

Une transformation ?

*« Ne pas comprendre marque souvent le début de l'apprentissage.
La croissance génère souvent de la confusion »*

Robin Sharma

"La folie véritable est de toujours se comporter de la même manière et de s'attendre à un résultat différent !."

Albert Einstein

Pour le dernier billet de l'année, je vous livre une réflexion un peu plus « consistante » que vous pourrez peut-être laisser mûrir durant la période des Fêtes ?

N'avez-vous pas l'impression que nous sommes actuellement baignés dans un environnement, dans une actualité qui pousse de nombreuses personnes à devoir se "retrouver" vraiment, en profondeur ? Même si ce genre d'étapes n'est guère confortable pour ces personnes, elles peuvent tout-à-fait vivre sans « problèmes » particuliers, mais sentir qu'elles doivent franchir un pas ? Peut-être, évoluez-vous aussi dans une telle phase ?

Vous avez certainement senti que le contenu des billets de mon blog durant cet automne était proche des concepts d'identité profonde, de ce qui est essentiel pour soi ; mes accompagnements, professionnels ou privés, de ces dernières semaines vont de plus en plus dans ce sens et j'observe que de plus en plus de personnes ou d'organisations/entreprises ont ou auront prochainement à s'interroger sur leur « vraie » identité.

Mes activités professionnelles diverses m'obligent à évoluer en permanence et même, souvent, à anticiper voire créer le changement ; donc à ne quasiment jamais rester dans un terreau stable mais plutôt à sans cesse créer et expérimenter des nouvelles constructions sur du terrain instable. Avec l'expérience et la nécessité de transférer les connaissances et expériences acquises, j'ai la chance d'avoir trouvé, choisi voire développé des outils et stratégies pour évoluer de manière relativement confortable malgré cette instabilité chronique.

Cependant, depuis quelque temps et avec la volatilité et la complexité qui s'accroissent dans notre environnement, il me semble qu'un défi majeur consiste à pouvoir découvrir des éléments solidement ancrés à l'intérieur de soi (ou de l'entreprise) auxquels se raccrocher lorsque l'environnement extérieur se fragilise de plus en plus voire disparaît. La réaction communément observée dans ces situations est le protectionnisme ou le repli sur le connu. Je privilégie une autre attitude qui mélange ouverture d'esprit et capacité à faire évoluer ce que je sais mieux faire et être. Ces éléments me paraissent donc bien plus s'apparenter à la notion de sens profond ou de valeurs profondes que de compétences pointues et rapidement obsolètes ?

Dans ce contexte, l'aspect collaboratif évoqué lors du dernier billet m'apparaît crucial, car l'ensemble peut ainsi demeurer relativement solide même si l'un ou l'autre individu doit se repositionner (et ça prend du temps). De plus, au sein d'un groupe pleinement collaborant, la capacité à demander et fournir de l'aide aux autres membres du groupe est naturelle.

Un autre élément crucial à mes yeux consiste à développer de plus en plus de conscience de ce qui se passe en soi à tout instant (autant sur le plan personnel que sur le plan du groupe). Car les changements permanents induisent des variétés de réaction et de comportement qu'il est peut-être judicieux d'écouter pour évoluer plutôt que de demeurer dans ce que nous connaissons (et qui ne manquera pas de nous couper de l'évolution de la Vie ou de nous éloigner du chemin suggéré par notre moi Supérieur).

Je vais détailler quelque peu ci-après une démarche que j'ai expérimentée pour tenter d'avancer avec une perception d'une relative sécurité dans cette voie.

Depuis quelque mois, j'ai vécu passablement d'inconforts (physiques et autres) et ce sont ces derniers qui m'ont poussé à être plus attentif à ce qui se passait en moi (ces inconforts ont agi comme déclencheurs d'actions à réaliser).

Je me suis également attaché, à remettre en cause la pertinence d'appliquer alors les habituelles recettes utilisées dans ces situations (analyse, compréhension, actions puis discipline). J'ai donc expérimenté, de plus en plus, d'avancer sans chercher à comprendre ou à savoir (ce que j'ai fait pendant longtemps) mais plutôt à écouter les messages que je recevais, à ressentir ce qui se passait en moi, à me laisser plus inspirer par l'inconnu, par des éléments nouveaux. Puis à les intégrer en laissant passer le superflu. Et avec le plus d'ouverture possible.

Il m'a fallu beaucoup marcher, souvent seul, pour que je puisse ré-entendre les messages secrets de mon moi Supérieur plutôt que les discours habituels et tellement convaincants de ma tête et de mon ego. (Comme mon pote régulier de sorties est parti une année en voyage sac au dos, j'étais encore plus aisément seul).

C'est la beauté perçue régulièrement, la connexion à la terre et à l'immensité de la création, l'émerveillement perçu puis ressenti dans toutes les cellules de mon corps, l'attention aux détails merveilleux offerts (plus facile lorsque je me ballade avec l'appareil photo) , etc. qui m'ont permis, petit à petit, pas à pas, de laisser (ré-)émerger quelques éléments essentiels pour moi. Le déménagement que je prépare a aussi facilité cela en me désencombrant des objets, mais aussi des souvenirs, des situations, des créations faites.

La découverte **consciente** que j'ai faite, c'est que dans cette étape de passage vers un lien fort, clair, pur, sans fard ni faux-fuyant avec mon essence, il devenait vital de **me donner du temps** pour sentir où voulait me mener mon âme. Car les recettes que j'ai presque toujours utilisées dans ces situations étaient liées à de la dureté : travailler encore plus, fournir encore plus d'efforts, etc.

Autrement dit, j'ai été invité à écouter et suivre bien plus mon "moi supérieur"¹ que de suivre les voix de l'ego; invité à ne plus croire ces voix de la tête qui, trop souvent encore, me susurrent leurs croyances et leurs prédictions basées sur le passé.

¹ Par « moi supérieur », je comprends cette partie de nous qui observe notre Vie depuis nos plus anciens souvenirs. C'est cette partie qui semble être impermanente. C'est cette partie mystérieuse qui semble nous guider, si nous l'écoutons.

La démarche utilisée (et que je continue de réaliser) consiste à me laisser inspirer une (des) intention(s) qui me sont essentielles actuellement puis **à me donner les moyens** (temps, outils, rencontres, lectures, inspirations, etc.) pour donner vie, **au quotidien**, à ces intentions.

Pour illustrer cela, je vous partage ci-après les intentions qui m'habitent et les quelques moyens utilisés pour nourrir ces intentions.

Intentions

1. Faire preuve **d'intelligence** (par l'intelligence intellectuelle mais celle, pragmatique, qui me fait apprendre de mes expériences pour ne pas les répéter si je constate qu'elles ne me servent pas) et adopter une perspective de mon moi supérieur (au-delà de mon ego).
2. En **conscience**, être à l'écoute de ses ressentis (que vous soyez plutôt cérébral ou plutôt intuitif, la clé ici est la conscience ☺).
3. Être attentif à la gestion de mon niveau d'énergie (→ bienveillance vis-à-vis de moi : je ne peux donner que ce que je possède...)
4. Réaliser quotidiennement des petites actions (faciles à mesurer les progrès, et à la fin de l'année ça fera beaucoup de « Small daily improvements »)

Le prérequis pour que ces intentions aient une chance de se matérialiser concrètement dans ma vie: me donner du temps pour (*et à chacun-e sa méthode et, idéalement, ses méthodes* ☺)

1. Tous les matins, ré-affirmer ces intentions et vérifier qu'elles résonnent toujours bien pour moi. Régulièrement s'énergiser et se relier à ces intentions. **Objectif**: ne pas se laisser distraire de ce qui est important pour mon bien-être intérieur durable.
2. Se désencombrer de ce qui n'est plus inutile pour moi. Que ce soit sur le plan matériel, mental, émotionnel ou spirituel. Quels sont vos trucs pour ce faire ? **Objectif**: utiliser le passé comme école pour maintenant préparer mon futur, m'alléger des poids inutiles, me libérer de ce qui limite mon rayonnement extérieur.
3. Réévaluer régulièrement si mes valeurs d'hier, si mes croyances d'hier ont encore lieu d'être vécues ici et maintenant. **Objectif**: délivrer le maximum de ma valeur en fonction de l'évolution du contexte.
4. Constater les pas, même petits, réalisés et déterminer, en me laissant inspirer les prochains pas (« small daily improvements »). **Objectif**: sentiment d'avancer même si c'est par micro-pas.
5. Récapituler mes journées. **Objectif 1**: évaluer si les recettes que j'applique sont toujours d'actualité ou non. **Objectif 2**: apprentissage, évaluation, dépasser le « god complex »² et se reconnecter à cette perspective plus vaste qui consiste à entrevoir mes actions et comportement dans un contexte de bénéfices, d'influence pour les générations futures plutôt que dans une perspective « du lundi au vendredi ». Il n'est pas nécessaire de dessiner le prochain concept de voitures à énergie renouvelable pour viser cet objectif ! Par exemple, le facteur villageois qui distribue son courrier en rayonnant sa joie de servir vit, à mes yeux, dans ce contexte d'influence, il laisse une trace de générosité et de serviabilité durables ☺.
6. Reconnaître les situations où je me fatigue à vouloir contrôler, à croire que JE (mon ego) peux tout faire tout seul, tout créer tout seul, etc. Plutôt que m'abandonner à la force (souvent bien plus douce à vivre) de la Création qui est bien plus intelligente et créatrice que

² Penser que je comprends tout dans ce qui m'entoure, que je connais toutes les solutions. Voir la magnifique vidéo : https://www.ted.com/talks/tim_harford

tout ce que je crois pouvoir faire à la force de mon poignet (et de mon ego). **Objectif** : lâcher le contrôle et laisser plus faire.

7. Etre pleinement attentif à toutes ces synchronicités que me présente la Vie si je suis capable et ouvert à les entendre. Ce sont elles qui peuvent m'amener des pistes pour emprunter d'autres chemins. Je sais que je ne les perçois pas si je suis enferré dans du « trop de travail et d'activités »...**Objectif** : ouverture à ce qui m'est offert.
8. Conscience de tout ce que la vie offre à chaque instant. Puis désir, nourrissant, de partager cette richesse avec gratitude. **Objectif 1**: transmettre de la Vie et de la beauté. **Objectif 2** : passer de la frustration du manque à la gratitude de la richesse perçue.

Au final, me donner du temps et les moyens pour me simplifier la vie en me concentrant sur l'essentiel et éviter de plonger dans la médiocrité. Et utiliser l'intuition de mon moi supérieur pour me guider sur le long-terme (plutôt que des résultats super-précis et qui n'ont que peu de chances de se réaliser) et la conscience de mon ressenti pour guider mon court-terme. Est-ce que ça vous parle ?

Vous l'avez déjà certainement expérimenté souvent : se laisser entraîner sur d'autres routes n'est pas toujours confortable ; car mettre de la lumière sur des zones d'ombre précieusement verrouillées peut révéler de bien belles choses mais aussi beaucoup de poussière... Cependant cet alignement entre spiritualité, mental, physique et émotionnel, **pleinement vécu dans l'ici et maintenant** ne devient-il pas indispensable aujourd'hui ? Et pour une fois, ne serait-il pas judicieux de **décider de ne pas laisser s'éteindre l'engagement** à demeurer dans cette voie ?³

C'est un joli défi et j'ai encore beaucoup à apprendre et à découvrir sur cette route...Je ne sais pas où ça va me mener mais j'en ressens l'impérieuse nécessité et un certain plaisir :-))).

Durant cette année, j'ai eu l'intention de vous transmettre, au travers des billets de ce blog, le meilleur de mes expériences et connaissances. J'ai été nourri en rédigeant ces billets et j'espère vous avoir également touché, nourri voire entraîné sur des chemins nouveaux. Je vous remercie de votre fidélité et de votre soutien sur ce blog ☺.

Je vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année et, je vous livre mes vœux animés pour 2016, accompagnés par deux musiques (une plutôt lente et une autre plus rock):

Version Chris de Burgh ("it's me"): <http://vimeo.com/148199407> ou Version Foreigner ("Break it up"): <http://vimeo.com/148199396>

Je vous livre enfin deux « cadeaux » supplémentaires:

- Je vous offre le document d'une conférence sur l'agilité et le management agile donnée lundi dernier en téléchargement directement au fond du billet.

³ Ce type de voie qui m'appelle épisodiquement depuis 2 ou 3 ans...et que j'écoute quelque temps avant de souvent replonger dans mon confort.

- Un outil reçu dans ma messagerie hier par Brendon Burchard (en anglais)

FIVE HABITS FOR ACHIEVING BREAKTHROUGHS

1. Become more expressive and explicit in communicating who you are and what you need, want, hope for, dream of.

What this means to me is...

The situation or area of my life where I could apply this principle more consistently is...

2. Get back control of your morning and life agenda.

What this means to me is...

The situation or area of my life where I could apply this principle more consistently is...

3. Achieve 3 tough things every day.

What this means to me is...

The situation or area of my life where I could apply this principle more consistently is...

4. Ask for help every day.

What this means to me is...

The situation or area of my life where I could apply this principle more consistently is...

5. Evaluate situations from the perspective of your highest self.

What this means to me is...

The situation or area of my life where I could apply this principle more consistently is...

Jean-Pierre Rey, le 13 décembre 2015

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 anciens billets en cas d'intérêt !