

# Agir, toujours ?

---

*« Rien de ce que tu fais ou ne fais pas, rien de ce que tu possèdes ou ne possèdes pas, ne change fondamentalement ce que tu es. »*

Auteur inconnu

Durant ces deux dernières semaines, j'ai profondément échangé, avec 3 entrepreneurs et 5 particuliers, au sujet de la nécessité de revisiter, redécouvrir, reformuler, redéfinir régulièrement sa propre identité (que ce soit sur le plan professionnel, privé, au niveau d'un team ou de l'entreprise elle-même).

Avec ces personnes, nous évoquons les ressentis et difficultés associés à cette nécessité de revêtir de nouveaux habits. Nous avons également remarqué que, pour la majorité de ces personnes, il était difficile de sentir si ces nouveaux vêtements allaient convenir et quelles formes ils allaient avoir. Pour la plupart, nous nous rendions compte que, malgré les expériences acquises, nous retombions souvent dans les habitudes de « faire encore plus » avant « d'Être » dans un certain confort.

N'observez-vous pas souvent que ce processus consistant à « Faire » beaucoup de choses pour « Avoir » des possessions ou de la réussite avant « d'Être » heureux, satisfait, etc. est encore fortement valorisé et mis en emphase aujourd'hui ? Avec une reconnaissance liée presque uniquement à la quantité produite ?

Si vous devez redéfinir votre identité en fonctionnant dans ce mode (Faire-Avoir-Être), la solution que vous trouvez ne passe-t-elle pas presque toujours par des actions pour modifier ce Faire, par des recettes toutes faites que vous tentez d'appliquer avec plus ou moins de succès ?

Mais, lorsque l'environnement change et qu'il vous modifie aussi, est-ce qu'appliquer régulièrement les mêmes recettes ne vous enferment pas dans un carcan ? Dans une manière d'être que vous avez déjà dépassée ? Systématiquement s'agiter dans l'action ne vous empêche-t-il pas d'être réellement la personne ou l'entreprise nouvelle que vous êtes devenue même en quelques mois ou semaines ? Et, dans ce cas-là, est-ce qu'une boussole pour les actions à réaliser ne pourrait pas être le « bien-être profond et authentique » que vous ressentez si vous prenez une direction plutôt qu'une autre ?

Un nouveau processus ne pourrait-il pas alors peut-être ressembler à « Se sentir en bien-être » puis se laisser « inspirer des actions » en lien avec ce bien-être pour obtenir encore plus de bien-être ? Dans ce cas, l'action n'est-elle pas alors non plus le point de départ du changement mais la conséquence d'une pensée provoquant un bien-être accru ?

Dans le cadre professionnel, une grosse crise dans l'équipe sera-t-elle abordée en travaillant sur le processus qui semble avoir provoqué la crise puis en actions correctives ? Ou pourriez-vous partir du point de vue des ressentis des membres de l'équipe, puis en poursuivant sur la récolte de ce qu'ils auraient besoin pour se sentir mieux pour terminer par une personnalisation des actions correctives

pour les membres de l'équipe (car les actions seront certainement différentes pour chacun-e puisque les ressentis auront été différents...).

Pour un exemple privé, lorsque vous voulez maigrir, grossir, cesser de fumer ou vous entraîner pour un gros objectif, n'appliquez-vous pas régulièrement les recettes que d'autres ont écrites, que vous avez appliquées déjà souvent et basées sur l'action ? Bien avant de vous baser d'abord sur un ressenti de soulagement lié au fait que vous fassiez « comme si » votre désir était réalisé puis que des actions vous soient inspirées ?

Personnellement, j'applique souvent à mon avantage ce dernier processus dans certains plans de ma vie. Et dans d'autres, je n'y parviens pas du tout, répétant sans cesse le premier processus. Sans que ça me fasse me sentir bien mais sans que je parvienne à changer car je me suis rendu insensible à la douleur et donc, je ne sens pas que je ne me crée pas du bien-être. En écrivant ce billet, j'ai compris que l'action et le mouvement qui sont des traits de caractères importants pour moi sont aussi la réponse naturelle à un « faire » qui ne fonctionne pas. Comme dans une chaîne de production, on agit immédiatement pour que la chaîne puisse continuer à produire, comme elle produit de la même manière depuis longtemps.

Alors que dans le monde actuel, le « *de-la-même-manière-depuis-longtemps* » existe de moins en moins, et que notre bien-être quotidien apparaît de plus en plus comme une constante à préserver. Or le « bien-être » a bien plus à voir avec le ressenti qu'avec un processus mental ou intellectuel ; et peut-être qu'alors, lorsque nous avons à trouver des solutions pour notre « bien-être », les recettes appliquées pour améliorer le « faire » ne fonctionnent plus !

J'avais déjà écrit quelques billets autour de ces thèmes, textes que je joins dans les pièces jointes à ce billet (sens du courant, identité, je suis).

Pour compléter le billet, je vous invite à visionner l'animation musico-photographique d'une rétrospective de quelques clichés de cet hiver, enrichi d'une musique et de paroles toutes simples et dans l'esprit de ce billet: <https://vimeo.com/163061311>.

Très belle semaine !

Jean-Pierre Rey, le 17 avril 2016

Partagez si le billet vous a plu et [inscrivez-vous](#) à mon info-lettre si vous voulez recevoir hebdomadairement une inspiration !

Et le menu [Tout le blog](#) vous donne accès aux derniers billets, en cas d'intérêt !