

# « Plus je fais ceci, moins je fais cela... »

[10 octobre 2016](#) de [Bernard](#)

Voilà juste une lapalissade pratico-pratique, qui donne néanmoins à réfléchir.

Cette expression que l'on peut compléter à volonté, fonctionne comme un moulin. Elle donne une farine différente selon le grain qu'on lui donne à moudre. Chacun de nous a ses propres grains à moudre... et des enseignements personnels à en obtenir.

Nous avons commencé la séance par une déambulation libre, avec la consigne de penser aux sens de cette formule pour chacun de nous. Et déjà nous avons pu remarquer que « *plus nous faisons attention à ne pas bousculer un autre participant, moins nous réussissions à nous concentrer et à réfléchir* ». C'est un peu comme l'usage du téléphone en conduisant une voiture !...

Cette observation pourtant banale n'est pas partagée par tout le monde.

Pour peu que nous soyons « polychrone », c'est à dire capable d'entreprendre plusieurs tâches à la fois, nous n'éprouvons aucune difficulté à faire l'un et l'autre.

C'est généralement le cas des femmes qui font facilement plusieurs choses à la fois, contrairement aux hommes qui sont plus souvent « monochrones ». Selon le cas, le regard que l'on porte sur le monde est différent. Cette caractéristique, indépendante de l'intelligence de la personne, influence considérablement et à notre insu, notre façon de résoudre les problèmes, de manager une équipe, d'occuper nos loisirs, etc.

Nous retiendrons donc que parfois on peut faire ceci et aussi faire cela...

Le plus souvent « *plus je suis attentif à la forme, moins je soigne le fond* » ou inversement. Mais, je peux soigner le fond et aussi la forme. C'est cependant plus rare.

Dans la pratique, il y a toujours une contrepartie à une situation que nous privilégions. Souvent nous évitons de lui prêter attention.

En effet, nos caractères, nos ambitions, l'idée que nous avons de la vie, nous prédisposent à plus faire ceci et moins cela, sans même que nous en ayons conscience. Par exemple : « *plus je m'acharne à travailler pour gagner ma vie, moins j'ai conscience de l'instant présent...* »

## **L'expression nous renvoie d'abord à notre façon de gérer notre temps.**

Il est bien question du temps qui passe, de nos priorités, de la coïncidence entre ce que nous faisons et nos projets. « *Plus je fais ceci, moins j'ai de temps pour faire cela...* »

- En arrivant au travail, nous avons des choses importantes à faire, et d'autres qui le sont moins.  
On a souvent le réflexe de faire d'abord ce qui n'est pas important pour pouvoir consacrer ensuite tout notre temps à ce qui compte vraiment pour nous. Le soir arrive, et nous avons à peine pu entreprendre ce qui est important.  
Ce que nous ignorons, c'est que les choses peu importantes prennent 80 % de notre temps... alors qu'il nous faudrait juste 20% de notre temps pour faire 80% de tout ce

que nous avons à faire (Loi de Pareto).  
Le lendemain, ça recommence...  
Les spécialistes de la gestion du temps proposent de commencer par l'important...

On pourra utilement approfondir ces questions en étudiant par ailleurs notre relation au temps.

## **L'expression n'est pas seulement une relation au temps.**

Un simple exemple : « *plus je critique les autres, moins j'ai confiance en moi* » .  
L'inverse aussi, est vrai : « *Plus j'ai confiance en moi, moins je critique les autres* ».

L'exercice consiste parfois à débusquer ce que nous faisons pour éviter de faire ce qui nous est plus difficile ou moins agréable.

« *Plus je me donne du travail au bureau, moins j'aurai de temps à partager les activités ménagères...* »

« *Plus j'achète ceci, moins j'achète cela* »

« *Plus je m'attarde sur ce qui ne va pas, moins je profite de ce qui est génial* »

**La formule permet de vérifier notre fonctionnement habituel** : « *Qu'est-ce que je fais de préférence et qu'est-ce que je néglige en contrepartie ?* »

## **« Plus je fais ceci, moins je fais cela » et la quête de sens.**

En développement personnel, le projet consiste à **croître et progresser**.

Deux situations s'opposent : **Corriger ses défauts ou faire plus souvent ce qui va bien ?**

« *Plus je fais souvent ce qui va bien, moins j'ai l'occasion (ou le temps) de faire ce qui va moins bien* ».

On voit donc que plutôt que de se corriger sans cesse, il est plus efficace de multiplier les occasions de bien faire. Comme pour les enfants, c'est bien l'éducation par le positif et non la correction des fautes qu'il faut privilégier...

**La formule est un outil pour définir nos objectifs et les valeurs qui forment nos priorités : Être ou paraître ?**

« *Plus je veux paraître, moins je suis authentique et moi-même* »

« *Plus je me soucie du regard des autres, moins je vis ma vie* » .

...

## **Retour sur la pyramide de Maslow.**

On distingue deux niveaux que l'on peut résumer ainsi :

- **les besoins de base liés à un manque.** La satisfaction du besoin fait disparaître le besoin en générant un plaisir, tandis que la persistance du besoin conduit au stress ou à la maladie.

- **les besoins de croissance dont la pratique est gratifiante en soi.** On parle alors de bonheur : accomplissement de soi et besoin spirituel qui répond à la question du sens à la vie.

« *Plus je suis préoccupé par les besoins de base, moins je pense à mes besoins de croissance* ».

« *Plus je suis sensible à mes besoins de croissance, moins les besoins de base sont importants pour moi* » .

« *Plus je suis préoccupé par le plaisir, moins j'accède au bonheur...* »

...

Pierre Rabhi parle de **sobriété heureuse** : sobriété = moins de superflu, bonheur = plus de sens.

## **Exercice pratique**

Nous pouvons imaginer comment nous serons lorsque nous aurons le sentiment d'être accompli. En variante, on peut noter à quoi nous remarquerions qu'un Être est accompli à nos yeux.

En nous concentrons un peu, nous devrions même pouvoir nous faire une bonne idée de notre accomplissement futur.

Il nous suffit alors d'interroger cet Être accompli afin qu'il donne un conseil à celui que nous sommes aujourd'hui.

## **Conclusion**

Le sujet n'est évidemment pas épuisé. Ce n'est qu'une illustration de cette page qui reste à écrire par chacun, en ne perdant pas de vue que « *plus nous savons où nous voulons aller, moins nous risquons de nous égarer* »