

THE LIGHTHOUSE ACADEMY



ÉDITION DE LECTURE

MASTERCLASS N° 004

VOUS N'ÊTES PAS QUI VOUS CROYEZ ÊTRE

LA SCIENCE CACHÉE DE L'IDENTITÉ



*Découvrir comment l'Identité façonne nos perceptions,
nos choix, nos comportements et la vie que nous créons*



PROFESSEUR QUINN & LANDON ANANTRAI



THE LIGHTHOUSE FOR HUMANITY FOUNDATION

www.LHF.world

LIRE. • RÉFLÉCHIR. • ÉCHANGER. • DEVENIR.

The Lighthouse Academy

MASTERCLASS N° 004

VOUS N'ÊTES PAS QUI VOUS CROYEZ ÊTRE

La science cachée de l'Identité

Pourquoi l'Identité façonne tout ce qui suit

Édition de lecture

Avec Landon Anantrai et le professeur Sage Quinn

Publié par The Lighthouse Academy

Une division de The Lighthouse for Humanity Foundation

© The Lighthouse for Humanity Foundation. Tous droits réservés.

À PROPOS DE CETTE MASTERCLASS

Tout être humain possède une Identité.

Elle influence discrètement la façon dont nous nous voyons... dont nous interprétons nos expériences... ce que nous croyons possible... les choix que nous faisons... et, finalement, qui nous devenons.

Pourtant, malgré son influence profonde, peu de personnes ont appris ce qu'est l'Identité, d'où elle vient, ou si elle peut être transformée intentionnellement.

Beaucoup supposent que l'Identité est simplement quelque chose que nous découvrons.

D'autres pensent que nous en héritons.

D'autres encore la croient fixée par la personnalité, les circonstances ou le passé.

Cette Masterclass vous invite à envisager une autre possibilité.

Et si l'Identité n'était ni figée ni le fruit du hasard ?

Et si elle était un plan en constante évolution qui influence notre perception de nous-mêmes, des autres et du monde qui nous entoure ?

Au fil de six leçons, le professeur Sage Quinn et Landon Anantrai explorent l'une des questions les plus importantes du développement humain :

Qui êtes-vous en train de devenir ?

Ensemble, ils examinent des éclairages issus de la psychologie, des neurosciences, de la biologie, de la théorie de l'apprentissage et du développement humain, tout en présentant le cadre de compréhension de l'Identité que développe The Lighthouse Academy.

Vous découvrirez que l'Identité peut influencer bien davantage que l'image de soi.

Elle peut façonner la conscience.

La perception.

L'interprétation.

Les attentes.

L'émotion.

Le comportement.

Les environnements que nous créons.

Et, finalement, les éléments de preuve qui renforcent ou transforment notre façon de nous voir.

Cette Masterclass ne vous demande pas de devenir quelqu'un d'autre.

Elle vous invite à choisir plus consciemment la personne que vous devenez.

Car tout être humain devient quelqu'un.

La question n'est pas de savoir si vous êtes en train de devenir.

La question est...

Qui êtes-vous en train de devenir...

par choix...

ou par hasard ?

COMMENT UTILISER CETTE ÉDITION DE LECTURE

Cette édition est adaptée de la Masterclass audio originale de The Lighthouse Academy.

L'expérience audio vous permet de suivre la conversation telle qu'elle se déroule naturellement. Cette édition de lecture vous invite à ralentir, à revenir sur les découvertes importantes, à approfondir votre réflexion et à appliquer chaque leçon à votre propre vie.

Chaque leçon comprend six composantes :

Dialogue

La conversation entre Landon Anantrai et le professeur Sage Quinn.

Éclairages pour le lecteur

Des réflexions complémentaires qui approfondissent la compréhension, apportent un contexte scientifique et philosophique et développent les découvertes majeures de la leçon.

Résumé de la leçon

Une synthèse concise qui relie les idées centrales de la leçon pour en dégager une compréhension cohérente.

Idées essentielles

Les principes fondamentaux explorés au fil de la leçon.

Questions de réflexion

Des questions pour encourager la curiosité, l'échange, l'examen de soi et la mise en pratique.

Journal de l'Identité

Une occasion guidée d'examiner votre propre Identité, d'explorer qui vous devenez et d'écrire intentionnellement le prochain chapitre de votre vie.

Pour en tirer le meilleur parti, envisagez de ne lire qu'une leçon à la fois.

Faites souvent des pauses.

Réfléchissez avec honnêteté.

Écrivez librement.

Remarquez ce qui vous surprend.

Remarquez ce qui remet en question les présupposés que vous portez.

Remarquez ce qui devient visible pour la première fois.
Résistez à la tentation de vous précipiter vers les réponses.
The Lighthouse Academy repose sur une conviction simple :
La curiosité éveille le questionnement.
Le questionnement élargit la compréhension.
La compréhension influence l'Identité.
L'Identité façonne le devenir.
Cette édition ne vise pas simplement à fournir des informations supplémentaires.
Elle a pour but de vous aider à voir plus clairement...
à penser plus profondément...
et à devenir plus intentionnellement.
Car toute transformation significative commence bien avant que le comportement ne change.
Elle commence lorsque nous commençons à nous voir autrement.
Et tout être humain devient quelqu'un.
Qui êtes-vous en train de devenir...
par choix...
ou par hasard ?

AU PROGRAMME DE CETTE MASTERCLASS

Première leçon

La plus grande découverte de votre vie
Le plan qui façonne discrètement votre existence.

Deuxième leçon

Le plan dont vous avez hérité
Comment l'Identité commence avant même que vous ne la choisissiez.

Troisième leçon

Le grand organisateur
L'architecture cachée de la conscience, de la perception et du comportement.

Quatrième leçon

Qui choisissez-vous de devenir ?
Passer d'une Identité façonnée par le hasard à une construction consciente de soi.

Cinquième leçon

Sur les épaules des géants
Les fondements scientifiques d'une réécriture du plan.

Sixième leçon

Une vie intentionnelle
Devenir l'auteur conscient de la personne que vous devenez.

UN MESSAGE DU PROFESSEUR QUINN

Si vous lisez ces mots, vous avez déjà fait quelque chose que beaucoup ne font jamais.

Vous avez laissé s'éveiller votre curiosité.

La curiosité peut sembler banale.

Elle est tout sauf cela.

Presque toutes les découvertes importantes de l'histoire humaine ont commencé par une personne assez curieuse pour poser une meilleure question.

Cette Masterclass commence par l'une de ces questions.

Non pas...

Qui êtes-vous ?

Mais...

Qui êtes-vous en train de devenir ?

La plupart d'entre nous passent leur vie à découvrir le monde qui les entoure.

Nous étudions l'histoire.

Les sciences.

Les affaires.

Les relations.

Le leadership.

La santé.

La technologie.

Ces activités comptent.

Elles élargissent notre compréhension du monde.

Pourtant, une autre question accompagne discrètement chacune d'elles.

Qui est la personne qui apprend ?

Pendant une grande partie de ma vie, j'ai cru que l'Identité était simplement quelque chose que nous découvriions.

Quelque chose dont nous héritions.

Quelque chose que nous décrivions.

Plus j'étudiais la psychologie, les neurosciences, la biologie, la philosophie et le développement humain, plus je me demandais si l'Identité ne faisait pas bien davantage que décrire nos vies.

Et si elle les organisait discrètement ?

Et si elle influençait ce que nous remarquons...

notre interprétation de l'expérience...

ce que nous croyons possible...

et, finalement, qui nous devenons ?

Cette question a changé ma façon de regarder presque tout.

Non parce que j'avais trouvé toutes les réponses.

Mais parce que je commençais à poser de meilleures questions.

Vous découvrirez que cette Masterclass ne vous demande pas d'accepter des conclusions simplement parce que quelqu'un vous les présente.

Landon et moi vous invitons plutôt à explorer avec nous.

Questionnez les idées.

Confrontez-les à votre propre expérience.

Remarquez ce qui devient visible pour la première fois.

Gardez ce qui se révèle utile.

Continuez à interroger ce qui ne l'est pas.

C'est ainsi que grandit la compréhension.

Je n'espère pas que vous terminerez cette Masterclass en croyant tout ce dont nous parlons.

J'espère que vous la terminerez en vous voyant autrement.

Car si vous commencez à vous voir autrement...

vous pourriez commencer à vivre autrement.

Et si suffisamment de personnes commencent à vivre autrement...

les familles changent.

Les communautés changent.

Les organisations changent.

Peut-être même l'avenir commence-t-il à changer.

Une vie intentionnelle à la fois.

Merci de nous permettre de vous accompagner au cours des six prochaines leçons.

J'espère qu'elles éveilleront votre curiosité.

Élargiront votre compréhension.

Et vous encourageront à poser une question susceptible de façonner le reste de votre vie.

Qui êtes-vous en train de devenir...

par choix...

ou par hasard ?

Bienvenue à The Lighthouse Academy.

Je suis honoré de faire ce chemin avec vous.

Professeur Sage Quinn

PREMIÈRE LEÇON : LA PLUS GRANDE DÉCOUVERTE DE VOTRE VIE

Landon

Bienvenue à nouveau à The Lighthouse Academy.

Voici la MASTERCLASS N° 004.

VOUS N'ÊTES PAS QUI VOUS CROYEZ ÊTRE.

Première leçon.

La plus grande découverte de votre vie.

Je suis Landon Anantrai.

Professeur...

vous m'avez fait quelque chose.

Professeur Quinn

Cela semble sérieux.

Dois-je m'excuser avant de savoir ce que j'ai fait ?

Landon

J'y songe.

Depuis la fin de notre dernière Masterclass, je n'arrête pas de penser à la question que vous nous avez laissée.

Qui êtes-vous en train de devenir intentionnellement ?

Au début, j'ai trouvé cela inspirant.

Puis, quelques heures plus tard, je me suis dit...

Un instant.

Avant de décider qui je deviens...

ne devrais-je pas d'abord comprendre qui je suis devenu ?

Professeur Quinn

Cela me semble un point de départ raisonnable.

Landon

C'est ce que je pensais.

Jusqu'à ce que j'essaie de répondre.

J'ai alors réalisé que je n'étais même pas certain de ce que signifiait l'Identité.

Est-ce ma personnalité ?

Mes souvenirs ?

Mes valeurs ?

Mon travail ?

Mes relations ?

Ma réputation ?

Mes croyances ?

Professeur...

qu'est-ce que l'Identité ?

Professeur Quinn

Landon...

l'humanité se débat avec cette question depuis des milliers d'années.

Les philosophes l'ont explorée.

Les psychologues l'ont étudiée.

Les neuroscientifiques l'ont examinée.

Les éducateurs ont essayé de la façonner.

Les maîtres spirituels y ont réfléchi.

Et de nombreuses personnes brillantes sont arrivées à des conclusions très différentes.

Landon

Merveilleux.

Me voilà bien rassuré.

Alors, aujourd'hui, vous allez régler la question une fois pour toutes ?

Professeur Quinn

Non.

Aujourd'hui, j'espère rendre la question encore plus intéressante.

Landon

Je savais que vous alliez dire cela.

Professeur Quinn

Puis-je vous poser une question ?

Landon

Bien sûr.

Professeur Quinn

Qui êtes-vous ?

Landon

Je suis Landon.

Professeur Quinn

C'est votre nom.

Qui êtes-vous ?

Landon

Je suis un mari.

Un père.

Un conférencier.

Un enseignant.

Professeur Quinn

Ce sont des relations et des rôles.

Qui êtes-vous ?

Landon

Je suis curieux.

Travailleur.

Compatissant.

Professeur Quinn

Ce sont des caractéristiques.

Qui êtes-vous ?

Landon

Je suis américain.

Professeur Quinn

C'est une nationalité.

Qui êtes-vous ?

Landon

Professeur...

je ne sais pas.

Professeur Quinn

La plupart des gens ne le savent pas.

Landon

C'est étrangement réconfortant.

Professeur Quinn

Cela devrait l'être.

La difficulté n'est pas que vous n'avez pas d'Identité.

La difficulté est que l'Identité nous est si proche que nous savons rarement comment l'examiner.

C'est un peu comme essayer de regarder directement ses propres yeux sans miroir.

Landon

La première découverte, c'est donc que l'Identité est difficile à définir.

Professeur Quinn

Exactement.

Peut-être parce que nous confondons souvent l'Identité avec ce à travers quoi elle s'exprime.

Votre nom compte.

Vos relations comptent.

Votre travail compte.

Vos valeurs comptent.

Vos caractéristiques comptent.

Mais aucun de ces éléments, pris isolément, n'explique entièrement qui vous êtes.

Landon

L'Identité serait donc peut-être l'ensemble de tout cela.

Professeur Quinn

Peut-être.

Mais permettez-moi une autre question.

Avez-vous toujours eu les mêmes valeurs ?

Landon

Non.

Professeur Quinn

Le même travail ?

Landon

Non.

Professeur Quinn

Les mêmes relations ?

Landon

Bien sûr que non.

Professeur Quinn

La même personnalité ?

Landon

Pas exactement.

J'espère avoir mûri.

Professeur Quinn

Je l'espère aussi.

Landon

Merci de votre confiance.

Professeur Quinn

Je vous en prie.

Landon

Mais je comprends votre idée.

Beaucoup de choses que j'utilise pour me décrire ont changé.

Professeur Quinn

Et pourtant, à travers tous ces changements, vous avez conservé le sentiment d'être toujours vous-même.

Landon

Oui.

Professeur Quinn

Cela fait partie du mystère.

Il y a de nombreuses années, je discutais avec le père Robert Spitzer.

C'est un prêtre jésuite, enseignant, érudit et fondateur du Magis Leadership Center.

Il m'a fait une observation sur l'adolescence qui m'a marqué.

Selon lui, si les jeunes peuvent traverser une crise d'identité, c'est notamment parce qu'ils savent qu'ils ne sont plus des enfants...

mais savent aussi qu'ils ne sont pas encore tout à fait adultes.

Ils ont quitté une Identité...

sans être pleinement arrivés à une autre.

Landon

La crise n'est donc pas simplement de la confusion.

C'est une sorte de non-Identité.

Professeur Quinn

Exactement.

Ils savent qui ils ne sont plus.

Ils ne savent pas encore qui ils deviennent.

Ils se tiennent entre deux mondes.

Landon

Cela m'est familier.

Pas seulement pour l'adolescence.

Pour bien des étapes de la vie.

Professeur Quinn

Je suis d'accord.

L'obtention d'un diplôme peut produire cela.

Le mariage aussi.

Devenir parent aussi.

Le divorce aussi.

La retraite aussi.

Le deuil aussi.

La réussite peut également le faire.

La vie nous demande régulièrement de laisser partir des versions de nous-mêmes qui ne nous correspondent plus...

avant que la suivante ne nous paraisse pleinement formée.

Landon

L'adolescence est peut-être simplement la première fois que nous prenons conscience de cette transition.

Professeur Quinn

Très bien dit.

La question peut devenir pressante pour la première fois à l'adolescence...
mais elle ne disparaît jamais complètement.

Qui suis-je maintenant ?

Qui suis-je en train de devenir ?

Que reste-t-il lorsque mes rôles changent ?

Landon

Professeur...

vous gardez toujours cette vieille photographie dans votre bureau, n'est-ce pas ?

Professeur Quinn

Oui.

Landon

Puis-je la voir ?

Professeur Quinn

Si vous promettez de ne pas rire.

Landon

Je ne promets rien.

Professeur Quinn

La voici.

Landon

Professeur...

cette coupe de cheveux est extraordinaire.

Professeur Quinn

Elle était considérée comme à la mode.

Landon

Par qui ?

Professeur Quinn

Ma mère.

Landon

Et la chemise ?

Professeur Quinn

Rentrée dans le pantalon avec une précision militaire.

Landon

On dirait que vous vous préparez à une inspection.

Professeur Quinn

Je me préparais aux mathématiques du CE2.
L'enjeu était de taille.

Landon

Je vous reconnais.
Mais vous ne vous ressemblez pas vraiment.

Professeur Quinn

C'est ce qui rend cette photographie si intéressante.
Je reconnais ce petit garçon.
Je tiens à lui.
Je me souviens de certaines de ses peurs.
De certains de ses espoirs.
De certaines choses qu'il comprenait mal.
Je lui suis reconnaissant.
Mais je ne suis plus lui.

Landon

Et pourtant, vous l'êtes.

Professeur Quinn

Oui.
Les deux affirmations semblent vraies.

Landon

C'est étrange.

Professeur Quinn

L'Identité est pleine de paradoxes de ce genre.
Nous restons nous-mêmes...
tout en devenant continuellement quelqu'un de différent.

Landon

Quand vous le regardez, que ressentez-vous ?

Professeur Quinn

De la compassion.

Landon

Pourquoi de la compassion ?

Professeur Quinn

Parce qu'il croyait sur lui-même des choses qui n'avaient jamais été entièrement vraies.
Il craignait de ne pas être accepté.
Il prenait parfois ses erreurs pour la preuve qu'il n'était pas capable.

Il portait les mots prononcés par d'autres...
sans savoir qu'ils deviendraient une partie de sa voix intérieure.

Landon

C'est triste.

Professeur Quinn

Oui.

Mais c'est aussi profondément humain.

La plupart des enfants commencent à former leur Identité avant d'avoir la conscience nécessaire pour examiner ce qui leur est transmis.

Ils entendent des descriptions.

Ils observent des réactions.

Ils absorbent des attentes.

Ils interprètent des expériences.

Peu à peu, des réponses se forment autour de questions qu'ils ne savent peut-être même pas qu'ils se posent.

Suis-je en sécurité ?

Ai-je ma place ?

Suis-je capable ?

Suis-je digne d'amour ?

Ma voix compte-t-elle ?

Landon

L'Identité commence donc bien avant que l'on puisse la définir.

Professeur Quinn

Bien avant qu'un enfant puisse répondre à la question...

Qui suis-je ?

La vie a déjà commencé à en poser une autre.

De quoi as-tu besoin ?

Au début...

la biologie est le grand maître.

Le corps communique continuellement en attirant notre attention.

La faim.

La soif.

Le froid.

La chaleur.

La douleur.

Le confort.

La sécurité.

Le lien.

Votre biologie travaille sans cesse à vous maintenir en vie.

Les scientifiques appellent ce processus permanent l'homéostasie.

Pour le dire simplement...

c'est la remarquable capacité de votre corps à préserver son équilibre tandis que la vie change constamment autour de lui.

Bien avant qu'un enfant ne comprenne le langage...

le corps dit déjà...

Fais attention.

Quelque chose a besoin de toi.

Puis...

l'expérience commence à ajouter du sens.

L'enfant découvre la famille.

Le langage.

La culture.

L'approbation.

La correction.

La réussite.

L'échec.

L'amour.

La déception.

L'encouragement.

Le rejet.

Et peu à peu...

un autre plan commence à émerger.

Non pas le plan biologique qui maintient l'enfant en vie...

mais le plan de l'Identité, qui commence à répondre à une autre question.

Qui suis-je ?

Landon

Un plan que l'enfant n'a pas conçu consciemment.

Professeur Quinn

Précisément.

Aucun de nous n'a choisi son premier plan.

Il a été façonné par la biologie, l'environnement, les relations, l'expérience et l'interprétation.

Cela ne signifie pas qu'il était entièrement faux.

Cela signifie qu'il était en grande partie hérité.

Landon

Est-ce pour cela que les gens répondent souvent à « Qui êtes-vous ? » en évoquant leurs rôles ?

Parce que les rôles sont plus faciles à voir que le plan sous-jacent ?

Professeur Quinn

Je le pense.

Les rôles sont visibles.
Les plans ne le sont pas.
Une personne dit...
Je suis médecin.
Je suis parent.
Je suis athlète.
Je suis soldat.
Je suis dirigeant.
Ces rôles peuvent avoir une immense signification.
Mais que se passe-t-il lorsque le rôle change ?

Landon

La personne peut avoir l'impression d'avoir disparu.

Professeur Quinn

Il y a des années, j'ai rencontré un homme qui avait servi son pays pendant plus de vingt-cinq ans.
Il avait dirigé d'autres personnes.
Protégé d'autres personnes.
Fait des sacrifices pour d'autres personnes.
Son uniforme représentait l'honneur, la responsabilité, l'appartenance et une raison d'être.
Puis un jour, il a plié cet uniforme pour la dernière fois.
Il m'a dit...
Je sais où sont mes uniformes.
Je ne sais simplement pas où je suis, moi.

Landon

C'est déchirant.

Professeur Quinn

Oui.
Et il n'est pas seul.
Les athlètes le ressentent lorsqu'une blessure met fin à leur carrière.
Les dirigeants le ressentent après la retraite.
Les parents le ressentent lorsque les enfants quittent la maison.
Une veuve peut le ressentir après la perte du partenaire de toute une vie.
Lorsque l'Identité fusionne avec un rôle...
la perte de ce rôle peut donner l'impression de se perdre soi-même.

Landon

L'Identité doit donc être plus profonde que ce que nous faisons.

Professeur Quinn

Oui.

Ce que nous faisons peut exprimer l'Identité.
Mais ne peut la contenir entièrement.

Landon

Et les émotions ?
Les gens disent souvent...
Je suis anxieux.
Je suis déprimé.
Je suis en colère.

Professeur Quinn

Voilà un autre domaine où le langage compte.
Il y a une différence entre dire...
Je traverse une dépression...
et dire...
Je suis déprimé.
La première formule décrit un état ou une expérience difficile.
La seconde peut discrètement devenir une définition de la personne.

Landon

Et une fois que l'expérience devient l'Identité...
elle commence à influencer la suite.

Professeur Quinn

Exactement.
Le moment présent commence à dessiner le prochain plan.
Le champ de conscience se rétrécit.
L'interprétation se modifie.
Les attentes changent.
Le comportement change.
La personne peut alors commencer à accumuler des éléments de preuve qui semblent confirmer cette Identité.

Landon

Une spirale descendante.

Professeur Quinn

Oui.
Non parce que la douleur initiale était imaginaire.
La douleur peut être très réelle.
Mais la douleur ne devrait pas être automatiquement autorisée à devenir le plan permanent de la personne qui la vit.

Landon

C'est peut-être l'une des distinctions les plus empreintes de compassion que nous puissions faire.

Professeur Quinn

Je le crois.

Nous ne nions pas l'expérience.

Nous demandons simplement si cette expérience mérite de définir la personne.

Landon

La question « Qui choisissez-vous de devenir ? » accomplit alors quelque chose de très différent.

Professeur Quinn

Elle transforme l'Identité : de verdict...

elle devient direction.

Elle ne dit pas que le présent est irréel.

Elle dit que le présent n'a pas à devenir le dessin définitif.

Landon

L'Identité n'est donc peut-être pas une photographie.

Professeur Quinn

Non.

Une photographie saisit ce qu'une personne semblait être à un moment donné.

L'Identité ressemble davantage à un plan vivant.

Il porte ce qui a été hérité.

Ce qui a été interprété.

Ce qui a été renforcé.

Et, à terme...

ce qui pourra être redessiné intentionnellement.

Landon

Un plan vivant.

J'aime cela.

Un plan suggère une structure.

Mais « vivant » suggère l'adaptation.

Professeur Quinn

Exactement.

L'Identité n'est pas gravée dans la pierre.

Ce n'est pas simplement une étiquette qui nous serait attachée pour toujours.

C'est un plan adaptable à travers lequel nous faisons l'expérience de nous-mêmes...
interprétons le monde...

organisons les possibilités...

et continuons de devenir.

Landon

Chacun est donc en train de devenir quelqu'un.

Professeur Quinn

Tout être humain.

Landon

La plupart deviennent quelqu'un par hasard.

Professeur Quinn

Ou peut-être sans comprendre pleinement comment le plan se forme.

Landon

Et The Lighthouse Academy existe pour aider les gens à devenir quelqu'un intentionnellement.

Professeur Quinn

C'est le cœur de notre travail.

Non pas dire aux gens qui ils devraient devenir.

Les aider à comprendre qui ils sont devenus...

à décider qui ils souhaitent devenir...

et à développer la conscience, le caractère et les capacités nécessaires pour le devenir.

Landon

Professeur...

j'ai commencé aujourd'hui en demandant ce qu'est l'Identité.

Je repars avec une autre question.

Professeur Quinn

Laquelle ?

Landon

Qui a dessiné mon plan ?

Professeur Quinn

C'est précisément là, Landon...

que commence notre voyage.

Landon

Je suis Landon Anantrai.

Merci d'avoir suivi cette première leçon de la Masterclass n° 004.

Dans notre prochaine leçon, le professeur Quinn et moi explorerons les origines de l'Identité...

la formation de nos premiers plans...

et la façon dont des vies peuvent être façonnées par des dessins que nous n'avons jamais consciemment choisis.

Éclairage pour le lecteur

La découverte qui sous-tend toutes les autres

Tout voyage significatif commence par une découverte.

Parfois, c'est une découverte sur le monde.

Parfois, sur une autre personne.

De temps à autre...

sur nous-mêmes.

La première leçon nous invite discrètement à vivre l'un de ces rares moments.

La plupart d'entre nous ont passé leur vie à se décrire.

Nous répondons à des questions comme :

Que faites-vous ?

D'où venez-vous ?

Quels sont vos points forts ?

Quels rôles remplissez-vous ?

Que croyez-vous ?

Ce sont des questions importantes.

Pourtant, le professeur Quinn a doucement révélé quelque chose de surprenant.

Aucune de ces questions ne répond complètement à une question plus profonde.

Qui êtes-vous ?

Cette question fascine depuis des siècles philosophes, psychologues, éducateurs, neuroscientifiques et guides spirituels. Plutôt que de proposer une définition rapide, cette leçon nous invite à devenir plus curieux de la question elle-même.

Cette invitation compte.

Car la curiosité change notre façon d'apprendre.

Quand nous croyons déjà connaître la réponse, l'apprentissage s'arrête souvent.

Quand notre curiosité s'éveille véritablement, l'esprit commence à chercher des schémas qu'il négligeait auparavant.

C'est peut-être pour cela que le professeur Quinn ne s'est pas empressé de définir l'Identité.

Il nous a d'abord aidés à remarquer combien nous confondons souvent l'Identité avec ses modes d'expression.

Nos noms.

Nos professions.

Nos réalisations.

Nos relations.

Même nos émotions.

Chacun de ces éléments peut révéler quelque chose sur nous.

Aucun ne nous explique entièrement.

Puis quelque chose de remarquable s'est produit.

Au lieu de présenter l'Identité comme une étiquette supplémentaire, le professeur Quinn a proposé une autre image.

Un plan.

Non pas un plan fait de briques ou d'acier.

Un plan vivant.

Un plan qui se développe discrètement tout au long de notre vie.

Cette métaphore change tout.

Les plans influencent ce qui sera finalement construit.

Ils organisent les possibilités avant qu'elles ne deviennent visibles.

Si l'Identité fonctionne comme un plan vivant, nombre de nos pensées, de nos attentes, de nos comportements et même des avenir que nous imaginons ne surgissent peut-être pas au hasard. Ils peuvent émerger de schémas qui se développent discrètement depuis des années.

Cette prise de conscience nous invite à l'humilité tout en donnant de l'espoir.

À l'humilité, parce qu'une grande partie de notre premier plan a été héritée plutôt que consciemment choisie. Comme l'explique Quinn, nos premières expériences, nos relations, nos interprétations et nos environnements commencent à façonner notre Identité bien avant que nous puissions les examiner par nous-mêmes.

À l'espoir, parce que ce qui est vivant peut continuer à se développer.

Au fil de cette Masterclass, vous découvrirez que The Lighthouse Academy ne considère pas l'Identité comme une étiquette figée.

Elle la considère comme un plan adaptable.

Quelque chose qui a été façonné.

Quelque chose qui peut continuer à grandir.

Pas du jour au lendemain.

Pas par la seule pensée magique.

Mais grâce à une conscience intentionnelle...

à une interprétation intentionnelle...

et à une vie intentionnelle.

Voilà pourquoi la dernière question de cette leçon est si importante.

Non pas simplement...

Qui suis-je ?

Mais...

Qui a dessiné mon plan ?

La réponse nous prépare à la prochaine découverte.

Si notre premier plan a été en grande partie hérité...

d'où vient-il ?

Et, peut-être plus important encore...

quelles parties pouvons-nous désormais cultiver intentionnellement ?

Résumé de la leçon

La plupart des gens passent leur vie à répondre à la question :

Qui suis-je ?

Cette leçon nous invite d'abord à poser une autre question.

Qu'est-ce que l'Identité ?

Plutôt que de définir l'Identité par nos rôles, nos réalisations, nos relations, nos émotions ou nos circonstances, le professeur Quinn a proposé une possibilité plus vaste.

L'Identité pourrait être un plan vivant.

Un schéma en constante évolution à travers lequel nous nous comprenons, interprétons nos expériences, organisons ce que nous croyons possible et continuons de devenir.

Nous avons aussi découvert que nous n'avons pas créé consciemment notre premier plan.

Avant que nous puissions évaluer des idées ou examiner des croyances, la biologie travaillait à nous maintenir en vie, tandis que la famille, la culture, le langage, les relations, les réussites, les déceptions et d'innombrables expériences quotidiennes commençaient discrètement à façonner notre compréhension de nous-mêmes et du monde.

Cette prise de conscience ne vise pas à désigner des coupables.

Elle vise à éveiller la conscience.

Car ce qui a été hérité peut être examiné.

Ce qui a été examiné peut être compris.

Et ce qui est compris peut être développé intentionnellement.

La découverte la plus importante de cette leçon est peut-être que l'Identité n'est ni un verdict ni une prison.

C'est un plan vivant.

Et ce qui est vivant peut continuer à grandir.

Voilà pourquoi The Lighthouse Academy ne demande pas :

Qui êtes-vous ?

Elle demande :

Qui êtes-vous en train de devenir ?

Car tout être humain devient quelqu'un.

L'invitation est de devenir cette personne...

par choix...

plutôt que par hasard.

Idées essentielles

- L'Identité est plus profonde que nos rôles, nos relations, nos réalisations ou nos émotions. Ils peuvent exprimer qui nous sommes sans nous définir entièrement.
- Notre premier plan de l'Identité est en grande partie hérité. Avant que nous puissions nous examiner consciemment, la biologie, la famille, la culture, les relations et les expériences de vie façonnaient déjà notre compréhension de nous-mêmes et du monde.

- L'Identité est un plan vivant. Elle s'adapte continuellement à mesure que de nouvelles expériences sont interprétées et intégrées à notre compréhension de nous-mêmes.
- Les expériences devraient nous éclairer, sans nous définir définitivement. La douleur, l'échec, la déception et même la réussite sont des chapitres de notre histoire, mais n'ont pas à devenir le plan à partir duquel nous vivons.
- Le langage influence l'Identité. Il existe une profonde différence entre décrire une expérience et laisser celle-ci devenir une définition de qui nous sommes.
- La prise de conscience est le début du changement intentionnel. Dès que nous reconnaissons l'existence d'un plan, nous pouvons l'examiner au lieu de simplement vivre selon lui.
- Tout être humain devient quelqu'un. La question n'est pas de savoir si nous devenons, mais si ce devenir est intentionnel.

Questions de réflexion

1. Avant cette leçon, comment auriez-vous défini l'Identité ? Cette définition a-t-elle changé ? Si oui, qu'est-ce qui vous semble différent aujourd'hui ?
2. Quelles descriptions de vous-même utilisez-vous le plus souvent ? Reposent-elles surtout sur vos rôles, vos relations, vos réalisations, vos émotions ou sur quelque chose de plus profond ?
3. Vous souvenez-vous d'une période où vous vous sentiez pris entre deux versions de vous-même ? Que vous a appris cette transition sur l'Identité ?
4. Avez-vous déjà laissé une expérience difficile devenir une partie de la façon dont vous vous définissiez ? Comment une autre manière de décrire cette expérience pourrait-elle changer le récit que vous vous faites ?
5. Quelles parties de votre Identité actuelle vous semblent choisies intentionnellement ? Quelles parties semblent héritées de la famille, de la culture, des attentes ou d'expériences antérieures ?
6. Le professeur Quinn décrit l'Identité comme un plan vivant. Que vous aide à voir cette métaphore que d'autres définitions ne vous permettraient peut-être pas de voir ?
7. Si votre Identité continue de se développer, quelles possibilités cela ouvre-t-il pour votre avenir ?
8. En terminant cette leçon, quelle question sur votre propre Identité avez-vous maintenant le plus envie d'explorer ?

Journal de l'Identité

L'Identité ne se forme pas en un seul instant.

Elle se développe au fil de milliers d'expériences, d'interprétations, de choix et de conversations que nous avons avec nous-mêmes au fil du temps.

Ce journal vous invite à participer plus intentionnellement à ce processus.

Il n'y a pas de réponses parfaites.

Seulement des réponses honnêtes.

Écrivez librement.

Soyez curieux.

Remarquez ce qui vous surprend.

Surtout, rappelez-vous qu'il ne s'agit pas de juger la personne que vous avez été.

C'est une occasion de devenir plus intentionnel quant à la personne que vous devenez.

Réflexions du journal

1. Comment est-ce que je me décris le plus souvent ?

Énumérez les mots, les rôles, les réalisations, les forces, les difficultés ou les expériences que vous évoquez instinctivement lorsque quelqu'un vous demande : « Qui êtes-vous ? »

Que révèlent ces réponses ?

2. Quelles parties de mon Identité me semblent héritées ?

Pensez à votre famille...

à votre culture...

à votre éducation...

à vos réussites...

à vos déceptions...

à vos relations...

à votre environnement.

Quelles parties de votre Identité vous semblent vous avoir été données avant que vous ne les choisissiez consciemment ?

3. Quelles expériences ont le plus influencé ma façon de me voir ?

Pensez aux moments qui ont renforcé votre confiance...

mis votre confiance à l'épreuve...

ou discrètement changé le récit que vous vous faites.

Comment ces expériences ont-elles façonné votre plan ?

4. Ai-je laissé certaines expériences devenir des définitions ?

Y a-t-il un échec...

une déception...

un diagnostic...

une erreur...

ou même une réussite...

qui soit devenu plus qu'une expérience ?

Est-ce devenu une partie de la façon dont vous vous définissez ?

5. Si mon Identité continue de se développer...

...qui est-ce que je choisis de devenir ?

Pas un jour.

Dès aujourd'hui.

Écrivez quelques phrases décrivant la personne que vous devenez intentionnellement.

Ne décrivez pas ce que vous espérez accomplir.

Décrivez qui vous choisissez de devenir.

Pour préparer la deuxième leçon

Au fil de cette leçon, le professeur Quinn a suggéré que l'Identité est davantage qu'un ensemble de rôles, de relations ou d'expériences.

Il l'a décrite comme un plan vivant.

Cela mène naturellement à une autre question.

Si l'Identité est véritablement un plan...

d'où vient le vôtre ?

L'avez-vous créé ?

Quelqu'un d'autre a-t-il commencé à le dessiner ?

Dans quelle mesure a-t-il été façonné par la biologie...

la famille...

la culture...

la réussite...

l'échec...

ou des expériences que vous étiez trop jeune pour comprendre pleinement ?

Dans notre prochaine leçon, le professeur Quinn et Landon exploreront la manière dont nos premiers plans de l'Identité commencent à se former, et pourquoi comprendre leur origine peut être l'une des découvertes les plus empreintes de compassion que nous puissions faire.

Car avant de pouvoir redessiner intentionnellement un plan... nous devons d'abord comprendre celui dont nous avons hérité.

DEUXIÈME LEÇON : LE PLAN DONT VOUS AVEZ HÉRITÉ

Landon

Nous retrouvons le professeur Sage Quinn
dans la MASTERCLASS numéro zéro, zéro, quatre.

VOUS N'ÊTES PAS QUI VOUS CROYEZ ÊTRE.

Voici la deuxième leçon : Le plan dont vous avez hérité.

Professeur...

il y a une chose à laquelle je réfléchis depuis notre dernière conversation.

Vous avez suggéré que l'Identité pourrait fonctionner comme un plan vivant.

Si c'est vrai...

j'ai une question.

Qui a dessiné le mien ?

Car je ne me souviens certainement pas de m'être assis à cinq ans pour décider qui j'allais devenir.

Professeur Quinn

Non...

probablement pas.

Car aucun de nous n'a dessiné consciemment son premier plan.

Landon

Aucun de nous ?

Professeur Quinn

Aucun.

Les enfants héritent avant d'évaluer.

Landon

Je réfléchis à cette phrase.

Elle est si simple...

mais plus j'y pense...

plus elle devient profonde.

Professeur Quinn

C'est parce que chaque adulte a été un enfant qui a accepté des milliers d'idées avant de pouvoir en examiner ne serait-ce qu'une seule.

Landon

Nous commençons donc par faire confiance.

Professeur Quinn

Nous y sommes obligés.

Imaginez un enfant de trois ans essayant d'évaluer chaque consigne.
Brosse-toi les dents.
Regarde des deux côtés.
Ne touche pas la cuisinière.
Tiens-moi la main pour traverser la rue.
Les enfants survivent parce qu'ils font confiance bien avant d'analyser.

Landon

C'est parfaitement logique.

Professeur Quinn

Quand j'avais environ cinq ans...
ma mère m'a acheté une boîte de soixante-quatre crayons de cire.
J'étais convaincu d'être devenu un artiste.
J'ai donc passé tout l'après-midi à dessiner ce que je croyais être un cheval magnifique.
Quand mon père est rentré...
je lui ai fièrement tendu mon chef-d'œuvre.
Il l'a regardé très longtemps.
Puis il a souri et m'a dit...
C'est merveilleux.
Dis-moi...
quelle partie représente le cheval ?

Landon

Professeur...
je commence à comprendre pourquoi vous êtes devenu enseignant plutôt que peintre.

Professeur Quinn

Mon père aussi l'a compris.
Heureusement.

Landon

Que s'est-il passé ensuite ?

Professeur Quinn

Il ne s'est pas moqué de moi.
Enfin...
pas beaucoup.
Il s'est assis à côté de moi.
Il m'a montré où les pattes des chevaux étaient réellement attachées.
Où leur tête devait se trouver.
Pourquoi leurs oreilles pointent généralement vers le haut plutôt que sur les côtés.
Il n'a jamais critiqué mon premier dessin.

Il m'a simplement aidé à faire le suivant.

Landon

Quel père merveilleux.

Professeur Quinn

C'était aussi une merveilleuse leçon.

Les enfants n'ont pas besoin de premiers dessins parfaits.

Ils ont besoin de quelqu'un disposé à les aider à améliorer le suivant.

Je pense que l'Identité se développe de façon très similaire.

Landon

Autrement dit...

notre premier plan n'est qu'un début.

Professeur Quinn

Exactement.

Le premier plan est rarement le dernier.

C'est simplement celui à partir duquel la vie commence.

Landon

D'où vient donc ce premier plan ?

Professeur Quinn

Bien avant qu'un enfant puisse répondre à la question...

Qui suis-je ?

La vie en pose déjà une autre.

De quoi as-tu besoin ?

Au début...

la biologie est le grand maître.

Le corps communique sans cesse.

La faim.

La soif.

La chaleur.

Le froid.

La douleur.

Le confort.

La sécurité.

Le lien.

À chaque instant, votre biologie travaille à vous maintenir en vie.

Les scientifiques appellent ce remarquable processus l'homéostasie.

Pour le dire simplement...

c'est l'effort continu de votre corps pour maintenir son équilibre tandis que la vie change autour de lui.

Bien avant qu'un enfant ne comprenne le langage...

le corps dit déjà...
Fais attention.
Quelque chose a besoin de toi.

Landon

La biologie enseigne donc la conscience avant que l'expérience n'enseigne l'identité.

Professeur Quinn

Très bien dit.
Puis quelque chose d'extraordinaire commence à se produire.
L'expérience ajoute du sens.
L'enfant découvre la famille.
Le langage.
La culture.
L'affection.
La correction.
L'encouragement.
La déception.
La réussite.
L'échec.
L'amour.
La perte.
Petit à petit...
un autre plan commence à émerger.
Non pas le plan biologique qui maintient l'enfant en vie...
mais le plan de l'Identité, qui commence à répondre à une question complètement différente.
Qui suis-je ?

Landon

Et les enfants ne réalisent pas qu'ils y répondent.

Professeur Quinn

Non.
Ils le vivent tout simplement.
Ils l'absorbent.
Les enfants évaluent rarement.
Les enfants absorbent.

Landon

Cette phrase vient de me toucher.
Les enfants absorbent.

Professeur Quinn

Pensez-y.

Avant que vous ne vous parliez à vous-même...
d'autres personnes vous parlaient.
Avant que vous ne vous évaluiez vous-même...
d'autres personnes vous évaluaient.
Avant que vous ne développiez des attentes...
d'autres personnes vous communiquaient les leurs.
Certaines intentionnellement.
Beaucoup sans le vouloir.
Peu à peu...
ces voix vous sont devenues familières.

Landon

Jusqu'à ce que je les prenne pour la mienne.

Professeur Quinn

Exactement.
Non parce que vous étiez faible.
Parce que vous étiez merveilleusement humain.

Landon

Professeur...
j'entends encore certaines de ces voix.
L'argent ne pousse pas sur les arbres.
La vie est injuste.
Ne te fais pas trop d'illusions.
Les gens comme nous ne font pas ce genre de choses.
Je ne les ai jamais remises en question.
Je supposais simplement...
que le monde fonctionnait ainsi.

Professeur Quinn

Bien sûr.
Chaque enfant hérite de bien plus que de la couleur des yeux.
Les enfants héritent d'histoires.
D'interprétations.
D'habitudes.
De peurs.
De rêves.
De présupposés.
De possibilités.
Parfois sans qu'un seul mot soit prononcé.

Landon

Comment hériter de quelque chose sans paroles ?

Professeur Quinn

Imaginez entrer dans une maison où tout le monde retire ses chaussures à la porte.

Personne ne l'explique.

Personne ne fait de discours.

Vous remarquez simplement...

Ici, c'est comme cela que nous faisons.

Après suffisamment de visites...

vous cessez d'y penser.

Un jour, quelqu'un vous demande...

Pourquoi retirez-vous toujours vos chaussures ?

Et vous répondez...

Je ne sais pas.

Nous avons toujours fait ainsi.

Les familles enseignent constamment.

Souvent sans réaliser qu'elles enseignent.

Landon

Elles transmettent donc plus que des traditions.

Elles transmettent des plans.

Professeur Quinn

Précisément.

Pas simplement ce qu'il faut faire.

Mais comment interpréter la vie.

Landon

Professeur...

je ressens soudain une immense compassion pour les parents.

Professeur Quinn

Moi aussi.

Je n'ai jamais rencontré de parent espérant que son enfant grandirait en croyant...

Je ne suis pas à la hauteur.

Ou...

Je ne réussirai jamais.

Ou...

Je suis indigne d'amour.

Les parents transmettent généralement le meilleur plan qu'ils savent donner.

Les enseignants enseignent à partir du plan dont ils ont hérité.

Les communautés transmettent celui qu'elles ont reçu.

Chaque génération reçoit quelque chose...

modifie quelque chose...

et transmet quelque chose.

Landon

Cette leçon ne cherche donc pas à désigner des coupables.

Professeur Quinn

Pas un seul instant.

La culpabilisation maintient les gens prisonniers d'hier.

La compréhension les aide à participer à demain.

Landon

Quelle belle distinction.

Professeur Quinn

D'ailleurs...

si nous consacrons toute notre énergie à demander qui a dessiné le premier plan... nous risquons de ne jamais découvrir que nous pouvons contribuer à dessiner le suivant.

Landon

Cela change tout.

Professeur Quinn

N'est-ce pas ?

Les enfants héritent de leur premier plan.

Les adultes peuvent l'examiner.

The Lighthouse Academy existe pour aider les gens à concevoir intentionnellement le suivant.

Landon

Professeur...

c'est peut-être la phrase la plus porteuse d'espoir que j'aie entendue depuis longtemps.

Professeur Quinn

Pourquoi ?

Landon

Parce que cela signifie que je n'ai pas à passer le reste de ma vie à me battre avec mon passé.

Je peux l'apprécier.

En tirer des enseignements.

Honorer les personnes qui m'ont tant donné.

Et décider malgré tout de ce que je veux construire ensuite.

Professeur Quinn

Exactement.

La prise de conscience n'a jamais été destinée à produire la condamnation.

Elle est destinée à permettre la participation.

Landon

La participation...
à mon propre devenir.

Professeur Quinn

Oui.
Car tout être humain devient quelqu'un.
La plupart deviennent quelqu'un par hasard.
The Lighthouse Academy existe pour aider les gens à devenir quelqu'un intentionnellement.

Landon

Professeur...
je crois que je comprends enfin quelque chose.
Mon enfance explique beaucoup de choses à mon sujet.
Mais elle n'a pas à expliquer entièrement mon avenir.

Professeur Quinn

Très bien dit.
Votre premier plan explique votre point de départ.
Il ne détermine pas votre point d'arrivée.

Landon

La véritable question n'est donc peut-être pas...
Qui a dessiné mon premier plan ?
Peut-être vaudrait-il mieux demander...
Qui m'aide à dessiner le suivant ?

Professeur Quinn

Voilà une question digne de The Lighthouse Academy.
Et elle nous conduit à la prochaine découverte.
Car une fois votre plan examiné...
une autre question apparaît discrètement.
Comment ce plan influence-t-il ce que vous remarquez...
ce que vous attendez...
ce que vous ressentez...
et, finalement...
ce qui devient possible ?

Landon

Je commence à soupçonner que l'Identité n'est pas simplement quelque chose que nous possédons.
C'est quelque chose qui organise discrètement notre façon de vivre la vie.

Professeur Quinn

Et si c'est vrai...

comprendre l'Identité pourrait devenir l'une des découvertes les plus importantes de la vie d'un être humain.

Landon

Je suis Landon Anantrai.

Merci d'avoir suivi cette deuxième leçon avec le professeur Quinn et moi.

Dans notre prochaine leçon, nous explorerons la façon dont l'Identité influence discrètement la conscience, la perception, l'interprétation et les attentes...

et pourquoi deux personnes peuvent se tenir exactement au même endroit...

et pourtant faire l'expérience de mondes entièrement différents.

Éclairage pour le lecteur

Avant de pouvoir choisir, nous avons appris

Il y a quelque chose de profondément libérateur à réaliser que chaque adulte a un jour été un enfant.

Cette affirmation semble presque trop évidente pour mériter notre attention.

Pourtant, arrêtez-vous un instant pour réfléchir à ce qu'elle signifie.

Avant d'apprendre à questionner...

vous avez appris à faire confiance.

Avant d'apprendre à évaluer...

vous avez appris à absorber.

Avant de développer vos propres explications de la vie...

la vie vous proposait déjà les siennes.

Ce n'est pas une faiblesse.

C'est l'une des caractéristiques les plus remarquables de l'être humain.

Les enfants ne peuvent tout simplement pas survivre en évaluant chaque idée qu'on leur présente.

Imaginez demander à un enfant de trois ans de vérifier lui-même si se brosser les dents est important, si la circulation est dangereuse ou si une cuisinière chaude peut le brûler.

Le développement humain dépend de la confiance avant l'analyse.

Bien avant d'avoir la capacité d'examiner le monde de façon critique, les enfants apprennent déjà à y vivre.

Voilà pourquoi la phrase simple du professeur Quinn porte un sens si profond :

Les enfants héritent avant d'évaluer.

Cet héritage dépasse largement la couleur des yeux ou les caractéristiques physiques.

Les enfants héritent de façons d'interpréter la réussite.

De réagir à la déception.

D'exprimer l'affection.

De gérer les conflits.
De se voir eux-mêmes.
Et même d'imaginer ce qui est possible.
Ces leçons sont parfois enseignées intentionnellement.
Beaucoup sont simplement observées.
Les enfants sont d'extraordinaires élèves de la vie.
Ils regardent toujours.
Écoutent toujours.
Apprennent toujours.
Non parce que quelqu'un annonce :
« Voici qui tu es. »
Mais parce que la vie quotidienne répond discrètement à cette question des milliers de fois.
Ces réponses finissent par nous paraître familières.
Assez pour que nous puissions les prendre pour notre propre voix.
Le professeur Quinn a formulé une observation profondément empreinte de compassion.
Avant que vous ne vous parliez à vous-même...
d'autres personnes vous parlaient.
Avant que vous ne vous évaluiez vous-même...
d'autres personnes vous évaluaient.
Avant que vous ne développiez des attentes...
d'autres personnes vous communiquaient les leurs.
Cette prise de conscience n'invite pas à désigner des coupables.
Bien au contraire.
Quand nous comprenons comment l'Identité commence à se développer, la compassion remplace souvent le jugement.
La plupart des parents ne cherchent pas à créer la peur.
La plupart des enseignants ne cherchent pas à diminuer la confiance.
La plupart des communautés ne limitent pas intentionnellement les possibilités.
Les gens transmettent généralement le plan dont ils ont eux-mêmes hérité.
Ils donnent ce qu'ils connaissent.
Tout comme les générations précédentes ont donné ce qu'elles connaissaient.
Cette prise de conscience change la conversation.
Au lieu de demander :
Qui dois-je blâmer ?
Nous commençons à demander :
De quoi ai-je hérité ?
Cette question est bien plus porteuse d'espoir.
Car hérité ne signifie pas permanent.
L'une des idées les plus encourageantes de cette leçon est que votre premier plan explique où votre voyage a commencé.

Il ne détermine pas où il doit finir.

Voilà pourquoi The Lighthouse Academy aborde l'Identité avec honnêteté et espoir.

Assez d'honnêteté pour examiner ce qui nous a façonnés.

Assez d'espoir pour croire que ce dont nous avons hérité peut continuer à se développer.

C'est peut-être le plus beau cadeau du passage à l'âge adulte.

Non pas échapper à notre premier plan.

Mais pouvoir, pour la première fois de notre vie, commencer à participer à son développement continu.

Et c'est peut-être cela, devenir intentionnellement.

Non pas rejeter l'enfant qui a d'abord découvert le monde.

Mais devenir l'adulte qui peut désormais contribuer, avec amour, à dessiner le prochain plan.

Résumé de la leçon

Tout être humain commence sa vie en dépendant des autres.

Avant de pouvoir raisonner...

avant de pouvoir comparer des idées...

avant de pouvoir évaluer ce qui est vrai...

nous apprenons en faisant confiance.

Ce n'est pas un défaut du développement humain.

C'est l'une de ses plus grandes forces.

Les enfants survivent parce qu'ils absorbent bien avant d'analyser.

Notre premier plan de l'Identité est donc façonné par des influences que nous nous souvenons rarement d'avoir choisies.

La famille.

La culture.

Le langage.

Les relations.

Les attentes.

Les réussites.

Les déceptions.

L'encouragement.

La correction.

Des milliers d'expériences contribuent discrètement à notre façon de commencer à répondre à l'une des questions les plus importantes de la vie :

Qui suis-je ?

Comprendre cela n'invite pas à blâmer ceux qui nous ont précédés.

La plupart des parents, des enseignants, des mentors et des communautés transmettent le meilleur plan qu'ils savent donner.

Comme toutes les générations avant eux, ils offrent ce dont ils ont eux-mêmes hérité, ce qu'ils ont examiné et vécu.

La découverte la plus porteuse d'espoir de cette leçon est peut-être que notre premier plan n'est pas notre dernier plan.

Il explique où nous avons commencé.

Il ne détermine pas où nous devons finir.

Cette prise de conscience transforme un exercice de condamnation en une invitation à participer.

Plutôt que de nous battre avec notre passé...

nous pouvons en apprendre.

Plutôt que de rester prisonniers de schémas hérités...

nous pouvons commencer à en développer de nouveaux intentionnellement.

Les enfants héritent de leur premier plan.

Les adultes ont le privilège de l'examiner.

Et cet examen offre à chacun de nous une occasion extraordinaire.

Devenir un participant plus intentionnel à la personne que nous devenons.

Idées essentielles

- Les enfants héritent avant d'évaluer. Bien avant de pouvoir examiner consciemment nos croyances, nous apprenions déjà à nous comprendre et à comprendre le monde.
- Notre premier plan de l'Identité est en grande partie hérité. La famille, la culture, le langage, les relations et les premières expériences commencent à façonner notre Identité bien avant que nous prenions conscience du processus.
- Les enfants absorbent avant d'analyser. Ils apprennent par les consignes, mais aussi par l'observation, la répétition, l'émotion et l'expérience quotidienne.
- Nous héritons de plus que de caractéristiques physiques. Nous héritons également d'histoires, de présupposés, d'habitudes, de peurs, d'attentes, d'interprétations et de possibilités qui influencent discrètement notre expérience de la vie.
- Comprendre notre passé est différent de le blâmer. La prise de conscience n'a pas pour but la condamnation. Elle vise la compréhension, la compassion et la possibilité d'un développement intentionnel.
- Votre premier plan explique votre commencement. Il ne détermine pas votre destination. L'Identité continue de se développer toute la vie.
- Les enfants héritent de leur premier plan. Les adultes ont le privilège de l'examiner. Le devenir intentionnel commence lorsque nous acceptons d'explorer le plan à partir duquel nous vivons.

Questions de réflexion

1. De quelles idées, croyances ou attentes apprises enfant vous souvenez-vous, qui influencent encore votre regard sur vous-même aujourd'hui ? Lesquelles continuent à vous être bénéfiques ?

2. Le professeur Quinn a dit : « Les enfants héritent avant d'évaluer. » Comment cette phrase change-t-elle votre façon de penser à votre enfance ?
3. Avec le recul, quelles personnes ont contribué à façonner votre premier plan de l'Identité ? De quelles qualités, croyances ou suppositions avez-vous hérité ?
4. Pouvez-vous identifier une croyance sur vous-même que vous avez acceptée sans jamais la choisir consciemment ? Où pensez-vous qu'elle a pris naissance ?
5. Quelles parties du plan hérité aimeriez-vous préserver ? Quelles valeurs, traditions ou leçons sont devenues des cadeaux précieux dans votre vie ?
6. Quelles parties de ce plan mériteraient d'être réexaminées ? Y a-t-il des suppositions, des peurs ou des limites qui ne correspondent plus à la personne que vous devenez ?
7. Le professeur Quinn nous rappelle que comprendre est différent de blâmer. Comment aborder votre passé avec davantage de compassion pourrait-il changer votre compréhension de vous-même aujourd'hui ?
8. En regardant vers l'avenir, qui vous aide à dessiner votre prochain plan ? Choisissez-vous intentionnellement les personnes, les idées et les expériences qui façonnent la personne que vous devenez ?

Journal de l'Identité

Notre premier plan de l'Identité commence à se former bien avant que nous réalisions son existence.

Enfants, nous absorbons d'innombrables messages sur nous-mêmes, sur les autres et sur le monde. Certains deviennent des forces pour la vie. D'autres méritent d'être réexaminés avec attention.

Ce journal ne vise pas à désigner des coupables. Il vous invite à comprendre votre commencement avec honnêteté, compassion et espoir.

Prenez votre temps. Il n'y a pas de réponses parfaites, seulement des occasions de mieux comprendre la personne que vous avez été en train de devenir et celle que vous choisissez maintenant de devenir.

1. Quels sont les premiers messages que vous vous souvenez avoir reçus sur vous-même ? Qui vous les a transmis et comment ont-ils influencé votre regard sur vous-même aujourd'hui ?
2. Quelles croyances sur la vie, les relations, la réussite ou l'échec vous ont été discrètement données en exemple pendant votre enfance ? Lesquelles continuent à vous être bénéfiques ?
3. En portant un regard empreint de compassion sur votre passé, quelles forces votre famille, vos proches aidants, vos enseignants ou votre communauté vous ont-ils transmises ? Comment ces cadeaux ont-ils façonné la personne que vous êtes aujourd'hui ?

4. Certaines croyances ou suppositions héritées ne correspondent-elles plus à la personne que vous devenez ? Si oui, quelle nouvelle croyance aimeriez-vous commencer à développer intentionnellement à leur place ?
5. Le professeur Quinn nous rappelle que notre premier plan explique où nous avons commencé, non où nous devons finir. Tandis que vous continuez à devenir l'auteur de votre vie, quelle partie du plan de votre Identité êtes-vous reconnaissant de conserver...
- et quelle partie êtes-vous prêt à redessiner intentionnellement ?

Pour préparer la troisième leçon

Si votre premier plan de l'Identité a contribué à façonner votre regard sur vous-même...

pourrait-il aussi influencer votre regard sur tout le reste ?

La plupart des gens supposent qu'ils font l'expérience du monde exactement tel qu'il est.

Mais si deux personnes peuvent rencontrer exactement la même situation...

entendre exactement les mêmes mots...

observer exactement les mêmes événements...

et pourtant vivre des réalités entièrement différentes ?

Comment est-ce possible ?

Dans notre prochaine leçon, le professeur Quinn et Landon exploreront l'une des découvertes les plus importantes de cette Masterclass.

Ils examineront comment l'Identité pourrait influencer discrètement ce qui capte notre attention...

notre interprétation de ce que nous remarquons...

ce que nous attendons de la suite...

et pourquoi nos expériences nous semblent souvent si personnelles, même lorsque le monde reste inchangé.

Si l'Identité fonctionne véritablement comme un plan vivant...

elle ne décrit peut-être pas simplement la personne que nous croyons être.

Elle organise peut-être discrètement notre expérience de la vie elle-même.

TROISIÈME LEÇON : LE GRAND ORGANISATEUR

Landon

Bienvenue à nouveau à The Lighthouse Academy.

Voici la MASTERCLASS numéro zéro, zéro, quatre.

VOUS N'ÊTES PAS QUI VOUS CROYEZ ÊTRE.

La science cachée de l'Identité.

Je suis Landon Anantrai.

Voici la troisième leçon.

Le grand organisateur.

Professeur...

puis-je vous avouer quelque chose d'un peu embarrassant ?

Professeur Quinn

Ce sont généralement les conversations les plus intéressantes.

Landon

Hier matin, je suis entré dans la cuisine...

j'ai ouvert le réfrigérateur...

je suis resté à regarder les étagères...

et au bout d'une trentaine de secondes, j'ai réalisé...

que je n'avais absolument aucune idée de ce que je cherchais.

Professeur...

cela vous est-il déjà arrivé ?

Professeur Quinn

Plus souvent que je ne voudrais l'admettre.

Parfois, je referme même le réfrigérateur...

je m'éloigne...

et c'est seulement alors que je me souviens de ce que j'étais venu chercher.

Landon

J'ai toujours trouvé cela fascinant.

Le réfrigérateur n'avait pas changé.

Les aliments n'avaient pas bougé.

Mes yeux étaient ouverts tout le temps.

Comment pouvais-je donc regarder...

sans voir ?

Professeur Quinn

Ce simple instant révèle peut-être l'une des caractéristiques les plus remarquables de l'être humain.

La plupart des gens supposent que voir commence par les yeux.
Ce n'est pas le cas.
Bien avant que vos yeux ne se posent sur un objet...
votre esprit a déjà commencé à décider de ce qui mérite votre attention.

Landon

Qu'est-ce qui en décide ?

Professeur Quinn

Explorons une autre expérience.
Avez-vous déjà acheté une nouvelle voiture ?

Landon

Bien sûr.

Professeur Quinn

Et quelques jours plus tard...
vous aviez l'impression que tout le monde possédait soudain le même véhicule ?

Landon

Exactement.
C'est presque troublant.
On remarque à peine ce modèle avant de l'acheter.
Puis soudain...
il est partout.

Professeur Quinn

Des milliers de personnes se sont-elles précipitées pour acheter la même voiture cette semaine-là ?

Landon

Probablement pas.

Professeur Quinn

Non.
Le monde était resté exactement tel qu'il était.
Les voitures avaient toujours été là.
Ce qui avait changé...
c'était vous.
Ou, plus précisément...
ce qui était devenu important pour vous.
À partir de là...
votre attention s'est discrètement réorganisée.
Sans effort...
sans instruction consciente...

vous avez commencé à remarquer quelque chose qui vous entourait depuis des années.

Landon

Je ne voyais donc pas davantage de voitures.

J'en remarquais davantage.

Professeur Quinn

Précisément.

Le monde n'était pas devenu différent.

Votre conscience, si.

Landon

Professeur...

c'est fascinant.

Mais cela soulève une autre question.

Si la conscience change...

qu'est-ce qui la fait changer ?

Professeur Quinn

Nous voici arrivés à la découverte d'aujourd'hui.

La plupart des gens pensent que l'Identité répond simplement à la question...

Qui suis-je ?

The Lighthouse Academy propose quelque chose de bien plus vaste.

L'Identité contribue discrètement à organiser ce qui prend de la valeur.

Ce qui prend de la valeur attire naturellement l'attention.

L'attention rend la conscience possible.

Et la conscience commence à organiser votre façon de vivre le monde.

Landon

Avant que je ne remarque consciemment quelque chose...

quelque chose de plus profond a donc déjà organisé ce qui mérite mon attention.

Professeur Quinn

Exactement.

Pensez-y.

Un musicien entend dans une symphonie des détails que d'autres ne remarquent jamais.

Un architecte voit immédiatement la structure.

Un médecin reconnaît des symptômes.

Un pilote remarque des phénomènes météorologiques.

Un parent entend dans la voix de son enfant une inquiétude que tout le monde manque.

Le monde qui entre par les sens de chacun est remarquablement semblable.

Ce qui diffère...

c'est ce que l'Identité de chacun a appris à valoriser.
Et ce que nous valorisons organise discrètement ce que nous remarquons.

Landon

Professeur...

je ne crois pas avoir déjà envisagé que mon Identité puisse influencer ma conscience avant même que je réalise que je prête attention.

Professeur Quinn

La plupart des gens ne l'ont pas envisagé.

C'est pourquoi comprendre l'Identité peut être l'une des découvertes les plus importantes de la vie d'un être humain.

Ce n'est pas simplement une description de qui vous êtes.

Elle contribue continuellement à organiser la vie dont vous faites l'expérience.

Landon

Professeur...

je ne crois pas avoir déjà envisagé cette possibilité.

Pendant la plus grande partie de ma vie, j'ai considéré l'Identité comme quelque chose qui me décrit.

Vous suggérez qu'elle pourrait en réalité m'organiser.

C'est une idée très différente.

Professeur Quinn

Oui.

Et dès que vous commencez à voir l'Identité ainsi...

beaucoup d'expériences auparavant mystérieuses prennent tout leur sens.

Landon

Notamment le fait que deux personnes puissent vivre exactement le même événement...

et en repartir avec des convictions complètement différentes ?

Professeur Quinn

Exactement.

Mais avant d'explorer cela...

revenons au plan dont nous parlions lors de notre dernière leçon.

J'aimerais ajouter quelque chose d'important.

La plupart des plans décrivent simplement ce qui sera construit.

Ils indiquent où placer les murs...

où installer les fenêtres...

où passeront les lignes électriques.

Mais une fois le plan terminé...

il ne change plus.

Les êtres humains sont différents.

Notre Identité n'est pas un plan rangé dans un tiroir.
C'est un plan vivant.
Un plan qui s'adapte continuellement...
apprend continuellement...
et organise continuellement notre expérience de la vie.

Landon

Professeur...

si l'Identité organise vraiment notre expérience en permanence...
je crois comprendre pourquoi deux personnes peuvent se tenir exactement au même endroit...
et repartir avec le sentiment d'avoir vécu dans des mondes complètement différents.

Professeur Quinn

C'est précisément la question que les personnes réfléchies finissent par se poser.
Car si l'Identité fonctionne véritablement comme le grand organisateur...
nous devrions en voir des manifestations dans la vie quotidienne.
Et nous en voyons.
Imaginez deux personnes entendant exactement le même réveil.
Le son est identique.
La chambre est identique.
Le matin est identique.
Pourtant, l'une pense intérieurement...
Une nouvelle occasion.
L'autre pense intérieurement...
Je ne sais pas si je peux recommencer.
Le réveil n'a pas créé ces pensées.
Il a simplement annoncé le matin.
La différence ne résidait pas dans le son.
La différence résidait dans le plan à travers lequel chacun l'interprétait.

Landon

Avant même que l'un ou l'autre ne pose les pieds au sol...
son Identité a donc déjà commencé à organiser le sens de cette journée.

Professeur Quinn

Exactement.
Non parce que l'Identité détermine chaque pensée.
Mais parce qu'elle contribue continuellement à organiser l'interprétation.
L'un commence naturellement à chercher les possibilités.
L'autre commence naturellement à chercher la confirmation que la vie est difficile.
Ni l'un ni l'autre ne réalise généralement ce qui se passe.
Cela leur semble simplement être la réalité.

Landon

Ce qui pourrait expliquer pourquoi deux personnes peuvent être sincèrement en désaccord sur ce qui paraît évident.

Elles ne voient pas nécessairement des événements différents.

Elles les interprètent à travers des plans différents.

Professeur Quinn

Très bien dit.

Les êtres humains réagissent rarement aux seuls événements.

Nous réagissons à ce qu'ils signifient.

Et l'Identité contribue continuellement à organiser le sens.

Voilà pourquoi un revers devient pour une personne la preuve qu'elle devrait abandonner...

alors qu'une autre vit le même revers...

et décide intérieurement...

Je vais en tirer un enseignement.

L'événement peut être remarquablement semblable.

L'interprétation peut être profondément différente.

Landon

Professeur...

je trouve cela à la fois encourageant...

et un peu déstabilisant.

Car, pour être honnête...

j'ai vécu des matins où je ressemblais à chacune de ces deux personnes.

Professeur Quinn

C'est le cas de la plupart d'entre nous.

Voilà pourquoi la leçon d'aujourd'hui ne vise pas à nous juger.

Elle vise à nous rendre plus conscients de nous-mêmes.

La conscience crée quelque chose d'extraordinairement précieux.

Le choix.

Sans conscience...

nous continuons simplement à vivre à partir du plan.

Avec la conscience...

nous commençons à participer à son développement continu.

Landon

C'est une distinction importante.

Vous ne suggérez pas que les gens choisissent toutes les circonstances qu'ils rencontrent.

Vous suggérez qu'ils peuvent devenir de plus en plus conscients du plan à travers lequel ils les rencontrent.

Professeur Quinn

Exactement.

The Lighthouse Academy ne suggère jamais que la vie est aussi facile pour tout le monde.

Elle ne l'est pas.

Certains commencent leur vie entourés d'encouragements.

D'autres commencent entourés d'épreuves.

Certains héritent de la confiance.

D'autres héritent de la peur.

Certains connaissent la sécurité.

D'autres connaissent le traumatisme.

Certains rencontrent des occasions extraordinaires.

D'autres passent des années à simplement tenter de survivre.

Ces différences sont réelles.

Elles méritent de la compassion.

Elles méritent d'être comprises.

Elles méritent une science attentive.

Pas le déni.

Landon

Il ne s'agit donc pas de prétendre que la biologie...

la génétique...

la culture...

la famille...

l'éducation...

ou les circonstances ne comptent pas.

Professeur Quinn

Bien au contraire.

Elles comptent profondément.

Notre biologie nous influence.

Notre génétique nous influence.

Nos familles nous influencent.

Notre culture nous influence.

Notre éducation nous influence.

Nos relations nous influencent.

Nos réussites...

nos déceptions...

nos blessures...

et nos triomphes...

font tous partie de notre histoire.

The Lighthouse Academy propose simplement que les êtres humains ne vivent jamais ces réalités comme de seuls événements bruts.

Nous les vivons continuellement à travers l'interprétation.

Et l'Identité contribue discrètement à organiser cette interprétation.

Landon

L'Identité ne remplace donc pas ces influences.

Elle contribue à organiser la manière dont nous les vivons.

Professeur Quinn

Précisément.

Ce qui explique pourquoi deux personnes peuvent rencontrer des circonstances similaires...

et devenir progressivement des personnes remarquablement différentes.

Non parce que la réalité les a traitées de manière identique.

Ni parce que l'Identité a effacé la réalité.

Mais parce que chaque expérience a été continuellement interprétée à travers un plan vivant qui continuait lui-même de s'adapter.

Et dès qu'une personne commence à le voir...

elle cesse souvent de demander...

Pourquoi la vie m'arrive-t-elle ainsi ?

Elle commence à poser une question bien plus porteuse d'espoir.

À partir de quel plan est-ce que je vis...

et comment organise-t-il discrètement la personne que je deviens ?

Landon

Professeur...

une pensée ne me quitte pas depuis le début de notre conversation.

Si l'Identité est un plan vivant...

et si ce plan continue à s'adapter tout au long de notre vie...

la question la plus importante n'est peut-être pas simplement...

À partir de quel plan est-ce que je vis ?

Mais peut-être...

Puis-je contribuer à façonner le plan à partir duquel je vivrai demain ?

Professeur Quinn

Landon...

je crois que vous venez d'atteindre l'une des découvertes les plus porteuses d'espoir du développement humain.

Repensez au plan de l'architecte.

Une fois la construction commencée...

le plan n'apprend pas.

Il ne s'adapte pas.

Il ne participe pas au bâtiment qu'il décrit.

Il reste simplement ce qu'il était le jour où il a été dessiné.
Les êtres humains sont merveilleusement différents.
Notre plan apprend continuellement de la vie même qu'il contribue à organiser.
Chaque conversation significative...
chaque acte de courage...
chaque déception...
chaque réussite...
chaque nouvelle compréhension...
peut affiner le plan lui-même.

Landon

Le plan influence donc continuellement ma vie...
tandis que ma vie influence continuellement le plan.

Professeur Quinn

Exactement.
C'est une relation vivante.
Pas un événement unique.
Et c'est l'un des privilèges extraordinaires de l'être humain.
Les bâtiments ne peuvent pas participer à la refonte de leurs propres plans.
Les êtres humains le peuvent.

Landon

C'est peut-être la phrase la plus porteuse d'espoir que j'aie entendue aujourd'hui.

Professeur Quinn

Je l'espère.
Car elle nous rappelle que notre passé est important...
mais qu'il n'est pas le seul auteur de notre avenir.
Beaucoup de gens passent des années à croire qu'ils sont définitivement définis par ce qui leur est arrivé.
The Lighthouse Academy propose quelque chose de plus porteur d'espoir...
et, je le crois, de plus cohérent avec ce que nous observons tout au long de la vie.
Le plan dont vous avez hérité...
n'est pas nécessairement celui à partir duquel vous devez continuer à vivre.

Landon

Non parce qu'il me suffirait de souhaiter qu'il disparaisse.

Professeur Quinn

Non.
La vie change rarement parce que nos souhaits changent.
Elle change parce que nous commençons à voir autrement...
à interpréter autrement...
à choisir autrement...

et à agir autrement...
encore et encore...
jusqu'à ce que de nouvelles expériences commencent à fournir de nouveaux éléments de preuve.
Petit à petit...
le plan continue à s'adapter.
Pour beaucoup...
cela arrive presque par hasard.
Des années d'interprétations répétées façonnent discrètement la personne qu'ils deviennent.
Mais la conscience crée une autre possibilité.
La participation intentionnelle.

Landon

La conscience ne m'aide donc pas seulement à comprendre mon plan.
Elle me permet de contribuer à son développement.

Professeur Quinn

Très bien dit.
Voilà pourquoi The Lighthouse Academy accorde tant d'importance à la conscience.
Non parce qu'elle change à elle seule une vie.
Mais parce qu'elle rend possible une construction intentionnelle de soi.
Sans conscience...
nous héritons simplement.
Avec la conscience...
nous commençons à participer.

Landon

Professeur...
je crois enfin comprendre pourquoi vous appelez l'Identité le grand organisateur.
Elle ne se contente pas d'amorcer le continuum.
Elle contribue continuellement à organiser tout ce qui suit...
tout en s'adaptant continuellement à partir de tout ce qui précède.

Professeur Quinn

Exactement.
L'Identité oriente continuellement la Conscience.
La Conscience oriente continuellement la Perception.
La Perception oriente continuellement l'Interprétation.
L'Interprétation oriente continuellement les Attentes.
Les Attentes influencent l'Émotion.
L'Émotion influence le Comportement.
Le Comportement façonne nos environnements intérieur et extérieur.
Notre biologie répond continuellement à ces environnements.

Et les éléments de preuve que nous interprétons à partir de ces expériences renforcent continuellement...

ou transforment progressivement...

notre Identité.

Ce continuum ne s'arrête jamais vraiment.

C'est l'une des façons remarquables dont les êtres humains deviennent continuellement.

Landon

Ce qui signifie que chacun de nous devient quelqu'un.

Chaque jour.

Que nous en ayons conscience...

ou non.

Professeur Quinn

Oui.

La question n'a jamais été de savoir si vous devenez.

La vie y a déjà répondu.

La question est...

Qui êtes-vous en train de devenir ?

Et, peut-être plus important encore...

Devenez-vous par choix...

ou par hasard ?

Car chaque jour...

votre plan continue à se développer.

Chaque jour...

il contribue discrètement à organiser ce que vous valorisez...

ce que vous remarquez...

ce que vous croyez...

ce que vous attendez...

comment vous réagissez...

et, finalement...

la personne que vous devenez.

The Lighthouse Academy existe pour une raison simple.

Aider les gens à comprendre le plan à partir duquel ils vivent...

afin qu'ils puissent participer intentionnellement au plan à partir duquel ils continueront à vivre.

Landon

Professeur...

j'ai le sentiment que la leçon d'aujourd'hui a discrètement changé la façon dont beaucoup d'entre nous penseront à eux-mêmes.

Non parce que vous nous avez donné une nouvelle étiquette.

Mais parce que vous nous avez offert une nouvelle façon de comprendre la vie que nous créons continuellement.

Professeur Quinn

Je l'espère.

Car comprendre le plan n'est qu'un début.

La question suivante est celle qui change des vies.

Si votre Identité peut continuer à s'adapter...

Si votre plan peut continuer à se développer...

Si vous pouvez participer intentionnellement à ce développement...

Alors une question s'impose naturellement.

Qui choisissez-vous de devenir ?

Landon

Je suis Landon Anantrai.

Merci d'avoir suivi avec le professeur Quinn et moi cette troisième leçon de la Masterclass numéro quatre.

Dans notre prochaine leçon...

nous commencerons à explorer ce qui est peut-être la question la plus importante de tout le développement humain.

Non pas simplement...

Qui êtes-vous ?

Mais...

Qui choisissez-vous de devenir ?

Éclairage pour le lecteur

La vie que vous remarquez

La plupart d'entre nous supposent qu'ils font l'expérience de la vie exactement telle qu'elle est.

Nous nous réveillons.

Observons le monde autour de nous.

Réagissons à ce qui arrive.

Et traversons la journée en croyant simplement réagir à la réalité.

Mais si quelque chose de bien plus intéressant se produisait ?

Et si, bien avant que nous remarquions consciemment ce qui se passe autour de nous, notre Identité avait déjà commencé à influencer ce qui capte notre attention...
ce qui nous semble important...

ce qui porte du sens...

et ce qui s'efface discrètement à l'arrière-plan ?

Pensez au nombre de fois où deux personnes vivent le même événement mais en tirent des conclusions entièrement différentes.

L'une remarque l'occasion.

L'autre remarque le risque.
L'une entend de l'encouragement.
L'autre entend une critique.
L'une voit des possibilités.
L'autre voit des limites.
L'événement peut être remarquablement semblable.
Ce qui diffère est souvent le sens que chacun lui attribue.
Le professeur Quinn décrit l'Identité comme un plan vivant parce qu'elle n'est pas simplement une description de la personne que nous croyons être.
Elle participe continuellement à notre expérience de la vie.
Cette idée peut surprendre au premier abord.
La plupart d'entre nous ont considéré l'Identité comme une étiquette.
Une description.
Un ensemble de caractéristiques.
The Lighthouse Academy nous invite à envisager quelque chose de bien plus vaste.
L'Identité pourrait organiser continuellement ce que nous valorisons.
Ce que nous valorisons attire naturellement notre attention.
Ce qui capte notre attention influence notre conscience.
La conscience façonne la perception.
La perception influence l'interprétation.
L'interprétation façonne les attentes.
Et les attentes commencent à influencer notre réaction au monde.
Cela ne signifie pas que deux personnes vivent dans des mondes physiques différents.
Cela signifie qu'elles vivent souvent le même monde à travers des plans organisateurs différents.
Cette prise de conscience invite à l'humilité tout en donnant de l'espoir.
À l'humilité, car elle nous rappelle que notre première interprétation n'est pas toujours la seule.
À l'espoir, car la conscience rend le choix possible.
Lorsque nous commençons à reconnaître le plan à travers lequel nous interprétons la vie, nous ne sommes plus limités à vivre inconsciemment selon lui.
Nous pouvons commencer à participer à son développement continu.
C'est peut-être pour cela que le professeur Quinn appelle l'Identité le grand organisateur.
Non parce qu'elle contrôle chaque pensée.
Non parce qu'elle détermine chaque résultat.
Mais parce qu'elle influence discrètement les innombrables interprétations qui finissent par devenir la vie dont nous faisons l'expérience.
Cela pourrait aussi expliquer pourquoi le développement véritable commence rarement par un changement du monde extérieur.
Il commence souvent par une plus grande conscience du plan à travers lequel nous vivons ce monde.

Et dès que la conscience s'éveille...
la construction intentionnelle de soi devient possible.

Résumé de la leçon

Au fil de cette Masterclass, nous avons progressivement élargi notre compréhension de l'Identité.

Nous avons commencé par découvrir que l'Identité dépasse l'étiquette.

Nous avons ensuite exploré comment notre premier plan de l'Identité est en grande partie hérité avant que nous puissions l'évaluer consciemment.

Nous arrivons maintenant à une découverte encore plus profonde.

L'Identité n'est pas simplement quelque chose que nous possédons.

C'est quelque chose qui participe continuellement à notre expérience de la vie.

Ce que nous valorisons influence naturellement ce qui capte notre attention.

Ce qui capte notre attention façonne notre conscience.

La conscience influence la perception.

La perception influence l'interprétation.

L'interprétation façonne les attentes.

Les attentes influencent nos émotions.

Nos émotions influencent notre comportement.

Notre comportement façonne nos environnements intérieur et extérieur.

Notre biologie répond continuellement à ces environnements.

Et le sens que nous attribuons à ces expériences renforce continuellement ou transforme progressivement le plan à partir duquel nous vivons.

Ce remarquable continuum aide à expliquer pourquoi deux personnes peuvent rencontrer des circonstances similaires...

et les vivre de façons profondément différentes.

La différence ne se trouve pas toujours dans l'événement lui-même.

Elle se trouve souvent dans le plan à travers lequel il est interprété.

Comprendre cela n'invite pas à nous juger ou à juger les autres.

C'est une invitation à devenir plus conscients.

La conscience crée le choix.

Et le choix rend possible la participation intentionnelle.

La découverte la plus porteuse d'espoir de cette leçon est peut-être que l'Identité est un plan vivant.

Contrairement au plan d'un bâtiment, elle continue d'apprendre, de s'adapter et de se développer tout au long de notre vie.

Cela signifie que notre passé nous influence.

Mais qu'il n'a pas à devenir le seul auteur de notre avenir.

Chaque jour, grâce à de nouvelles compréhensions, à des expériences significatives, à des choix intentionnels et à une pratique répétée, nous participons au développement continu de la personne que nous devenons.

Tout être humain devient quelqu'un.

La question n'est plus de savoir si ce processus est en cours.

La question est de savoir si nous devenons...

par choix...

ou par hasard.

Idées essentielles

- L'Identité est davantage qu'une description de qui vous êtes. C'est un plan vivant qui participe continuellement à votre expérience de la vie.
- Ce que vous valorisez influence discrètement ce qui capte votre attention. Votre conscience est continuellement organisée par ce qui a pris du sens pour vous.
- Les gens vivent souvent les mêmes événements différemment. La différence se trouve fréquemment non dans l'événement lui-même, mais dans le sens que chacun lui attribue à travers son plan de l'Identité.
- L'Identité oriente continuellement le continuum du développement humain. Elle oriente la Conscience, qui oriente la Perception, qui oriente l'Interprétation, qui oriente les Attentes. Les Attentes influencent l'Émotion. L'Émotion influence le Comportement. Le Comportement façonne nos environnements intérieur et extérieur. La Biologie répond à ces environnements, et les éléments de preuve interprétés renforcent continuellement ou transforment progressivement l'Identité.
- La conscience offre la possibilité de choisir. Sans conscience, nous continuons simplement à vivre à partir de notre plan. Avec elle, nous commençons à participer à son développement continu.
- L'Identité est un plan vivant. Contrairement au plan d'un bâtiment, elle continue d'apprendre, de s'adapter et de se développer toute la vie.
- Tout être humain devient continuellement quelqu'un. La question durable n'est pas de savoir si vous devenez, mais si vous devenez par choix ou par hasard.

Questions de réflexion

1. Pensez à une situation récente qu'une autre personne a vécue différemment de vous. Comment votre Identité, vos valeurs ou vos expériences passées ont-elles pu influencer votre interprétation de cette situation ?
2. Le professeur Quinn décrit l'Identité comme un plan vivant qui contribue continuellement à organiser la conscience. Pouvez-vous citer quelque chose qui est devenu de plus en plus important pour vous au fil des années et que vous remarquez désormais plus souvent qu'autrefois ?
3. À quoi prêtez-vous naturellement attention ? Comment votre Identité pourrait-elle influencer ce qui capte votre attention et ce qui s'efface discrètement à l'arrière-plan ?

4. Réfléchissez à une déception récente ou à un défi inattendu. Comment avez-vous interprété cette expérience et que pourrait révéler cette interprétation sur le plan à partir duquel vous vivez actuellement ?
5. Cette leçon nous rappelle que la conscience crée le choix. Pouvez-vous identifier un domaine de votre vie où une meilleure conscience de vos interprétations pourrait conduire à d'autres choix ou à d'autres résultats ?
6. Le professeur Quinn explique que l'Identité se développe continuellement à travers les expériences que nous interprétons. Quelle expérience récente a renforcé la personne que vous devenez ? Qu'avez-vous appris sur vous-même grâce à elle ?
7. Imaginez que quelqu'un observe vos habitudes quotidiennes, vos conversations et vos priorités pendant une semaine. Qu'en conclurait-il sur ce que vous valorisez le plus ? Cela correspondrait-il à la personne que vous voulez intentionnellement devenir ?
8. Chaque jour, votre Identité influence discrètement votre façon de remarquer, d'interpréter et d'aborder la vie. En réfléchissant à cette leçon, dans quel domaine aimeriez-vous participer plus intentionnellement au développement continu de votre Identité ?

Journal de l'Identité

Au fil de cette leçon, le professeur Quinn a proposé une idée profonde : l'Identité n'est pas simplement une description de qui nous sommes. C'est un plan vivant qui contribue continuellement à organiser ce que nous remarquons, notre interprétation des expériences, nos attentes et, finalement, qui nous devenons.

La majeure partie de ce processus se déroule si naturellement que nous nous arrêtons rarement pour l'examiner.

Ce journal vous invite à ralentir.

À devenir un observateur attentif de votre propre pensée.

Non pour vous juger, mais pour mieux comprendre le plan à travers lequel vous vivez votre vie.

Rappelez-vous : la conscience n'est pas la destination.

C'est le début de la participation intentionnelle.

1. Qu'est-ce qui a le plus souvent capté votre attention ces dernières semaines ? Que pourrait révéler cela sur ce qui a le plus de valeur pour vous ?
2. Pensez à une situation récente qui vous a touché émotionnellement. Comment l'avez-vous interprétée ? Avec le recul, pourriez-vous interpréter le même événement autrement ?
3. Le professeur Quinn nous rappelle que deux personnes peuvent vivre le même événement tout en lui attribuant des sens très différents. Vous souvenez-vous d'un

moment où le point de vue d'une autre personne vous a aidé à voir une situation autrement ? Qu'avez-vous appris de cette expérience ?

4. Réfléchissez à une croyance ou à une attente qui semble guider beaucoup de vos décisions quotidiennes. D'où pensez-vous que cette attente vient ? Vous aide-t-elle à devenir la personne que vous souhaitez être ?
5. Imaginez observer votre vie comme un enseignant compatissant plutôt que comme un critique. Quels schémas remarqueriez-vous dans votre façon de répondre aux défis, aux occasions, aux relations ou à l'incertitude ? Que pourraient-ils révéler sur le plan à partir duquel vous vivez actuellement ?
6. En pensant à la personne que vous devenez, quelle interprétation, attente ou façon habituelle de voir le monde aimeriez-vous commencer à remodeler intentionnellement ? Quelle petite action régulière pourrait renforcer ce nouveau regard ?

Pour préparer la quatrième leçon

Au cours des trois dernières leçons, nous avons exploré trois découvertes extraordinaires.

D'abord, nous avons découvert que l'Identité est bien plus qu'une étiquette. C'est un plan vivant.

Ensuite, nous avons découvert que notre premier plan est en grande partie hérité avant que nous puissions l'examiner consciemment.

Puis nous avons exploré ce qui est peut-être la découverte la plus remarquable de toutes.

Ce plan ne décrit pas simplement qui nous sommes.

Il contribue continuellement à organiser notre expérience de la vie.

Ces découvertes mènent naturellement à une question.

Si l'Identité se développe continuellement...

et si nous pouvons prendre conscience du plan à partir duquel nous vivons...
que vient-il ensuite ?

La question la plus importante n'est peut-être plus...

Qui suis-je ?

Elle devient peut-être...

Qui est-ce que je choisis de devenir ?

Cette question a inspiré les philosophes...
les éducateurs...

les scientifiques...

les guides spirituels...

et les gens ordinaires tout au long de l'histoire.

C'est la question qui transforme la compréhension en action intentionnelle.

Dans notre prochaine leçon, le professeur Quinn et Landon exploreront pourquoi le devenir n'est pas simplement quelque chose qui nous arrive.

C'est quelque chose à quoi nous pouvons participer intentionnellement.

Car si tout être humain devient quelqu'un...

tout le monde ne choisit pas qui sera cette personne.

The Lighthouse Academy existe pour aider chacun à faire ce choix avec davantage de conscience, de sens et d'espoir.

Le plan dont vous avez hérité a contribué à façonner votre passé.

Le plan que vous développez intentionnellement peut contribuer à façonner votre avenir.

Et ce voyage commence par une seule question.

Qui choisissez-vous de devenir ?

QUATRIÈME LEÇON : QUI CHOISISSEZ-VOUS DE DEVENIR ?

Landon

Bienvenue à nouveau.

Voici la quatrième leçon de la Masterclass numéro quatre,

Vous n'êtes pas qui vous croyez être.

La science cachée de l'Identité.

La leçon d'aujourd'hui s'intitule...

Qui choisissez-vous de devenir ?

Si vous nous accompagnez depuis le début...

heureux de vous retrouver.

Et si vous nous rejoignez pour la première fois...

nous sommes honorés de votre présence.

Au fil des trois dernières leçons, le professeur Quinn nous a invités à envisager une possibilité qui a complètement changé ma façon de penser à moi-même.

L'Identité pourrait être bien plus qu'une étiquette...

ou une personnalité...

ou simplement la réponse que nous donnons quand quelqu'un demande :

« Qui êtes-vous ? »

Au contraire...

l'Identité pourrait être le plan en constante adaptation...

et le grand organisateur...

du développement humain.

Nous avons exploré la possibilité que l'Identité oriente continuellement notre conscience.

La conscience oriente la perception.

La perception oriente l'interprétation.

L'interprétation oriente les attentes.

Les attentes influencent l'émotion.

L'émotion influence le comportement.

Le comportement façonne nos environnements intérieur et extérieur.

Notre biologie répond continuellement.

Et avec le temps...

les éléments de preuve que nous accumulons peuvent renforcer...

ou transformer progressivement...

l'Identité à l'origine de tout le processus.

Professeur...

j'ai réfléchi à la question que vous nous avez laissée à la fin de notre dernière leçon.

Qui choisissez-vous de devenir ?

Au début...

j'y voyais une question de développement personnel de plus.

Mais plus j'y réfléchis...

plus je réalise qu'elle ne me demande pas ce que j'espère accomplir.

Elle ne me demande pas quelle carrière j'espère poursuivre...

quel titre j'espère obtenir...

ou quels biens j'espère posséder.

Elle demande quelque chose de bien plus profond.

Qui est la personne...

qui devient capable...

de créer cet avenir ?

Professeur Quinn

Une distinction importante, Landon.

La plupart des gens passent des années à décider ce qu'ils veulent.

Beaucoup moins consacrent autant de temps à décider qui ils souhaitent devenir.

Pourtant, l'un influence continuellement l'autre.

Les objectifs comptent.

Les rêves comptent.

Les réalisations comptent.

Mais ils sont généralement l'expression visible de quelque chose de beaucoup moins visible.

La personne qui les poursuit.

Si quelqu'un passe chaque jour à essayer de changer ce qu'il possède...

sans jamais réfléchir à qui il devient...

il peut finir par atteindre sa destination...

pour découvrir qu'il a emporté les mêmes limites avec lui.

The Lighthouse Academy commence plus tôt.

Avant de demander...

« Quel avenir voulez-vous créer ? »

Nous demandons...

« Qui est la personne qui devient capable de le créer ? »

Car tout au long de l'histoire...

les réalisations remarquables ont presque toujours été précédées d'un développement personnel remarquable.

L'accomplissement est visible.

Le devenir...

ne l'est pas.

Landon

Je ne crois pas avoir déjà distingué ces deux idées.

J'ai toujours supposé que réussir...

et devenir quelqu'un...

étaient fondamentalement la même chose.

Je commence maintenant à me demander si ce ne sont pas des voyages complètement différents.

Professeur Quinn

Parfois, ils se rejoignent merveilleusement.

Parfois, non.

L'histoire est pleine de personnes aux accomplissements extraordinaires...

qui n'ont jamais trouvé la paix.

Jamais trouvé le contentement.

Jamais appris à bien aimer.

Jamais appris à bien diriger.

L'accomplissement répond à certaines questions.

L'Identité répond à d'autres.

L'accomplissement demande...

« Qu'avez-vous construit ? »

L'Identité demande...

« Qui l'a construit ? »

L'accomplissement demande...

« Qu'avez-vous accompli ? »

L'Identité demande...

« Qui devenez-vous en l'accomplissant ? »

Ce ne sont pas les mêmes questions.

Et quand les gens les confondent...

ils passent souvent des années à gravir une échelle...

pour découvrir qu'elle était appuyée contre le mauvais mur.

Landon

Professeur...

c'est peut-être pour cela que votre question ne me quitte pas.

Elle réoriente sans cesse mon attention.

Au lieu de demander...

« Qu'est-ce que je veux ensuite ? »

Je me surprends à demander...

« Qui suis-je en train de devenir aujourd'hui ? »

Et d'une certaine manière...

cette question me semble à la fois plus personnelle...

et plus porteuse d'espoir.

Car si l'Identité se développe continuellement...

chaque jour devient une nouvelle occasion de participer à la personne que je deviens.

Professeur Quinn

Landon...

je crois que vous venez de découvrir quelque chose de profondément important.

Remarquez ce qui vient de se produire.

Il y a seulement quelques instants...

votre attention se portait naturellement vers l'avenir.

Qu'est-ce que je veux accomplir ?

Où est-ce que je veux aller ?

Qu'est-ce que j'espère réaliser ?

Votre attention s'est maintenant discrètement déplacée vers une étape antérieure du processus.

Vous ne commencez plus par l'avenir.

Vous commencez par la personne qui le créera.

C'est une conversation très différente.

Car dès que nous commençons à demander...

Qui suis-je en train de devenir ?

Nombre des questions que nous avons posées toute notre vie...
commencent à se réorganiser.

Non parce que nos objectifs deviennent moins importants...
mais parce qu'ils ont désormais un fondement plus profond.

Landon

Professeur...

je repense à quelque chose que vous avez dit.

Vous avez demandé...

« Qui est la personne qui devient capable de créer cet avenir ? »

Plus j'y pense...

plus je réalise que j'ai passé une grande partie de ma vie à essayer d'améliorer les résultats...

sans prêter autant d'attention à la personne qui les produit.

Professeur Quinn

Vous décrivez le parcours de bien des gens.

Lorsque quelque chose ne fonctionne pas...

notre attention se porte naturellement sur ce que nous voyons.

Si nos relations sont en difficulté...

nous nous concentrons sur la relation.

Si notre santé décline...

nous nous concentrons sur notre santé.

Si notre carrière stagne...

nous nous concentrons sur notre carrière.

Ce sont des points de départ compréhensibles.

Mais The Lighthouse Academy aime poser une autre question.
Et si ces résultats visibles nous invitaient à regarder plus tôt dans le continuum ?

Landon

Plus tôt...
c'est-à-dire en amont ?

Professeur Quinn

Exactement.
Imaginez-vous au bord d'une rivière.
Vous remarquez que l'eau est devenue trouble en aval.
Vous pourriez passer tout l'après-midi à essayer de la clarifier là où vous êtes.
Ou...
vous pourriez avoir assez de curiosité pour remonter le courant et découvrir ce qui a modifié l'eau à l'origine.
Aucune des deux approches n'est erronée.
L'une commence simplement plus près de la source.
The Lighthouse Academy a toujours été fascinée par les sources.
Non parce que l'aval ne compte pas.
Il compte énormément.
Mais le changement durable commence souvent bien plus en amont que la plupart des gens ne l'imaginent.

Landon

Cela me rappelle quelque chose que vous avez dit dans une leçon précédente.
L'Identité n'est pas simplement une autre partie du continuum.
C'est le plan qui l'organise continuellement.

Professeur Quinn

Vous vous en souvenez très bien.
Pensez au plan d'un architecte.
Le plan ne coule pas le béton.
Il ne monte pas les murs.
Il n'installe pas les fenêtres.
Ce sont les constructeurs qui le font.
Pourtant, le plan influence continuellement ce qui se construit.
L'Identité fonctionne de manière très similaire.
Elle ne vit pas votre vie à votre place.
Elle ne vous retire pas votre liberté.
Elle ne détermine pas chacun de vos choix.
Mais elle organise continuellement la façon dont beaucoup de ces choix commencent à prendre forme.

Landon

Le plan n'est donc pas le destin.

Professeur Quinn

Non.

Et cette distinction est essentielle.

Un plan peut être révisé.

Les architectes l'améliorent.

Les constructeurs découvrent de meilleures méthodes.

À mesure que la compréhension s'approfondit...

la conception elle-même peut s'affiner.

L'Identité semble fonctionner d'une façon remarquablement semblable.

Elle organise continuellement la vie...

tandis que la vie offre continuellement des occasions d'affiner le plan lui-même.

C'est l'une des raisons pour lesquelles nous décrivons l'Identité comme étant en constante adaptation.

Landon

Cela aide à expliquer une expérience que je connais depuis des années.

Il m'est arrivé de réussir à changer un comportement.

Pour un temps.

Je faisais régulièrement de l'exercice.

Je changeais une habitude.

Je prenais de meilleures décisions.

Mais, d'une manière ou d'une autre...

quelques mois plus tard...

je me retrouvais à glisser vers des schémas familiaux.

C'était frustrant.

Je me demandais sincèrement ce qui n'allait pas chez moi.

Professeur Quinn

Il y avait probablement bien moins de choses qui n'allaient pas chez vous que vous ne l'imaginiez.

Imaginez tailler les branches d'un arbre...

sans toucher à ses racines.

Pendant une saison...

l'arbre peut avoir une apparence différente.

Mais les racines continuent à nourrir le même arbre.

Le comportement compte.

Les habitudes comptent.

La discipline compte.

The Lighthouse Academy demande simplement si la transformation durable ne commence pas souvent en prenant soin des racines...

plutôt qu'en taillant sans cesse les branches.

Landon

Professeur...

cela me rappelle Albert Bandura.

Ses travaux sur le sentiment d'efficacité personnelle n'ont-ils pas montré que deux personnes aux capacités presque identiques peuvent obtenir des résultats très différents simplement parce qu'elles ont des croyances différentes sur elles-mêmes ?

Professeur Quinn

Si.

Albert Bandura a apporté l'une des contributions les plus importantes à la psychologie moderne.

Il a montré que la croyance influence la persévérance.

La résilience.

La motivation.

La performance.

Deux personnes peuvent posséder des capacités remarquablement semblables.

L'une voit la difficulté comme une information.

L'autre voit la même difficulté comme la preuve qu'elle devrait s'arrêter.

Cette idée a changé la façon dont la psychologie comprend le comportement humain.

The Lighthouse Academy apprécie profondément la contribution du Dr Bandura.

Nous nous montrons simplement curieux une étape plus tôt.

Si les croyances sur nous-mêmes sont si puissantes...

qu'est-ce qui les organise continuellement ?

L'Identité pourrait-elle être l'une des architectures d'où émergent naturellement beaucoup de ces croyances ?

Remarquez...

nous ne remplaçons pas les travaux de Bandura.

Nous posons une nouvelle question grâce à eux.

Landon

The Lighthouse Academy ne rivalise donc pas avec les grands penseurs.

Elle se tient sur leurs épaules...

pour regarder un peu plus en amont.

Professeur Quinn

Exactement.

La compréhension humaine a toujours progressé ainsi.

Quelqu'un découvre une vérité importante.

Quelqu'un d'autre en découvre une autre.

Puis...

quelqu'un commence à se demander comment ces vérités pourraient s'articuler.

Tel est l'esprit de The Lighthouse Academy.

Non pas remplacer.

Intégrer.

Non pas prétendre à la certitude.

Rester curieux.

Car chaque découverte significative nous autorise à poser une question encore meilleure.

Landon

Professeur...

je réfléchis à ce que vous venez de dire.

Si l'Identité n'est pas figée...

et si elle n'est pas le destin...

la question la plus importante n'est peut-être pas...

« Qui suis-je ? »

Mais peut-être...

« Qui suis-je en train de devenir ? »

Professeur Quinn

Je crois que c'est l'une des questions les plus importantes qu'un être humain puisse poser.

Car chaque jour...

que nous en ayons conscience ou non...

nos vies y répondent discrètement.

Pas une fois.

Mais à travers des milliers d'instants ordinaires.

Les conversations que nous choisissons.

Les habitudes que nous répétons.

Les responsabilités que nous assumons.

Les interprétations que nous pratiquons.

Les personnes que nous fréquentons.

Les exigences sur lesquelles nous refusons de transiger.

Aucun de ces instants ne semble particulièrement significatif en lui-même.

Pourtant, ensemble...

ils façonnent progressivement la personne que nous devenons.

Landon

Alors...

le devenir n'est pas quelque chose qui se produit une seule fois.

Il se produit tout le temps.

Professeur Quinn

Exactement.

Tout être humain devient quelqu'un.

Ce processus ne s'arrête jamais.
La question remarquable n'est pas de savoir si vous devenez.
La question remarquable est de savoir si vous commencerez à participer intentionnellement à ce devenir.

Landon

Cela me rappelle une vieille comptine.
La Maison que Jack a bâtie.
Enfant...
je la trouvais toujours répétitive.
Chaque couplet répétait simplement tout ce qui le précédait.

Professeur Quinn

Une métaphore étonnamment merveilleuse.
Imaginez modifier l'une des dernières lignes.
Très peu de choses changent.
Maintenant, imaginez en modifier une des premières.
Soudain...
tous les couplets qui suivent commencent aussi à changer.
L'Identité fonctionne souvent de façon très similaire.
Parce qu'elle se situe si tôt dans le continuum...
de petits changements à ce niveau commencent progressivement à influencer tout ce qui suit.
Pas du jour au lendemain.
Pas par magie.
Mais avec régularité.
La conscience commence à remarquer d'autres choses.
La perception s'élargit.
L'interprétation devient moins automatique.
Les attentes commencent à changer.
D'autres réponses émotionnelles deviennent accessibles.
D'autres comportements deviennent possibles.
D'autres environnements commencent à se développer.
De nouveaux éléments de preuve s'accumulent.
Et avec le temps...
le plan lui-même continue à s'adapter.

Landon

Cela explique peut-être quelque chose que j'ai vécu.
J'ai passé des années à essayer de réécrire le dernier couplet...
sans jamais questionner l'un des premiers.

Professeur Quinn

Beaucoup l'ont fait.

Et personne ne devrait en avoir honte.
Nous commençons naturellement par ce que nous pouvons voir.
Le comportement est visible.
Les résultats sont visibles.
Les habitudes sont visibles.
L'Identité est plus discrète.
Elle fonctionne davantage comme les fondations d'une maison.
La plupart des visiteurs ne les voient jamais.
Pourtant, presque tout ce qui se trouve au-dessus en dépend.

Landon

Professeur...
je commence à comprendre pourquoi votre question ne me quitte pas.
Qui êtes-vous en train de devenir ?
Et ensuite...
Qui choisissez-vous de devenir ?
Ces questions n'invitent pas simplement à réfléchir.
Elles invitent à prendre ses responsabilités.

Professeur Quinn

Très bien dit.
Car tout être humain hérite de chapitres qu'il n'a pas écrits.
Aucun de nous n'a choisi ses parents.
Sa première langue.
Ses premières expériences.
Sa culture.
Les circonstances de son enfance.
Ces chapitres comptent.
Profondément.
The Lighthouse Academy ne demande jamais à quiconque de prétendre le contraire.
Mais, à terme...
une autre question apparaît.
Qui écrira les chapitres qui n'ont pas encore été vécus ?

Landon

C'est donc cela que vous entendez par...
devenir intentionnellement l'auteur de sa vie.

Professeur Quinn

Je le crois.
Toute vie a déjà des auteurs.
Les parents nous influencent.
Les enseignants nous influencent.

La culture nous influence.
Les amitiés nous influencent.
La réussite nous influence.
La déception nous influence.
Les interprétations répétées nous influencent.
Les choix répétés nous influencent.
Nos vies ont toujours été façonnées par des auteurs.
La question plus profonde est...
Qui tient de plus en plus la plume ?

Landon

Je ne crois pas que j'entendrai un jour votre question de la même façon.
Qui choisissez-vous de devenir...
c'est en réalité demander...
Qui voulez-vous voir écrire le prochain chapitre de votre vie ?

Professeur Quinn

Exactement.
Non par la seule pensée magique.
Non en prétendant que les difficultés de la vie n'existent pas.
Mais grâce à des milliers de choix intentionnels...
répétés au fil du temps...
jusqu'à ce qu'ils renforcent une autre façon de vous voir...
une autre façon d'interpréter vos expériences...
et, finalement...
une autre façon de vivre.

Landon

Professeur...
je crois enfin comprendre pourquoi The Lighthouse Academy existe.
Elle n'est pas simplement là pour aider les gens à améliorer leur vie.
Elle est là pour les aider à comprendre qui ils sont...
à décider qui ils souhaitent devenir...
et à développer la conscience...
le caractère...
et les capacités...
nécessaires pour le devenir.
Compréhension.
Choix.
Développement.
Ce ne sont pas des voyages séparés.
Ils n'en font qu'un.

Professeur Quinn

Exactement.

La compréhension sans choix reste souvent de l'information.

Le choix sans développement reste souvent un vœu pieux.

Le développement sans compréhension manque souvent de direction.

L'épanouissement humain exige les trois.

Landon

Professeur...

puis-je répondre à la question que vous avez posée au début de la leçon ?

Professeur Quinn

Je vous en prie.

Landon

Qui suis-je en train de devenir ?

J'espère devenir quelqu'un qui reste curieux plus longtemps qu'il ne reste certain...

quelqu'un qui cherche à comprendre avant de juger...

quelqu'un qui laisse aux autres davantage d'espoir que de peur...

quelqu'un qui continue à apprendre...

continue à servir...

continue à grandir...

car le devenir ne prend jamais vraiment fin.

Professeur Quinn

Landon...

je n'imagine pas de meilleure conclusion.

Car chacun devient quelqu'un.

La plupart des gens ne s'arrêtent simplement jamais assez longtemps pour le remarquer.

L'invitation de The Lighthouse Academy est merveilleusement simple.

Comprendre.

Choisir.

Se développer.

Puis recommencer.

Pas une seule fois.

Mais tout au long de votre vie.

Car l'Identité n'est pas une destination.

C'est un plan en développement continu.

Et la plus grande découverte n'est peut-être pas que l'Identité influence votre avenir.

C'est peut-être que...

dès aujourd'hui...

vous pouvez participer intentionnellement à la personne que vous devenez.

Je vous laisse donc avec la question que nous explorons ensemble.

Non pas seulement...

Qui êtes-vous ?

Mais...

Qui êtes-vous en train de devenir ?

Et...

Qui choisissez-vous de devenir ?

Éclairage pour le lecteur

Il est des moments dans la vie où une seule question réorganise discrètement toutes celles qui suivent.

Cette leçon présente l'une de ces questions.

Pendant une grande partie de notre vie, on nous apprend à demander :

Qu'est-ce que je veux accomplir ?

Quelle carrière est-ce que je veux ?

Quels objectifs devrais-je poursuivre ?

Comment puis-je mieux réussir ?

Ce sont des questions utiles. Elles nous aident à imaginer un avenir qui mérite d'être poursuivi.

Le professeur Quinn ne les écarte pas.

Il nous demande simplement de commencer une étape plus tôt.

Qui est la personne qui devient capable de créer cet avenir ?

Au premier abord, la différence peut sembler subtile.

Mais avec le temps, elle change presque tout.

Tout au long de cette Masterclass, nous avons exploré la possibilité que l'Identité ne soit pas simplement quelque chose que nous possédons. Elle serait le plan en constante adaptation qui organise notre interprétation de l'expérience, notre réponse aux défis et notre participation à la vie.

Si c'est vrai, toute quête significative repose sur quelque chose de plus profond que la quête elle-même.

Elle repose sur le développement continu de la personne qui la poursuit.

Cette prise de conscience nous invite à reconsidérer la manière dont se produit une transformation durable.

Beaucoup d'entre nous ont passé des années à améliorer leur situation en changeant les résultats visibles. Nous travaillons davantage. Apprenons de nouvelles compétences. Fixons de meilleurs objectifs. Construisons des habitudes plus saines. Ces efforts comptent.

Mais un changement durable exige souvent davantage que d'améliorer ce que nous faisons.

Il nous demande de choisir de plus en plus consciemment qui nous devenons en le faisant.

Remarquez que le professeur Quinn ne suggère jamais d'abandonner les objectifs.

Il en réorganise plutôt discrètement l'ordre.

Au lieu de commencer par l'accomplissement en espérant que l'identité suivra, il nous invite à commencer par l'Identité et à laisser l'accomplissement en émerger.

Ce n'est pas simplement une autre stratégie de réussite.

C'est une autre philosophie du développement humain.

L'idée la plus porteuse d'espoir de cette leçon est peut-être que l'Identité n'est ni figée ni achevée.

Tout comme un architecte affine continuellement son plan à mesure que sa compréhension grandit, notre Identité peut continuer à se développer tout au long de notre vie.

Chaque interprétation.

Chaque relation.

Chaque responsabilité que nous assumons.

Chaque exigence selon laquelle nous choisissons de vivre.

Chacune contribue, petit à petit, à la personne que nous devenons.

Voilà pourquoi la question « Qui choisirez-vous de devenir ? » possède une force si discrète.

Elle déplace notre attention des résultats vers les origines.

Des réalisations vers le caractère.

Du souhait d'un autre avenir vers la participation au développement continu de la personne qui le créera.

À partir de cette leçon, la Masterclass change.

Jusqu'ici, notre objectif était la découverte.

Désormais, il devient la construction intentionnelle de soi.

L'invitation n'est plus simplement de comprendre l'Identité.

Elle est de participer consciemment à son développement continu.

Car tout être humain devient quelqu'un.

La question n'est plus de savoir si ce processus a lieu.

La question est de savoir si nous en deviendrons l'auteur intentionnel.

Résumé de la leçon

Au cours des trois premières leçons, nous avons exploré une possibilité remarquable : l'Identité n'est pas simplement la réponse à la question « Qui êtes-vous ? ». Elle pourrait être le plan en constante adaptation qui organise discrètement notre expérience de nous-mêmes, des autres et du monde.

Dans cette leçon, cette compréhension est devenue personnelle.

Plutôt que de demander d'abord « Que voulez-vous accomplir ? », le professeur Quinn nous a invités à commencer par une question plus profonde :

Qui est la personne qui devient capable de créer cet avenir ?

Ce déplacement change toute la conversation.

Les objectifs, les réussites et les réalisations gardent leur sens, mais ne sont plus considérés comme le point de départ de la transformation. Ils deviennent plutôt l'expression naturelle de la personne que nous devenons continuellement.

La leçon a également remis en question l'idée répandue selon laquelle le changement durable commence uniquement par le comportement. Les habitudes, la discipline et l'action restent essentielles, mais elles sont souvent plus durables lorsqu'elles émergent d'une Identité qui se développe continuellement plutôt que de tenter de la remplacer. Comme lorsqu'on révisé le plan avant de construire le bâtiment, la construction intentionnelle de soi commence plus près de la source.

Plus important encore, cette leçon a présenté l'une des idées fondatrices de The Lighthouse Academy :

Tout être humain devient quelqu'un.

La question n'est pas de savoir si ce processus a lieu.

La question est de savoir si nous y participerons consciemment.

C'est le moment où la Masterclass elle-même change de direction.

La première moitié nous invitait à découvrir l'influence cachée de l'Identité.

La seconde nous invite à devenir les auteurs intentionnels de la personne que nous devenons continuellement.

L'invitation n'est plus simplement de comprendre le plan.

Elle est de commencer à participer à son développement continu.

Idées essentielles

- Le développement de l'Identité commence par « Qui suis-je en train de devenir ? », plutôt que simplement par « Qu'est-ce que je veux accomplir ? »
- Les objectifs façonnent l'avenir que nous poursuivons. L'Identité façonne continuellement la personne qui le poursuit.
- La transformation durable commence souvent plus près de la source que le seul comportement. L'Identité influence le continuum dont émergent les comportements.
- L'accomplissement révèle ce qui a été réalisé. L'Identité révèle qui se forme à travers ce processus.
- Un plan n'est pas un destin. Comme la conception d'un architecte, l'Identité peut continuer à se développer à mesure que grandissent la compréhension, l'expérience et l'intentionnalité.
- Chaque interprétation, relation, responsabilité et choix répété contribue au développement continu de l'Identité.
- Le développement humain devient plus intentionnel lorsque nous passons de la réaction aux circonstances à une participation consciente à la personne que nous devenons.
- Nous ne pouvons réécrire les chapitres hérités, mais nous pouvons assumer une responsabilité croissante pour ceux qui ne sont pas encore écrits.
- Tout être humain devient quelqu'un. La construction intentionnelle de soi commence au moment où nous choisissons de participer consciemment à ce processus de toute une vie.

- The Lighthouse Academy existe pour aider les gens à comprendre qui ils sont, à décider qui ils souhaitent devenir et à développer la conscience, le caractère et les capacités nécessaires pour le devenir.

Questions de réflexion

1. Avec le recul, quels objectifs ont occupé le plus votre attention ? Combien de fois avez-vous accordé autant d'attention à la personne que vous deveniez en les poursuivant ?
2. Le professeur Quinn suggère que l'accomplissement et l'Identité répondent à des questions différentes. Comment décririez-vous cette différence avec vos propres mots ?
3. Pensez à un domaine où vous avez tenté à plusieurs reprises de changer un comportement. À quoi ressemblerait une démarche commençant par explorer l'Identité d'où ce comportement émerge ?
4. La leçon décrit l'Identité comme un plan en constante adaptation plutôt que comme une destination figée. Comment cette perspective change-t-elle votre façon de penser à votre avenir ?
5. Quelles expériences, relations ou interprétations répétées ont le plus influencé la personne que vous êtes devenu jusqu'ici ? Quelles influences aimeriez-vous renforcer et lesquelles aimeriez-vous reconsidérer ?
6. Si quelqu'un observait vos choix quotidiens, vos habitudes, vos conversations et vos priorités pendant les trente prochains jours, quelles conclusions pourrait-il tirer sur la personne que vous devenez ?
7. Le professeur Quinn demande : « Qui est la personne qui devient capable de créer cet avenir ? » Comment cette question redéfinit-elle un objectif ou un rêve important que vous portez actuellement ?
8. Cette leçon marque le passage de la découverte à la construction intentionnelle de soi. Dans quel domaine êtes-vous prêt à passer de la compréhension à une participation consciente à votre propre développement ?
9. Imaginez vous rencontrer dans dix ans. Au-delà des réalisations ou des possessions, quelles qualités de caractère, de sagesse et de contribution espéreriez-vous reconnaître dans cette version future de vous-même ?
10. En terminant cette leçon, prenez quelques instants de calme avec la question qui guide désormais la suite de cette Masterclass :

Qui êtes-vous en train de devenir ?

Et, tout aussi important...

Qui choisissez-vous de devenir ?

Journal de l'Identité

Tout au long de cette Masterclass, nous avons exploré la possibilité que l'Identité se développe continuellement.

Cette leçon propose une idée encore plus profonde.

Si l'Identité peut continuer à se développer toute la vie, vous n'êtes pas simplement le témoin de ce processus.

Vous pouvez y participer consciemment.

Pour beaucoup de personnes, cette prise de conscience marque un tournant.

La vie n'est plus simplement quelque chose qui arrive.

Elle devient quelque chose que nous contribuons de plus en plus à écrire.

Prenez quelques instants de calme pour réfléchir aux questions suivantes. Écrivez honnêtement. Il n'y a pas de réponses parfaites. Le but n'est pas d'impressionner qui que ce soit.

Le but est de devenir plus intentionnel.

Qui suis-je en train de devenir ?

Quelles qualités de caractère est-ce que j'espère le plus voir définir la personne que je deviens ?

Si je vivais constamment comme cette personne, qu'est-ce qui commencerait à changer dans mon quotidien ?

Quel choix intentionnel puis-je faire cette semaine pour refléter l'Identité que je souhaite développer ?

Réflexion finale

Tout être humain devient quelqu'un.

Aujourd'hui, je choisis de participer plus intentionnellement au développement continu de la personne que je deviens.

Pour préparer la cinquième leçon

Au cours de cette leçon, nous avons découvert que tout être humain devient quelqu'un.

Plus important encore, nous avons découvert que ce processus n'a pas à rester le fruit du hasard.

Si l'Identité est un plan en constante adaptation plutôt qu'une destination figée, chaque jour offre une nouvelle occasion de participer à la personne que nous devenons.

Cette prise de conscience mène naturellement à une autre question.

Si nous pouvons participer intentionnellement au développement de l'Identité...

Comment ce processus commence-t-il réellement ?

Un plan façonné pendant des décennies peut-il vraiment continuer à changer ?

Si oui...

Qu'est-ce qui influence ce changement ?

Quel rôle jouent les pensées répétées, les interprétations, les relations, les habitudes et les expériences ?

Pouvons-nous simplement décider de devenir quelqu'un de différent ?

Ou devenir intentionnellement l'auteur de sa vie exige-t-il quelque chose de plus profond que la pensée positive ?

Dans notre prochaine leçon, le professeur Quinn et Landon exploreront l'une des questions les plus pratiques de tout le développement humain.

Non pas simplement...

L'Identité peut-elle changer ?

Mais...

Comment l'Identité continue-t-elle à changer au cours d'une vie ?

Car comprendre que l'Identité peut se développer n'est qu'un début.

Apprendre à participer consciemment à ce développement, voilà où commence véritablement la construction intentionnelle de soi.

CINQUIÈME LEÇON : SUR LES ÉPAULES DES GÉANTS

Landon

Bienvenue à nouveau.

Voici la cinquième leçon de la Masterclass numéro quatre,

Vous n'êtes pas qui vous croyez être.

La science cachée de l'Identité.

Sur les épaules des géants.

Dans notre dernière leçon...

le professeur Quinn nous a invités à réfléchir à l'une des questions les plus porteuses d'espoir qu'on m'ait jamais posées.

Non pas simplement...

Qui êtes-vous ?

Mais...

Qui êtes-vous en train de devenir ?

Et, peut-être plus important encore...

Qui choisissez-vous de devenir ?

Professeur...

je me suis surpris à penser à ces questions tous les jours.

Elles ont changé ma façon de considérer mes décisions...

mes relations...

et même les conversations que j'ai avec moi-même.

Mais elles m'ont aussi laissé une autre question.

Une question importante.

Devenir intentionnellement l'auteur de sa vie est-il simplement une philosophie inspirante ?

Ou existe-t-il des éléments probants significatifs suggérant que les êtres humains peuvent participer intentionnellement au développement continu de la personne qu'ils deviennent ?

Professeur Quinn

Landon...

c'est peut-être l'une des questions les plus importantes que vous ayez posées dans toute cette Masterclass.

Car l'espoir mérite des preuves.

La curiosité mérite des preuves.

Et chaque fois que possible...

les idées nouvelles devraient être examinées à la lumière des meilleures découvertes déjà faites par l'humanité.

The Lighthouse Academy n'a jamais demandé à quiconque d'accepter une idée simplement parce qu'elle semble encourageante.

Notre invitation a toujours été...
Soyez assez curieux pour explorer.
Mettez les idées à l'épreuve.
Comparez-les aux meilleurs éléments probants disponibles.
Réfléchissez en profondeur.
Posez de meilleures questions.
Et continuez à apprendre.
Aujourd'hui...
j'aimerais que nous passions un moment avec quelques hommes et femmes remarquables qui ont consacré leur vie à comprendre le développement humain.
Non parce qu'ils sont tous arrivés aux mêmes conclusions.
Ce n'est pas le cas.
Non parce qu'ils ont tous étudié les mêmes questions.
Ce n'est pas le cas.
Mais parce que chacun a éclairé un aspect différent de ce que signifie devenir humain.

Landon

Aujourd'hui ne consiste donc pas à prouver une idée propre à The Lighthouse Academy.

Professeur Quinn

Non.
Bien au contraire.
Il s'agit d'honorer certaines des découvertes remarquables qui ont façonné notre compréhension de nous-mêmes.
Pensez à l'ascension d'une montagne.
Personne n'atteint le sommet d'un seul pas.
On progresse un pas après l'autre.
Une découverte...
s'appuie sur une autre.
Albert Bandura a élargi notre compréhension de l'apprentissage humain.
Carol Dweck nous a aidés à comprendre l'influence de l'interprétation sur l'apprentissage.
Dan McAdams nous a montré que les gens organisent naturellement leur vie à travers le récit.
David Eagleman a révélé combien le cerveau est remarquablement adaptable.
Bruce Lipton a incité des millions de personnes à reconsidérer la relation dynamique entre biologie et environnement.
Chacun a apporté quelque chose de précieux.
Chacun a aidé l'humanité à voir un peu plus loin.
Aujourd'hui...
nous avons simplement le privilège de nous tenir sur leurs épaules.

Landon

Professeur...

j'ai remarqué quelque chose d'intéressant.

Tout au long de cette Masterclass...

vous n'avez jamais parlé de ces chercheurs comme s'ils étaient en compétition.

Vous parlez presque d'eux comme d'explorateurs.

Professeur Quinn

C'est exactement ainsi que je les vois.

Imaginez cinq explorateurs...

partant chacun d'un versant différent de la même magnifique montagne.

L'un étudie les forêts.

Un autre étudie les rivières.

Un autre cartographie les falaises.

Un autre explore les grottes.

Un autre atteint le sommet.

Chacun revient avec des observations exactes...

précieuses...

et incomplètes.

Non parce qu'il s'est trompé.

Mais parce qu'aucun explorateur ne pouvait voir la montagne entière.

La compréhension humaine grandit souvent de la même manière.

La psychologie apporte quelque chose d'important.

L'éducation apporte quelque chose d'important.

Les neurosciences apportent quelque chose d'important.

La biologie apporte quelque chose d'important.

Notre responsabilité n'est pas simplement d'admirer chaque découverte isolément.

Elle est de nous demander si ces découvertes révèlent des schémas plus vastes lorsqu'on les regarde ensemble.

Landon

Cette leçon ne porte donc pas vraiment sur cinq scientifiques.

Elle nous apprend à voir un paysage plus vaste.

Professeur Quinn

Très bien dit.

Le but de la leçon d'aujourd'hui n'est pas de convaincre qui que ce soit que The Lighthouse Academy a découvert quelque chose que personne n'avait vu.

Bien au contraire.

Il est d'exprimer notre gratitude envers ceux qui nous ont précédés.

De reconnaître tout ce qu'ils nous ont déjà appris.

Puis...

avec une réelle humilité...

de poser une question de plus.

Si tant de découvertes remarquables révèlent l'extraordinaire adaptabilité des êtres humains...

que pourrait-il devenir possible lorsque cette adaptabilité est guidée intentionnellement ?

Pas par hasard.

Pas occasionnellement.

Mais intentionnellement.

Car toute grande découverte finit par inviter à une autre question.

Et peut-être...

le plus bel hommage que nous puissions rendre aux géants sur les épaules desquels nous nous tenons...

n'est-il pas simplement de nous souvenir de leurs découvertes.

C'est de continuer à explorer ce qu'elles rendent possible.

Landon

Par où commençons-nous ?

Professeur Quinn

Je pense que nous commençons là où a commencé l'une des grandes révolutions de la psychologie moderne.

Avec un jouet gonflable...

un scientifique curieux...

et une pièce pleine d'enfants.

Landon

Professeur...

la dernière leçon nous invitait à demander :

« Qui choisissez-vous de devenir ? »

Aujourd'hui, vous nous invitez à nous tenir sur les épaules d'explorateurs remarquables.

Vous avez dit que nous commencerions avec un jouet gonflable...

un scientifique curieux...

et une pièce pleine d'enfants.

Je l'avoue...

ma curiosité est éveillée.

Comment quelque chose qui semble presque ludique est-il devenu l'une des découvertes les plus importantes de la psychologie moderne ?

Professeur Quinn

Landon...

commençons par l'un des psychologues les plus influents du XXe siècle.

Le Dr Albert Bandura.

Bien avant d'être largement connu pour ses travaux sur le sentiment d'efficacité personnelle...

il a posé une question étonnamment simple.

Dans quelle mesure les êtres humains apprennent-ils...

simplement en regardant ?

Pour explorer cette question...

il a invité de jeunes enfants dans une pièce.

Certains ont regardé un adulte jouer calmement avec des jouets.

D'autres ont regardé un adulte interagir tout autrement avec un jouet gonflable appelé la poupée Bobo.

L'adulte lui criait dessus.

La frappait.

Lui donnait des coups de pied.

Inventait même de nouvelles façons de se comporter agressivement envers elle.

Plus tard...

les enfants ont été introduits seuls dans la pièce.

Beaucoup ont commencé à imiter ce qu'ils avaient observé.

Certains ont même créé de nouvelles variantes des comportements agressifs dont ils avaient été témoins.

Ce fut l'une des premières démonstrations puissantes que les enfants n'apprennent pas uniquement de ce qu'on leur dit.

Ils apprennent aussi de ce qu'ils voient à répétition.

Landon

Avant même de commencer à demander...

« Qui suis-je ? »

Les enfants recueillent donc déjà des exemples de ce que font les gens.

Professeur Quinn

Exactement.

Bien avant de comprendre la psychologie...

ils deviennent des observateurs extraordinaires.

Ils regardent comment les adultes réagissent à la déception.

Comment ils expriment l'amour.

Comment ils gèrent les conflits.

Comment ils célèbrent la réussite.

Comment ils parlent d'eux-mêmes.

Comment ils parlent des autres.

Sans le savoir...

les enfants recueillent continuellement des réponses à des questions qu'ils n'ont pas encore appris à poser.

Que signifie être courageux ?

Que signifie échouer ?

Que signifie pardonner ?

Que signifie avoir sa place ?

Bandura nous a aidés à reconnaître que l'observation est l'un des plus anciens maîtres de l'humanité.

Landon

Ce qui signifie...

que notre premier plan n'est pas façonné uniquement par la génétique.

Il est aussi influencé par les personnes et les schémas qui nous entourent.

Professeur Quinn

Très bien dit.

Les enfants héritent de bien plus que de la couleur des yeux.

Ils héritent d'habitudes.

D'attentes.

De schémas émotionnels.

De façons d'interpréter la vie.

De traiter les autres.

De répondre à l'adversité.

Aucune de ces observations ne détermine entièrement l'Identité.

Mais elles contribuent à écrire nombre de ses premiers chapitres.

Et cela conduit The Lighthouse Academy à une question.

Si les êtres humains deviennent naturellement semblables aux modèles qu'ils suivent à répétition...

que devient-il possible lorsque nous commençons à choisir intentionnellement nos modèles ?

Non parce que nous souhaitons devenir quelqu'un d'autre.

Mais parce que nous devenons l'expression la plus accomplie de nous-mêmes.

Landon

Professeur...

cela change ma façon de penser à l'influence.

Nous donnons tous quelque chose en exemple...

que nous le voulions ou non.

Professeur Quinn

Précisément.

Chaque parent.

Chaque enseignant.

Chaque entraîneur.

Chaque dirigeant.

Chaque ami.

Chacun de nous montre continuellement des possibilités à quelqu'un d'autre.

Que ces possibilités encouragent l'épanouissement...

ou le limitent discrètement...

cela dépend de ce que nous donnons en exemple.

Les travaux de Bandura nous rappellent que nos vies enseignent toujours.
Parfois sans prononcer un mot.

Landon

Professeur...

cela me rappelle une autre chercheuse.

La Dre Carol Dweck.

N'a-t-elle pas découvert quelque chose d'aussi fascinant sur la façon dont les gens réagissent aux défis ?

Professeur Quinn

Si.

La Dre Dweck s'est intéressée à une question que beaucoup de gens avaient simplement acceptée comme allant de soi.

Pourquoi certains enfants se découragent-ils devant la difficulté...

alors que d'autres y puisent de l'énergie ?

Dans une série d'études...

on a donné aux enfants des problèmes de difficulté croissante.

Lorsque les énigmes devenaient ardues...

leurs réactions commençaient à diverger.

Certains concluaient intérieurement :

« Je ne suis tout simplement pas doué pour cela. »

D'autres se penchaient en avant avec curiosité.

Ils considéraient le défi comme une partie de l'apprentissage.

L'énigme n'avait pas changé.

Les enfants, si.

Plus précisément...

leur interprétation avait changé.

La Dre Dweck a aidé des millions de personnes à comprendre que notre interprétation des défis influence profondément la poursuite de notre apprentissage.

Landon

L'obstacle ne déterminait donc pas leur avenir.

C'était le sens qu'ils lui donnaient.

Professeur Quinn

Exactement.

La même expérience.

Des interprétations différentes.

Des attentes différentes.

Une persévérance différente.

Des avenir différents.

Cette idée a transformé l'éducation dans le monde entier.

The Lighthouse Academy s'appuie avec gratitude sur cette découverte.

Puis pose une autre question.

Si l'interprétation est si puissante...

qu'est-ce qui contribue à organiser les interprétations que nous faisons naturellement ?

L'Identité à partir de laquelle nous vivons pourrait-elle influencer le fait qu'un défi nous semble une confirmation...

ou une invitation ?

Remarquez...

nous ne remplaçons pas les travaux de la Dre Dweck.

Nous devenons curieux grâce à eux.

Landon

Bandura nous aide donc à comprendre l'apprentissage par l'exemple.

Dweck nous aide à comprendre l'interprétation.

Chaque découverte semble nous rapprocher d'un pas de la compréhension de la façon dont les êtres humains deviennent qui ils sont.

Professeur Quinn

Exactement.

Et cela nous conduit à un autre explorateur remarquable.

Le Dr Dan McAdams.

Contrairement à Bandura...

qui observait le comportement...

ou à Dweck...

qui étudiait l'apprentissage...

McAdams invitait les gens à lui raconter l'histoire de leur vie.

Leurs plus grands moments.

Leurs déceptions les plus profondes.

Leurs tournants.

Leurs espoirs pour l'avenir.

Il a découvert quelque chose de remarquable.

Les êtres humains ne se souviennent pas simplement des événements.

Nous les organisons en récits.

Ces récits nous aident à comprendre qui nous avons été...

ce que signifient nos expériences...

et qui nous croyons devenir.

Landon

Deux personnes pourraient donc vivre des expériences remarquablement semblables...

et raconter des histoires complètement différentes sur leur sens.

Professeur Quinn

Exactement.

Et ces récits comptent.
Car les récits organisent le sens.
Le sens influence les attentes.
Les attentes influencent le comportement.
McAdams nous a aidés à comprendre que l'Identité n'est pas simplement un ensemble de souvenirs.
C'est un récit qui se déploie continuellement.
The Lighthouse Academy apprécie profondément cette contribution.
Puis pose discrètement une autre question.
Si nos vies sont continuellement en train de s'écrire...
qui tient de plus en plus la plume ?
Pas qui a écrit les premiers chapitres.
Nous l'avons exploré dans notre dernière leçon.
Qui devient l'auteur des chapitres qui n'ont pas encore été vécus ?

Landon

Professeur...
je commence à remarquer quelque chose.
Chaque chercheur a éclairé une porte différente.
Bandura nous a montré que nous apprenons en observant.
Dweck nous a montré que nous grandissons à travers l'interprétation.
McAdams nous a montré que nous vivons à travers le récit.
Aucun ne rivalise avec les autres.
Ils nous aident à voir différentes dimensions du même remarquable voyage.

Professeur Quinn

Une très belle synthèse, Landon.
Et nous ne sommes qu'à mi-chemin de la montagne.
Car les prochaines découvertes sont encore plus étonnantes.
Non simplement parce qu'elles changent notre façon de penser...
mais parce qu'elles commencent à changer notre compréhension du cerveau lui-même.

Landon

Professeur...
c'est fascinant.
Bandura nous a montré que nous apprenons en observant.
La Dre Dweck nous a montré que l'interprétation influence l'apprentissage.
Le Dr McAdams nous a montré que nos vies s'organisent à travers le récit.
Chaque découverte semble aller un peu plus vers l'intérieur.
Quelle est la suite ?

Professeur Quinn

Ensuite...

j'aimerais vous présenter l'un des neuroscientifiques les plus imaginatifs de notre époque.

Le Dr David Eagleman.

L'un de ses plus grands talents est d'aider les gens ordinaires à se représenter des idées extraordinairement complexes.

Pour cela...

il nous demande souvent d'imaginer quelque chose d'inattendu.

Monsieur Patate.

Imaginez ouvrir la boîte.

Vous y trouvez une pomme de terre...

des yeux...

des oreilles...

un nez...

une bouche...

des bras...

et des jambes.

Imaginez maintenant placer les yeux...

à l'arrière de la pomme de terre.

La plupart d'entre nous pensent immédiatement :

« Cela ne fonctionnerait jamais. »

Mais le Dr Eagleman nous invite à penser autrement.

Le cerveau ne commence pas sa vie avec une carte disant :

« Les yeux doivent être ici. »

Au contraire...

le cerveau reçoit des signaux électriques...

cherche des régularités...

et apprend progressivement à interpréter les informations qu'il reçoit.

Ce qui compte, ce n'est pas l'endroit où l'information entre.

Ce qui compte, c'est que le cerveau apprend continuellement à lui donner du sens.

Cette idée a de profondes implications.

Le cerveau ne se contente pas d'enregistrer l'expérience.

Il apprend continuellement de l'expérience.

Landon

La découverte remarquable ne concerne donc pas vraiment Monsieur Patate.

Elle concerne un cerveau qui s'adapte continuellement.

Professeur Quinn

Exactement.

Pendant des générations...

beaucoup ont imaginé le cerveau comme quelque chose de largement figé.

Aujourd'hui, nous savons quelque chose de bien plus porteur d'espoir.

Tout au long de la vie...

le cerveau continue de s'adapter...
de former de nouvelles connexions...
de renforcer certaines voies...
d'en laisser d'autres s'affaiblir.
Les neurosciences ont révélé un cerveau qui reste étonnamment dynamique.
Remarquez quelque chose d'important.
Cela relève des neurosciences.
Ensuite, The Lighthouse Academy se montre simplement curieuse.
Si le cerveau s'adapte continuellement...
le plan à partir duquel nous vivons pourrait-il lui aussi continuer à se développer ?
Non parce que les neurosciences le prouvent.
Elles ne le prouvent pas.
Mais parce que des découvertes comme celles d'Eagleman nous invitent à continuer
de poser de meilleures questions.

Landon

Une fois encore...
la science répond donc à une question...
et en ouvre une autre.

Professeur Quinn

Exactement.
C'est ainsi que la découverte a toujours fonctionné.
Et cela nous conduit à un dernier explorateur.
Le Dr Bruce Lipton.
Beaucoup l'ont découvert à travers une image remarquablement simple.
Un laboratoire.
Une boîte de Petri.
Imaginez placer des cellules génétiquement semblables dans des environnements
différents.
Bien qu'elles partagent le même plan génétique...
elles commencent à répondre différemment aux environnements qui les entourent.
Le Dr Lipton a aidé des millions de personnes à reconsidérer une possibilité
importante.
La biologie répond continuellement aux signaux de l'environnement.
Que l'on soit ou non d'accord avec toutes les interprétations de ses travaux...
sa contribution plus large a encouragé d'innombrables personnes à poser une
question profondément importante.
Dans quelle mesure nos environnements influencent-ils les réponses de notre
biologie ?
Cette question a nourri des décennies de curiosité.

Landon

Cela semble étonnamment familier.

Tout au long de cette Masterclass...
nous avons parlé des environnements intérieurs...
des environnements extérieurs...
et de la biologie qui répond continuellement aux deux.

Professeur Quinn

Exactement.
Et maintenant...
regardez le paysage que nous avons gravi ensemble.
Bandura nous a aidés à comprendre l'apprentissage par l'exemple.
Dweck nous a aidés à comprendre l'interprétation.
McAdams nous a aidés à comprendre le récit.
Eagleman nous a aidés à apprécier un cerveau adaptable.
Lipton nous a aidés à reconsidérer la conversation continue entre biologie et environnement.
Cinq explorateurs remarquables.
Cinq contributions extraordinaires.
Aucun ne cherchait à répondre à toutes les questions.
Chacun a élargi la compréhension de l'humanité.
The Lighthouse Academy s'appuie sur ces découvertes avec une profonde gratitude.
Puis...
avec beaucoup d'humilité...
pose une question de plus.
Si les êtres humains apprennent continuellement...
interprètent continuellement...
racontent continuellement de nouvelles histoires...
s'adaptent continuellement sur le plan neurologique...
et répondent continuellement sur le plan biologique...
quel rôle une Identité intentionnelle pourrait-elle jouer dans l'organisation de ce remarquable processus ?
Remarquez...
nous ne vous demandons pas d'accepter notre réponse.
Nous vous invitons à considérer la question.
Car les questions ont toujours été le berceau des découvertes.

Landon

Professeur...
je crois enfin comprendre quelque chose.
Cette Masterclass n'a jamais vraiment demandé :
« Qui êtes-vous ? »
Elle nous invitait à demander :
« Qui êtes-vous en train de devenir ? »
Et la leçon d'aujourd'hui ajoute autre chose.

Devenir n'est peut-être pas simplement quelque chose qui arrive.
C'est peut-être quelque chose à quoi nous pouvons participer de plus en plus.

Professeur Quinn

Landon...
je ne saurais mieux résumer.
Tout être humain devient quelqu'un.
Certains deviennent quelqu'un par hasard.
D'autres...
lentement...
avec réflexion...
intentionnellement...
commencent à participer au développement continu de la personne qu'ils deviennent.
C'est peut-être l'un des plus grands privilèges de l'être humain.
Non pas avoir écrit les premiers chapitres de notre vie.
Mais pouvoir contribuer à écrire les chapitres qui attendent encore d'être vécus.
Et cela nous mène à notre dernière leçon.
Nous avons exploré ce que pourrait être l'Identité.
Nous avons exploré comment elle pourrait se développer.
Nous avons exploré pourquoi tant de découvertes suggèrent que les êtres humains restent remarquablement adaptables.
Une seule question demeure.
Si devenir intentionnellement l'auteur de sa vie est possible...
comment devient-on réellement quelqu'un par choix ?

Landon

Professeur...
j'ai le sentiment...
que c'est la leçon que j'attends depuis le début.

Professeur Quinn

Je pense que c'est peut-être la leçon que votre avenir attendait.
À la sixième leçon.

Éclairage pour le lecteur

Toute découverte significative change davantage que notre compréhension.
Elle change les questions que nous sommes capables de poser.
Tout au long de l'histoire, les connaissances humaines ont progressé parce que des femmes et des hommes curieux étaient prêts à questionner ce que d'autres considéraient comme acquis. Ils observaient attentivement, mettaient leurs idées à l'épreuve, invitaient les autres à examiner les éléments probants et élargissaient la compréhension de l'humanité, une découverte à la fois.

Cette leçon rend hommage à cette tradition.

Au lieu de présenter l'Identité comme une idée isolée, le professeur Quinn nous invite à nous tenir sur les épaules de chercheurs remarquables dont les travaux ont transformé la psychologie, l'éducation, les neurosciences et la biologie. Chacun a exploré une dimension différente de ce que signifie devenir humain. Ensemble, ils révèlent un paysage bien plus riche que ne pourrait le décrire une seule discipline.

Albert Bandura nous a aidés à reconnaître que nous apprenons en observant les autres.

Carol Dweck a montré que le sens que nous attribuons aux défis influence la poursuite de notre apprentissage.

Dan McAdams a révélé que les êtres humains organisent naturellement leur vie à travers le récit.

David Eagleman nous a montré que le cerveau reste remarquablement adaptable tout au long de la vie.

Bruce Lipton a encouragé des millions de personnes à reconsidérer la conversation continue entre biologie et environnement.

Chaque contribution a répondu à une question importante.

Chacune a aussi ouvert la porte à une autre.

Remarquez ce que fait le professeur Quinn avec tant de soin tout au long de cette leçon.

Il ne cherche jamais à remplacer ces découvertes.

Il les honore.

Il en apprend.

Puis il demande si, considérées ensemble, elles pourraient révéler un schéma plus vaste encore.

Cette attitude de curiosité est l'une des caractéristiques fondamentales de la recherche authentique.

Le progrès vient rarement du rejet de ceux qui nous ont précédés.

Plus souvent, il vient de l'appréciation de leurs découvertes et du questionnement sur les nouvelles possibilités que leurs travaux nous permettent désormais d'explorer.

The Lighthouse Academy aborde l'Identité dans le même esprit.

Elle ne demande pas aux lecteurs d'abandonner la science établie.

Elle demande si les découvertes remarquables de la psychologie, de l'éducation, des neurosciences et de la biologie pourraient être comprises plus pleinement lorsqu'on les considère ensemble.

L'idée la plus encourageante de cette leçon n'est peut-être pas que chaque chercheur soit parvenu à la même conclusion.

Ce n'est pas le cas.

C'est que tant de voies de recherche indépendantes convergent vers un thème commun.

Les êtres humains semblent bien plus adaptables que ne l'imaginaient les générations précédentes.

Nous apprenons.

Nous interprétons.

Nous racontons des histoires.

Nos cerveaux continuent à s'adapter.

Notre biologie répond continuellement aux environnements dans lesquels nous vivons.

Ces découvertes invitent à une question extraordinaire.

Si tant d'aspects du développement humain restent dynamiques tout au long de la vie...

Que devient-il possible lorsque ce développement est guidé intentionnellement ?

Remarquez que cela n'est pas présenté comme une conclusion.

C'est une invitation à poursuivre l'exploration.

The Lighthouse Academy n'a jamais cherché à remplacer les travaux des grands penseurs.

Son objectif est d'intégrer, de synthétiser et de poser des questions réfléchies issues des découvertes qu'ils nous ont déjà offertes.

C'est peut-être pour cela que cette leçon porte un espoir si discret.

Elle nous rappelle que la construction intentionnelle de soi ne repose pas sur de simples vœux pieux.

Elle repose sur des décennies d'observation attentive, de questionnement réfléchi et sur une appréciation croissante de la remarquable capacité de l'humanité à continuer de se développer.

Le plus bel hommage que nous puissions rendre à ceux qui ont élargi la compréhension humaine n'est pas simplement d'admirer ce qu'ils ont découvert.

C'est de continuer à poser la prochaine question qui mérite de l'être.

Et peut-être aucune question ne mérite-t-elle davantage d'être posée que celle-ci :

Si les êtres humains restent capables de se développer continuellement...

Qui est-ce que je choisis maintenant de devenir ?

Résumé de la leçon

Dans cette leçon, le professeur Quinn nous a invités à prendre du recul et à regarder le développement humain dans une perspective plus large.

Plutôt que de présenter l'Identité comme une idée isolée, il nous a fait découvrir plusieurs chercheurs remarquables dont les découvertes ont profondément façonné notre compréhension de l'apprentissage, de l'interprétation, du récit, des neurosciences et de la biologie. Chacun a éclairé un aspect différent de ce que signifie devenir humain. Ensemble, leurs travaux dessinent une humanité bien plus dynamique, adaptable et porteuse d'espoir que beaucoup ne le croyaient autrefois.

Albert Bandura a montré que nous apprenons en observant les autres.

Carol Dweck a montré que le sens que nous attribuons aux défis influence la poursuite de notre apprentissage.

Dan McAdams a révélé que les gens organisent naturellement leur vie à travers le récit.

David Eagleman nous a aidés à apprécier la remarquable adaptabilité du cerveau humain.

Bruce Lipton a encouragé des millions de personnes à reconsidérer la relation continue entre biologie et environnement.

The Lighthouse Academy honore chacune de ces contributions en demandant ce qu'elles pourraient révéler ensemble, plutôt qu'en rivalisant avec elles.

Au fil de la leçon, un schéma a émergé discrètement.

Les êtres humains apprennent continuellement.

Interprètent continuellement.

Construisent continuellement du sens.

S'adaptent continuellement.

Si ces remarquables capacités restent actives toute la vie, le devenir n'est ni limité à l'enfance ni achevé au début de l'âge adulte. C'est un processus permanent qui continue aussi longtemps que nous vivons, apprenons et interagissons avec le monde.

Cette prise de conscience renforce l'un des thèmes centraux de la Masterclass.

La construction intentionnelle de soi ne repose pas sur de simples vœux pieux.

Elle repose sur un ensemble croissant d'éléments probants suggérant que les êtres humains restent capables de se développer continuellement.

L'idée la plus importante de cette leçon est peut-être que la découverte authentique commence par l'humilité.

Plutôt que de prétendre détenir toutes les réponses, The Lighthouse Academy nous invite à rester curieux, à apprécier les découvertes de ceux qui nous ont précédés et à continuer à poser des questions réfléchies sur ce qu'elles rendent possible.

Le parcours de la construction intentionnelle de soi ne commence pas par la certitude.

Il commence par la curiosité, la gratitude et la volonté de continuer à apprendre.

Tandis que nous préparons la dernière leçon, une question se présente à nous.

Si les êtres humains restent capables de se développer continuellement...

Comment participer intentionnellement au devenir de la personne que nous choisissons de devenir ?

Idées essentielles

1. La compréhension humaine progresse à mesure que chaque génération s'appuie sur les découvertes de celles qui l'ont précédée. Les plus grandes avancées commencent souvent sur les épaules des géants.
2. The Lighthouse Academy ne cherche pas à remplacer les découvertes de la psychologie, de l'éducation, des neurosciences ou de la biologie. Elle cherche à les intégrer et à explorer les schémas plus vastes qu'elles révèlent ensemble.
3. Albert Bandura, Carol Dweck, Dan McAdams, David Eagleman et Bruce Lipton ont chacun éclairé une dimension différente du développement humain, nous rappelant que l'apprentissage, l'interprétation, le récit, le cerveau et la biologie contribuent tous à la personne que nous devenons.

4. Le nombre croissant de recherches issues de multiples disciplines suggère que les êtres humains sont remarquablement adaptables tout au long de la vie, nourrissant l'espoir que le développement personnel reste possible à chaque étape.
5. La curiosité est le fondement de la découverte. Toute réponse significative invite à une nouvelle question réfléchie, élargissant notre compréhension de nous-mêmes et du monde.
6. L'humilité et la gratitude sont des compagnes essentielles de l'apprentissage. Nous honorons ceux qui nous ont précédés en continuant à explorer les possibilités que leurs découvertes ont rendues visibles.
7. La construction intentionnelle de soi se renforce lorsque nous restons des apprenants toute notre vie, affinant continuellement notre compréhension, élargissant notre conscience et développant la personne que nous devenons.
8. Tout être humain devient quelqu'un. L'occasion qui s'offre à nous n'est pas simplement d'admirer la capacité humaine à grandir, mais de participer consciemment à notre propre développement continu.

Questions de réflexion

1. Le professeur Quinn décrit les grands chercheurs de cette leçon comme des explorateurs plutôt que des concurrents. Comment cette perspective change-t-elle votre façon d'apprendre de personnes ayant d'autres idées ou disciplines ?
2. Quelle découverte de cette leçon, celle de Bandura, de Dweck, de McAdams, d'Eagleman ou de Lipton, a le plus élargi votre pensée ? Qu'est-ce qui l'a rendue particulièrement significative pour vous ?
3. En regardant votre vie, qui vous a donné l'exemple de comportements, d'attitudes ou de valeurs qui ont discrètement influencé la personne que vous êtes devenu ? Qu'avez-vous appris de ces personnes ?
4. Souvenez-vous d'une expérience difficile qui a finalement contribué à votre développement. Comment le sens que vous lui avez attribué a-t-il influencé la direction prise par votre vie ?
5. Si votre vie est en partie le récit que vous vous racontez continuellement, quels thèmes l'ont façonné jusqu'ici ? Comprenez-vous désormais certains chapitres autrement ?
6. Cette leçon suggère que l'apprentissage, l'interprétation, le récit, le cerveau et la biologie restent dynamiques toute la vie. Comment cette perspective influence-t-elle votre façon d'envisager votre potentiel de développement continu ?
7. Le professeur Quinn nous rappelle que toute découverte significative invite à une nouvelle question réfléchie. Quelle question sur votre propre développement cette leçon vous a-t-elle donné envie de poser ?

8. Alors que vous préparez la dernière leçon, que signifie maintenant pour vous devenir intentionnellement l'auteur de votre vie, et comment espérez-vous que cela influencera la personne que vous devenez ?

Journal de l'Identité

Au cours de cette leçon, nous avons rencontré plusieurs hommes et femmes remarquables qui ont consacré leur vie à comprendre ce que signifie devenir humain.

Chacun a éclairé une partie différente du parcours.

Ensemble, ils nous rappellent que le développement est rarement le résultat d'une seule découverte. Il vient souvent d'une curiosité suffisante pour continuer à apprendre, d'une humilité suffisante pour continuer à écouter et d'un courage suffisant pour continuer à grandir.

En réfléchissant à cette leçon, considérez non seulement ce que vous avez appris, mais aussi qui et quoi façonne continuellement la personne que vous devenez.

Qui a le plus influencé ma façon de me voir et de voir le monde ?

De quelles croyances, de quels récits ou schémas ai-je hérité qui continuent d'influencer ma façon d'interpréter la vie ?

Quelles personnes, idées ou expériences m'aident à devenir la personne que je choisis de devenir ?

Quelles nouvelles influences, quels mentors ou quelles sources de sagesse aimerais-je inviter intentionnellement dans ma vie ?

Réflexion finale

Chaque personne dont j'apprends devient une partie de mon parcours.

Aujourd'hui, je choisis de devenir plus intentionnel dans les personnes, les idées et les expériences qui façonnent la personne que je deviens.

Pour préparer la sixième leçon

Tout au long de cette Masterclass, nous avons suivi un parcours remarquable.

Nous avons commencé par envisager que l'Identité dépasse l'étiquette. Elle pourrait être le plan en constante adaptation qui organise discrètement notre expérience de nous-mêmes et du monde.

Nous avons exploré comment ce plan commence à se développer, comment il continue à organiser notre conscience, nos perceptions, nos interprétations, nos attentes, nos émotions, nos comportements et notre biologie, et pourquoi chacun de nous devient continuellement quelqu'un.

Dans cette leçon, nous avons découvert que The Lighthouse Academy ne se tient pas à l'écart des grandes découvertes de la psychologie, de l'éducation, des neurosciences et de la biologie. Elle s'appuie sur elles avec gratitude, humilité et curiosité. Ensemble, ces découvertes nous invitent à considérer que les êtres humains restent remarquablement capables de grandir et de se développer continuellement.

Une question demeure.

Si l'Identité peut continuer à se développer toute la vie...

Comment participer intentionnellement à ce développement ?

Comment aller au-delà de la simple compréhension de l'Identité ?

Comment devenir des participants actifs à la conception du plan à partir duquel nous vivons ?

Des choix ordinaires, répétés au fil du temps, peuvent-ils transformer progressivement la personne que nous devenons ?

Et si oui...

Par où commencer ?

Dans notre dernière leçon, le professeur Quinn et Landon rassemblent toute la Masterclass pour explorer le chemin pratique de la construction intentionnelle de soi.

Non pas seulement...

Qui êtes-vous en train de devenir ?

Mais...

Comment devenir intentionnellement la personne que vous choisissez d'être ?

Car comprendre le plan n'est qu'un début.

L'invitation plus grande est de vivre intentionnellement à partir de lui, un choix, une interprétation et un jour à la fois.

SIXIÈME LEÇON : UNE VIE INTENTIONNELLE

Landon

Bienvenue à nouveau.

Voici la sixième et dernière leçon de la Masterclass numéro quatre : Vous n'êtes pas qui vous croyez être.

La sixième leçon s'intitule :

Une vie intentionnelle.

Quand nous avons commencé ce voyage, je pensais que l'Identité était simplement la manière dont les gens se décrivaient.

Je la vois maintenant autrement.

L'Identité est le plan en constante adaptation à partir duquel nous faisons l'expérience de nous-mêmes, des autres et du monde. Elle oriente discrètement ce que nous remarquons... comment nous interprétons... ce que nous attendons... et, finalement, comment nous vivons.

Professeur...

une question ne cesse de me revenir.

Si les gens peuvent développer intentionnellement leur Identité...

pourquoi ne sont-ils pas plus nombreux à le faire ?

Professeur Quinn

Puis-je répondre à votre question par une autre ?

Tout au long de l'histoire...

quel a été l'un des plus grands maîtres de l'humanité ?

Landon

Les parents remarquables.

Les grands mentors.

Les grands enseignants.

Les grands livres.

Même si...

je suppose qu'aucune de ces réponses n'est celle que vous attendez.

Professeur Quinn

Ce sont tous des maîtres merveilleux.

Mais un maître a rendu visite à chaque génération.

La souffrance inutile.

Landon

Les frais de scolarité sont élevés.

Professeur Quinn

Ils l'ont toujours été.

Combien de personnes ne deviennent intentionnelles que lorsque vivre par hasard devient trop douloureux ?

Combien ne protègent leur santé qu'après l'avoir perdue ?

Ne réparent une relation qu'après avoir failli perdre un être aimé ?

L'histoire est pleine de gens devenus plus sages parce que la vie devenait plus difficile.

J'admire leur courage.

Mais je me suis souvent demandé...

la souffrance doit-elle rester notre plus grand maître ?

Landon

Vous dites qu'il y a des leçons que nous ne devrions pas avoir à apprendre à nos dépens.

Professeur Quinn

Exactement.

Une part de la souffrance appartient à la condition humaine.

Aucune éducation ne supprime le chagrin.

Aucune philosophie ne prévient la perte.

Aimer, c'est risquer d'avoir le cœur brisé.

Vivre, c'est connaître la déception.

Ce ne sont pas des problèmes à résoudre.

Cela fait partie de la vie.

Mais une autre souffrance naît d'une vie inconsciente.

De présupposés que nous n'avons jamais examinés.

D'une Identité dont nous avons hérité sans jamais la questionner.

Cette souffrance murmure souvent...

« J'aurais aimé que quelqu'un me montre un autre chemin. »

Landon

Et c'est là que l'éducation intervient.

Professeur Quinn

Dans sa plus haute vocation...

oui.

L'information remplit l'esprit.

La sagesse change la personne.

La plus grande vocation de l'éducation est peut-être de permettre à la sagesse d'enseigner ce que la souffrance inutile devait autrefois enseigner.

Landon

L'éducation ne consiste donc pas simplement à aider les gens à en savoir plus.

Elle consiste à les aider à moins souffrir.

Professeur Quinn

Très bien dit.

Chaque génération reçoit deux héritages.

La sagesse qui a été partagée...

et la souffrance qui ne l'a pas été.

L'une de nos responsabilités est de transmettre davantage de sagesse...

afin que moins de personnes aient à répéter les mêmes douleurs inutiles.

Landon

Professeur...

il me semble que toutes les leçons que nous avons explorées mènent à une prise de conscience.

L'Identité n'est pas simplement quelque chose à comprendre.

C'est quelque chose dont il faut prendre soin et assumer la responsabilité.

Professeur Quinn

Oui.

Et cette responsabilité commence toujours bien avant que la vie ne la mette à l'épreuve.

Elle commence par une décision silencieuse.

Une décision sur la personne que vous avez l'intention de devenir.

Bien avant que les circonstances ne vous demandent de le prouver.

Landon

Quelqu'un a-t-il vécu cela avec tant de clarté...

que sa vie est devenue une invitation pour nous tous ?

Professeur Quinn

Oui.

Une personne me vient immédiatement à l'esprit.

Elle s'appelait...

Terry Fox.

Landon

Professeur...

j'entends l'histoire de Terry Fox depuis l'enfance.

La plupart des gens se souviennent du marathon.

Mais en vous écoutant...

j'ai le sentiment que l'histoire ne commence pas vraiment là.

Professeur Quinn

Je ne le crois pas.

La plupart commencent par le cancer.

Je commence par un choix.

Avant d'être connu dans le monde entier...

Terry Fox était un jeune homme ordinaire confronté à un bouleversement extraordinaire.

À dix-huit ans, on lui a diagnostiqué un cancer des os.

Sa jambe droite a été amputée au-dessus du genou.

En une seule journée...

l'avenir qu'il avait imaginé a disparu.

Comme toute personne recevant une telle nouvelle...

il aurait pu passer le reste de sa vie à demander :

« Pourquoi moi ? »

Au lieu de cela...

une autre question a progressivement émergé.

« Qui vais-je choisir de devenir ? »

Landon

Le tournant n'était donc pas le diagnostic.

C'était la décision qui a suivi.

Professeur Quinn

Exactement.

Pendant sa convalescence, Terry a rencontré des enfants qui combattaient la même maladie.

Certains étaient plus jeunes que lui.

Certains ne quitteraient jamais l'hôpital.

À ce moment-là...

son attention a changé.

Il a cessé de mesurer sa vie à ce que le cancer lui avait pris...

pour commencer à la mesurer à ce que l'espoir pouvait encore offrir aux autres.

C'est à cet instant que son Identité est devenue intentionnelle.

Landon

Il ne cherchait pas à retrouver son ancienne vie.

Il en créait une nouvelle.

Professeur Quinn

Très bien dit.

Voilà pourquoi je ne crois pas que le plus grand accomplissement de Terry ait été de courir à travers le Canada.

Son plus grand accomplissement a précédé le premier kilomètre.

Il a décidé du genre d'homme qu'il deviendrait.

Le marathon a simplement révélé cette décision.

Landon

Les gens n'étaient donc pas vraiment inspirés par la distance parcourue.

Ils étaient inspirés par l'Identité qu'ils voyaient.

Professeur Quinn

Oui.

Chaque pas douloureux devenait la preuve d'une décision invisible.

Le cancer a fini par revenir.

Sa course s'est arrêtée.

Mais pas son influence.

Des millions de personnes continuent à courir en son nom.

Non parce qu'il a vaincu le cancer.

Mais parce que le cancer n'a jamais vaincu la personne qu'il avait choisi de devenir.

Landon

Vous savez...

c'est étonnamment encourageant.

La plupart d'entre nous ne seront jamais appelés à traverser un pays en courant.

Professeur Quinn

Non.

La vie ne nous demande pas de devenir Terry Fox.

Elle nous demande de devenir l'expression la plus accomplie de nous-mêmes.

Certains changent une nation.

D'autres changent une famille.

Certains transforment une classe.

Certains accompagnent un enfant.

Certains deviennent la première personne, depuis des générations, à interrompre un schéma destructeur.

La taille du public n'a jamais déterminé la portée d'une vie.

Landon

Cela me rappelle une femme que j'ai rencontrée il y a des années.

Elle n'était pas célèbre.

Pas de livres.

Pas d'entretiens.

Elle a simplement souri et dit :

« J'ai passé les cinquante premières années de ma vie à devenir celle que tout le monde attendait de moi.

Maintenant, je passe le reste de ma vie à devenir celle que Dieu m'a créée pour être.
»

Elle a souri de nouveau.

Sans orgueil.

Avec paix.

Je ne l'ai jamais oublié.

Professeur Quinn

Et vous avez raison.

Terry Fox et cette femme ont vécu des vies très différentes.
L'un est devenu connu dans le monde entier.
L'autre ne sera peut-être jamais connue au-delà de sa famille.
Pourtant, tous deux ont découvert la même vérité.
La liberté commence au moment où nous cessons de laisser les circonstances...
ou les attentes...
devenir l'auteur de notre Identité.

Landon

L'un a donc répondu :
« Que peut devenir ma vie grâce à cela ? »
Et l'autre :
« Qui est-ce que je choisis de devenir à partir d'aujourd'hui ? »
Des histoires différentes...
la même décision.

Professeur Quinn

Exactement.
L'Identité est devenue intentionnelle.
Et dès lors...
leurs circonstances n'avaient plus le dernier mot.
Leurs choix l'avaient.

Landon

Professeur...
quand nous avons commencé cette Masterclass, je pensais que l'Identité était
quelque chose que je devais découvrir.
Je réalise maintenant...
que j'ai aussi la responsabilité de la développer.

Professeur Quinn

Je pense que vous avez découvert l'une des grandes invitations de la vie.
La découverte commence le voyage.
La responsabilité de prendre soin de ce que l'on devient le poursuit.
À partir de cet instant, la vie pose discrètement une autre question.
Non pas...
« Qui êtes-vous ? »
Mais...
« Qui êtes-vous en train de devenir ? »

Landon

Devenir n'est donc pas un événement.
C'est une direction.

Professeur Quinn

Exactement.

La plupart des gens s'attendent à ce que la transformation se produise d'un seul coup.

Plus souvent, elle se produit une décision à la fois.

Une conversation change votre façon de penser.

Un livre élargit ce que vous croyez possible.

Un mentor voit en vous quelque chose que vous n'avez pas encore vu vous-même.

Une décision silencieuse devient une nouvelle habitude.

Une nouvelle habitude devient une partie de votre caractère.

Un jour, quelqu'un vous dit :

« Vous avez changé. »

Ce qu'il voit réellement...

c'est une Identité qui se développait discrètement depuis le début.

Landon

Professeur...

puis-je poser une dernière question ?

Pourquoi pensez-vous que The Lighthouse Academy existe ?

Professeur Quinn

Parce que chaque génération mérite d'hériter de plus de sagesse que de souffrance inutile.

L'humanité a énormément appris.

La science a élargi notre compréhension de l'univers.

La médecine a transformé la santé.

La psychologie a approfondi notre compréhension de l'esprit.

Pourtant, chaque génération se retrouve devant la même question profondément personnelle.

« Qui suis-je en train de devenir ? »

Personne d'autre ne peut y répondre.

Voilà pourquoi The Lighthouse Academy existe.

Non pour dire aux gens qui ils devraient devenir...

mais pour les aider à réaliser qu'ils ont le privilège de choisir.

Landon

Alors cette Masterclass n'a jamais vraiment porté sur l'Identité.

L'Identité était la porte.

Professeur Quinn

Oui.

Au-delà de cette porte se trouve le devenir humain.

L'Identité compte parce qu'elle influence continuellement qui nous devenons.

Quand nous le comprenons...

nous cessons d'attendre que la vie nous change...
et commençons à participer à notre propre développement.
Cela ne promet pas une vie plus facile.
Cela offre quelque chose de mieux.
Une vie vécue intentionnellement.

Landon

Je ne crois pas que j'entendrai de nouveau la question...
« Qui êtes-vous ? »
de la même façon.

Professeur Quinn

Moi non plus.
Car nous avons peut-être posé la plus petite question.
La plus grande a toujours été...
« Qui choisissez-vous de devenir ? »

Landon

Par où commencer ?

Professeur Quinn

Par trouver assez de calme pour répondre à une question honnête.
Non pas...
« Qu'est-ce que je veux ? »
Mais...
« Qui est-ce que je choisis de devenir ? »
Puis commencez à vivre comme cette personne.
Pas parfaitement.
Intentionnellement.
Car l'Identité ne se construit pas en une seule décision.
Elle se développe à travers des milliers de décisions de plus en plus cohérentes avec la personne que vous choisissez de devenir.

Landon

Professeur...
s'il est une idée que je garderai de cette Masterclass...
c'est celle-ci.
L'Identité n'est pas mon passé.
L'Identité est ma responsabilité.

Professeur Quinn

Très bien dit.
Permettez-moi alors de nous laisser une dernière pensée.
Tout être humain devient quelqu'un.
Certains deviennent quelqu'un par hasard.

D'autres deviennent quelqu'un intentionnellement.
La différence tient rarement au talent.
Rarement à l'occasion.
Rarement aux circonstances.
Plus souvent...
elle tient au fait d'avoir ou non réalisé qu'ils avaient un choix.
Alors, où que la vie vous trouve aujourd'hui...
que votre passé ait été joyeux ou douloureux...
que votre avenir vous semble clair ou incertain...
rappelez-vous ceci.
Votre histoire a influencé votre Identité.
Elle n'a pas à l'emprisonner.
Vous pouvez participer au développement continu du plan à partir duquel vous vivez.
Vous pouvez devenir plus curieux.
Plus courageux.
Plus compatissant.
Plus digne de confiance.
Plus reconnaissant.
Vous pouvez devenir plus pleinement la personne que vous choisissez d'être.
Car devenir est l'un des plus grands privilèges de l'être humain.
Merci de nous avoir permis de partager ce voyage avec vous.
D'ici notre prochaine rencontre...
continuez à apprendre.
Continuez à grandir.
Et ne cessez jamais de devenir.

Landon

Merci d'avoir suivi la Masterclass numéro quatre.
D'ici nos retrouvailles...
rappelez-vous...
Tout être humain devient quelqu'un.
La question est...
Qui êtes-vous en train de devenir...
Est-ce par choix...
ou par hasard ?

Éclairage pour le lecteur

Tout voyage significatif arrive un jour à un moment de décision.
Tout au long de cette Masterclass, le professeur Quinn nous a invités à explorer une possibilité après l'autre.

Et si l'Identité était davantage qu'une étiquette ?

Et si elle était un plan en constante adaptation ?

Et si ce plan organisait discrètement notre expérience de nous-mêmes, des autres et du monde ?

Et si tout être humain devenait continuellement quelqu'un ?

Maintenant, dans cette dernière leçon, ces questions convergent vers une invitation.

Qui choisirez-vous de devenir ?

Remarquez que le professeur Quinn ne promet jamais une vie plus facile.

Il ne suggère jamais que devenir intentionnellement l'auteur de sa vie éliminera la déception, le deuil, l'échec ou l'incertitude.

Certaines expériences appartiennent à la condition humaine.

Nous ne pouvons retirer toutes les épreuves de la vie.

Mais nous pouvons peut-être prévenir certaines formes de souffrance inutile en devenant plus intentionnels avant que la vie ne nous oblige à devenir plus sages par la douleur. Cette distinction est l'une des idées discrètes mais profondes de cette leçon.

Dans sa plus haute vocation, l'éducation est davantage qu'un transfert d'informations.

C'est un transfert de sagesse.

Chaque génération hérite des découvertes, des triomphes et des leçons durement acquises de celles qui l'ont précédée. La question est de savoir si nous utiliserons cet héritage pour vivre plus consciemment que ne le pouvaient les générations précédentes.

Voilà pourquoi Terry Fox devient un exemple si important dans cette leçon.

Son plus grand accomplissement n'a pas simplement été de courir à travers le Canada.

Il a été de décider qui il deviendrait avant que le monde ne célèbre ce qu'il accomplirait. Le marathon a révélé son Identité. Il ne l'a pas créée.

Il en va de même de la femme dont Landon se souvient.

Son histoire nous rappelle que la construction intentionnelle de soi n'est pas réservée aux personnes dont le nom figure dans les livres d'histoire. Certaines influencent des millions de personnes. D'autres transforment discrètement une famille, une classe, un lieu de travail ou l'avenir d'un seul enfant.

La taille du public n'a jamais déterminé la portée d'une vie.

C'est peut-être l'une des idées les plus libératrices de toute cette Masterclass.

On ne vous demande pas de devenir quelqu'un d'autre.

On vous invite à devenir l'expression la plus accomplie de la personne que vous êtes capable de devenir.

Cette invitation s'adresse à tout être humain.

Au fil de ces six leçons, nous avons suivi une progression.

Nous avons découvert qu'il existe un plan.

Nous avons appris que chacun de nous a hérité de son premier plan.

Nous avons exploré comment ce plan organise continuellement notre expérience de la vie.

Nous avons découvert qu'une construction intentionnelle de soi est possible.

Nous nous sommes tenus sur les épaules d'hommes et de femmes remarquables dont les découvertes révèlent l'extraordinaire capacité de l'humanité à se développer continuellement.

Le voyage revient maintenant à son point de départ.

L'Identité n'est plus simplement quelque chose à comprendre.

C'est quelque chose dont il faut prendre soin et assumer la responsabilité.

Une décision.

Une interprétation.

Une relation.

Une conversation.

Un acte de courage.

Une expression de compassion.

Un jour à la fois.

Le plus beau cadeau de cette Masterclass n'est peut-être pas une autre réponse.

C'est une meilleure question.

Non pas...

Qui êtes-vous ?

Mais...

Qui choisissez-vous de devenir ?

Et une fois que vous aurez répondu...

Commencez à vivre comme cette personne.

Pas parfaitement.

Intentionnellement.

Car le devenir est rarement le résultat d'un seul instant extraordinaire.

Plus souvent, il est l'accumulation silencieuse de choix ordinaires, répétés avec une cohérence croissante, jusqu'à façonner progressivement le plan à partir duquel vous vivez.

Au début de cette Masterclass, l'Identité pouvait sembler abstraite.

J'espère que ce n'est plus le cas.

J'espère qu'elle vous apparaît désormais comme une invitation.

Une invitation à devenir plus conscient.

Plus intentionnel.

Plus compatissant.

Plus courageux.

Plus pleinement la personne que vous choisissez de devenir.

Car tout être humain devient quelqu'un.

Le privilège, et la responsabilité, est de réaliser que vous avez la possibilité de participer à ce devenir.

Résumé de la leçon

Cette Masterclass a commencé par une question simple mais profonde :

Et si vous n'étiez pas qui vous croyez être ?

Au cours de six leçons, nous avons exploré la possibilité que l'Identité soit bien plus qu'une étiquette ou une description. Elle pourrait être le plan en constante adaptation qui organise discrètement notre expérience de nous-mêmes, des autres et du monde. À mesure qu'il se développe, ce plan influence notre conscience, nos perceptions, nos interprétations, nos attentes, nos émotions, nos comportements et, finalement, les vies que nous créons.

Dans cette dernière leçon, la conversation a dépassé la découverte.

Elle est devenue une invitation.

Le professeur Quinn nous a rappelé que si une part de souffrance est inévitable dans la condition humaine, beaucoup de souffrances inutiles naissent de présupposés que nous n'examinons jamais et d'une Identité que nous ne développons jamais intentionnellement. Dans sa plus haute vocation, l'éducation fait plus que transmettre de l'information. Elle permet à la sagesse d'enseigner ce que la souffrance inutile devait autrefois enseigner.

À travers les vies de Terry Fox et d'une femme ordinaire ayant choisi de devenir la personne pour laquelle elle croyait avoir été créée, nous avons découvert que la construction intentionnelle de soi ne commence pas par des accomplissements extraordinaires. Elle commence par une décision extraordinaire.

La décision de choisir qui nous devenons avant que les circonstances ne tentent de choisir pour nous.

La prise de conscience la plus importante de cette Masterclass est peut-être que l'Identité n'est ni figée ni achevée.

Elle continue de se développer tout au long de la vie.

Chaque conversation.

Chaque interprétation.

Chaque relation.

Chaque habitude.

Chaque décision courageuse.

Chacune contribue, petit à petit, à la personne que nous devenons.

The Lighthouse Academy ne nous demande pas de devenir quelqu'un d'autre.

Elle nous invite à devenir l'expression la plus accomplie de nous-mêmes.

Ce voyage n'exige pas la perfection.

Il exige l'intentionnalité.

Alors que cette Masterclass s'achève, une question demeure.

Ce n'est pas une question à laquelle répondre une fois.

C'est une question à vivre.

Qui êtes-vous en train de devenir ?

Et...

Qui choisissez-vous de devenir ?

Car tout être humain devient quelqu'un.

Le privilège de l'être humain est de découvrir que nous pouvons participer consciemment à ce devenir.

Idées essentielles

1. L'Identité n'est ni une étiquette figée ni une destination. C'est un plan en constante adaptation qui influence discrètement notre expérience de nous-mêmes, des autres et du monde.
2. Tout être humain devient quelqu'un. La question déterminante n'est pas de savoir si nous devenons, mais si nous participons intentionnellement à ce processus.
3. La transformation durable commence par le développement de la personne qui crée l'avenir, et pas simplement par la poursuite de l'avenir lui-même.
4. Si une part de souffrance est inévitable dans la condition humaine, l'éducation et la sagesse peuvent nous aider à éviter une grande partie des souffrances inutiles issues d'une vie inconsciente ou d'une Identité jamais examinée.
5. L'Identité se renforce à travers des milliers de choix intentionnels. Une seule décision change rarement une vie, mais des décisions cohérentes façonnent progressivement la personne que nous devenons.
6. Devenir intentionnellement l'auteur de sa vie n'exige pas de devenir quelqu'un d'autre. Cela invite chacun à devenir l'expression la plus accomplie de la personne qu'il est capable de devenir.
7. Le but de The Lighthouse Academy n'est pas de dire aux gens qu'ils devraient devenir, mais de les aider à réaliser qu'ils ont le privilège et la responsabilité de choisir.
8. La question « Qui choisissez-vous de devenir ? » n'est pas destinée à recevoir une seule réponse. C'est une invitation à vivre chaque jour avec davantage de conscience, d'intentionnalité, de caractère et d'espoir.

Questions de réflexion

1. En repensant à cette Masterclass, quelle idée ou quel moment a le plus changé votre façon de penser à vous-même ? Pourquoi pensez-vous que son effet a été si important ?
2. Le professeur Quinn suggère que si une part de souffrance est inévitable, beaucoup de souffrances inutiles peuvent être réduites grâce à la sagesse et au développement intentionnel. Comment cette perspective a-t-elle influencé votre façon de penser à votre propre parcours de vie ?
3. Terry Fox a choisi la personne qu'il deviendrait avant que le monde ne voie ce qu'il accomplirait. Que vous enseigne son histoire sur la relation entre l'Identité et l'accomplissement ?

4. Quand vous considérez vos habitudes quotidiennes, vos conversations et vos décisions, quels éléments de preuve fournissent-elles sur la personne que vous devenez actuellement ?
5. Si vous développiez intentionnellement une qualité de caractère au cours de l'année prochaine, laquelle influencerait le plus positivement tous les domaines de votre vie ? Pourquoi ?
6. Tout au long de cette Masterclass, nous avons exploré la possibilité que l'Identité soit un plan en constante adaptation. Comment cette compréhension a-t-elle changé votre façon de penser à votre avenir ?
7. Imaginez une personne qui vous connaît bien lisant le récit de votre vie dans dix ans. Qu'espéreriez-vous qu'elle dise de la personne que vous avez choisi de devenir ?
8. En terminant cette Masterclass, prenez quelques instants de calme avec la question qui a guidé chaque leçon.

Qui êtes-vous en train de devenir ?

Et...

Qui choisissez-vous de devenir ?

Journal de l'Identité

Au cours de cette Masterclass, vous avez exploré l'une des questions les plus profondes du développement humain.

Non pas simplement...

Qui êtes-vous ?

Mais...

Qui êtes-vous en train de devenir ?

Vous seul pouvez répondre à cette question.

Aucun parent ne peut y répondre pour vous.

Aucun enseignant.

Aucun mentor.

Aucun auteur.

Aucune circonstance.

Votre histoire vous a influencé.

Elle n'a pas à vous définir.

Votre passé a contribué à façonner votre Identité.

Il n'a pas à déterminer votre avenir.

Aujourd'hui marque la fin de cette Masterclass.

Peut-être marque-t-il aussi le début d'une vie plus intentionnelle.

Prenez quelques instants de calme pour réfléchir aux questions suivantes.

Il n'y a pas de réponses parfaites.

Seulement des réponses honnêtes.

Regarder en arrière

En réfléchissant à cette Masterclass, quelle idée a le plus changé ma compréhension de moi-même ?

Regarder en soi

Qui suis-je en train de devenir à travers mes choix, les relations que je nourris, les pensées que je cultive et les habitudes que je répète ?

Regarder vers l'avenir

Qui est-ce que je choisis de devenir ?

Quelles qualités de caractère est-ce que je veux voir ma vie refléter de plus en plus ?

Vivre intentionnellement

Quelle décision intentionnelle vais-je commencer à vivre aujourd'hui pour refléter la personne que je choisis de devenir ?

Réflexion finale

Complétez la phrase suivante avec vos propres mots.

À partir d'aujourd'hui, je choisis de devenir quelqu'un qui...

Pour préparer la Masterclass n° 005

Depuis des milliers d'années, une question façonne discrètement chaque civilisation.
Que signifie être humain ?

Aujourd'hui...

une autre vient la rejoindre.

Pour la première fois dans l'histoire, l'humanité a créé des machines capables d'apprendre, de raisonner, de créer et de converser d'une manière qui appartenait autrefois exclusivement aux êtres humains.

Beaucoup célèbrent cet avenir.

D'autres le craignent.

Peut-être les uns et les autres posent-ils la mauvaise question.

Il y a plus de cinquante ans, des spectateurs du monde entier sont restés silencieux en entendant une voix calme, presque sans émotion, dire :

« Je suis désolé, Dave. J'ai bien peur de ne pas pouvoir faire cela. »

Ces paroles étaient celles de HAL 9000 dans 2001 : L'Odyssée de l'espace.

À l'époque, elles semblaient relever de la science-fiction.

Aujourd'hui, elles semblent remarquablement proches de la réalité.

À mesure que l'intelligence artificielle entre dans notre quotidien, beaucoup demandent :

L'IA va-t-elle nous remplacer ?

À The Lighthouse Academy, nous pensons qu'il existe une question plus profonde.

Si l'intelligence artificielle continue de devenir plus capable...

Que signifiera devenir plus profondément humain ?

Dans notre prochaine Masterclass, nous explorerons l'une des possibilités et des responsabilités les plus importantes de notre génération.

Non pas comment craindre l'intelligence artificielle.

Non pas comment la vénérer.

Mais comment nouer avec elle un partenariat éclairé.

Car la plus grande technologie que l'humanité développera jamais...

est peut-être encore l'être humain.

Rejoignez-nous pour la Masterclass n° 005, où nous explorerons l'une des conversations déterminantes du XXI^e siècle.