

Camille Meyer-Léotard

10 ateliers YIN- YANG

**POUR FAIRE
BOUGER SA VIE
PROFESSIONNELLE**



Éditions
EYROLLES

Vous sentez que quelque chose doit changer dans votre vie professionnelle ? Le moment est venu pour vous de tourner une page ?

Que vous soyez en questionnement sur le sens de votre travail, à la recherche d'un équilibre pro/perso plus satisfaisant ou près de changer de voie, ce livre va vous mettre en mouvement, en énergie et en confiance. Conçu comme un parcours, de la recherche de votre intention au passage à l'action, il va vous mener à destination au fil de ses dix ateliers.

- Quelle intention et quel sankalpa définir pour se lancer ?
- Comment déjouer peurs et croyances pour réussir sa vie professionnelle ?
- Que faire de ses émotions au travail ?
- Comment croire en soi ?
- Où puiser ses forces au quotidien ?
- Quelle place donner au sens dans sa vie professionnelle ?
- Quel équilibre rechercher entre le pro et le perso ?
- Comment penser son environnement professionnel ?
- Comment vibrer la joie et révéler sa créativité ?
- Comment passer à l'action ?

Préparez-vous à explorer, bouger, tester, cogiter et plus encore pour tracer le chemin qui vous est propre, loin de toute injonction, au plus près de vos envies. Vous serez guidé à chaque étape, le livre s'appuyant sur le professionnalisme du coaching – ses outils, ses questionnements et son éthique – et sur la tradition du yoga – son travail du corps, de l'énergie et de la respiration.



Coach professionnelle, intervenant en entreprise et auprès de particuliers, **Camille Meyer-Léotard** accompagne ses clients dans leur développement professionnel et leurs enjeux de transformation. Elle leur permet d'accéder à des ressources inexploitées pour (enfin) se déployer au travail.

10 ateliers
YIN-
YANG

**POUR FAIRE
BOUGER SA VIE
PROFESSIONNELLE**

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Conception graphique et mise en pages :
Marthe Oréal | Studio SMARTHE

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions !

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2023

ISBN : 978-2-416-00847-4

Camille Meyer-Léotard
Illustrations de GIN (Jeanne Martin-Bricout)

10 ateliers

YIN- YANG

**POUR FAIRE
BOUGER SA VIE
PROFESSIONNELLE**

● Éditions
EYROLLES

Sommaire

Introduction p. 9

Mode d'emploi p. 13

Précautions p. 15

Atelier 1 Quelle intention et quel sankalpa définir pour se lancer ?
p. 17

Atelier 2 Comment déjouer peurs et croyances pour réussir sa vie professionnelle ?
p. 37

Atelier 3 Que faire de ses émotions au travail ?
p. 57

Atelier 4 Comment croire en soi ?
p. 81

Atelier 5 Où puiser ses forces au quotidien ?
p. 103

Atelier 6 Quelle place donner au sens dans sa vie professionnelle ?
p. 123

Atelier 7 Quel équilibre rechercher entre le pro et le perso ?
p. 143

Atelier 8 Comment penser son environnement professionnel ?
p. 167

Atelier 9 Comment vibrer la joie et révéler sa créativité ?
p. 185

Atelier 10 Comment passer à l'action ?
p. 207

Conclusion p. 233

Remerciements et contact p. 235

*Aux deux coachs de vie
les plus joyeux et talentueux que je connaisse,
Gabriel et Joseph.*

Introduction

Du Yin et du Yang, de la tête et des jambes

« Ta mission, tu vois, c'est de remettre les gens en mouvement, de les remettre sur le cheval, en selle si tu préfères. » Ah, bah oui, je vois bien, mais tout ça en restant assis dans une salle de réunion ? Par la seule force de mes questions ? Ainsi commençait, il y a dix ans maintenant, ma formation au coaching professionnel, coaching dédié au monde du travail. C'étaient les quelques mots lapidaires de mon professeur et, en regard, l'état de mes pensées que je me gardais bien d'exprimer à voix haute.

Ce métier, que j'ai choisi après une première vie dans l'édition et la communication, me réjouit de plus en plus et les personnes que j'ai contribué à faire « remonter sur le cheval » sont de plus en plus nombreuses, à ma grande joie. Chaque année, je complète ma formation initiale avec des approches issues d'autres corpus théoriques, en partie pour répondre à mon interrogation des premiers temps : suffit-il de convoquer la pensée, la raison, le mental, et même toute la gamme du champ émotionnel et des ressentis, pour s'accomplir et trouver sa place professionnellement ? Ma conviction est cependant désormais établie que le corps a un vrai rôle à jouer et j'ai constitué ma propre approche en la matière.

« Si j'avais écouté les signaux de mon corps, je n'en serais jamais arrivée là ! » Cette phrase, je l'ai entendue de Marie, après une expérience professionnelle en demi-teinte, mais je pourrais citer Quentin, Emma ou Julie sur le même thème. Je rencontre beaucoup de personnes dont les maux au travail ont eu une répercussion dans le corps — manque d'énergie, douleurs lombaires ou cervicales, maux de tête, etc. Elles sont bien conscientes des liens entre ce qu'elles vivent au travail et ce que leur corps exprime, elles sont cependant parfois surprises quand je leur demande de se servir de leur corps en plus de toute leur faculté de raisonnement pour amorcer le chemin inverse – retrouver de l'énergie, ressentir sa juste place, cultiver un rapport sain et heureux au travail, etc.

Et nul besoin de se sentir mal pour goûter à la puissance du corps alliée à celle de l'esprit ! Mes accompagnements concernent pour la plupart des moments de passage. Ces moments peuvent être liés à des prises de responsabilités, des changements de poste ou d'environnement, des débuts d'entrepreneuriat, des envies d'évolution, une quête farouche de sens... Il y a mille et une occasions et raisons de vouloir faire bouger sa vie professionnelle.

Vous-même, en ouvrant ce livre, quel passage vous apprêtez-vous à faire ? Quel mouvement souhaitez-vous initier ? Qu'espérez-vous trouver comme réponses ? À quelles découvertes êtes-vous prêt ?

En combinant l'engagement de votre tête, de votre cœur et de votre corps pour vous déployer professionnellement, je vous propose d'accéder à des ressources inexploitées. Et cela dans une approche tout autant Yin que Yang et inversement. À la fois dans l'accueil, l'intégration, le questionnement et l'intériorité que porte le Yin et dans l'expansion, le mouvement, l'affirmation et le dynamisme qu'incarne le Yang. C'est cette complémentarité, ces échanges constants et cette alternance que visent ces dix ateliers Yin-Yang.

Je m'appuie sur le professionnalisme du coaching – ses outils, ses questionnements et son éthique – et sur la tradition du yoga – son travail du corps, de l'énergie et de la respiration.

Mais pourquoi le yoga ?

Comme beaucoup, je suis entrée dans le yoga par la petite porte, en cherchant à m'assouplir, à me canaliser, tout en me musclant un peu quand même. Mes premiers essais à la vingtaine m'avaient laissé une sensation de torpeur et de calme abyssal dont l'effet était plus glaçant qu'apaisant. En retentant l'aventure quelques décennies plus tard, j'ai découvert que le yoga était joyeux ! Bien loin de l'ascétisme ennuyeux que j'avais entrevu, et bien loin également de la compète vers la posture parfaite qu'Instagram me montrait...

Dès lors, j'étais mordue. J'ai testé toutes sortes de propositions – yoga hormonal, Iyengar, Kundalini, Intégral, Ashtanga, Hatha, Vinyasa, Yin, Nidra... J'ai pratiqué en cours collectifs, en cours particuliers, en France, en Espagne, en Inde.

Puis l'idée d'approfondir ma pratique et d'ouvrir enfin la grande porte de cette sagesse incarnée et vivante s'est imposée. Je me suis ainsi formée à l'enseignement de deux versants du yoga postural, le Hatha Yoga et le Yin Yoga, entre engagement musculaire et relâchement. La respiration, la philosophie et l'anatomie complétaient le cursus, et la combinaison de ces connaissances et de la pratique m'a encore transformée.

Le yoga est devenu une grille de lecture supplémentaire dans mes accompagnements professionnels. Il ne se substitue pas à mes outils de coach, ne leur fait pas concurrence, mais il les englobe et leur donne une teinte plus profonde. La représentation des chakras et leur signification se rapprochent des modèles de coaching que l'on m'a enseignés et qui invitent à voir la personne dans sa globalité, dans l'échelle de ses besoins et dans les différents niveaux logiques qui l'animent.

Le yoga est union dans l'origine même du mot. Il me permet d'unir toutes les dimensions de ma vie mais aussi de saisir toute la complexité des personnes que j'accompagne. Je dois aussi à la pratique quotidienne une présence pleine et entière auprès de mes clients. Le yoga est là, sans que j'aie le besoin d'en parler, de le proposer particulièrement ou de faire du prosélytisme.

Fréquentant avec plaisir l'un ou l'autre milieu – celui du coaching ou du yoga – et me formant toujours de part et d'autre, je regrette seulement que les traits d'union entre les approches ne soient pas plus fréquents. Les tenants de l'un ou de l'autre modèle estimant détenir toutes les cartes du mieux-être et de nos quêtes existentielles. Il me semble si riche, et joyeux encore une fois, de passer par le corps pour éveiller l'esprit, de trouver en son corps des réponses et de travailler son ancrage pour se déployer.

Voilà pourquoi je vous propose ces ateliers Yin-Yang, nourris de questionnements de coach et de yogini, mais aussi d'envies de mêler tête, cœur et corps à chaque page pour vous permettre de faire bouger votre vie professionnelle sans vous mettre la pression, le plus loin possible des injonctions qui traversent le monde du travail !

Mode d'emploi

Vous êtes l'héroïne ou le héros de ce livre, il vous appartient de le faire vivre, de l'enrichir et d'en trouver le sens. Je l'ai conçu comme un voyage, avec des étapes pour vous mener à destination, comme je conçois chacun de mes accompagnements en tant que coach professionnelle. Ainsi, vous allez dessiner les contours de votre point d'arrivée, terrasser vos ennemis intérieurs, trouver vos alliés, constituer vos forces et votre bagage pour cheminer.

Le parcours se veut chronologique, chaque atelier préparant aux suivants. Vous pouvez cependant choisir l'un ou l'autre des ateliers selon votre besoin du moment.

Il vous faudra de quoi écrire pour remplir ces pages qui sont les vôtres, une tenue confortable et un tapis de sol pour ressentir du bout des orteils jusqu'au sommet de votre tête tout ce qui peut en vous s'exprimer et se mettre en mouvement.

En fin de chaque atelier, quelques ressources vous sont proposées pour aller plus loin (livres, vidéos, podcasts), ce ne sont que des pistes parmi beaucoup d'autres pour explorer chaque sujet.

En ce qui concerne les exercices de yoga, deux livres principaux et très didactiques sur les postures m'ont accompagnée et peuvent vous guider :

- Amélie Annoni, *Le Yin Yoga, éloge de la lenteur*, La Plage, 2020 ;
- Judith Anodea, *Chakra Yoga*, Éditions Médicis, 2018.

À votre tour de jouer !

Précautions

Ce livre propose un certain nombre d'exercices, dont de nombreuses postures physiques empruntées au yoga. Leur réalisation mérite que vous connaissiez votre corps et que vous le respectiez. Toute douleur doit vous alerter et vous faire cesser l'exercice. Un certain nombre de maux, tels l'hypertension, les maladies cardiovasculaires, l'asthme, les migraines, les glaucomes, etc. (cette liste ne saurait être exhaustive), requièrent votre vigilance particulière et l'accord d'un médecin pour pratiquer le yoga, notamment les exercices respiratoires et les inversions.

Les noms des postures, en français et en sanskrit, connaissent moult formes selon les écoles et les traditions, ne soyez pas surpris d'en perdre parfois le latin.

ATELIER 1

QUELLE INTENTION ET QUEL SANKALPA DÉFINIR POUR SE LANCER ?



Tout commence par une intention. Vous avez déjà lu ou entendu cela quelque part, et sans doute plus d'une fois ! Mais cela vous parle-t-il ? L'avez-vous vécu et expérimenté pour vous-même ? Avez-vous formulé votre rêve ou votre souhait professionnel à voix haute, de façon claire et affirmée ? Avez-vous une vision qui vous porte et vous permet de faire des choix, de saisir ou de refuser une opportunité, de demander de l'aide ou de provoquer des hasards heureux ? Une intention suffisamment inspirante pour y porter vos efforts et y engager votre volonté ?

Par souci d'humilité ou de pragmatisme, du fait de blocages inconscients, de croyances ou de peurs, nous sommes souvent tentés de mettre en sourdine notre idéal, de faire d'un grand rêve une toute petite chose. Sans doute parce que ce n'est pas toujours facile de savoir ce que l'on veut vraiment pour soi.

Si vous êtes familier des cours de yoga, vous êtes souvent invité à formuler en début de pratique un sankalpa. Ce vœu pour vous-même, cette pensée qu'on peut définir comme une pensée créatrice et qui résonne au présent parce qu'elle n'a que faire du futur. Je vous propose de vous en inspirer, de vous servir de vos ressentis corporels comme vous pouvez le faire sur votre tapis de yoga pour affirmer ce qui est bon pour vous. Vous allez l'associer à votre intention pour lui donner plus de force et de réalité au quotidien.

Ainsi, dans ce premier atelier, en repartant de vos racines, en explorant vos ressources et vos rêves, en identifiant vos alliés et en veillant aux mots eux-mêmes, vous allez formuler des souhaits et des objectifs.

C'est un début, le début de l'aventure qui vous a amené à feuilleter ce livre et à prendre du temps pour vous parce que vous avez envie que certaines choses changent ou prennent forme dans votre job. Vous ne complétez sûrement pas tout à la première lecture, revenez-y de temps en temps...

La force de l'intention

Lors de notre première rencontre pour un cycle de coaching, Claire manifestait de l'agitation et de l'inquiétude. À 40 ans, elle avait la conviction que tout était presque joué dans sa vie professionnelle et que son prochain mouvement serait décisif pour sa carrière et son avenir. Elle disait se sentir dans l'impasse dans son poste, sans perspectives d'évolution et sans porte de sortie. Elle avait fait quelques formations pour étendre ses compétences, entrepris diverses tentatives pour rencontrer des pairs et développer son réseau, répondu à des annonces également, mais, disait-elle, « Rien ne se passe, rien n'arrive. Je ne sais pas vers où aller, c'est anxiogène. Qu'est-ce que je peux faire de plus ? ». Ses tâtonnements, que certains assimilaient à de l'éparpillement ou à un manque de volonté, résonnaient diablement en moi, j'étais déjà passée par là ! Des petits signaux d'alerte m'interpelaient pour m'éviter de sauter à pieds joints dans sa problématique et, surtout, m'empêcher de formuler de nouvelles pistes de solutions. Je n'aurais fait qu'ajouter à sa confusion.

Nous sommes reparties du début, avec patience et détermination, pour que Claire puisse se projeter. Nous avons retracé ensemble son chemin professionnel. Chaque étape nous a permis de glaner des informations. Nous avons ainsi posé ses besoins fondamentaux au travail, noté ses apprentissages, nommé ses forces et ses talents, laissé parler ses rêves et identifié celles et ceux qui pouvaient la soutenir. Une intention de vie a pu émerger à l'issue du voyage. Plutôt que de « faire le plein », d'activités ou de formations, et plutôt que de chercher un nouveau poste, Claire a ressenti le besoin de faire du vide et de concentrer ses efforts sur une deuxième vie professionnelle en tant qu'indépendante. Alors, bien sûr, cette intention n'a pas supprimé tous les doutes, toutes les peurs et toutes les embûches, mais elle a permis à Claire de construire sa démarche tranquillement, en restant ouverte aux heureuses rencontres et surprises.

La réussite et l'aboutissement de vos projets nécessitent que vous disposiez d'une intention et d'un horizon. Sans cela, vous pourrez, comme Claire, ne pas savoir où diriger votre énergie. Et sans direction, il sera difficile pour quiconque de vous aider puisque vous n'aurez formulé aucune piste. Vous risquez également

de laisser filer les opportunités qui se présentent puisqu'elles ne s'inscriront pas dans votre avenir souhaitable. Mais, peut-être craignez-vous de formuler quelque chose de trop « définitif » ?

Si j'ai longtemps refusé pour ma part de poser une intention – et encore plus de l'exprimer, mais c'est une autre histoire –, c'est principalement par peur de m'enfermer. En me fixant des objectifs, je craignais de me contraindre, de fermer des portes. C'est le contraire qui s'est produit, les idées ont émergé et les propositions se sont multipliées.

L'intention clarifie la direction, elle met en condition de façon positive, prépare à l'action et donne un socle à la détermination. Paradoxalement, elle offre beaucoup de liberté. Intimement tissée avec une forme de détachement, de lâcher-prise et de laisser-faire, elle vous rend réceptif et vous permet d'accueillir l'inattendu. Elle vous permet de lâcher du contrôle et de la tension. Ainsi, vous pouvez considérer ce qui advient avec clarté, et même prendre quelques chemins de traverse parce que vous restez en connexion avec ce qui est important pour vous. C'est comme lorsque vous construisez une posture d'équilibre en yoga ; une fois le pied bien ancré au sol et le regard sur l'horizon, vous avez toute latitude pour lever les bras, fléchir le genou, tourner, et parfois même fermer les yeux et laisser venir une sensation, une intuition, une pensée...

Pourquoi visualiser ?

Effet de mode peut-être mais effet de son efficacité surtout, la visualisation est de plus en plus utilisée et conseillée. Elle sert à se projeter dans une situation, la surmonter, en tirer des bénéfices, à mémoriser un geste ou encore à se mettre en condition pour réaliser un objectif. Elle est la clé de la préparation mentale des sportifs depuis longtemps, un gage de succès et un levier de performance pour des athlètes à compétences égales ou pour sortir d'une spirale négative.

Tout le monde peut visualiser, c'est-à-dire faire naître une image, la voir, s'en sentir partie prenante, y vivre, s'y projeter et y exercer tous ses sens pour y recueillir des apprentissages et des ressentis. Il s'agit d'une compétence qui s'entraîne, qui naît de la répétition et d'un état

de détente. Si ça ne marche pas la première ou la deuxième fois, ça marche la troisième, et puis peut-être pas à tous les coups, alors il suffit de recommencer en créant un moment propice.

Il existe plusieurs façons d'accéder à la visualisation et de l'utiliser. Pour s'y entraîner, l'un des moyens les plus simples est de fermer les yeux et de convoquer un lieu-ressource en images – un lieu précieux pour soi, qu'il soit vécu ou imaginaire. Une fois dans ce lieu, on s'y projette pleinement, avec les cinq sens. En explorant les couleurs et la lumière ; la palette des odeurs ; la sensation de la chaleur, du vent ou du sol sur la peau ; le goût d'un fruit ou de l'eau ; le murmure de la ville, de la mer ou le chant d'un oiseau... Avec un peu de persévérance il est ensuite possible de visualiser et de faire advenir toutes sortes de situations.

Explorez de la terre jusqu'au ciel !



Comme un préalable à tous les ateliers qui vont suivre et à votre réflexion sur votre parcours professionnel et vos projets, je vous propose de réaliser votre arbre de vie professionnelle. Issu d'une approche d'accompagnement précieuse - les pratiques narratives - et développé par Dina Scherrer, l'arbre de vie est une méthode métaphorique que vous pouvez utiliser dans toutes les dimensions de votre vie et qui est ici adaptée à votre enjeu.

Pas de pression si certaines étapes sont moins évidentes que d'autres, vous aborderez de différentes manières dans la suite des ateliers certains des sujets que nous explorons là. En revanche, gardez votre arbre près de vous pour la suite, pour le compléter et comme trace de votre cheminement.

Préparation

Pour démarrer, préparez une grande feuille, type A3 ou feuille de paperboard, des feutres, et assurez-vous d'un moment de calme.

Votre arbre

Dessinez un arbre, avec ses racines, son tronc, ses branches, ses feuilles, éventuellement ses fruits - sans objectif artistique, ce peut être très symbolique ! Votre arbre va être la représentation de votre vie pro et chacun de ses éléments va vous servir. Vous allez associer des mots aux différents « étages » de votre arbre et les inscrire.

Les racines

Commencez par les racines, votre ancrage dans la terre. Pensez à ce qui a constitué votre parcours jusqu'à ce moment, jusqu'ici. Qu'est-ce qui a fait que vous êtes à cet endroit, que vous exercez cette activité et non une autre, etc. ? Quelle est votre histoire professionnelle ? Pouvez-vous écrire dans vos racines ce qui vous a construit professionnellement ? Peut-être vos études, vos rencontres décisives, vos sources d'inspiration, vos origines, votre héritage familial... Inscrivez un mot par racine.

Le sol

En quelques mots, de quatre à six idéalement - la concision est importante -, vous allez inscrire ce qui donne de la force à votre terreau, à votre sol, ce qui le nourrit. Pensez à ce dont vous avez besoin pour vivre sereinement votre vie professionnelle, ce sur quoi vous ne voulez pas transiger et qui vous permet de grandir professionnellement.

Le tronc

C'est le moment de vous pencher sur ce qui donne de la solidité à votre arbre et ce qui fait sa singularité. Vos talents, vos forces, vos compétences, les qualités que l'on vous reconnaît au travail. Cela tient en quelques mots-clés, peut-être une dizaine à inscrire sur votre tronc...

Les branches

Considérez maintenant l'expansion de votre arbre, ses branches qui s'étendent dans le ciel. Et si chacune de ces branches, ou quelques-unes du moins, symbolisait un projet, une aspiration, un rêve qui sommeille en vous concernant votre travail, un autre métier, une activité complémentaire... ? Associez chaque idée à une branche. Ce ne sont pas des objectifs inscrits dans le temps, seulement des idées, des espoirs.

Les feuilles

Vous avez dessiné quelques feuilles à votre arbre. Imaginez que ces feuilles sont des ressources pour vous et pour vos rêves. Pensez à chaque personne qui peut vous accompagner dans la réalisation de vos projets : des personnes de votre entourage, des personnes qui ont compté dans votre passé professionnel ou vos apprentissages, des personnes publiques dont les valeurs, les engagements ou le parcours vous inspirent... Certaines personnes peuvent contribuer à un objectif et pas à un autre. Vous allez donc associer un nom à une feuille, au plus près de la branche concernée. Et pour les personnes qui font partie inconditionnellement de votre « club de vie » et sont partout aidantes, vous pouvez leur attribuer une feuille n'importe où.

Les fruits

Voici le dernier élément de votre arbre. Les fruits sont les cadeaux de votre vie professionnelle. Les chances que l'on vous a données, les hasards heureux, les bénéfices inattendus de certaines situations. Les matérialiser sur votre arbre les rend tangibles, permet la gratitude, offre du soutien...

Du réel au rêve

Existe-t-il un chemin tout tracé pour faire émerger son intention ? Selon votre mode de réflexion et d'action privilégié, selon l'équilibre que vous savez bénéfique pour vous entre rationalité, imagination, écoute des ressentis, etc., ce chemin vous est propre et vous allez pouvoir le faire à votre façon en utilisant les différents exercices proposés ici. Cependant, il est pertinent de passer par un certain nombre d'étapes et d'utiliser tour à tour votre tête, votre cœur et votre corps pour rythmer votre cheminement en marge des exercices.

En premier lieu, questionnez-vous sur la situation actuelle, à partir du rapport que vous entretenez aujourd'hui avec votre travail. Vous pouvez prendre un carnet de notes pour cela, faire une liste des points bénéfiques et négatifs, lancer une conversation avec quelqu'un que vous savez bienveillant et aidant ou répondre à quelques questions clés comme celles-ci : quelle est votre relation au travail ? Qu'en est-il de votre épanouissement aujourd'hui ? Avez-vous fait le tour de votre activité ? Est-ce le moment de changer ? Qu'aimeriez-vous changer ? Que vous manque-t-il ? Qu'est-ce qui vous comblerait dans votre job ? Qui pourrait vous aider ? De quelles ressources auriez-vous besoin pour vivre votre meilleure vie professionnelle ?

Ensuite, en conscience de ce que vous avez exprimé sur votre situation, prenez un temps pour le rêve. Mettez-vous en condition, détendez-vous, installez-vous en posture assise et confortable, les yeux fermés. Vous pouvez aussi aller marcher si les positions méditatives ont un effet contre-productif sur vous et génèrent plus d'agacement que de calme. Le tout est de mettre en silence aussi bien votre téléphone que vos pensées parasites et toute obligation de réussite. Lancez-vous, c'est tout ! Concentrez-vous sur votre respiration et pensez à un endroit que vous aimez, qui est une ressource pour vous – un paysage de montagne, un coucher de soleil sur la mer, une maison d'enfance. Peu importe le lieu, l'important est votre capacité à vous sentir là, à regarder, à percevoir les odeurs, la chaleur, le vent, les couleurs... Laissez-vous porter dans cet endroit.

C'est le moment de prendre un livre, tout à fait virtuel et imaginaire, et de feuilleter les pages de votre avenir professionnel. Regardez ce livre, il retrace votre

vie, en textes et en images, vous pouvez vous y observer au travail à différents moments dans le futur. Imprégnez-vous du récit, de l'ambiance, des lieux. Que voyez-vous ? Qui voyez-vous ? À quoi ressemble votre quotidien ? Que ressentez-vous ? Projetez-vous dans la situation et saisissez tout ce qu'elle vous offre de perspectives agréables comme mise en mouvement, comme émotions, comme pensées.

Enfin, revenez dans le moment présent, mettez quelques mots sur ce rêve, sur ce que vous avez expérimenté. Notez, même des bribes de ressentis ou d'images. À la suite de cela ou après avoir laissé passer un peu de temps, réfléchissez et faites l'effort d'écrire tout ce qui vous sépare de ce rêve et ce qui vous en rapprocherait. Peut-être prenez-vous conscience de ce qui vous manque ? De ce que vous souhaitez améliorer ? Les différentes actions pour atteindre cette situation vous apparaissent-elles ?

Comment soutenir son sankalpa ?

Emprunté au sanskrit, le mot « sankalpa » évoque la notion de vœu et de vérité. C'est une affirmation qui soutient votre détermination. Vous trouverez dans le texte la voie à suivre pour le formuler.

Associez-le à la pratique régulière de la respiration, des postures et des méditations telles qu'on les pratique en yoga. Vous pouvez aussi, plus simplement, vous le murmurer chaque matin ou chaque soir ou à tout moment qui lui donne une place de choix, pour ne pas le perdre de vue et lui donner une chance de se diffuser en vous.

Pour lui conférer toute sa puissance, il existe un mudra qui canalise l'énergie, une position des mains appelée Sankalpa Mudra que vous pouvez adopter en posture assise. Ainsi votre sankalpa va-t-il résonner dans votre corps, à mesure de vos répétitions. Pour ce mudra, votre main gauche



posée sur votre cuisse droite, paume vers le haut, accueille votre main droite dont la paume est tournée vers le bas. Prenez quelques respirations profondes tout en énonçant les quelques mots que vous avez choisis – dans votre tête, dans un murmure ou à voix haute – et laissez agir les mots en vous.

Le poids des mots

En définissant votre intention, vous bénéficierez d'un socle aidant pour dissoudre des obstacles internes, prendre des décisions, avancer et créer. Sa formulation elle-même vous mènera à la clarté. Alors, comment s'y prendre pour avoir les mots ?

C'est un sentiment fort qui va donner vie à votre intention, un élan profond, quelque chose de libérateur que vous devriez ressentir avec les tripes. Plus elle sera simplement compréhensible, y compris par quelqu'un d'extérieur à votre situation, plus il y a de chances qu'elle vous ouvre des portes. La forme positive est importante, il s'agit de nommer ce qui vous appelle, ce vers quoi vous tendez, et pas ce dont vous ne voulez plus, qui vous accroche encore au passé ou vous retient dans une situation peu satisfaisante. Pensez à ce qui vous attire, à ce qui vous rapprocherait de votre rêve et vous apporterait de la satisfaction. Soyez également spécifique, relativement précis, sur le Quoi, le Qui, le Quand.

Vous allez ainsi parvenir à une formulation que vous pourrez améliorer ensuite. Pour exemple, je vous livre celle que j'ai écrite lors de mon passage du métier d'éditrice à celui de coach : « Vivre bien et pleinement d'ici cinq ans de mes accompagnements individuels et collectifs en entreprise et voir des étincelles dans les yeux de mes clients. » Vérifiez que vous pouvez mesurer de façon tangible vos avancées. Par exemple, j'ai pu quantifier ce que voulaient dire « bien » et « pleinement » à la fois en termes de temps passé et de chiffre d'affaires à générer. Et j'ai pu mesurer que les « étincelles » étaient bien là grâce aux recommandations de mes clients et au bouche-à-oreille qui m'ont permis de signer les contrats nécessaires au développement de mon activité.

Assurez-vous également de dissiper d'éventuels obstacles. Notamment, posez-vous la question : y a-t-il un prix à payer pour parvenir à mon objectif ? Et quel

est-il ? Je savais pour ma part que pendant deux ou trois ans j'allais consentir à de gros efforts financiers et que nombre de mes week-ends et de mes vacances se passeraient en formation. Ce n'est pas un coût négligeable. Cela m'a amenée à me poser diverses questions sur les éventuels effets secondaires de ma décision, à prendre en compte toutes les personnes impactées par ce but, à réfléchir à ma santé et à mon écologie personnelle. En bref, poser une intention, aussi claire, simple, concise et positive soit-elle, c'est du taf !

Pourquoi y associer un sankalpa ? Le sankalpa est la face intime, concrète et quotidienne de votre intention qui, elle, est dirigée vers l'avenir et vers le monde. C'est une affirmation personnelle, un message que vous vous adressez et qui n'a de sens que pour vous. Votre sankalpa vous engage dans le présent et dans la mise en œuvre de votre intention. Lui aussi est formulé de façon positive, extrêmement concise et très mémorable. Il s'ancre dans votre corps, votre esprit et vos actes pour vous soutenir. Vous pourrez le conserver jusqu'à ce qu'il se soit incarné dans votre vie. Ne le soumettez pas au jugement des autres, gardez-le secret et chérissez-le.

Pour exemple, je l'avais formulé ainsi lors de mon changement professionnel : « Chercher la joie, doser l'effort. » Il m'a permis, jour après jour, de ne pas céder à mon envie de faire les choses en force et à ma tendance naturelle à en faire trop jusqu'à m'oublier et à perdre de vue ce qui me motive le plus, c'est-à-dire la joie – la joie de vivre, la joie de tisser de nouveaux liens, la joie de voir les personnes que j'accompagne découvrir de nouvelles perspectives d'être ou de faire, etc.

Écrivez à vous qui le valez bien

Voici une activité particulièrement chouette et dont j'ai pu expérimenter les bienfaits à un moment décisif de mon parcours. Il s'agit d'écrire une lettre à soi-même, à recevoir à une date ultérieure - quatre, six ou douze mois plus tard par exemple.

Prenez un temps de calme pour vous sentir bien, tranquille et détendu. Regardez-vous comme la belle personne que vous êtes, aux potentialités infinies. Dépassez le scepticisme et le jugement, allez outre l'autocensure, donnez de la place à vos rêves.

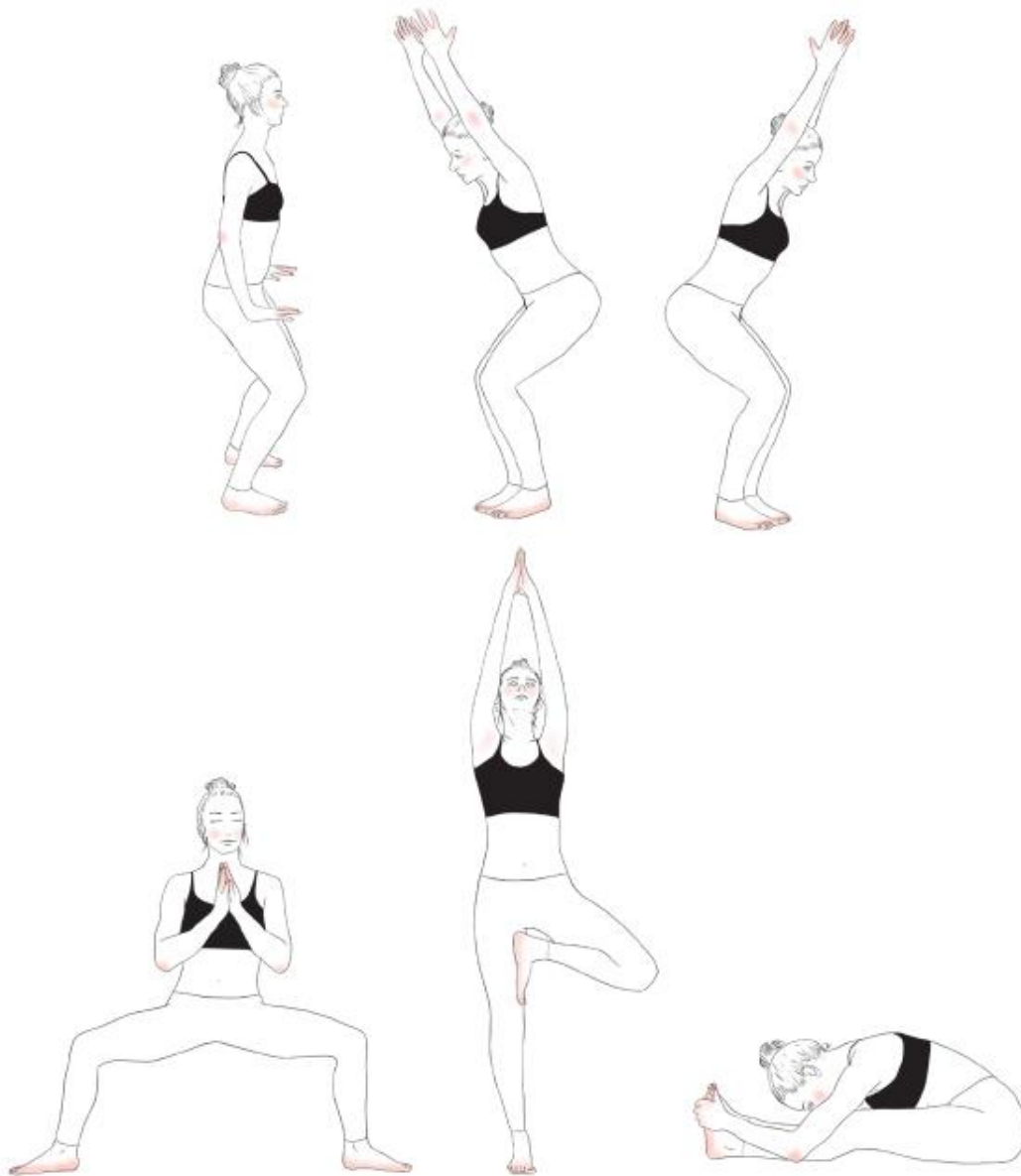
Adressez-vous à vous-même, votre prénom en en-tête, et reconnaissez ce que vous faites de bien pour vous aujourd'hui, décrivez la situation et l'état d'esprit dans lequel vous êtes et là où vous aimeriez en être dans quatre, six, douze mois ou plus, selon l'échéance que vous avez choisie. Mentionnez ce que vous estimez important de garder en tête et dans votre cœur, ce que vous souhaitez chérir, ce que vous souhaitez vous accorder. C'est une façon de prendre soin de vous aujourd'hui, au début de ce parcours, de déposer ce qui est précieux pour vous et une façon de vous assurer de vous respecter et d'écouter vos besoins dans l'avenir.

Je l'ai toujours fait à l'ancienne avec papier à lettre, timbre et envoi postal. Je garde précieusement mon envoi et le mets au courrier à la date convenue. Pour les personnes que j'accompagne, je le fais pour elles et l'effet de surprise est double, bien sûr. Cela a un petit charme suranné qui ajoute à l'expérience, mais vous pouvez aussi préférer l'envoi d'un mail en différé ou en passant par un site dédié, tel www.futureme.org.

Ancrez-vous pour vous déployer

Vous vous rêvez en divinité puissante, joyeuse, éclairante, ou vous recherchez plutôt la puissance de l'arbre ancré dans ses fondations et la tête vers le ciel ? C'est le moment de tester cela et de le vivre dans votre corps, au service de votre intention...

Voici quelques postures, simples d'accès, que vous pouvez faire pour chercher de l'ancrage et vous recentrer à tout moment de la journée. Elles engagent principalement le premier chakra, Muladhara (« racine »), qui est en lien avec la terre. L'enracinement que vous expérimentez ici va vous permettre de vous sentir suffisamment solide pour vous projeter, affranchi des peurs pour formuler vos rêves.



● **Enracinement**

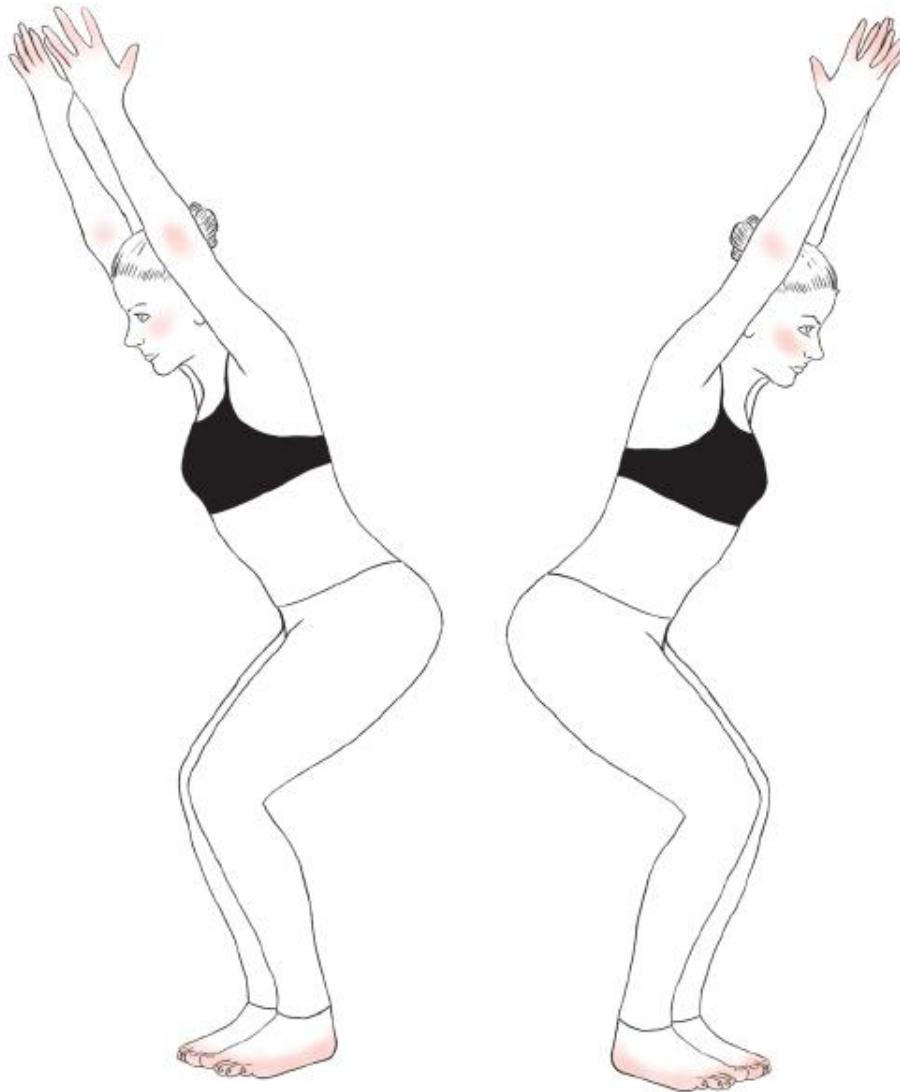
Vous allez pouvoir utiliser cette posture dans toutes vos séances pour réveiller vos racines et mettre en mouvement vos jambes. Installez d'abord vos fondations : les pieds à la largeur des épaules, les talons légèrement écartés par rapport aux orteils et les genoux très légèrement pliés. Essayez de ressentir les quatre coins de vos pieds fortement enracinés. Ensuite, pliez un peu plus vos genoux et poussez dans la terre. Étirez le dos droit vers le ciel, le regard face à vous. Engagez les bras le long du corps, les paumes des mains qui regardent le sol, parallèles au sol. Respirez amplement et lentement par le nez pour trois à cinq cycles dans la posture. À chaque expiration, pliez les genoux, et à chaque inspiration, tendez-les à 90 %, ils doivent rester légèrement pliés pour laisser circuler l'énergie.

Dans cet enracinement bioénergétique, n'hésitez pas à murmurer votre sankalpa pour laisser faire les mots et l'ancrage.



● **Chaise A et B / Utkatasana**

Voilà une posture à effectuer en deux temps pour engager votre centre avec endurance et force. Démarrez debout, pieds à la largeur des hanches, et à l'inspiration soulevez les bras au-dessus de votre tête. Dans une seconde inspiration, pliez les genoux et pointez le coccyx vers l'arrière. Le centre engagé et le ventre rentré, évitez de tomber vers l'avant. Dans un même mouvement, pointez les omoplates vers le bas et élevez les épaules (si, si, c'est bien des forces opposées que vous recherchez). Regardez en direction des mains si c'est accessible sans forcer. Allez plus loin en pliant les genoux plus intensément et en abaissant le bassin. Lâchez la posture, puis recommencez en pressant cette fois les paumes l'une contre l'autre pour représenter la flèche que vous décochez vers votre intention !

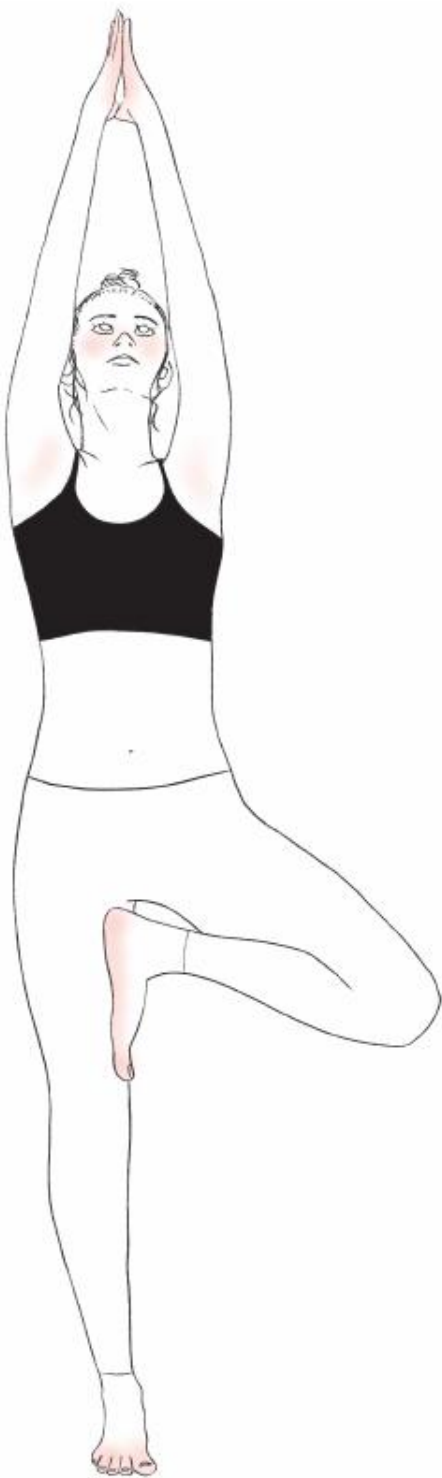




3 **Déesse / Utkata Konasana**

Debout, solide sur vos jambes, commencez en positionnant vos bras. Les coudes pliés, de part et d'autre de votre corps, sont à hauteur de vos épaules. Les mains sont en l'air, les paumes jointes vers l'avant. Vous allez alors plier les genoux et abaisser vos racines pour tenter d'amener les cuisses parallèles au sol, sans forcer. Respirez amplement et lentement par le nez pour trois à cinq cycles dans la posture.

Avec cette déesse, vous voilà dans une affirmation de votre pouvoir, qui accroît l'énergie, la solidité et la confiance.



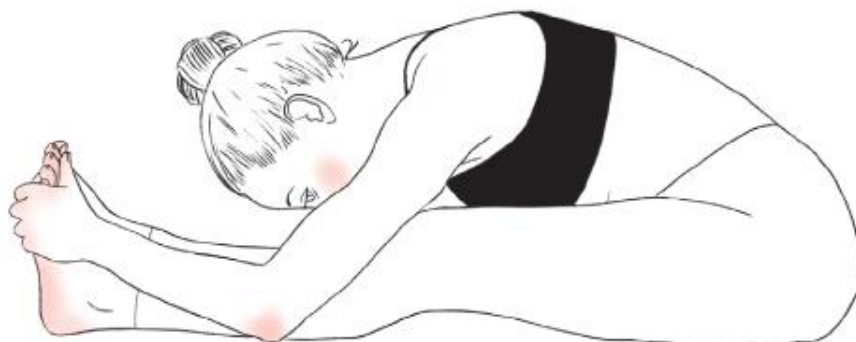
● **Arbre / Vrksasana**

Debout, en posture droite et étirée, trouvez votre ancrage comme vous l'avez fait dans l'enracinement précédent. Transférez votre poids sur la jambe gauche pendant que vous soulevez la jambe droite, fixez un point devant vous et trouvez l'équilibre. Posez ensuite votre pied droit sur votre jambe gauche au niveau accessible - ce peut être la cheville, le mollet, la cuisse, en aucun cas le genou pour ne pas le fragiliser. Joignez ensuite les mains devant le cœur. Vous pouvez essayer, de là, de lever les bras vers le ciel et d'étendre vos branches. Vous pouvez également explorer votre équilibre en fermant les yeux ou en portant votre regard sur le sommet de votre arbre.

Posture essentielle, vous y trouverez l'enracinement dans la terre et la solidité du tronc. Elle vous laisse ainsi libre de vous déployer dans les hauteurs. C'est un excellent mouvement pour développer la concentration et l'assurance.

● **Pince / Paschimottanasana**

Commencez au sol en posture assise, les jambes étendues et pressant le sol, le coccyx pointé vers l'arrière et le dos droit vers le ciel. Faites très légèrement pivoter le haut des cuisses vers l'intérieur. Sur une inspiration, soulevez les bras au-dessus de la tête en veillant à descendre les omoplates. Puis sur une expiration, en conservant l'étirement du dos, inclinez-vous au-dessus des jambes. Peu importe le point où vous descendez, attrapez avec les mains ce que vous pourrez atteindre - plantes des pieds, chevilles, genoux... À condition de ne pas ressentir de douleur, tenez la pose une minute ou plus. Ensuite, vous pouvez passer à une version yin et détendue de la pose, en relâchant l'étirement du dos et en vous abandonnant à la gravité pour quelques cycles de respiration. Vous pouvez mettre un coussin sur vos cuisses pour vous relâcher dessus.



📖 **RESSOURCES**

Dina Scherrer, *Mon arbre de vie*, Hachette, 2021.

ATELIER 2

COMMENT DÉJOUER PEURS ET CROYANCES POUR RÉUSSIR SA VIE PROFESSIONNELLE ?



« L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt », « On n'a jamais rien sans peine », « Je suis au bout de mes possibilités, je n'irai pas plus loin », « Il faut savoir rester à sa place », « Le management c'est vraiment pas pour moi », « Faut être politique pour réussir », « À 20 ans on n'est pas sérieux », « Après 50 ans, c'est foutu », « Ensemble on est plus forts »... Ainsi s'égrène un catalogue infini de formules aux accents définitifs, de pensées toutes faites et de croyances que nous pourrions compléter collectivement, tant nous sommes tous enclins à nous y accrocher à un moment ou à un autre.

Tantôt ces affirmations nous soutiennent, nous structurent et nous stimulent, tantôt elles nous confortent dans nos craintes, dressent des limites et nous coupent les ailes. Reflets de notre vision du monde, de notre culture, de notre lecture du réel à travers nos propres filtres et expériences, mais aussi fruits de nos convictions et de nos peurs, ces croyances méritent d'être passées au crible au moment d'initier des changements professionnels et d'atteindre de nouveaux objectifs.

Avez-vous conscience des vôtres ? Avez-vous repéré ce qui se dit et se répète dans votre famille ? Avez-vous relevé les pensées qui ont cours dans votre sphère professionnelle ? Avez-vous perçu vos peurs derrière ces pensées ? Qui seriez-vous si vous n'aviez pas ces pensées ?

Je vous propose de porter votre attention sur ces croyances que l'on dit limitantes lorsqu'elles nous éloignent de l'action. Vous allez les ébranler, questionner les peurs qui s'y mêlent et les idées reçues pour faire place à l'audace. Vous allez enchaîner les questionnements, les mises en action et engager votre corps pour changer la donne.

Halte à la peur du loup

« J'ai peur... d'avoir peur », la phrase était sortie toute seule et Antoine, qui l'avait prononcée, en était déconcerté. Il avait une super opportunité de prendre

un poste de direction et tout son corps se crispait à cette idée, il venait d'ailleurs de se casser le pied, comme une possibilité de rester cloué là et de ne pas avoir à mettre un pied devant l'autre.

« Quel est le risque ? » lui avais-je demandé. « Me planter, aucun faux pas n'est autorisé à ce niveau », m'avait-il répondu. Quand je lui avais fait remarquer qu'il avait déjà de fortes responsabilités et qu'il s'en sortait très bien, il avait argué : « Là c'est OK, je peux faire des erreurs, je peux rectifier le tir et personne ne le voit, je n'ai pas l'étiquette de grand directeur. » Antoine projetait que, une fois dans l'équipe de direction, il serait dévoré par toutes sortes de peurs ; l'angoisse d'être pris en faute, la crainte d'être sans cesse jugé, l'anxiété de ne pas être à la hauteur. « Pour vivre heureux, vivons cachés » ajoutait-il ! Au fil de ses réflexions, il a fait des liens entre l'exigence qu'avaient eue ses parents envers leurs propres patrons, les attentes de son environnement auxquelles il essayait de répondre, la crainte d'être lui-même déçu par ses performances et diverses croyances ayant trait à l'exemplarité et à la discrétion. Il lui a fallu démêler tout cela et identifier les vrais enjeux pour lui. Il s'est ensuite donné la permission d'essayer et de se faire sa propre expérience du poste. Aujourd'hui, quand nous reparlons de certains enjeux ou de nouveaux projets et que des peurs affleurent, il dégaine systématiquement un « Quel est le risque ? » qui le recentre sur les bonnes questions pour lui.

Nos principaux freins sont d'ordre émotionnel. Une fois mise au clair de manière objective la question de nos compétences, ce qui peut nous bloquer professionnellement réside en nous et parle de nos peurs. La peur de se décevoir, de décevoir les autres et d'être soumis aux regards critiques. C'est ainsi que la peur d'avoir peur peut elle-même nous submerger, comme un sursaut de vulnérabilité, comme la possibilité d'être privés subitement de nos moyens et de perdre la face.

La peur se loge souvent dans la crainte de ce que va penser l'autre, dans la projection que l'autre n'attend que notre faux pas pour sortir du bois et nous condamner. Sans doute parce que le droit à l'erreur, malgré certains discours encourageants, reste mal perçu et mal partagé. Le regard de l'autre, l'injonction de performance, le suivi d'indicateurs nombreux et l'accélération des projets se

prêtent mal à l'acceptation de possibles échecs. Et si vous mettiez cela à bonne distance de vous ? Si vous acceptiez simplement d'essayer, de regarder la situation avec détachement et d'agir à votre rythme ? Et si vous ne cherchiez pas la faute et l'erreur, ni chez vous ni chez l'autre ? Si vous cherchiez plutôt la possibilité d'apprendre, de tenter, d'expérimenter ? Si vous vous donniez la permission d'essayer ?

En réponse à vos peurs et aux environnements incertains, convoquez l'audace ! Et quand je parle d'audace, il n'est pas question de prendre des risques inconsidérés. Il est question d'exercer votre faculté de jugement et votre capacité d'analyse en ce qui vous concerne. Il s'agit d'avoir le courage d'examiner par vous-même, en vous débarrassant des idées préconçues, le pas de plus ou le pas de côté que vous pouvez faire. Cela, en liberté, et en prenant vos responsabilités. Quel est le risque ?

Esquiver son propre juge

Les peurs et les croyances qui nous saisissent et nous mettent dans l'impasse dans nos activités professionnelles sont d'ordres très variés. Elles peuvent relever du fonctionnement des organisations, de la situation économique, du contexte, de la culture professionnelle, etc. Nombre d'entre elles cependant n'émanent que de nous-mêmes, de notre juge et bourreau intérieur. Celui-ci ne manque jamais de nous signaler quand nous ne sommes pas au rendez-vous, quand nous risquons de ne pas l'être ou quand les autres se font une joie de penser que nous n'y parviendrons pas. Et, d'ailleurs, aussi longtemps que nous nous jugeons, nous prêtons le flanc au jugement des autres. Le jugement de l'autre nous atteint le plus souvent parce qu'il entre en résonance avec celui que nous prononçons contre nous-mêmes.

Il n'est pas simple de mettre notre juge personnel sur pause, mais c'est un bon moyen d'en finir avec la peur du regard de l'autre et les croyances qui restreignent nos possibilités et notre puissance. Une voie à suivre ? En trois points : substituer le discernement au jugement (c'est plus doux et plus constructif !) ; se donner la permission d'essayer (et même de se tromper !) ; cesser de juger les autres (si, si, tant qu'à faire c'est une habitude à perdre !).

Trouvez votre ancre

Vous pouvez construire, pour déjouer vos moments de crainte, une ancre positive, une voie de réassurance personnelle à dégainer aussi souvent que nécessaire. Lisez chaque étape avant de démarrer, vous pratiquerez plus facilement les yeux fermés.

Étape 1

Installez-vous au calme, en position assise ou allongée, les yeux fermés de préférence. Sentez tous vos points de contact avec le sol, tous vos points d'appui : engagez-les au maximum, pressez ces points de contact contre le sol... puis relâchez-les et détendez tout votre corps autant que vous le pouvez.

Étape 2

Pensez à un moment positif. Installez, en vous, un état de sérénité et de bien-être qui vous emplit physiquement et vous comble mentalement. Ce peut être l'évocation d'un moment intense de connexion avec la nature, un souvenir joyeux de vacances, la joie ressentie à la réussite d'un projet ou tout autre instant nourrissant pour vous. Rendez ce moment le plus présent et palpable possible, en convoquant vos cinq sens pour revivre la scène.

Étape 3

Quel mot pouvez-vous associer à votre ressenti - confort, gratitude, tranquillité, légèreté, pouvoir, fierté... ?

Associez un geste à ce ressenti et au mot que vous avez posé. Par exemple, pressez avec votre pouce droit l'intérieur de votre paume de la main gauche.

Inspirez, murmurez votre mot et faites le geste que vous avez choisi, expirez et laissez se diffuser en vous cet état d'être.

Étape 4

Reprenez ensuite contact avec votre environnement en rouvrant les yeux et en vous étirant, prenez le maximum de place dans l'espace !

Vous pourrez, avec ce geste, favoriser le calme en vous à tout moment où la peur souhaiterait s'inviter.

Le problème avec les croyances

Il est relativement facile de ressentir qu'une peur nous empêche d'avancer – la peur a pour attributs de nous paralyser ou de nous faire fuir. Une croyance, quant à elle, est plus difficile à débusquer. Elle est une affirmation très personnelle, que nous pensons résolument vraie et que nous avons tendance à penser partagée avec nos semblables ! Son superpouvoir penche du côté sombre autant que du côté lumineux de la force, avec un net penchant pour la simplification. Ainsi, tantôt les croyances nous entravent, tantôt elles nous propulsent.

Comment se forment-elles ? Elles naissent ou s'enracinent en écho avec notre lecture du monde. Nous avons chacun une façon d'appréhender le réel, avec nos filtres et nos biais, qui donne lieu à notre réalité. Ainsi, nous tirons chacun, de nos expériences et des événements, des déductions plus ou moins erronées et nous donnons un sens à ces expériences et ces événements en accord avec notre réalité. Nos croyances viennent soutenir notre vision du monde et la perception de notre place dans ce monde. Elles se forment en lien étroit avec nos besoins et nos valeurs et peuvent masquer nos peurs et justifier nos manquements.

Quand elles deviennent des certitudes, elles nous enferment. Elles nous privent de notre capacité de recul et de changement. Elles nous rigidifient dans un certain type de fonctionnement.

Posez-vous la question : vos croyances restreignent-elles vos choix professionnels ? Si je pense aux croyances professionnelles très limitantes que je croise chaque jour dans mon travail, je dirais qu'il y en a de très récurrentes autour de l'argent, de l'ambition et du ratio effort/plaisir, celles-ci étant culturellement enracinées et souvent revalidées par l'expérience. Ce sont toutes les assertions qui concernent la nécessité de souffrir pour gagner sa vie, l'incompatibilité entre la vie de famille et les succès de carrière, les dérives de l'ambition, le choix obligé entre des métiers passion et des métiers rémunérateurs. J'ai pu en mesurer les dégâts auprès de personnes très différentes, qui pour certaines se sont interdites de rêver à un autre métier, de prendre de nouvelles responsabilités ou d'oser lancer leur propre activité. Certaines ont même mis de côté tout plaisir dans leur travail, parce que dans leur vision du monde, leur job devait leur coûter, il fallait que ce soit dur d'y retourner le lundi matin, cela faisait

presque partie du contrat. Quand d'autres se sont effacées pour favoriser l'investissement de leur compagne ou compagnon, au motif qu'« on ne peut pas être deux à faire carrière ».

Peut-être que pour vous, les croyances plus personnelles qui s'y ajoutent sont les plus bloquantes. Il suffit que des personnes proches ou importantes pour vous leur aient donné naissance pour que vous y adhérez. Ces certitudes mettent en doute votre valeur et justifient vos peurs. « Je n'ai vraiment aucun talent pour les arts », « Faire du commercial, j'en suis bien incapable », « Si je monte ma boîte, je n'aurai plus de vie », « L'ambition très peu pour moi, il faut faire à sa mesure et sans esbroufe », « Jamais je ne pourrai travailler à l'international avec mon niveau d'anglais », etc.

Quelle que soit la croyance, il ne s'agit pas de vraiment savoir ce qui est fondé ou ce qui ne l'est pas, ce qui peut être vrai ou non dans certaines situations. Il s'agit plutôt de déjouer les généralisations trop hâtives, les justifications inconscientes à l'inaction, les dénis de vos souhaits et de vos espoirs. Et de vous poser de nouveau une question : êtes-vous prêt à modifier certaines croyances au profit de votre intention, pour faire bouger votre vie professionnelle ?

Affirmer du positif

À rebours des peurs et des croyances limitantes, que penser des phrases qui dopent le moral, la confiance en soi et permettent de croire que tout est possible ? Méthode Coué ? Et pourquoi pas... Les défenseurs de la psychologie positive, études à l'appui, nous y incitent. Les mantras des yogis, ces phrases récitées ou chantées et répétées de nombreuses fois, ne sont pas autre chose. Ils permettent de cultiver la joie, de transformer nos pensées, de dépasser nos croyances limitantes et d'apaiser nos blessures émotionnelles – leur teinte spirituelle dépend du désir de chacun.

Pas besoin de tapis pour pratiquer, vous pouvez ciseler les affirmations positives qui vous conviennent dans votre situation et les répéter intérieurement où que vous soyez et quel que soit le moment de la journée. Plutôt qu'un « Je suis nulle, je ne vais pas y arriver » devant l'obstacle, m'entendre dire en boucle « Je suis compétente, j'ai su faire, je saurai faire et je vais m'éclater », chez moi ça marche. Vous tentez ? !

Entraînez-vous !

Je vous propose une courte mise en situation décalée, puis une réflexion sur vos objectifs pour débusquer quelques croyances.

Étape 1

Imaginez que vous vivez à Paris depuis toujours et que vous rêvez de partir vous installer à Nantes. Seulement, pour des raisons assez floues, alors même que ce rêve est sans doute réalisable, il ne se matérialise pas. Soit ça ne marche pas avec votre job, soit votre vie privée ne matche pas avec cet objectif...

Lisez maintenant les quelques verbatims ci-dessous.

*Je ne retrouverai pas mon niveau de vie là-bas,
je vais devoir faire des sacrifices.*

*C'est impossible de construire de nouvelles amitiés
quand on est adulte.*

Si ça ne marche pas, X va le retenir contre moi.

*Il y a peu de chances de mieux réussir là-bas
ce que je ne réussis pas ici.*

On emporte ses problèmes avec soi, partir serait une fuite.

Il faut savoir attendre le bon moment et ne pas forcer le destin.

*Je ne serai jamais le genre de personne capable de prendre des
décisions si radicales.*

Bien sûr, tout cela est « pour de faux », mais laquelle de ces croyances pourrait vous empêcher d'initier un changement de vie ? L'une de ces phrases vous parle-t-elle ? Si c'est le cas, demandez-vous : d'où me vient cette pensée ? Est-elle vraiment vraie ?

Étape 2

Projetez-vous maintenant dans votre situation et rappelez-vous votre intention professionnelle. Réécrivez-la - c'est toujours utile de la marteler !

.....

.....

.....

Pouvez-vous citer cinq convictions qui concernent cette intention et votre projet, et qui vous rendent particulièrement prudent ou écornent sérieusement votre indice de confiance ?

Cela peut concerner vos relations, le regard des autres, le confort matériel, votre vision de vous-même, etc.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pour chacune de ces cinq convictions, questionnez-vous :

Conviction 1	Qui dit ça ?
	Est-ce vrai ? Est-ce vraiment vrai ?
	Que ferais-je différemment si je n'avais pas cette pensée ?

Conviction 2	Qui dit ça ?
	Est-ce vrai ? Est-ce vraiment vrai ?
	Que ferais-je différemment si je n'avais pas cette pensée ?

Conviction 3	Qui dit ça ? Est-ce vrai ? Est-ce vraiment vrai ? Que ferais-je différemment si je n'avais pas cette pensée ?
Conviction 4	Qui dit ça ? Est-ce vrai ? Est-ce vraiment vrai ? Que ferais-je différemment si je n'avais pas cette pensée ?
Conviction 5	Qui dit ça ? Est-ce vrai ? Est-ce vraiment vrai ? Que ferais-je différemment si je n'avais pas cette pensée ?

Changement de perspective

Pourquoi reste-t-on accroché à une croyance ? Par fidélité à ceux qui nous l'ont transmise, par crainte de perdre sa stabilité, par souci de rester cohérent avec soi-même, par peur de changer... et puis aussi parce qu'une croyance c'est hyper costaud et, souvent, cela s'auto-renforce. Il suffit de penser que l'on n'a pas accès à un certain type de postes ou de projets pour le valider dans les faits et croire encore plus fermement que ce n'est pas la peine d'y aller.

Alors, comment pouvez-vous vous y prendre pour modifier vos croyances ? Pour commencer, activez les prises de conscience et nommez les croyances pas sympas que vous souhaitez remplacer par de plus soutenantes. Ensuite, changez de regard sur le réel, changez de point de vue ! Puisque la représentation de votre réalité vous bloque, donnez-vous les moyens de la réévaluer. Échangez avec des personnes de votre entourage, des connaissances ou relations dont vous trouvez le parcours intéressant, et tentez de comprendre par empathie leur vision du monde professionnel. Voyez ce qui se passe si vous regardez votre situation avec leurs lunettes. Certaines de leurs évidences ne sont pas les vôtres ? Tant mieux...

Et puis, sachez que vous pouvez devenir la personne que vous souhaitez être et pas forcément demeurer celle que vous avez l'habitude d'être. Changez d'expérience ! Passez par le prisme d'une nouvelle expérience vécue pour modifier vos perceptions. Un exemple ? Lors de mes entraînements au coaching en vue de ma certification, la perspective de coacher devant des témoins était source de peurs et de tensions. Je n'avais pas trouvé concluant mon premier essai en public et je n'avais pas osé recommencer. Mes expériences dans l'intimité de la relation à deux ou en présence d'un seul observateur étaient en revanche réussies. J'ai vite intégré que je n'étais pas bonne devant témoins, qu'être regardée me faisait perdre tous mes moyens. Ce n'est pas forcément un problème pour coacher, le hic c'est que l'examen final a lieu devant un jury ! J'ai bien tenté de me dire que peut-être l'examen ne m'était pas utile ou que peut-être je pouvais le faire en une année de plus, mais c'était sacrément me limiter dans mon projet. Alors, je me suis jetée à l'eau, en soignant les conditions pour me sentir bien... et ça s'est extraordinairement bien passé. J'ai ancré le ressenti de ce jour-là, un sentiment de chaleur,

de bien-être et la certitude d'être à ma place. Et j'ai gardé en mémoire la belle phrase qui m'a été dite par ce jury comme appréciation de la séance. Il m'arrive parfois de convoquer cette expérience au moment d'aborder de nouvelles situations professionnelles déroutantes ou quand le regard de l'autre peut éveiller des craintes.

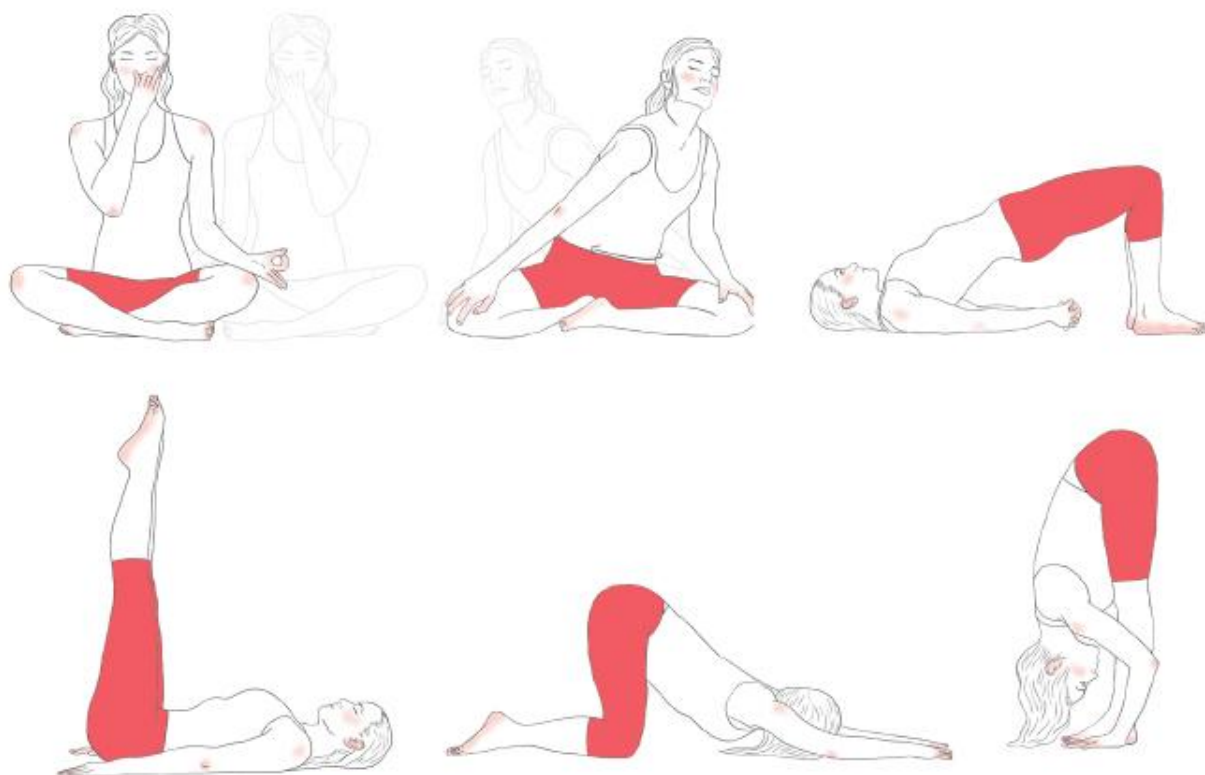
Prendre appui

S'adapter en se transformant, surmonter les peurs et les difficultés en trouvant une autre manière de faire, rebondir après une crise ou un échec... Le concept de résilience popularisé par Boris Cyrulnik, qu'il définit comme « ce processus complexe par lequel les blessés de la vie peuvent déjouer tous les pronostics », est revenu sur le devant de la scène professionnelle avec la crise du Covid. Mais comment mettre la résilience à sa portée ? Comment favoriser ce processus de transformation en soi et déjouer toutes les peurs et les croyances limitantes ? Le neuro-psychiatre insiste sur la nécessité de la parole et de l'écoute, et sur l'importance de faire corps avec ses collègues ou ses proches pour mettre des mots sur l'épreuve traversée. Il insiste sur le fait que ce processus est évolutif et peut s'apprendre, en prenant appui sur ses pairs avant, pendant et après. Ainsi, il met en exergue le cheminement suivi par des professionnels très exposés comme les militaires ou les urgentistes. L'enjeu est de passer par trois temps distincts : celui de la préparation physique et mentale, celui du partage de l'expérience vécue et, enfin, le temps de débrief et de mise en perspective.

Libérez-vous !

Nos croyances et nos peurs façonnent notre quotidien ; la pratique de la respiration, de la méditation et des asanas (postures) contribue à les identifier, à les confronter et à les dissoudre. En engageant notre corps, en le mettant en mouvement, nous le libérons des tensions et des blocages qui s'accumulent. L'effet bénéfique et apaisant se fait sentir sur la durée.

Je vous propose un exercice de respiration à prolonger par des postures qui vous sollicitent toutes différemment avec une intention de réparation et d'apaisement. Les deux dernières postures sont présentées sous un angle yin et favorisent ici le relâchement et l'immobilité, non l'engagement musculaire. Elles sont connues pour la sensation d'ouverture et de joie qu'elles procurent.



● **Respiration alternée / Nadi Shodhana Pranayama**

Asseyez-vous confortablement au sol. Pour plus de confort et d'ouverture vous pouvez glisser un petit coussin sous vos fesses, vers l'avant. Pliez l'index et le majeur de la main droite vers la base de votre pouce. Votre main gauche est posée sur le genou gauche, pointée vers le ciel en Chin Mudra (pouce et index en contact). Placez votre annulaire droit à la base de votre narine gauche et votre pouce sur le bord de votre narine droite. Vous pouvez démarrer la respiration pour un premier cycle. Fermez la narine droite avec le pouce et inspirez lentement, puis fermez la narine gauche avec l'annulaire et ouvrez la narine droite pour expirer. Inspirez par la narine droite, fermez-la puis expirez par la narine gauche. Vous pouvez démarrer le deuxième cycle en reprenant une respiration à gauche, et ainsi de suite pendant quelques minutes.

Ce pranayama (exercice de respiration) est le plus couramment pratiqué, souvent avant une méditation. Il fait circuler l'énergie dans le corps et équilibre les polarités yin et yang.



● Cercle soufi

Asseyez-vous en tailleur et préparez-vous à effectuer d'amples mouvements. Votre posture assise doit être confortable. Posez les mains sur vos genoux, paumes vers le bas, et effectuez des cercles en partant bien de la base de votre colonne, avec tout votre buste. C'est votre centre qui engage le mouvement, les épaules restent relâchées. Inspirez en ouvrant vers l'avant, expirez vers l'arrière. Après deux minutes dans un sens, tournez deux minutes dans l'autre sens.

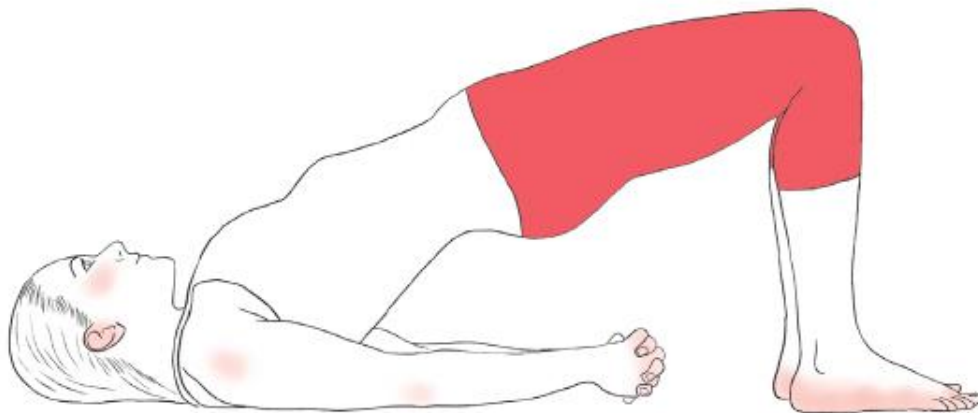
Ce cercle, ce moulin, comme il est aussi appelé, permet le « broyage » des blocages émotionnels qui se logent dans la zone du bassin.



● **Demi-pont / Ardha Setu Bandhâsana**

Allongez-vous sur le dos et prenez le temps de deux cycles de respiration avant d'engager votre centre. Repliez les jambes, les pieds à la largeur des hanches, les talons vers les mains. Avec l'action de vos jambes, et non de votre ventre, montez le dos vers le plafond. Puis joignez les mains ensemble si cela est accessible en roulant les épaules l'une vers l'autre et pressez les bras contre le sol pour monter encore.

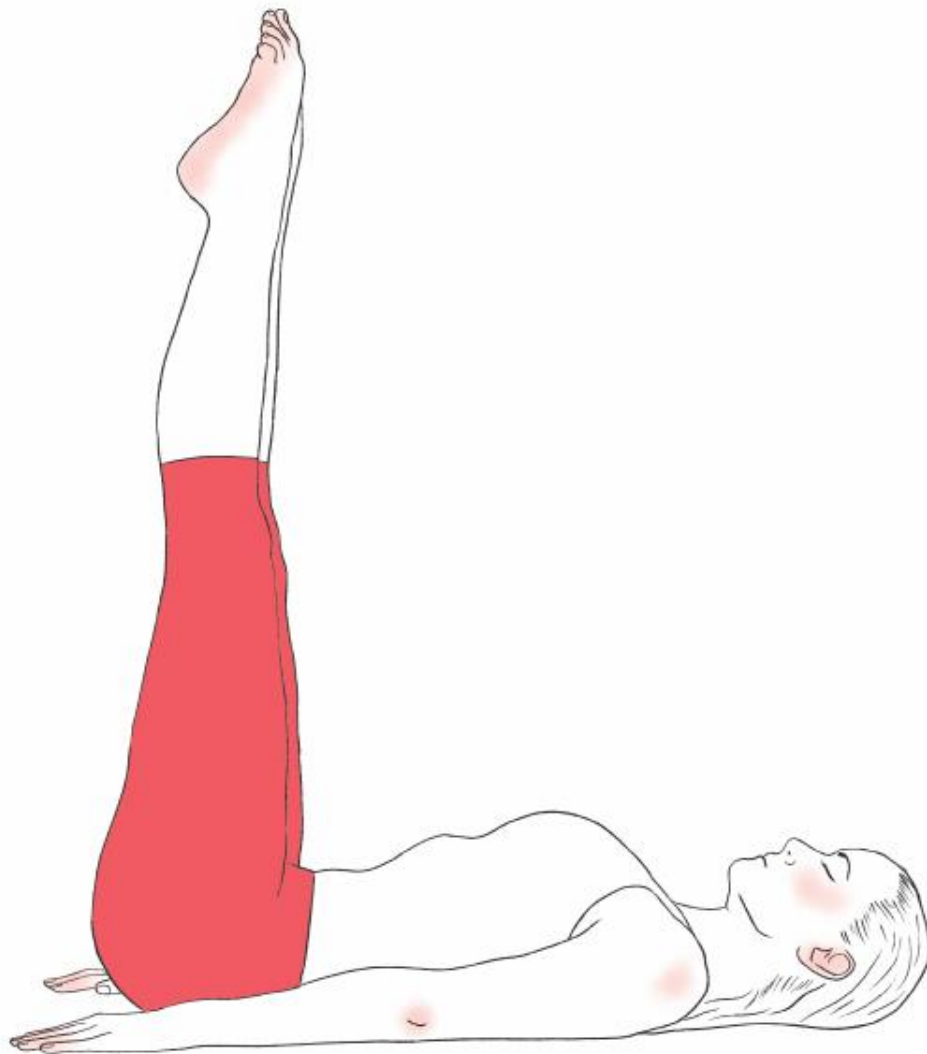
Ce pont entre terre et ciel s'appuie sur des fondations solides, il les renforce en stimulant le premier chakra mais aussi ceux situés dans le haut du corps. C'est une bonne stimulation pour le système nerveux et une mise en énergie efficace.



● **Demi-chandelle / Viparita Karani**

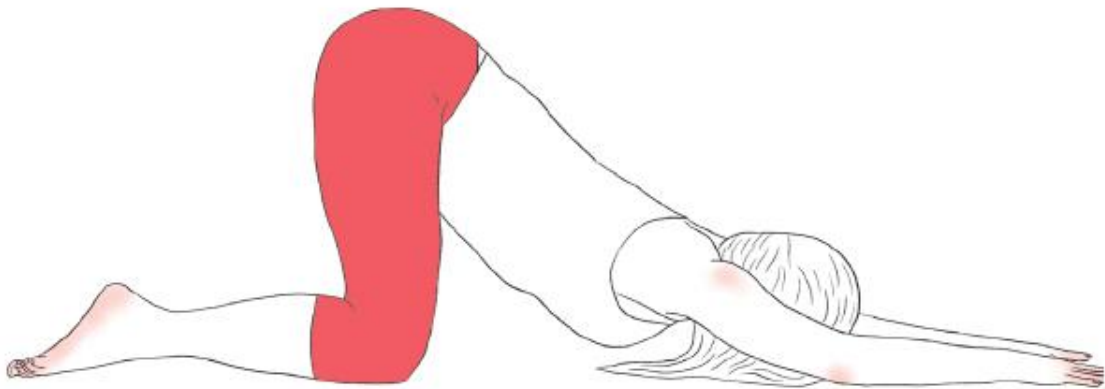
Pour cette posture, vous pouvez prendre appui contre un mur pour plus de confort, d'équilibre et d'étirement, en ajustant la distance selon ce qui est accessible pour vos jambes. Commencez par vous asseoir à côté du mur, et repliez les genoux contre votre poitrine. Déposez le torse au sol, levez les jambes pliées et posez-les contre le mur, tout en déployant vos bras et en les positionnant sur le sol pour stabiliser votre appui. Rapprochez vos fesses du mur en étendant vos jambes vers le haut, puis posez vos talons contre le mur. Pointez les pieds, puis détendez-les. Veillez à garder le cou détendu et à ce que votre menton ne s'approche pas du sternum. Conservez la posture pour cinq cycles de respiration.

Cette demi-chandelle est une posture très réparatrice. Première des inversions, elle a un effet bénéfique sur la circulation sanguine.



● **Cœur fondant ou Chiot étiré / Anahatasana**

Vous entrez là dans une posture yin, en douceur donc. Installez-vous à quatre pattes sur votre tapis, le bassin à l'aplomb des genoux, et faites glisser les mains vers l'avant. Relâchez la tête entre les bras, le front déposé sur le tapis ou sur un petit support si cela vous est plus confortable. Si cela est accessible, vous pouvez amener menton et poitrine au sol. Demeurez une à trois minutes dans la posture.



● Cigogne ou Cascade / Uttanasana



Pour cette deuxième posture en mode yin, allez-y doucement et gardez les genoux toujours très légèrement pliés, d'autant plus si votre bas du dos est sensible. Vous allez chercher à relâcher le bas du dos, ce qui n'est pas l'enjeu quand on aborde cette posture en Hatha Yoga par exemple. Placez-vous debout, les pieds joints et parallèles. Pliez légèrement les genoux et enrroulez-vous vers l'avant. Selon votre souplesse, étirez plus ou moins les jambes, les hanches restant au-dessus des talons. Vous pouvez poser les coudes sur un support – ce peut être sur une chaise ou simplement sur vos cuisses. Si cela est accessible, vous pouvez aussi poser les paumes des mains au sol ou tenir vos coudes dans chaque main, ce qui procure une grande détente et un vrai lâcher-prise. Laissez la tête pendre librement, sans tension.

➤ RESSOURCES

Charles Pépin, *Les Vertus de l'échec*, Allary Éditions, 2016.

Olivier Clerc, *J'arrête de... (me) juger*, Eyrolles, 2014.

Podcast de Marie Robert : Philosophy is sexy, « L'audace », 2020.

ATELIER 3

QUE FAIRE DE SES ÉMOTIONS AU TRAVAIL ?



La colère est-elle mauvaise conseillère ? La peur est-elle forcément paralysante ? La tristesse peut-elle être exprimée en toutes circonstances ? La joie doit-elle être contenue pour être conforme ? Que gagne-t-on à ignorer l'une ou l'autre de ces émotions, à les réprimer et à les taire ou, au contraire, à s'ouvrir pour les ressentir, les écouter, voire leur répondre ? Si la question se pose dans toutes les dimensions de la vie, elle revêt une importance particulière dans le monde du travail où la raison et la pensée sont reines, où la maîtrise et le sang-froid sont valorisés en mode « je gère ! ».

Selon les environnements professionnels, la culture diffère et définit la place acceptable des émotions. Une place souvent limitée ou, du moins, habilement contrôlée, certaines émotions étant parfois encouragées quand d'autres sont niées. Il est fréquent que l'expression des ressentis trouve alors son propre chemin, comme l'eau qui s'écoule, creusant insidieusement un sillon profond ou tempêtant violemment. Quand l'émotion ne peut être entendue au travail, elle se mue en agressivité, en comportements de repli ou de fuite, ou s'exprime à travers le corps par des blocages, des douleurs ou un lent épuisement.

Chaque émotion est un message, une alerte assortie de sensations physiques, qui peut à tout moment se muer en sentiments et en pensées. Cet enchaînement, vous pouvez apprendre à le reconnaître, à l'exprimer de façon ajustée et à l'influencer. En ouvrant la porte à vos émotions de façon consciente et pertinente, vous allez voir croître votre intelligence émotionnelle et, c'est le sens de cet atelier, trouver de la fluidité dans votre posture et vos interactions professionnelles.

Poker Face versus Drama Queen, match nul !

Voici une petite phrase fréquemment entendue lors de séminaires d'équipe, quand je suis invitée à parler d'intelligence émotionnelle : « Oui mais, enfin, au boulot c'est quand même déplacé de montrer ses sentiments, ça n'a rien à faire

là. » Souvent assortie d'autres réflexions sur la nécessité de « savoir gérer ses émotions », de « contrôler ses ressentis » ou bien de cultiver « la maîtrise de soi », qu'il s'agisse de ne pas donner prise, de faire barrage ou d'afficher un sang-froid exemplaire. Les arguments ne manquent pas, ils sont justes et compréhensibles. Pourquoi encombrer et brouiller la vie professionnelle de ressentis somme toute très personnels et pourquoi s'exprimer sur le sujet quand on court le risque d'être mal compris, mal perçu ou jugé pour cela ?

Bien sûr, et pourtant, quand les échanges se poursuivent lors de ces séminaires, ils prennent souvent une autre tournure. J'entends alors la gêne de ceux qui ne savent pas comment se comporter face aux confessions de leurs collègues et qui se trouvent démunis devant une sensibilité affichée, exacerbée et envahissante pour eux. D'autres confient ne pas se remettre d'avoir fondu en larmes devant une figure d'autorité ou à l'occasion d'une réunion de projet intenable. D'autres encore racontent la façon dont la colère les a submergés parce que les frustrations étaient trop grandes, parce que leurs valeurs étaient niées ou que leurs interlocuteurs ne leur accordaient pas le respect attendu. Ils sont gênés par l'expression de leurs sentiments qui les a dépassés. La hantise de la figure de la Drama Queen rôde, celle qui occupe l'open space autant que l'espace de la relation, qui prend tout événement de façon personnelle, qui se met au centre et surréagit. Sans doute parce qu'au plus profond de soi, chacun sait que les émotions réprimées finissent par prendre le pouvoir.

L'un des paradoxes du regard porté sur les émotions au travail est contenu dans ce choix caricatural entre « Poker Face » et « Drama Queen », entre une maîtrise désincarnée de ses sentiments et le chaos émotionnel. En réprimant sévèrement ses émotions, ce sont malheureusement beaucoup d'informations utiles que l'on perd. En les dévoilant confusément on est dans l'incapacité de se faire comprendre. Alors, plutôt que de choisir entre le contrôle et le chaos, la question à se poser pourrait être : « En quoi ce que je ressens peut être utile à mon mieux-être et peut servir à améliorer ma relation aux autres ? »

L'enjeu n'est pas de « gérer » froidement ses émotions – elles n'ont rien de commun avec un business plan ou un planning projet – mais plutôt de dialoguer

avec elles ! Cela passe par la faculté de les conscientiser, de les accueillir et de les nommer, puis la capacité à faire le lien avec les besoins qu'elles font entendre. Ce parcours d'alphabétisation émotionnelle ne peut se passer de l'écoute et de l'engagement du corps. Parce que les émotions s'assortissent de manifestations physiques et prennent le pouvoir sur le mental, le corps est aussi le lieu pour les traiter !

Entre QI et QE le cœur balance

L'intelligence émotionnelle se mesure-t-elle ? À l'heure où elle est citée comme l'une des compétences clés du ^{xxi}^e siècle, le tout-puissant quotient intellectuel a-t-il laissé la place au quotient émotionnel ? L'enjeu semble plutôt d'harmoniser la tête et le cœur, de fusionner le domaine de la raison et celui des émotions, et de savoir jouer des deux en toute situation. Et s'il existe quantité de mesures du QE, qui comprennent des thématiques diverses selon leurs auteurs (gestion du stress, perception de soi, relations, prise de décision...), il faut retenir que l'intelligence émotionnelle s'exprime dans deux dimensions, intrapersonnelle et interpersonnelle. C'est-à-dire soi et les autres : la capacité à ressentir ses propres émotions, à les comprendre et à les réguler ; la capacité à ressentir les émotions des autres, à les comprendre et à les réguler. Et il y a une bonne nouvelle : si nous ne disposons que de peu de marge de manœuvre pour faire évoluer notre QI, le QE se développe et se muscle toute la vie !

Respirez, scannez, calmez le jeu !

À chaque situation qui vous déstabilise, vous interpelle ou vous submerge, appliquez ce petit dispositif en deux étapes clés pour accueillir ce qu'il se passe en vous.

Étape 1

Pratiquez trois minutes de cohérence cardiaque pour modifier votre état émotionnel.

Quand le cœur s'emballe et envoie des signaux de stress à votre cerveau, quelques cycles de respiration lente et régulière changent la donne.

En pratique ? Assis, dos et tête droits, sans tension dans le corps : inspirez tranquillement sur cinq temps en gonflant légèrement le ventre et expirez doucement sur cinq temps en rentrant doucement le nombril. L'effet est magique et deviendra d'autant plus magique que vous le ferez régulièrement.

Étape 2

Scannez-vous tête-cœur-corps :

- 1 Quelles sont mes pensées ? Qu'ai-je en tête ? Si je regardais ces pensées avec curiosité et distance, comme si elles appartenaient à quelqu'un d'autre, que pourrais-je en dire ?
- 2 Qu'ai-je dans le cœur ? Quelles sont mes émotions, puis-je les nommer ? Quel sentiment s'est installé en moi ?
- 3 Quel est l'état de mon corps ? S'il pouvait parler, que me dirait-il ? De quelle mise en mouvement ai-je envie ?

Mise sur écoute

Le film *Vice-Versa*, qui nous plonge dans la tête d'une pré-ado aux prises avec ses émotions, a pour titre original « *Inside Out* », soit « Dedans dehors ». C'est bien le sens latin du mot « émotion » qui signifie « mouvement vers l'extérieur ». Ce qui est ressenti en soi et doit s'exprimer à l'extérieur. Quand un bruit vous fait peur, quand une prise de position vous agace ou que la fin d'une relation (même professionnelle !) vous attriste, vous le sentez d'abord dans votre chair. Vous êtes mis en alerte par l'émotion ressentie. Ce mouvement, de l'inconscient au conscient, vous traverse. Le travail souterrain de l'émotion fait son œuvre dans votre corps avant de parvenir à votre esprit.

Toutes sortes de déclics font naître une émotion. Le stimulus peut aller d'une odeur évocatrice – combien de fois le parfum de ma première manager a suscité chez moi une contraction de la gorge pleine d'anxiété, même des années après ! – à une mise en danger – l'arrivée devant un auditoire inconnu et supposé hostile par exemple. Il s'ensuit des manifestations physiologiques caractéristiques – rougeurs, tremblements, sudation, etc. – elles-mêmes suivies d'une libération d'hormones plus ou moins stressantes. À ce moment-là, vous ressentez clairement l'émotion.

Mais, presque aussitôt, vous allez la regarder à travers un filtre d'interprétation qui vous est propre, vous y apposez un voile issu de votre vécu et de vos croyances et vous y associez la teinte qui correspond à votre énergie du moment et à votre humeur du jour. Votre mental s'en mêle, il construit un sentiment persistant qui est parfois un mix d'émotions et vous pousse à l'action et à des prises de décisions qui peuvent être hâtives.

Si vous ne voulez pas que vos émotions vous mènent par le bout du nez mais simplement qu'elles jouent leur rôle d'alerte et de messagères, vous allez devoir muscler votre écoute émotionnelle mais aussi vous interroger sur vos filtres. En gagnant en conscience, vous pourrez agir sur la chaîne parfois infernale qui va du stimulus à l'action. C'est dans cet espace-là que votre intelligence émotionnelle fait preuve de tout son pouvoir ! Vous avez la liberté et la possibilité d'influer sur le cheminement de vos émotions et d'influencer vos sentiments et vos pensées à l'arrivée. C'est même une responsabilité que vous avez. Une responsabilité envers

vous-même pour le respect de votre équilibre. Et une responsabilité vis-à-vis de vos interlocuteurs si vous tenez à les revoir.

Comment faire une pause entre le stimulus et l'action quand une émotion vous bouscule ? Que faire pendant ce temps d'arrêt ? Tout d'abord, et très simplement, respirer. Mettez-y de l'amplitude et allongez peu à peu vos expirations, c'est un bon moyen de favoriser ce mouvement vers l'extérieur que réclame l'émotion. Marcher, boire un verre d'eau, regarder le ciel... peuvent aussi vous être d'un grand secours. Puis, nommez l'émotion ressentie et questionnez et réévaluez vos pensées à propos de la situation. En écho à tout cela, identifiez le besoin qui s'exprime comme vous y entraînent les exercices de cet atelier.

Dissonance et racket

Deux cas particuliers brouillent les pistes entre émotions exprimées et émotions vécues.

Dans le premier cas, fréquent dans le monde du travail, certaines émotions sont valorisées, d'autres sont implicitement interdites. Chacun enfouit alors son émotion réellement ressentie et ne montre que ce qui est acceptable. Dans la relation d'aide par exemple, où l'empathie et l'attention sont attendues, la colère et l'impatience peuvent être bannies. Un mécanisme de « dissonance émotionnelle » se met alors en place. Le problème, c'est que cette dissonance entraîne frustrations, dépit et démotivation.

Dans le deuxième cas, dont l'origine puise dans l'apprentissage de chacun, on observe des expressions émotionnelles inadaptées et l'on peut voir certaines personnes prisonnières d'une émotion récurrente, telle la colère. Ainsi, l'enfant auquel on a appris qu'il ne fallait pas pleurer ou ne pas avoir peur, qu'être un grand c'était être fort, peut avoir appris à substituer la colère à sa tristesse ou à sa peur. On appelle alors cette colère une « émotion racket », ou « parasite ». Ce phénomène perturbe la communication. C'est un facteur d'incompréhension pour soi et dans ses relations avec les autres.

Dialoguez avec l'émotion, cherchez le besoin !

Sachant que vos émotions ont des messages utiles à vous délivrer, entraînez-vous à les comprendre !

Quatre émotions principales de base, ou émotions primaires, sont reconnues comme étant aux commandes : la joie, la colère, la peur et la tristesse. S'y ajoutent, selon les modèles et les psychologues, le dégoût et la surprise, moins prégnantes dans la démarche professionnelle qui nous occupe. Les sentiments, tels que la culpabilité, la honte, la déception ou l'impuissance notamment, naissent de la combinaison de ces émotions primaires et de leur persistance, mais aussi des pensées, croyances et valeurs.

La peur

La crainte, l'anxiété et la peur trouvent de multiples occasions de toquer à la porte de votre monde professionnel.

Quelques exemples : un changement majeur ; des objectifs inatteignables ; des délais intenable ; le jugement de tiers ; la sanction ; le manque ou le trop-plein de projets ; l'instabilité financière ; l'autorité ou la hiérarchie ; des prises de parole en public, etc.

Vous ne lui accordez peut-être même pas un regard, tant elle sait provoquer le déni, l'évitement, la fuite, la suradaptation ou la procrastination. Elle tire cependant la sonnette d'alarme de vos besoins. Au choix, et de façon non exhaustive, ce peut être un besoin de réassurance, de confiance en l'autre, de contrôle de votre environnement, de maîtrise de la situation, de protection ou de sécurité.

Quelles sont vos peurs professionnelles ? Quelles sont les situations qui vous font trembler, transpirer plus que de raison et qui activent chez vous les hormones du stress et autre cortisol ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quels besoins auriez-vous intérêt à prendre en compte dans votre environnement professionnel pour apaiser vos craintes ?

.....

.....

.....

.....

La colère

Alors, est-elle bonne conseillère ou non ? Elle ne vous incite pas toujours aux comportements les plus adaptés ; pourtant, elle a toujours quelque chose à vous dire de crucial. Ses déclencheurs sont nombreux sur le terrain pro.

Quelques exemples : la frustration ; la déception ; la dévalorisation ; le piétinement de valeurs ; l'agression ; le conflit ; l'indifférence ; la parole non tenue ; la tyrannie ; etc.

La colère parle de vos besoins de justice, de frontières à respecter, de limites à poser, de valeurs à honorer, d'intégrité physique et psychique à rétablir. Elle exprime aussi la capacité à combattre.

Quelles sont vos colères professionnelles ? Quelles sont les situations qui vous font sortir de vos gonds, contracter votre corps et y font monter l'adrénaline ?

.....

.....

.....

.....

Quels besoins auriez-vous intérêt à prendre en compte dans votre environnement professionnel pour faire obstacle à la colère ?

.....

.....

.....

La tristesse

Moins présente que les deux précédentes au travail, l'émotion de la tristesse se manifeste cependant dès qu'il est question d'une perte potentielle, réelle ou fantasmée.

Quelques exemples : clôture d'un projet, d'une mission, d'un groupe de travail ; perte d'un client ou d'un collègue ; fermeture d'un site ou d'une activité ; départs (démission, licenciement, retraite) ; souffrance ; rejet ; conflit ; déception.

La tristesse attend une reconnaissance, une écoute compatissante, un réconfort, une présence, tout lien relationnel.

Quels sont vos coups de blues et tristesses professionnels ? Quelles sont les situations qui vous ralentissent, vous déstabilisent et vous incitent au repli ?

.....

.....

.....

.....

Quels besoins auriez-vous intérêt à prendre en compte dans votre environnement professionnel pour accueillir la tristesse ?

.....

.....

.....

.....

La joie

Mais pourquoi parler de la joie et de ses besoins ici, n'est-elle pas que pur plaisir, fierté, bonheur ? Certainement, mais elle n'est pas toujours communicable au travail. Les objectifs toujours plus nombreux, l'accélération des rythmes et des plannings ainsi que le perfectionnisme peuvent nous en couper. Alors, dans quelles situations pourriez-vous l'éprouver plus librement ?

Quelques exemples : idées nouvelles ; succès d'un projet ; signature d'un nouveau contrat ; collaboration féconde ; utilité et sens ; entraide.

La joie est reliée aux besoins de convivialité, de plaisir partagé, de confiance, de positivité, de jeux, de créativité et de célébration.

Quels sont vos fiertés, plaisirs et joies professionnels ? Quelles sont les situations où vous pourriez exprimer votre joie ?

.....

.....

.....

.....

Quels besoins auriez-vous intérêt à prendre en compte dans votre environnement professionnel pour que la joie vous guide ?

.....

.....

.....

.....

Et avec les autres ?

Plus dangereuses qu'un virus, les émotions ! Elles s'attraperaient en quelques millièmes de seconde. La mise en évidence des neurones miroirs a permis la compréhension du phénomène de contagion émotionnelle. Par leur action, un effet de mimétisme se met en place entre deux personnes ou au sein d'un groupe. C'est sans doute formidable à l'échelle de l'humanité comme facteur de lien social ou pour assurer la survie de l'espèce, mais moins souhaitable dans l'open space ou en rendez-vous client. D'autant, bien sûr, que ce sont les émotions de peur, de colère et de tristesse qui sont les plus contagieuses. Pour cela, il vous appartient de traiter vos émotions et de les partager dans un élan constructif, au service de la relation, du bien-être de tous et de l'efficacité professionnelle. L'approche de la communication non violente et sa grille de réflexion OSBD présentées ici peuvent vous y aider.

Musclez également votre capacité à percevoir les émotions de vos interlocuteurs et faites de votre empathie un atout pour mieux vivre vos relations professionnelles. Procédez comme vous le faites pour vous-même – du moins je l'espère dorénavant ! Identifiez l'émotion de l'autre et le besoin psychologique sous-jacent s'il n'est pas exprimé. Mettez de côté toute tentation de jugement et couplez cette empathie émotionnelle avec votre capacité de compréhension du contexte et du cadre de référence de l'autre. Il s'agit d'une empathie moins intuitive et moins spontanée mais plus réfléchie et cognitive que vous pouvez développer pour accéder au monde de l'autre. Votre défi ? Comprendre vos interlocuteurs et leur montrer que vous les comprenez. Et cela comme un levier pour vos relations, toutes professionnelles soient-elles. Dans ce cadre, oubliez les phrases toutes faites et amplificatrices de l'émotion telles que « mais calme-toi, tu es vraiment trop sensible », « ça va passer » et autres « ne te mets pas dans cet état ça n'en vaut pas la peine ». Tentez d'abord d'accueillir l'émotion dans son authenticité, sans l'amoindrir, puis manifestez votre compréhension. Vous pourrez apporter ensuite des pistes constructives, en réponse aux besoins de l'autre que vous avez identifiés dans la situation, que ce soit un besoin de reconnaissance, de poser des limites ou simplement d'être entendu. Dans les équipes où ce niveau d'échange

est favorisé, où chacun se sent suffisamment en sécurité pour être au plus près de soi, la confiance est au max – la performance aussi.

C'est plastique, c'est fantastique !

Notre cerveau n'arrête jamais de bosser et, mieux que cela, il est en perpétuelle reconfiguration, capable de modifier constamment ses connexions neuronales et de créer de nouveaux circuits sous l'action de nouvelles informations et de nouveaux comportements. Aucune excuse donc à ne rien comprendre à ses émotions ou à celles des autres, notre plasticité cérébrale nous permet de développer nos capacités de décryptage et de compréhension et de les entraîner. Et plus il y a répétitions, et répétitions régulières, plus ces apprentissages sont mémorisés et plus les comportements associés sont ancrés.

Dépolluez, libérez, demandez !

À utiliser sans modération, la grille de la communication non violente, ou du moins l'outil significatif de la démarche, dont l'acronyme est OSBD, vous offre un temps de réflexion et de nettoyage intérieur propice à des relations plus fluides.

Étape 1

Cherchez une interaction professionnelle qui a déclenché chez vous une réaction émotionnelle désagréable. Appliquez-vous à la décrire en quelques phrases, du stimulus jusqu'à votre réaction.

.....

.....

.....

Étape 2

Regardez cette situation de plus près et suivez à la lettre le cheminement ci-dessous.

O pour Observation

Sans filtre, sans jugement, sans interprétation, que s'est-il passé ? Quels sont les faits que vous avez effectivement observés ?

.....

.....

.....

S pour Sentiment

Quelle(s) émotion(s) avez-vous ressentie(s) ? À quel sentiment cela a-t-il donné naissance en vous, quel état d'esprit s'est installé ?

.....

.....

.....

B pour Besoins

Lesquels de vos besoins ont été négligés ? Quels besoins auraient nécessité d'être entendus chez vous ?

.....

.....

.....

D pour Demande

Quelle demande claire auriez-vous pu formuler à votre ou vos interlocuteurs, pour répondre à vos besoins, rétablir votre équilibre émotionnel et trouver un état d'esprit satisfaisant ?

.....

.....

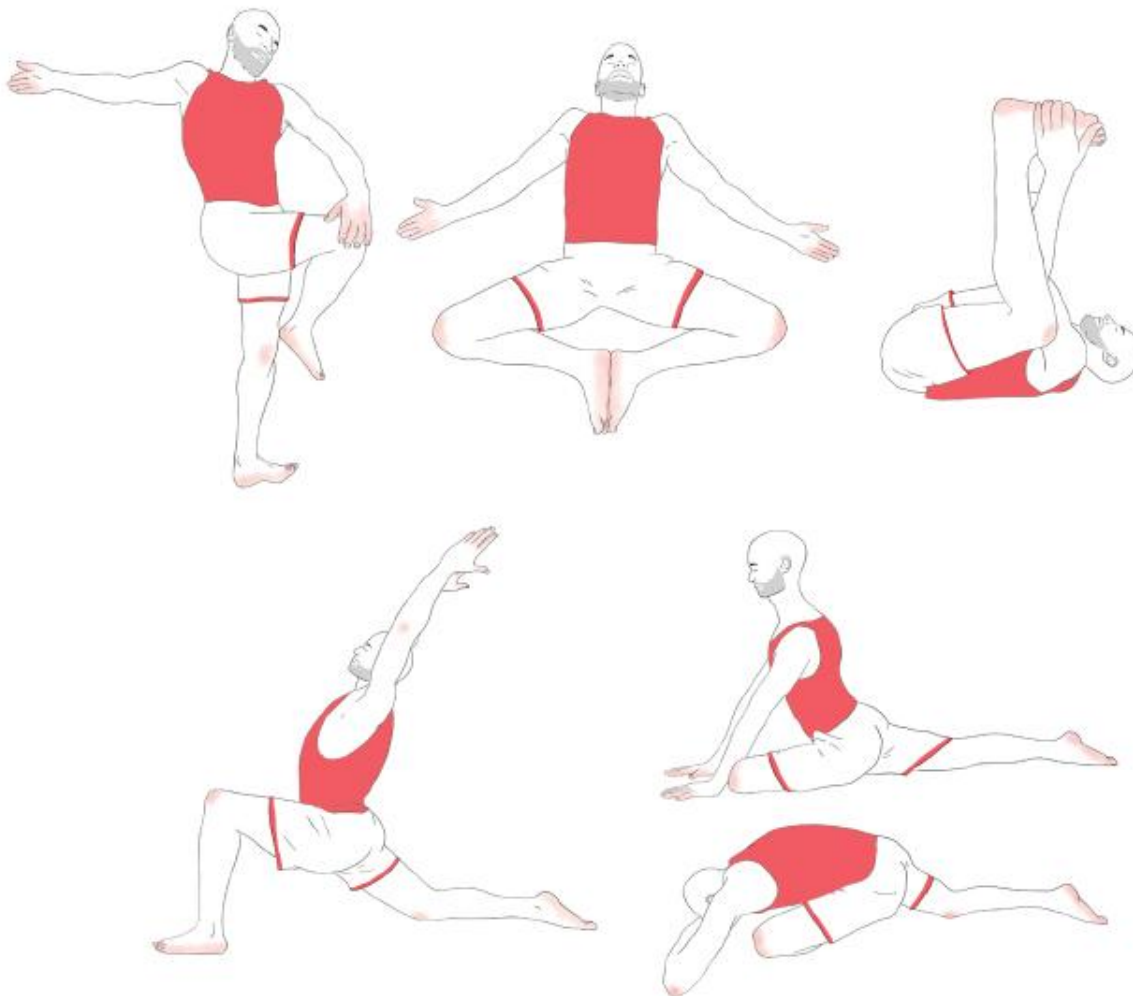
.....

À la prochaine occasion, faites l'exercice en vous afin de formuler une demande claire et positive qui vous sorte de l'inconfort. Vous pouvez exprimer toutes les étapes précédant la demande ou seulement l'une ou l'autre. C'est la demande claire et positive qui vous sort de toute tentation de posture passive ou agressive et vous permet d'exercer votre intelligence émotionnelle.

Il est fondamental de ne pas utiliser de généralisation et de parler en votre nom, en « Je » et non en « Tu ». En clair, plutôt que « C'est toujours pareil avec toi, tu nous lâches à chaque fois qu'on a un dossier difficile à gérer, la prochaine fois tu as intérêt à nous aider », ce pourrait être : « Nous avons bossé dur hier et j'étais déçu que tu ne sois pas là, j'ai vraiment besoin qu'on soit solidaires, tu pourras être présent sur le prochain dossier XYZ ? » Ou plus simplement : « Pour le prochain dossier XYZ, j'ai besoin que tout le monde participe, tu seras là ? »

Initiez le mouvement !

Pour aller plus loin encore dans le lent apprivoisement de vos émotions, voici quelques postures qui encouragent le mouvement de l'intérieur vers l'extérieur, l'expression des émotions stockées et la fluidité dans votre corps, notamment en engageant Svadhishtana, le deuxième chakra, ou chakra sacré, dont l'élément est l'eau. Elles sollicitent également vos hanches et vos muscles fléchisseurs de hanche, dont le psoas qui relie les parties inférieure et supérieure de votre corps et que l'on apparente au muscle de la peur et des émotions viscérales.

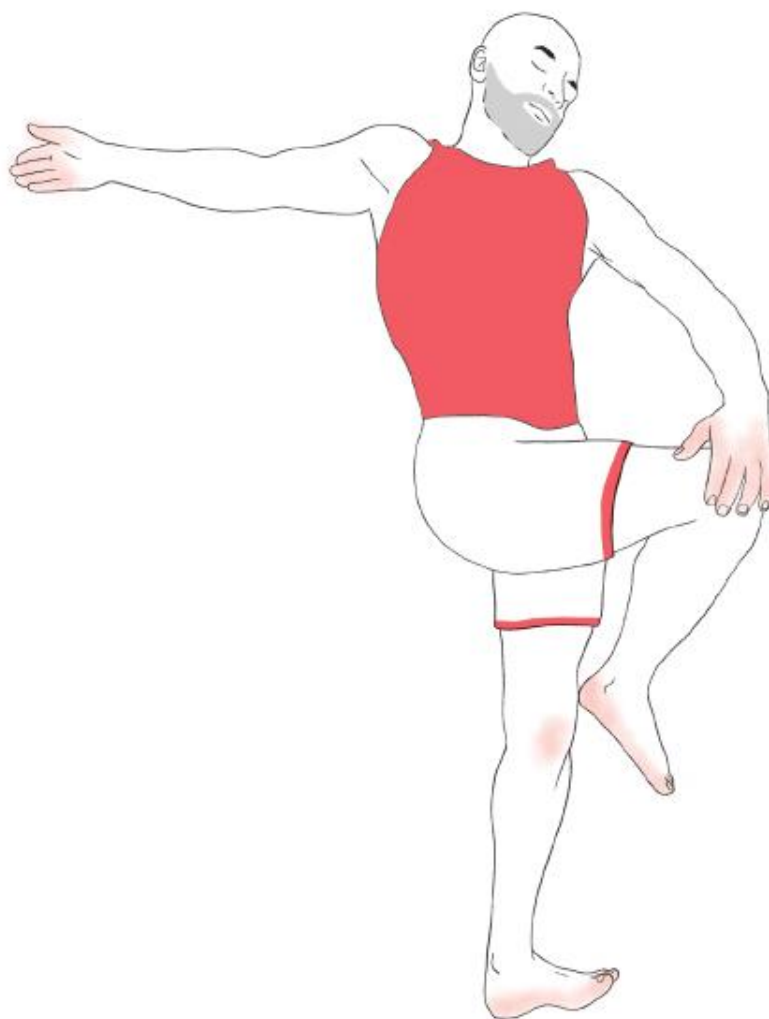


1 **Torsion / Jathara Parivartanasana**

Allongé de tout votre long sur le sol, étendez les bras en T, puis pliez l'un de vos genoux et amenez votre jambe au-dessus de la jambe opposée. Guidez la jambe fléchie avec votre main opposée - la jambe au sol reste bien tendue. Tournez votre tête du côté opposé à la jambe fléchie en maintenant les deux épaules le plus possible au sol. Étirez-vous à chaque inspiration et allez plus loin dans la torsion à chaque expiration.

Puis changez de jambe pour répéter le mouvement de l'autre côté.

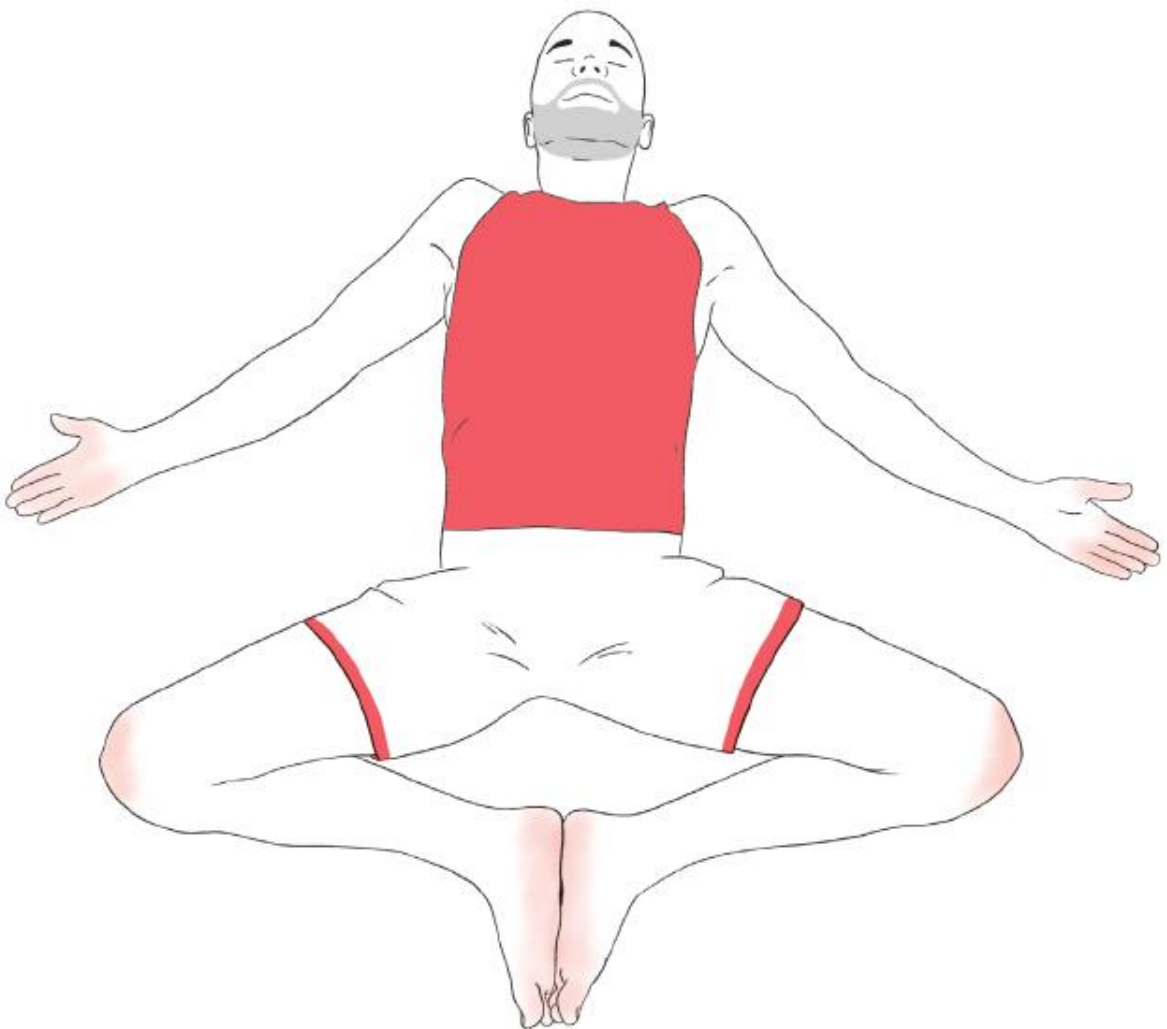
Cette torsion, ou variation de la Liane en Yin, rétablit l'équilibre dans le système nerveux. Elle calme et libère les tensions tout en massant l'estomac et le système digestif qui peuvent être affectés par votre état émotionnel.



● **Papillon / Supta Baddha Konasana**

Allongé, le dos au sol, les genoux pliés et les pieds remontés près des fesses, joignez les plantes de pieds. Laissez vos genoux s'écarter comme ils le peuvent ; pour plus de confort vous pouvez mettre des coussins en dessous de chaque genou pour ressentir la détente et le mouvement de votre sacrum à chaque respiration. Dans un deuxième temps, battez des ailes du papillon en ramenant lentement les genoux l'un contre l'autre, plantes des pieds vers le sol, puis en retournant à la posture initiale.

Vous pouvez pratiquer également le papillon assis comme cela se fait souvent en Yin, en vous penchant vers l'avant et en laissant le dos s'arrondir. La posture favorise le mouvement des hanches et la circulation d'énergie dans le bassin.



● **Bébé heureux / Ananda Balasana**

Allongé au sol, positionnez vos genoux sur la poitrine, glissez ensuite vos bras à l'intérieur des mollets pour saisir l'extérieur de vos pieds avec les mains. Vos plantes de pieds regardent vers le ciel tandis que vous ramenez les genoux vers les épaules. Après quelques respirations, bercez-vous de droite à gauche dans la posture.

Si vous rêviez d'être un bébé insouciant et de vous bercer tranquillement, vous allez peut-être être déçu ; vous aurez l'occasion de l'expérimenter en mode yin et détente dans l'atelier sur vos forces. La posture est exigeante quand on a quelques raideurs dans les cuisses, une sangle peut vous aider à la réaliser. Vous en sentirez quoi qu'il en soit des bénéfices sur la digestion et vos articulations de hanches.



● **Fente basse / Anjaneyasana**

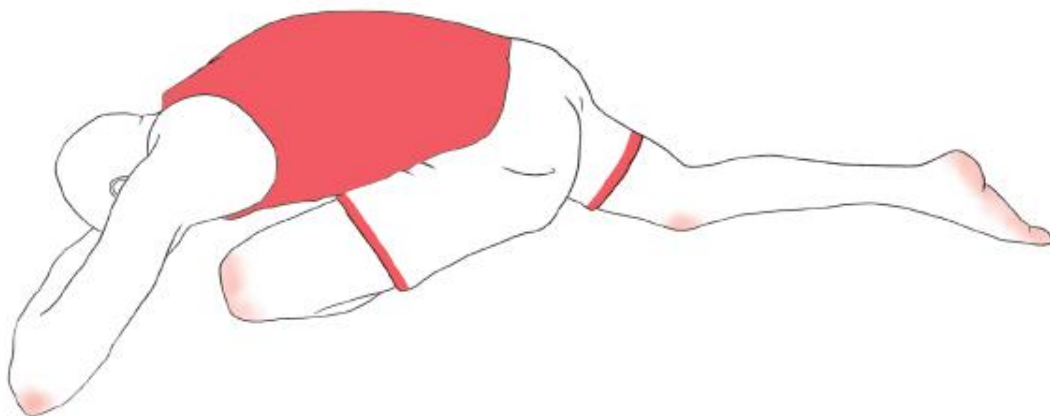
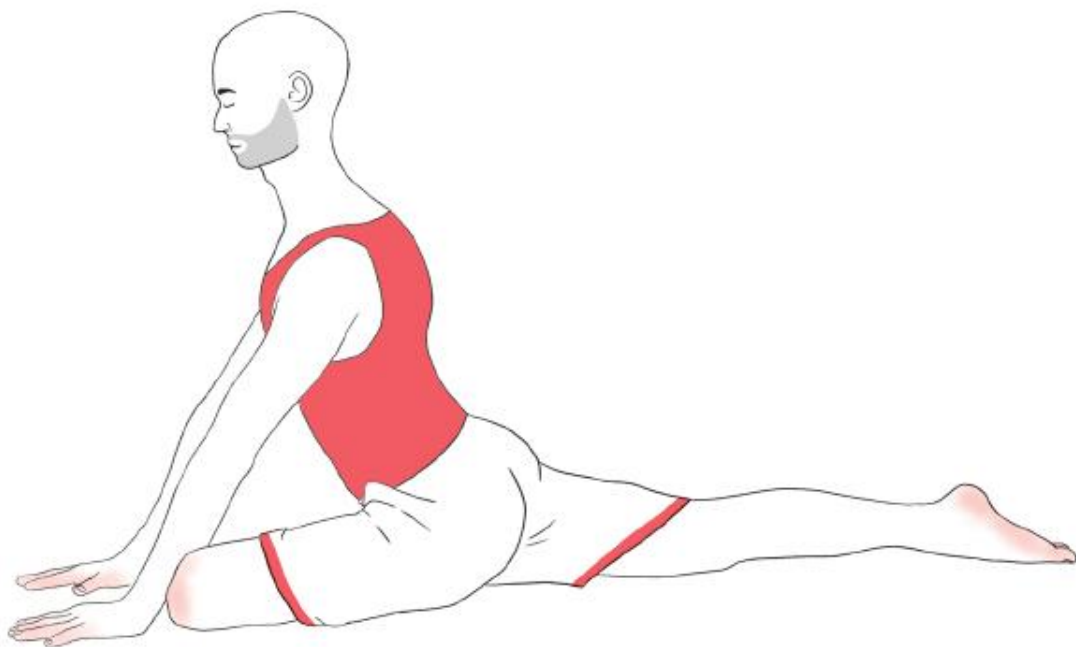
Vous pouvez vous positionner à partir du chien tête en bas, en avançant un pied entre vos mains, bien aligné avec la hanche, puis en abaissant le genou arrière au sol. Pressez bien le pied avant et le genou arrière dans le sol, pointez le coccyx vers le bas, et posez les deux mains sur les genoux. Puis soulevez les bras vers le ciel, arquez le dos, l'intérieur des mains se regardant. Laissez de l'espace entre les épaules et les oreilles, les hanches et les épaules restant sur le même plan.

Cette fente est un bon échauffement pour la posture du pigeon que vous pourrez pratiquer ensuite. Elle ouvre particulièrement le deuxième chakra, permettant la libération d'émotions enfouies. Elle favorise également l'endurance et l'équilibre.



● Pigeon / Eka Pada Kapotasana

À partir de la fente ou du chien tête en bas, vos mains en avant du tapis, pliez la jambe avant vers le sol et amenez doucement l'avant de votre pied où vous le pouvez. Votre pied avant, fléchi et ferme, pointe vers le pubis - à moins d'une très grande pratique ou souplesse qui vous permette de positionner le tibia parallèle au tapis. Positionnez bien vos hanches perpendiculaires au tapis, si besoin en amenant la hanche arrière vers l'avant et la hanche avant vers l'arrière. Étirez la colonne. Prenez le temps de relâcher les hanches en respirant tranquillement, puis allongez-vous et reposez votre front sur vos mains. Pressez vos mains contre le tapis et passez par le chien tête en bas pour changer de côté.



RESSOURCES

Régis Rossi, Claire Lauzol, Didier Noyé, *Les Pouvoirs de l'intelligence émotionnelle*, Eyrolles, 2020.

Françoise Keller, *Pratiquer la CNV au travail*, InterÉditions, 2018.

Toutes les vidéos sur la CNV de Thomas d'Ansembourg (chaîne YouTube).

Podcast de Gwenaëlle Persiaux : Métamorphose #298, « Coupé des autres, coupé de soi ! »

ATELIER 4

COMMENT CROIRE EN SOI ?



Estime de soi, confiance en soi et autre complexe de l'imposteur, vous voilà ! En tête des moteurs de recherche sur le Web, ces thématiques, incontournables des parcours de développement personnel, s'invitent largement dans la sphère professionnelle. Quand elles ne sont pas le sujet principal de la demande de coaching, elles surgissent au détour d'une phrase, tel un aveu du bout des lèvres : « Je ne vais pas y arriver », « On va finir pas se rendre compte que je ne suis pas capable », « Untel est bien meilleur que moi », « Mieux vaut ne pas y aller que de se planter », etc. Et ce, quel que soit le poste occupé et parfois même quelle que soit la reconnaissance acquise.

Comment trouver la sécurité intérieure, la tranquillité d'esprit, l'audace et la posture qui permettent « d'y aller », de se lancer à la rencontre des autres, d'affronter les regards, d'initier de nouveaux projets, d'avancer sur son chemin en prenant sa liberté à bras-le-corps et, à la clé, d'accepter un potentiel refus ou échec, mais aussi une possible victoire ou satisfaction ?

La liberté de créer votre vie professionnelle, de l'inventer et de la réinventer à l'envi, est précieuse, mais elle peut aussi s'avérer déroutante et déstabilisante. La crainte de ne pas faire le bon choix, de n'être pas au bon endroit, de ne pas être en mesure d'oser coupe parfois les ailes. Alors, pour faire croître votre niveau de confiance, je vous propose dans cet atelier de construire vos points d'appui en allant chercher des regards aidants, de chérir votre estime de soi, de travailler votre puissance corporelle et d'activer votre feu intérieur.

Et si on changeait de perspective ?

J'ai rencontré Maria alors qu'elle cherchait une mobilité à l'intérieur de son entreprise. Elle avait 36 ans et souhaitait évoluer en changeant d'entité et de métier. Cela supposait de se faire connaître, de s'imposer et de modifier les regards et les certitudes que l'on pouvait avoir sur elle et sur la direction à

laquelle elle appartenait. « Bon, mais voilà, le hic, c'est que je n'ai pas confiance en moi », m'avait-elle expliqué à notre première rencontre. « Je n'ose pas, j'ai peur de paraître émotive, pas sûre de moi. » En questionnant Maria sur son parcours, j'ai pu m'apercevoir qu'elle avait déjà relevé pas mal de défis en intégrant cette entreprise et, au préalable, en quittant son pays natal pour faire ses études supérieures en France, avec une bonne dose de volonté et de ténacité. Mais elle minimisait, ou avait oublié, toutes les fois où elle avait réussi à contrer ses doutes, à faire preuve d'audace et à prendre des risques adaptés. Devant l'action à mener, elle avait perdu de vue ses capacités, elle culpabilisait de ne pas se sentir plus puissante et se retrouvait paralysée comme un lapin pris dans les phares.

Croire en soi, c'est avoir conscience de ses ressources et de ses forces pour les mobiliser. Cela suppose d'envisager différemment le récit de soi en s'appuyant sur ses réalisations, en se remémorant ses tentatives et en s'appuyant sur son cercle proche. Cela nécessite également de tenter quelques expériences et de se donner le droit à l'essai. Tout en prenant soin de son état physique et émotionnel.

Au fil des sessions, Maria est allée voir ses collègues, ses anciens managers et des amis ; elle leur a demandé quel regard ils portaient sur les interactions qu'ils avaient eues ensemble, ce qu'ils appréciaient chez elle et ce qu'ils pouvaient l'encourager à faire. Elle a également sollicité quelques sujets de travail nouveaux. Puis, elle a posé un œil différent sur son histoire et tordu le cou à ses pensées négatives. Tout cela en reprenant le running autour de chez elle, sans pression, juste parce que ce sport lui donne la pêche. Sa confiance et son estime de soi sont remontées en flèche, jusqu'à lui permettre de pousser les bonnes portes et de trouver un poste hors de son entité.

Quand j'ai initié mon plus important changement professionnel en me consacrant à la relation d'aide et au coaching, je pensais que la seule volonté déplace des montagnes, qu'un parcours se construit « à la force du poignet » et qu'il suffisait de se blinder et de se faire violence pour y arriver. Un bel exemple de croyances héritées et dommageables qui m'ont coûté beaucoup d'énergie. Sans compter que j'étais certaine que tout le monde allait s'apercevoir que je n'étais pas très douée et que je perdais un temps fou à esquiver toutes les situations où mes

incompétences se seraient révélées. Le chemin a été long avant que je m'autorise à négocier mes contrats comme mes pairs plutôt que d'enchaîner des missions peu valorisantes et peu rémunératrices en entretenant une vision dégradée de moi-même !

Écouter mes peurs et mes croyances pour mieux les laisser filer et nourrir un regard positif sur moi pour mettre au grand jour mes forces et mes pépites m'auraient sans doute évité de prendre quelques murs. J'ai également compris en pratiquant le yoga régulièrement qu'il était contre-productif de passer en force, que notre corps et notre souffle nous offraient toutes les ressources nécessaires. Les exercices détaillés dans cet atelier vont vous permettre de travailler ces différentes dimensions.

Confiance ou estime ?

Les notions d'estime de soi et de confiance en soi sont souvent confondues et parfois intimement liées. La première se rapporte au jugement que l'on porte sur soi, sur notre propre valeur, notre capacité à être reconnu et apprécié, notre propension à être aimable et aimé. Elle se construit dans notre propre regard et dans le regard de l'autre, et dès l'enfance dans les yeux de ceux qui nous ont fait grandir. Elle nous permet d'avancer avec sérénité, sans se remettre en cause ou se sentir dévalorisé. La seconde s'éprouve dans l'action, dans la capacité à agir, à faire face et à surmonter les obstacles ou les difficultés. Elle se construit à l'épreuve des faits et du réel et permet de gravir la montagne. Elle peut concerner un domaine particulier ou se ressentir de façon inconditionnelle.

À noter, il n'est pas nécessaire de s'aimer et s'estimer pour relever des défis ou s'attaquer à un nouveau projet avec l'intime conviction qu'on y parviendra, cela offre cependant une meilleure assise, plus de tranquillité et tant de douceur !

Faites de la place à la confiance...

Commençons par identifier la façon dont vous pouvez vous couper les ailes. Si la petite voix insidieuse qui se fraie un chemin dans vos pensées pour saper votre confiance vous soufflait un moyen de vous saboter, lequel serait-ce ? Chacun a le sien, voire plusieurs : ne pas tenter, procrastiner, différer, trouver un bouc émissaire, s'empêcher, se rendre malade, ne pas se préparer, se préparer si tard qu'il n'est plus possible de réussir, trop se préparer jusqu'à la rigidité, choisir les mauvais alliés, refuser de l'aide, se surcharger d'activités, entrer dans la plainte, laisser s'installer le stress, cultiver le pessimisme et le défaitisme, écouter les peurs des autres, etc. Souvenez-vous de certains examens ou concours, d'entretiens, de projets professionnels à enjeux, de vos rêves restés secrets ou de vos désirs inassouvis... Prendre conscience de ce que vous avez déployé pour ne pas avoir à croire en vous, c'est le premier pas pour faire de la place à d'autres comportements.

Dans la perspective que vous vous êtes fixée en lisant ce livre, saurez-vous dresser la liste des quatorze merveilleuses façons que vous avez de ne pas atteindre votre objectif* ? Si, si, cherchez bien...

- | | |
|----------|----------|
| 1 | 2 |
| 3 | 4 |
| 5 | 6 |
| 7 | 8 |
| 9 | 10 |
| 11 | 12 |
| 13 | 14 |

* Un exercice emprunté à la systémique et à Jacques-Antoine Maurewicz.

Et s'il suffisait d'y croire ?

Ces quelques lignes du philosophe Charles Pépin nous mettent sur la voie : « Il peut se passer tant de choses dès lors que nous nous mettons en mouvement : nous pouvons faire jouer tant de forces en présence, rencontrer tant d'hommes ou de femmes capables de nous aider (parfois involontairement), que l'expression même de confiance en "soi" en devient saugrenue¹. »

Ce n'est sans doute pas très intuitif, et ce n'est sans doute pas votre premier élan quand le doute vous submerge et que vous restez la tête sous la couette, mais c'est la confiance que vous allez placer en l'autre – ami, collègue, client, coach, manager... – qui vous ouvrira l'espace de votre propre confiance. C'est parce que vous le croyez capable et compétent, parce que vous lui accordez du crédit, parce que vous prenez le risque de vous « confier » à l'autre qu'il va vous aider à croire en vous. Cette rencontre, ce mouvement que vous allez faire pour sortir de votre grotte ou de l'anxiété, va générer un élan positif. Par ses encouragements, par son soutien, par ce dont il vous pense capable ou la mission qu'il vous donne, sans rien connaître parfois de votre complexe de l'imposteur, l'autre vous met en situation de vous engager et de vous projeter. Il vous met en confiance puis vous fait confiance si vous lui accordez ce pouvoir. Bien sûr, il s'agit pour cela de favoriser des relations saines et porteuses et de fuir les situations ambiguës ou toxiques, ce que nous creuserons en fin de parcours.

Et, au commencement, comme le souligne Charles Pépin, il y a une mise en mouvement. Vous engagez votre corps pour oser faire le premier pas et passer à l'action. Vous pourrez expérimenter dans cet atelier ce que le corps offre d'assurance pour « y aller » et de mobilisation par l'engagement de son centre.

L'estime et la confiance ne sont pas un cadeau des fées à la naissance, elles se bâtissent peu à peu et se solidifient dans la relation et dans l'action pour permettre de prendre de bonnes décisions et pour créer l'environnement que l'on souhaite pour soi.

¹. Charles Pépin, *La Confiance en soi*, Allary Éditions, 2018.

Alors, oui, bosser votre confiance va vous demander de faire certaines choses pour la première fois, de prendre quelques risques et d'explorer. La timidité, la gêne, voire la honte vont vouloir s'inviter dans la danse, mais à vous de les chasser.

Pour y parvenir, il y a un truc dont vous pouvez vous débarrasser, ou du moins que vous pouvez « dresser », c'est votre mental, ou plus exactement votre petite voix, ce langage intérieur qui est souvent bien plus mauvais et malveillant que qui que ce soit ! Ce compagnon omniprésent qui affaiblit plus souvent qu'il ne porte, qui vous pousse à vous comparer aux autres, à vous évaluer sans cesse et à vous déprécier.

Faites le test, notez dans un carnet, au cours d'une journée ou dans une situation de doute, tout ce qui vous passe par la tête. C'est sans doute un fatras d'exagérations, de généralisations, de simplifications peu flatteuses et de projections pessimistes. Et si, dans ce même carnet, vous tentiez de remplacer chacune de ces phrases par un encouragement ? Si, à la place de vous chuchoter « je ne vais jamais y arriver », vous vous disiez haut et fort « j'en suis capable et, si je ne sais pas, je peux demander de l'aide, j'ai des ressources », que se passerait-il ? Essayez...

Autre rituel salvateur à mettre en place, fêtez-vous ! Croire en soi c'est aussi manifester cette confiance, même naissante, à soi-même. Pour cela, croyez en la force des rituels et des célébrations. Rien d'ésotérique en cela, c'est une règle de vie qui vous connecte à vos forces et à la joie. Toute réussite, toute traversée nouvelle, tout apprentissage, toute exploration doit s'ancrer en vous et prendre symboliquement sa place. Ce peut être un livre, un objet chiné, un cadre, un bijou qui vous accompagnera au quotidien ou un moment suspendu et privilégié – spectacle, massage, dîner, voyage. L'essentiel est de garder trace de vos explorations, de vos essais et de vos petits et grands succès, tel un socle pour bâtir la confiance et construire votre futur. S'il vous est impossible de maîtriser tout ce qui vous arrive, vous avez la possibilité d'influencer vos réactions et vos sentiments et d'écrire un récit qui vous porte.

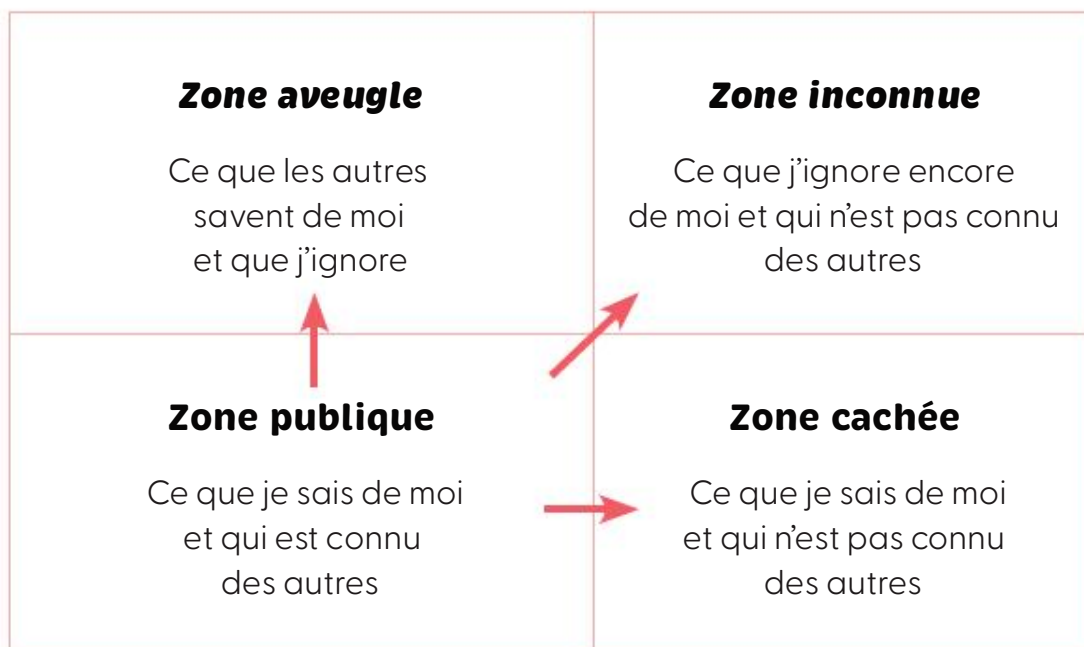
Complexe ou syndrome ?

Difficulté à s'attribuer une réussite, sentiment d'être surestimé, peur d'être démasqué... ces traits caractéristiques de ce que l'on nomme indifféremment « syndrome » ou « complexe » de l'imposteur sont fréquents dans le monde professionnel. S'il ne s'agit pas d'une maladie, cela peut pour autant faire bien des dégâts. Cela commence par une petite voix insidieuse qui se fraie un chemin dans nos pensées – « jusqu'ici j'ai eu de la chance... », « cette fois, cela va se voir que ce job n'est pas pour moi... », « je ne serai pas à la hauteur ». Une petite voix qui ne s'appuie pas sur des faits tangibles, mais sur une perception erronée. Elle s'attaque d'ailleurs aux débutants autant qu'aux personnes expérimentées et reconnues et survient souvent sans crier gare, à l'occasion d'un changement de poste, d'une mise en visibilité dans un écosystème professionnel ou d'un nouveau projet par exemple. Elle a affaire avec la légitimité – ou plutôt le manque de légitimité – que l'on s'accorde à ce moment de son parcours. Et cela se termine le plus souvent par une montée de stress et d'anxiété, un surcroît de travail pour tenter de correspondre à ce qu'on imagine être l'attendu, quand ce n'est pas la paralysie totale sous les traits de la procrastination.

Ouvrez la fenêtre !

Je vous propose de changer de perspective sur vous en ouvrant la fenêtre de Johari - ne cherchez pas pourquoi « Johari », elle est ainsi nommée en référence à ses créateurs Joseph Luft (Jo) et Harrington Ingram (Hari). Ce travail va vous permettre de gagner en confiance en vous regardant de l'extérieur, notamment grâce aux perceptions de votre entourage. Il vous encourage également à tenter quelques expérimentations.

Voici comment se présente la fenêtre, à vous de remplir les quatre cases à l'aide des éclairages et des questions qui suivent.



Zone publique

Il s'agit là des faits marquants de votre vie professionnelle, de vos diplômes, de vos expériences, de vos talents et compétences dans votre travail aujourd'hui, mais aussi peut-être dans vos activités associatives, artistiques, etc. Reproduisez la fenêtre sur une feuille et inscrivez-y ce que vous donnez consciemment à voir au monde !

Zone aveugle

Voilà ce qui vous échappe sans doute, c'est l'angle mort de votre rétroviseur - un truc pas très confort. Que peuvent donc bien dire ou penser les autres de vous et de vos talents au travail ? Il est temps de le leur demander. Cela passe par l'écoute et la sollicitation de feedbacks pour

apprendre sur vous. Demandez à cinq personnes, proches ou non, avec lesquelles vous avez des interactions professionnelles, dans l'ordre : ce qu'elles ont vu de vous au travail comme comportements ; ce qu'elles ont apprécié ; ce que vous pouvez développer encore ; ce que vous pourriez commencer à faire ; ce que vous gagneriez à mettre en sourdine. Ne craignez pas de faire cette demande, en la remettant dans un contexte de développement personnel et professionnel. D'expérience, j'ai pu voir pour tous mes clients que les réponses affluaient, transparentes de manière générale et utiles.

→ Ainsi, vous allez faire le premier mouvement, passer de la zone aveugle à la zone publique et faire croître cette dernière. C'est fou ce que ça libère comme craintes et projections ; au-delà du petit risque à prendre, c'est plutôt bon pour l'estime de soi.

Zone inconnue

Ici s'étend une zone en friche où tout est à inventer, cela tombe bien car vous êtes sans doute là pour ça. C'est la zone des expérimentations possibles, de l'inattendu, des tests et autres essais, des nouvelles responsabilités à prendre, des nouveaux projets ou sujets, peut-être de formations ou d'engagements. Comment la cultiver ? Par de petits pas : en demandant une nouvelle mission, en prenant un nouveau rôle, en adoptant un nouveau comportement, en mettant en œuvre quelques conseils reçus à l'étape précédente et par chacun des ateliers de ce livre aussi. Et, à chaque fois, vous allez collecter des apprentissages sur vos talents, ce qui vous met en difficulté ou en joie, ce à quoi vous voulez faire une place dans votre vie.

→ Ainsi, de nouveau, vous allez faire grandir la zone publique et dévoiler vos apprentissages. C'est une excellente occasion d'étendre sa confiance en soi.

Zone cachée

Sans doute préservez-vous cette zone, votre jardin secret, vos rêves, tout ce qui a trait à l'intention et au sankalpa que vous avez posés au départ de l'exploration dans cet ouvrage. Par superstition, par pudeur ou peut-être pour éviter d'ennuyer les autres, vous évitez de vous dévoiler. Oui mais voilà, si personne ne sait rien de vos intentions, de vos sentiments ou de vos désirs, personne ne vous tendra la main ou ne vous donnera le coup de pouce nécessaire à l'action. Réfléchissez bien,

que pourriez-vous dévoiler qui favorise votre intention ? Quelles sont les personnes avec qui vous pourriez le faire plus particulièrement ?

→ Ainsi, vous vous employez encore à faire grandir votre zone publique au profit de votre projet. Et, bénéfices secondaires, cette ouverture dont vous ferez preuve encouragera les autres à vous faire plus de feedback et favorisera des découvertes et l'exploration de la zone inconnue.

Et si votre corps vous offrait puissance et sécurité...

Les travaux de neurobiologistes et de chercheurs en psychologie sociale convergent pour dire le pouvoir que chacun détient, par la maîtrise de son langage corporel, sur son cerveau et sur la libération d'hormones favorables à la sécurité et à la confiance. Sourire, se déployer dans l'espace, adopter des poses ancrées et ouvertes, tout cela crée une assurance intériorisée autant que visible. Lorsque je travaillais dans le domaine de la communication, et particulièrement de la prise de parole où la confiance transmise à son auditoire est clé, j'ai pu voir comme les travaux de la chercheuse en psychologie sociale Amy Cuddy résonnaient pour mes clients et leur permettaient de progresser grâce à des « *power poses* » étudiées. Conformément au mantra de la psychologue, « *Fake it until you make it* » (« faites semblant jusqu'à y parvenir »), ces poses, d'abord apprises et feintes, voire exagérées pour les ancrer, finissent par générer naturellement l'assurance. La mise en pratique de ses conseils et des *power poses* m'ont personnellement aidée à déjouer certains mécanismes de repli et de honte dans des situations difficiles.

C'est cependant en pratiquant régulièrement les asanas, les postures de yoga, que j'ai véritablement observé des changements en moi, en laissant faire les postures dans le temps. Le développement – lent et très mesuré ! – de ma souplesse et de mon équilibre a nourri l'estime que je m'accordais et m'a donné une assise pour l'action. Cette force tranquille que j'ai trouvée dans mon corps et l'allongement de mon souffle s'est diffusée dans toutes les facettes de ma vie. Quelques minutes de planche et quelques postures du guerrier (pacifiste !) chaque matin chassent tous les doutes. Je suis toujours impressionnée par la stabilité, l'acuité visuelle et l'assurance que cela confère.

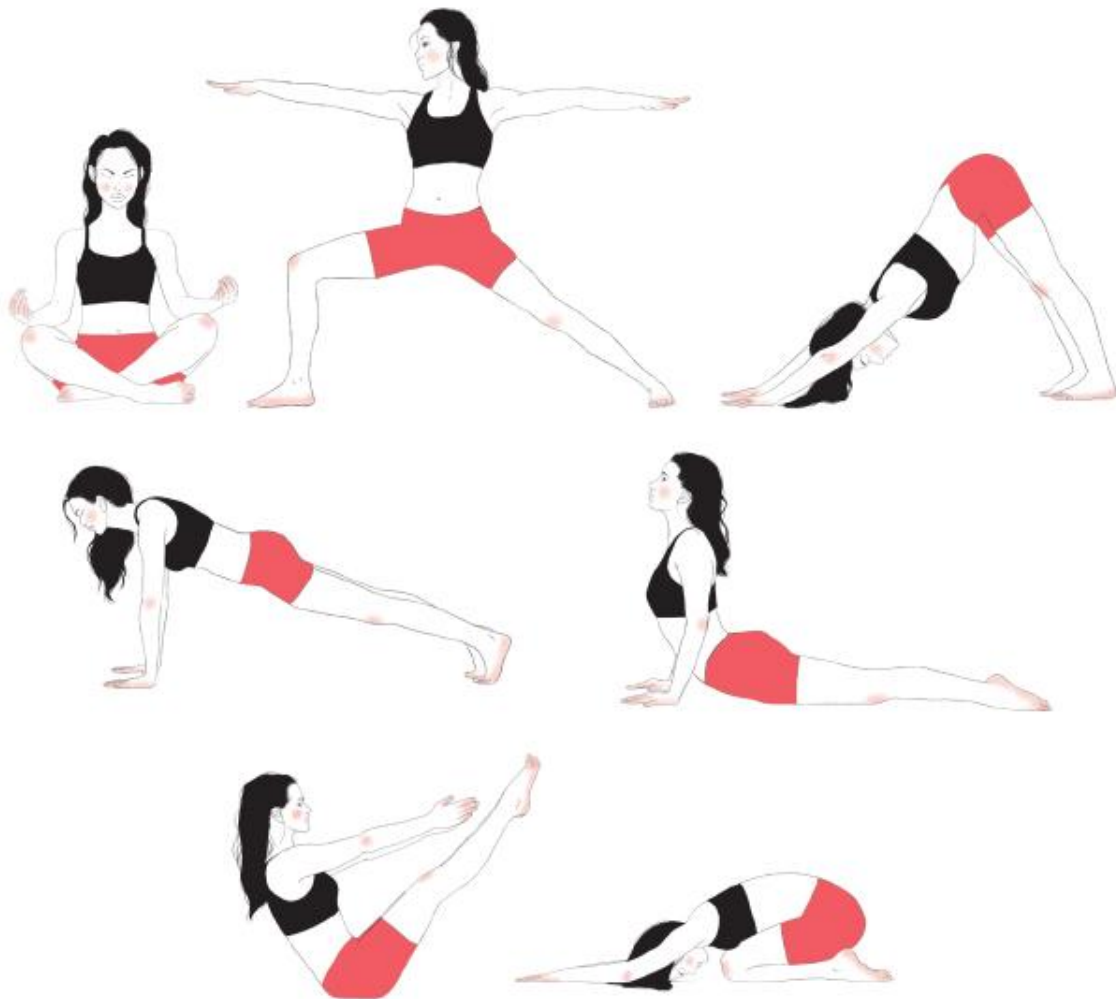
C'est particulièrement en travaillant votre « centre », l'espace corporel situé entre le nombril et le plexus solaire, le troisième chakra, appelé Manipura (« joyau étincelant ») que vous déploierez votre force et que vous pourrez vous projeter vers l'extérieur avec assurance. Chakra yang et actif, associé à l'élément feu et à la couleur jaune, il procure lumière et chaleur. Il rayonne et nous fait rayonner. Il entraîne le mouvement, il nous mène à l'action avec estime de soi, confiance et vitalité.

Imaginez cet espace comme votre cheminée et votre potentiel comme le feu. Pour que le feu vibre et chauffe, il vous faut l'alimenter, lui permettre de respirer et lui donner de la place. Les postures du yoga vous y amènent avec concentration, mais tous les exercices physiques sont bons à prendre : s'étirer, danser, courir, sauter, jusqu'à avoir le rose aux joues, jusqu'à laisser son souffle prendre de l'ampleur et sentir la chaleur qui dénoue les tensions. Lancez-vous des défis, faites des choses nouvelles. Ainsi, votre corps vit, irradie et pulse, et l'énergie génère de l'énergie. Plus vous y prendrez de plaisir et y trouverez de la joie, en pratiquant au grand air ou avec d'autres notamment, plus vous permettrez également à vos deux premiers chakras de s'équilibrer – espace de vos fondations, de vos passions et vos plaisirs. Eux aussi nourrissent ce feu intérieur. Tout comme le chakra supérieur, chakra du cœur ou quatrième chakra, qui est le siège de l'amour que l'on donne, que l'on se donne et que l'on reçoit. Le lieu aussi de cette estime de soi qui réclame votre plus grand soin.

Allumez le feu !

Je vous propose quelques postures spécifiques, à pratiquer d'abord sur une période donnée - une semaine par exemple -, puis les jours de mobilisation, de doute, de manque de peps. Ces postures parfois exigeantes libèrent beaucoup d'énergie. Elles combinent les actions sur les quatre premiers chakras et prennent particulièrement soin de votre plexus solaire, maître de votre feu intérieur, de la matérialisation de vos désirs et de vos pensées.

Cette courte séquence s'engage par une respiration très active, avec précaution, et se clôt par une intégration dans la posture de l'enfant. Elle vous permet d'expérimenter diverses ouvertures et de lancer le mouvement, vous pouvez la prolonger bien sûr. Les postures du Triangle, de la Demi-lune, de la Table ou l'ensemble des postures du Guerrier notamment, vont renforcer le travail sur le troisième chakra.



● **Respiration du feu / Kapalabhati**

Rapide, cadencée, cette respiration se maîtrise peu à peu - commencez à un rythme qui vous convient et que vous pourrez faire évoluer. Une fois que vous la maîtrisez, installez-la en trois séries de soixante (il est conseillé de ne pas la pratiquer par de trop fortes chaleurs - elle augmente le feu ! - ou aux premiers jours du cycle pour les femmes).

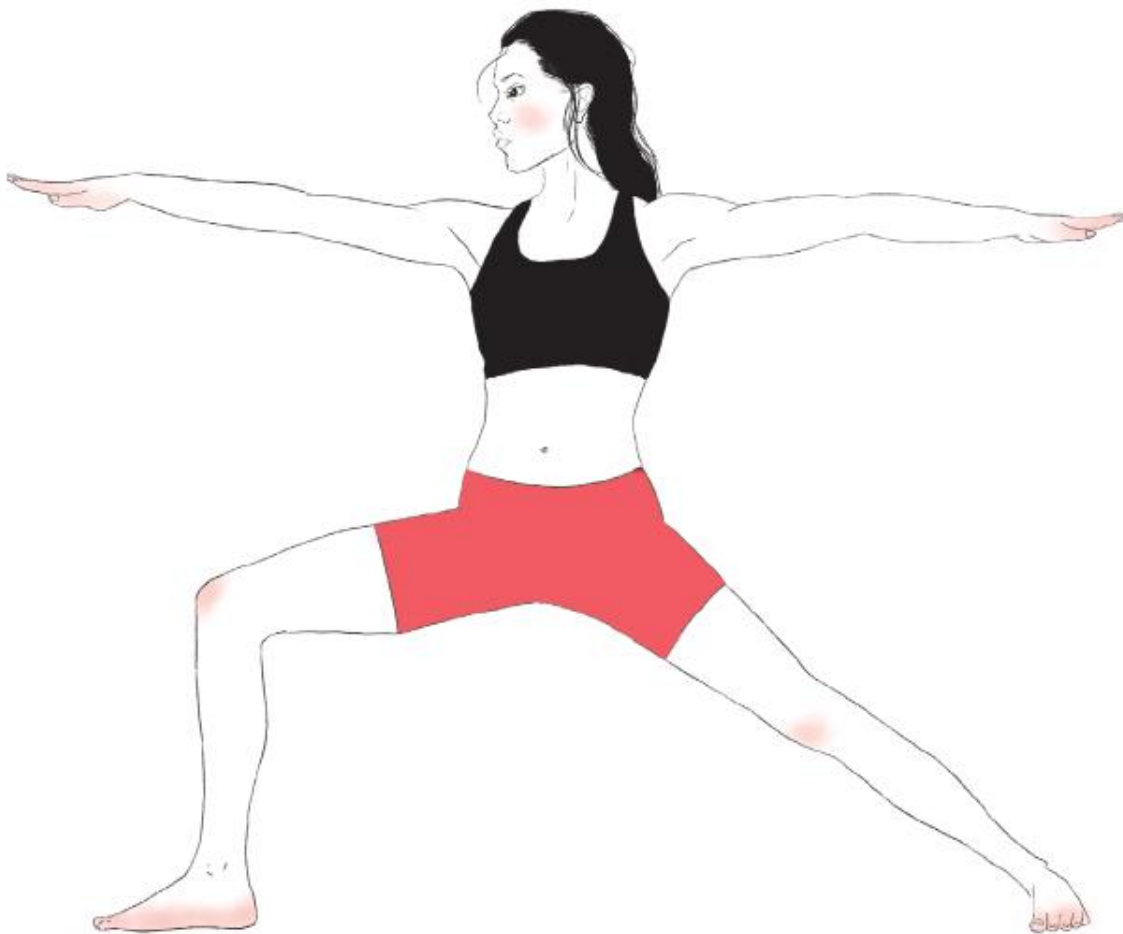
Installez-vous le dos bien droit et les jambes sans tension. À l'expiration, rapprochez vivement l'abdomen de la colonne vertébrale, ce qui stimule le diaphragme et le fait jaillir vers l'avant, pour rejeter l'air par le nez en une rapide exhalation, bouche fermée. En relâchant l'abdomen, l'air entre naturellement par vos narines pour une inspiration qu'il ne faut pas forcer.



● **Guerrier 2 / Virabhadrasana**

Commencez jambes écartées sur la longueur de votre tapis, pieds parallèles - jambes et pieds engagés. Soulevez les bras à la hauteur des épaules et étirez-les jusqu'au bout des doigts. Prenez conscience de tous vos appuis et de vos forces. Tournez le pied droit à 90 degrés vers l'extérieur du tapis et pliez le genou à l'aplomb de la cheville, en cherchant à tenir la cuisse droite parallèle au sol. Le regard est stable, tourné vers la droite. Respirez amplement et lentement par le nez pour trois à cinq cycles dans la posture. Vous répérez ensuite l'exercice de l'autre côté.

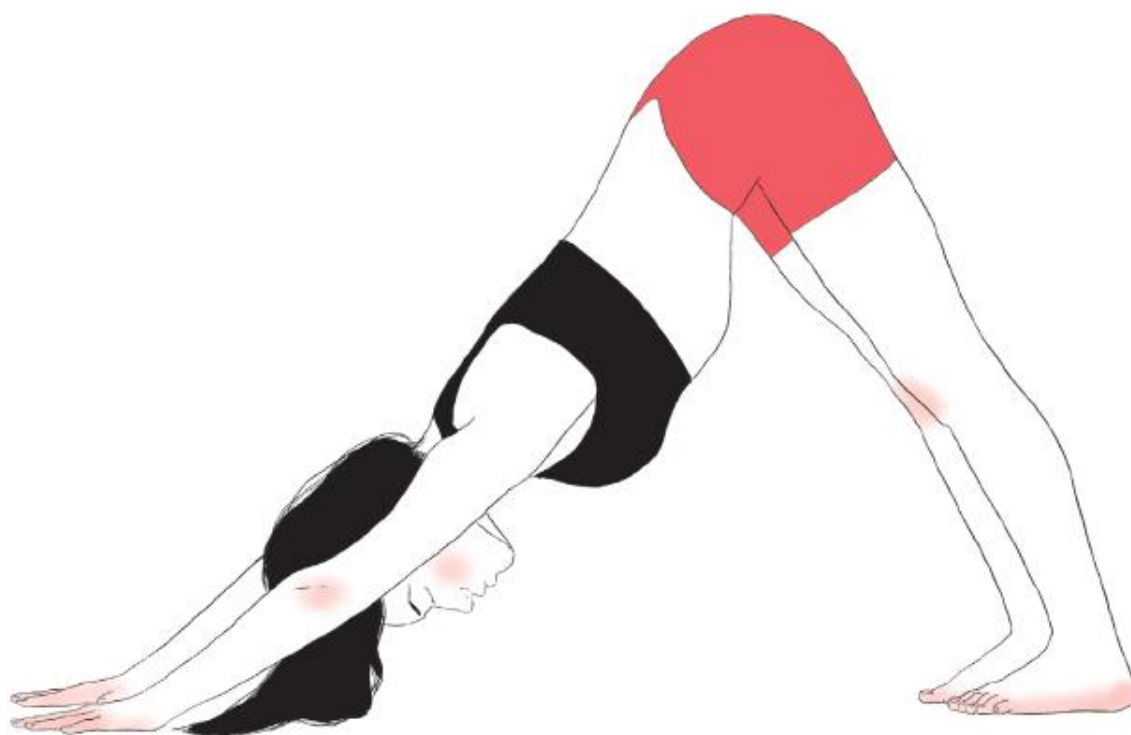
Ce guerrier spirituel, pacifique et déterminé, fait face au monde avec fermeté ; tout en ouverture, il est le symbole de cette confiance que vous vous accordez pour agir.



● **Chien tête en bas / Adho Mukha Svanasana**

Commencez à quatre pattes, les doigts bien écartés et très fermement posés, les index parallèles. Ancrez également vos orteils dans le tapis, fléchissez les genoux, et par une poussée ferme en allongeant le dos, soulevez les hanches. Vous pouvez peu à peu étendre les jambes, l'une après l'autre notamment, et diriger les talons vers le sol sans qu'il soit nécessaire de les poser (c'est une intention dans le mouvement !). Respirez amplement et lentement par le nez pour trois à cinq cycles dans la posture.

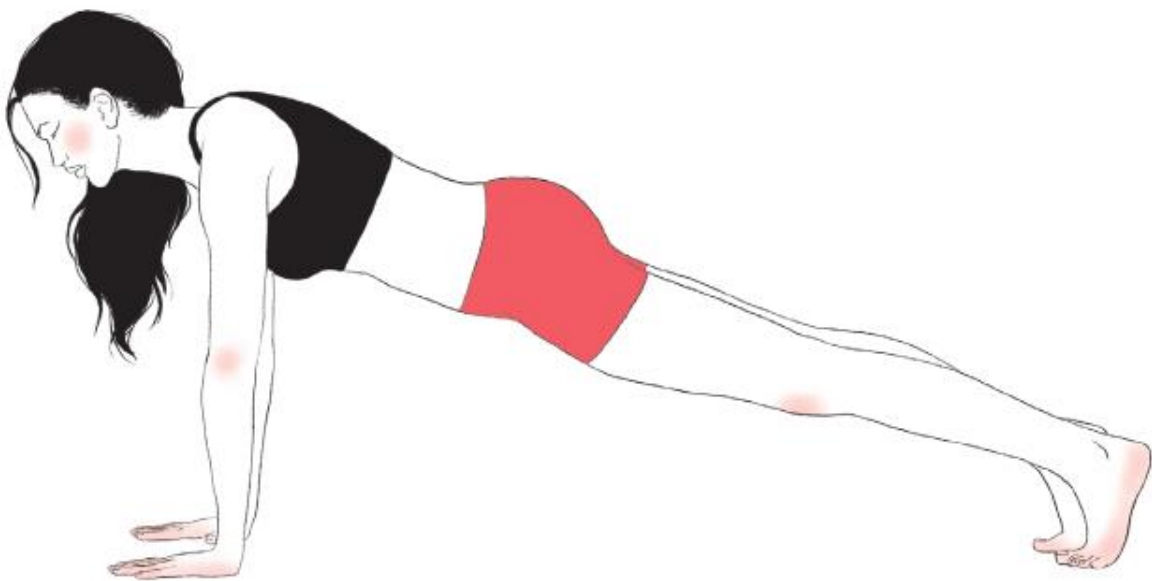
Souvent assimilée à une position de repos, elle n'en est pas moins exigeante et développe force, alignement et détermination.



● **Planche / Phalakasana**

Depuis le chien tête en bas précédent, en posture ancrée, dynamique, abaissez les hanches et avancez le haut du corps de façon que vos épaules arrivent au-dessus de vos poignets. Tâchez de former une ligne aussi droite que possible. Respirez amplement et lentement par le nez pour trois à cinq cycles dans la posture.

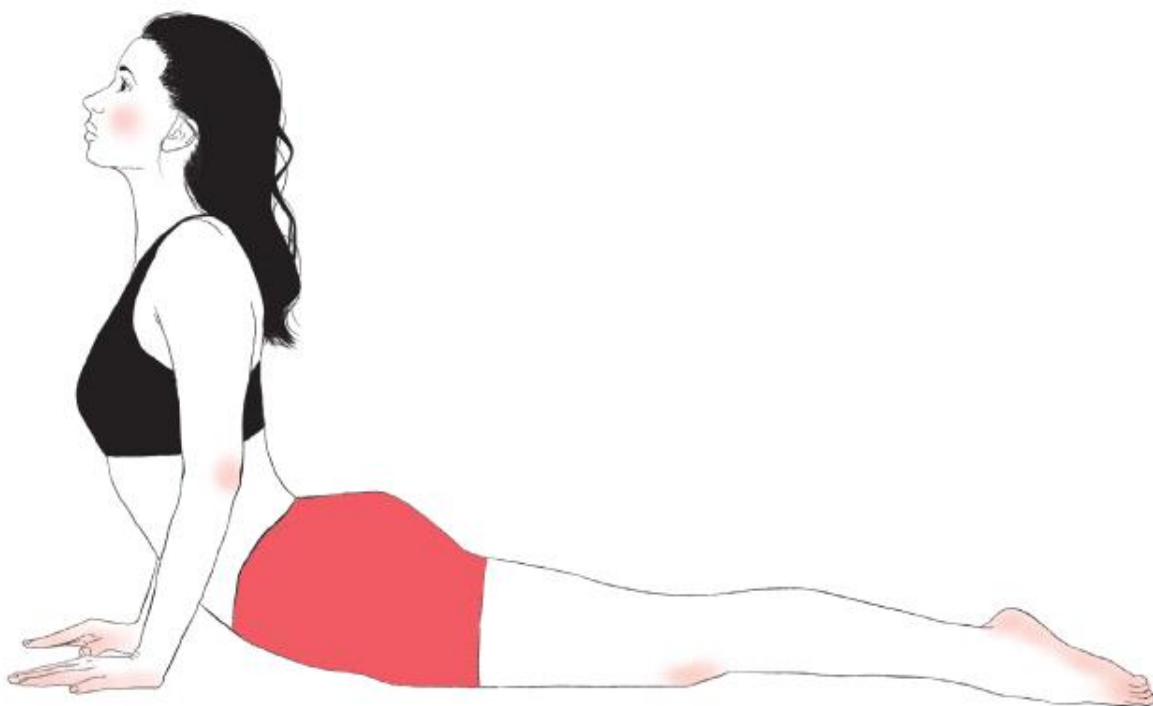
Cette posture contribue à un corps solide et fort, c'est en mobilisant notre centre que nous pouvons la conserver longuement. Elle génère beaucoup d'énergie.



5 **Cobra / Bhujangasana**

À plat ventre, bras pliés et paumes au sol près des oreilles, soulevez très lentement vos épaules et votre dos sans chercher à tendre complètement vos coudes. Veillez à ouvrir la cage thoracique en détendant et descendant les épaules, la tête haute. Respirez profondément, puis relâchez. Répétez trois fois.

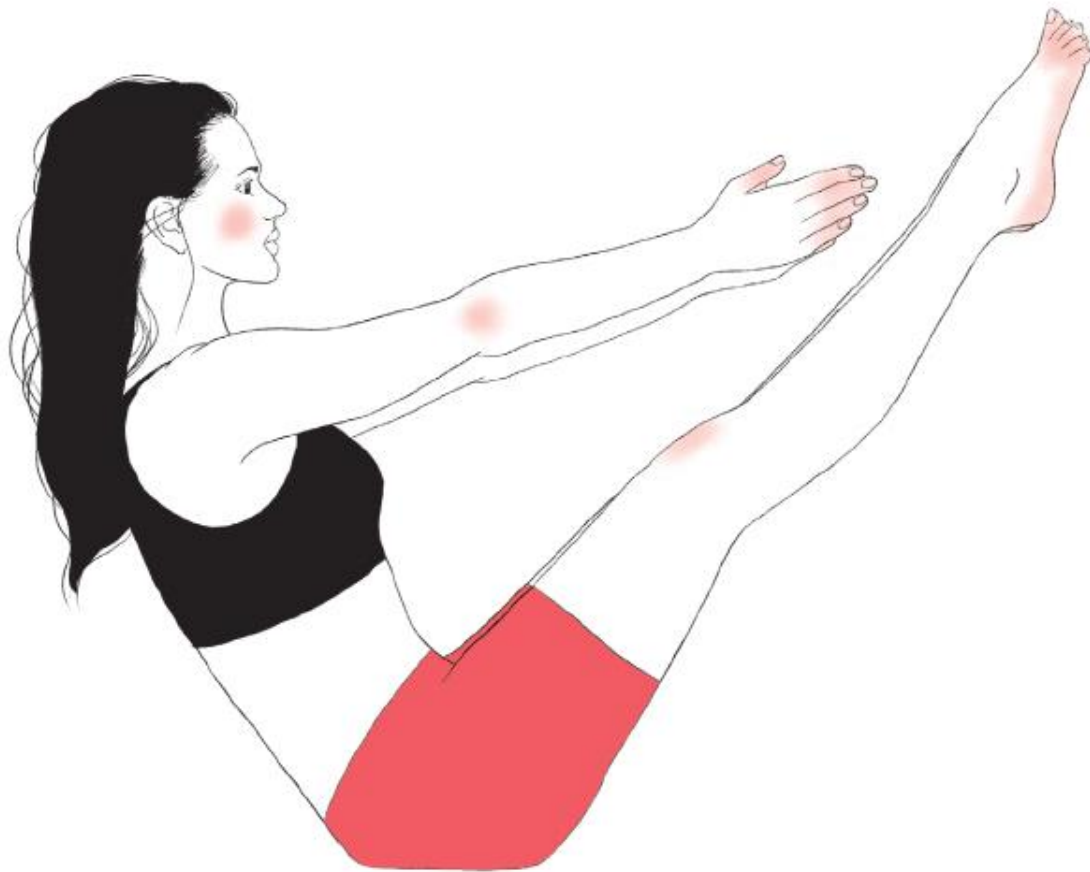
Avec plus de douceur que le guerrier, vous ouvrez le haut du corps et l'espace du cœur. Vous assouplissez également le dos et musculez vos fessiers.



● **Bateau / Navasana**

À partir de la position sur le dos, soulevez pieds et jambes et le haut du corps pour tendre vers la position du V - sans stress si vous gardez les genoux pliés. Respirez amplement et lentement par le nez pour trois à cinq cycles dans la posture.

Outre l'effet très heureux sur la sangle abdominale, la posture du bateau développe équilibre et contrôle de soi.



● **Enfant / Balasana**

Séparez les genoux et posez les fesses sur vos plantes de pieds, les talons légèrement vers l'extérieur. Vous pouvez étendre les bras vers l'avant, les ramener le long du corps ou positionner les mains l'une sur l'autre sous votre front selon ce que vous pensez être le plus confortable au moment de la pratique - cela peut varier selon les jours.

Respirez amplement et lentement par le nez pour trois à cinq cycles dans la posture.

Posture d'ancrage, d'intégration, elle diffuse et régule l'énergie générée par les postures précédentes, dans la sécurité intérieure.



➤ **RESSOURCES**

Amy Cuddy, « Votre langage corporel forge qui vous êtes », conférence TED, 2014.

Amy Cuddy, *Montrez-leur qui vous êtes*, Marabout, 2016.

Charles Pépin, *La Confiance en soi*, Allary Éditions, 2018.

Lucy Vincent, *Faites danser votre cerveau*, Odile Jacob, 2018.

Podcast de Marie Robert : Philosophy is sexy, « Le dépassement de soi », 2020.

ATELIER 5

OÙ PUISER SES FORCES AU QUOTIDIEN ?



Certaines périodes de vie professionnelle laissent exsangues et sans forces. L'idée de redémarrer chaque matin coûte et toute nouvelle tâche s'apparente à l'ascension de l'Everest. Sans aller jusque-là, peut-être connaissez-vous la perte d'envie ou de motivation et les baisses d'énergie ? Des jours « sans », où votre job ne vous semble plus qu'une somme d'activités rébarbatives et d'indicateurs à cocher. Des jours où vos enjeux et vos responsabilités professionnels vous donnent des envies de rester sous la couette.

À l'inverse, il vous arrive peut-être de finir certaines journées en vous sentant énergisé, plein d'allant et d'envie. Des journées où la liste de vos kifs dépasse largement les trois recommandés ? Des journées où vous vous sentez en maîtrise et heureux d'avoir osé une nouvelle manière de faire, d'avoir initié une rencontre ou d'avoir démarré un nouveau projet ?

Avez-vous une idée claire de ce qui vous remet en selle et en énergie ? Savez-vous comment vous pouvez procéder pour cela ?

Connaître ses propres leviers pour en jouer, puiser dans sa zone de confort avant de chercher sans cesse à en sortir, trouver le juste effort, prendre soin de son écologie personnelle... les pistes existent. Encore faut-il les connaître, bien se connaître également et savoir comment se mettre en mouvement.

Je vous entraîne dans une exploration de vos propres ressources, celles qui sont en vous. Plus que jamais, cela se passe dans votre corps, dans ce lieu que vous habitez et qu'il est si facile de considérer comme acquis quand il fonctionne !

Cet atelier, d'autant plus si vous le couplez à celui qui suit, devrait vous permettre de vous sentir à votre juste place et vous procurer une énergie haute, haute, haute !

Des forces qui rendent heureux

À l'occasion d'un séminaire avec une équipe de chercheurs chevronnés et reconnus, la discussion a porté sur le vécu du télétravail par chacun. « Pour moi, c'est épuisant, je m'aperçois que j'ai besoin d'être en contact avec les autres, d'échanger, de faire une petite blague en passant dans un bureau, de prendre un café avec les collègues. Je suis comme éteint quand je reste chez moi deux jours de suite », a exprimé Jules. « Ah, mais pour moi c'est le paradis de travailler dans le calme et, surtout, sans interruption et sans horaires ! », s'est exclamée Inès. Le tour de table a montré à quel point chacun se sentait mis en énergie de manière différente dans son environnement de travail, sans en avoir eu vraiment conscience jusqu'alors pour soi.

Les membres de l'équipe parlaient là du télétravail mais, en poursuivant nos échanges, il est apparu que, malgré des formations, des compétences et un métier sensiblement identiques, ils avaient des façons très variées et très personnelles de se sentir au top de leur potentiel. Et c'est bien ce dont on parle quand on évoque les forces dans le courant de la psychologie positive. Les forces se définissent par cette façon particulière de se comporter et de vibrer émotionnellement qui a le pouvoir d'énergiser et de faciliter ce qu'on entreprend. Il n'est en aucun cas question de compétences, de ce qui a été appris et maîtrisé au fil du temps et qu'on accomplit avec plus ou moins d'entrain, mais de ce qui est naturel, de ce qui procure du plaisir et met dans une zone d'excellence où la performance va de soi.

À rebours de ce qui se fait encore dans le système scolaire ou dans de nombreux environnements de travail, avec l'identification des forces l'attention n'est pas portée sur la zone d'amélioration ni sur les dysfonctionnements à corriger, mais sur ce qui fait que ça marche, malgré les aléas et les difficultés. La mise au jour de ces pépites, à faire briller consciencieusement, offre un surcroît de vitalité et permet de se développer et d'atteindre ses objectifs.

Ainsi, en travaillant plus spécifiquement avec Jules, au sein de l'équipe de chercheurs, j'ai découvert qu'en très bon élève il avait suivi des études poussées d'ingénieur, ça allait de soi, et était devenu rapidement une référence dans son

domaine. Il ne s'était jamais préoccupé de ce dont il avait besoin pour se sentir bien, simplement de ce qu'il était capable de faire de toujours plus ardu. Seulement, le télétravail l'avait laissé sur le carreau. Pour retrouver sa vitalité et continuer à fonctionner de façon durable, car une force a l'avantage de s'inscrire dans la durée, il a appris à mettre en jeu ses forces chaque jour, c'est-à-dire son intelligence relationnelle, sa communication, son humour et son goût pour le travail en équipe. Il ne s'agissait pas pour lui de remettre en cause le contenu de son job, dans lequel il trouvait du sens et de la satisfaction, mais d'être vigilant sur sa façon d'agir pour être pleinement soi et nourri dans ses besoins. Je vous propose de faire une première recherche sur vos forces dans cette perspective avec l'activité « Vos cinq forces signature ». Ainsi, vous prendrez plus facilement l'énergie là où elle est... en vous !

Le *flow*, ce moment de grâce

Absorbé dans votre activité, au top de votre concentration et de votre satisfaction, au point de ne pas voir le temps passer, vous êtes dans le *flow*. Cet état de plein engagement et de motivation qui procure une joie spontanée vous fait oublier les contraintes et les obstacles et parfois même vos propres besoins.

Selon Mihály Csikszentmihályi, le psychologue hongrois qui l'a identifié, un certain nombre d'éléments le permettent, tels que l'adéquation entre vos compétences et l'activité ou le défi à relever, la sensation de contrôle de l'activité, des feedbacks clairs en continu et, bien sûr, cette absorption caractéristique dans ce que vous faites, sans interruption. L'expérience génère de l'énergie et un afflux d'émotions agréables, elle offre la sensation d'une grande clarté d'esprit. Les artistes ou les sportifs dont on dit qu'ils sont « dans la zone » ou dans un état second expérimentent l'état de *flow*.

Nommez vos cinq forces signature

Vous disposez d'un large éventail de forces et de façons d'agir à votre plein potentiel. Je vous propose de rechercher et de nommer celles que vous avez tout intérêt à mettre en jeu dans votre quotidien pro. Celles qui vous rechargent en énergie et en joie, malgré tout ce qu'il peut y avoir d'incertitudes et de difficultés.

Le concept emprunte à la psychologie positive et à Martin Seligman, dont voici la liste de forces qu'il dresse en six familles. Utilisez-la en support dans la suite de l'activité, mais autorisez-vous à y ajouter tout ce qui fait écho pour vous : l'harmonie, la planification, l'écoute active, le sens du détail, la stratégie, la communication, l'humour, la mise en relation, l'adaptabilité, la pédagogie, etc.

Vous trouverez des tests et cartes pour identifier les vôtres, je les indique en ressources, mais je vous invite plutôt à un temps yin d'introspection et à les trouver par vous-même.

6 familles	24 forces
Sagesse et connaissance	Créativité Curiosité Sens critique et jugement Amour de l'apprentissage Sagesse
Courage et volonté	Bravoure Persévérance Honnêteté Joie de vivre
Humanité	Gentillesse Amour Intelligence sociale
Justice	Équité Leadership Travail en équipe
Tempérance (modération)	Pardon Humilité Prudence Maîtrise de soi

Transcendance	Reconnaissance de la beauté Gratitude Espérance et optimisme Humour Spiritualité
---------------	--

Source : VIA Institute on Character

Étape 1

Amassez un faisceau d'indices ! Pour cela, pensez à tous les feedbacks que l'on vous fait, tout ce que l'on vous reconnaît habituellement. Ne gardez que les forces, oubliez tout ce qui ne vous met pas en joie. Vous excellez par exemple en prise de parole et présentations qui claquent mais ça vous prend une énergie folle et provoque un stress très inutile ? Mettez ça de côté.

Pensez à ce qu'il y a de meilleur en vous, à ce que vous aimez le plus chez vous et à tous les moments qui font émerger le meilleur de vous !

Observez ensuite vos habituelles *to-do lists* : honnêtement, par quoi commencez-vous quand vous avez le choix ? Qu'est-ce qui ne vous coûte pas et même vous amuse ? Que faites-vous avec plaisir et facilité ?

Vous vous apercevrez par exemple que toutes les activités qui se répètent vous pompent et que vous préférez toujours aller vers de nouveaux sujets (curiosité, innovation...), ou bien qu'organiser et optimiser les activités vous permet de vous rassurer et de vous sentir méga compétent (amélioration, optimisation du temps...), enfin, à vous de trouver ! Pensez à tous les « ah oui j'adore quand... », « je suis au top quand... ».

Notez les forces que vous avez identifiées :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Étape 2

Maintenant, pensez à un moment fort que vous avez vécu dans votre boulot, un moment où vous étiez au mieux de vous-même et le plus à l'aise. Fermez les yeux pour faire ressurgir ce souvenir et lui donner corps, prenez le temps de l'évocation.

Où étiez-vous ?

.....

Que faisiez-vous ?

.....

Avec qui étiez-vous ?

.....

Laquelle de vos forces était activée ?

.....
.....
.....

Vous pouvez recommencer avec deux ou trois autres situations ou moments forts et identifier d'autres forces importantes pour vous.

Étape 3

Quel Top 5 de vos forces conservez-vous à l'issue de ces deux étapes ?

.....
.....
.....
.....
.....

Étape 4

C'est le moment de vérité : que pensez-vous de votre Top 5 et de la façon dont vous exercez votre job aujourd'hui ?

.....

.....

.....

.....

Que pourriez-vous faire pour fonctionner de manière optimale et agir depuis vos domaines de force et d'énergie - déléguer certaines tâches, adapter votre périmètre, suivre de nouveaux projets, travailler seul, prendre le temps d'apprendre, etc. ?

.....

.....

.....

.....

Un goût immodéré de l'effort...

« Je me challenge, non vraiment, je me challenge tous les jours, c'est important de sortir de sa zone de confort ! Faut se challenger ! » Ces quelques mots revenaient en boucle dans la bouche de Cécile, chargée de ressources humaines en entreprise. Au point de me mettre la puce à l'oreille et de générer en moi un certain malaise. Dans la suite de ses propos, les exemples étaient nombreux de situations d'inconfort et d'effort. Qu'est-ce qui pouvait pousser Cécile à se mettre sous pression et à se faire autant violence ? Son histoire lui appartient, mais le travail que nous avons entrepris l'a encouragée à changer légèrement de casquette professionnelle pour gagner en confort et en puissance, tout en restant dans la même direction de l'entreprise.

Il y a une valorisation de l'effort souvent excessive, comme il y a une valorisation pernicieuse de la performance et de l'atteinte d'objectifs élevés qui somme chacun d'en faire toujours plus et de remplir son agenda au-delà du possible, dans le déni de son propre équilibre.

Vous pouvez cependant parvenir à vous développer, à changer, à aller vers plus de projets ou de responsabilités et construire une vie professionnelle satisfaisante, de façon joyeuse et dans le respect de votre énergie vitale.

La question de la fameuse zone de confort est toujours très ambivalente. Si pour l'un il est facile et naturel d'en sortir et de prendre des risques sans surcroît de fatigue, pour l'autre ce sera une souffrance, beaucoup d'efforts et peu de succès. Qu'en est-il de vos propres expériences ? Avez-vous une conviction bâtie sur votre parcours ?

Vous avez sans doute expérimenté, dans la lignée du concept de *flow* qui promet énergie et motivation, qu'en effectuant des tâches trop aisées, vous sombrez dans l'ennui, et qu'en vous attaquant à des tâches trop difficiles, vous vous exposez à une situation anxiogène et contre-productive. Dans les deux cas, vous risquez l'épuisement. L'ajustement entre vos forces, vos compétences et ce que vous visez est nécessaire, en y ajoutant une petite marche à monter régulièrement. Quand je parle de « marche », il s'agit là d'une progression et d'un « juste effort » accep-

tables. Le *flow*, c'est ce sentiment de bien-être généré par des défis accessibles, pas l'absence d'effort ou la passivité.

Comment reconnaître que vous ne puisez pas dans vos réserves et que vous êtes dans le juste effort ? Sans doute en cultivant l'art de l'observation, votre écoute intérieure, la connexion à vos émotions et à votre corps. Vous vous sentez en maîtrise, l'énergie circule, une bonne préparation physique et mentale vous permet d'envisager le prochain défi avec une certaine tranquillité ? Alors, foncez, projetez-vous et faites grandir votre zone de confort en ajoutant des cordes à votre arc ! Vous trouvez que vous vous forcez trop, vous sentez l'angoisse ou la fatigue ? Faites une pause pour vous demander : « Comment cela se passerait-il si je faisais cela sans effort ? Que me manque-t-il pour que tout se déroule facilement ? » Et revenez dans votre zone de confort, dans ce que vous connaissez et faites de façon naturelle, pour y puiser de l'énergie, vous ressourcer et vous stabiliser. Sortir de la zone de confort ou s'y tenir ? L'enjeu est plutôt de la faire grandir pour qu'elle vous amène plus loin, vers plus de satisfaction et d'épanouissement, et cela peut se faire dans la fluidité et l'écoute de soi !

Dites adieu

Je vous ai proposé de poser une intention positive au premier atelier et je vous ai partagé ici des éléments de psychologie positive et une conviction profonde : votre développement et votre épanouissement dépendent de la façon dont vous portez votre regard et en grande partie de votre capacité à repérer vos pépites et à vous appuyer sur ce qui vous met en joie et en énergie.

Mais, pour nourrir ce positif en vous et autour de vous, regardez quelques instants les côtés sombres. À quoi pourriez-vous dire adieu dans votre vie professionnelle ? Prenez le temps de répondre et inspirez-vous de vos réponses pour agir !

Quelles sont les tâches et activités les plus énergivores pour vous ?

.....
.....
.....

Quelles sont les relations qui vous épuisent et vous laissent sans force ?

.....
.....
.....

Quels projets vous privent de vos forces et vous interdisent l'accès à votre plein potentiel ?

.....
.....
.....

Quelle succession d'événements est de nature à vous épuiser ?

.....
.....

Une écologie personnelle pour sa vie professionnelle

Je suis toujours prudente en partageant mon engagement dans le yoga, parce que les raccourcis sont nombreux. La pratique se résume pour certains à un cocon de douceur mièvre en retrait du monde, ce qui ne correspond pas à ma recherche personnelle, ou à un challenge de postures parfaites et insensées, ce dont je suis bien incapable malgré les années passées sur le tapis ! Mon expérience est celle d'une connexion à des ressources insoupçonnées. Le yoga au quotidien me donne accès à une puissance d'action professionnelle et à une harmonie personnelle qui m'étaient inconnues auparavant. La pratique inclut une part d'effort et d'autodiscipline mais elle me permet d'engager l'entièreté de mon être, ce que je trouve très satisfaisant. Elle me permet chaque jour de faire le scan de mes différentes sources d'énergie et de les entretenir, notamment par le souffle, la concentration, la méditation, le travail et le respect de mon corps, et l'attention aux autres.

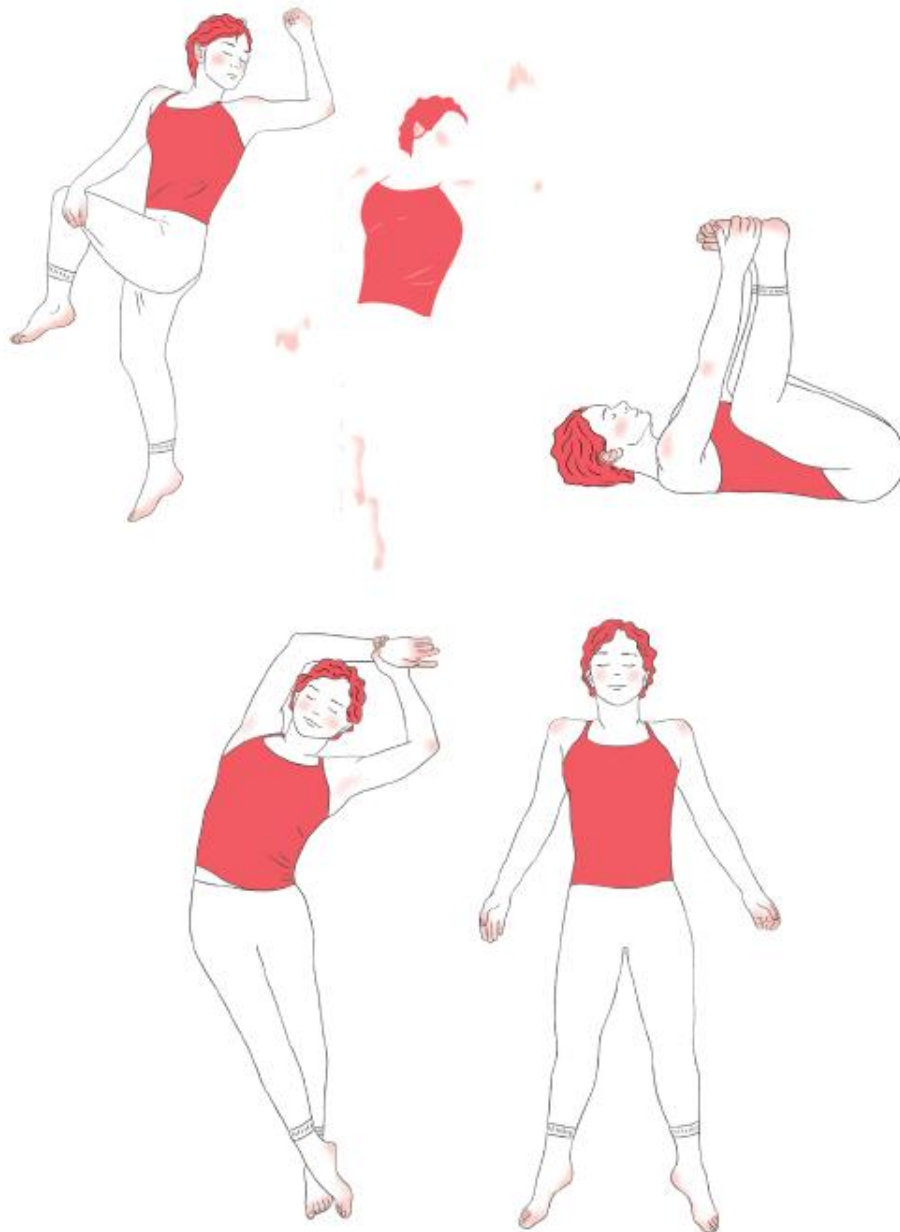
Cela entre en résonance avec les recherches portées aujourd'hui par les neuroscientifiques et les psychologues. Si l'on en croit Tal Ben-Shahar et Megan McDonough du Wholebeing Institute, le bien-être, et donc le fonctionnement à son plein potentiel, repose sur cinq dimensions clés, cinq sources d'énergie différentes qui se combinent. La première est spirituelle, ce qui n'a pas de connotation religieuse ou ésotérique, mais elle vous relie au sens, à ce qui vous donne un but et nourrit la recherche d'un absolu. La deuxième est physique, il s'agit de la façon dont vous prenez soin de votre corps et dont vous l'acceptez et le respectez, qu'il s'agisse de sport, de sommeil, de récupération ou de nutrition. La troisième est intellectuelle, elle parle de votre rapport à la connaissance, à la créativité et à l'apprentissage. La quatrième est relationnelle, il s'agit de votre capacité d'être en lien et de la vitalité de vos relations, mais aussi de la relation à vous-même ! La cinquième est émotionnelle, il est question de votre résilience en grande partie. Les auteurs insistent sur l'intégration des cinq dimensions et sur une approche holistique plutôt que fragmentaire ou en silo pour faire monter ces différentes énergies qui potentialisent votre vitalité. Sauriez-vous dire quel est votre niveau d'énergie à l'aune de ces cinq dimensions ?

Votre écologie personnelle et votre vitalité prennent peut-être des formes sensiblement différentes... Ce qui importe, c'est votre capacité à en suivre les oscillations et à potentialiser ces sources d'énergie quels que soient vos points de référence pour en prendre la mesure.

Si les dimensions décrites ici vous semblent lointaines, pensez simplement à la façon dont vous vivez sans contraintes. Quelle forme prennent des vacances ressourçantes pour vous ? Vous les passez dans le calme, à lire frénétiquement, à faire du sport, ou vous avez besoin au contraire de nombreux échanges, de débats ou de fêtes ? Qu'est-ce que cela dit de vous ? Quels indices cela vous donne-t-il sur vos sources d'énergie ? Prenez en compte ces réflexions et cette écologie personnelle pour construire le job de vos rêves ! Ayez en tête vos forces et ce qui vous porte, tout ce qui vous recharge et vous fait avancer sur votre propre chemin au moment de choisir votre environnement de travail et votre équilibre de vie. Vous aurez l'occasion de mettre cela en pratique dans l'atelier consacré à l'équilibre pro/perso.

Lâchez tout !

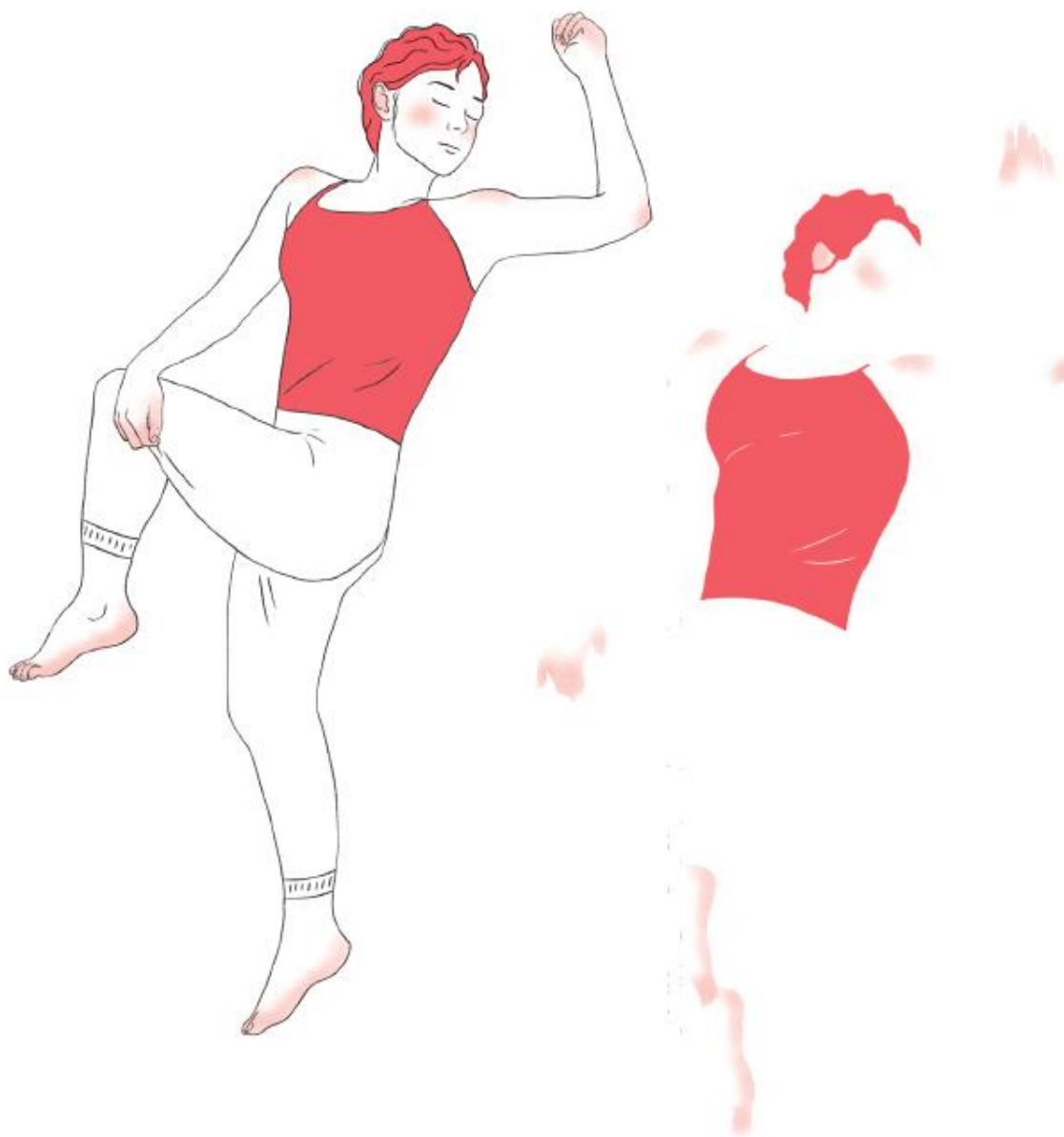
Pour activer différemment vos ressentis corporels, à la recherche de ce qui est bon pour vous, je vous propose quelques poses qui entrent dans le registre du Yin Yoga. Elles consistent en étirements passifs dans l'immobilité et le temps long. Allez-y comme vous le sentez, pour le temps qui vous convient, sans pression. Si vous vous sentez bien, vous pouvez garder les postures. C'est l'occasion de laisser aller freins et blocages pour restaurer votre énergie. D'un jour à l'autre, l'expérience sera différente, testez...



● *Liane*

Allongé sur le dos, amenez les genoux à la poitrine. Placez la main droite sur le genou gauche et tendez le bras gauche sur le côté. Faites ensuite tomber les jambes ensemble sur le côté droit. Allongez enfin la jambe droite. Vous pouvez également enrouler les jambes l'une autour de l'autre pour plus de sensations. Restez deux minutes dans la posture avant de changer de côté et de recommencer. Vous pouvez maintenir la posture jusqu'à cinq minutes si vous en sentez le bienfait.

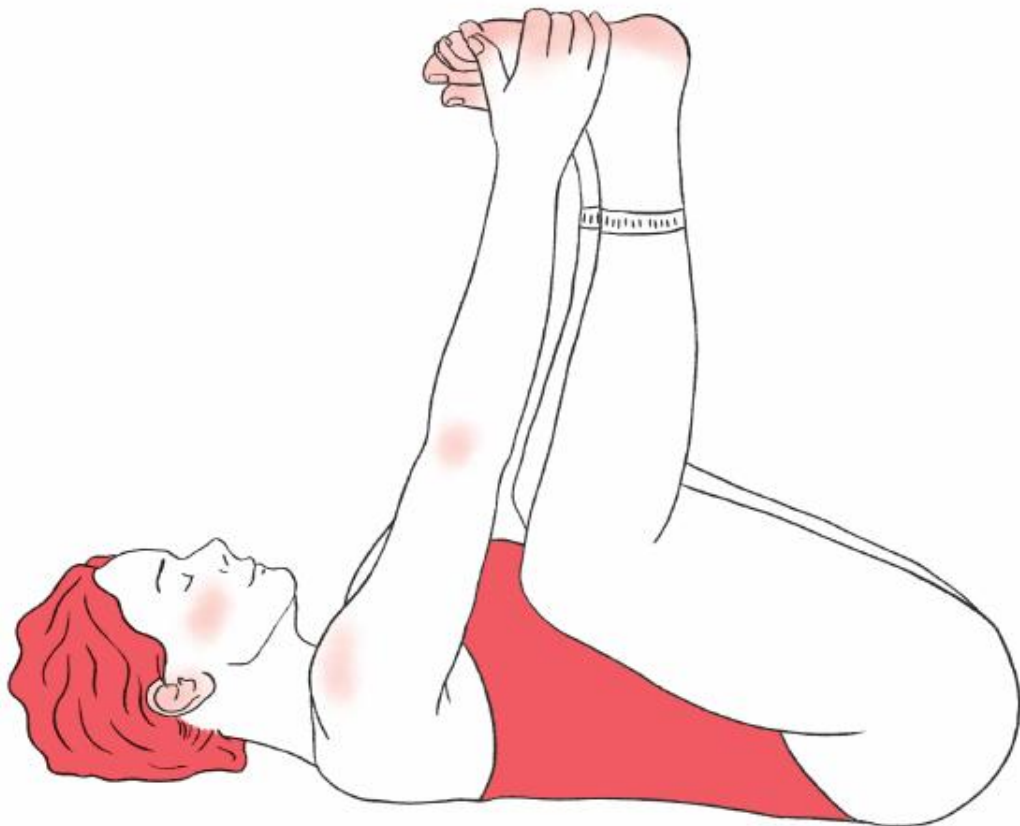
La liane est très bénéfique pour libérer les tensions de la colonne vertébrale et apaiser le système nerveux.



● **Bébé heureux**

Démarrez sur le dos et relevez les jambes pliées vers la poitrine. Séparez vos cuisses l'une de l'autre et poussez vos genoux vers l'extérieur. Positionnez vos mains où vous le pouvez, ce peut être les mollets, les chevilles ou les pieds. Veillez à garder tout le haut du corps en contact avec le sol. Tirez alors vos pieds vers le sol, comme si vous vouliez amener vos genoux vers vos aisselles. Restez une à deux minutes dans la posture et sortez-en en ramenant les pieds au sol pour détendre le corps.

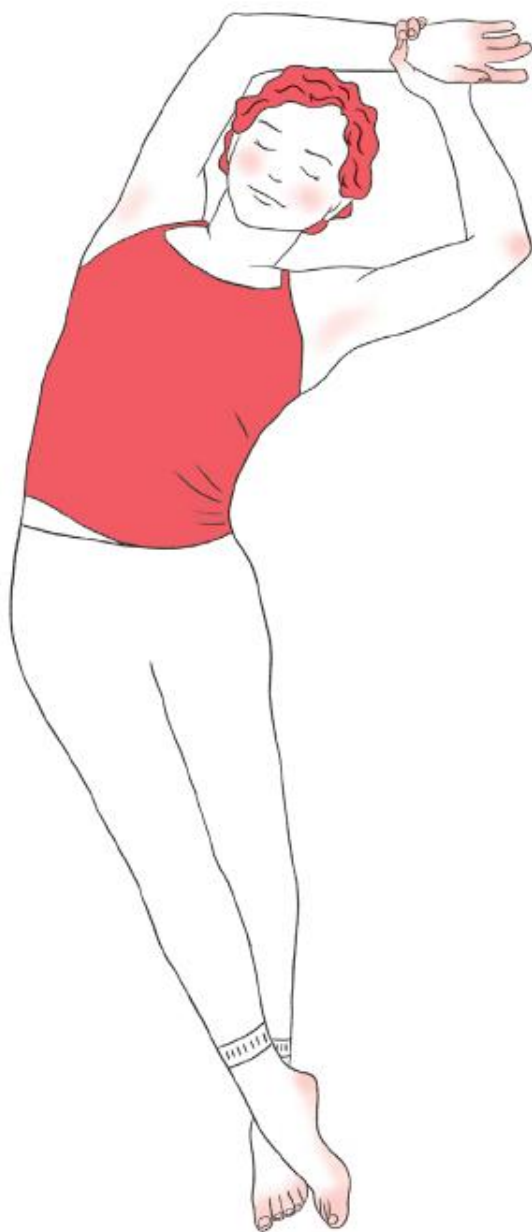
Cet enfant heureux va calmer votre esprit.



● *Croissant de lune*

Sur le dos, positionnez-vous sur un côté du tapis, prenez un temps de respiration et joignez les jambes. Décalez le haut du corps de l'autre côté du tapis. Décalez ensuite les jambes, du même côté que le haut du corps, en laissant le centre bien positionné côté opposé, à plat sur le sol. Relevez les bras au-dessus de la tête et attrapez le poignet du côté de votre corps qui est étiré. Posez le pied du côté étiré sur l'autre. Après trois minutes, changez de côté. Et pour finir, prenez le temps de vous remettre dans l'axe et de ressentir ce qui a été sollicité en vous.

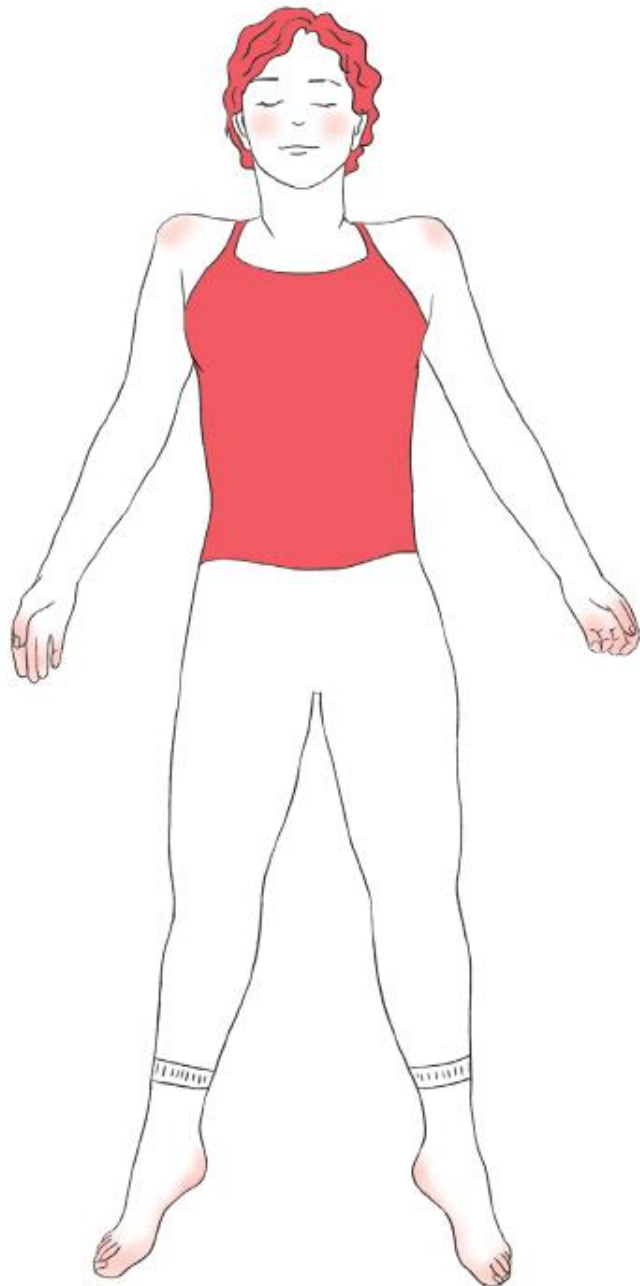
Cette posture, appelée aussi la banane, n'a l'air de rien, elle travaille cependant tout votre flanc et vous étire en maints endroits.



● **Shavasana**

Sur le dos, ressentez tous vos appuis dans le sol. Écartez les pieds de chaque côté du tapis et étendez les bras de part et d'autre du corps. Couvrez-vous, le Yin Yoga détend et abaisse par conséquent la température corporelle. Concentrez-vous sur vos ressentis, votre vécu de l'immobilité et expérimentez cette pose de l'intérieur. Shavasana, qui signifie « posture du cadavre », symbolise la transformation qui s'opère entre le début et la fin de votre pratique - moment où vous allez « renaître » différent pour retourner dans le monde.

Clôturent les cours, qu'il s'agisse d'une pratique yin ou yang, cette posture de détente, tout en maintenant l'esprit en éveil, vous permet d'intégrer le travail effectué dans votre corps et de percevoir les mouvements d'énergie.



RESSOURCES

Bruno Adler, Guila Clara Kessous, *Le Grand Livre de la psychologie positive*, Eyrolles, 2020.

Site Positran, www.positran.fr, voir notamment leurs cartes des forces.

ATELIER 6

QUELLE PLACE DONNER AU SENS DANS SA VIE PROFESSIONNELLE ?



Dans cette drôle d'aventure qu'est une vie professionnelle, comment savoir que nous sommes sur le bon chemin ? Peut-on s'épanouir à coup sûr ? Existe-t-il une recette infallible pour faire les bons choix ? Des choix qui cultivent la cohérence entre nos valeurs, nos aspirations, nos besoins et les tâches que nous accomplissons chaque jour. Des choix qui nous donnent envie de nous lever le matin et dissipent les angoisses du dimanche soir et des retours de vacances.

Ce sont parfois des directions nettes, plus souvent des bifurcations assumées, qui nous guident vers un travail qui a du sens et nous mènent vers une activité professionnelle qui nous inspire et nous nourrit dans toutes les dimensions de notre existence ! Si de notre job dépendent en grande partie notre place et notre statut dans la société, le travail est aussi une promesse de réalisation de soi, d'affirmation, d'affranchissement parfois.

La quête de sens professionnel, dans un monde saisi par l'incertitude et quelque peu dénué de sens, résonne pour chacun d'entre nous et bouscule les habitudes et les chemins tout tracés. Quand certains privilégient des choix pragmatiques, d'autres prennent des risques inconsidérés et des virages à 180 degrés, d'autres encore prennent leur temps et posent des jalons structurants, sans compter ceux qui s'essaient à plusieurs vies professionnelles, les menant parfois de front... Les réponses sont plurielles. Les injonctions ne sont pas de mise, à chacun sa quête et à chacun son rythme.

Pour éclairer vos propres choix et aiguïser votre regard sur le sens de votre travail et la place à lui conférer, je vous propose une réflexion en nuances et en étapes qui interroge vos idéaux, vos besoins et vos motivations.

Une question de bon sens

« Je serre les dents, j'avance, je ne me pose pas de questions et ça va passer », me raconte Elena au sujet de la lassitude qu'elle éprouve dans sa vie professionnelle.

Jérôme me confie quant à lui : « À peu près tous les cinq ans, je suis en crise, mon travail me semble vide de sens, sans intérêt, mais à chaque fois je repars pour un cycle, je ne sais pas comment m'en sortir, c'est la fuite en avant. » Elena et Jérôme, comme d'autres personnes qui s'engagent dans un coaching professionnel, ont l'impression que quelque chose ne tourne pas rond sans savoir comment poser le problème. Qu'ils souffrent d'ennui, de fatigue chronique ou de surinvestissement, il leur faut souvent du temps pour franchir le pas. La conviction qu'il s'agit d'un état provisoire à accepter ou que, décidément, ils sont difficiles à satisfaire et trop impatient, leur permet de s'accommoder d'un travail qui ne les mobilise pas ou les épuise.

Mon expérience a tendance à me faire dire que cela ne s'arrange pas tout seul. La relation au travail, comme toutes les relations que nous entretenons dans la vie, nécessite parfois de se poser des questions, de faire le point et de prendre des bifurcations. Mais, comme dans une relation à laquelle on veut croire à tout prix, il est des signes et des intuitions premières qu'on préfère mettre sous le tapis, et des questions qu'on écarte.

Aussi étonnant que cela puisse paraître, il est souvent difficile de distinguer ce qui relève du supportable de ce qui est inacceptable. Enfin, quand il s'agit des autres c'est plutôt facile, la clairvoyance est là, mais, pour soi, c'est comme si un voile épais s'abattait sur la réalité pour en modifier totalement la lecture. Il faut parfois passer par des épisodes de burn-out, de dépression ou des douleurs physiques intenses pour comprendre que cela ne va pas, qu'il est nécessaire de se mettre sur pause. C'est souvent le corps qui parle le premier.

Cela prend du temps et de l'énergie de porter un regard lucide sur ce que notre travail requiert de nous et sur ce que nous en retirons au-delà d'un moyen de subsistance. Les questionnements peuvent être intenses et, parfois, porteurs de tension. Ils renvoient à des questions profondes. Outre la direction et la signification que l'on souhaite donner à sa vie professionnelle, quel sens donner à sa vie ? Les interrogations peuvent se fondre dans une quête existentielle ou spirituelle, même quand il ne s'agit pas d'impulser un changement à 180 degrés.

Avant d'atteindre un point de rupture, demandez-vous quel sens revêt votre activité professionnelle pour vous, intimement. De quelles vertus et valeurs

souhaitez-vous l'investir ? Quelle part de vous souhaitez-vous y développer ? Quel rêve d'enfant avez-vous abandonné sur votre chemin professionnel ? Abordez cette introspection avec tranquillité et douceur. Si ces questions vous laissent sans réponse, rien d'anormal. Les réponses sont parfois longues à émerger, elles surgissent souvent quand on ne les attend pas, au hasard d'une question, d'une situation ou d'une proposition. Si aujourd'hui les réponses ne fusent pas, observez simplement ce qui se passe en vous dans les heures ou les jours qui viennent, guettez les messages, les émotions, les pensées qui vous arrivent sans idée préconçue !

C'est la remarque presque anodine d'une thérapeute qui m'a permis un jour d'amorcer mon changement de vie professionnelle et d'y trouver du sens. « Tu ne te vois quand même pas faire un métier comme le mien ? ! » m'avait-elle lancé en riant en marge d'une séance, alors que je l'aidais à remettre de l'ordre dans son cabinet... La réponse qui avait fusé – « Non, bien sûr ! » –, bien trop appuyée pour être honnête, a finalement laissé place à la certitude que j'allais m'épanouir dans la relation d'aide.

Une question existentielle

Comment définir le sens ? Ce drôle de mot qui en a tellement (de sens). Dans un joyeux désordre, il définit aussi bien : la direction, le cap, le haut, le bas ; la signification d'un mot, d'une idée ou d'un symbole ; la raison d'être ou la finalité d'une chose ; nos portes d'entrée sur le monde que sont les sensations, les cinq sens et les ressentis...

Plusieurs approches font du sens une question centrale. Notamment la logothérapie, psychothérapie singulière qui a pour postulat que la quête de l'Homme est avant tout celle du sens. Elle s'intéresse au futur, bien plus qu'au passé, et au sens que la personne peut lui donner. Mais aussi le coaching existentiel qui s'adresse à toute personne qui se pose la question du sens de sa vie professionnelle et personnelle et veut définir, entre autres possibilités, une reconversion professionnelle.

Gravissez des sommets



Vous aurez besoin d'une feuille A4 pour cette réflexion en image qui amorce votre cheminement sur la route du sens. Elle est l'un des outils du coaching existentiel et de la logothérapie qui s'attachent à explorer le sens de sa vie.

Disposez la feuille à l'horizontal, en « paysage ».

Étape 1

Visualisez votre vie professionnelle sous forme d'un vaste paysage de montagne comportant un certain nombre de sommets. Si vous avez peu d'expérience professionnelle, vous pouvez inclure vos années de formation ou simplement visualiser votre vie.

Les sommets symbolisent les personnes qui ont inspiré et positivement marqué votre vie professionnelle.

Il peut s'agir de personnes que vous connaissez ou non, de référents vivants ou morts, de figures tutélaires.

Vous pouvez aussi penser à des personnes qui ont influencé ou marqué votre vie et vos choix de façon plus vaste, mais toujours de façon positive.

Dessinez cette chaîne de montagnes.

À chaque pic (il peut y en avoir une poignée seulement ou une dizaine), associez une personne et inscrivez son nom.

Étape 2

Arrêtez-vous ensuite à chacun de ces sommets et prenez le temps.

Le temps que vous allez consacrer à ces différentes étapes et votre concentration sont clés pour en tirer tous les bénéfices.

Vous allez associer quelques mots-clés à chacune des personnes et les inscrire à côté de leur nom. Des mots-clés qui vont correspondre aux trois questions suivantes :

- Quel a été l'apport majeur de cette personne pour vous ?
- Quelle est la caractéristique de cette personne ?

- Quelles valeurs reconnaissez-vous à cette personne ?

Étape 3

Observez maintenant votre feuille et ces sommets chargés de mots.

- Quels mots-clés se répètent ?
- Quels liens pouvez-vous faire entre les différentes personnes qui ont marqué votre vie pro ?
- Quelles évidences vous apparaissent ?

Étape 4

Pour conclure ce temps d'introspection, quelques questions encore.

- À quels mots-clés, à quelles valeurs ou caractéristiques êtes-vous le plus attaché ?
- Qu'est-ce qui fait sens et résonne pour vous ?
- Qu'est-ce qui est présent dans votre vie professionnelle et qu'est-ce qui en est absent ?
- Et enfin, qu'emportez-vous avec vous comme apprentissages pour explorer votre rapport au sens ?

Une quête à tout prix, vraiment ?

Un mouvement d'ampleur et une injonction forte, motivés par l'expérience des confinements et restrictions dus au Covid, mais aussi par le contexte environnemental et économique, poussent certains à prendre des positions radicales et à chercher dans le travail la promesse d'un accomplissement personnel, d'un engagement sans faille et d'une cohérence qui ne souffre aucun compromis.

Les *bullshit jobs*, ces boulots sans utilité réelle apparente et dont la contribution au monde est nulle, ont été montrés du doigt avec une certaine véhémence. Au point que ceux d'entre nous qui ne sauvent pas de vies ou la planète au quotidien peuvent craindre d'exercer un de ces « boulots à la con ». La Grande Démission qui déferlerait sur le monde du travail est quant à elle mise en exergue en vertu de la quête de sens. Chacun est encouragé à devenir l'entrepreneur de soi, à trouver le sens de son existence et à se réaliser pleinement grâce à son activité professionnelle. Oui, bien sûr, mais n'est-ce pas une pression de plus ?

Beaucoup de particuliers que je rencontre sont pris dans les filets de ces nouvelles injonctions et ne savent plus comment investir leur vie professionnelle. Ils cherchent à cocher toutes les cases : sens, engagement, contribution au monde, vocation, accomplissement de soi. Mais il n'est pas si facile de déterminer à quel point son job a un impact positif sur le monde, il n'est pas si commun de faire un métier par passion ou vocation et il n'est pas évident de concilier intérêt et rémunération. D'autant que tout cela est hautement subjectif..

Alors, encore une fois, mobilisez toute votre bienveillance à votre égard, prenez soin de vous et de votre cheminement. Tout est question d'équilibre, il y a différentes voies à explorer entre manque de sens et recherche d'absolu, le Graal en la matière n'existe pas. C'est à vous que votre choix professionnel doit convenir, à vous seul et non à qui que ce soit d'autre. Il s'agit de vous écouter pleinement, de ressentir avec vos cinq sens l'objectif qui vous met en mouvement. Ce n'est parfois pas d'ordre rationnel, ce peut être votre corps qui vous dit ce qui vous convient.

Non seulement c'est à vous de trouver le sens qui vous est propre, mais le sens que vous recherchez peut varier au fil du temps et selon les séquences de

votre vie. Il est des compromis qui peuvent être utiles à certaines périodes de la vie, à l'aune de choix qui dépassent la seule vie professionnelle, notamment la vie familiale. Le tout est de pouvoir interroger ses choix avec lucidité afin de les assumer pleinement. Et puis, bonne nouvelle, il est d'autres champs à investiguer que votre job pour répondre à un besoin de sens et d'idéal ; de l'engagement associatif personnel au mécénat de compétences soutenu par l'entreprise, les possibilités sont grandes.

Un job sur mesure

Peut-on modeler son activité, son emploi, son job pour le faire correspondre à ses rêves ? C'est le pari du *job crafting*, démarche pragmatique et positive née au tournant des années 2000 pour mettre davantage de sens et de cohérence dans son quotidien professionnel. Il faut entendre dans le terme de *crafting*, la notion de façonnage à la main, d'une démarche artisanale et de bon sens, qui existait somme toute avant même d'avoir un nom.

Imaginez que vous triturez votre fiche de poste jusqu'à définir vos tâches, l'allocation de votre temps et votre environnement en fonction de vos appétences, de vos forces et qualités, des besoins de vos clients et de la finalité de votre activité. Cela contribuerait sans doute à votre épanouissement au travail ! Au sein de l'entreprise, c'est une démarche à mener avec vos managers et référents RH. En tant qu'indépendant, c'est une réflexion constante, pour laquelle vous pouvez être accompagné ou à intégrer dans vos points d'étape entre vous et vous...

Hiérarchisez vos motivations

Voici un petit jeu à partager en équipe ou à utiliser seul pour explorer votre projet professionnel et l'intention que vous avez définie.

Il se matérialise sous forme de dix cartes que vous pouvez créer de multiples manières (si, si, la créativité c'est l'un de vos ateliers à suivre et une voie à explorer !) ou imprimer *via* le site de son créateur, Jurgen Appelo. À plusieurs c'est plus fun avec les cartes, mais pas nécessaire pour réfléchir en solo.

On parle de motivation, et donc de ce qui vous met en mouvement, dans la tête, le cœur et le corps.

L'enjeu : identifier les leviers de motivation qui comptent pour vous, avec lucidité et honnêteté, pour trouver du sens à votre travail.

Votre mission : classer de 1 à 10 les leviers ci-dessous, du moins important au plus important pour vous.

- **Curiosité** : « J'ai besoin de découvrir constamment de nouvelles choses, d'étudier et de penser. »
- **Expertise** : « J'ai besoin de maîtriser ce que je fais et de me sentir compétent dans mes différents challenges professionnels. »
- **Interactions** : « J'ai besoin d'avoir de bonnes relations au travail et d'échanger régulièrement avec les autres. »
- **Liberté** : « J'ai besoin d'être autonome dans mon travail, de disposer d'une certaine liberté dans mes actions et mes prises d'initiatives. »
- **Ordre** : « J'ai besoin d'évoluer dans un environnement stable et structuré avec des règles bien définies. »
- **Pouvoir** : « J'ai besoin d'avoir de l'influence sur mon environnement et sur les décisions prises. »
- **Reconnaissance** : « J'ai besoin que les personnes autour de moi approuvent ce que je fais et ce que je suis. »
- **Sens** : « J'ai besoin que mon but dans la vie se reflète dans mon travail. »
- **Statut** : « J'ai besoin que mon job soit reconnu et valorisé par les gens qui travaillent avec moi et qu'il m'apporte un certain statut social. »
- **Valeurs** : « J'ai besoin que mes valeurs personnelles s'incarnent dans la façon dont je travaille. »

QUELLE PLACE DONNER AU SENS DANS SA VIE PROFESSIONNELLE ?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

1 : le moins important / 10 : le plus important

En regardant la façon dont vous avez hiérarchisé ces éléments, diriez-vous que votre activité actuelle répond à vos enjeux ?

En pensant à l'intention et aux objectifs que vous vous êtes fixés au premier atelier, diriez-vous que vous allez vers plus d'alignement avec vos facteurs de motivation ?

À vous de tirer les conclusions !

Une place au soleil

Alors, à quoi être attentif pour identifier son besoin de sens personnel ? Et à quoi veiller pour le nourrir ? Trois dimensions me semblent particulièrement importantes au vu des accompagnements que j'ai réalisés en entreprise ou avec des particuliers. Les deux premières font l'objet des deux ateliers suivants, vous pourrez donc les creuser. Il s'agit tout d'abord de l'environnement dans lequel vous souhaitez évoluer professionnellement et des relations que vous souhaitez entretenir dans ce cadre. Cette question est extrêmement vaste. Elle a trait d'une part à vos valeurs, à vos motivations, à vos aspirations et, d'autre part, à la dimension sociale de votre travail, aux relations que vous souhaitez valoriser. Il peut s'agir de l'importance que vous accordez à la confiance ou à la coopération, de l'intérêt que vous portez à la finalité de l'entreprise ou de l'attention que vous accordez à l'authenticité des relations avec vos clients, entre autres exemples.

La deuxième dimension cruciale à creuser, plus contextuelle, est liée à l'équilibre que vous souhaitez créer entre votre vie personnelle et votre vie professionnelle. C'est une réflexion à réviser régulièrement. La liste est longue de ce qui peut vous amener à faire varier cet équilibre, selon que vous êtes avec ou sans attache familiale, dans votre pays ou en expatriation, engagé dans une association, une pratique sportive ou artistique, et ce ne sont là que quelques exemples. Dans ces conditions, le travail qui a du sens est celui qui vous permet de vous respecter, de respecter vos engagements et vos besoins.

Enfin, bien sûr, le sens de votre activité est directement lié à la nature de votre job et c'est la dimension essentielle. Les tâches que vous réalisez, les compétences et les forces que vous mettez en jeu, la satisfaction que vous en retirez, le degré de responsabilité et d'autonomie que vous avez, tout cela a une grande importance. Et vous saisirez sans doute d'autant mieux le sens de votre métier que la portée de vos actions sera palpable et tangible.

La possibilité de créer et de laisser une trace explique sans doute l'attrait renouvelé pour des métiers artisanaux porteurs de sens, de savoir-faire et de traditions. J'ai ainsi suivi de nombreux changements de cap, tel celui d'une communicante devenue boulangère, d'une technicienne cinéma devenue brodeuse ou d'un

comptable reconverti dans la sellerie. Mais, il n'est pas nécessaire d'opérer de tels changements, qui peuvent être coûteux en termes d'énergie et d'investissement et être source de pas mal de désillusions, pour ressentir la portée de son activité et le sens de ses actions au quotidien ! Je pense par exemple à un responsable de l'approvisionnement dans une maison de joaillerie qui a suivi par curiosité une formation initiale de joaillier et se trouve aujourd'hui beaucoup plus investi dans son poste parce que beaucoup plus au clair sur la finalité de son travail, ou à une collègue coach interne en entreprise qui s'est spécialisée dans l'orientation professionnelle des jeunes et y trouve plus de cohérence avec ses engagements personnels. Je citerai d'ailleurs la question qu'elle pose en début d'entretien à ses clients : « Quelle personne voulez-vous être en ce monde ? » et non « Que voulez-vous faire ? » Une piste à suivre...

Ikigai

Avoir un but, être motivé, s'épanouir, avoir le sentiment de s'accomplir... Si cela vous parle pour repenser votre vie au travail, vous êtes prêt à dresser votre *ikigai* professionnel - du japonais *iki*, « être pleinement vivant », et *gai*, « qui a un sens, qui vaut la peine ». Cette approche prône la recherche d'un idéal et d'un moteur de vie. Comment pouvez-vous vous en inspirer ? En tentant de compléter le schéma. Il a un petit air tout simple comme ça mais, en vrai, il nécessite de se creuser la tête et de prendre le temps. Certaines des réponses que vous avez apportées aux ateliers précédents peuvent vous être utiles - notamment pour la notion de *flow* explorée à l'atelier 5.

Étape 1

Complétez les quatre éléments indiqués que sont : ce que vous aimez faire et qui vous met en énergie, ce que vous savez faire et pour lequel vous avez du talent, ce pour quoi vous êtes payé, et puis ce que vous pouvez apporter au monde et ce en quoi vous pouvez contribuer.

Étape 2

Une fois que vous aurez rempli chacun des cercles, étudiez ce qui se trouve à chacune des intersections, les points communs et les liens que vous pouvez faire entre deux cercles. Ils évoquent votre passion, votre mission, votre vocation et votre profession.

Étape 3

Au centre du schéma se trouve votre joyau, votre *ikigai*. Il brille quand vos cercles entrent en cohérence. Avec un peu de réflexion, vous pouvez rechercher une formulation qui synthétise cette recherche vers le centre.



Portez le regard au loin

La pratique régulière du yoga contribue à apaiser l'agitation et à prendre conscience de ce qui est bon pour soi. La respiration, la méditation et les postures répétées sur le tapis aiguisent le regard pour faire émerger l'essentiel. Je vous propose donc, dans la continuité de ce que vous avez mis au jour et synthétisé au fil de cet atelier, de concentrer votre travail sur le regard et de mobiliser votre troisième œil, Ajna, le sixième chakra situé entre les sourcils. Lié à votre pensée et votre mental, c'est lui que vous sollicitez pour développer votre intuition et votre discernement, mais aussi pour donner un sens à votre vie. L'élément qui lui est associé est la lumière.

Vous allez vous mettre en condition avec une posture debout qui conjugue équilibre et acuité du regard et du troisième œil, puis renforcer vos yeux physiques avec un yoga des yeux qui a le mérite d'être excellent contre la fatigue oculaire, due aux écrans notamment.

● **Aigle / Garudasana**

Vous réaliserez cette posture, qui tient son nom de Garuda, mi-homme mi-aigle et monture du dieu Vishnu, en vous concentrant sur votre centre et à condition de porter un regard stable, loin devant vous.

C'est une posture d'enroulement, Garuda est d'ailleurs associé aux serpents, une posture enveloppante qui va développer votre équilibre, votre concentration et mobiliser votre troisième œil et votre clarté d'esprit.

Initiez-la à partir d'une position debout, enracinée, puis fixez votre regard sur un point, avec la conscience de votre troisième œil entre les sourcils. Inspirez et levez les bras puis descendez-les en expirant et enroulez le coude droit sous le coude gauche. Ramenez vos avant-bras l'un vers l'autre et les paumes face à face - autant que cela est disponible pour vous, c'est une intention, ne l'oubliez pas.

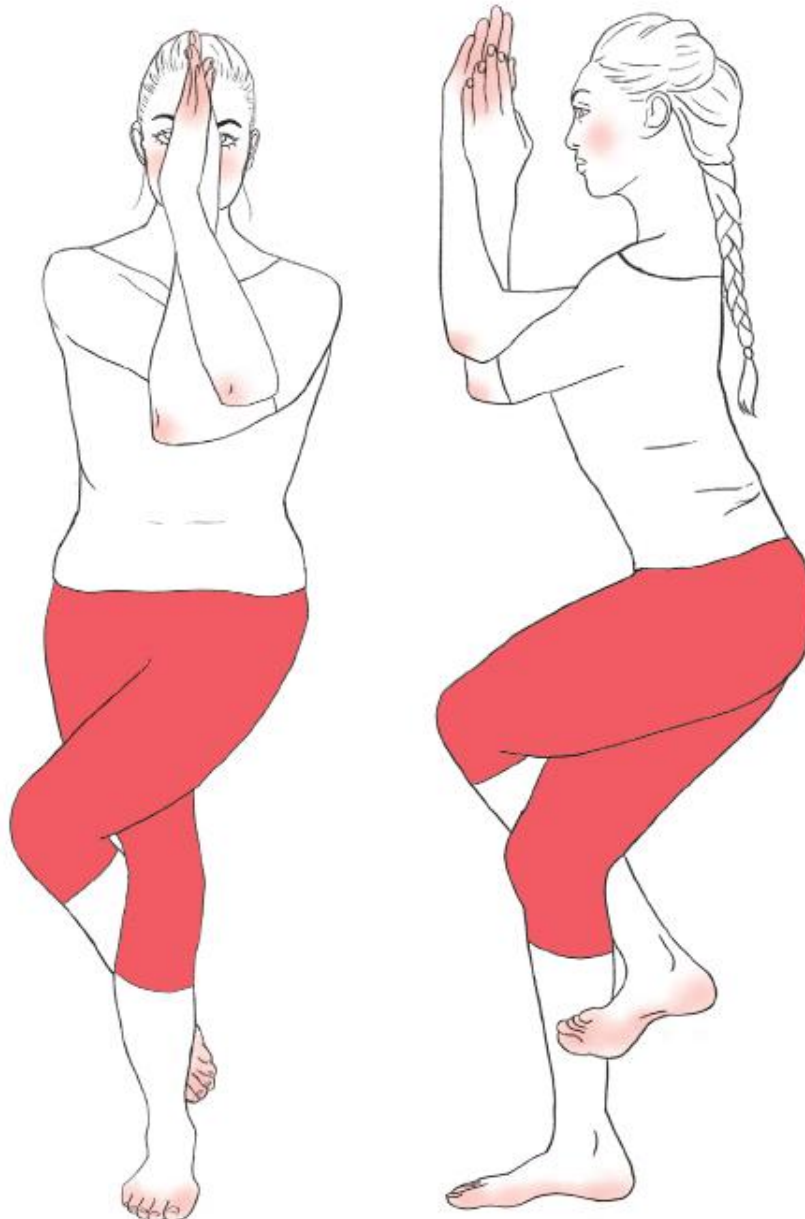
Pliez ensuite les genoux et soulevez la jambe droite que vous allez enrouler autour de votre cuisse gauche. Vous voilà donc en équilibre sur la jambe gauche !

Instaurez l'équilibre le plus ferme possible et la respiration la plus tranquille pour cinq cycles.

Veillez à étirer vos épaules vers le haut et vers l'arrière pour ne pas tomber en avant. Plus vous pliez les genoux, plus le travail est intense.

Vous pouvez faciliter la posture en utilisant une sangle pour les bras, notamment si le rapprochement n'est pas possible ; vous pouvez aussi poser une brique sous le pied en l'air pour stabiliser votre équilibre.

Démêlez les jambes puis les bras avant de reprendre la posture de l'autre côté en inversant les bras et les jambes.



● *Yoga des yeux*

Vous allez maintenant exercer les muscles de vos yeux pour toujours y voir clair ! Ces mouvements apportent de l'apaisement et sont bénéfiques à votre concentration.

Soignez votre position, ce doit être une posture - assise de préférence - à la fois confortable et ancrée dans laquelle la tête et le cou resteront détendus. Cherchez un point pour poser votre regard, un point neutre face à vous qui sera votre base durant l'exercice.

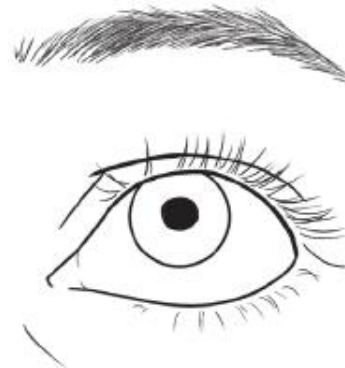
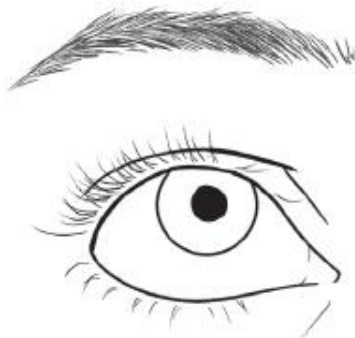
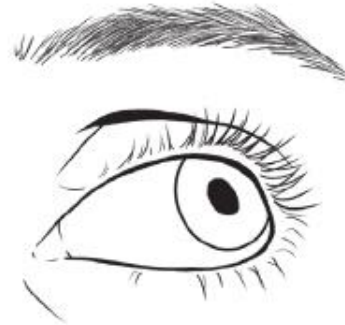
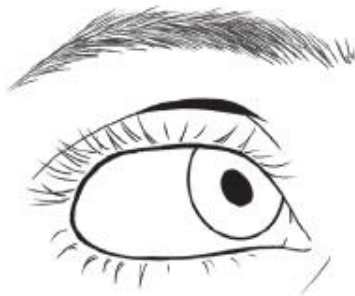
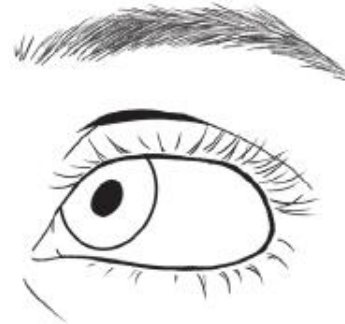
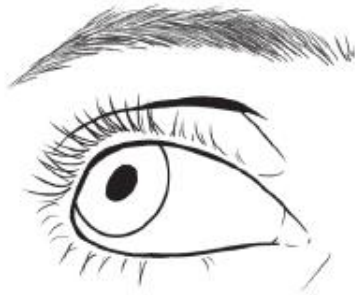
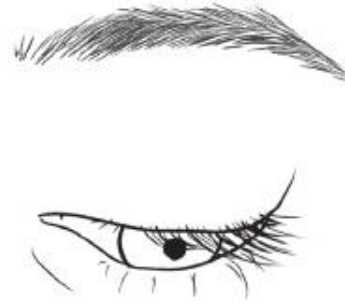
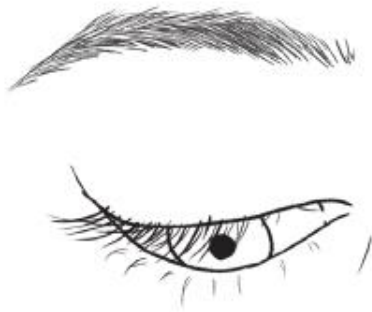
Commencez par faire bouger les yeux de haut en bas à dix reprises dans un mouvement conscient, lent et régulier, avec calme. Seuls vos yeux bougent, votre regard ne s'attache à aucun élément précis, il balaie le paysage devant lui, sans attention particulière.

Faites ensuite, avec la même attention et neutralité, un mouvement latéral, d'un côté à l'autre sur la ligne d'horizon, à dix reprises également, en prenant votre temps.

Puis, faites bouger votre regard du coin supérieur droit au coin inférieur gauche, et du coin supérieur gauche au coin inférieur droit, à dix reprises toujours.

Enfin, faites de grands cercles extrêmement lents avec vos yeux, comme un délasserement bienfaisant. Procédez à cinq répétitions dans un sens puis cinq répétitions dans l'autre sens.

Pour finir et sentir tous les bienfaits de l'exercice, frottez vos paumes de mains l'une contre l'autre pour les échauffer et appliquez-les sur vos yeux. Profitez de ce moment de chaleur et d'obscurité en respirant avec tranquillité.



RESSOURCES

Omid Kohneh-Chahri, *Coaching existentiel*, Dunod, 2020.

Marilyse Trécourt, *50 exercices pour trouver son ikigai : vivre de ce qui vous fait vibrer*, Eyrolles, 2022.

Sylvaine Pascual, *Job Crafting*, Vuibert, 2020.

Jurgen Appelo, Management 3.0 et Moving Motivators (ressources en anglais) : <https://management30.com/practice/moving-motivators/>

ATELIER 7

QUEL ÉQUILIBRE RECHERCHER ENTRE LE PRO ET LE PERSO ?



Le grand écart permanent et les *to-do lists* à n'en plus finir qui mêlent autant d'impératifs professionnels que d'obligations personnelles, ça vous parle ? Le sentiment que vous ne cochez jamais toutes les cases – la carrière ; la famille ; la vie sociale, festive ou associative ; une saine pratique sportive, etc. – vous submerge ? Vous avez parfois l'impression que votre boss ou vos clients se sont installés dans votre salon par écrans interposés et que vous manquez d'horizon ? Et malgré tous vos efforts pour planifier, organiser et hiérarchiser, vous flirtez avec culpabilité, frustration et épuisement ?

Pour commencer, respirez ! Puis prenez le temps de réfléchir. Le sujet de l'équilibre se pose à chaque étape professionnelle et nécessite que vous le revisitiez à chaque séquence de votre vie. Envisager un équilibre stable et continu, réparti à 50/50 entre pro et perso, manque aujourd'hui de pertinence tant les différentes sphères de nos vies se répondent et se nourrissent. Les strictes barrières entre vie professionnelle et vie personnelle ont volé en éclats et l'adaptation permanente est requise. Envisagez plutôt un équilibre et des frontières en accord avec vos aspirations du moment, ajustez-les en permanence et faites les connaître pour trouver l'épanouissement. Toutes sortes de normes, de renoncements et d'obstacles se dresseront sur votre route, vous serez à même de les déjouer en restant à l'écoute de vos pensées, de vos émotions et de votre corps.

Les différentes étapes de cet atelier vous permettront de cheminer de la sorte, du questionnement et des prises de conscience jusqu'à une mise en équilibre qui vous convienne et qui serve l'intention que vous avez définie au début de cet ouvrage. À vous de jouer !

Changer de regard

La difficulté de concilier vie professionnelle et vie privée, voire l'impossible réconciliation entre rôles sociaux et aspirations personnelles, émaillent souvent

les propos des professionnels que j'accompagne dans leurs choix de vie. Je me souviens du violent ressentiment de Thibault : « Je suis frustré en permanence, ça me met en colère. Quand je travaille, j'ai l'impression de n'avoir jamais assez de temps pour aller au bout et dans ma vie privée, je ne fais pas la moitié de ce que j'aimerais faire. » Ou du dépit empreint de culpabilité de Catherine : « Je ne suis jamais complètement là, j'ai toujours le nez sur mon téléphone : au boulot pour gérer les enfants à distance et à la maison pour ne rien rater d'important. » Ou encore de la sidération d'Adam : « Il a fallu que je sois malade, très gravement malade, pour que je prenne enfin de vraies vacances ou que mes week-ends soient dédiés à autre chose qu'à mon boulot. C'est dingue ! »

Il m'arrive aussi d'être surprise par ceux qui disposent de différentes casquettes – de professionnel, de parent, d'aidant, de sportif, de musicien, de fêtard ou que sais-je encore – et qui passent de l'une à l'autre ou les entremêlent avec une déconcertante facilité. J'apprends de ceux-là, de leur capacité à écouter leurs désirs, à poser leurs limites et à arbitrer différemment selon les jours et selon les séquences de leur vie.

Si vous concevez vos vies professionnelle et personnelle comme les deux plateaux d'une vieille balance Roberval à l'équilibre, parfaitement alignés et comme indépendants l'un de l'autre, vous risquez l'insatisfaction continuelle et serez sans doute en proie à des montagnes russes émotionnelles. Il semble que toute tentative de créer un équilibre parfait et immuable soit artificielle et vouée à l'échec, car la vie est faite de déséquilibres et de mouvement !

Imaginez plutôt vos vies, pro et perso, comme deux sources d'eau distinctes dont les cours tantôt se mêlent, tantôt coulent en parallèle, et dont la force et les débits varient. Deux sources dont vous facilitez le passage en supprimant les obstacles, dans lesquelles vous pouvez puiser avec une égale satisfaction et qui, au final, viendront nourrir le même fleuve – vous-même. Ainsi, une exposition vue le week-end peut être une piste créative de retour au travail, une discussion intime dans le privé peut faire monter en flèche votre capital d'empathie face à vos collègues, et une bonne relation client peut vous donner des clés pour mieux vivre vos relations familiales – sait-on jamais ! Quoi qu'il

en soit, votre équilibre est spécifique, il tangue forcément et il nécessite des révisions régulières.

Alors, comment s'y prendre ? D'abord en acceptant que l'équilibre est fonction de votre contexte, de vos moments de vie et de vos intentions et, donc, en vous engageant à y réfléchir périodiquement. Puis en interrogeant vos croyances et celles que porte votre environnement – si nécessaire, refaites un petit tour par l'atelier 2 dédié au sujet. Demandez-vous par exemple qui a dit qu'il fallait travailler énormément pour être un bon professionnel, ou au contraire s'il est vrai, pour vous, que pour être un bon parent, il faut être à la sortie de l'école trois fois par semaine. Ce ne sont que des exemples, c'est à vous de déjouer les normes et les croyances qui vous tendent des pièges. Reliez-vous à vos émotions et ressentis physiques pour valider vos observations et arbitrer entre frustrations et mises en mouvement.

Après avoir pris un peu de recul, vous pourrez redéfinir vos priorités à l'instant T. Vos objectifs et vos besoins changent, l'allocation de votre temps entre les différentes dimensions de votre vie et la porosité entre elles sont amenées à se modifier. En fonction de cela, vous allez pouvoir évaluer les différentes options possibles. Dans un monde contraint, où le télétravail et les nouvelles technologies ont tendance à brouiller les pistes et à vous faire perdre le cap, tentez de voir les opportunités, creusez toutes les pistes qui vous permettent de jongler avec créativité entre vos différentes casquettes.

Vishuddha, es-tu là ?

Coincés entre des visios qui se succèdent, des devoirs à surveiller et des repas à préparer, beaucoup ont vécu de manière très violente l'effondrement des limites, aussi bien physiques que temporelles, qui s'est imposé en 2020. C'est peu de dire que la porosité des mondes entre la vie professionnelle et le reste s'est alors accélérée.

Si la séparation stricte et étanche entre mondes professionnel et personnel est en voie de disparition, la prise en compte de ses choix et le respect de son intimité passent au premier plan. Quels éléments

personnels partager afin qu'ils soient pris en compte utilement dans sa vie professionnelle ? Auprès de qui les rendre publics ? Qu'est-ce qui demeure de l'ordre de l'intime ? Jusqu'où investir sa vie professionnelle ? Où mettre la frontière ?

L'enjeu est dorénavant de créer ses propres séparations et de faire que son espace pro tienne compte avec justesse de sa vie perso et vice-versa, offrant le plus de naturel et de fluidité possibles. Mais pourquoi convoquer Vishuddha en la matière ? Il s'agit du chakra de la gorge, c'est-à-dire du pouvoir de communication personnel et de la faculté d'exprimer ses besoins et ses limites avec discernement et vérité. Et c'est bien de cela dont il est question.

Faites le tri

Je vous propose un premier tour à 360 degrés de votre situation. Il s'agit de poser les bases de réflexion et d'avoir une meilleure conscience de ce que vous vivez pour l'orchestrer et le développer peut-être différemment. Chassez toute culpabilité qui tenterait de pointer son nez dans les évaluations de l'exercice. Pensez pour vous et à partir de vous.

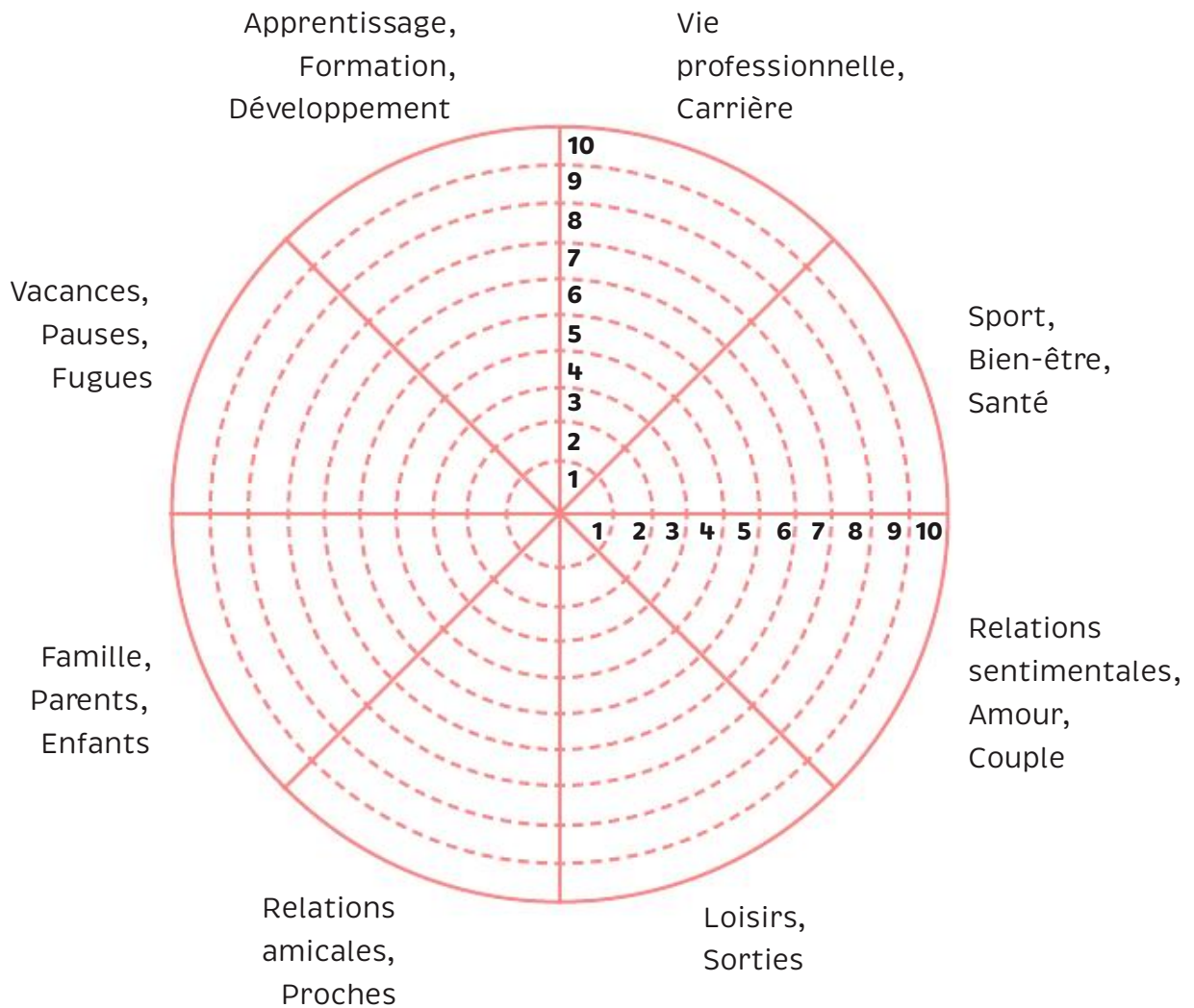
Pour cela, complétez la roue de votre équilibre, la roue de votre vie à l'instant T, dans la séquence de vie dans laquelle vous êtes en ce moment.

Deux crayons de couleur différente vous seront utiles.

Étape 1

Prenez le temps de regarder les rayons de la roue. Représentent-ils les domaines importants de votre vie ? N'hésitez pas à renommer certains pans et à barrer sauvagement les appellations qui pourraient vous contraindre !

Par exemple, peut-être mettez-vous ensemble famille et amis dans l'allocation de votre temps et avez-vous plutôt besoin de visualiser votre pratique artistique ? Ou peut-être que détente et vacances sont pour vous du même ordre mais que manque cruellement votre engagement associatif dans cette représentation ? !



Étape 2

Avec une première couleur, indiquez à quel point chaque domaine de votre vie est satisfait à vos yeux - de 0 pas du tout à 10 pleinement.

Avec une couleur différente, indiquez où vous aimeriez vous situer pour chaque domaine.

De façon réaliste, pensez à ce qui est important en ce moment, à ce qui doit l'être pour votre épanouissement et votre équilibre. Si en ce moment l'apprentissage est à 3 et le demeure, c'est OK, ce n'est peut-être pas la priorité de la séquence actuelle. Fermez la porte au jugement.

Étape 3

Choisissez deux domaines qui vous semblent mal satisfaits et sources de frustration aujourd'hui.

Dimension n° 1 :

Dimension n° 2 :

Étape 4

Identifiez, pour chacune de ces dimensions, les petits pas que vous pourriez faire et qui apporteraient une amélioration.

Ces petits pas peuvent être de registres très variés : déléguer quelques dossiers au bureau, engager une ressource supplémentaire sur un projet, vous inscrire à un cours de dessin, répartir différemment les tâches matérielles avec vos partenaires de vie, planifier un week-end à la mer, finir vos journées de boulot à 17 h tous les jours et faire une nocturne par semaine pour traiter tout ce qui reste en suspens, choisir une colo trop cool pour vos enfants et partir en stage de yoga pendant ce temps-là, dire non, dire oui, faire la chasse aux « il faut » et autres « je dois », etc.

Dimension n° 1 :

.....
.....
.....

Dimension n° 2 :

.....
.....
.....

Conjuguez passé et futur au présent

Vous toucherez du doigt le sentiment d'équilibre en trouvant de la satisfaction, voire de la joie, dans tous les domaines de votre vie et en naviguant de l'un à l'autre sans vous trahir. Pour ouvrir votre horizon, je vous propose de faire des listes à la Prévert...

Des listes sans limites, naïves et confiantes.

Des listes suffisamment profondes et justes pour que vous ayez le désir et la motivation d'agir vers plus d'épanouissement.

Se lancer

Visualisez-vous à tout juste 20 ans... Vous disposez d'une sécurité matérielle en béton, d'une confiance en vous inébranlable et vous avez toute liberté d'exprimer ce qui se cache en vous. Quelles sont vos envies ?

Citez trois souhaits d'ordre professionnel (créer une entreprise à mission, ouvrir un studio bien-être à Nantes, être céramiste dans le Tarn...) et trois souhaits d'ordre plus personnel (jouer des claquettes, s'engager dans une association, écrire une série...).

Souhaits professionnels :

.....
.....

Souhaits personnels :

.....
.....

Lequel ou lesquels de ces souhaits pourrai(en)t se matérialiser dans votre quotidien aujourd'hui ?

.....
.....

De quoi avez-vous besoin pour cela ?

.....

.....

Qui pourrait vous aider ?

.....

.....

Que pourriez-vous faire dès lundi ?

.....

.....

Se lâcher

Visualisez-vous maintenant à 60 ans, à l'abri du besoin, et disposant de plus de temps libre que vous n'en avez jamais eu.

Quels sont les cinq plaisirs que vous avez toujours remis à plus tard ?

.....

.....

.....

.....

.....

Choisissez-en un ! Entourez-le.

Imaginez qu'il a une date de péremption extrêmement courte : si vous passez cette date, vous n'aurez plus aucun moyen d'y goûter ! Vous avez un mois pour l'intégrer à votre agenda, comment vous y prenez-vous ?

.....

.....

.....

.....

S'ajuster sans cesse

C'est donc de votre analyse la plus lucide de la situation que vont émerger vos enjeux et vos priorités. De là, vous pourrez identifier les options les plus justes pour vous. Enfin, pour que ces options deviennent réalité, vous allez mettre en place au quotidien les changements nécessaires. Mais de quels changements parle-t-on ? Faut-il prendre de grandes décisions ? Faut-il faire des sacrifices ? Refuser un poste à responsabilités pour conserver ses loisirs ? Se lever à 5 h sans faiblir pour avoir du temps pour soi ? Se mettre aux abonnés absents de l'une des dimensions de sa vie pour déployer l'autre ?

Parmi les éléments tangibles que j'ai appris de la pratique du yoga et qui me servent au quotidien, la notion d'équilibre prend une place très importante. Elle n'est pas un état mais une recherche. La capacité à développer l'équilibre en moi, je l'ai apprise dans mon corps d'abord – sans aller nécessairement chercher de postures sur la tête ou de postures très avancées. La posture de l'arbre elle-même, que vous avez pu réaliser dès le premier atelier lors de la définition de votre intention, suffit. Selon les jours ou les moments, elle est plus ou moins accessible et se place différemment, il devient possible de lever les bras au-dessus de la tête, de monter le pied vers l'aîne, de fermer les yeux ou non... Quel que soit votre état intérieur, vous pourrez expérimenter qu'il est toujours nécessaire de procéder à de micro-ajustements : le pied au sol à déployer plus largement, le centre et les abdos mieux engagés, le regard porté plus loin à l'horizon... C'est une question d'ancrage, de force, d'intention et de confiance qui se rappelle à vous jour après jour – les éléments que nous avons d'ailleurs travaillés dans les ateliers précédents.

Les micro-ajustements vous sont aussi utiles pour tenir votre posture que pour équilibrer les différentes dimensions de votre vie. C'est sur eux et sur vos « petits pas » que vous allez miser. Ils sont bien plus pertinents que la plupart des décisions radicales ou figées qui sont souvent le fruit de projections et qui ouvrent potentiellement la voie aux frustrations et à la culpabilité.

Cela peut paraître contre-intuitif mais, pour vous ajuster dans l'instant présent et garder le contrôle sur votre équilibre pro/perso, vous avez aussi intérêt à

lâcher du contrôle ! À force de contrôler notre environnement, nos corps et nos existences, nous nous épuisons, nous perdons en énergie et en sérénité. L'ouverture à l'instant présent et à l'imprévu n'exclut pas de prévoir, de vouloir ou d'organiser, elle rend plus souple.

Avez-vous conscience du nombre de fois où vos pensées vous éloignent du ressenti et du sol dans lequel s'ancrent vos pieds ? Pouvez-vous compter les « il faut », les « si », les « quand » qui se succèdent et vous rendent fragile face aux aléas ? Non seulement le surplus de contrôle ne vous prémunit pas des risques, mais il vous prive d'une bonne répartition de vos forces et de vos ressources entre vie professionnelle et vie personnelle. En vous épargnant toutes ces considérations parasites et en affinant vos sensations dans l'instant présent, les ajustements à porter vous apparaîtront de façon évidente. Vous gagnerez en capacité d'adaptation, cruciale pour équilibrer les différents pans de votre vie.

Le fait de lâcher du contrôle, de lâcher prise comme on peut l'entendre parfois, est également une composante de la « réussite » d'une posture de yoga. Ce n'est pas l'atteinte de la posture parfaite, fidèle à l'image du livre ou d'un prof, que vous visez, mais la conscience en vous de ce que le mouvement requiert de concentration, d'apaisement, de souffle, de connaissance de soi, et ce qu'il nécessite d'acceptation et d'adaptation. C'est aussi ainsi que vous tendez vers l'équilibre pro/perso sans vous enfermer dans l'injonction et sans souffrir.

C'est oui ou c'est non ?!

Dans une situation d'inconfort, entre deux injonctions intenable, quelle voie explorer ? Quand, par exemple, il s'agit de faire plus d'heures pour remporter un projet et qu'en parallèle il est nécessaire d'être plus soutenant auprès de sa famille... il peut être tentant de faire un non-choix et de laisser les autres décider pour soi, ou d'exploser de colère, ou encore de chercher toutes sortes d'échappatoires.

C'est là que l'assertivité constitue une planche de salut ! Un chemin à prendre pour éviter apathie, agressivité ou manipulation. Elle n'est pas une compétence ni une posture, plutôt un état d'être, connecté à soi, mais aussi relié à la réalité de son environnement et au respect

des autres. L'assertivité permet d'exprimer avec une autorité tranquille et une posture corporelle franche, que « non, cette fois ce n'est pas possible, que le projet XY passera en priorité dès demain, mais que ce soir l'engagement est perso ».

C'est facile de rester constructif et d'exprimer ses droits sans empiéter sur ceux des autres quand son ancrage est tranquille, plus difficile quand le stress monte ou que le conflit s'emballe. C'est la conscience des enjeux, de ses besoins et le stop mental dans la situation qui permettent de retrouver le chemin.

L'assertivité ne se résume pas à dire non, c'est aussi le pouvoir de dire oui de façon pleine et entière au moment de privilégier une dimension de sa vie plutôt qu'une autre !

Signaux d'alarme

Dans le tourbillon de la vie et sa succession d'événements, de mises en tension et de déséquilibres, les risques de débordement, d'explosion de la charge mentale et d'épuisement sont plus que réels. Les ajustements, les temps de récupération et de prise de recul réguliers nous en préservent, mais, parfois, le mauvais stress s'installe sans crier gare. Pas cette montée d'adrénaline qui fait déplacer des montagnes, mais ce sentiment persistant qui altère le sommeil, met la boule au ventre en permanence ou laisse KO.

Pour déjouer le « ça passe, ça va le faire... » et éviter qu'un jour ça ne le fasse plus, il est nécessaire de se constituer ses propres signaux d'alarme. Le fait de rester en lien avec ses émotions est primordial – elles restent la meilleure source d'infos sur soi. La connexion au corps est elle aussi fondamentale – douleurs et maladies à répétition, manque d'énergie, et tout autre symptôme sont des signaux forts. Tout ce qui rend tangible le fait que l'équilibre qu'on a construit est menacé doit aussi faire signe, telles des annulations répétées de sorties ou de loisirs. Comme un tableau de bord personnel, il s'agit d'identifier les voyants et les niveaux à suivre !

Écoutez la mer...



Je vous propose de faire une pause pour voguer et vous visualiser dans un état de douceur et d'équilibre grâce au mudra du coquillage, Shankh Mudra.

Asseyez-vous dans une posture confortable, au sol ou sur une chaise, le dos droit. Laissez aller votre respiration, cherchez le calme et la lenteur, sans forcer.

Formez le mudra, les bras à hauteur de la poitrine. Entourez votre pouce gauche des quatre doigts de votre main droite, le bout de votre index gauche en contact avec votre pouce droit. Gardez ce « coquillage » au niveau de votre sternum et fermez les yeux, visualisez-vous sur une plage, face à une mer calme. Écoutez le très léger clapotis qui petit à petit se fait plus présent. Vous êtes bercé par le mouvement de flux et de reflux des vagues que vous entendez de plus en plus fort en vous. Ce mouvement est incessant, vivant autant que serein. Il s'installe en vous et vous vous y sentez bien... Vous trouvez la stabilité et le calme dans ce mouvement oscillant qui a aussi beaucoup de force...

Profitez des bienfaits de ce mudra et de cette visualisation, qui apaisent et recentrent, en quelques minutes dans une journée de travail surchargée ou plus longtemps si vous le pouvez.

Choisir ses petits pas

Lors des contraintes dues à la pandémie, le télétravail s'est imposé pour certaines personnes qui n'y étaient pas habituées. C'est le cas de Laurent que j'ai accompagné à l'occasion d'un changement de poste. En matière de petits pas, je pense toujours à lui ! Il a mis en place lors des confinements, et maintenu depuis, un certain nombre d'astuces pour fluidifier le passage de la sphère professionnelle à la sphère privée quand il reste chez lui. Ainsi, il porte des chaussures fermées durant les heures de visio et d'activités pro et enfile des chaussons moelleux dès qu'il coupe l'ordinateur. Il a aussi choisi d'avoir deux téléphones portables distincts et se déconnecte du pro durant de longues plages de temps dédiées à ses loisirs, à sa famille ou à la détente tout simplement, notamment à l'heure du déjeuner. Il alterne également ses playlists selon l'orientation professionnelle ou personnelle de ses journées. Ce sont des petits éléments qui peuvent prêter à sourire, mais qui agissent comme des rituels et servent de déclic à son cerveau pour changer de fonction. Ils lui permettent de matérialiser la ventilation entre les moments pro et perso et de prendre soin de lui.

Dans cette logique, il y a un petit pas qui m'a toujours été salutaire pour circuler entre ma vie au boulot et ma vie perso : le « sas ». C'est un moment actif de décompression qui met à distance les préoccupations professionnelles pour être disponible aux autres moments de vie, il agit comme un filtre. Je l'utilise également dans l'autre sens, comme une mise en mouvement et en énergie vers le travail. Il s'agit pour moi de marcher – le mouvement resynchronise. Et si c'est une journée de télétravail, je sors marcher pour marquer des pauses. Chanter à tue-tête dans sa voiture, ça fonctionne aussi, ou encore les trajets à vélo ou une courte méditation. Et vous, que faites-vous pour mettre de la respiration dans votre vie ? Comment passez-vous d'un temps à un autre avec fluidité tout en restant vous-même ?

Dans un registre similaire à celui du « sas », la mise en place de courtes séquences variées dédiées chacune à une activité, assortie de la visualisation de ces temps, est une piste intéressante. Votre semaine peut ainsi se décomposer en briques de couleur, chacune associée à une dimension de votre vie, comme un jeu

de Lego® que vous pouvez assembler et reconfigurer chaque nouvelle semaine ou à l'échelle même de la journée. Vous avez déjà mis en place cette approche, avec plus ou moins de succès ? Avant de l'appliquer, assurez-vous d'avoir mis au clair votre intention en matière d'équilibre. Si vous cherchez à diviser votre temps de manière égalitaire en plusieurs séquences figées, ça ne tiendra pas dans la durée. En revanche, si vous prenez conscience de ce qui est bon pour vous, vous pourrez réévaluer votre agenda grâce à un simple coup d'œil sur la répartition des couleurs. Les manques, les disparités, les frustrations possibles et les rééquilibrages à opérer vous apparaîtront.

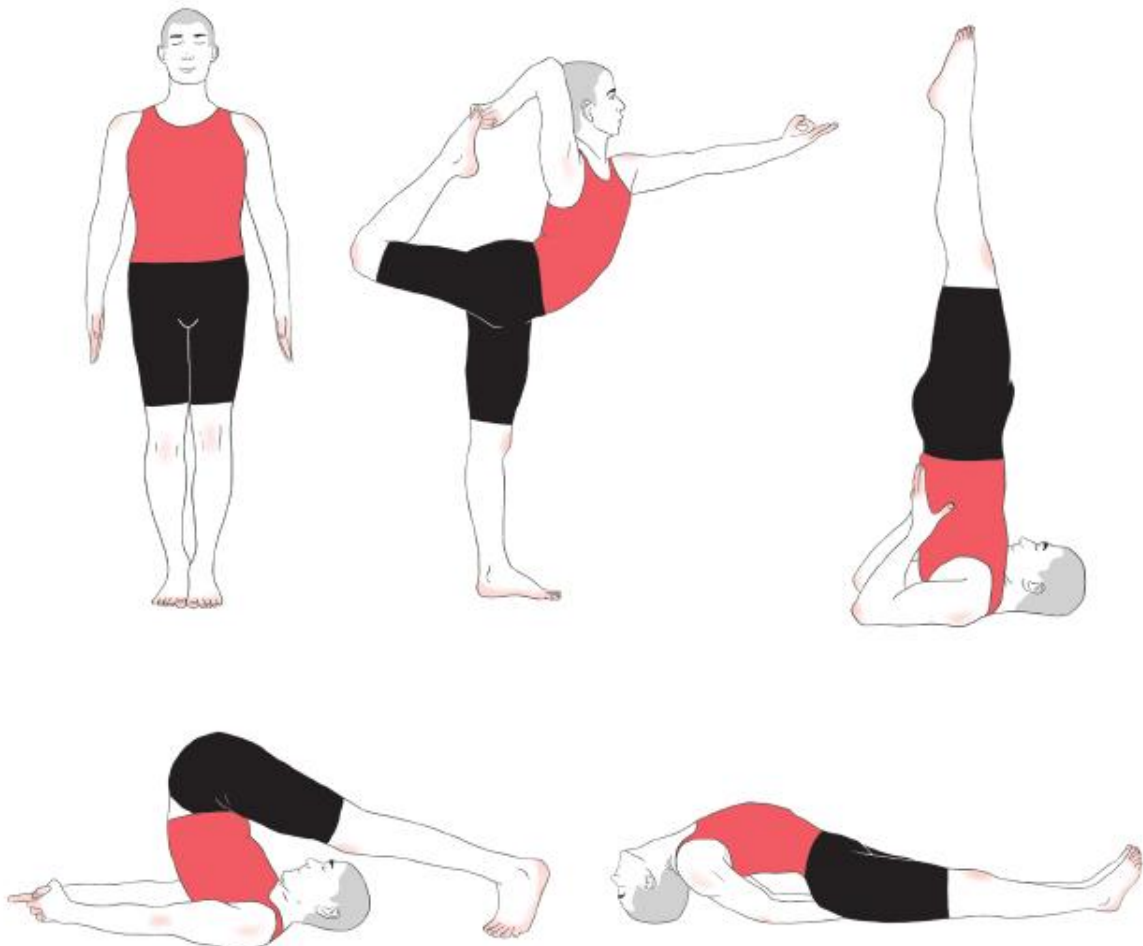
La pratique de la déconnexion totale est clé pour beaucoup, elle a ses limites pour certains. Vaut-il mieux couper tout ce qui est pro en rentrant chez soi et pendant les vacances ? Vaut-il mieux maintenir une connexion minimale continue pour mettre en lien toutes ses activités et répartir la pression ? Le débat est stérile, chacun le vit et l'adapte à sa manière tant que le repos est favorisé. Pensez votre connexion numérique en cohérence avec votre intention et vos priorités. Le véritable enjeu est de vous assurer que votre façon de faire ne vous expose pas inutilement, qu'elle résonne avec celles et ceux qui partagent votre vie et qu'elle est conciliable avec les besoins de votre job.

Les décisions les plus assurées de succès concernant votre équilibre sont celles qui vous permettent d'être vous-même partout, de vous sentir disponible et à votre place le plus souvent possible. Et elles sont d'autant plus durables que vous les avez partagées avec vos partenaires de vie et de travail de façon transparente.

Équilibrez, ajustez, exprimez !

Pour aller chercher plus loin encore votre propre équilibre, votre capacité à vous ajuster et à fixer vous-même les règles, je vous propose quelques postures à ressentir profondément dans le corps. Elles sont très complémentaires des exercices de l'atelier et se décomposent en deux ensembles : deux premières postures qui renforcent votre ancrage et votre équilibre ; trois postures qui engagent particulièrement le cinquième chakra, Vishuddha (« purification » en sanskrit), situé à la base de la gorge, au centre du larynx. Centre d'une communication efficace, ce chakra, quand il est équilibré, permet d'ordonner et organiser l'univers qui nous entoure.

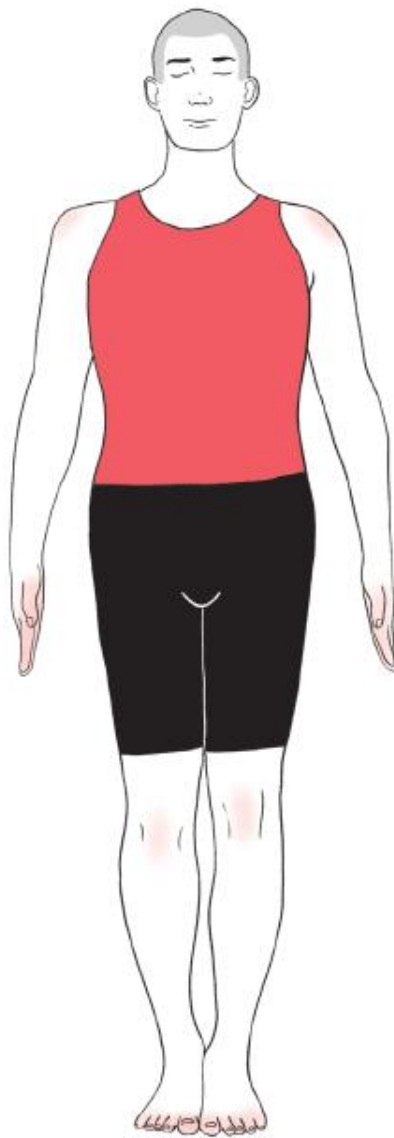
Les postures qui engagent la gorge sollicitent les cervicales, soyez très à l'écoute de votre corps et évitez la moindre douleur.



● **Montagne / Tadasana**

Debout sur votre tapis, joignez les deux pieds. Mettez-les en contact au niveau des gros orteils. Au niveau des talons, en revanche, laissez un léger espace. Ressentez tous les appuis de vos pieds et le poids de votre corps également réparti sur chacun de vos pieds. Contractez les cuisses vers l'intérieur et sentez votre pelvis qui s'étire vers le haut et votre coccyx qui s'allonge. Ouvrez les épaules et le haut du dos, le sommet de la tête vers le ciel. Fixez le regard en face de vous.

Cette montagne, qui paraît si simple, est exigeante dans la perception de vos ressentis. Elle améliore votre solidité et votre concentration. Elle a également comme bénéfice physique de redresser votre dos.



● **Danseur / Natarajasana**

À partir de la posture de la montagne, tendez le bras gauche haut au-dessus de votre tête. Pliez le genou droit pour le soulever et attrapez l'intérieur de votre cheville droite avec votre main droite - les doigts vers l'extérieur. Étirez-vous en établissant bien votre centre et en pointant le torse vers l'avant. Soulevez la jambe arrière aussi haut que possible. Tendez le bras gauche en avant et légèrement vers le haut, le pouce et l'index joints, les autres doigts tendus. Revenez ensuite à la verticale et posez le pied à terre. Reprenez la posture de la montagne et répétez votre danseur de l'autre côté.

Cette posture porte l'un des noms de Shiva, dieu des danseurs. Elle est d'un niveau intermédiaire mais peut être réalisée pour débiter en utilisant une sangle pour rattacher le pied à la main.

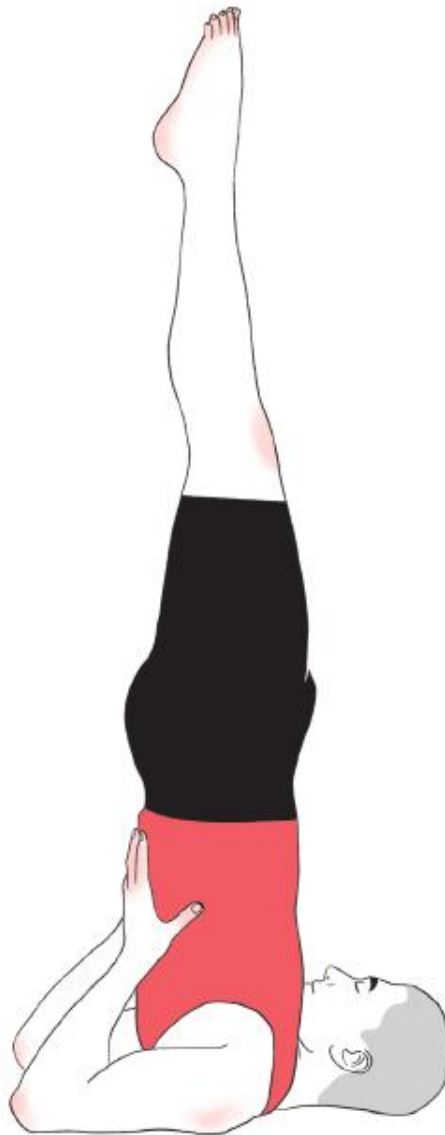
Efficace pour développer l'équilibre et la concentration, ce danseur muscle vos jambes et vous rend apte à faire danser toutes les dimensions de votre vie en gardant votre centre engagé !



● **Chandelle / Sarvangasana**

Allongez-vous au sol, pour faciliter la posture vous pouvez positionner une couverture pliée à plat en deux ou trois épaisseurs, sous les épaules et vertèbres cervicales ; la tête repose sur le sol quelle que soit votre option. Étendez vos bras le long du corps et respirez tranquillement. Pliez ensuite les genoux et amenez les jambes vers la poitrine, détendez-vous dans cette position. Ensuite, soulevez les hanches et pliez les coudes afin de soutenir votre taille ou votre bassin à l'aide des paumes de vos mains. Enfin, tendez lentement les jambes en l'air et restez tant que cela demeure confortable, les pieds pointés vers le plafond.

Cette chandelle est extrêmement énergisante ; comme toutes les inversions, elle apporte un afflux de sang et d'énergie dans le haut du corps.



● **Charrue / Halasana**

À partir de la posture de la chandelle, ramenez vos jambes bien engagées et bien droites derrière votre tête, jusqu'à toucher le sol avec vos pieds si cela est disponible pour vous aujourd'hui. Allongez et tendez vos jambes autant que possible. Entrelacez vos doigts derrière le dos. Pour la charrue, comme pour la chandelle, vous pouvez enlever de la pression sur le cou en surélevant légèrement vos épaules (pas la tête surtout !) avec une couverture pliée à plat en deux ou trois épaisseurs.



● **Poisson / Matsyasana**

Allongez-vous de nouveau sur le dos, les mains le long du corps - vous pourrez les garder le long du corps ou, paumes au sol, les positionner sous votre bassin, choisissez ce qui vous convient le mieux. Poussez votre corps vers le haut en appui sur vos coudes jusqu'à ce que votre tête touche le sol. Respirez amplement et lentement par le nez pour trois à cinq cycles dans la posture.

Cette posture fait souvent suite à la chandelle ou à la charrue parce qu'elle apporte un étirement supplémentaire au cou et au dos.



RESSOURCES

Estelle Dufétel, *Vie pro, vie perso : enfin l'équilibre pour les parents !*, Mango, 2021.

Gary Keller, *The One Thing. Passez à l'essentiel*, Alisio, 2020.

Rahaf Harfoush, *Overbookés. Comment se libérer du culte de la productivité*, Dunod, 2021.

ATELIER 8

COMMENT PENSER SON ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL ?



Quand il s'agit de penser ou repenser son rapport au travail, toutes les questions sont bonnes à se poser pour ajuster son environnement. Des questions de cadre et de conditions de travail, des questions de valeurs, mais aussi des questions d'ordre humain et relationnel.

Dans le désordre, en voici quelques-unes parmi les plus fréquentes qui me sont posées dans le cadre d'un coaching de repositionnement professionnel : quand changer de boîte ? Choisir le salariat ou l'indépendance ? Préférer un temps plein ou passer en 4/5^e ? Opter pour le tout à distance ou travailler sur site ? S'associer ou rester solo ? Se taire ou partir en cas de conflit de valeurs ? Faire avec un manager toxique ou fuir ? Il s'agit souvent d'opérer des choix forts et engageants. Ces choix se présentent rarement par hasard, ils se font l'écho de questions plus existentielles qui ont trait à la manière dont on veut vivre sa vie à une étape donnée.

Dans le parcours que vous avez suivi au fil de ces ateliers, les réponses ont pu émerger, les idées ont pu surgir. Si votre cap vous apparaît sûr, profitez de ces pages pour confirmer et affiner vos choix. Si votre destination demeure dans le flou, les propositions qui suivent vous seront d'autant plus utiles que vous avez fait les deux ateliers précédents sur le sens que vous accordez à votre vie professionnelle et sur l'équilibre pro/perso que vous souhaitez construire.

Je vous propose de créer votre propre boussole pour évaluer la situation, mais aussi de vous questionner selon ce que vous vivez pour vous mettre en mouvement. De petits ajustements et de grands sauts à vivre avec la tête et les jambes !

Dedans ou dehors, en équipe ou en solo ?

Le besoin d'autonomie dans la réalisation de son travail, le désir de maîtrise de son emploi du temps, l'envie d'un cadre de vie plus connecté à son rythme et, parfois, l'intérêt financier mènent de nombreux professionnels au sein de

l'entreprise à choisir de la quitter et à lui préférer l'indépendance pour un temps donné ou pour toujours. Bonne ou mauvaise décision ? Le choix de l'entrepreneuriat ne saurait être un but en soi et la réponse se compose d'un savant dosage entre : motivation ; état d'esprit ; profil professionnel ; projet d'entreprise et... projet de vie !

Si cela vous interpelle, assurez-vous de poser quelques jalons de réflexion. Il est très différent de vous mettre à votre compte pour exercer plus ou moins la même activité que celle que vous aviez en entreprise que de lancer un projet à partir de zéro. L'expérience n'est pas non plus la même si vous démarrez avec un premier contrat en poche ou si vous devez prospecter à partir d'une page blanche. Ayez conscience qu'en tant qu'indépendant, vous allez subitement porter différentes casquettes. Vous sentez-vous prêt à être votre propre employeur, un gestionnaire à toute épreuve, un commercial dynamique, un logisticien hors pair et un employé modèle ? En gros, vous allez devoir innover autant que prospecter, gérer et délivrer ! Tout cela, en gardant pour vous angoisses, questionnements et autres difficultés.

Je n'ai aucune intention de vous dissuader de ce passage à l'acte, j'accompagne beaucoup de personnes dans cette transition professionnelle et je l'ai moi-même entrepris il y a vingt ans, alors que je travaillais dans l'édition. Je sais cependant ce qu'il peut générer de déséquilibres et ce qu'il nécessite de facultés d'adaptation. Je vous propose un petit questionnaire dans cet atelier pour faire le point.

Pour l'anecdote, j'ai répondu à celui que propose en ligne la CCI (Chambre de commerce et d'industrie), « Testez-vous avant d'entreprendre ». Si j'ai obtenu 100 % en esprit d'initiative, goût du risque, imagination ou communication, mes résultats en gestion, méthode et analyse ont été catastrophiques. Autant dire que je suis recalée, pourtant mon entreprise se porte bien. Cela n'a rien à voir avec la pertinence du test ; si mon activité fonctionne c'est parce que je connais mes zones de force et que j'ai fait des choix aidants côté structure administrative, comptabilité, etc., pour me soulager des points bloquants. Le fait d'avoir eu quelques exemples familiaux d'indépendants m'a aussi affranchie d'illusions et de peurs matérielles. Ainsi, j'ai toujours pris l'incertitude et l'absence de visibili-

té à plus de six mois comme normales et faciles à vivre ; en revanche, effectuer deux fois la même mission ou avoir le sentiment de routine me plongent dans l'angoisse – ce serait pourtant bénéfique pour mon chiffre d'affaires... À vous de bien vous connaître pour parer aux éventuelles difficultés et vous appuyer sur vos forces aussi bien au démarrage que pour assurer la pérennité de votre projet !

Vous lirez ou entendrez souvent que bien s'entourer est la clé de la réussite de l'entrepreneur. C'est archi vrai, c'est crucial. Et d'abord avec l'objectif de partager – votre vécu, vos doutes, vos bons plans... C'est chouette de voir que maintenant quantité de plateformes, de clubs, de réseaux et d'espaces de travail partagés existent. Cela m'a sérieusement manqué à mes débuts. J'avais créé mon propre petit lieu de coworking pour pallier cela, mais vous trouverez bien mieux que ça aujourd'hui ! Alors renseignez-vous, allez voir en vrai, prenez des contacts, rencontrez des experts, des coachs, des entrepreneurs avant même de vous lancer dans l'aventure.

Si l'on parle associés, il est encore plus crucial de faire de bons choix, bien sûr, et de se poser ensemble pour confronter ses motivations, ses objectifs, ses valeurs, etc. C'est très tentant de mener l'aventure à plusieurs et souvent très payant. Mais c'est aussi une zone à haut risque et plus d'une amitié s'y est fracassée. D'expérience, imaginez tous les scénarios possibles avec votre ou vos associés et consignez cela dans un pacte d'actionnaires si vous choisissez un statut de société, ou tout autre accord écrit, cela évite bien des prises de tête.

Les coopératives, les plateformes et les structures inspirées de démarches ouvertes, avec un mode de gouvernance partagé et auto-organisé, se développent. Elles permettent de bénéficier de l'effet de levier qu'est un collectif et peuvent vous offrir les avantages de l'indépendance en vous évitant certains pièges. En revanche, elles requièrent de votre temps pour assurer leur fonctionnement. Là aussi, prenez la mesure de vos choix et explorez toutes les options.

Si vous êtes tenté de quitter le monde de l'entreprise...

Vous nourrissez un projet de longue date et le temps vous semble venu de vous lancer ? Le salariat et l'entreprise ne correspondent plus à vos aspirations actuelles et vous êtes tenté de choisir le statut d'indépendant ?

Cochez les phrases qui vous correspondent !

- L'envie de sauter le pas vous prend quand vous êtes à bout et vous l'oubliez quand tout va bien. **C**
- Votre projet est presque mûr, vous en avez déjà parlé autour de vous. **B**
- Vous n'aimez pas parler d'argent, c'est un sujet personnel. **A**
- Ne pas savoir de quoi demain sera fait, c'est assez exaltant ! **B**
- Votre réseau est constitué d'amis et de proches exclusivement. **C**
- Vous adorez pitcher les projets sur lesquels vous travaillez. **B**
- Vous n'êtes jamais plus au top que lors des brainstormings d'équipe. **A**
- Votre profil a le vent en poupe et vous avez des propositions régulières. **C**
- Savoir lâcher son idée première pour évoluer, c'est la base ! **B**
- Vous trouvez difficile de vous motiver les jours de télétravail. **A**
- Vous avez interrogé Delphine, Inès et Hugo, indépendants, c'est flippant, ils ne prennent jamais de vacances. **C**
- Quand Delphine vous parle de sa vie d'indépendante, vous sentez la jalousie poindre. **A**
- C'est le moment de franchir une étape, pourquoi ne pas investir dans la pierre ? **C**
- Plus vite on se débarrasse des démarches administratives et autres paperasses, plus on est disponible pour autre chose ! **B**
- Les clients pénibles et ceux qui changent tout le temps d'avis, ça fait longtemps que c'est votre collègue Victoria qui les gère. **C**
- Les feedbacks positifs de son manager c'est galvanisant ! **A**
- Votre banquier vous adore, tout roule entre vous ; en cinq ans, jamais un incident de trésor. **B**

Toutes les occasions d'apprendre sont bonnes : formations, événements, TED, lectures, podcasts, vous êtes toujours en veille. **A**

Sans aucune valeur scientifique, ce questionnaire est néanmoins nourri d'expériences vécues.

Si vous avez répondu une majorité de **A :**

Encore cinq minutes de réflexion ! Un statut hybride pour se faire une idée, vous y avez pensé ?

Si vous avez répondu une majorité de **B :**

Go ! Tout est question de statut, de timing, de rencontres, etc.

Si vous avez répondu une majorité de **C :**

Avez-vous évalué toutes les possibilités qu'offre votre entreprise ? Pourquoi ne pas postuler auprès d'autres organisations ? Il y a peut-être d'autres cartes à jouer que la vie d'indépendant.

C'est quoi le bon choix de statut indépendant ?

Du statut d'autoentrepreneur à celui de société en passant par celui de profession libérale, plusieurs statuts juridiques, plusieurs régimes fiscaux et différentes couvertures sociales s'ouvrent à toute personne qui souhaite travailler en indépendant et avoir sa structure. Selon l'option retenue, c'est sa responsabilité et son patrimoine qui peuvent être engagés ou non – c'est peu de dire que le choix ne se fait pas à la légère ! La loi du 14 février 2022 en faveur de l'activité professionnelle indépendante a simplifié quelque peu les options, mais rien ne dit qu'une nouvelle disposition ne la supplantera pas rapidement. Il est donc fondamental d'aller chercher les infos à la source, sur le site officiel [Entreprendre.Service-Public.fr](https://www.entreprendre.service-public.fr) et auprès de la Chambre de commerce et d'industrie (www.cci.fr). Et ne pas hésiter à se faire traduire cela auprès de comptables, conseils juridiques et autres personnes référentes avant de s'engager.

Un contrat, mais quantité d'options !

Plutôt que tout envoyer promener en cas de lassitude ou par manque d'accomplissement, vous avez parfois intérêt à vous demander de quoi il est question quand vous ressentez de l'insatisfaction à votre poste si vous évoluez dans le monde de l'entreprise. Quelques ajustements peuvent changer votre vécu et les organisations y sont de plus en plus favorables.

Imaginez quatre points sur votre boussole personnelle : le temps, l'espace, le cadre et les valeurs. Commencez par vous interroger sur votre rapport au temps. La flexibilité concernant l'aménagement du temps de travail est présentée comme un des facteurs clés du bien-être au travail. Est-ce le cas pour vous ? À l'aune de votre séquence de vie personnelle, quel est votre besoin en la matière ? Soyez au clair avant de prendre votre poste. Ayez aussi à l'esprit que lorsqu'il est question de charge de travail, d'horaires et d'aménagement du temps, il y a une part connue, qui est officielle et contractuelle, mais aussi une très grande part implicite qui a trait aux usages d'une profession ou à une culture d'entreprise. Les temps partiels notamment peuvent être hyper fluides ou vous faire sombrer dans l'enfer selon la pression imposée, la relation à l'urgence et les habitudes de l'entreprise. Interro-

gez des personnes avec un même type de job dans des environnements différents pour ouvrir vos horizons.

Après la gestion du temps, conscientisez votre rapport à l'espace. Et à l'espace de travail d'abord. Êtes-vous attaché à votre bureau perso ? Le *flex office* vous réjouit-il ? Les open spaces sont-ils votre seconde nature ? Aimez-vous travailler chez vous ? Je rencontre depuis quelque temps, alors que les environnements ont été bousculés par la montée en flèche du télétravail et par l'« optimisation » des espaces, des professionnels qui souffrent au quotidien. La question de l'espace dans lequel on passe toutes ses journées n'a rien d'anodin ! Ça peut être violent. Au-delà de vos besoins concernant le lieu et l'espace physique, interrogez votre rapport à la distance – distance des équipes, distance du management, isolement, etc. Où en êtes-vous avec le télétravail, voire le *full remote* qui s'affranchit totalement d'espaces communs ? Beaucoup d'entreprises font désormais de leurs choix en la matière une vitrine de leur culture. Là aussi renseignez-vous bien, posez de vraies questions concrètes en entretien si vous postulez dans un nouvel environnement.

Faites ensuite le tour du cadre. De quoi s'agit-il ? Je ne fais pas allusion ici au cadre de vie en tant que lieu, mais aux règles du jeu. En dehors du cadre donné par votre contrat de travail, interrogez la culture managériale, la place qui est donnée au développement des collaborateurs, le soutien qui est fait à la mobilité, les initiatives de mentoring, etc.

Là aussi les disparités sont saisissantes. L'élan est partout donné vers plus de responsabilisation, plus d'autonomie, plus de coopération, mais la mise en application est parfois si complexe que l'on peut se sentir très désorienté et livré à soi-même dans les environnements les plus « agiles ». Parallèlement, les organisations hiérarchiques et les fonctionnements plus « autoritaires » n'ont pas disparu et épuisent souvent les plus enthousiastes. Sachez ce qui est ou n'est pas négociable pour vous. Et renseignez-vous : selon la taille de la structure, son histoire et sa culture, tout peut changer.

Enfin, vient la vaste question des valeurs. Elle rejoint en partie celle du sens que vous avez déjà traitée dans cet ouvrage. Selon ce à quoi vous avez le désir de

contribuer, selon ce qui a du prix à vos yeux, selon vos besoins : dans quel secteur et avec quelles valeurs d'entreprise êtes-vous enclin à travailler ? Et d'ailleurs, le fait que l'entreprise ait des valeurs et un engagement affichés est-il important pour vous ?

Au côté des grandes valeurs de l'organisation, de son secteur d'activité et de ses engagements sociétaux, environnementaux, etc., creusez aussi les principes d'action au quotidien qui comptent pour vous. Avez-vous par exemple plutôt besoin de valeurs d'équipe, de solidarité, de transparence, d'écoute ou de créativité, d'audace ou de confiance, pour ne citer qu'elles ?

Switcher, slasher, mixer

En dehors de tout horizon prédictible et stable, la période est aux réponses individualisées, aux ajustements très personnels et à des choix moins binaires. Ainsi, il y a tout un panel d'options à disposition entre la vie de salarié et celle d'entrepreneur. Les bascules radicales – d'univers, de statut, de métier –, ces *switchs* ou changements spectaculaires, tel le trader devenu boucher, ne sont qu'une petite partie de l'iceberg. Se réinventer professionnellement peut consister en un mix entre activité salariée et indépendante ou même entre deux activités salariées, tant que cela reste un choix... Le fait de *slasher*, soit de cumuler deux emplois ou deux types d'activités (ou plus), est parfois aussi le moyen de faire des transitions douces. Et ce qui a changé il y a peu, c'est que la plupart des recruteurs cessent de faire des yeux ronds devant ces CV qui alternent ou combinent les statuts au gré des séquences de vie et des envies.

Et les autres dans tout ça ?

Il est fort possible que vos interactions relationnelles quotidiennes les plus nombreuses aient lieu sur le terrain professionnel. Sacré défi et sacrée contrainte que d'aller chercher l'épanouissement, la performance et l'atteinte d'objectifs avec des personnes que vous n'avez pour la plupart pas choisies !

Il va de soi que tout est plus facile quand vous êtes bien entouré, quand vous partagez des centres d'intérêt, des points de vue et des valeurs avec vos parte-

naires de boulot. Et c'est encore mieux quand tout le monde est prêt à jouer collectif. Vous avez une responsabilité pour fluidifier les relations, chacun l'a, mais, là encore, l'environnement a une lourde part. Si la confiance et la coopération sont valorisées, il est plus aisé de demander et d'obtenir de l'aide et de jouer la complémentarité. Et si la transparence est de mise, les luttes de pouvoir stériles n'ont pas lieu d'être. Cette culture se favorise, elle repose sur des échanges réguliers, la mise en place d'un espace relationnel sécurisant, des moments formalisés et des temps de rencontre informels. Elle ne nécessite pas de trouver tous ses collègues sympathiques ou d'avoir envie de les voir le soir et le week-end (ouf !), juste de se respecter et d'être suffisamment conscient de ce qu'on a à faire ensemble pour que ça se passe bien.

Les non-dits, les mensonges, les conflits larvés, les petites manipulations, les jeux relationnels et autres dérives insidieuses se déploient dans les environnements où on ne dit pas ce qu'on pense ou ce qu'on ressent, et quand les limites ne sont pas clairement posées. Vous avez trouvé quelques pistes pour éviter ces situations de malaise dans l'atelier dédié aux émotions, notamment avec les outils et ressources de la CNV. S'il n'est pas en votre pouvoir de changer les autres, vous avez quelques opportunités de changer vos modes d'interaction et votre conscience des situations.

Mais que faire dans le cas de situations véritablement toxiques, parfois hiérarchiques, qui vous coincent ? Dans le monde des organisations, la mise en place de recours se multiplie et j'en vois vraiment les fruits et l'intérêt au quotidien sur le terrain. En dehors de cette voie plus que nécessaire, comment vivre et se sortir d'une telle situation, et que faire dans des environnements moins structurés ? Quand je l'ai vécu, j'avoue avoir coupé net, avoir pris mes jambes à mon cou du jour au lendemain en me disant que c'était le seul moyen de ne pas sombrer. C'était juste, mais pas équitable, puisque je suis partie sans recours financier en laissant le bénéfice de mon travail à d'autres. Je me serais évité cela en prenant en compte les signes de mon malaise plus tôt, en en parlant avec d'autres personnes faisant partie de l'environnement pour tirer la sonnette d'alarme, et en prenant un conseil juridique pour me défendre le moment venu. À bon entendeur...

Kit de survie express

Pour toute personne qui a tendance à s'en mettre un peu trop sur le dos, à charger la barque et à saturer sous la charge mentale professionnelle, voici un petit stop mental en quatre questions. À dégainer intérieurement avant d'acquiescer à toute proposition et, surtout, surtout, avant de proposer son aide et de voler au secours de tous ses collègues !

Il s'agit autant d'éviter la surcharge que de s'abstenir de s'embarquer dans des situations glissantes aux contours flous et sources de relations déséquilibrées.

- M'a-t-on demandé explicitement de l'aide ?
- Ai-je envie d'apporter cette aide ou d'assumer cette tâche ?
- Ai-je la compétence pour le faire ?
- Ai-je le temps de m'en charger ?

Un seul NON à l'une de ces quatre questions est une raison de ne pas agir et de l'exprimer avec clarté, fermeté, dans le respect de ses interlocuteurs, avec assertivité donc...

Vivez-vous une relation professionnelle à risque ?

Si vous sentez que quelque chose ne tourne pas rond avec une personne de votre entourage pro, répondez à ces trois questions de la manière la plus factuelle possible.

- À l'issue de vos interactions avec cette personne, vous vous sentez mal et vous avez tendance à vous juger nullissime, à vous dévaloriser ? Avez-vous un ou des exemples précis ? Décrivez-le(s).

.....

.....

- Pouvez-vous exprimer en quelques mots votre sentiment et ce qui se passe en vous quand vous devez travailler avec cette personne ?

.....

.....

- Pensez-vous à cette personne en dehors de votre temps de travail et revivez-vous les situations dans votre tête à plusieurs reprises ? Si oui, à quelle fréquence et à quelles occasions ? Et dans quel état ces pensées vous mettent-elles ?

.....

.....

Regardez vos réponses noir sur blanc en pensant qu'il s'agit de quelqu'un d'autre. S'il s'agissait d'un ou d'une ami(e) qui compte pour vous, penseriez-vous que la situation va trop loin ? Que votre ami(e) est trop exposé(e) mentalement ou physiquement et a besoin d'aide ? Si oui, il n'est pas question de faire comme si la situation était normale, vous risquez le craquage. Prenez des distances mentales et si possible physiques, parlez-en, faites savoir vos difficultés et demandez le conseil de spécialistes à l'intérieur ou à l'extérieur de l'entreprise selon votre situation. Prenez soin de votre estime personnelle et de votre énergie et, surtout, ne considérez aucun comportement déviant à votre égard comme personnel.

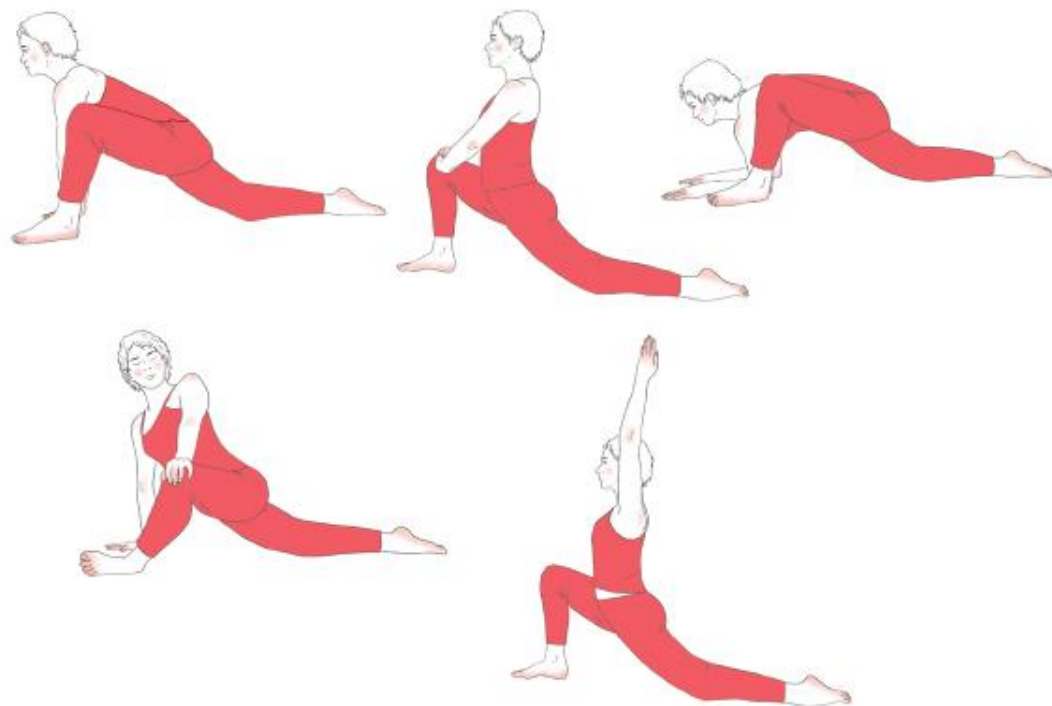
Jouez avec le dragon !

Dans cet atelier, plus encore que dans les précédents, vous êtes l'héroïne ou le héros, vous modelez votre monde et créez l'environnement qui vous convient. Bien sûr, il vous faut triompher de certains obstacles, terrasser le dragon et enjamber le pont-levis pour planter votre drapeau au sommet de la citadelle ou du donjon.

Alors, pour filer la métaphore, je vous propose des variations autour de la posture du dragon, la part la plus yang, la plus active et la plus dynamique du Yin Yoga. Votre endurance et votre équilibre vous en remercieront.

Si vous en avez le désir et l'occasion, je vous conseille aussi d'expérimenter la danse du dragon qui est un enchaînement énergétique puissant à la croisée du qi gong et du yoga. Elle consiste en une séquence dynamique et fluide, yang, pour éveiller l'énergie et solliciter le cœur, et en une séquence yin pour affiner les postures et les tenir plus longtemps. Cet enchaînement symbolise la quête de la pratique pour libérer son corps et son esprit des entraves et des limites qui les contraignent.

Dans les illustrations de la posture, vous trouverez, pour bien visualiser les ajustements, tantôt la jambe droite et tantôt la jambe gauche en avant. Il est entendu que vous faites l'enchaînement d'un côté, puis de l'autre, bien sûr ! Vous sentirez ces postures dans la hanche et l'aîne de la jambe avant et sans doute dans le quadriceps de la jambe arrière.



● **Dragon en préparation**

Depuis la posture à quatre pattes sur votre tapis, ramenez un pied à l'avant, le genou à l'aplomb du pied. Ensuite reculez le genou arrière pour étendre davantage la hanche. Placez les mains parallèles au sol, à l'intérieur du pied, ou bien de part et d'autre de votre pied.



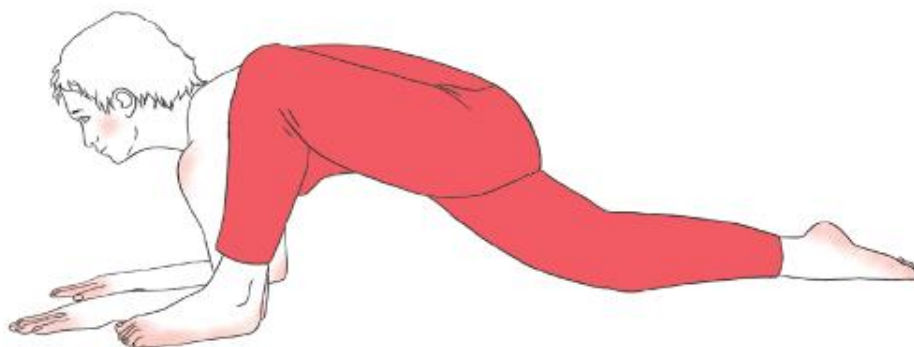
● **Dragon en position**

Redressez-vous et placez les mains ou les avant-bras sur la cuisse, le regard face à vous, le dos droit.



● **Dragon au sol en lézard**

Positionnez vos mains au sol de nouveau, impérativement à l'intérieur de la jambe cette fois. Avancez les mains, et si cela est disponible venez sur les avant-bras. Si, définitivement, cet appel vers le sol vous résiste, placez des briques, des coussins ou un *bolster*, sous vos avant-bras pour vous surélever.



● **Dragon en torsion**

Tout le haut de votre corps va cette fois entrer en torsion. Redressez-vous d'abord dans la posture initiale. Puis, par la pression douce de votre main sur le genou (la main située du côté du genou ouvert), ouvrez le genou vers l'extérieur. Votre pied au sol pivote alors et vous serez sur la tranche du pied. Toute votre cage thoracique entre en torsion.



● *Dragon les ailes au ciel*

Terminez avec cette version plus dynamique, en tendant les bras vers le ciel.

Pour sortir de la pose, avant de refaire la suite des mouvements de l'autre côté, ramenez les deux mains au sol. Ensuite, soulevez votre genou du sol (celui qui est à terre bien sûr). Puis amenez le pied de la jambe pliée à côté du pied arrière. Repassez par le chien tête en bas si c'est pour vous une posture ressourçante ou profitez de quelques minutes en posture de l'enfant pour vous détendre.



RESSOURCES

Romain Arnol, Bertrand Moine, *Tout le monde rêve d'être indépendant : le guide des freelances, slasheurs, auto-entrepreneurs*, Vuibert, 2020.

Lucy Gill, *Comment réussir à travailler avec presque tout le monde*, Retz, 2006.

ATELIER 9

COMMENT VIBRER LA JOIE ET RÉVÉLER SA CRÉATIVITÉ ?



Que feriez-vous différemment si la joie et l'enthousiasme guidaient vos décisions et vos choix professionnels ? À quoi ressemblerait votre vie professionnelle si votre créativité se déployait dans toutes ses dimensions ?

Parce que la joie met tous nos sens en éveil, parce qu'elle a trait au bien-être, à la découverte, à la beauté et à la sérénité, elle est un indicateur et un moteur incomparables. Elle nous permet de nous engager et de mobiliser notre créativité dans l'action. Cependant, elle est rarement convoquée dans nos environnements de travail et dans nos représentations où l'on aime souvent à nous rappeler que l'étymologie du mot travail aurait affaire – mais ce n'est pas si sûr – avec le *trepalium*, instrument de torture antique. Au nom du principe de réalité, du devoir, du sens des responsabilités et de tout ce que l'âge adulte contient de promesses, la joie est bien souvent mise de côté. Notre créativité en pâtit et notre singularité s'en trouve bridée.

Dans cet atelier, inversez les choses et vibrez avec la joie pour décor, cherchez l'enthousiasme dans vos mises en action. Vous allez explorer l'ouverture et la curiosité, le plaisir et la sensorialité, la capacité à exprimer votre originalité et à agir différemment. Autant d'éléments essentiels à vos élans créatifs et à la possibilité de donner naissance à une vie pro qui vous convienne, dans les grandes lignes comme dans les plus petits gestes quotidiens.

Les mises en mouvement, sous forme de questionnements et d'exercices, de cet atelier vous entraînent dans l'expression de votre créativité, connectée à la part la plus vivante et inspirée de vous-même. Voici donc une invitation joyeuse à oser, à vivre et à ressentir de la tête aux pieds et des pieds à la tête...

Chasse aux importuns

N'ayant pas de fibre artistique ou de talent manifeste, j'ai longtemps pensé ne pas avoir de ressources créatives. Ma propension de bonne élève à bien faire, encouragée par une maxime familiale aussi structurante que paralysante –

« Tout ce qui mérite d'être fait, mérite d'être bien fait » –, ne m'incitait pas à tester et expérimenter. J'attendais que ce soit parfait pour dévoiler le moindre savoir-faire et, le plus souvent, je ne m'autorisais même pas à faire différemment ou à essayer une nouvelle activité de peur de ne pas la maîtriser ! Une fois mis à terre cet idéal de perfection, quand j'ai assumé d'explorer des pistes et potentiels variés, mon entourage professionnel m'a gentiment fait comprendre que j'étais très dispersée. Et vlan, j'en reprenais une couche. Puis, rassemblant mes forces et démarrant plusieurs projets de front, j'entendais de mes pairs ou de mes proches que je risquais l'épuisement à avancer sans avoir de stratégie préétablie, qu'il y avait quand même des manières éprouvées et plus sûres de faire les choses, que ce chemin si peu linéaire était voué à l'échec, et autres projections délétères. Tout cela sans compter que ma petite voix intérieure, à chaque coup reçu de l'extérieur, se faisait entendre : « Tu crois vraiment qu'on t'a attendue pour faire ça ? Ça n'a vraiment rien de passionnant ce que tu racontes... Tes créations et propositions ne vont jamais intéresser personne », etc.

Votre faculté de créer et d'innover au quotidien et votre rapport à la créativité sont sans doute différents des miens, mais avez-vous identifié ce qui bloque parfois vos initiatives, vos élans créatifs et votre rayonnement ? De quels importuns pourriez-vous vous affranchir ? Il en existe un certain nombre, ennemis intérieurs ou extérieurs, qui parfois se conjuguent. En les identifiant, vous pourrez en alléger l'empreinte et faire de la place à votre pouvoir créateur.

L'entourage, personnel et professionnel, même le mieux intentionné, peut vous limiter dans votre inventivité et réfréner l'éclosion de vos talents personnels. Le regard des autres est un puissant frein. Comprenez que, par souci de garder leurs repères, pour ne pas être eux-mêmes confrontés à leurs propres blocages et peurs ou parce qu'ils ont des plans sur ce qui est le mieux pour vous, vos collègues, vos managers ou vos proches peuvent vous brider dans votre démarche. Dans ce cas, un peu de distance est salutaire.

Le regard que vous portez sur vous n'est peut-être pas toujours des plus tendres. Il se peut que votre volonté de satisfaire à l'image que vous avez de vous-même et de vos responsabilités vous empêche d'aller voir plus loin que le sentier balisé

et vous interdise d'explorer vos élans créatifs. Le désir de bien faire et le soin porté aux détails privent souvent de la vue d'ensemble et de la possibilité d'aller de l'avant.

Sans doute oseriez-vous de nouvelles choses si vous lâchiez quelques idéaux de perfection ou votre scepticisme... En créant en liberté, il est possible que ce ne soit pas réussi, qu'au premier regard des défauts ou des erreurs vous apparaissent ou que vos choix ne soient pas les bons, mais en les observant de plus près, sans jugement, vous pourriez apercevoir des pistes vers votre singularité et des indices pour trouver d'autres façons de faire. Et puis, surtout, dans cet élan audacieux, vous avez toutes les chances de rencontrer la joie.

Ne pas confondre !

Créativité et talent artistique sont deux choses distinctes qu'il serait bien dommage de confondre. La créativité n'est pas réservée aux artistes, elle a de multiples facettes et se déploie aussi bien dans la façon de penser sa vie que de se saisir d'un problème, de cuisiner la ratatouille ou de faire de la gestion de projet. Chacun possède un pouvoir créateur et peut déployer, quel que soit son métier, sa capacité à inventer, à imaginer ou à mettre en œuvre quelque chose de nouveau à partir d'un enchaînement d'idées ou d'une intuition qui lui est propre. La créativité s'échauffe, se travaille et se muscle afin de stimuler sa capacité à produire des idées différentes, à imaginer et à s'affranchir de la critique.

Faites de la place à tous les étages



La courte méditation qui suit a pour ambition de vous faire rayonner de l'intérieur. Elle favorise un état d'accueil propice à l'intuition et à la créativité.

Installez-vous en soignant votre ancrage corporel, quel que soit votre choix : debout, les pieds à plat et les jambes dans l'alignement des hanches ; en position assise sur le bord d'une chaise, les pieds au sol, les épaules détendues et le dos droit ; au sol, en tailleur ou assis sur les talons.

- Démarrez par quelques respirations amples, observez les pensées qui passent puis s'éloignent.
- Visualisez, à l'emplacement de Muladhara, votre premier chakra situé au niveau du périnée, une pièce blanche et dépouillée. Prenez le temps d'en faire le tour. Elle semble blanchie à la chaux, son atmosphère simple et apaisante évoque une île grecque. Invitez un soleil étincelant à illuminer la pièce, sentez sa chaleur.
- Procédez de la même manière en visualisant l'emplacement de Svadhishtana, votre deuxième chakra entre vos organes génitaux et le nombril ; convoquez de nouveau un soleil éclaboussant, savourez la douceur qui s'installe dans votre bassin.
- Une nouvelle pièce blanche et un soleil brillant vous attendent au niveau de Manipura, votre troisième chakra logé entre le nombril et le plexus solaire. Ressentez le feu intérieur qui rayonne en vous.
- Il en est de même au centre de la poitrine, au sein d'Anahata, quatrième chakra. Convoquant de nouveau la pièce blanche que vous baignez de soleil, ressentez toute la chaîne ensoleillée qui vous constitue désormais et l'élan de joie qui vous traverse.
- Vous passez ensuite aux chakras supérieurs et baignez de soleil Vishuddha, situé au niveau de la gorge.

- La lumière et la chaleur rayonnent entre vos sourcils, éclairant votre troisième œil, Ajna.
- Enfin, le soleil partout illuminé et présent en vous, rayonne au-dessus de votre tête à l'emplacement de Sahasrara.

C'est le moment de projeter toute cette lumière et cette chaleur, sans censure, dans un élan créatif quel qu'il soit.

Quête de joie

Comment, alors que mes croyances et mon environnement me mettaient des bâtons dans les roues, ai-je pu continuer à explorer d'autres voies professionnelles que le chemin qui semblait tracé ? Comment ai-je pu m'affranchir des attentes et des regards au point de repartir d'une feuille blanche dans différentes activités ? Simplement parce que la joie que cela me procurait et l'enthousiasme que cela suscitait en moi étaient palpables et, au-delà de cela, parce que j'acceptais de leur laisser les commandes.

« La nature nous avertit par un signe précis que notre destination est atteinte. Ce signe est la joie », si l'on en croit le philosophe Henri Bergson. Vous avez ainsi toutes les chances de ressentir durablement la joie dans votre activité professionnelle quand votre besoin de sens, tel que nous l'avons exploré dans l'atelier dédié, est satisfait et quand le sens que vous mettez au travail entre en cohérence avec vos valeurs et ce que vous vivez. Vous rencontrerez sans doute une joie profonde quand les intentions que vous avez posées au premier atelier de cet ouvrage se seront transformées en actions. Cette joie autorise tous les pas de côté et l'expression de votre créativité.

Les personnes que j'ai accompagnées dans des changements de trajectoire ou dans la création d'une activité professionnelle nouvelle ont en commun d'avoir posé une intention joyeuse au centre de leur démarche et de s'être mises au diapason d'une vibration d'enthousiasme. Elles éprouvent dans leur projet le plaisir de façonner l'environnement qui leur correspond, de créer une équipe, de proposer une nouvelle façon de faire, d'inventer des liens inattendus ou tout simplement d'apprendre. La vie est acte de création, la vie professionnelle peut l'être tout autant, de même qu'on peut y trouver de la joie. En somme, il s'agit aussi bien de chercher la joie pour se donner la liberté de créer, que de créer pour vivre en joie. Un cercle vertueux !

J'entends souvent lors de réunions d'équipe des chefs de projet, leaders ou managers encourager leurs équipes d'un « Soyez créatifs », rarement suivi d'effets. Votre créativité et votre joie à créer n'ont pas besoin d'injonctions, mais plutôt d'espace, de liberté et même de vagabondage parfois. Vous n'avez rien à inventer

ni d'efforts démesurés à fournir pour « être créatif ». Veillez plutôt à nourrir un terreau fertile, où la curiosité, la pleine présence et la confiance ont toute leur place. Favorisez les environnements où les relations sociales sont stimulantes, où la nouveauté et la pluridisciplinarité sont encouragées sans contrainte et où vous avez plaisir à évoluer. Prenez des chemins de traverse, variez les activités et les plaisirs. Vos sens participent de cet état d'être, exercez-les au quotidien, laissez-vous surprendre par des saveurs et des odeurs nouvelles, des œuvres ou des paysages inattendus, des matières variées, des sons enveloppants ou tout ce qui vous met en éveil. La créativité et la joie sont des expériences sensorielles. Aiguiser vos perceptions et vos ressentis physiques, ils vous renseignent, au même titre que les émotions comme nous l'avons vu. Votre bien-être physique et votre sensorialité vont de pair avec ce que vous avez plaisir à faire, non avec ce que vous devriez faire. Ils vous autorisent à lâcher prise, à agir différemment et à oser. En fin d'atelier, la Chakra Dance vous met dans de bonnes dispositions pour cela.

L'ingrédient mystère

Quand il est question d'intuition, les représentations sont variées. Quasi-magie de l'ordre d'un sixième sens inné dont quelques élus disposeraient quand d'autres en seraient dépourvus... Faculté à traiter les expériences passées et à les associer à l'écoute des signaux faibles pour regarder le présent... Hypersensibilité émotionnelle et genrée qui s'exprimerait dans la spontanéité... Un rapide retour à la définition du mot s'impose : « forme de connaissance immédiate qui ne recourt pas au raisonnement », « sentiment ou conviction de ce qu'on ne peut vérifier ».

Pourquoi parler d'intuition quand le sujet est la créativité ? Parce que les deux vont de pair. Elles nécessitent une même forme de confiance, d'absence d'autocritique, d'écoute de soi et d'audace. Elles se musclent au quotidien et se nourrissent l'une l'autre. Et, atout non négligeable, elles sont de plus en plus recherchées dans un monde professionnel qui s'ouvre à la singularité et qui encourage à penser hors du cadre.

Laissez le pouvoir à votre stylo

Pour Julia Cameron, la grande spécialiste de la créativité qui a inspiré nombre d'artistes, tout commence au matin, tout recommence même chaque matin, par la pratique de quelques pages d'écriture, au réveil. Une écriture sans objectif ni intention, à l'ancienne avec papier et stylo parce que le mouvement du manuscrit est une danse qui vous emporte et vous met en mouvement physiquement. Et puis parce que vous écrivez ces quelques paragraphes encore endormi, sans connexion ni lumière bleue ! Notez ce qui vous vient à l'esprit, sans filtre, ne vous relisez pas. Mettez ces pages de côté et recommencez le lendemain.

Je vous propose d'essayer une première semaine et de garder trace ici de l'expérience.

Avez-vous pu écrire quelques paragraphes chaque matin ? Ou du moins combien de fois dans la semaine ?

.....
.....

Qu'avez-vous ressenti ?

.....
.....

Sur quel terrain avez-vous été surpris d'aller en écrivant ainsi ?

.....
.....

Persévérez, les surprises et les cadeaux jalonnent la pratique de ces pages « automatiques ». L'ouverture vers l'inconnu est partie prenante de la libération et de l'entraînement de votre élan créatif.

Action et création

Nombreuses sont les personnes avec lesquelles je travaille qui souhaitent être plus créatives sans savoir comment se saisir de cet élan, et qui ont de bonnes ou grandes idées sans les mettre en œuvre pour elles-mêmes, au profit de leur vie professionnelle. Entrer en action, en empruntant des chemins détournés, leur permet de déjouer les peurs et les doutes et de rencontrer leur part créative. Cela passe par des initiatives parfois déroutantes qui, au final, débloquent leur capacité à se lancer. Un passage se libère, une circulation d'énergie nouvelle se met en place. Je vous encourage à tester cela en gardant en tête que vos sens et la joie ressentie peuvent vous guider.

D'abord, alimentez vos ressources créatrices, nourrissez-vous de ce qui ouvre le plus d'horizons en vous. Quelles sont les personnes que vous admirez pour leur créativité ? Quels sont les artistes qui vous inspirent ? Quels sont les lieux qui suscitent de nouvelles idées en vous ? Quelles sont les activités qui laissent place à vos rêves ou à des associations d'idées surprenantes ? Cherchez-les, notez-les et prenez un temps privilégié très régulièrement pour aller à la source. Envisagez cela comme un rendez-vous – pourquoi pas hebdomadaire – que vous prenez avec votre part créative. Variez les possibilités, que ce soit la visite d'une expo ou d'un salon de créateurs, des conférences philo ou des afterworks décalés, une balade en ville ou à la campagne, une lecture inhabituelle ou l'écoute d'un podcast éclairant.

Et puis, patouillez, créez du neuf, jouez. Prolongez les moments d'inspiration par des moments d'exploration ! C'est le moment de tester vraiment autre chose, loin de vos habitudes, à l'opposé de vos préoccupations. Les pistes ne manquent pas. Celles que j'ai pu expérimenter avec le plus de succès ont trait à trois dimensions différentes : l'écriture, l'activité artistique ou manuelle, et les associations libres ou métaphoriques. Elles s'exercent différemment, à des degrés variés, vous pouvez mêler les trois, alterner ou vous concentrer sur une seule. Vous trouverez des propositions et des pistes de mise en œuvre ici. Si l'une de ces activités vous bloque, concentrez-vous sur une autre. Choisissez en fonction de vos goûts, repensez à ce que vous aimiez faire enfant dans les moments de pure liberté.

C'est la mise en action et la production qui vont compter, sans prérequis ni réflexion préalable, sans aucun enjeu d'atteindre un quelconque résultat. En revanche, miser sur le ludique ou le plaisir va vous encourager à persévérer.

Ces mises en action créatives permettent à de nouvelles idées d'éclorre en vous. Vous en bénéficierez au moment de trouver des solutions inédites à vos questionnements professionnels, en regardant la situation sous un angle différent sans doute, en faisant des liens qui ne vous apparaissaient pas quelque temps plus tôt et qui s'imposent ensuite comme une évidence. Favoriser ces mises en action et laisser votre part créative prendre sa place au quotidien, c'est aussi une voie d'apprentissage pour mener votre vie de manière créative, inventer un cadre professionnel conforme à vos rêves, vos aspirations et vos valeurs.

Associez

Vous connaissez peut-être les photolangages, ces ensembles de cartes illustrées (photos, dessins, peintures...), qui ouvrent la voie aux associations et aux métaphores. Le photolangage permet de s'exprimer en choisissant une carte parmi un vaste choix afin de répondre à une question posée ou à une préoccupation par la force du visuel. C'est l'occasion de faire des liens inattendus et de se laisser surprendre par la force d'une image, son pouvoir d'évocation et la métaphore qui en surgit.

Il est très facile de s'en constituer un pour encourager ce type de pensée métaphorique pour soi. Vous pouvez rassembler des cartes postales variées, constituer sur Internet une collection d'images sur un sujet précis (la ville, les arbres, les oiseaux, les fleurs, les voitures, etc.) que vous imprimez au même format. Vous pouvez aussi utiliser des cartes de jeux de société type *Dixit*. N'hésitez pas à trouver des partenaires de jeu. Voici quelques façons de procéder :

1 Pensez au projet pro qui vous occupe ; étalez les cartes, face visible, et demandez-vous :

→ À quoi ressemblerait le projet s'il était une totale réussite ?

Choisissez une carte et exprimez tout ce que l'image choisie ouvre comme portes et vous permet comme associations d'idées.

Ou bien :

→ Qu'est-ce qui apporterait une touche inattendue et singulière au projet ?

Procédez comme précédemment.

2 Étalez les cartes, face cachée ; piochez-en trois et :

→ Racontez votre intention professionnelle avec le support de ces visuels.

Ou bien :

→ Exprimez tout ce que vous montrent les cartes comme idées nouvelles. Laissez aller votre imagination et votre intuition, il n'y a pas de mauvaises réponses !

Rêvassiez, visualisez, découpez, collez...

Rêvasser et laisser courir sa pensée sans but, comme vous l'avez peut-être expérimenté en marchant, sous la douche, dans un demi-sommeil ou dans une activité d'apparence anodine, favorise l'éclosion d'idées. Favorisez ces moments et lancez-vous dans des activités manuelles qui sont des temps créatifs extraordinaires. Rêvasserie et création se mêlent souvent...

Je vous propose de vivre cela en créant votre *vision board*.

Voici les étapes à suivre :

- 1 Préparez une grande feuille - A4 ou A3 pour rêver grand !
- 2 Récupérez une dizaine de magazines le plus illustrés possibles et prêts à partir au tri sélectif.
- 3 Feuillotez-les sans objectif, laissez votre esprit gambader sans lire, juste en tournant les pages.
- 4 Fixez-vous ensuite un temps donné, quinze minutes dans l'idéal, et déchirez vigoureusement toutes les pages qui vous attirent. Choisissez particulièrement celles qui sont à l'image de votre intention professionnelle (telle que décrite à l'atelier 1). Celles qui reflètent l'atmosphère dans laquelle vous souhaitez évoluer et peut-être même votre job tel que vous aimeriez l'exercer. Vous pouvez aussi prendre des mots, des citations, des phrases.
- 5 Amassez une vingtaine d'images.
- 6 Concevez un assemblage de toutes ces images, et éventuellement des mots, en vue de constituer un collage qui vous plaise, vous inspire et représente votre futur professionnel.
- 7 Armez-vous de ciseaux et de colle, c'est le moment d'immortaliser votre *vision board*.

Affichez votre œuvre comme un prolongement de votre intention, comme une image métaphorique de votre projet et de sa concrétisation. Gardez-la à portée de vue.

Eh bien, dansez maintenant !

La joie, le bien-être, l'inspiration, l'intuition, la créativité... tous vos chakras sont connectés et mobilisés pour cela, on va tous les passer en revue et les mettre en jeu dans un grand moment de détente et de lâcher-prise qu'est la danse. Rien que pour vous, sans aucune posture à atteindre, sans aucune volonté de bien faire, sans témoins, dans le plaisir du mouvement et de la musique !

Je vous propose une adaptation très libre de la Chakra Dance, pratique très complète et thérapeutique venue d'Australie. Vous pouvez la faire en tout ou partie selon votre humeur. Pour cela, commencez par choisir une musique qui vous transporte - différentes playlists disponibles sur Internet ou sur les plateformes d'écoute associent une musique par chakra, vous pouvez y piocher ou vous laisser guider par votre envie du jour.

Prenez ensuite quelques minutes pour vous centrer, par exemple en utilisant la posture d'enracinement du premier atelier.

Vous allez initier des mouvements qui mobilisent l'un après l'autre tous vos chakras. Conservez les yeux fermés autant que possible pour vous concentrer sur les perceptions de votre corps et de votre énergie.



Chakra 1 : Muladhara (chakra Racine)

Commencez par vous ancrer sur vos jambes et vos pieds largement ouverts, les genoux pliés pour plus d'aisance, les bras en liberté. Bougez en rythme tout en gardant les pieds dans le sol. Ressentez l'énergie venue de la terre qui vous soutient et activez la force dans vos jambes. Visualisez la couleur rouge, répétez « Je suis » et laissez aller le mouvement.



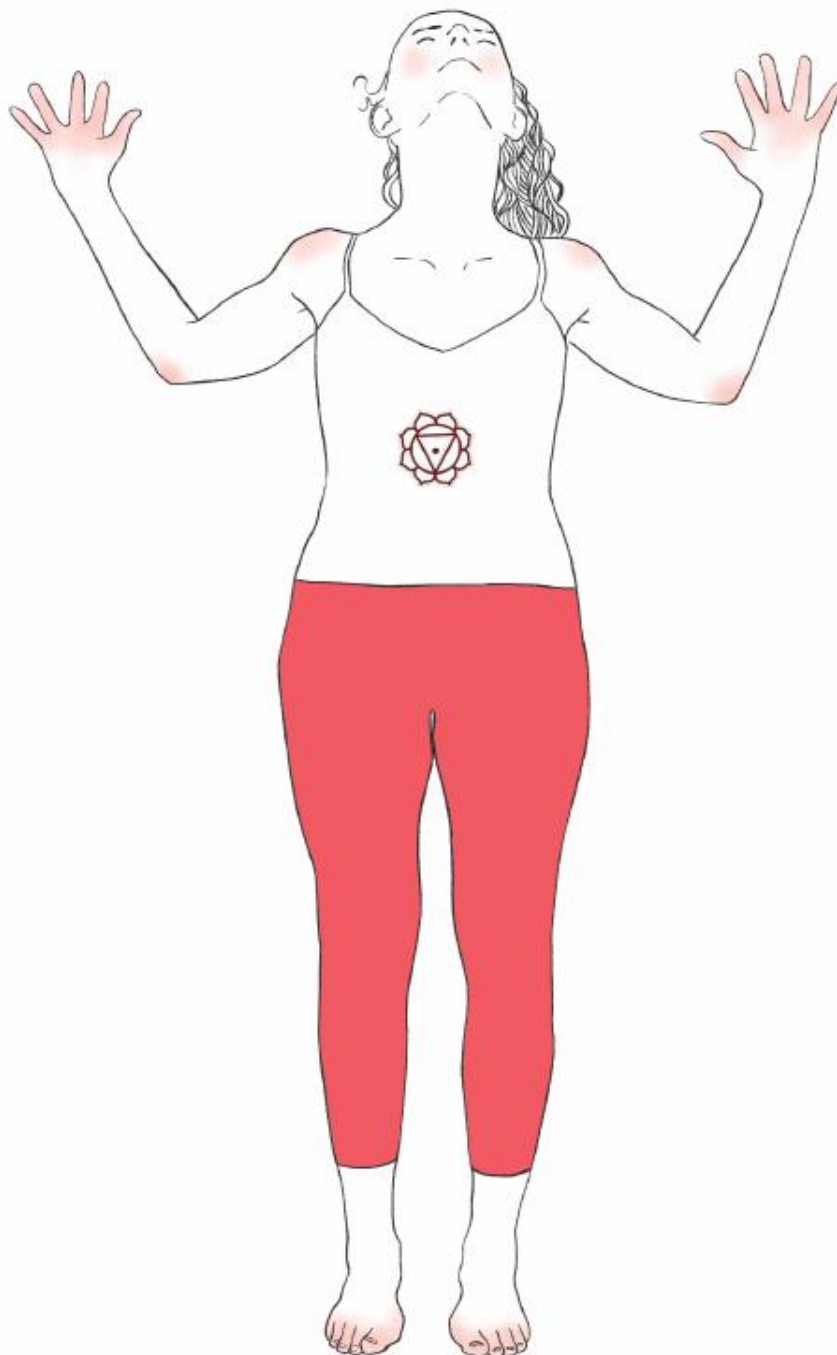
Chakra 2 : Svadhisthana (chakra sacré ou Lieu à soi)

Les bras toujours en liberté et peu engagés, mettez maintenant l'accent sur les oscillations de votre bassin au rythme spontané qui vient, les pieds peuvent bouger. Visualisez la couleur orange, répétez « Je sens » et laissez aller le mouvement.



Chakra 3 : Manipura (chakra du plexus solaire ou Joyau étincelant)

C'est le moment d'engager votre centre, de concentrer toute l'énergie dans votre feu intérieur et de bouger, bouger, bouger pour ouvrir le plexus solaire. Visualisez la couleur jaune, répétez « Je veux » et laissez aller le mouvement.



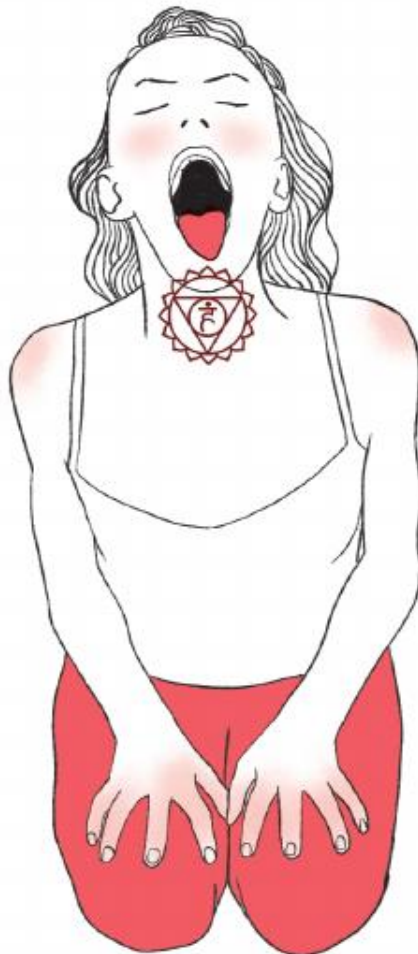
Chakra 4 : Anahata (chakra du cœur ou Indemne)

Ressentez l'expansion de votre cœur, le rayonnement de tout votre être dansant et ouvrez la poitrine pour libérer toute l'énergie. Visualisez la couleur verte, répétez « J'aime » et laissez aller le mouvement.



Chakra 5 : Vishuddha (chakra de la gorge ou Purification)

Bougez le corps, la tête et le cou pour engager ce chakra. Si les sons, les chants et les cris viennent, c'est le moment de vous exprimer ! Visualisez la couleur bleu clair, répétez « Je communique » et laissez aller le mouvement.

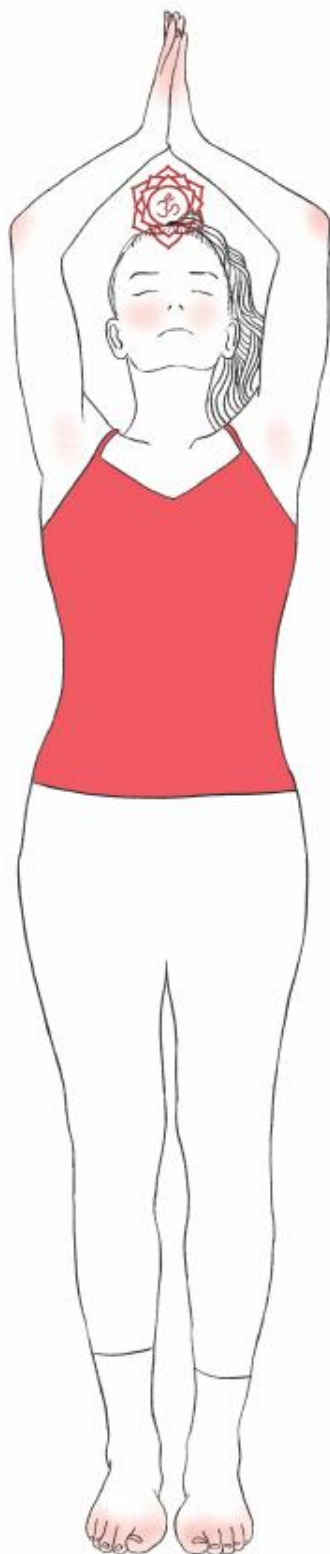


Chakra 6 : Ajna (chakra du troisième œil ou Perception)

La musique se fait sans doute plus calme, vous ressentez l'énergie qui vous guide, la lumière qui se fait en vous peut-être et l'apaisement qui vient. Visualisez la couleur bleu indigo, répétez « Je vois » et laissez aller le mouvement.



Chakra 7 : Sahasrara (chakra Couronne ou Lotus aux mille pétales)



Mains en couronne au-dessus de la tête, votre danse se fait méditative et presque immobile. Visualisez des couleurs allant du violet au blanc, répétez « Je sais » et laissez aller un mouvement subtil.

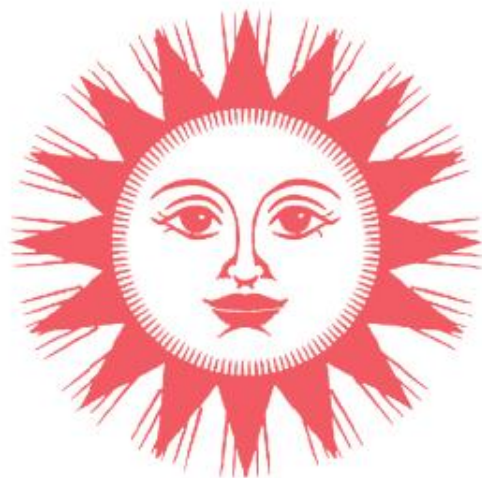
RESSOURCES

Julia Cameron, *Libérez votre créativité*, J'ai Lu, 2007.

Frédéric Lenoir, *La puissance de la joie*, Fayard, 2015.

ATELIER 10

COMMENT PASSER À L'ACTION ?



C'est une histoire de transformation, un moment qui tient de la chimie où la mayonnaise prend. On décroche son téléphone sans se poser de questions, on envoie enfin le mail mille fois réécrit dans sa tête et l'on fait le premier pas vers cette personne qui peut nous donner le coup de pouce qu'on attendait... sans même craindre le pire. La démarche est plus assurée, le geste se fait plus ample, la posture s'assouplit. La question n'est plus de savoir si l'on est prêt, mais d'agir. Cela se passe dans la tête autant que dans le corps. Et c'est alors que les choses adviennent, que les propositions affluent et que tout semble s'aligner.

Vous voici arrivé au dernier atelier du parcours, à ce point de bascule où il n'est plus temps de peaufiner son plan d'action, mais d'être dans l'action, d'être l'action. De thématiques en exercices, vous avez tendu votre arc vers une cible qui a du sens et une réalité. Vous avez libéré la trajectoire de ce qui pouvait faire dévier votre flèche, les peurs, les croyances, les mauvais conseillers, les choix illusoire... Vous avez affirmé votre ancrage et votre équilibre en développant vos forces, votre confiance, votre écoute de vous-même... Vous voilà dans ce dernier instant d'hésitation, prêt à lâcher la flèche.

Mais peut-être faites-vous partie des personnes qui commencent un livre par la fin ? Pris par l'impatience, vous souhaitez atteindre la cible sans vous encombrer de tout ce qui se passe avant ? Je vous comprends ! Vous trouverez dans le texte quelques propositions d'aller-retour aux étapes précédentes pour déployer votre posture d'archer.

Quel que soit votre parcours, je vous propose de lâcher la flèche avec joie, énergie et fluidité. En balayant quelques dernières idées reçues, en cherchant la force et la chaleur du soleil dans le corps, vous allez trouver le mouvement et savourer le moment !

Se moquer de l'échec comme de la réussite

Au fil des années, j'ai rencontré Antoine à plusieurs reprises quand il me sollicitait pour intervenir dans son entreprise auprès de collègues ou membres de son équipe. Nous avons eu des échanges à bâtons rompus sur mon métier, les avantages et les inconvénients d'être indépendant et hors de l'entreprise sans quitter les enjeux des organisations. Il m'a demandé des conseils sur les formations à suivre pour devenir coach. De loin en loin, nous avons entretenu cette conversation riche et enthousiasmante. Puis, je n'ai plus vu Antoine mais l'une de ses collègues à chacune de mes venues et pour chacune de mes missions. Jusqu'au jour où, le rencontrant par hasard à l'extérieur des locaux, je lui ai proposé de prendre un café. « J'ai renoncé – a-t-il dit à peine la conversation lancée –, j'ai honte de te le dire à toi, mais je n'arrive pas à quitter le confort de mon job, même si je m'y ennue. J'ai peur de me planter en quittant la boîte. J'aurais peut-être fait un bon coach, mais on verra ça dans une autre vie, pour ma retraite. » Antoine m'évitait comme il évitait la perspective d'échouer et de tout perdre, au point de préférer vivre dans l'illusion qu'un jour peut-être...

Je connais pas mal d'Antoine, en fait. Certains demandent des tas de conseils et puis n'en font rien, certains se mettent des bâtons dans les roues au moment décisif, d'autres surchargent leur agenda pour ne jamais avoir le temps de penser vraiment à un ailleurs, d'autres encore se lancent puis s'arrêtent en route avec les meilleures raisons du monde. C'est rarement plaisant de se confronter à ses peurs – voir l'atelier sur les émotions. Et tout aussi difficile de dépasser l'exigence et le désir de perfection que l'on nourrit envers soi – retour cette fois sur l'atelier consacré à la confiance. Il est plus confortable de ne pas faire que de faire moins bien que dans ses rêves, et donc de se protéger des déceptions.

Et pour certains Antoine, c'est plus difficile à croire, mais la peur de réussir est plus grande que tout le reste. Le succès peut être vertigineux et le fait d'atteindre son but peut percuter l'équilibre que l'on a patiemment créé, remettre en cause des relations intimes, brouiller l'image que l'on se fait de soi. Il n'est pas si aisé de rencontrer sa propre puissance d'action. Si cela vous parle, un petit tour ou retour par les ateliers sur le sens et l'équilibre pro/perso peut nourrir vos réflexions.

Et vous, à quoi ressemblerait votre mise en mouvement si vous teniez à distance la peur de l'échec ? Comment agiriez-vous si réussir n'était même pas le sujet ? Pour vous lancer, vous avez besoin de lâcher la perspective de l'échec autant que celle de la réussite. L'une et l'autre empoisonnent la mise en action. Oubliez le résultat, oubliez vos préparations minutieuses, oubliez le contrôle, mettez simplement un pied devant l'autre, comme vous l'avez fait pour apprendre à marcher, avec la confiance qu'un jour vous sauriez le faire et sans la crainte de vous écraser au sol à de multiples reprises. Pensez qu'à chaque pas que vous faites aujourd'hui vous renforcez votre équilibre et votre apprentissage. Pensez que c'est votre mise en mouvement qui crée le chemin, c'est en passant à l'action que vous verrez apparaître les solutions.

À l'instant d'agir et de laisser partir la flèche, seuls comptent le geste et l'élan que vous impulsez. Et cela parce que vous avez bossé vos fondations, porté votre regard vers la cible et apprivoisé l'audace.

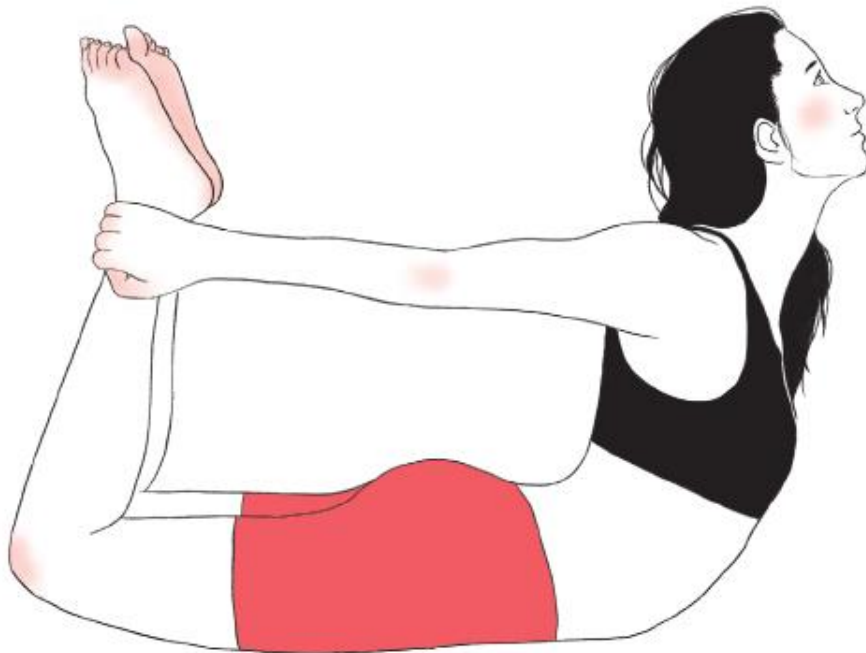
Bras de fer avec la procrastination

*Je procrastine, tu procrastines, il ou elle procrastine, etc. Serions-nous les jouets de cet affreux mal qui se conjugue à tous les modes ? Enjeu de méthodes, d'outils et de manuels en tout genre, souvent assimilée au manque de motivation ou à la paresse, la procrastination semble l'ennemie à abattre de la mise en action. Elle a cependant beaucoup à nous dire quand elle rôde près de nos rêves et de nos *to-do lists*.*

En dehors de toute pathologie ou épisode dépressif, quand elle se manifeste par la difficulté à s'acquitter de certaines tâches, par des reports à répétition ou par une absence de prise de décision, elle éclaire nos zones d'ombre. En s'interrogeant sur les moments qui la favorisent dans nos agendas et sur ses sujets de prédilection dans nos vies professionnelles, il est possible de faire des liens et d'identifier un fil conducteur. La procrastination s'invite le plus souvent quand le sens n'est pas là, quand l'anxiété monte ou quand les peurs sont trop nombreuses. Elle est alors un signal pour sortir du déni.

Elle est aussi une forme de résistance. Elle interroge notamment notre rapport au temps et à la performance. En nous empêchant de céder à diverses injonctions, elle offre parfois le temps nécessaire à la maturation de nos idées et peut nous mettre en condition pour, au final, agir au pied du mur avec créativité. Donnons-lui une chance de s'exprimer avant d'engager le bras de fer...

De l'art de tendre et détendre



L'art d'incarner des mouvements contradictoires pourrait résumer, à y regarder rapidement, nombre de postures de yoga. Dans le même mouvement, il vous est demandé de vous ancrer dans le sol jusqu'à sentir des racines sous vos pieds et de vous projeter vers le ciel jusqu'à sentir des antennes sortir de votre crâne pour chatouiller les étoiles. Dans le même temps, vous êtes incité à engager l'effort et à rechercher le confort, vous tirez et vous poussez, vous contrôlez et vous lâchez prise. Quelle que soit la direction, vous recherchez la direction opposée. Et cependant, ces mouvements contraires finissent par ne faire qu'un en vous. Cessant d'opposer les choses, vous touchez au cœur, à l'essentiel. C'est à ce moment-là que vous devenez la posture, vous « êtes » la posture, disent souvent les professeurs de yoga dans une formule assez mystérieuse.

Je vous propose d'expérimenter cela dans la posture de l'arc qui en est une illustration appuyée et exigeante. Dans cette mise en action, vous allez tendre la flèche de votre intention sur l'arc de votre volonté.

La posture engage votre feu intérieur en activant le troisième chakra (chakra du plexus solaire) ; elle agit également sur le quatrième chakra au centre de la poitrine (chakra du cœur), espace d'harmonie intérieure.

Étendez-vous sur le ventre sur votre tapis, puis pliez les genoux en rapprochant les pieds des fesses. Tendez ensuite les mains vers l'arrière pour les enrouler à l'extérieur des chevilles si elles sont atteignables, dans le cas contraire vous pouvez utiliser une sangle. Veillez à baisser les épaules pour les garder loin des oreilles et à ramener les cuisses l'une vers l'autre à la largeur des hanches.

Ressentez d'une part l'engagement qui va de votre plexus solaire jusqu'à vos genoux et, d'autre part, l'engagement qui va de votre plexus solaire au sommet de votre crâne. Par l'installation d'une respiration profonde, par le nez, vous pouvez balancer le corps d'avant en arrière.

S'inspirer de la pratique

Que pourrait vous inspirer le yoga face à l'action avant de refermer cet ouvrage ? Pratique posturale autant que sagesse d'un rapport à soi et à son environnement, le yoga ouvre plusieurs pistes que vous pouvez explorer de près ou de loin. En plus de tous les bienfaits d'ancrage, d'équilibre, de souffle et de joie que j'ai pu détailler au fil de ces ateliers, trois apprentissages me guident pour ma part vers la concrétisation de l'intention que j'ai posée dans ma vie professionnelle.

D'abord, je dirais que la pratique du yoga me met en mouvement en me libérant de l'enfermement de mes pensées. Je parle de la roue du hamster dans laquelle je peux tourner cent fois sans me lasser, celle qui fait monter le stress sans que rien ne se passe, celle qui prive de l'accès à ses moyens et à ses forces. Certains parlent de la centrifugeuse dans laquelle ils se sentent pris parfois. Vous voyez de quoi il s'agit ? Dans le texte fondateur de Patanjali, les *Yoga-Sutras*, la finalité du yoga est exprimée comme « la cessation des fluctuations du mental » ou « la résorption des opérations du mental » selon les traducteurs. Une finalité atteinte par les postures, les asanas, et au-delà.

Assise sur mon tapis, portant mon attention sur ma respiration, mon alignement, mon équilibre, je permets à tout ce qui m'encombre l'esprit de se déposer. Après ma pratique matinale, le tri s'opère. Un ordre s'impose pour se saisir de l'important. Sortie de la roue qui m'emprisonne, je me sens en capacité d'agir et d'aller vers ce qui me porte. Petit bémol quand même, cela n'est pas venu du jour au lendemain et requiert de l'engagement et de la régularité...

Dans le prolongement de cet apaisement, je dirais aussi que le yoga contribue à l'alignement de ma vie professionnelle en exerçant mes capacités de concentration. Pour moi qui suis prompte à regarder ailleurs, à m'encombrer de charges inutiles et à me laisser distraire, c'est porteur. La pratique invite à se fixer sur un point, que ce soit la respiration, un endroit du corps ou un objet mental et, naturellement, cet entraînement constant rejaillit sur les autres moments de ma vie.

Faites le test : concentrez intensément votre regard sur un point précis devant vous, que se passe-t-il ? L'arrière-plan s'efface. Vous n'êtes plus attiré par ce qui

se passe autour mais focus sur le point que vous avez choisi. Cette attention que vous portez à un endroit précis lorsque vous entrez dans une posture vous recentre et vous met à distance de l'agitation de l'environnement. C'est une focalisation qui n'est pas dirigée vers l'atteinte de la posture idéale, mais qui vise la justesse du mouvement pour soi. Si vous la ramenez dans le champ du quotidien et de votre vie professionnelle, elle vous aide à suivre votre fil conducteur. Elle contribue non seulement à faire des choix dans l'action, mais aussi à vous alléger de l'inutile et à mettre de la distance avec ce qui affaiblit votre intention.

Enfin, et ce n'est pas le plus facile, la pratique du yoga me ramène à l'instant présent. Suivant la très éprouvée formule de l'« ici et maintenant » qui m'a été enseignée, je parviens, du moins sur le tapis, à m'affranchir de ce qu'il y a avant et à ne pas anticiper ou spéculer sur ce qu'il y a après ! Je ressens les bénéfices de cette présence au moment. Dans ma vie d'indépendante, c'est un état d'esprit qui me confère de la souplesse face aux événements et qui me permet de mieux accueillir les aléas et les changements. La réalité change autour de moi, les dés sont sans cesse relancés, mon chemin professionnel prend quelques tours ou détours inattendus, mais j'épouse avec plus de fluidité le mouvement et je me recentre plus aisément. Cette présence alliée à l'écoute de mes ressentis m'informe également du « bon » moment pour agir, j'ai appris ainsi à lâcher sur l'attente du « moment parfait ». Je saisis l'opportunité, l'instant qui passe et qui par définition ne dure pas.

Le mouvement du cœur

Être au cœur de l'action, aller au cœur du problème, écouter son cœur, mettre du cœur à l'ouvrage, aller droit au cœur... La liste est longue des expressions qui mettent le cœur au centre de l'action. Quatrième chakra, Anahata, le chakra du cœur, ne se situe pas à l'emplacement dudit organe mais au centre de la poitrine. Il est cet espace central qui permet l'équilibre entre l'intérieur et l'extérieur. Il est le lieu de l'intégration, de la paix et de l'harmonie. Il faut dire que tout le travail a été assuré au niveau des chakras inférieurs – réponse aux besoins, accès aux désirs, engagement de la volonté, etc. Alors, quand tout est équilib-

bré et aligné, il devient possible de prendre sa place dans le monde et d'agir à partir du cœur, avec souffle, liberté et fluidité. Respirer, ouvrir sa cage thoracique, aimer... voilà de quoi favoriser Anahata.

Tour d'horizon de votre trousse de secours

Quand la confiance en votre capacité d'agir se fait la malle, c'est le moment de vérifier le contenu de votre trousse de secours. J'entends par là l'ensemble des ressources qui vous offrent de la réassurance et vous remettent en mouvement. Je vous en propose une petite sélection parmi la longue liste de celles que vous avez pu expérimenter dans ce parcours. À vous d'ajouter les éléments importants pour vous.

À ACTIVER POUR PASSER À L'ACTION

Postures (**Atelier 4** en priorité)

Visualisation (**Atelier 1**)

Ancrage (**Atelier 2**)

Respiration (respiration alternée **Atelier 2**, cohérence cardiaque **Atelier 3**,
respiration du feu **Atelier 4**)

Méditation (**Atelier 9**)

Qu'ajoutez-vous ?

À SE REMETTRE SOUS LE NEZ POUR RESTER CONNECTÉ

Intention (**Atelier 1**)

Listes de forces (**Atelier 5**)

Ihigai (**Atelier 6**)

Leviers de motivation (**Atelier 6**)

Roue de l'équilibre (**Atelier 7**)

Vision board (**Atelier 9**)

Qu'ajoutez-vous ?

Entretenir le mouvement

Ce qu'il y a de magique avec le passage à l'action, c'est qu'une fois qu'il est enclenché, une fois que le mouvement est amorcé, tout s'enchaîne, la tête tourne à plein régime, le cœur pompe, les muscles sont engagés et l'énergie grimpe en flèche. Mais que faire pour entretenir le *flow* ?

Il n'y a pas de recette miracle, mais diverses choses à avoir en tête. Tout d'abord, la pression n'étant pas de mise et donnant peu de résultats, allez-y par petites étapes. Que vous soyez en phase de grands changements ou de micro-ajustements, découpez vos objectifs en autant de petits pas que nécessaire. Veillez ainsi à toujours être en mouvement. Cool, mais en mouvement. Travaillez tous les jours à donner corps à votre intention pour ne pas avoir à relancer la machine. « Il suffit de continuer », disait Olivier que j'avais accompagné quand il avait entrepris une reconversion ardue et recherchait une formation et son financement. Chaque semaine, il « continuait » ses démarches, il rencontrait au moins une personne qu'il avait identifiée pour l'aider et il notait tout dans un petit cahier de réalisations pour mesurer les pas accomplis.

Le petit cahier était une autre de ses bonnes pratiques. Il est important que vous gardiez trace de tout ce que vous changez dans votre vie, que ce soit dans les relations avec vos collègues, dans la recherche d'un nouveau job ou tout autre sujet. C'est l'une des raisons pour lesquelles vous êtes encouragé à écrire dans ce livre. Ainsi, le parcours devient tangible et de temps en temps, en chemin, vous pouvez prendre un moment pour vous repasser les étapes et pour savourer et célébrer vos avancées !

Aidez-vous aussi des autres pour persévérer et ancrer vos actions. Faites-en les alliés de votre intention et de vos passages à l'action, assurez-vous qu'ils vous aident à maintenir le cap, comme peut le faire un coach, présent aux étapes de réflexion, de doute, de difficulté et de succès. Choisissez dans votre entourage quelques personnes-ressources bienveillantes auxquelles vous ferez part de vos engagements et décisions, et identifiez quelques témoins qui pourront attester de vos nouveaux talents. En travaillant avec Justine, qui avait fait appel à moi pour mettre plus de fluidité dans sa communication – à chaque prise de

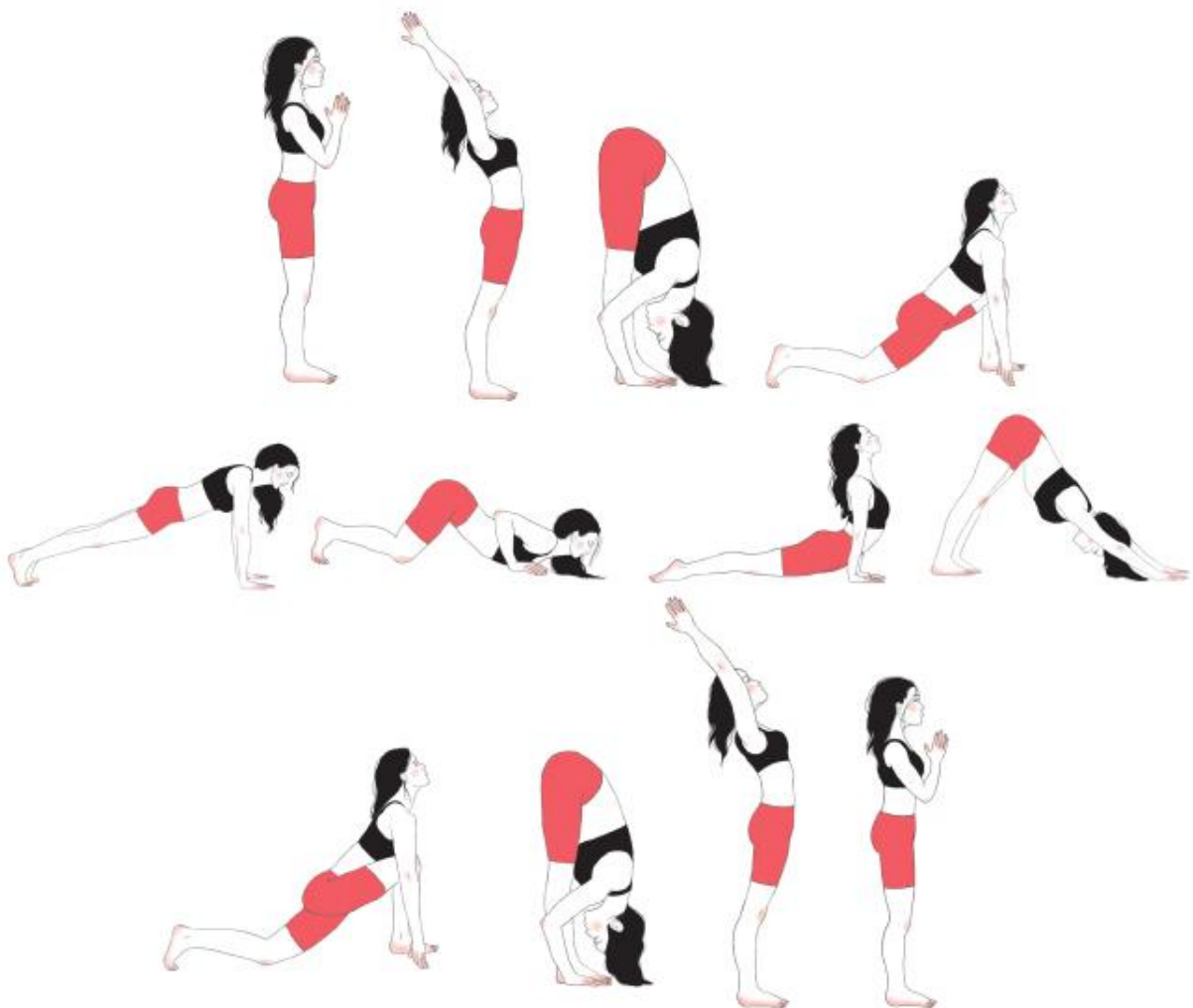
parole, elle froissait ses pairs et mettait des grains de sable dans la collaboration –, nous avons retenu cette piste. Ainsi, elle avait sollicité deux collègues pour des feedbacks et des conseils et, s'ils en avaient été surpris, ils avaient joué le jeu en l'éclairant sur ce qu'elle pourrait faire autrement et sur la façon dont ses interlocuteurs fonctionnaient. Avec eux, elle réajustait ses discours. Parallèlement, à chacun des comités de direction auxquels elle participait, elle appliquait les conseils reçus, mettait en pratique certaines approches vues ensemble et le regard que lui portaient ses pairs changeait peu à peu. La coopération s'en porta rapidement mieux.

Par différentes modalités, je favorise également les moments de partage entre des personnes que j'accompagne, ce sont des moments joyeux de soutien et d'inspiration incroyables. L'isolement en période de transformation vous coupe de regards porteurs qui contribuent à votre persévérance. Quelle que soit votre situation, retenez qu'il y a un temps plus yin pour le travail en toute intériorité entre soi et soi, et un temps plus yang pour partager, être épaulé, être soutenu et aller vers l'extérieur en incarnant ses propres changements face aux autres, qui en deviennent en quelque sorte les garants. Faites le chemin pour vous, mais avec les autres.

Convoquez le soleil, rayonnez de l'intérieur !

Vous voici au terme de ce parcours, prêt à goûter tous les bénéfices de la très connue « salutation au soleil », Surya Namaskar. Cette salutation est un hommage au soleil, source de vie, de lumière, de chaleur et booster de l'action au quotidien. L'enchaînement comprend douze postures, à coordonner avec la respiration. Elle s'effectue deux fois *a minima* pour engager de la même façon les deux côtés du corps et douze fois si vous voulez suivre la pratique traditionnelle. C'est un excellent moyen d'échauffer vos muscles, de lubrifier vos articulations et de mettre l'énergie au top.

Nous avons vu certaines des postures suivantes au fil des ateliers, prêtez ici attention à vos inspirations et expirations en lien avec chaque mouvement - toutes les respirations se font par le nez et bouche fermée.



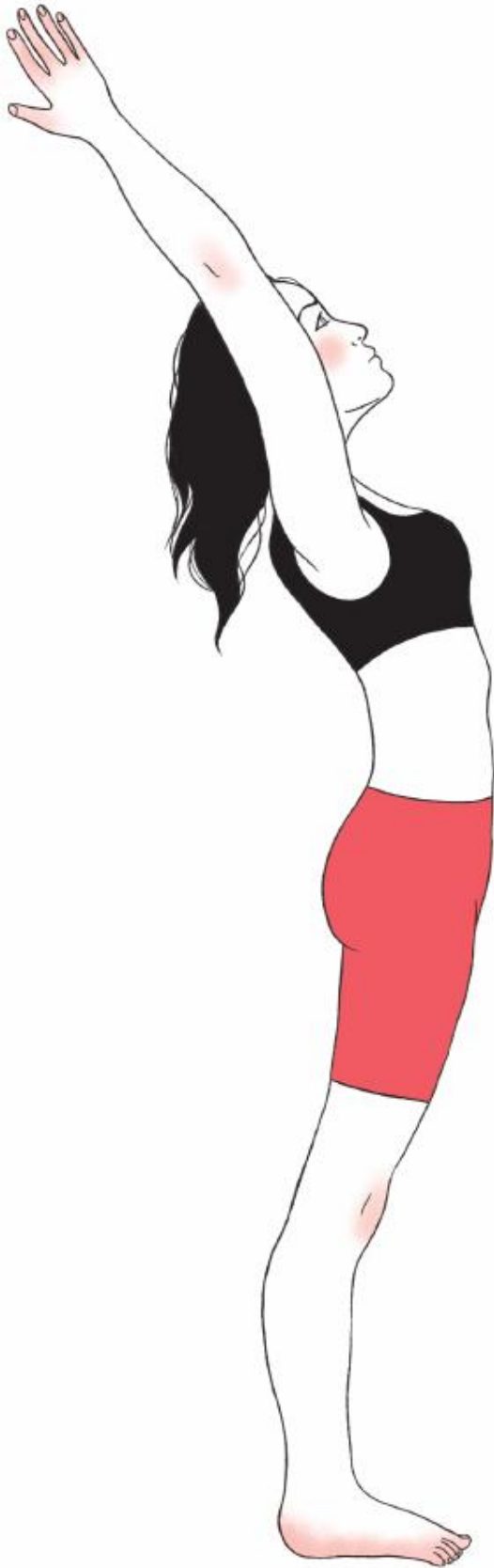
1 Montagne / Tadasana



Trouvez votre ancrage, engagez votre centre et ressentez l'énergie de vos pieds jusqu'au sommet de la tête dans cette posture. Les bras sont le long du corps ou en prière devant le cœur. Les pieds sont bien à plat, très légèrement séparés pour trouver la stabilité. Veillez à ne pas « verrouiller » et tendre excessivement vos genoux.

● **Paumes levées / Urdhva Hastasana**

Sur une inspiration, levez les bras au ciel en veillant à baisser les épaules, tendez le corps vers l'arrière, le regard dirigé entre les mains.



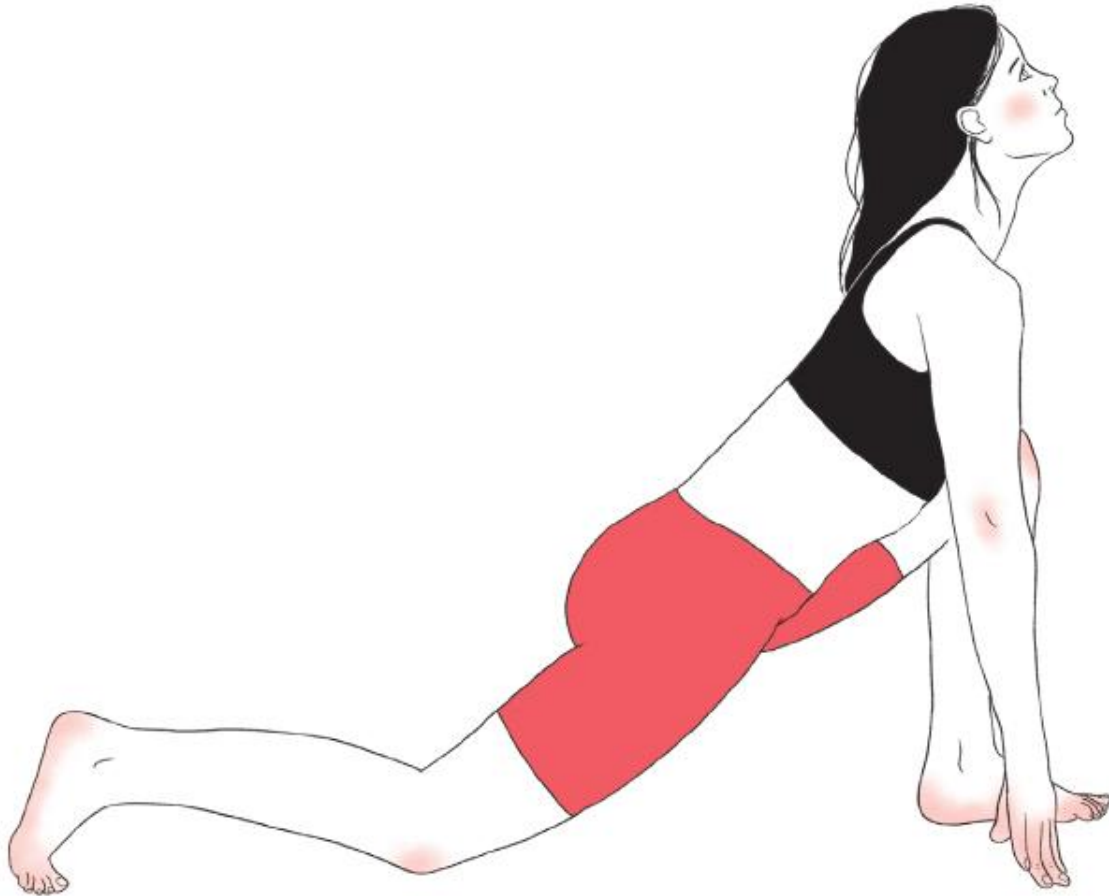
● **Mains aux pieds / Padahastasana**

Sur l'expiration, penchez-vous vers l'avant en dirigeant les mains vers le sol pour les placer de part et d'autre de vos pieds, tout en relâchant le haut du corps. Pliez les genoux pour apporter plus de confort et mettre les mains au sol.



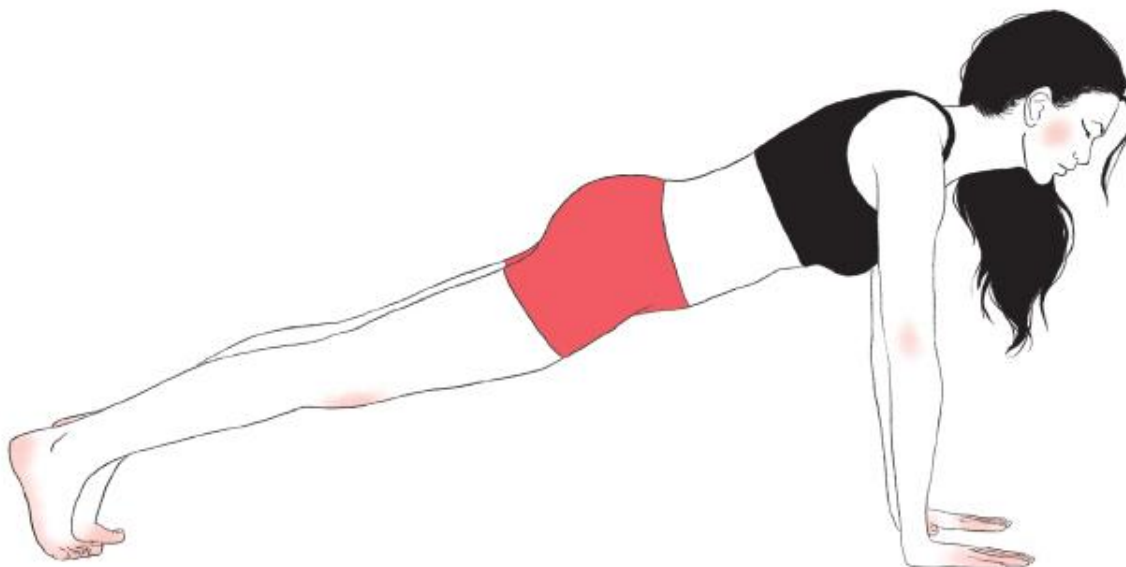
● **Fente basse genou et mains au sol / Ashva Sanchalanasana**

Sur une inspiration, tout en maintenant les mains au sol, envoyez votre pied droit à l'arrière du tapis, puis posez le genou droit, bombez le torse, levez le menton et dirigez le regard vers le ciel.



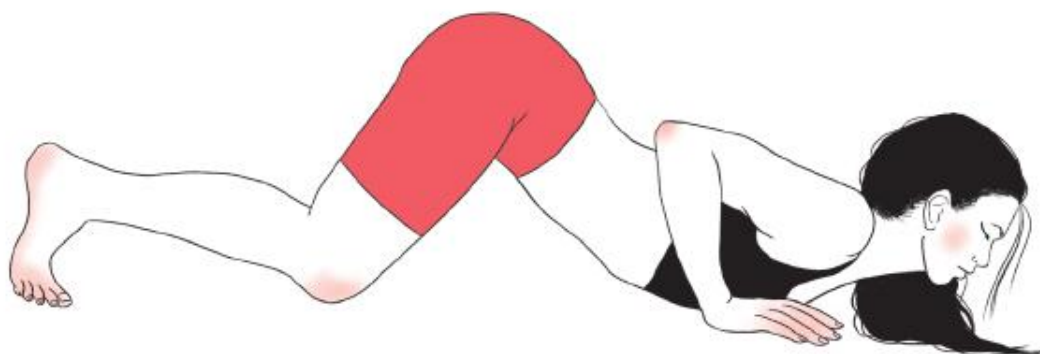
● **Planche / Phalakasana**

Sur une expiration, passez dans la très tonique posture de la planche les deux pieds vers l'arrière. Engagez votre centre et repoussez le sol de vos bras.



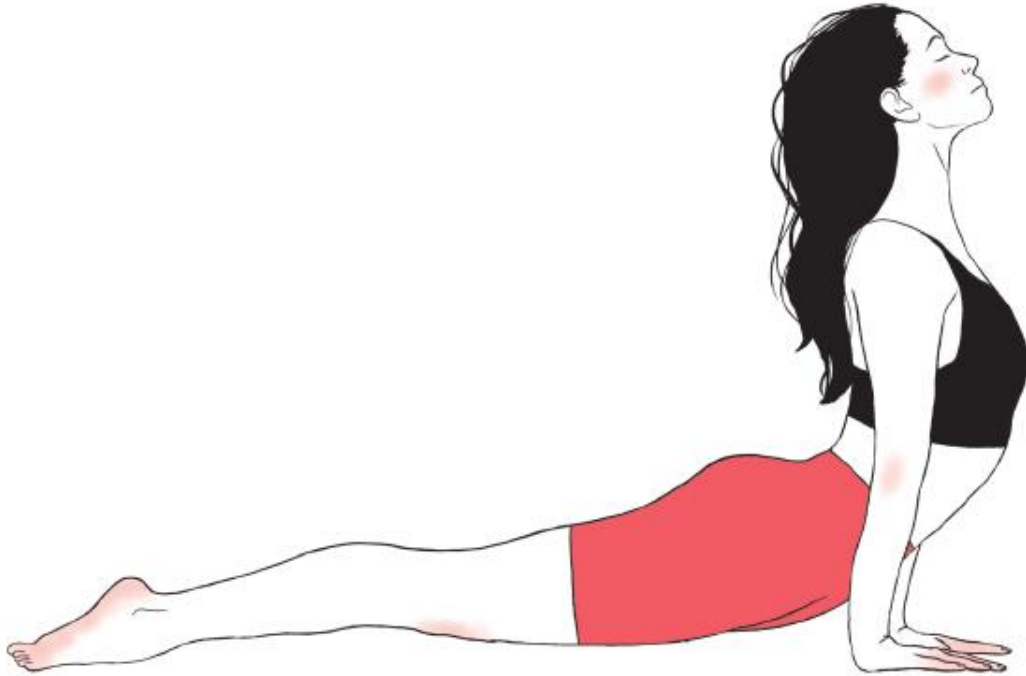
● **Huit points / Ashtanga Namaskarasana**

Sur la fin de l'expiration, entrez dans une rétention d'air poumons vides. Déposez les genoux au sol ainsi que la poitrine, posez le dos des pieds sur le tapis. Puis posez le menton. Huit points de votre corps entrent alors en contact avec le sol (deux pieds, deux genoux, deux mains, poitrine, menton).



● **Cobra / Bhujangasana**

Sur une inspiration, vous allez repousser le corps avec les mains, pour relever la tête et le sternum dans un mouvement ondulant vers l'avant. Veillez à garder les coudes près du corps et les jambes toniques.



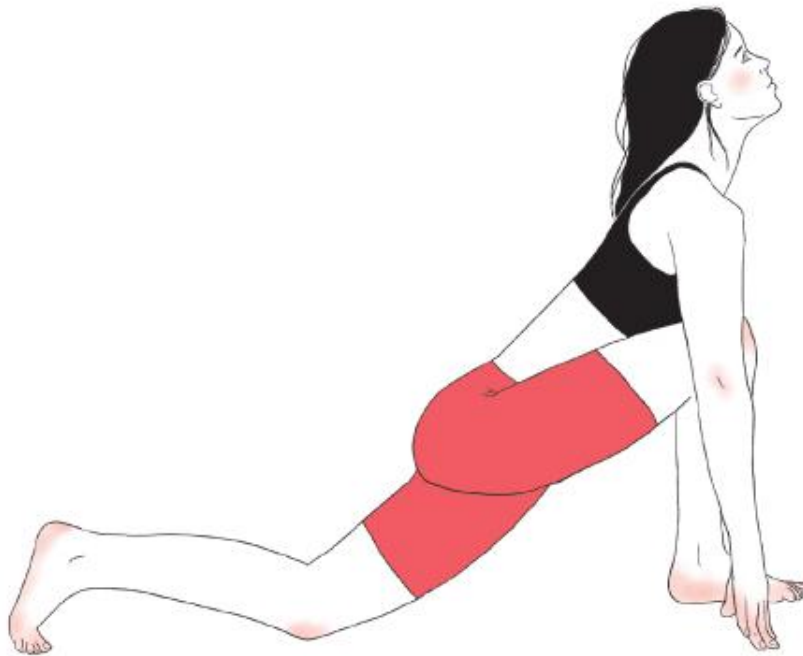
● **Chien tête en bas / Adho Mukha Svanasana**

Sur une expiration, poussez dans vos mains, levez les genoux et élevez les fessiers vers le ciel. Veillez à tendre votre dos droit, les omoplates rapprochées. Tendez les jambes, les pieds à plat dans le sol si la position est disponible. Pliez les genoux si cela vous permet de garder le dos plat. La tête est relâchée, le ventre engagé, les épaules sont roulées vers l'extérieur, les coudes placés vers l'intérieur.



● **Fente basse genou et mains au sol / Ashva Sancalanasana**

Sur une inspiration, regardez vers l'avant et déposez le pied droit entre vos mains. Posez votre genou gauche au sol. La posture est la même, les jambes inversées par rapport au début de la séquence.



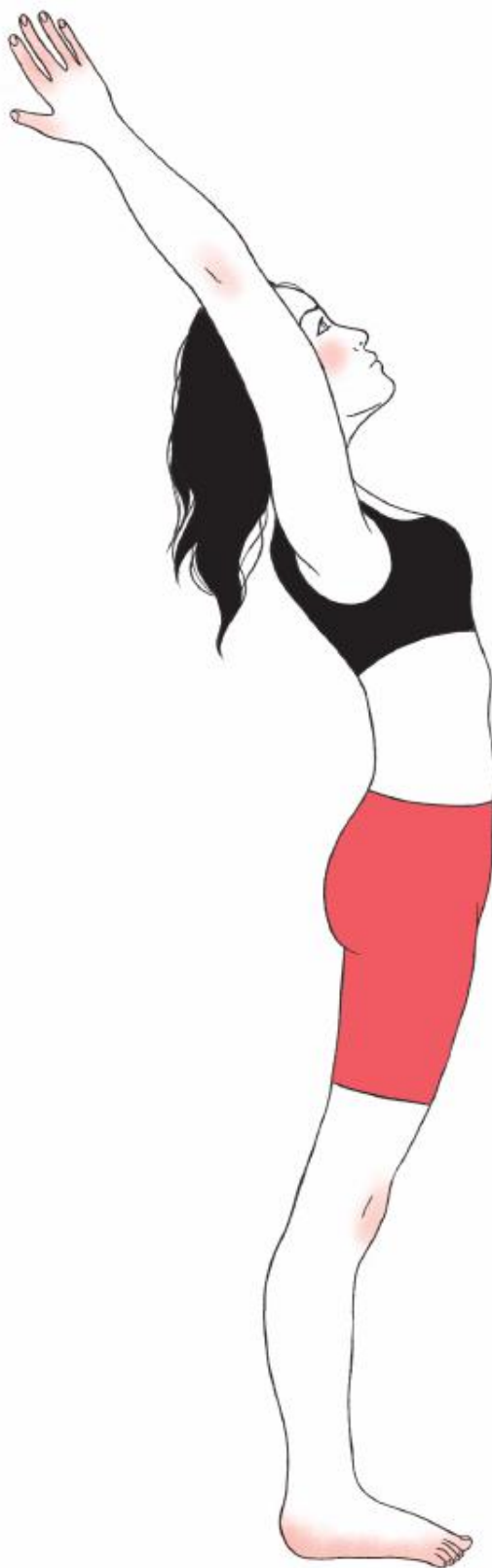
● **Mains aux pieds / Padahastasana**

Sur une expiration, amenez le pied gauche à côté du pied droit de la même façon qu'au début de la salutation.



● **Paumes levées / Urdhva Hastasana**

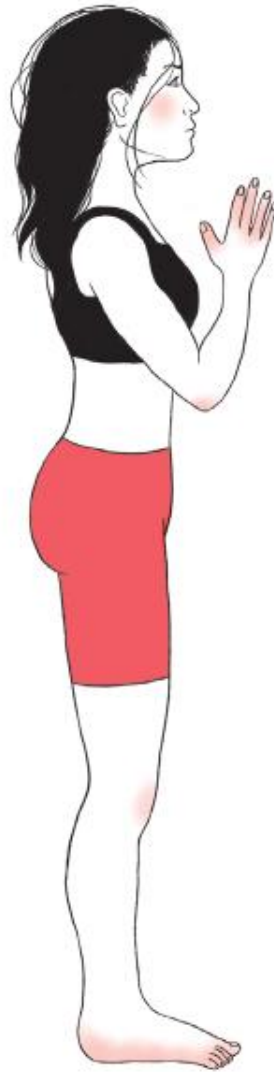
Sur une inspiration, retrouvez la posture du début de l'enchaînement.



● Montagne / Tadasana

Sur une expiration, la dernière du cycle, retrouvez la posture initiale de la montagne.

C'est le moment de reprendre la salutation en entier, en engageant cette fois la pose 4 avec le pied gauche vers l'arrière.



📌 RESSOURCES

Ysé Tardan-Masquelier (dir.), *Encyclopédie du yoga*, Albin Michel, 2021.

Patanjali, *Yoga-Sutras*, Albin Michel, 1991.

Conclusion

Qu'avez-vous vécu au cours de ce voyage ? Qu'avez-vous appris ?

Que s'est-il passé dans votre tête, votre cœur et votre corps ?

Voici les questions qui guident les clôtures de mes accompagnements, et les dernières questions que je vous adresse dans ce livre alors que vous arrivez à destination. Mesurez, en y répondant, tout ce que vous avez engagé dans cette lecture, tout ce que vous y avez mis de vous, en rêves, en actes, en pensées... Reprenez les éléments du premier atelier et votre arbre de vie pour savourer le chemin parcouru. Admirez votre *vision board* et autres réalisations et chérissez toutes vos tentatives. Malgré les écueils – le manque de temps, la frustration de ne pas trouver toutes les réponses ou peut-être le doute – vous avez travaillé pour vous. Vous avez mobilisé tout votre être pour aller vers l'avenir professionnel qui vous correspond.

La vie professionnelle doit permettre à chacun de trouver sa juste place, de se sentir pleinement compétent, d'apprendre avec plaisir, mais aussi, selon les aspirations des uns et des autres, de se dépasser, de calmer le rythme, d'éprouver de la fierté pour le travail accompli, etc. Toutes les propositions en la matière sont vraies tant qu'elles parlent à soi ! Mais, en aucun cas, la souffrance ne doit avoir sa place au travail. Alors, quel que soit ce que vous avez pu initier au fil des pages, continuez à faire bouger votre vie professionnelle pour qu'elle vous offre un espace de déploiement, de contentement et d'enthousiasme. Il n'y a pas de moment idéal pour vous lancer et concrétiser vos envies, retenez seulement que vous avez le pouvoir de créer le moment dans les meilleures conditions pour vous ! Et souvenez-vous que vous êtes l'héroïne, le héros, de l'histoire.

En intégrant le mouvement par le yoga dans votre quête et en prenant le temps de vous poser sur votre tapis, vous vous donnez les moyens d'agrandir votre angle de vue, d'aiguiser votre discernement et de laisser émerger ce qui compte pour vous. En faisant parler votre corps, vous disposez d'un merveilleux allié, prêt

Conclusion

à donner le signal quand vous déviez de votre axe et que vous risquez de vous désaligner, prêt à vous guider vers la joie et la satisfaction au travail.

Pour aller plus loin à l'issue de ces ateliers, pensez à partager et à échanger avec des personnes qui vous inspirent, dont les parcours vous attirent et dont l'énergie vous porte. Et si vous ressentez le besoin d'un coup de pouce, d'un éclairage ou d'une écoute particulière sur un temps donné, vous pouvez toujours toquer à la porte des coachs professionnels... c'est leur boulot de remettre héroïnes et héros sur le cheval ;-)

Remerciements

À toutes les entreprises, équipes et personnes qui me font confiance, se livrent et prennent leur envol, et dont j'ai tu les noms ou modifié les prénoms par souci de confidentialité mais dont chaque histoire, chaque parole et chaque petit pas m'a transformée et me nourrit.

À Vincent Lenhardt, qui m'a ouvert la voie du coaching, de Prince à Princesse, et dont les enseignements éclairent chaque jour la pratique de mon métier.

À Gabriel Hannes, qui a accompagné ma professionnalisation et qui œuvre pour le rayonnement de notre métier de coach professionnel.

À Thibault Vignes, révélateur de talents qui m'a embarquée dans de belles aventures éditoriales, et à La Boétie Partners.

Aux praticiennes et praticiens narratifs et à leur œil d'amour, avec des remerciements particuliers à Dina Scherrer et Alexandre Mougne pour leur transmission passionnée.

Au Centre Élément, à With-Yin Yoga, au Studio Marga et à Rasa Yoga pour leurs pratiques – avec une pensée toute particulière pour Alizée Dallioux et Isabelle Franck-Ribas, joyeuses et subtiles profs qui ont veillé sur mes premières postures.

À Julie Berquez, mon éditrice chez Eyrolles, qui a su croire avec énergie à une brîbe d'idée née un matin sous la douche.

À Marie Danguy, qui m'a permis d'écrire les premiers mots de ce livre.

À Sarah, Fanny et Louise, mes sœurs qui tracent leur route et m'inspirent.

Et, enfin, à Vincent Ravalec, mon meilleur supporter.

Contact : camille@cml.paris - www.cml.paris



