



Comment définir ce que l'on veut être ?

PAR BRIGITTE ANDRE

Bienvenue dans le monde du [self-leadership](#).

Un trajet qui permet d'être le conducteur de sa vie, le porte-parole de son âme et le responsable de ses actions.

J'ai mis près de vingt pour mettre cette technique au point et elle est arrivée à sa maturité et donne des résultats tout à fait étonnants lors des séminaires, des ateliers. Dans ce document je vous donnerai tous les outils nécessaires pour que vous puissiez définir ce que vous voulez être. C'est la première partie de ce trajet, qui est en soi fondamentale : c'est l'occasion de se définir un point de mire.



C'est le moment de mettre à plat notre identité professionnelle, sociale, amoureuse, financière... il faut le remettre 100 fois sur le métier avant de se sentir attiré par ces points de mire. Le mot attiré est fondamental : nous ne sommes plus à l'époque du « il faut », nous sommes à l'époque du « j'ai en-vie de »

Laissez-vous guider au travers de ces quelques pages. Elles sont construites pour vous permettre de définir ce vers quoi vous voulez tendre, ce que vous voulez être. J'en connais déjà certains parmi vous qui voudraient être à la fin avant d'avoir commencé le chemin. Mais c'est inutile, car précisément il s'agit d'un chemin.

Alors, je vous souhaite la plus belle des aventures... celle qui vous amène à vous.

[Brigitte André](#) *Toujours avec la même passion.*

« L'homme ne se construit qu'en poursuivant ce qui le dépasse. »

André Malraux

TABLE DES MATIERES

Le temps n'est plus à la « triche », mais à l'authenticité _____	4
1. Le bonheur d'être self-leader _____	6
2. Les quatre escales du chemin vers soi _____	9
3. Mais pourquoi donc reste-t-on dans une situation insatisfaisante ? _____	15
1. Le contrôle _____	19
2. La procrastination _____	20
4. Sortir de la zone de confort 1 : Rester dans nos insatisfactions avec «mollesse»	22
5. À vous de jouer : Les sphères _____	31
6. À vous de jouer : le point de mire. _____	41
7. Quand la porte s'ouvre _____	50

LE TEMPS N'EST PLUS A LA « TRICHE », MAIS A L'AUTHENTICITE

Il n'y a qu'une seule réussite : arriver à vivre sa vie comment on l'entend ? Christopher Morley.

L'époque que nous vivons est particulière.

Toutes sans doute, mais je ressens ce moment comme une charnière importante. Une époque où nous aurons le droit de saisir de notre chance d'être nous, habités par notre passion et notre sens. Une époque où nous avons le droit, la chance, de nous étonner, si nous saisissons là « la liberté d'être soi »

Il y a vingt-cinq ans, les participants étaient à la recherche de « trucs et ficelles » pour être plus performants dans tous les domaines. Aujourd'hui, les besoins ont évolué et les grandes questions, sont avant tout : comment mieux me connaître, comment trouver ma voie, comment être juste.

Ils ne cherchent plus à compléter un savoir, ils cherchent à se définir, se posent des questions sur la manière dont ils établissent leurs relations, veulent savoir comment être plus authentiques, plus vrais, plus proches de leur vraie nature.

Sans doute ces questionnements cachent-ils une expérience qui a poussé à la remise en question, à une meilleure appréhension de qui nous sommes.

Les rôles fatiguent

Rectifions : « aujourd'hui, les rôles fatiguent » ! Il y a encore quelques dizaines d'années, « le rôle » faisait partie de la vie de tous les jours : rôle de bonne épouse, rôle de père bienveillant, rôle de bonne belle-fille, rôle de bon collaborateur, manager, médecin... Les rôles nous parlent de ces costumes que nous endossons et qui ne sont pas les nôtres. Notaires de père en fils. Acheter des marques allemandes c'est une tradition chez nous. Pour mon père, une femme ne travaille pas, mais est une maîtresse de maison exemplaire. Une femme ne doit pas avoir un salaire supérieur à son mari. Chez nous tout le monde fait des études universitaires solides ; les études créatives ou de psychologie ne sont pas des études. Un fils doit reprendre l'affaire de son père. Même malheureux, on ne divorce pas. Une femme qui n'a pas d'enfant est égoïste, tout au moins suspecte. Etc. Et l'on s'en accommodait !

Force est de constater qu'à l'avenir, cela ne fonctionnera plus comme cela. Endosser le costume d'un autre, c'est perdre en crédibilité, cohérence, estime et confiance en soi, plaisir de vivre. Ce costume qui n'est plus ajusté à notre dimension nous éloigne de la réussite d'être soi.

La conscience collective est en train de se transformer vers quelque chose de plus humain, moins rationnelle, plus tendre et qui avance dans la douceur.

Si l'on se réfère à certaines informations scientifiques, il semblerait qu'après 2160 années à nous construire dans l'ère des Poissons, nous entrons en 2012, définitivement dans l'ère du Verseau qui nous transforme petit à petit depuis plusieurs années. Tant l'ère des Poissons était belliqueuse, compétitive, à la recherche du matériel tant l'ère du Verseau nous portera vers des temps plus harmonieux, en quête de communication, de réseaux, de vérité. L'homme ne sera plus individuel il sera en recherche de connexions constructives.

Et Malraux de dire que « l'ère verseau sera spirituel ou ne sera pas ».

Vidéo : « Ils l'ont fait »

Cliquer sur l'image pour visionner le film



Nous pouvons le vérifier nous-mêmes, au quotidien : fatigués de nous battre contre des chimères, de nous challenger, nous cherchons harmonie, tendresse, rencontres, recherche d'authenticité, amitiés sincères, etc.... Nous cherchons notre voie, nous tâtonnons dans des relations amoureuses pour

vérifier que nous sommes dans le bon, que nous ne nous mentons pas, que nous ne nous rognons pas, certains sont capables de donner leur préavis pour quitter un contexte professionnel stable, mais qui n'est plus satisfaisant. Le bien-être, passe avant l'obligation de vivre à côté de soi ou dans des sentiers tracés et qui ne sont pas les nôtres.

Depuis 2008 (début de cette fameuse crise) je n'ai jamais vu depuis tant d'employés donner leur démission, fatigués par les contraintes et le stress, bien décidés à lancer une activité personnelle plus proche de leur essence, même si plus hasardeuse et moins sécurisante.

Les besoins changent, une recherche véritable de « vrai » se met en place dans tous les domaines de la vie. Le niveau de conscience a grandi, notre essentiel se place à un autre niveau.

Il y a un peu, lors d'un stage, un agent de a rempli ma journée de soleil. Il souhaitait s'améliorer dans la médiation et la gestion de conflit. Et quand je lui ai demandé pourquoi cela paraissait si important pour lui, il a dit « si je ne réussis pas à gérer les conflits, je ne prends pas soin des membres de mon équipe et de leur bien-être ». Une réponse à un autre niveau de conscience, où le sens de l'action prend le pas sur l'ego. Au début de ma carrière, il y a vingt-cinq ans, j'aurais reçu une réponse proche de « parce que je vais perdre ma crédibilité ».

Derrière l'image se cache un Être qui aujourd'hui cherche à se faire entendre, voir, accepter... Vous !

1. LE BONHEUR D'ÊTRE SELF-LEADER

«Self» est un mot qui peut faire penser à une attitude égoïste où l'on se place au premier plan et où l'on réussit seul sans les autres. Ce serait laisser le mot trahir le concept. Le « self-leader » fonctionne en effet de manière tout à fait autre. Il consolide sa force dans ses réalisations pour fortifier ses relations. Il n'attend pas de l'autre qu'il fasse son bonheur, qu'il lui donne une promotion, qu'il vienne le chercher là où il est. Même le plus fabuleux des artistes ne sera pas reconnu s'il ne décide pas de faire lui-même connaître son art au monde.

Le « self-leader » joue en permanence la carte de la solidarité et se met en route pour obtenir ce qu'il souhaite. Pour réussir son accomplissement, il va aider les autres à s'accomplir.

L'époque propose aujourd'hui de se construire SA vie en choisissant dans une large gamme d'options, pour lesquelles les modes d'emploi sont à réinventer, et les structures et manières de fonctionner à re-construire, parfois même à construire. Les modèles anciens n'apportent plus les réponses adéquates aux situations rencontrées. D'où, parfois, l'errance.

1.1 DEPASSER LES PEURS DE REUSSIR

*Je n'ai jamais rien entrepris en pensant à l'échec
Dale Carnegie*

Il y a des choses qui empêchent les personnes à aller vers l'accomplissement de leurs rêves ou l'atteinte de leurs objectifs.

Cela commence par la difficulté d'avancer au-delà du connu immédiat, de rester accroché au passé ou encore de pouvoir croire au futur de la réalisation de nos rêves.

La cause initiale est la peur, la crainte de se saboter, de saboter une possible réussite, et la visualisation – inconsciente – des problèmes qu'il y aurait à vivre dans le succès.

Les trois difficultés majeures à dépasser pour oser réussir sont :

- La peur de l'échec concerne généralement l'ego et le faire. Une communication en boucle mettant en évidence tous les doutes qui sont en nous : si je ne réussis pas, si je perds de l'argent, si je ne suis pas assez bon, ou si je ne suis pas assez jolie?

Alors que les questions les plus opportunes seraient de se demander comment je serais avec les nouvelles richesses (matérielles ou non). Les questions les plus opportunes seraient : comment vais-je utiliser mes compétences pour réussir, quelles valeurs me guideront dans choix et mes relations.

- Peur de l'inconnu a des conséquences plus importantes sur les personnes qui restent facilement dans leur zone de confort. Une zone où tout est prévisible et dans laquelle on sait à quoi s'attendre. Cela signifie aussi « rester dans sa boîte » dans laquelle il n'y a pas de surprise et donc ne rien changer. Ceux qui ont réussi sont sortis à certains moments de leur boîte et ont embrassé l'aventure avec excitation.
- On n'y pense pas assez, mais si on s'écoute et que l'on agit consciemment on entend une petite voix qui nous dit « fais attention, cela peut être dangereux, tu peux te faire mal ». Tomber n'est pas grave, c'est la manière dont on se relève qui est importante. Et sortir de notre boîte peut engendrer une chute morale, physique, financière, sociale. Mais en même temps, sortir de sa boîte, quelles qu'en soient les conséquences, est une opportunité de croissance.

À RETENIR

Si vous tombez, si un jour vous êtes tombé, vous avez beaucoup de chance. Qu'en avez-vous appris ?

1.2 «Nos rêves, nos projets de vie nous rattrapent toujours!»

Le projet de vie est permanent.

Il ne se transforme pas fondamentalement au cours d'une vie, mais il se précise, s'affine, se concrétise, prend une forme plus affranchie, se définit de mieux en mieux au fil du temps et au gré des expériences. Il nous donne l'occasion de nous rencontrer nous-même de savoir qui nous sommes ou ne sommes pas.

À l'occasion de la présentation de L'Homme de la Mancha en janvier 1969, au Théâtre des Champs-Élysées, Jacques Brel exprimait son impression au sujet du rôle principal qu'il interprétait:

« Être Don Quichotte, c'est être très bien, mais incroyablement solitaire. [...] Sur ce point, tout le monde est Don Quichotte, car tout le monde a un rêve. Don Quichotte a l'humilité des gens très orgueilleux, dans le beau sens de l'orgueil. Il voulait tellement être lui. Alors, il fut bien obligé de se raconter des histoires. Il a une manière superbe de rater sa vie. »²

Nous aussi, nous sommes capables de passer à côté de notre vie, de rester sur

le quai, parce que nous ne nous prenons pas au sérieux. Par contre, nous pouvons prendre nos croyances « limitantes au sérieux », pour nous sécuriser.

Nos rêves sont des lieux que nous cherchons à habiter.

Pourquoi ne pas devenir d'abord le guerrier de notre vie pour ne pas avoir à faire la guerre aux autres ? N'est-ce pas la plus belle des batailles, celle qui mène à soi ?

2. LES QUATRE ESCALES DU CHEMIN VERS SOI

Le chemin du self-leader se découpe en quatre étapes qui sont pour chacune un lieu de rencontre important avec soi-même.

À l'issue de chacune d'elles, le self-leader doit être à même de livrer un résultat spécifique : un point de mire visuel, un mental adéquat, des actions et des réajustements qui mènent à la réalisation du projet, et un moment de ressourcement bienveillant.

Ces résultats intermédiaires sont délivrés par le dépassement (conscient ou inconscient) des obstacles propres à ces étapes. Seul le dépassement permet d'actionner les compétences-clés reliées à ces quatre moments incontournables. Des compétences clés existent dans chacune de ces zones de dépassement de soi.

L'accent, dans le processus du self-leadership, est mis sur le résultat, mais il est important d'insister sur le fait qu'il ne s'agit pas d'un processus de performance, mais avant tout d'un processus de dépassement de soi et de plaisir de réaliser.



Les quatre escales clés du processus de self-leadership

Le schéma ci-dessous illustre notre propos.

Les résultats s'obtiennent uniquement lorsque l'on sort de sa zone de confort. Les zones de confort sont les obstacles qui se mettent sur notre route. Eux seuls nous permettent de développer ou de consolider ce dont nous avons besoin pour dépasser une escale.

2.1 ZONES DE CONFORT ET OBSTACLES À DÉPASSER

« Assouplir sa zone de confort », c'est chercher à aller toujours plus loin dans sa démarche, qu'elle soit physique, technique ou mentale.

« Brisez vos limites, faites sauter les barrières de vos contraintes, mobilisez votre volonté, exigez la liberté comme un droit, soyez ce que vous voulez être. Découvrez ce que vous aimeriez faire et faites tout votre possible pour y parvenir. » Richard Bach

C'est accepter un risque: celui de se confronter à ses propres limites et à ses peurs,

celui de se remettre en question, de chercher à aller au-delà des apparences. C'est l'occasion de découvrir de nouvelles manières de faire et surtout d'autres actions. Certains, lorsqu'ils sont confrontés à leur propre limite, entrent dans la spirale de l'échec. Les limites que l'on se met sont l'amorce de l'enfermement, des restrictions.

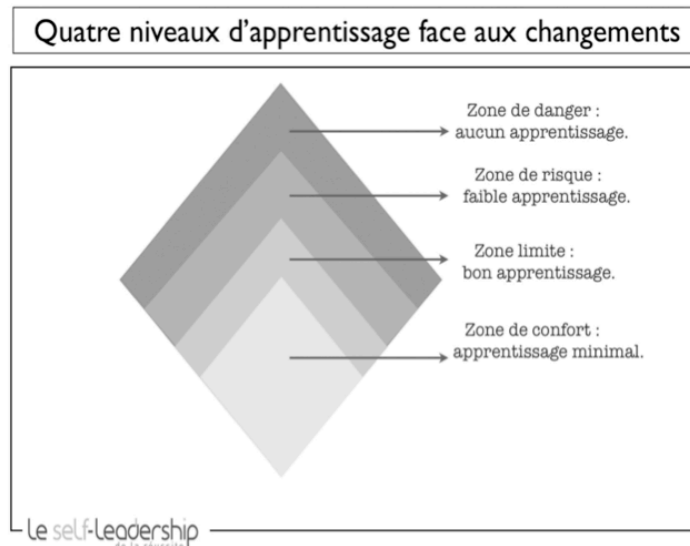
Souvenons-nous de ce poisson rouge dont la taille dépend de la grandeur de son bocal. C'est notre mental qui définit les parois de notre bocal et crée nos propres limites. Nous avons peur de nous écraser le nez contre les parois du bocal. Nous n'avons pas nécessairement les outils pour assouplir ou faire reculer les parois. Cela demande beaucoup d'énergie, et un peu de technique.

Il est vrai que le fait de ne pas disposer de la réponse adéquate impose de mesurer ses limites et provoque un chamboulement intérieur dont il n'est pas toujours aisé de mesurer l'impact. Que se passe-t-il alors ? On se contracte, on se crispe et cela évolue parfois rapidement jusqu'à la panique, la fuite. « Courage, fuyons ! » Les stratégies d'évitement sont multiples, mais quelles qu'elles soient, elles rognent toujours l'individu et le renvoient dans sa zone de confort. À partir du moment où nous sentons que nous avons rogné nos ailes, la marche arrière est impossible.

On pourrait comparer la zone de confort à une zone psychologique où l'individu ressent un agréable sentiment de satiété. La satiété, c'est l'équilibre, lorsque le besoin est satisfait. Même si ce sentiment est agréable, il comporte le risque d'enfermement, il ne permet ni évolution ni apprentissage.

L'apprentissage est précisément le fait de passer d'une zone de confort à une zone de limite, et donc de dépassement de soi. Voici comment Dan Cook¹, instructeur à l'Association canadienne du vol à voile (ACVV), distingue l'intérêt, sur le plan de l'apprentissage, de ces quatre zones:

¹ Dan Cook, Comité entraînement et sécurité, Association canadienne de vol à voile (ACVV). Un article écrit pour le journal interne de l'ACVV, Vol libre: «Le coin de l'instructeur».



Les quatre niveaux d'apprentissage face aux changements – Dan Cook

Selon l'enseignement de Dan Cook, le meilleur moment pour apprendre, c'est celui qui se situe dans la zone limite. Pour apprendre, il faudrait donc pousser le nez hors des sentiers battus. Dans une zone de stress excessif, l'apprentissage n'est plus possible.

Dans le processus de self-leadership, nous proposons aux stagiaires d'aller «renifler», «observer», un lieu, une idée, la rencontre avec une personne, un livre, un marché... C'est déjà une belle manière de mettre en route une nouvelle liberté et une approche de l'inconnu.

En soi, le confort n'est pas un mal. Il est un état d'équilibre, lorsque nos besoins sont satisfaits.

Cela permet une forme de tranquillité et de quiétude

Mais cet état d'équilibre est précaire.

Par essence, une situation reste en équilibre, «toutes choses étant égales par ailleurs», et c'est là qu'est toute la limite du système. Nous l'avons dit dans notre premier chapitre, le changement est la seule constance que nous pouvons espérer. «Seuls les bébés mouillés aiment le changement». Or nous ne sommes plus des bébés mouillés. Quand une poussière fait trembler l'harmonie, la première réaction est de chercher à retrouver l'état de stabilité précédent.

Et c'est là que les choses se compliquent. Quel prix certains sont-ils, parfois, prêts à payer pour trouver ou garder du confort ? Il ne s'agit pas ici du prix financier, mais du prix psychologique : le coût moral du confort, le coût de l'épanouissement de l'individu (ou, pourrions-nous dire, son coût sur son non-épanouissement).

Un couple bat de l'aile, mais, en fait, cette relation est insatisfaisante depuis bien longtemps. L'un et l'autre ne sont plus en accord, ni sur le plan des valeurs, ni sur

celui des intérêts de vie. Chaque jour, ils constatent leur insatisfaction et mesurent à quel point ils s'éloignent l'un de l'autre. Pourtant, tous les soirs, ils rentrent chez eux, avec des pieds de plombs. Ils enfilent les pantoufles du confort, et ils s'anesthésient. Il est tentant de se faciliter la vie. Mais tout a un prix et ce prix peut se muer en frustration, insatisfaction, tristesse, déprime ou dépression. Le confort vaut-il la déprime ?

2.2 Nous commençons à vivre lorsque nous sortons de notre zone de confort.

Avant cela, nous survivons. Toute la question est de savoir si cette survie est confortable...

Une méthodologie comprend, généralement, la compréhension des différentes marches à gravir pour se donner l'occasion d'être satisfait de ses résultats. Elle permet d'avancer étape par étape. Tel est le but de la méthodologie du self-leadership.

Rappelons que cette méthodologie réunit les étapes nécessaires pour que vous réalisiez ce vers quoi vous voulez tendre.

Chacune des étapes clés renvoie le self-leader à lui-même. Dans tous les projets qu'une personne peut avoir à mener s'inscrit en filigrane un deuxième projet. Celui-ci est le self-leader, lui-même, qui « grandit » au travers de chacune de ses réalisations.

Le projet du self-leader de se construire en tant que personne autonome, engagée et responsable, est parsemé d'embûches, qui sont sur toutes les routes. Les quatre étapes-clés de la gestion de soi comprennent des embûches propres à l'être humain. Plus encore s'y cachent des réalités comme la zone de confort et la zone de limite avec lesquelles tous les êtres humains flirtent en permanence.

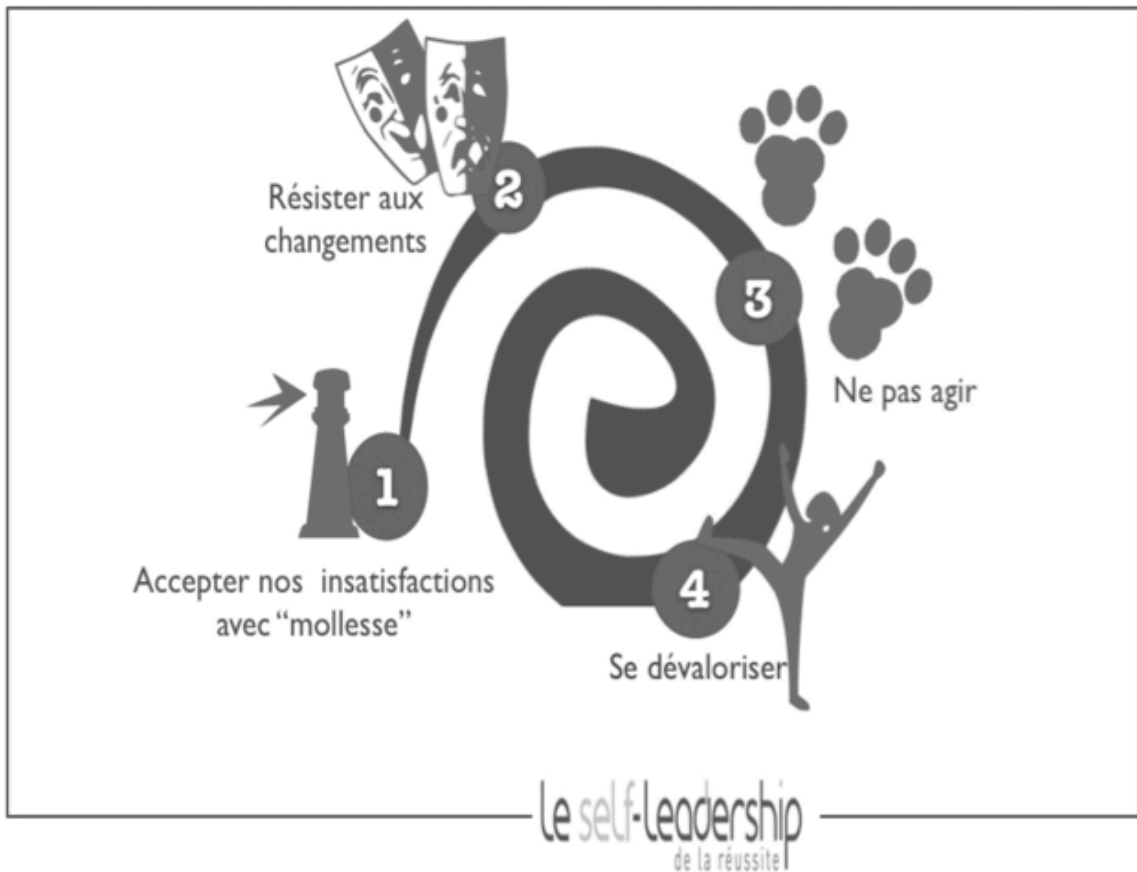
Il arrive que certaines personnes mènent à terme de magnifiques projets et se retrouvent ensuite comme vidées. C'est le propre de ceux qui méconnaissent l'importance des quatre étapes, ou ne leur donnent pas suffisamment d'importance.

En effet, il n'est possible de définir un projet, dans le processus du self-leadership, que si on est à l'écoute des insatisfactions. Un nouveau projet amène le « self-leader » à un moment de réflexion sur la force de son mental. C'est avec un mental adéquat qu'il peut se lancer dans l'action.

Le ressourcement est la dernière étape à ne jamais oublier, car elle prépare le self-leader à concentrer sa motivation sur le projet suivant. Et ainsi de suite.

Les étapes clés du programme cachent quatre zones de confort que le self-leader va s'exercer à assouplir.

Les quatre zones de confort



Examinons les quatre zones de confort et l'intérêt de les dépasser :

- zone de confort 1: rester dans nos insatisfactions avec « mollesse »;
- zone de confort 2: résister aux changements ;
- zone de confort 3: ne pas agir ;
- zone de confort 4 : se dévaloriser.

Nous allons ici, dans ce programme travailler uniquement sur la première zone de confort : rester dans nos insatisfactions avec « mollesse ».

C'est dans cette zone que nous définissons qui nous voulons être, mais si c'est le travail de toute une vie.

À retenir

Lors de son passage à l'émission « Tout le monde en parle », l'auteur Alexandre Jardin raconte les tumultueuses aventures que son père lui a fait vivre lorsqu'il était plus jeune. Au cours de ses balades en voiture, son père s'arrêtait tout bonnement devant une cabine téléphonique, sortait son chéquier et signait un chèque en blanc qu'il glissait à l'intérieur du bottin téléphonique. Il disait ensuite à son fils : « Si quelqu'un trouve ce chèque... nous sommes ruinés ! Maintenant, vivons ! » C'était sa façon un peu particulière et audacieuse de mettre du piquant dans sa journée et d'en savourer chaque instant.

Il n'est évidemment conseillé à personne de tenter cette expérience, par contre, retenons de cette histoire cette phrase et n'hésitons pas à la repasser plusieurs fois par jour : « Maintenant vivons ! » Eh oui, aujourd'hui... vivez !

3. MAIS POURQUOI DONC RESTE-T-ON DANS UNE SITUATION INSATISFAISANTE ?

Dans la vie, les situations perturbantes sont de belles salles de formation. Elles nous apprennent à dépasser les difficultés, à condition de prendre le temps et de leur donner de la place.

Pour beaucoup, il n'est pas facile d'accepter l'existence d'un problème à régler. Il est parfois plus simple de rester dans une zone de confort, pour deux raisons principales :

- la peur de ne pas être à la hauteur;
- la peur du conflit.

3.1. La peur de ne pas être à la hauteur

« L'homme ne se construit qu'en poursuivant ce qui le dépasse. » André Malraux

Lorsque les émotions deviennent envahissantes, elles paralysent la capacité à prendre des décisions sensées et rationnelles. Une personne envahie par la peur se sent incapable d'aller de l'avant et éprouve des difficultés à maîtriser ses pensées. Dans des situations de peur, le cerveau émotionnel se déconnecte de la capacité à penser de manière rationnelle. Dans pareilles situations, nous en revenons très vite à des réponses de type « réflexe (« Pour qu'une solution ne devienne pas un problème »). La peur bloque l'accès au potentiel et isole l'intuition du rationnel.

La peur est à l'origine de l'inaction.
L'inaction est à l'origine de la peur.

La plupart des peurs ont été construites par les événements importants de la vie et par les croyances que nous en avons déduites. Les relations qu'il a entretenues avec ses parents, ses frères et sœurs et ses amis à l'école ont forgé chez chacun une vision

limitée de ce qu'il est.

Les peurs sont des mécanismes de défense qui éloignent la personne de ce qu'elle est, de ses besoins, et même de l'idéal qu'elle porte en elle. Dans un monde où la cohérence sera la loi de ceux qui réussissent, il est impératif de retravailler ces blocages. Chacun porte en soi un élan créatif, qui n'est pas nécessairement exploité s'il est gardé dans une zone de confort. En réalité, ce n'est pas l'environnement qui fait obstacle à la réussite, mais bien les pensées que chacun s'est construit à son propos. Il nous appartient de contrer ces scénarios négatifs qui confortent notre manque de confiance en nous.

Lors d'un séminaire, il est proposé aux participants de dépasser leurs peurs en se jetant dans le vide, bien harnachés, au bout d'un câble en acier. En réalité, cette situation ne présente aucun danger réel : ils sont solidement protégés, suivis par de vrais professionnels; ils ne peuvent ni tomber ni même se faire mal. Cet exercice semble peut-être décalé, mais en réalité il est riche par son analogie.

L'une des participantes a posé trois questions:

- le câble est-il bien entretenu et vérifié ?
- l'animateur en bas est-il formé à ralentir ma descente ?
- mon équipement est-il bien attaché?

Après avoir reçu une réponse positive à ces trois questions, la participante a fait le premier pas dans le vide et a glissé facilement jusqu'en bas. Ce qu'elle a appris, c'est que le premier pas est le plus difficile à faire; elle ne l'a jamais oublié au cours de sa progression dans son projet personnel.

Un autre participant a, quant à lui, réagi différemment :

- «Oui, mais... et si le câble casse?»
- «Et si le gars qui est en bas a une crampe au moment où il doit me rattraper?»
- «Et je tombe dans les pommes en descendant?»
- «Et si je me tords le pied?»

La scène a duré environ trente-cinq minutes. Le plus impressionnant était de lire la peur qui s'installait sur son visage et qui le bloquait peu à peu. L'animateur a finalement décidé de ne pas poursuivre l'expérience avec ce candidat, car il envisageait simplement de ne pas sauter. Les autres participants ont pu en retirer (sans doute plus que lui) la leçon suivante : la peur est clairement quelque chose que nous construisons nous-mêmes ; tout se passe au niveau de nos pensées.

3.2. La peur du conflit

Une autre peur nous limite dans notre disposition à sentir les frustrations et les insatisfactions : la peur du conflit. La peur de ne pas être à la hauteur nous bloque dans certaines situations, alors que la peur du conflit survient dans nos relations. En effet, nous craignons tous de perdre les gens que nous aimons. Une relation met forcément en présence un minimum de deux personnes. Nous ne contrôlerons jamais la manière de réagir de l'autre : là, nous sommes devant une grande inconnue.

Les formules telles que: «Bah! Il ne l'a pas fait express!», «Bah! c'est pas si grave que ça!», «Oh, de toute façon, cela ne m'atteint pas et ne m'empêche pas de vivre...» sont de belles manières d'enterrer au plus profond un vrai mécontentement. Reconnaître l'importance de celui-ci, c'est reconnaître aussi l'autre, la relation et son importance pour nous. Admettons-le, c'est prendre un fameux risque. Mais s'il est déjà important de reconnaître un mécontentement, se situer devient capital. Les questions qui décentrent l'élan ressemblent à celles-ci : « Mais si lui n'a pas envie? » «Et si elle me reballe?».

C'est là toute la question de l'engagement par rapport à soi que nous abordons au chapitre réservé à l'engagement. Poser les questions qui font sortir du brouillard, c'est s'engager par rapport à soi-même. D'aucuns diront que leur problème, forcément, est de peu d'importance par rapport aux grandes catastrophes naturelles et aux famines ou qu'il est de peu d'importance par rapport à la tragédie qui frappe leur voisin de palier. Mais le processus de comparaison occulte l'importance de notre problème personnel. C'est un excellent moyen d'éviter de s'impliquer dans sa résolution. Renversons ce raisonnement. Personne ne pourra s'attaquer à ces grands fléaux s'il néglige son propre bonheur et minimise ses problèmes personnels. Personne ne pourra valablement aider son voisin, son fils ou son ami dans la tragédie qu'il vit, s'il n'a pas mis un peu d'ordre dans sa vie.

3.3. Résister aux changements

<i>La résistance au changement n'est que le refus de la croissance. Alexander Ruperti</i>

Changer est difficile. Pour cette raison, il est souvent plus facile de persévérer dans les vieilles perceptions et de se convaincre que le changement à apporter concerne une situation sur laquelle nous n'avons pas de prise ou que nous jugeons du ressort d'une autre personne. Le changement exige un dépassement de soi, et l'être humain n'a naturellement

pas tendance à vouloir le faire. À toutes les étapes de la vie, il est possible de changer certains éléments de son monde extérieur, mais aussi intérieur. À tout moment nous pouvons nous épanouir, mais cela nous demande de sortir de notre zone de confort. Face à ce choix, les options confortables sont les changements dans le **statu quo**. L'homéostasie inerte, aussi appelée « le changement par le **statu quo** », évite la remise en cause en profondeur, mais surtout le chaos propre à tous les moments de changement. Cette inclination à tendre vers des changements du type « toutes choses étant égales » est conditionnée par une force appelée « entropie »³. Celle-ci est décrite comme la loi de la thermodynamique selon laquelle l'évolution naturelle conduit inmanquablement à une perte d'organisation. En physique, l'entropie est synonyme de désordre.

Bernard Weber⁴ se penche sur ce concept dans son **Encyclopédie du savoir relatif et absolu**.

Selon lui, toute forme de vie est en recherche d'homéostasie. «Homéostasie» signifie dès lors: équilibre entre milieu intérieur et milieu extérieur.

Toute structure vivante fonctionne en homéostasie. L'oiseau a des os creux pour voler. Le chameau a des réserves d'eau pour survivre dans le désert. Le caméléon change la pigmentation de sa peau pour passer inaperçu de ses prédateurs. Ces espèces, comme tant d'autres, se sont maintenues jusqu'à nos jours en s'adaptant à tous les bouleversements de leur milieu ambiant. Celles qui ne surent pas s'harmoniser avec le monde extérieur ont disparu.

L'homéostasie est la capacité d'autorégulation de nos organes par rapport aux contraintes extérieures. On est toujours surpris de constater à quel point un simple individu peut endurer les épreuves les plus rudes et y adapter son organisme. Durant les guerres, en des circonstances où l'homme est contraint de se surpasser pour survivre, on a vu des gens qui n'avaient jusque-là connu que confort et tranquillité se mettre sans rechigner au pain sec et à l'eau. En quelques jours, les citadins perdus en montagne apprennent à reconnaître les plantes comestibles, à chasser et manger des animaux qui leur avaient toujours répugné : taupes, araignées, souris, serpents...

Robinson Crusoe de Daniel Defoe ou L'Île mystérieuse de Jules Verne sont des livres à la gloire de la capacité d'homéostasie de l'être humain.

Tous, nous sommes en perpétuelle recherche de l'homéostasie parfaite, car nos cellules ont déjà cette préoccupation. Elles convoitent en permanence un maximum de liquide nutritif à la meilleure température et sans agression de substance toxique. Mais quand elles n'en disposent pas, elles s'adaptent. C'est ainsi que les cellules du foie d'un ivrogne sont mieux accoutumées à assimiler l'alcool que celles d'un abstinant. Les cellules des poumons d'un fumeur fabriqueront des résistances à la nicotine. Le roi Mithridate avait

même entraîné son corps à supporter l'arsenic. Plus le milieu extérieur est hostile, plus il oblige la cellule ou l'individu à développer des talents inconnus».

En psychologie, les études sur le développement personnel ont établi que, dès que le milieu devenait hostile, le sujet ressentait de bonne foi le **statu quo** comme le meilleur outil pour maintenir l'équilibre de son système. Mais notons que, pour l'être humain, tout milieu en changement ou en intuition de changement, est un milieu hostile. Il suffit de voir ce qui se passe dans une entreprise lorsque circule l'hypothèse d'une restructuration, ou dans un quartier lorsqu'on annonce de prochains travaux, ou encore, tout simplement dans un couple, lorsqu'un des deux conjoints annonce à l'autre son envie de changer quelque chose dans sa vie.

L'entropie caractérise la résistance naturelle de l'être humain au changement. La résistance au changement mène la vie dure au projet. Le changement de mentalité est bien souvent le travail de toute une vie.

Plus de 80% des échecs sont dus à une mauvaise gestion de cette étape. Chaque projet porte en lui un changement de mentalité que seul le porteur de projet peut réaliser.

Que se passe-t-il pour un employé qui, du jour au lendemain, devient indépendant, mais conserve la mentalité de l'employé? Que se passe-t-il pour le collaborateur d'une équipe commerciale qui, du jour au lendemain, devient le manager de cette même équipe commerciale, mais ne réussit pas à adopter la position de manager? Pareilles transformations entraînent des changements de mentalité fondamentaux que l'on peut opérer en dénouant les nœuds de reconnaissance, d'engagement et de culpabilité.

L'obstacle fondamental de cette étape est «la résistance au changement», plus exactement la résistance que l'on oppose soi-même au changement.

3.4. Ne pas agir

La non-action, est un vrai fléau pour la vie d'un projet.

<i>« La vie humaine est comme le fer, elle s'use dans la pratique et se rouille dans l'inaction. » Caton l'Ancien</i>

Mais les actions accomplies sans que l'on croie vraiment qu'elles aboutiront sont parfois pires.

Les raisons principales qui nous incitent à rester dans le «non-agir» sont:

- notre besoin de contrôler l'issue d'un résultat ;
- la tendance à la procrastination.

1. Le contrôle

Les étudiants qui échouent à la fin de leur année scolaire avancent souvent

l'excuse : «Si j'avais étudié, j'aurais réussi». Finalement ne s'agit-il pas là d'une manière de contrôler le résultat ? En n'étudiant pas suffisamment, l'étudiant sait qu'il augmente son risque d'échec. En étudiant suffisamment, un élève qui manque de confiance en lui peut se sentir en dépendance, car il ne contrôle pas l'issue. Comment vivre l'échec alors qu'on a mis tant d'énergie à étudier ses cours? En cas d'échec il y a toujours la possibilité de dire que le professeur était « vache », qu'il a posé des questions qui n'ont pas été vues pendant le cours, que le voisin lui a posé une question et qu'ils ont été soupçonnés de tricherie, etc.

Le «bonheur» d'être victime est une zone de confort que nous avons tous connue un jour ou l'autre. Un proverbe africain dit : « Ce n'est pas dans la montée que nous nous faisons des amis, mais dans la descente.» Se plaindre, être victime, être mal: voilà un bon moyen d'attirer l'attention et d'être pris en charge. Les personnes qui se « prennent en charge » sont généralement beaucoup plus seules, car elles ont l'air de n'avoir besoin de personne.

Même si nous savons qu'être victime est une attitude qui ne produit aucun bonheur, nous jouons inconsciemment ce comportement hérité de l'enfance: celui de la victime qui, par ses plaintes, finit toujours par attirer un «sauveur» ou un «persécuteur». Par nos plaintes, nous attirons le plus souvent les deux! Il semble qu'une éducation exigeante, fondée sur la culture de performance soit à l'origine de ce besoin de contrôle. La personne ne sait pas engager une action sans automatiquement penser que cette action sera évaluée.

Voici une belle histoire qui nourrit notre propos :

Un petit oiseau tombe d'une branche. Il piaille à tue-tête pour attirer l'attention sur lui : il meurt de froid. À ce moment-là, passe une vache qui le couvre de sa bonne bouse tiède pour le réchauffer. L'oiseau crie encore plus fort : « Au secours, au secours!» Il attire ainsi le renard, et le renard le croque!

2. *La procrastination*

«Procrastinatio, onis, f.; remise au lendemain.» En français: «procrastination». Retard coupable.

Il y a toujours de bons prétextes pour se réfugier dans la procrastination :

- «Je ne suis pas “dedans”, je serai plus en forme demain...»;
- «Bah c'est pas grave si je perds la journée, il me reste beaucoup de temps, je le ferai demain...»;
- «Il y a d'autres priorités aujourd'hui...»;

*«Il y a deux sortes de temps: le temps qui attend et le temps qui espère. »
Jacques Brel*

- «C'est vraiment ennuyeux, je vais faire autre chose...»;
- «Ça ne sert à rien de toute façon...»;
- « Brr, c'est trop long, il vaut mieux que je fasse tout d'un coup demain... »

Parce que le poisson est trop gros... !

Plusieurs « professionnels » de la procrastination ont l'habitude de se fixer des objectifs beaucoup trop importants. Dans la plupart des cas, l'idéal est de se fixer de petits objectifs. Plus on a de difficultés à «s'y mettre», moins les objectifs doivent être importants. Les petits succès amènent d'autres succès plus importants et permettent de travailler plus régulièrement.

Des objectifs clairs!

« Ce soir je vais avancer dans mon travail »... Voilà un objectif bien imprécis ! Avancer comment ? Travailler quelle matière ? Quel est le timing que je me donne ? Quelles sont les petites tâches à faire ?

Apprendre à dire «non»

Comment dire «non» à des propositions tentantes? Face à des ouvrages ennuyeux, il est difficile de mettre en avant des activités plus agréables. Qui plus est, pourquoi ne pas accomplir ce qui peut nous amener vers la réussite ?

Un peu de bon stress!

Certaines personnes ont besoin d'être sous pression pour se concentrer. Le problème, dans ce genre de situation, c'est qu'à force de jouer avec le temps, on en manque parfois vraiment cruellement. Nous savons que bon nombre de gens ont dans leur tiroir des projets complètement ficelés auxquels ils ont réfléchi longuement. L'action n'est pas évidente pour tout le monde et il ne suffit pas toujours de savoir ce qu'il y a à faire pour le faire.

La zone de confort de cette étape consiste à éviter de se confronter à l'action et, en poussant le raisonnement plus loin, à éviter de se mesurer à soi.

À retenir

Sans audace, il n'y aurait pas de vainqueurs, pas de progrès, pas de changements, pas de désir de dépassement. Tout le monde pratiquerait l'« adienne que pourra » ou le célèbre «pas certain si ça vaut la peine d'essayer». Qu'avez-vous vraiment à perdre ? Si vous hésitez à faire le grand saut, posez-vous la question suivante : quelle est la pire chose qui pourrait m'arriver ?

3.5 Se dévaloriser

Notre belle éducation judéo-chrétienne nous a appris à «être humbles devant la réussite», «à ne pas nous réjouir de la réussite, car demain tout peut changer». « Pour vivre heureux, vivons cachés... » Culpabiliser et montrer du doigt la fierté de soi sont des comportements bien enracinés.

En fait, la dévalorisation de soi est une mauvaise compréhension de ce que l'éducation a appelé la «modestie». Cette dévalorisation nous entraîne dans une zone de confort.

À l'heure actuelle, c'est comme si l'on encourait un risque en disant :

- Je suis assez bon en analyse bilantaire.
- J'ai une bonne culture générale.
- En travaillant un peu je réussirai facilement mes études.
- J'ai de l'aisance dans le domaine de la communication et je sais assez bien me faire comprendre.

Ne serait-ce pas magnifique si chacun pouvait s'approprier ce en quoi il est bon? Cela lui permettrait sans doute d'être plus souple dans l'acceptation de ses propres lacunes et de celles des autres. Être content de soi ne sous-entend nullement que l'on se sente supérieur aux autres. Dans l'acceptation de soi, il n'y a pas de sentiment de supériorité ou d'infériorité, il ne s'agit pas d'une dynamique de comparaison. Mais il s'agit d'un principe de réalité.

La dévalorisation va même plus loin, car elle amène bien souvent les individus à ne pas accepter les compliments, même les plus simples. Que répond une dame à qui on dit : «Tu as un joli pull » ? Tentez l'expérience et vous entendrez facilement des réponses telles que: «Oh je l'ai acheté en solde» ou «Je l'ai acheté au marché». Quel plaisir aurons-nous le jour où nous entendrons: «Merci, je l'aime beaucoup, cela fait longtemps que je voulais me l'offrir. ».

Nous sommes enfermés dans des habitudes de dépréciation. Or « se déprécier » ou «être prétentieux», c'est trébucher sur la même erreur: celle qui consiste à croire que notre évaluation de nous-même prend en considération une échelle de valeurs et une comparaison aux autres. La seule vraie échelle qui de valeur qui tienne est celle qui se mesure à soi-même. Tournons le dos au « syndrome de la pleureuse ». L'obstacle fondamental de cette étape est «la dévalorisation»

4. SORTIR DE LA ZONE DE CONFORT 1 : RESTER DANS NOS INSATISFACTIONS AVEC «MOLLESSE»

« Si vous pensez que vous êtes trop petit pour faire la différence, essayez de dormir dans une chambre close avec un moustique! »
Proverbe africain

Dans son conte Ping², Stuart Avery Gold relate: «L'étang n'était pas profond, ce jour-là. En fait, l'étang n'était plus profond depuis pas mal de temps, déjà. Mais, la plupart des habitants ne s'en plaignaient guère – **c'était ainsi, tout simplement.**»

La tolérance des êtres humains à la frustration est parfois étonnante. Au lieu de transformer la frustration en action, nous la transformons bien souvent en litanie, en «râleries», en démotivations ou en rouspétances.

Par exemple: «Comment ça va?» «Oh! comme un lundi...»

Beaucoup de personnes ne cherchent pas une solution à ce qui les stresse, ce qui les rend insatisfaits, les angoisse ou les rend anxieux, sans se rendre compte qu'il s'agit là du symptôme d'un mal-être, et donc de la nécessité d'opérer un changement.

D'une urgence même, dans certains cas. Réciter des litanies, c'est vouloir faire porter aux autres la responsabilité de notre humeur maussade ou agressive. Ce n'est qu'un leurre destiné à éviter de régler le problème, tout en donnant l'impression qu'on en est conscient et qu'on n'en est pas responsable.

«Bah, ce n'est pas grave!» «Oh, c'est toujours comme ça!» «Moi, cela ne me touche pas de toute façon...» «On se fait à tout...» «Faut se contenter de ce que l'on a. On peut déjà être content, avec cette crise ! »

Le simple fait d'exprimer de telles affirmations, c'est accorder de l'importance de la situation et mettre en évidence un phénomène qui éveille l'attention. Nous avons rencontré des personnes qui, à force de ne pas prendre en considération l'importance des situations insatisfaisantes, se sont repliées sur elles-mêmes et ont tristement perdu l'espoir.

Les taches d'humidité de la vie...

Prenons une analogie toute simple :

Un grand cuisinier se laisse aller à son art dans sa cuisine. Alors qu'il s'apprête à faire une recette de son cru, son regard se pose sur une tache d'humidité dans un coin du plafond, en haut, à droite. Oui, cette tache d'humidité est bien embêtante, mais ce n'est pas le moment de lui prêter le moindre intérêt.

Un mois plus tard, alors qu'il passe du temps à concocter le repas d'anniversaire de sa fille cadette, il constate que la tache est toujours

² Stuart Avery Gold, Ping : une grenouille à la recherche d'un nouvel étang, Montréal, les Éditions de l'homme, 2006.

bien là! Juste un peu plus grande. Six mois plus tard, l'odeur de moisi le fige. Tout à coup, il prend conscience. La tache est devenue particulièrement impressionnante.

Encore des tracas. Mais désormais, il n'est plus possible de penser que cela s'arrangera bien tout seul.

Si nous laissons le temps faire son travail, nous allons rarement dans le sens d'un mieux... Au contraire : si personne ne réagit au problème, les choses empirent, coûtent beaucoup plus cher et causent plus de stress et d'inconfort. Si l'on doit abattre une partie du mur, appliquer un produit et le laisser sécher pendant plusieurs mois, retapisser et repeindre, cela prendra du temps. Et, pendant ce temps, sera-t-il encore possible de cuisiner?

Il en va de même pour les situations de la vie. Quand nous laissons moisir une situation, elle devient vite ingérable. Ce fameux cuistot devra un jour prendre le problème d'humidité à bras-le-corps. Il devra faire appel à des spécialistes et il n'aura pas appris grand-chose. S'il avait cherché à résoudre ce petit ennui dès le départ, il lui aurait certainement valu moins de tracas. Mais il fallait, pour cela, oser considérer l'importance potentielle du problème.

A RETENIR

Ne sommes-nous pas souvent, tel ce cuistot, sachant que la situation ne peut que se dégrader si nous n'agissons pas ?

Il en va de même pour le fait de sentir, de se laisser vivre, de se laisser sentir qui nous sommes réellement.

On se laisse souvent pas balloter par la vie, le regard des autres, les définitions que notre entourage fait de nous...nous laissant pantois devant le vide qui laisse cette place « juste » à occuper.

4.1 Alors...allons-y et réveillons cette première zone de confort.

Les frustrations d'être et d'avoir sont les meilleurs moteurs.

Quand les rêves semblent emprisonnés dans un quotidien banal, quand les relations semblent incertaines ou insatisfaisantes, cela donne – ou devrait donner –, le signal de départ du changement.

Les signaux de départ peuvent se présenter sous différentes formes :

- fatigue permanente;
- démotivation;
- agressivité ou apathie;
- manque d'envie d'aller vers les autres ;
- difficulté de se projeter dans un autre avenir ;
- manque d'écoute et d'intérêt pour les autres ;
- difficulté de progresser;
- envie de fuir,
- ...

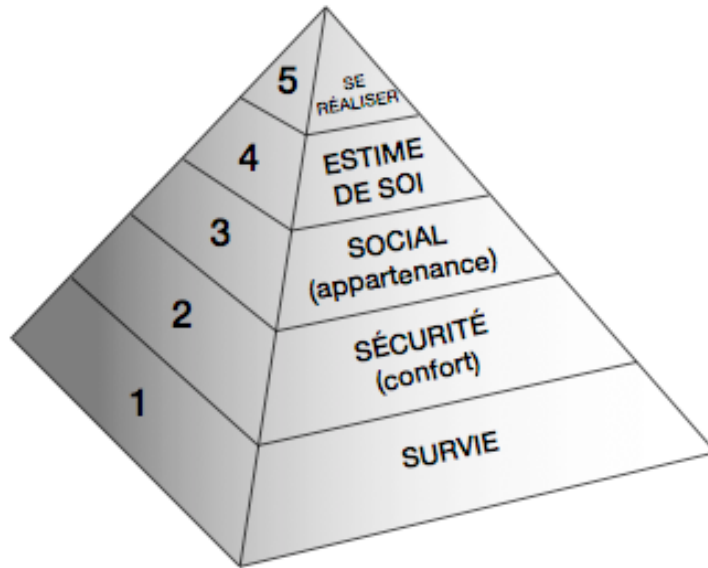
Mais, quels qu'ils soient, ces signaux cachent toujours une insatisfaction.

Frustration d'être et d'avoir

Par quoi démarre un projet ou une décision de changement? Un projet démarre inévitablement par un nouveau défi dont le but est de donner une réponse au besoin en déséquilibre.

On ne peut répondre à cette question sans rappeler la théorie des besoins, élaborée en 1940 par Abraham Maslow. L'individu est en permanence en interaction avec son environnement, et c'est de cette interaction que naissent des besoins. Les besoins sont forcément subjectifs et illimités. Ce qui motive les individus, c'est la recherche d'une réponse à leur besoin fondamental d'un moment donné. Dès qu'un besoin important n'est pas satisfait, l'individu ressent une frustration.

La frustration, telle que définie par le Petit Larousse illustré est une « tension psychologique engendrée par un obstacle qui empêche le sujet d'atteindre un but ou de réaliser un désir ». Même si le moment de déséquilibre est inconfortable, il appelle à la vigilance. Il est l'occasion de se dépasser. Dès qu'une personne se sent insatisfaite, elle a la responsabilité de prendre cette insatisfaction en main et d'y chercher une réponse. Les ressources pour satisfaire sont aussi illimitées. Qu'il s'agisse de ressources humaines, intellectuelles, physiques, matérielles, financières, l'homme peut trouver ou transformer des ressources pour répondre à ses besoins.



La pyramide de Maslow³

Les besoins non satisfaits peuvent ressembler à ceci :

- ne pas avoir de lieu de vie;
- ne pas avoir un environnement viable ;
- avoir une mauvaise température ambiante;
- ne pas avoir un emploi stable ; • ne pas être en bonne santé ;
- ne pas être sûr de pouvoir rester dans son appartement ;
- avoir des inquiétudes sur l'avenir de son emploi ;
- être mal intégré dans son entreprise ;
- avoir le sentiment d'être mis à l'écart ;
- être en mauvais termes avec le directeur ;
- avoir des tensions avec ses enfants ;
- ne pas être reconnu par les autres membres d'une association ;
- ne pas être considéré comme un interlocuteur valable ;
- ne pas être intéressé par le sujet de conversation ;
- ne pas être dans sa voie;
- ne pas avoir de réserves financières ;
- ...

À RETENIR

³ Abraham Maslow, Devenir le meilleur de soi-même : besoins fondamentaux, motivation et personnalité, Paris, Eyrolles, 2008 (traduction française de Motivation and Personality, paru en 1954).

Nous baignons en permanence dans des situations d'insatisfaction. Même si les raisons d'être insatisfait sont nombreuses, elles ne sont pas toutes l'origine de mal-être.

La frustration, comme l'insatisfaction, est un écart à combler. Il s'agit d'un écart entre :

- l'état dans lequel nous sommes
- et l'état dans lequel nous voudrions être.

Ou encore, il peut s'agir d'un écart entre :

- ce que nous avons aujourd'hui
- et ce que nous voudrions avoir.

Cet écart touche généralement nos besoins non satisfaits.

Joël est mal dans sa vie et cherche à sortir de son problème. Il s'engage dans le chemin du self-leadership par la question toute simple:

«Qu'est-ce qui lui pose problème?»

Sa réponse:

1. il est célibataire depuis plus d'un an;
2. il est en conflit avec ses enfants;
3. sur le plan professionnel, il est en conflit avec son plus gros client.

À l'aube de ses quarante ans, il tourne en rond et se sent insatisfait. Que cachent ces insatisfactions?

Rappelons cet élément essentiel: ces frustrations ne touchent que des états («je ne suis pas reconnu») ou des avoirs («je n'ai pas l'environnement qui me plaît »), des états dans lesquels la personne aimerait se sentir ou des choses qu'elle voudrait posséder.

4.2 Prendre conscience de l'insatisfaction

Lorsque l'action se met facilement en route, nous sommes dans une zone de confort. Si nous sommes dans une zone limite, nous sommes forcément dans

un moment d'apprentissage. Quand cela semble lourd, la zone d'apprentissage demande une attention particulière.

Paul envie la capacité qu'a son frère aîné de faire rire tout le monde et d'être la vedette de toutes les soirées. S'il a à ce point envie d'apprendre à faire rire les autres, il trouvera l'énergie pour poser les actions nécessaires. Dans la mesure où Paul est en «zone limite», il est dans le début d'une spirale de self-leadership. Le challenge consiste à ne pas développer de l'animosité pour celui qui possède ces qualités, et à ne pas sombrer dans des comparaisons qui lui enlèveraient l'en-vie d'avancer.

Le succès est dans l'équilibre

Nous occupons plusieurs sphères dans notre vie.

Pour se réaliser et toucher le succès, chaque sphère a son importance.

De manière naturelle, nous investissons dans certaines et, parfois, par manque de temps, nous en laissons de côté.

Lorsqu'on laisse une sphère de côté - sans en être conscient - elle risque de nous rattraper un jour ou l'autre sans crier gare.

Le self-leader est attentif à chaque sphère en toute conscience!

Il définit ce qu'il veut atteindre dans les 7 sphères principales,

Il priorise en fonction du moment.

Les 7 sphères sont :

- La sphère sociale/amicale,
- La sphère de la santé,
- La sphère des finances/lieu de vie,
- La sphère familiale,
- La sphère personnelle : développement personnel, spiritualité, engagement, sport, loisirs, culture, ...
- La sphère professionnelle,
- La sphère amoureuse

La mesure des écarts : la balade des sphères

Le succès du “trajet du self-leader” réside dans la prise en compte la réalité telle qu'elle est, et amène progressivement à élever le niveau des points de mire, à prendre confiance pour poser les actions de réalisation.

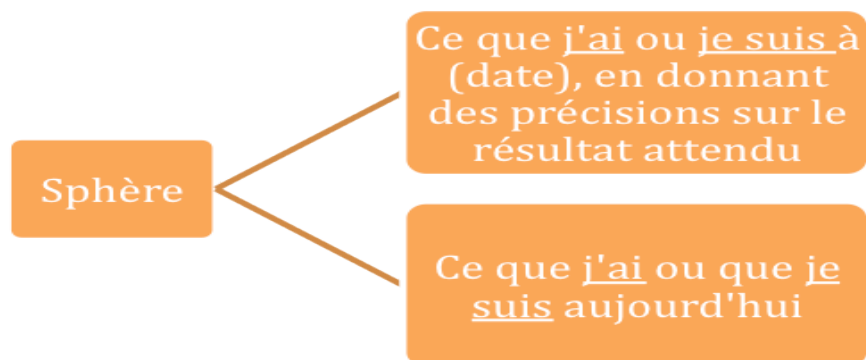
Mesurer les écarts c'est oser regarder la réalité telle qu'elle est.

C'est la base de la construction de sa vie ou de la réalisation de ses projets :

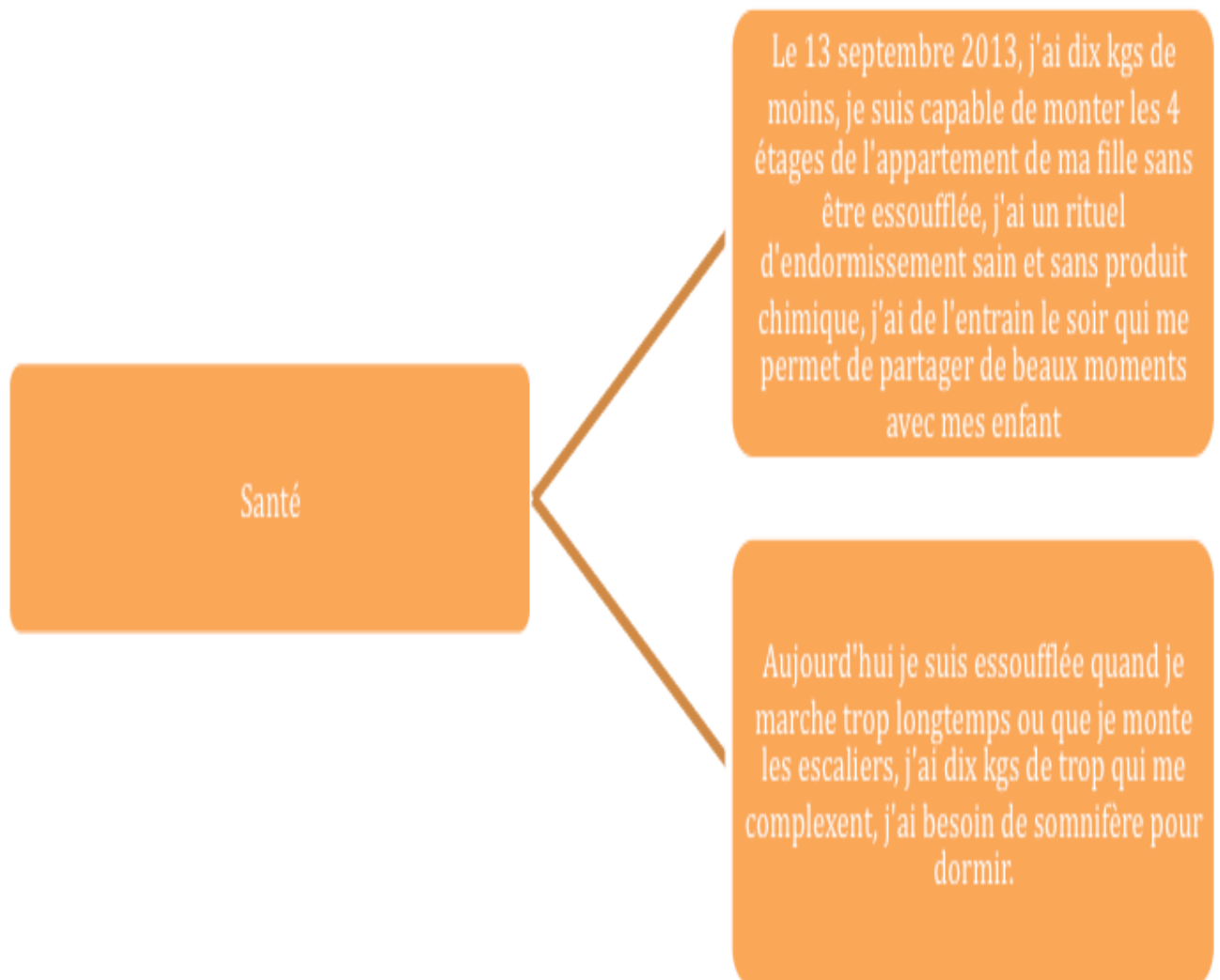
- Identifier ce que j'ai ou je suis aujourd'hui,
- Définir ce que j'aurai ou serai demain.

Ces écarts se mesurent uniquement grâce à des verbes d'état ou des verbes d'avoir.

La mesure des écarts permet de poser les choses en termes de résultats.



Exemple



5. À VOUS DE JOUER : LES SPHERES

5.1. La balade des sphères

La balade des sphères

- Baladez-vous dans les sphères de votre vie,
- Prenez du temps dans chaque sphère,
- Dans l'ordre qui vous paraît important,
- Pour chacune sphère, prenez une fiche "de là où je suis à là où je vais »
- Utilisez uniquement des verbes "d'état" ou des verbes "d'avoir" pour mesurer l'écart.



La balade des sphères : Objectifs de l'exercice

- A la fin de l'exercice vous aurez fait le point sur le "de là où je suis" et défini avec clarté le "à là où je vais", - Même si cet exercice ravive parfois des insatisfactions, il est la base de la construction de votre trajet personnel.



La balade des sphères



Nom de la sphère

Le .. / .. / ..

Aujourd'hui

La balade des sphères



LA BALADE DES SPHERES

LA SPHERE DES FINANCES/LIEU DE VIE



Nom de la sphère

Le .. / .. / ..

Aujourd'hui

La balade des sphères



LA BALADE DES SPHERES

LA SPHERE DE LA
SANTÉ



Nom de la sphère

Le .. / .. / ..

Aujourd'hui



La balade des sphères



LA BALADE DES SPHERES

LA SPHERE

SOCIALE/AMICALE



Nom de la sphère

Le ../../..

Aujourd'hui



La balade des sphères



LA BALADE DES SPHERES

LA SPHERE
AMOUREUSE



Nom de la sphère

Le ../../..

Aujourd'hui

La balade des sphères



LA BALADE DES SPHERES LA SPHERE FAMILIALE



Nom de la sphère

Le ../../..

Aujourd'hui



La balade des sphères



Nom de la sphère

Le ../../..

Aujourd'hui

5. 2 Et le sens dans tout ça ?

Comment savoir que ce que l'on définit en point de mire est vraiment ce qui vit en nous ?

Que nous ne trichons pas ?

Les questions suivantes vont vous permettre d'aller chercher au plus profond le sens que vous mettez dans chacune de ces sphères.

Il n'y pas de véritable découverte du sens sans une vibration d'émotion.

1. Questionnement (*recherche du sens*)

1. En quoi le point de mire (reformulation) est important aujourd'hui pour toi ?
2. En quoi le point de mire (reformulation) est important aujourd'hui pour toi ?
3. En quoi le point de mire (reformulation) est important aujourd'hui pour toi ?
4. En quoi le point de mire (reformulation) est important aujourd'hui pour toi ?
5. ...

2. Bouclage (*engager*)

6. Donc (le vers quoi je veux aller) te permettra de (réponse du dernier « pourquoi »)
7. Si oui = on continue
8. Si non ou pas tout à fait = qu'est-ce que tu as envie de changer pour que cela colle

3. Capitalisation (*responsabiliser*)

9. A quoi dois-tu être attentif pour que « le vers quoi tu veux aller » te permette de « sens »
10. Quels sont les points d'attention ?

4. Bouclage (*rassurer*)

Reformulation générale : donc si tu fais XXXXX tu pourras trouver (le sens) en (le vers où je vais)

5. Tablette de capitalisation

Engagement sur une ou plusieurs actions pour y arriver :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

6. À VOUS DE JOUER : LE POINT DE MIRE



(cliquer sur l'image pour faire démarrer la vidéo)

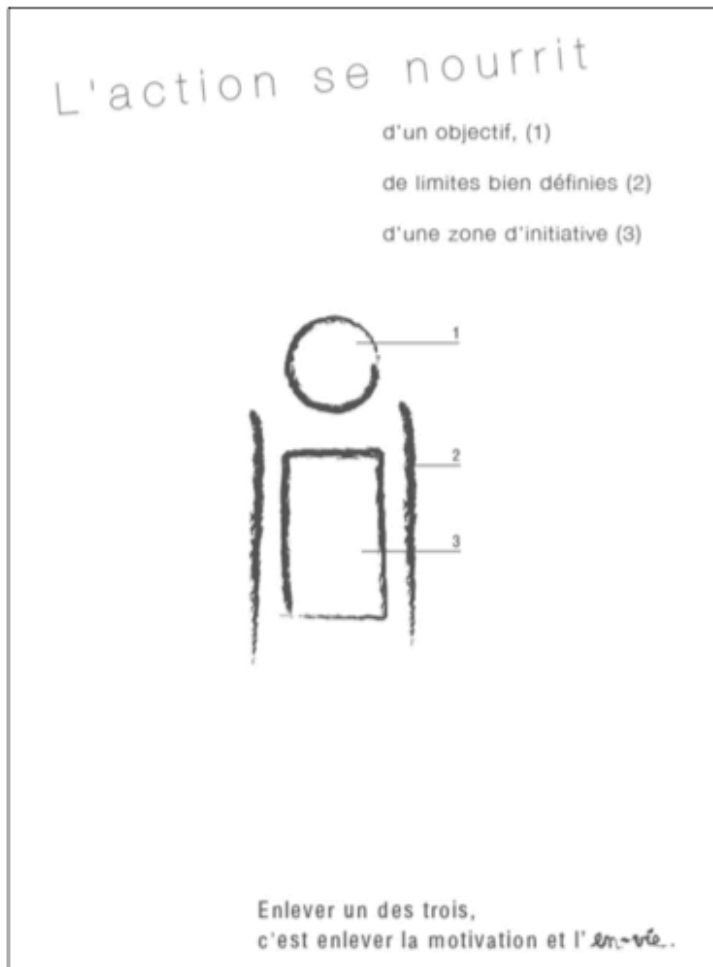
S'orienter, c'est se donner le temps de la réflexion. Un temps pour se situer le point de mire vers lequel on veut avancer. C'est une base, un commencement. Comme le disait Sénèque il y a près de 2 000 ans, « il n'y a pas de vents favorables pour celui qui ne sait pas où il va ». Celui qui ne sait pas où il va a au moins la certitude de n'arriver nulle part.

Le point de mire est le rêve qui se met en action.

6.1 Donner forme à l'envie

«À quoi sert de courir vite, si l'on n'est pas sur la bonne route?» Proverbe allemand

Se fixer des objectifs est la base d'une bonne gestion de soi, et cela, pour de multiples raisons. En effet, les objectifs permettent de :



- distinguer le rêve, «loin», «trop beau pour être vrai», «bon pour les autres, mais pas pour soi», de sa réalisation qui s'avère être importante;
- prendre conscience des raisons qui empêchent d'atteindre cet objectif ; peut-être y a-t-il des objectifs intermédiaires;
- ouvrir plus facilement les bonnes portes de l'information ;
- se motiver;
- augmenter l'estime de soi; travailler à réaliser ce qui est important élève le niveau d'estime de soi et donne un sens ;
- être plus équilibré et plus centré ;
- mieux contrôler son chemin. Parfois des événements extérieurs détournent de son but. Il sera plus facile d'en tirer les enseignements et de se remettre sur la voie ;
- se mettre en route.

Nous ne parlerons cependant pas d'objectif, mais de **point de mire**. Le point de mire est la direction à suivre ; il se situe bien au-delà de tout objectif. Quand on parle de point de mire, on parle en fait de trois choses :

1. Une direction, c'est en définitive l'objectif d'une vie, l'objectif des objectifs. Comme le dit Robert Bryne®, «l'objectif de la vie est d'envisager résolument la vie»;
2. Un règlement personnel qui contient les valeurs, les gardes-fous ;
3. Les étapes qui sont les objectifs.

Les tiraillements du premier pilier (identifier de nouveaux défis) peuvent aussi être le résultat d'objectifs sortis de la trajectoire du point de mire.

On saisit parfois des opportunités de la vie sans vérifier qu'ils conduisent à bon port ; il arrive aussi que des objectifs « en ligne » à un moment ne le soient plus à d'autres.

Le point de mire se visualise facilement. Il est possible de se représenter le fait d'être entouré de petits-enfants et de jouer avec eux, de dessiner des chaussures, de relancer une école de poker. Les objectifs professionnels, sociaux, relationnels s'alignent dans la même direction. Que son projet soit délégué par la hiérarchie ou initié par lui-même, le porteur de projet doit trouver – quelque part – la jonction avec le projet de point de mire.

Ce qui différencie **le point de mire** de l'objectif, c'est que le point de mire est :

- illimité;
- global;
- à long terme;
- évident (rien ne doit le censurer) ;
- intuitif;
- intrinsèque à chacun.

Alors que l'objectif est:

- limité à une action;
- spécifique;
- à court terme;
- prêt à la critique;
- raisonné;
- à construire.

Quoi qu'il en soit, point de mire et objectif s'expriment de manière spécifique.

«Être heureux» n'est pas un point de mire, mais un rêve, un état traduit par un verbe d'état.

6.2 De la force centrifuge à la force centripète

Introduisons ici la différence entre «point de mire centrifuge», ou «objectif centri-fuge»⁴, et «point de mire centripète»⁵₁₀.

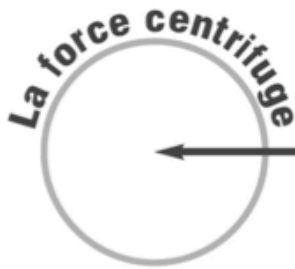
Il n'est pas rare de rencontrer un ingénieur malheureux dans son métier parce que ce métier n'était tout simplement pas son projet, mais celui de son père ou de son grand-père. Son rêve à lui était de devenir chef d'orchestre... Les forces relationnelles centrifuge et centripète se différencient dans la fixation de l'objectif. Une situation, quelle qu'elle soit, est toujours vécue deux fois. Avant d'être vécue dans la réalité, l'action est déjà vécue en pensée. Ce principe est bien connu dans les théories de pensée positive.

Demain vous avez rendez-vous pour un nouvel emploi. Avant votre entretien, vous y pensez forcément, et vous vous y préparez. Dans ce que vous pensez de la situation future, vous placez automatiquement un objectif.

« J'espère que le recruteur comprendra à quel point je suis motivé et qu'il aura envie de m'engager. »

⁴ Centrifuge: de «centri» et «fugere»: qui fuit son centre.

⁵ Centripète: de «centri» et «pedere»: qui gagne son centre.



"Qu'est-ce que les autres vont penser de moi?"
 C'est la force capable d'enlever toute l'énergie d'un individu, toute sa vitalité.
 Elle donne tout pouvoir à l'autre et nous déstabilise.
 Dans cette logique de force, nous ne sommes jamais centrés sur nous-mêmes.



"Qu'est-ce que j'ai envie de donner, d'apporter, de faire...?"
 C'est la force qui centre l'individu sur lui-même et le met au centre de la gestion de son potentiel.
 Elle oblige à se poser les vraies questions :
 - Quel est mon objectif ?
 - Quelles sont les contraintes et/ou mes contraintes ?
 - Quelle est ma zone d'initiative ?

S'il est important de se fixer des objectifs, la manière dont on les formule est tout aussi importante.

L'objectif est-il construit sur une force centripète ou centrifuge ? L'ingénieur qui s'engage dans une carrière pour faire plaisir sa famille est dans un objectif centrifuge.

Si, dans la manière dont l'objectif est fixé, il y a une attente de la réaction de l'autre, il s'agit là d'une force centrifuge. Cette force tend à vous éloigner de votre base. C'est une force qui enlève le plaisir, la passion, le plaisir du résultat.

Lorsque l'on parle d'une force centripète, on parle d'une force qui tend à rapprocher de son axe, «qui cherche à gagner». «Gagner» ne signifie pas atteindre quelque chose «contre l'autre», mais gagner quelque chose «par rapport à soi». Il n'est pas question de compétition, mais d'évolution. C'est une force qui redonne la passion de faire, d'interagir, d'atteindre son objectif, parce qu'il est entièrement sous le pouvoir de celui qui le formule.

Les objectifs centrifuges sont des objectifs de prise de pouvoir sur l'autre.

Ces quelques exemples d'objectifs le montrent bien:

- pour que mon chef me donne une promotion ;
- pour que mes enfants me respectent ;
- pour que les acheteurs se bousculent à la porte ;
- ...

Dans ces objectifs, la personne est tout à fait dépossédée du résultat. Elle met l'atteinte de l'objectif dans les mains d'autres: la promotion dépend du chef, être respecté dépend des enfants, la réussite du magasin dépend des clients.

6.3 Fixer des points de mire attractifs

*Tous les hommes rêvent, mais pas de la même manière.
Ceux qui rêvent la nuit, dans les replis poussiéreux de leur esprit,
se réveillent pour découvrir que ce n'était que vanité.
Mais les rêveurs éveillés sont dangereux,
car ils peuvent jouer leurs rêves les yeux ouverts et les réaliser. »*
T.E. Lawrence

Que feriez-vous si vous saviez que vous ne pouvez pas échouer? Nous avons tous des « rêves » qui nous donnent, même pour une fraction de seconde, un élan puissant. Mozart entendait des symphonies complètes dans sa tête lorsqu'il se laissait aller à l'intuition créative.

Tout ce qui existe a été inventé par une personne qui a rêvé, à un moment, de concrétiser son idée. Bien souvent, ce que l'esprit réussit à visualiser a de belles chances de trouver une forme dans le monde physique (même si, dans certains cas,

plusieurs siècles séparent la visualisation de la réalisation physique, voyez certaines inventions dessinées par Leonard de Vinci).

Pourquoi est-ce tellement efficace de visualiser ce que l'on ressent comme profondément porteur d'énergie? Lorsque l'esprit humain a un but, que ce but peut être visualisé, la détermination se développe en s'accrochant à une image.

Lorsque Pininfarina élabore la maquette de la voiture au cheval cabré, il nourrit en même temps sa motivation. Plus il visualise la maquette, plus il y croit, plus il veille à être précis, plus il avance vers une voiture réalisable. Quand le point de mire d'un self-leader se dessine sur une feuille, que tous les éléments importants de la vie prennent leur place, la détermination de s'en rapprocher grandit peu à peu.

Alain Morel, conférencier Canadien en développement personnel raconte que, lorsqu'il était jeune, il se voyait devant un grand auditoire. Mark Zuckerberg, créateur de Facebook, avant de créer sa plate-forme dessinait ses amis sur une feuille avec des flèches allant dans tous les sens, les reliant 24 heures sur 24. Aurait-il cru à ce moment-là qu'il allait créer cette plate-forme étonnante?

Les points de mire sont dans le cœur de chacun. Ils existent déjà: il ne faut pas les créer. Ils sont parfois bien emmitoufflés dans des couches de convenances ou de zones de confort mais ne demande qu'à se laisser entendre.

À retenir

Croyez-vous qu'il est plus important de donner ou de recevoir? En fait, les deux sont aussi importants l'un que l'autre. Certains se sentent coupables de gagner beaucoup d'argent, Mais ne vous sentez pas coupables pour ce que vous vous offrez.

Lorsque Donald Trump a perdu toute sa fortune, s'est-il dit : « tout est fini pour moi, je n'ai plus le droit à la richesse ? » Eh bien non, il a rebâti sa fortune en utilisant l'esprit millionnaire. Alors, dès aujourd'hui, acceptez de recevoir! Acceptez la réussite ! Acceptez le bonheur ! Acceptez la prospérité ! Évitez de vous sentir coupable parce que quelque chose de bon vous arrive.

Quand une personne réussit, elle donne l'espoir aux autres de réussir. Mais la réussite ne se mesure pas à ce que l'on a, elle se mesure à la richesse... intérieure !

Application personnelle

Écrivez-vous une « lettre de futur ».

Prenez une feuille blanche et commencez à décrire la façon dont vous voulez vivre votre vie relationnelle, dans deux ans et dans cinq ans. Plus votre date sera précise, plus vous serez motivé. Osez dire : « Le 12 juillet 200X, je... »

Concentrez-vous essentiellement sur le résultat que vous voulez obtenir à ces dates. Une analogie vous aidera à formuler votre souhait relationnel le plus précisément possible.

Imaginez que vous entamez aujourd'hui un voyage relationnel.

« Aujourd'hui, le 12 décembre 20XX, je pars voyager dans le monde des relations heureuses. Je vais commencer par... »

Amusez-vous à tirer l'analogie dans tous les sens.

Les cartes, la boussole, les haltes, les pompes à essence, les gares, les stations de bus, les maisons d'hôtes, les coéquipiers, les rencontres d'un jour, les rencontres pour toujours, le Nord et le Sud, la direction...

N'oubliez pas votre pique-nique.

Et bon voyage.

Vous serez surpris de l'efficacité de cette lettre.

Une fois écrite, vous pouvez la laisser dormir, elle fera du chemin pour vous.

Glissez la lettre dans une enveloppe timbrée avec votre nom.

Sollicitez votre meilleur ami.

Demandez-lui de vous envoyer cette lettre à une date précise.

À vous de voir comment vous allez utiliser cet outil.

Elle peut être un rappel au début de votre voyage et donc votre ami devra vous l'envoyer le xx/xx/20XX.

Elle peut être un bilan intermédiaire et donc votre ami devra vous l'envoyer le xx/xx/20XX.

Elle peut être un bilan final et donc votre ami devra vous l'envoyer le xx/xx/20XX.

Ce petit outil tout simple a été utilisé dans différents domaines, sportif, entrepreneurial, relationnel ; il a toujours donné des résultats étonnants.

6.4 Visualiser son point de mire

Il est temps de passer à la visualisation de votre point de mire...en le dessinant.
Vous ne savez pas dessiner ?

Cela tombe bien il ne faut pas savoir dessiner, il faut savoir « sentir » les choses dans son cœur pour les mettre sur une feuille.

1. Prenez une feuille A2
2. Une boîte de crayons de couleur, gouache, ou marqueurs
3. Dessinez vos sept sphères, elles doivent toutes être représentées
4. Toute la feuille doit être remplie, pas de trou ou de coins inoccupés
5. Une fois ce travail terminé, créez votre slogan : slogan qui commence par « je » qui définit une politique de vie personnelle.



Exemple de slogan de «vie» : ils doivent impérativement être personnalisés, cela veut dire que « je » est essentiel suivi d'un verbe et d'un complément.

- Je décide, j'agis, je fête
- Je suis mon chemin malgré les obstacles
- Je transforme chaque échec en opportunité,
- Je montre mes sentiments et je n'hésite pas à dire « je t'aime »
-

7. QUAND LA PORTE S'OUVRE

À Rotterdam ou à Rio !!
J'aurais voulu être un chanteur !!
Pour pouvoir crier qui je suis !!
J'aurais voulu être un auteur !!
Pour pouvoir inventer ma vie !!
Pour pouvoir inventer ma vie !!

Quand l'avion se posera sur la piste pour chacun de nous, quelle que soit la destination de rêve que nous aurons prise ce qui restera de nous, ce sont nos actes authentiques. Ceux dans lesquels nous aurons mis notre talent et notre âme d'artiste de la vie.

Ah ! ces connexions qui nous révèlent, nous construisent, nous permettent de nous réaliser pleinement.

C'est dans la rencontre avec soi, avec nos réussites et nos projets, et avec l'Autre que l'espace nous est donné pour pouvoir croître : c'est un espace d'épanouissement et de bonheur.

Ces trois ancrages de connexions sont au centre de notre vie,
Donnons-leur la place auxquels ils ont droit,

À ce qui est important,
Donnez de l'importance,
Avec justesse,

À ce qui n'est plus,
Donnez la juste place,
Pour construire la vie dont vous rêvez.

Car vous ne pourrez jamais faire l'économie des autres, de vos projets de vie ni de vous-même !

C'est sans doute là que le bonheur s'exprime. Dans cette liberté qui nous est donnée aujourd'hui d'écrire le livre de notre vie et de le refermer en ayant aligné les lettres et les mots qui vous donnent la direction du cœur.

Aimez à la folie, tendrement, passionnément !
Connectez-vous à la folie, tendrement, passionnément !
Nouez et renouez à la folie, tendrement, passionnément !
En aimant à la folie, tendrement et passionnément votre diamant personnel,
vos réussites, et l'Autre.
Tout cela sans rejeter ce qui va mal, les défauts, les complexes pour ne
garder que ce qui va bien, les qualités et les fiertés.
Parce que cela fait partie de la vie.
Comme le soleil, la pluie et le vent ne font qu'un.

**La vie a besoin de tous nos arcs-en-ciel de réussites pour illuminer la
terre.**

Brigitte André,
Toujours avec passion

www.mnimesis.com
www.mondayattitude.com

