

Pratique d'un changement (2)

Suite au billet de la semaine [dernière](#), vous avez déterminé un objectif d'amélioration réellement important pour vous et vous avez, j'espère, pu sentir une motivation intense pour accomplir des pas en direction de cet objectif. Ces deux éléments ont peut-être pu faire en sorte que vous avez formulé cet objectif en ayant réussi à connecter la pensée et les émotions (la tête et le cœur 😊).

L'étape suivante, plutôt originale, consiste à vous observer pour pouvoir déterminer ce que, régulièrement, vous faites (ou vous ne faites pas) et qui est **un comportement/une attitude qui est totalement contraire à l'objectif fixé**. Ce comportement ou cette attitude est souvent une action ou une façon d'être que vous effectuez/vivez de manière habituelle, voire inconsciente ou, a priori, invisible.

En repartant de quelques objectifs évoqués lors du billet précédent, j'illustre mon propos avec quelques « sabotages » possibles de ces objectifs:

Exemples d'objectifs	Ce que vous faites (ou ne faites pas) qui s'opposent à l'amélioration de votre objectif
En 2017, je cours le marathon de Berlin en moins de 4h30.	<ul style="list-style-type: none">• Régulièrement, je laisse tomber un entraînement pour une activité sociale.• Je ne me repose jamais et cela engendre des blessures régulières qui m'empêchent de progresser.• Je continue à évoluer sous tension permanente sur tous les plans de ma Vie.• Je n'écoute pas mon senti ; je suis à la lettre un plan d'entraînement sans tenir compte de mon ressenti.• ...
D'ici 6 mois, j'ai mis en place une organisation (prof. et privée) qui m'aide à tenir mes engagements	<ul style="list-style-type: none">• Je lance régulièrement des idées mais ne fais rien pour qu'elles se réalisent ; je fais des promesses que je ne tiens pas.• Je suis mal entouré et me plains de mes collaborateurs.• Je ne délègue rien et suis constamment surchargé.• Je me laisse manger mon temps par les priorités des autres ; dans mon agenda, je ne planifie que les séances auxquelles je suis convié.• Je suis trop engagé (ou je ne suis pas assez engagé).• Je ne prends aucun recul, je n'élargis pas ma vision.• ...
En fin 2016, je passe régulièrement du 6a en escalade	<ul style="list-style-type: none">• Je ne pense qu'en termes de problèmes, de difficultés.• Je me remémore sans cesse mes échecs passés.• Je m'invente régulièrement des excuses.• Je ne suis focalisé que sur la réussite de la voie et force souvent les passages (→ aucune progression technique)• ...

<p>D'ici fin 2015, j'ai mis en place une organisation qui permette à tous d'apprendre et d'éclorre sans que ma présence soit indispensable</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mon discours intérieur est régulièrement nourri par les limitations et le manque ; je ne reconnais pas les richesses qui m'entourent, je ne suis que rarement dans une attitude de gratitude. • Je contrôle tout ce qui se passe, dois/veux tout savoir et tout connaître ; dans mes actes, je montre que je suis irremplaçable. • Je ne laisse pas suffisamment de place aux autres. • ...
<p>Dès aujourd'hui, en situation de conflit, j'applique les principes de la communication non-violente</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Je fuis systématiquement toute discussion conflictuelle. • Je n'écoute pas les autres et ne parle que de moi. • J'utilise ma position hiérarchique pour décider ce qui est bon pour les autres. • Je réagis, voire sur-réagis même si je sais qu'il serait plus adapté de temporiser. • ...
<p>Au minimum chaque semaine (idéalement chaque jour), j'écris mes ressentis, apprentissages ou expériences dans un journal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Je fuis toute réflexion sur mes valeurs profondes. • Je peine à m'ouvrir à des idées nouvelles. • Je m'accroche à mes habitudes. • Je vis sans conscience, je ressasse régulièrement des expériences passées qui me paralysent. • Je m'installe devant la télévision au lieu de me donner du temps d'introspection. • ...

Comme pour l'exercice de la semaine passée, laissez mûrir ! Des premières réponses surgiront peut-être rapidement mais d'autres nécessiteront peut-être plus de temps pour faire leur apparition sur l'écran de votre conscience ! Et, faites cet exercice par écrit pour qu'il ait plus de force !

Bon exercice ! Et belle semaine ! Emplie de découvertes !

Jean-Pierre Rey, le 19 juin 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 !