lui demandiez pourquoi elle n'a pas fini son café, elle vous répondrait probablement qu'elle est quelqu'un d'actif, qu'elle n'aime pas ne rien faire, que c'est comme ça, qu'elle a toujours été ainsi.

C'est une réponse honnête. C'est aussi, très précisément, l'endroit où la plupart d'entre nous arrêtons de chercher — parce que « c'est mon caractère » a l'apparence d'une explication, alors que ce n'est qu'un mot pour ne plus avoir à en chercher une.

Voici la proposition de ce carnet, et elle change tout ce qui suit : et si le problème n'était pas Manon ?

Pas au sens où il n'y aurait rien à comprendre. Mais au sens où ce n'est pas elle, en tant que personne, qui déciderait de raccourcir sa pause. C'est quelque chose entre elle et cette pause — quelque chose qu'elle porte avec elle depuis longtemps, sans jamais l'avoir vu, et à travers lequel quarante minutes de silence deviennent, sans qu'elle sache pourquoi, un peu insupportables.

La métaphore

Imaginez que vous portiez, depuis toujours, une paire de lunettes très légèrement teintées. Pas assez pour que ce soit gênant — juste assez pour que tout ait une nuance particulière. Vous ne les enlevez jamais, parce que vous ne savez même pas que vous les portez.

Vous ne voyez pas le verre. On ne voit jamais le verre : on voit à travers.

Manon ne voit pas « un moment de repos qu'elle s'autorise enfin ». Elle voit « du temps qu'elle est en train de perdre ». Ce n'est pas un jugement qu'elle porte consciemment sur elle-même. C'est ce qu'elle voit, directement, comme un fait — aussi évident que la couleur du ciel.

Et c'est exactement là que ce carnet vous invite à regarder : pas vers ce que vous faites, mais vers ce avec quoi vous le regardez.



Ce carnet n'utilisera pas encore de mot technique pour désigner cela. Il en existe un — nous vous le donnerons au prochain chapitre.

Mais un mot qu'on ne peut pas encore se représenter ne change jamais la manière de voir.

CHAPITRE 3

Comment cette architecture s'est-elle construite ?

Ce n'est pas un désordre. C'est un ordre, bâti pour répondre à des contraintes bien réelles.

Revenons à Manon — non pour la juger, mais pour comprendre comment se construit une architecture comme la sienne.

Rien de tout cela ne s'est joué en un jour, et certainement pas dans un seul événement.

Cela commence par des expériences — des milliers, dont elle n'a gardé aucun souvenir précis. Beaucoup de journées ordinaires, dans une maison où s'arrêter n'était jamais vraiment permis : une mère toujours occupée, un salon où l'on ne s'asseyait jamais longtemps, l'idée diffuse que le repos se méritait, qu'il fallait d'abord avoir terminé.

Certaines de ces expériences ont été marquées par une émotion plus forte que les autres — une remarque, un jour, sur « ceux qui ne font rien ». Ce sont ces moments-là, chargés d'émotion, que le système nerveux retient en priorité : il apprend plus vite de ce qui compte que de ce qui est neutre.

À partir de ces expériences, une interprétation s'est formée, avec les moyens d'une enfant : le repos, ce n'est pas pour moi. Pas une pensée qu'elle aurait pu formuler ainsi à l'époque — un apprentissage implicite, une régularité retenue sans jamais être mise en mots.

Répétée suffisamment de fois, cette interprétation est devenue une croyance. Une évidence, pas une opinion : si je m'arrête, je ne suis pas à la hauteur.

Et une croyance, à elle seule, ne fait pas encore un comportement. Il faut encore qu'elle devienne une prédiction — une anticipation automatique de ce qui va se produire, dans l'instant : si je reste sur ce banc, quelque chose ne va pas. Quoi, précisément ? Elle ne saurait pas le dire. Mais son corps, lui, ne discute pas la prédiction : il agit avant qu'elle ait eu le temps de la remettre en question.

Le nom

Voilà, assemblées, les pièces d'un mécanisme qui porte un nom.

On l'appelle le Contexte Neurophysiologique Interne : l'état d'organisation de votre système nerveux, construit par toute votre histoire, à partir duquel vous percevez, interprétez, anticipez et réagissez.

C'est un nom technique. Pour le reste de ce carnet — et c'est ainsi qu'on en parle dans tout l'univers AUDACE —, nous l'appellerons plus simplement votre architecture intérieure.

Le mot n'est pas choisi par hasard. Une architecture, ce n'est pas un désordre : c'est un ordre, bâti selon un plan, pour répondre à des contraintes bien réelles. Ce n'est pas non plus une blessure : c'est une construction. Et une construction, à la différence d'une blessure qu'on pourrait seulement cicatriser, peut être agrandie, réaménagée, transformée pièce par pièce.

Vous ne réagissez pas à ce qui vous arrive. Vous réagissez à la rencontre entre ce qui arrive et ce

que vous êtes devenu.



CHAPITRE 4

Pourquoi est-il si difficile de changer ?

***Comprendre ne suffit pas. Vouloir ne suffit pas.
Être motivé ne suffit pas.***

Vous savez peut-être déjà beaucoup de choses sur vous-même.

Peut-être savez-vous très précisément pourquoi vous dites oui quand vous pensez non, pourquoi vous culpabilisez dès que vous pensez à vous, pourquoi vous restez tard au bureau alors que vous aviez juré d'arrêter. Vous pourriez sans doute l'expliquer à quelqu'un d'autre, avec les bons mots, la bonne origine, la bonne logique.

Et pourtant, rien ne change.

C'est l'une des expériences les plus décourageantes qui soient : comprendre, et continuer malgré tout à faire la même chose.

Ce n'est pas que vous n'avez pas assez compris. Ce n'est pas non plus un manque de volonté — la volonté existe bel et bien, elle fonctionne même très bien, certains jours. Le problème est ailleurs, et il tient en une phrase :

Une prédiction ne se corrige pas parce qu'on lui démontre qu'elle a tort. Elle se corrige quand elle est démentie dans les faits.

Reprenons Karim. Il sait très bien pourquoi il accepte toujours plus de travail qu'il ne le devrait. Il pourrait vous expliquer d'où ça vient. Et pourtant, à la

prochaine sollicitation urgente, il dira encore oui — parce que dire non n'a encore jamais été essayé, et que tant que ce n'est pas essayé, la prédiction qui annonce une catastrophe si l'on refuse n'a jamais eu l'occasion d'être contredite.

Comprendre, vouloir, être motivé : ce sont des opérations qui se passent dans la partie de vous qui réfléchit, qui pèse, qui délibère. Cette partie-là est précieuse, mais elle est lente, et elle s'épuise avec la fatigue.

Ce qui décide dans l'instant — au moment précis où le message arrive, où le silence pourrait se rompre, où le document pourrait enfin s'ouvrir — c'est une réponse beaucoup plus rapide, économique, qui ne demande ni effort ni réflexion. Et cette réponse rapide obéit à votre architecture intérieure, pas à ce que vous en avez compris un dimanche soir, seul avec un livre ou un carnet.

Voilà pourquoi vouloir ne suffit pas. Et voilà pourquoi ce carnet ne va pas vous demander de vous forcer à changer un comportement — ce serait, une fois de plus, insister avec le système lent contre le système rapide, et vous connaissez déjà l'issue de ce combat.

La personnalité d'adaptation

Il y a une dernière chose à comprendre, et elle explique tout le reste : ce que vous appelez votre caractère n'est pas un trait figé. C'est ce qu'AUDACE nomme une personnalité d'adaptation — une stratégie devenue si stable, si fidèle, si efficace en son temps, qu'elle a fini par ressembler à une identité.

Karim n'est pas « quelqu'un qui n'ose pas dire non ». Il a appris, à un moment de sa vie, que dire oui était la façon la plus sûre de rester en sécurité, en lien, à sa place. Cette stratégie a si bien fonctionné qu'elle ne s'est plus jamais interrogée elle-même.

Elle n'est pas un défaut. C'est une solution intelligente à un problème réel — qui continue de s'appliquer, aujourd'hui, à un monde qui, bien souvent, a changé.



CHAPITRE 5

Une autre manière d'évoluer

Observer. Comprendre. Mettre à jour. Incarner.

Si comprendre ne suffit pas, et si la volonté échoue régulièrement là où elle est le plus nécessaire, que reste-t-il ?

Il reste une autre manière de procéder — plus lente, moins spectaculaire, mais qui s'adresse enfin à l'endroit où les choses se jouent réellement : votre architecture intérieure elle-même, plutôt que ce que vous en pensez.

C'est la philosophie que porte AUDACE, et elle tient en quatre mouvements.

Observer

Avant toute chose, voir ce qui se passe réellement — sans juger, sans corriger, sans même essayer de changer quoi que ce soit encore. La plupart d'entre nous sautons cette étape : nous voulons déjà résoudre ce que nous n'avons pas fini de regarder. Observer, c'est accepter de ne rien faire de ce que l'on voit, le temps de bien le voir.

Comprendre

Ensuite seulement, remonter le fil : quelle expérience, quelle croyance, quelle décision ancienne a construit cette réaction. Non pas pour trouver un coupable — ni vous, ni personne d'autre — mais pour redonner à un automatisme la logique qu'il a toujours eue, et qu'il avait simplement fini par perdre à vos yeux.

Mettre à jour

C'est ici que ce carnet s'arrête, et que le Programme AUDACE commence vraiment. Parce qu'une croyance ne se met à jour ni en la comprenant, ni en décidant qu'elle est fausse : elle se met à jour en vivant, dans des conditions sûres et progressives, une expérience qui la contredit dans les faits. Karim doit, un jour, dire non, et constater que le monde tient. Manon doit, un jour, rester sur son banc, et constater qu'il ne se passe rien de grave. C'est un travail qui se construit pas à pas, jamais en une fois, jamais en forçant.

Incarner

Enfin, laisser cette mise à jour devenir une nouvelle évidence, aussi naturelle que l'était l'ancienne — jusqu'à ce qu'elle n'ait plus besoin d'être pensée pour exister.

Il faut être honnête sur ce que ceci n'est pas.

Ce n'est pas une méthode de pensée positive, ni une promesse de transformation en quelques semaines. Une architecture qui s'est bâtie sur des années ne se réaménage pas en un week-end, et quiconque vous promettrait le contraire vous mentirait — gentiment, mais vous mentirait.

Ce qu'AUDACE peut réellement promettre, c'est ceci : les conditions d'une évolution progressive, réelle, et qui tient — parce qu'elle ne s'adresse pas à ce que vous savez de vous, mais à ce que vous vivez.

Observer. Comprendre. Mettre à jour. Incarner. La philosophie AUDACE, en quatre mots — et en plusieurs mois.

CHAPITRE 6

À quoi ressemble le parcours AUDACE ?

Ce n'est jamais un exploit. C'est un chemin, fait de petits pas.

Vous vous demandez peut-être, à ce stade, ce que cela signifie concrètement. À quoi ressemblent ces mois, une fois qu'on décide de s'y engager.

Tout commence, en général, par le Scanner AUDACE — quelques minutes pour découvrir où votre architecture intérieure vous laisse déjà pleinement libre d'être vous-même, et où elle fonctionne encore, discrètement, en mode protection. Beaucoup de participants découvrent, en le faisant, une carte de leur fonctionnement qu'ils n'avaient jamais vue aussi clairement — parfois avec le soulagement de mettre enfin des mots sur quelque chose qu'ils vivaient depuis toujours.

Puis vient l'Atlas d'exploration intérieure : pas un cahier d'exercices, plutôt un carnet de bord, que chacun remplit à son rythme, semaine après semaine, pour construire sa propre cartographie — ses paysages de vie, ses croyances fondatrices, les stratégies qu'il a bâties sans le savoir.

Chaque semaine apporte quelques courtes vidéos, pensées pour éclairer un mécanisme précis à partir d'exemples concrets — jamais de théorie qui resterait suspendue en l'air. Puis des exercices d'observation, à mener dans la vraie vie, pas dans un cahier fermé. Et un atelier collectif, en

visioconférence, où l'on découvre — souvent avec surprise — que d'autres vivent des versions différentes d'une même architecture.

Une fois par mois, un temps individuel, en tête-à-tête, pour ce qui ne se dit qu'en confiance, et qui a besoin d'un regard qui accompagne sans juger.

Et au fil des mois, quelque chose commence à se déplacer — pas d'un coup, pas de façon spectaculaire. D'abord un intervalle, minuscule, entre une réaction ancienne et un geste nouveau. Puis un autre. Puis, un jour, un moment où une vieille loi silencieuse aurait dû s'appliquer, et où, pour la première fois, quelque chose d'autre est devenu possible.

Ce n'est jamais un exploit. C'est un chemin, fait de petits pas, avec des reculs parfois, et une direction qui, elle, ne change pas.



Ce que le parcours AUDACE ne vous demande jamais : d'aller plus vite que votre architecture ne peut suivre.

CONCLUSION

Et maintenant

Vous êtes arrivé au bout de ce carnet.

Vous n'avez rien résolu — ce n'était pas son objectif. Mais il est possible qu'une chose, quelque part dans les pages précédentes, ait résonné d'une manière un peu différente de d'habitude. Que vous ayez reconnu, dans le banc de Manon, le message de Karim, le silence de Diane ou le document de Farid, un fragment de votre propre histoire.

Si c'est le cas, vous avez déjà commencé quelque chose — bien avant tout programme, bien avant tout accompagnement.

Ce carnet ne vous demande rien. Il ne vous presse pas de vous inscrire, de réserver un appel, de changer quoi que ce soit dès aujourd'hui. Il vous laisse simplement avec une question, différente de celle avec laquelle vous l'avez peut-être ouvert :

Non plus pourquoi suis-je comme ça ?

Mais : qu'est-ce que je pourrais enfin comprendre, si je prenais le temps de regarder ?

Le Programme AUDACE existe pour celles et ceux qui voudront poursuivre ce chemin plus loin — pas pour devenir quelqu'un d'autre, mais pour retrouver un peu plus de liberté à l'endroit précis où, jusqu'ici, une vieille prédiction décidait à leur place.

Peut-être que le plus beau voyage n'est pas celui qui consiste à devenir quelqu'un d'autre. Peut-

***être est-il simplement de découvrir l'architecture
intérieure à partir de laquelle tu observes le
monde depuis toujours.***