

A person with long brown hair, wearing a dark blue hooded jacket and a light-colored knit scarf, stands with their back to the camera in a dense forest. The forest floor is covered in green moss and small plants, and the trees are tall and thin, creating a sense of depth and solitude. The lighting is soft and natural, filtering through the canopy.

10 CHOSES À FAIRE
POUR CHANGER LE MONDE

VAHID BE-YANGAI

« Soyez le changement que vous voulez voir dans ce monde. »

Mahatma Gandhi

TABLE DE MATIÈRES

Qui suis-je ?

Introduction

I-	Se changer	6
II-	Se libérer de préjugés	6
III-	Apprendre.....	6
IV-	Faire le bien autour de vous.....	7
V-	Être empathique.....	7
VI-	Faire preuve de tolérance.....	7
VII-	Donnez de bons exemples.....	7
VIII-	Moins de télévision.....	8
IX-	Parlez d'idées.....	8
X-	Lisez assez	8

Qui suis-je ?



Mon nom est **Vahid Be-Yangai**, j'ai 23 ans, j'ai une nationalité Centrafricaine et je me vois comme un habitant du monde. Pendant mon adolescence j'ai vécu des expériences dont je n'étais pas totalement satisfait, je n'avais pratiquement aucune confiance en moi, j'étais presque tout le temps angoissé, stressé pour la seule raison que je comparais ma vie à celle des autres et j'avais toujours eu des raisons de croire que les autres étaient mieux que moi, je me donnais toutes les sortes d'excuses (je ne suis pas beau, je n'ai pas des beaux vêtements, je n'ai pas une belle voix, etc...). Au final je veux que ma vie change mais j'étais loin de savoir comment cela pourrait se manifester. À un moment, pour être précis, il y'a de cela 5 ans je suis tombé amoureux du développement personnel, je commençais à lire des livres, je participais à des séminaires de formations en leadership et développement personnel et avec un peu de recul je réalise que tous les problèmes que je manifeste, la solution ne se trouve pas à l'extérieur, bien au contraire elle réside en moi ; si nous faisons quelque chose que nous n'aimons pas nous devons en prendre conscience et la changer. Changer le monde est tout particulièrement le sujet qui a beaucoup capté mon attention ces dernières années, surtout à travers tous les problèmes que le monde connaît à l'heure actuelle je vois que la solution réside en tout un chacun, si nous ne nous efforçons pas à changer le monde, c'est le monde qui va nous changer et si notre responsabilité se limite à une infime part du problème, réduite à nous même..., alors nous serons forcément créateurs de souffrance. Puis ces réflexions m'ont amenée à m'interroger. Qu'est-ce que nous pouvons faire aujourd'hui pour rendre le monde meilleur demain? Comment voulons-nous que le monde se souvienne de nous après notre passage sur terre ?

Je suis donc convaincu que nous avons tous quelque chose à apporter au monde.

Et c'est à chacun de faire son œuvre. Tu en es capable aussi !!!

Introduction

L'une des choses à laquelle l'homme désire le plus aujourd'hui, c'est de voir le monde changer ; l'autre chose que l'homme résiste le plus également c'est le changement. C'est un véritable dilemme ! On peut le voir, ainsi donc on se demandait comment pouvons-nous travailler pour contribuer à un changement efficace et durable vue les problèmes que le monde connaît aujourd'hui? Certes le travail est énorme et demande beaucoup plus de sacrifices et de la volonté. En effet, face à cette situation, on a deux choix, soit on reste dans le conformisme (on ne peut rien changer car le monde est comme ça), soit on transgresse pour aller vers le changement comme le disait l'ancien premier ministre anglais : « **mieux vaut prendre le changement par la main avant qu'il nous prenne par la gorge** » car si nous n'agissons pas maintenant le monde connaîtra plus de souffrance et de difficulté. Il est donc évident de savoir qu'on ne change pas le monde sur une simple pulsion, un désir de changer mais plutôt sur la durée et la continuité.

Beaucoup trop de gens aujourd'hui dans le monde chérissent les idéaux d'une bonne société, juste, paisible conduisant à la prospérité de tous. Cependant, la plupart ne traduisent pas leurs nobles idéaux en action proprement significative pour contribuer à ce changement. Le problème est que nous ne considérons pas trop, pour ainsi dire, nous minimisons parfois nos petits efforts qui pourraient à long terme faire une différence dans la vie de l'humanité face à la taille du problème que connaît le monde aujourd'hui car chaque individu joue un rôle prépondérant dans ce processus de la construction d'une bonne société, et il revient donc de la responsabilité de tout un chacun de se demander : Est-ce que j'ai joué mon rôle ?

Voyons les Sénèque, Socrate, Martin Luther King et Nelson Mandela ; ils ont marqué leur passage et jusqu'à aujourd'hui on en parle plusieurs années et siècles après leur mort.

C'est l'homme qui construit la société et non l'inverse...

1- **Se changer :**

Vous devez commencer d'abord à changer en vous, ce que vous voulez voir changer autour de vous. Changer le monde, revient à se transformer soi-même, le monde est composé d'humains donc en partie de vous. Pour changer le monde, il faut accepter de se changer soi-même. Vous devez incarner le changement d'abord en vous. Si vous voulez créer un monde d'amour alors vous devez aimer tout le monde. Si vous voulez la paix, vous devez être en paix avec tout le monde car lorsque vous modifiez vos comportements et que vous décidez de mettre un peu de cohérence dans votre vie, cela a un effet sur vous mais également au-delà. Vous influencez votre entourage direct ainsi que chacune des personnes avec lesquelles vous interagissez.

2- **Se libérer de préjugés :**

Ce que nous pensons être vrai ne l'est pas forcément, chaque vérité est relative. Dans notre volonté de pouvoir changer le monde nous devons nous libérer de toutes formes de préjugés et accepter les autres avec leurs différences. Les idées fausses et les préjugés qui considèrent un groupe de personnes comme supérieur à d'autres contribuent largement au problème du monde actuel. De toute évidence, les préjugés sont une fausse perception ou préconception des autres, fondée sur l'ignorance et qui nous aveugle sur le fait que certains individus sont essentiellement un être culturel et intellectuel supérieurs aux autres, avec des talents et des capacités uniques. Notre pouvoir de transformer notre propre caractère et de contribuer à la transformation de la société augmentera énormément si nous nous efforçons à nous libérer de toutes formes de préjugés.

3- **Apprendre :**

Vous pouvez vous demander comment le fait d'apprendre peut changer le monde ? L'apprentissage dont je m'apprête à vous parler n'est pas celui que vous connaissez, qui repose essentiellement sur la connaissance des choses et développe l'égo. En effet je parle de l'apprentissage transcendant, celui qui vous permet de comprendre l'univers des autres et d'interagir avec eux sans aucune trace de critique ni de jugement. Malheureusement, tant des systèmes éducatifs actuels ont tendance à créer une certaine arrogance chez leurs diplômés qui souvent les pousse à minimiser les points de vue de ceux qu'ils considèrent comme sans éducation et par conséquent ignorant. Pour changer le monde, vous devez être attentif au fait que, quelle que soit la formation et l'éducation que vous avez reçue, ce que vous ne savez pas est toujours plus vaste que ce que vous savez. Rappelez-vous que vous avez toujours quelque chose à apprendre auprès des autres quelle que soit votre connaissance actuelle.

4- **Faire du bien autour de vous :**

Chacun doit-être une source d'inspiration et de joie pour les autres. Lorsque vous réalisez votre plein potentiel le mieux que vous puissiez faire est de faire de bonnes actions envers les personnes autour de vous quel que soit leur religion, leur croyance, leur pays. Si en retour ces gens se rendent conscient et en font pareil autour d'eux, ça serait une chaîne de solidarité formidable ! Tout ce que vous répandez autour de vous et qui est du bien, aura le pouvoir de changer le monde.

5- **Être empathique:**

L'empathie est cette faculté de toujours se mettre à la place des autres, de ressentir ce qu'ils ressentent et de comprendre leurs réactions, sans doute, c'est l'empathie qui crée de bonnes relations humaines. Vous avez souvent tendance à juger les autres sur la base de votre manière de voir les choses et c'est ce qui entraîne le plus souvent de malentendus dans vos relations avec les autres. Pour changer le monde, vous devez interagir pacifiquement avec les autres. Lorsque vous faites preuve d'empathie envers les autres, eux aussi à leur tour feront naturellement preuve d'empathie envers vous.

6- **Faire preuve de tolérance :**

Le meilleur moyen de faire la paix, de vivre en harmonie avec les autres, c'est la tolérance. Soyez tolérant avec vous-même et avec les autres. De même, vous devez accepter le fait que les autres personnes autour de vous puissent avoir des avis différents de vôtres tout en acceptant que vous ou une autre personne n'est parfait, tout le monde a des défauts. Reconnaissez vos faiblesses pour vous améliorer. Si vous voulez changer le monde acceptez-vous à vivre avec ce que vous ne contrôlez ou vous ne contrôlerez jamais car vous ne pouvez pas changer tout le monde autour de vous. Vous devez plutôt concentrer votre énergie sur des choses que vous pouvez contrôler et vous attirerez des personnes qui résonnent sur la même fréquence que vous et ensemble, vous travaillerez pour changer le monde.

7- **Donnez de bons exemples :**

Vous devez être ce que vous voulez que les autres soient. Tout changement est contagieux. Votre manière attitude vis-à-vis des autres, votre manière de les traiter doit-être exprimée de la même manière de ce que vous attendez des autres. Lorsque vous évoluez, non seulement vous devenez meilleur, mais les gens que vous fréquentez deviennent également meilleurs, vous devenez un sorte de contagion et que la vie des autres soient meilleurs lorsque vous êtes avec eux. Le monde finira par changer car les autres agiront et voient les choses de la même manière que vous.

8- **Moins de télévision :**

Vous allez probablement me dire, mais Vahid c'est grâce à ma télévision que je suis informé de tout ce qui se passe dans le monde, je regarde mes séries préférées, etc..., absolument, on ne va pas se mentir, mais voyons, le mot télévision en anglais c'est television, l'écriture est même en français sauf qu'il n'y a pas les accents, si l'on coupe, ce qui donne (Tell-Lie-to your Vision = Raconter de mensonge à votre vision) 'cet avis reste personnel, vous n'êtes pas obligé de me croire'. Vous informez reste un objectif secondaire. La télévision est une des choses les plus nocives pour votre santé mentale. À la fois en termes de temps perdus qu'en terme de pollution de votre pensée ; ces temps que vous perdez en regardant la télévision, vous pouvez l'employer dans une activité qui pourrait à long terme faire une différence dans votre vie et changer le monde. La télévision vous pervertit le plus l'esprit et diminue votre énergie, lorsque vous regardez des programmes sur le racisme, la politique et la guerre, etc..., vous devez concentrer votre énergie pour créer du nouveau dans le monde.

9- **Parlez d'idées :**

On dit que les petits esprits parlent de gens, les esprits moyens parlent des événements et les grands esprits parlent d'idées, je ne sais pas dans quelle catégorie vous appartenez, mais nous vivons une époque où il y'a trop de distraction que de concentration. La télévision, les réseaux sociaux. Les gens passent trop de temps à discourir sur des sujets qui ne leurs apportent pas assez de valeur, à critiquer à blâmer les autres. Si vous arrivez à utiliser judicieusement ces temps pour parler de la vie dans votre communauté, des projets qui pourraient améliorer les conditions de vie des gens à long terme, une fois que vous les mettez en application, votre communauté vous sera très reconnaissante et ça change le monde.

10- **Lisez assez :**

La lecture non seulement développe vos connaissances, mais elle vous rapproche également des autres et vous aide à mieux comprendre les différentes interactions entre les humains. Je crois que la connaissance est un super pouvoir que si et seulement si tout le monde en détient, nous pouvons efficacement changer le monde comme le dit la parole de Dieu dans la Bible Osée 4.6 « **faute de connaissance, mon peuple périt** ». Beaucoup de gens considèrent l'apprentissage comme un événement, ils étudient pour passer un examen, pour avoir de bonnes notes ou pour passer un entretien d'embauche, mais jamais ils étudient pour leur propre développement. Rappelez-vous que tout changement que vous voulez voir dans le monde, commence nécessairement par vous.

Merci d'avoir pris le temps de lire cet e-book.

Rappelez-vous que tout savoir au monde ne vous apportera rien, s'il n'est pas suivi de la mise en pratique.

Je suis persuadé que ce livre va vous fournir les connaissances essentielles dont vous aurez besoin pour changer le monde.

Retrouvez-moi sur :



Vahid Be-y



Vahidbe.y



Vahid Be-y