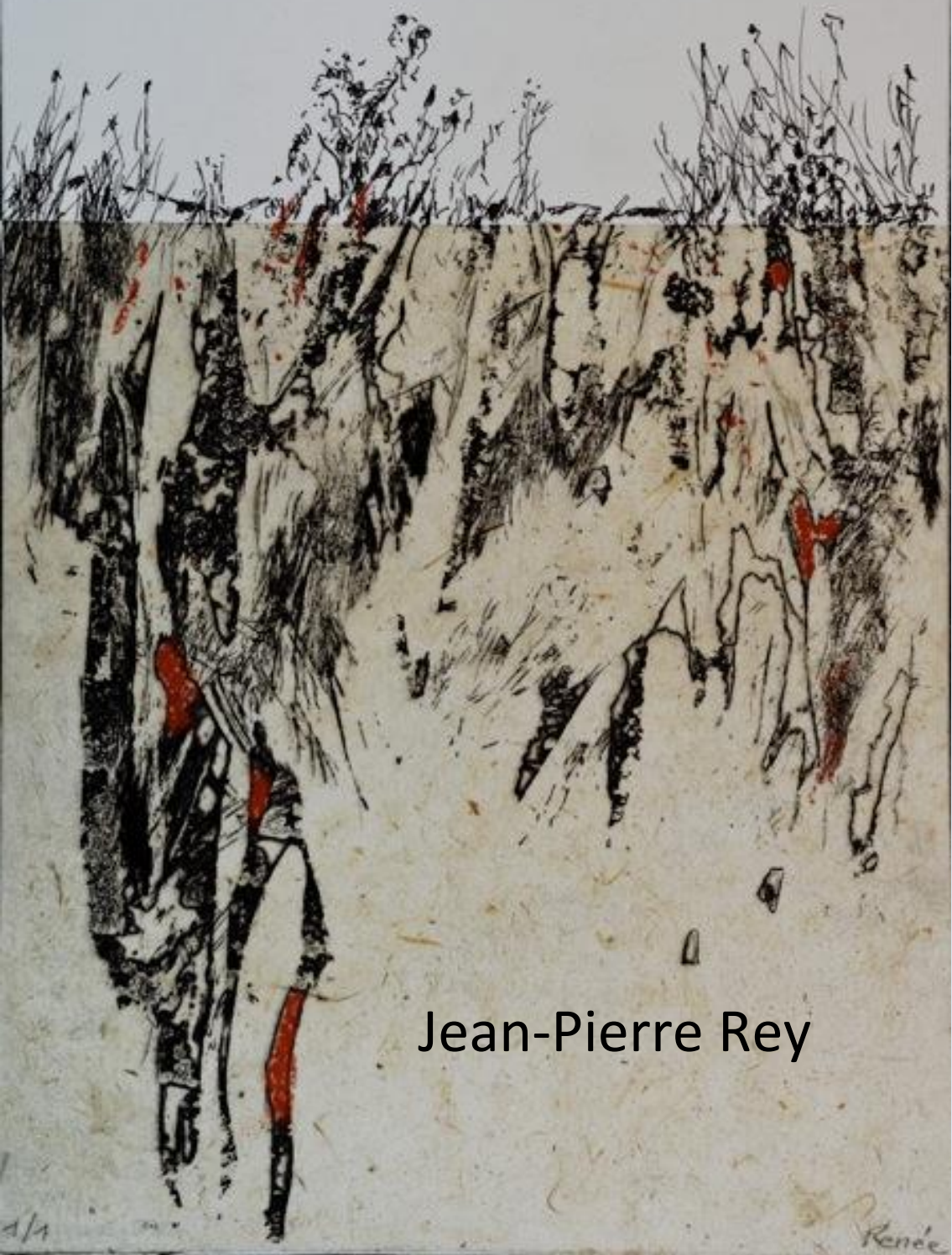


Graines de liberté



Jean-Pierre Rey

4/4

Renee

Introduction

« *Le monde de la réalité a ses limites ; le monde de l'imaginaire est sans frontières.* »

Jean-Jacques Rousseau

Ce chapitre présente les raisons qui m'ont poussé à écrire cet ouvrage et l'intention qui m'a animée à le faire ; la genèse de cette réalisation permet d'affiner la compréhension de ces motivations. Des informations sur la structure du livre et quelques conseils de lecture de ces textes terminent cette introduction.

Pourquoi ce livre ?

C'est une histoire de chemin. Celui d'un homme discret, sensible, observateur facilement émerveillé. Celui d'un homme ordinaire, s'attelant à effectuer ce qui lui semble les meilleurs choix, parmi la diversité des expériences offertes. Celui d'un homme impatient, souvent trop pressé, si sa Vie s'enlise dans des habitudes ou croyances qui n'ont plus d'être. Celui d'un homme impliqué dans ses activités professionnelles, familiales et associatives, reconnaissant pour la richesse que la Vie lui amène. Celui d'un homme simple, avec ses réussites et ses expériences plus douloureuses, avec son rayonnement et ses zones d'ombre. Celui d'un homme gentil, tentant de protéger ces valeurs de bienveillance et de service aux autres.

Ce livre explore des méandres plutôt **cachés** de ce chemin emprunté, et il vous invite à l'exploration de nouveaux embranchements de vos propres routes :

- Cachés, parce que l'ouvrage visite des jardins secrets, parce qu'il peut ouvrir des portes sur des aspects inconnus de votre être,
- Cachés, parce que ces textes peuvent questionner vos valeurs profondes, parce qu'ils peuvent révéler, comme dans un iceberg, des parties immergées de votre être,
- Cachés, parce que le livre parle beaucoup de conscience ; conscience que vous ne pouvez pas toucher ; conscience qui, lorsqu'elle habite vos vies, vous permet de rayonner ; conscience qui, parfois, s'efface derrière la brillance, les distractions et les tentations de votre quotidien.

- Cachés, parce que ce recueil dessine souvent un pont invisible entre le monde des idées, de la pensée, des émotions et celui de la réalité physique et matérielle telle que vous la vivez à chaque instant.
- Cachés, comme la force invisible nécessaire à faire germer les graines de liberté que je m'applique à semer.

Les facettes de ma personnalité qui colorent ces écrits

Plusieurs passions m'habitent, depuis ma jeunesse, et teintent la plupart de mes activités. Ainsi, je suis toujours motivé par la transmission de savoirs et d'apprentissages, souvent invité à sortir des sentiers battus, appelé régulièrement par la montagne, désireux de partager des photographies et des vidéos, touché par des musiques et attiré par les questions essentielles de la Vie. Au fil du temps, ces passions se sont transformées et, peu à peu, elles se sont fondues ; les expériences vécues et les compétences développées dans l'une ou l'autre de ces activités me servent souvent dans l'accomplissement et les défis liés à d'autres champs d'action. Je cite, ci-dessous, quelques exemples pour illustrer mon propos :

- Pour conduire des personnes en montagne, l'observation permanente des conditions extérieures et la capacité d'engagement sont des compétences indispensables qui m'ont souvent été utiles dans les prises de décisions « justes » tant dans un contexte professionnel d'innovation, dans lequel un chemin est rarement balisé, que dans des choix personnels.
- La quête de belles photos a aiguisé mon sens de l'observation et ma capacité à voir ce que la plupart des gens ne voient pas ; elle m'oblige à être pleinement présent, dans l'instant, puis, souvent, m'invite à imiter la créativité infinie que me montre la Nature ; ce qui peut ensuite teinter, consciemment, la plupart de mes activités quotidiennes.
- La nécessité permanente de réinventer mon activité professionnelle m'invite à observer et comprendre que la Vie se développe toujours en cherchant l'équilibre de l'ensemble du système, avec résilience et avec l'effort minimal. La Nature est le lieu privilégié de cette observation qui me conduit souvent à ne pas esquiver les questions essentielles de la Vie. Ce faisant, des valeurs telles que lâcher prise, intelligence, prise en compte de la diversité, focalisation sur l'instant présent, clarté, etc. peuvent se développer chez moi et influencer les personnes qui m'entourent. Et, parfois, la quête du geste le

plus efficient possible lors d'une activité physique (escalade, ski de fond, etc.) m'inspire une action professionnelle « à effort moindre ».

- Le désir d'explorer des nouveaux chemins, de sortir des sentiers battus s'effectue tant en montagne, que professionnellement, dans ma vie privée, dans des créations artistiques ou dans mon développement personnel.

La fusion des passions, évoquée ci-dessus, présente un grand avantage et un inconvénient majeur : lorsque je suis connecté à cette passion, à cette force de Vie, ma vie est extraordinairement riche de moments présents, de synchronicités, de partages, de découvertes, etc. Par contre, lorsque je laisse des distractions futiles envahir mon quotidien, lorsque je n'arrive pas à canaliser des énergies dévorantes, je me retrouve, finalement, vidé de toute substance et toute « *en-vie* ».

Pour terminer, ma grande sensibilité a nécessité que je développe de fortes compétences dans les relations humaines afin de vivre, au mieux, la richesse et la complexité de ces liens, sans devoir ni me couper des gens ni endurcir mon cœur; car c'est cette sensibilité qui me permet de ressentir l'émerveillement et la gratitude pour tout ce que je reçois, qui fait que je sois facilement touché par la douleur d'un proche, qui entraîne que je sois attendri par un acte de bienveillance, qui me permet de sentir rapidement un besoin de me rééquilibrer, qui m'oblige à exprimer ce que je ressens lorsque l'injustice et la méchanceté apparaissent autour de moi, qui me donne la force d'affronter les défis relationnels plutôt que de subir les non-dits et les attentes non-exprimées.

Quelle est l'intention de ce livre ?

Cette attention permanente à **trouver le meilleur point d'équilibre**, en fonction de ce que la Vie m'offre, est la matière première de cet ouvrage. J'y partage le chemin que j'ai emprunté, des vécus et des réflexions qui le jalonnent, des observations-questions-réussites et échecs rencontrés. Ces situations personnelles évoquées sont décrites comme un moyen plus facile d'induire un effet miroir dans vos propres vies ; de manière telle que des prises de conscience puissent s'opérer chez vous comme elles l'ont fait chez moi, puis que des actions concrètes puissent se réaliser. Certains textes peuvent toucher un grand nombre de personnes, d'autres sont plus élitaires ; j'ai cependant le secret espoir que quelques-unes de ces expériences et de ces réflexions puissent résonner dans vos vies.

La coloration, que je désire donner à ces textes, est un mélange subtil, parfois paradoxal, de spiritualité et d'ancrage, de fraîcheur enfantine et de froid réalisme, de légèreté et de profondeur, de tension et de relâchement, de jeunes pousses et de constructions solides, etc. Je m'attelle à y partager des pistes que j'ai empruntées, qui me paraissent nécessaires dans le contexte de transformation numérique que nous vivons actuellement : revisiter ses certitudes, clarifier ses décisions et ses choix dans un contexte incertain, coopérer sans perdre sa propre identité, laisser mourir des constructions ou des projets qui nous ont tenu longtemps à cœur, écouter les messages profonds de son être, etc.

La rédaction de ces textes a impliqué, en moi, un gros travail de clarification et de prises de conscience ; car, à mes yeux, la complexité accrue, dans laquelle nos vies se déroulent, nécessite *d'abord*, au-delà de toute recette toute faite, de *prendre conscience* de ce qui est en train de se jouer en moi et autour de moi, à *cet instant précis*. Avant de pouvoir choisir, avec le plus de conscience, de présence et de lucidité possibles, la direction de mon prochain pas.

Ces écrits pourront-ils parfois contribuer à faire s'élever celles et ceux, peut-être, trop ancrées dans la matière ? Ou permettre aux personnes au mental agité d'entendre leur éventuel besoin d'enracinement ? Cette conscience de son propre alignement est une des motivations profondes qui m'a habité durant la rédaction de cet ouvrage¹.

Genèse du livre

Comment est né ce livre ?

Après l'écriture et la publication du livre « *Autres regards* », terminée en décembre 2013, j'ai continué épisodiquement à remplir mon journal d'éléments plus ou moins marquants sur ma route de Vie. J'ai ainsi publié 3 ou 4 textes sur un blog, de manière très irrégulière.

C'est lors d'une promenade, en apparence anodine, qu'une chute de pierres aurait pu m'emporter. Cet incident a donné naissance au texte intitulé « Une chance

¹ Sur ce sujet, je ne peux que vous conseiller l'excellent ouvrage pratique de Mary Laure Teyssedre listé dans la bibliographie

inouïe » (page 254) et a été le déclencheur d'une publication hebdomadaire sur mon blog. Puis, petit à petit, j'ai créé la possibilité, pour les lecteurs, de s'inscrire à ma « newsletter » afin de recevoir automatiquement les textes que je publiais. Cette petite communauté qui s'est formée, et dont quelques membres me faisaient des retours d'impression, m'a motivé à poursuivre dans cette démarche d'écriture hebdomadaire. Constatant que le nombre de textes augmentait et consacrant, chaque semaine, quelques heures à cette écriture, l'idée, toute naturelle, s'est fait jour de rassembler ces écrits dans un livre pour qu'un plus large public puisse y avoir accès. Ainsi est né « *Graines de liberté* » ! Certains textes du blog ont été écartés de ce choix et sont toujours disponibles sur ce dernier² ; d'autres ont été légèrement retouchés ou profondément remaniés pour qu'une certaine cohérence, dans le contenu, le style et la forme, prévale.

Ces écrits hebdomadaires, réalisés entre mars 2014 et mai 2017, invitent généralement à des prises de conscience et à des réflexions sur soi, sur ses actions ou encore sur ses comportements. La plupart du temps, je puise mes inspirations des rencontres, observations ou situations vécues, ce qui rend ces textes plutôt « pratiques » que théoriques. Parfois, un thème est exploré un peu plus profondément et plusieurs billets consécutifs sont alors produits. Le contenu de mes écrits peut aider à prendre conscience des défis posés dans vos quotidiens, à les dépasser et, parfois, à trouver des solutions ; tant dans le milieu privé que dans le milieu professionnel. Et ces textes, même s'ils sont souvent consistants, se basent sur des vécus concrets pouvant toucher un large public.

La frontière entre sphère privée et professionnelle n'est pas explicite car, souvent, une réflexion peut s'appliquer indifféremment dans l'un ou l'autre des domaines. De plus, le contexte de digitalisation actuel impacte nos vies sur tous les plans, qu'ils soient professionnels, personnels ou privés. Cette frontière entre toutes les dimensions de nos Vies devient toujours plus fine en 2018, car l'évolution rapide de notre société induit des besoins nouveaux et forts de clarifier et de conscientiser notre leadership personnel et, si nécessaire, professionnel.

Ces billets n'ont pas la prétention de répondre à toutes les questions qu'une expérience vécue pourrait poser. Ils sont plutôt conçus comme invitations à

² www.un-autre-regard.ch/blog

augmenter sa propre conscience, à agir, à s'ouvrir à d'autres idées, à interpeller le lecteur³ avec l'objectif, bien précis, d'accroître la clarté intérieure de chacun-e.

Tous ces textes sont finalement rédigés avec l'intention de revisiter certaines certitudes ou convictions propres plutôt que d'asséner des vérités. Ils ont d'abord été conçus puis écrits comme « graines » de développement pour moi ; l'observation d'une situation permet la compréhension nécessaire pour y faire face, l'écriture pour d'autres m'a souvent permis d'affiner, de clarifier cette compréhension puis de permettre, plus aisément, de l'ancrer dans des actions réelles du quotidien.

Dans ce livre, je dépose ces graines dans vos propres sols, sans connaître ni la fertilité de votre terre, ni la compatibilité de votre sol avec le type de semence, ni le temps nécessaire pour que les graines qui germeront puissent produire leurs fruits.

Conseils de lecture

Sous quelle forme, le livre existe-il ?

Cet ouvrage « papier » est conçu de manière plutôt classique. Une version digitale, pour tablettes de lectures, devrait suivre et offrir une expérience de lecture légèrement différente. Il est également possible qu'une version plus interactive de l'ouvrage voit le jour ; le site Web⁴ de l'ouvrage ou l'abonnement à ma newsletter devrait vous informer de ces évolutions.

Comment est-il organisé ?

Les textes ont été regroupés en 5 parties distinctes.

Une première partie développe quelques pistes sur l'identité profonde de chacun, c'est-à-dire sur ce qui nous compose essentiellement. La seconde partie regroupe des réflexions au sujet de l'expression concrète, dans sa propre Vie, de cette identité profonde ; et des difficultés et aisances à pouvoir le faire au mieux, en donnant Vie au meilleur de ce que nous sommes devenus. Dans la troisième partie, une trentaine de textes s'attardent sur la transformation collective de la société et les changements qu'ils induisent en nous, impliquant parfois des augmentations de

³ J'utilise le genre masculin pour faciliter la lecture mais, sauf mention explicite, tous mes écrits s'appliquent indifféremment aux hommes ou aux femmes.

⁴ www.grainesdeliberte.ch, site en construction

conscience et des évolutions de son identité propre (partie 1) et de l'expression de son être profond (partie 2).

La cinquième partie décrit de nombreux changements de perspective rendus possibles lorsque nous adoptons une attitude humble, attentifs aux nombreux mystères que nous offre la Vie. Ces articles auront été précédés par une quatrième partie faisant le lien entre les 3 premières parties plutôt « terre à terre » et la dernière partie, beaucoup plus spirituelle ; la réalité de notre finitude sur terre et la question de « *comment cette conscience de notre mort peut nous rendre plus vivant ?* » composent cette partie.

J'utilise le « je » pour évoquer mes propres observations, expérimentations et autres questions. Lorsque j'utilise le « vous », je vous invite à faire le lien, dans vos propres vies, entre ma réalité et la vôtre. En principe, j'évite le « nous » pour ne pas tomber dans le conformisme ou dans la supposition que vous devriez vivre telle ou telle expérience, parce que le plus grand nombre le fait ; cependant, les rares utilisations du « nous » décriront une réalité plus universelle.

Comment lire le livre ?

Vous pouvez ouvrir l'ouvrage avec un besoin clairement identifié. Dans ce cas, la démarche idéale consiste à parcourir la table des matières pour déterminer si l'un ou l'autre texte peut vous amener des éclairages ou autres pistes qui vous permettront de nourrir ce besoin. Si possible, en ayant préalablement identifié dans quelle partie rechercher un thème. L'index, fourni en fin d'ouvrage, pourra également faciliter cette recherche.

Vous pouvez, comme je le fais souvent, suivre une intuition et choisir d'ouvrir le livre au hasard puis vous laisser inspirer par le texte choisi.

Dans le cas où vous lisez le livre avec un support électronique à vos côtés, peut-être pouvez-vous rechercher un mot puis vous laisser entraîner au gré de la navigation ? Cette démarche m'apparaît offrir plus de pouvoir si vous avez conscience d'une question qui habite et à laquelle vous aimeriez répondre, ou si vous avez pleinement conscience de votre ressenti à cet instant précis.

Ainsi, à la fin de chaque texte, je vous poserais toujours la même question interroger votre état physique, émotionnel, mental et spirituel⁵. Cette mesure peut être perçue comme un petit jeu servant à la prise de conscience instantanée ou comme révélateur d'actions plus profondes à réaliser en fonction de vos ressentis.

Comme une des motivations profondes qui m'a poussé à écrire ce livre est celle d'une augmentation de sa propre conscience au quotidien, je propose un espace de notes à la fin du livre qui peut compléter ou suppléer la tenue d'un journal : noter ses pensées, intuitions ou autres idées enrichira votre expérience d'écriture et facilitera la clarification souvent recherchée dans ce type de démarche.

Comme, pour moi, les idées n'ont aucune valeur si, à un moment ou à un autre, elles ne se déclinent pas en actions concrètes, je vous suggère d'y noter également des « actions » à réaliser ; pour faciliter la manifestation concrète dans votre réalité de l'une ou l'autre intuition qui aurait pu émerger à la lecture d'un texte, vous pourriez y décrire des actions concrètes à entreprendre, petites ou grandes, vous permettant peut-être de vous garder en mouvement. Si vous manquez d'idées pour agir, je vous invite à vous inspirer des actions qu'a compilées Alexia Michiels, dans son ouvrage « L'élan de la résilience » [2] : *100 propositions concrètes* y sont listées pour chacune des 4 dimensions développées dans le petit baromètre.

Enfin, pour enrichir la lecture de certains textes, des liens et, parfois, un QRCode, vous donnent accès à des ressources numériques complémentaires (textes, vidéos, montages musico-photographiques, etc.).

La rédaction de ce livre m'a permis de poser quelques pierres sur un chemin de liberté et de sens qui se construit chaque jour, au travers des rencontres, expériences, errances ou autres vulnérabilités. Une des ambitions de cette création a été de dessiner, chaque fois que je parvenais à le faire, un pont imaginaire entre le bon sens terrien, bien ancré de mes ancêtres et la posture élevée de l'aigle symbolisant le monde des idées et d'une sage intelligence. Avec un clin d'œil pour la citation de Michel Audiard qui disait qu'« *un intellectuel assis va moins loin qu'un con qui marche* », cet ouvrage pourrait être l'œuvre d'un intellectuel qui marche...

⁵ Un petit outil visuel est fourni à la fin de l'ouvrage pour ce faire. Mais vous pouvez évidemment être créatif et inventer la manière la plus adaptée pour vous pour ce faire !

J'espère, du fond du cœur, que la lecture de ces pages pourra également vous donner envie d'explorer quelques pistes nouvelles sur la voie de votre liberté intérieure !

Jean-Pierre, mars 2018



Réalité ou illusion, par Renée [Furrer](http://reneefurrer.ch) (<http://reneefurrer.ch>)

Partie 1 : Identité profonde et conscience de son vrai soi

La connaissance de son identité propre m'apparaît être le fondement indispensable à toute libération de quelque chose en soi.

Cette première partie, même si elle ne se substitue pas à une démarche de connaissance de ses valeurs profondes⁶, présente quelques textes pouvant faciliter des prises de conscience de certains conditionnements qui vous empêchent de vous libérer. Les textes présentés sont plutôt adaptés à un développement personnel et pourront difficilement être transposés à une démarche d'évolution de la raison d'être (et de l'identité) à l'échelle de l'entreprise.

Les thèmes abordés passeront de la focalisation à l'instant présent (p 13), à la force de la fraîcheur enfantine (p 16), au combustible nécessaire pour avancer efficacement (p XX), à la capacité à se définir par rapport à des personnes qui nous inspirent (p XX), à l'évolution de son identité (p XX), à la capacité à introduire une nouvelle habitude dans sa Vie (p XX), à l'importance de se protéger (p XX), à la conscience de ses ombres pour rayonner au mieux sa propre lumière (p XX), à la nécessité de prendre de la hauteur par rapport à soi (p XX), pour finir par trois thèmes autour de l'intérêt de déconstruire différentes habitudes et croyances pour mieux se reconstruire par la suite (p XX, XX, XX).

⁶ Mettre un lien vers quelques ressources pour de telles démarches

Passé, présent ou futur ?

« Car à trop penser au passé ou au futur, on en oublie de vivre au présent, on vit comme si on n'allait jamais mourir et on meurt sans jamais avoir vécu. La seule façon d'échapper au sortilège est de vivre l'instant présent. »

Maxence Fermine

Avez-vous souvent observé combien, lorsque vous êtes totalement absorbé dans une activité qui vous plaît, vous vivez pleinement dans l'instant présent et n'éprouvez aucune émotion liée ni au passé ni au futur ? La culpabilité, l'angoisse, le remords, le regret vous habitent-ils durant ces instants précieux ?

Lorsque vous étiez enfants, n'aviez-vous pas toutes et tous cette capacité merveilleuse de vivre pleinement le moment offert. Mais en vieillissant, n'avez-vous pas souvent perdu cette fraîcheur en traversant les différentes épreuves de la Vie, au nom de votre soi-disant expérience ? En vous fermant, petit à petit et inexorablement, par peur de souffrir à nouveau ou d'éprouver des émotions désagréables ? Encouragé par la société actuelle qui cultive plus souvent la peur et le combat que l'ouverture et la résilience ?

Comment procéder en conscience, aujourd'hui, pour transcender les expériences douloureuses de votre vie sans se fermer aux richesses qu'elles apportent ?

Je n'ai évidemment pas de solutions miracles à apporter. Juste peut-être quelques pistes que j'ai expérimentées et qui m'ont été inspirées lors de longues randonnées en solitaire dans la Nature.

J'évoque une de ces pistes à travers un exemple que, peut-être, vous pourrez transposer dans vos vies : j'ai pris conscience que, depuis de nombreuses années, je cultive des pensées automatiques provenant de conditionnements anciens. Lorsque ces pensées m'habitent, la plupart du temps, je ne ressens plus la blessure émotionnelle qu'elles m'infligent, tellement elles sont habituelles. Mon corps et mon cœur se sont habitués à ces doses infinitésimales de poison qui leurs sont

administrées régulièrement. Je ne ressens même plus les émotions liées à ces pensées telles que culpabilité, dévalorisation ou tristesse. Et je ne me rends même plus compte que je ne vis pas alors dans la fraîcheur de l'instant (et de tous les cadeaux qui me sont alors offerts et que je ne peux pas voir) ! Peut-être vivez-vous parfois quelque chose d'analogue ?

La manière que j'ai trouvée pour sortir de ce cycle consiste à **observer** puis à **comprendre**⁷...

- ...combien je m'éloigne de ma fraîcheur d'enfant ou de jeune adulte au nom d'une prétendue maturité,
- ...combien je me ferme aux opportunités qui m'entourent en vivant dans le passé ou dans le futur,
- ...combien je me mens à moi-même en prétendant me faire du bien en pensant/agissant de la sorte,
- ...

Ensuite, je m'attelle à me concentrer le plus consciemment possible (et en me mettant dans cet état d'esprit tous les matins au lever) sur ma capacité à donner le meilleur de moi-même, à laisser/faire vivre ce qui me nourrit vraiment (et qui souvent rend service, d'une manière ou d'une autre, aux personnes qui croisent ma route) **ici et maintenant !**

Par exemple, j'ai pu aisément cesser de fumer en appliquant ce processus d'observation/ compréhension ; et de manière plutôt aisée alors que j'avais échoué de nombreuses fois de le faire "à la volonté"...

Peut-être que vous pouvez identifier un conditionnement de votre enfance que vous emmenez toujours dans vos bagages, même qu'il ne vous est plus utile ? Et qu'alors, vous pouvez expérimenter le processus que je propose ?

Ici et maintenant, comment vous sentez-vous ? qu'observez-vous ? que vous dit votre petite voix ?

Que pouvez-vous intégrer dans votre quotidien ?

⁷ Ce processus, inspiré d'Anthony de Mello, est décrit dans l'introduction de mon livre « Autres regards ».

Ressources complémentaires

Images et musique: <https://goo.gl/7cfT9X>



Livre

Anthony de Mello, Eckart Tolle

Outils / Liens (à compléter)

Instant présent
Attention (page XXX)

Petits enfants et fidélité à soi

« Pour t'élever de terre, homme, il te faut deux ailes : la pureté du cœur et la simplicité. »

Pierre Corneille

Pour poursuivre le texte précédent, je vous propose deux pistes que vous connaissez certainement, toutes et tous, pour (re-)vivre l'ici et maintenant : celle de se replonger dans la capacité qu'ont les petits enfants de faire une totale abstraction tant du passé que du futur et celle qu'ils ont aussi d'être totalement fidèles à eux-mêmes.

Lorsque j'observe des petits enfants qui jouent, ceux-ci me montrent comment être pleinement présents et engagés dans leur activité, qui est, en ce moment, la chose la plus importante au monde ! Rêve et réalité ne semblent faire qu'un ! Ils ont un pouvoir créatif exceptionnel ! Tout est en même temps important et futile !

Ils sont normalement totalement fidèles à eux-mêmes : naturellement et si les parents les laissent faire, lorsqu'une situation ne leur convient pas ou quand des relations leur sont toxiques, ils s'éloignent et ne se laissent pas « empoisonner » par des énergies nocives pour eux. S'ils ne sont pas influencés, ils vont naturellement faire et être ce qui les attire et les passionne, dans l'environnement qui les entoure. Puis, souvent, au fil du temps, cette fidélité à eux-mêmes peut se perdre, au profit de la loyauté qu'ils ont vis-à-vis des adultes qui les entourent.

Qu'est-ce que ces observations peuvent vous inspirer pour votre vie personnelle ou professionnelle ?
--

Je vous propose d'autres questions qui peuvent vous amener à poser des actions pour nourrir votre capacité à vivre, ici et maintenant, votre fidélité à vous-mêmes.

Tant sur un plan personnel que professionnel, la fidélité à soi ne pourrait-elle pas signifier « résister aux sirènes de la réussite sociale et s'investir dans des buts

significatifs pour soi » ? Est-ce facile pour vous ? Est-ce possible ou envisageable pour vous ?

Est-ce qu'être fidèle à soi ne pourrait pas signifier souvent « être fidèle à ce que je suis devenu » en fonction de mes expériences, apprentissages et contexte ? Par exemple, est-ce parce que j'ai joué un rôle précis dans une situation donnée que ma fidélité à moi consiste à demeurer dans cette posture ? Par exemple, si j'ai occupé un poste de direction à un temps donné, la fidélité à soi ne peut-elle pas, parfois, m'inviter à « redescendre » dans l'échelle hiérarchique à une autre période de ma vie ? Par exemple, si j'ai été fortement impliqué dans la construction d'une famille ou d'une entreprise, est-ce que, lorsque la dynamique change, je dois garder la même implication à tous prix ?

Quant au fait de vivre pleinement le moment présent, comment pouvez-vous marier l'anticipation dont vous devez faire preuve sans cesse, avec le fait d'être pleinement présent à l'ici et maintenant ? Les distractions permanentes du monde moderne vous permettent-elles d'être pleinement présent à ce qui est important pour vous ?

Les nombreuses peurs véhiculées par les médias divers, ne vous entraînent-elles pas souvent hors du moment présent en cultivant et nourrissant des peurs pour le futur ? Et, ce faisant, pour faire taire ces peurs ne tentez-vous pas souvent de contrôler votre vie en imitant la masse des gens, plutôt qu'en vous interrogeant, au plus profond de vous-mêmes sur ce que voudrait réellement votre cœur ; puis, en ayant confiance que ces besoins essentiels peuvent être pleinement remplis même si, pour ce faire, vous serez peut-être entraîné sur des chemins bien différents de ce que vous auriez pu imaginer ou croire ? Tout en restant fidèle à votre essence ?

Dans le monde de l'entreprise, parvenez-vous à faire évoluer votre raison d'être profonde au gré de la transformation des contextes ? Si oui, en embarquant avec vous l'ensemble de vos collaborateurs ?

Une phrase de Robin Sharma fournit une conclusion intéressante à mon propos : « Once you articulate your why, the hows automatically present themselves ». ⁸

⁸ Lorsque vous vivez pleinement vos « pourquoi » (*vos motivations profondes*), les « comment » se présentent tout seuls. (*traduction libre*)

Ici et maintenant, comment vous sentez-vous ? qu'observez-vous ? que vous dit votre petite voix ?

Que pouvez-vous intégrer dans votre quotidien ?

Ressources complémentaires

Images et musique: <https://goo.gl/6HAFWe>



Livre

À voir

Outils / Liens (à compléter)

Attention (page XXX)
Simon Sinek et Golden Circle
Raison d'être évolutive (F. Laloux)

Un petit baromètre

Notes personnelles

Index

Bibliographie

Management

- [1] Reinventing Organizations, Frédéric Laloux (2 versions), **xxxxx**
 - [1 bis] La version résumée et illustrée par E. Appert, 2017, Diateino
- [2] L'élan de la résilience, Alexia Michiels, 2017, Guide Favre
- [3] L'entreprise inspirée par les valeurs, Richard Barrett, 2017, de Boeck Supérieur
- [4] La révolution Holacracy, Brian J. Robertson, 2015, Alisio
- [5] Immunothérapie du changement, R. Kegan / L. Laskow Lahey
- [6] Conduire le changement, feuille de route en 8 étapes, John Kotter, 2015, Pearson
- [7] L'âme du leadership, Deepak Chopra, 2011, Le Dauphin blanc
- [8] Théorie U, Diriger à partir d'un futur émergent, Otto Scharner, 2012, Pearson
- [9] **Business Model You,**
- [10] Management 3.0, Jürgen Appelo, 2011, Addison-Wesley
- [11] Managing for Happiness, (Games, tools, and practices to motivate any team), Jürgen Appelo, 2015, Wiley
- [12] Intégrer et manager la generation Y, Julien Pouget, 2010, Vuibert
- [13] Coacher une équipe agile, Véronique Messenger, 2012, Eyrolles
- [14] Le réflexe Soft Skills, F. Mauléon / J. Bouret / J. Hoarau, 2014, Dunod
- [15] Tribal Leadership, D. Logan / J. King / H. Fischer-Wright, 2011, Harper Business
- [16] Visual Leaders, (New tools for visioning, management & organization change), David Sibbet, 2013, Wiley
- [17] Training from the back of the room, 65 ways to step aside and let them learn, Sharon L. Bowman, 2009, Pfeiffer

[18] Les mots sont des fenêtres ou des murs, Marshall B. Rosenberg, 1999, Jouvence

[19] Liberté & Cie, I. Getz / B. Carney, 2009, Champs essais

[20] Optimisez votre équipe, Patrick Lencioni, 2002, Un monde différent

[21] La méthode Value Proposition Design, A. Osterwalder / Y. Pigneur / G. Bernarda / A. Smith, 2015, Pearson

[22] La spirale dynamique, Fabien et Patricia Chabreuil, 2012, InterEditions

[23] Secrets des gens actifs, efficaces et équilibrés, Patrick Leroux, 1999, Impact Formation

[24] Manager avec les accords toltèques, L. Aubourg & O. Lecointre, 2012, de boeck

To be completed avec la dizaine de livres que je viens d'acheter...

Boîtes à outils « Management »

La boîte à outils du développement personnel en entreprise, Laurent Lagarde, 2014, Dunod

La boîte à outils du coach en entreprise, B. Ammiar / O. Kohneh-Chahri, 2015, DUnod

65 outils pour accompagner le changement individuel et collectif, Arnaud Tonnelé, 2011, Eyrolles

Passez en mode workshop, 50 ateliers pour améliorer la performance de votre équipe, J-M. Moutot / D. Autissier, 2016, Pearson

Manager son équipe au quotidien : 70 micro-outils pour réussir, Jacques Lemonnier, 2011, Vuibert

Le livre des décisions, 50 modèles à appliquer pour mieux réfléchir, M. Krogerus / R. Tschäppeler, 2012 LEDUCS Editions

50 exercices de systémique, V-S. Martin / G. Poupard, 2013, Eyrolles

Valeur(s) & Management, Des méthodes pour plus de valeur(s) dans le management, coordonné par O. de Hemmer Gudme / H. Poissonier, 2013, EMS

Manuel de communication non-violente, Lucy Leu, 2015, Jouvence

Jeux de coopération pour les formateurs, 2007-2015, Eyrolles

...

Développement personnel & spiritualité

Ceux qui m'ont accompagné pour ce livre

Quand la conscience s'éveille, Anthony de Mello, 2002, Albin Michel. Existe aussi en libre audio

Alignement, Centrage, Ancrage, Enracinement, Mary-Laure Teysse, 2017, Jouvence

Etre soi dans l'instant présent, Eckhart Tolle & Deepak Chopra, 2016, Guy Trédaniel

Tout est clair maintenant, Wayne Dyer, xxxx

Vos vœux seront exaucés, Wayne Dyer, Livre Audio,

Chopra & 7 lois spirituelles du vrai bonheur et les 7 lois spirituelles du succès

Les 4 accords toltèques et le 5^{ème} accord toltèque, Don Miguel Ruiz

Unité avec toute vie, Eckhart Tolle, 2009, Ariane

...

Boîtes à outils « Développement personnel »

50 exercices pour gérer ses émotions, Valérie Di Daniel, 2013, Eyrolles

50 exercices pour gérer son stress, Laurence Levasseur, 2009, Eyrolles

...

Inspirations diverses

La montagne est mon domaine, Gaston Rébuffat, 1994, Hoëbecke

Petites aventures de l'autre côté du mont Blanc, Vincent Jaccard, 2016, Paulsen

La cordée royale, Marcel Pérès, 2011, Guérin

Escalades dans les Alpes, Edward Whymper, 1994, Hoëbecke

On ne peut pas prier pour la pluie et se plaindre quand on est mouillé, Simon Collins, 2011, Guérin

Sur les chemins noirs, Sylvain Tesson, 2016, Gallimard

L'odeur de la neige, Jean Kouchner, 2010, Musumeci

...

Table des matières

Préface	2
Introduction.....	3
Pourquoi ce livre ?	3
Quelle est l'intention de ce livre ?.....	5
Genèse du livre	6
Conseils de lecture.....	8
Partie 1 : Identité profonde et conscience de son vrai soi	12
Passé, présent ou futur ?	13
Petits enfants et fidélité à soi.....	16
L'essence	19
Je suis.....	24
Une identité mouvante ?	27
Identification	30
66 jours.....	32
Goretex.....	35
Des contrastes pour mettre en lumière ?	37
S'élever.....	39
Déconstruction.....	41
Déconstruction (2)	43
Reconstruire (après avoir déconstruit)	47
Partie 2 : Expression de soi « ici et maintenant ».....	52
Vrais besoins ou besoins factices ?	53
Gaspillez-vous votre énergie ?	58
L'excès tue-t-il ?	61

Magie de Noël ?	63
Année nouvelle	68
Que puis-je faire ?	70
Le « juste » rythme ? Le « moindre » effort ?	72
Une vraie attention...	77
Frustré-e ?	79
Un choix bienveillant ?	82
La vulnérabilité peut-elle être une force ?	84
Contrastes	87
Engagement détaché	90
« Busy to be busy »	93
Renaître?	98
Idéalisation(s) ?	102
Agir, toujours ?	106
Plaisir des sens	109
Combattre ou permettre ?	111
Conspiration	114
Moments parfaits	117
Retour(s) sur investissement(s)	120
Un ego moins présent ?	123
Le seul vrai pouvoir ?	125
Au service de qui ?	128
Bénir ?	132
Anticipation et/ou présence ?	134
Partie 3 : Transformation de soi dans l'évolution sociétale	137
Exercice de transformation : l'attention seconde	138
Des mantras qui vibrent	142

Problème récurrent ? Solution durable !	146
Les petites décisions.....	150
Sérendipité	153
Le défi du changement.....	156
Valeur intrinsèque et performance ?	160
Retrouver sa clarté intérieure	162
Convictions profondes, certitudes, croyances ?	164
Seul-e ou accompagné-e ?	167
Echec ou amélioration continue ?	170
Le pouvoir des mots ?	173
Utile ?	175
Collaborer vraiment ?	179
Une transformation ?	182
Petites aventures.....	189
La cordée	190
Comme l'eau.....	193
Tactique ou stratégique ?	196
Transitions et vieilles mémoires.....	199
Transition et diversité	202
Transition et action	205
Transitions et libérations.....	208
La tyrannie.....	211
Le plus grand frein à la coopération?.....	214
Et si...un rêve ?	217
Et si...nous abandonnions le besoin d'imposer nos idées?	219
Et si...les femmes recréaient un équilibre ?	222
Et si...nous portions notre regard ailleurs ?	225

Le doute	228
Le paradoxe du « durable » en 2017	231
Révéler le plus beau de son être.....	237
Changer les autres ?.....	241
Clarté et communication	246
Culture et valeurs.....	249
PARTIE 4 : La conscience de la mort impacte-t-elle vos vies ?.....	253
Une chance inouïe	254
Etre plus vivant avec la mort en point de mire ?	256
La mentalité du lit de mort	259
La Vie peut-elle nous « entraîner » à la mort?	261
Une clé pour des changements durables ?.....	263
Illustration sous la forme d'un exemple personnel d'application de ce processus vécu ces derniers mois	265
Lettre à un mourant.....	268
Mort et résurrection au quotidien.....	270
Une trace.....	273
Dans le sens du courant... ..	275
PARTIE 5 : Un mystère qui nous dépasse.....	277
Vie et Créativité	278
Vie et Bonté	283
Vie et Amour	285
Vie et Beauté.....	287
Vie et Expansion.....	289
Vie et Abondance illimitée.....	291
Vie et Réceptivité.....	293
R comme Révélation et Reconnaissance.....	293
E comme Emerveillement et Enthousiasme	294

C comme Croyance (foi) et Créativité.....	295
E comme Engagement et Ensemble	295
V comme Vision et Vérité.....	296
O comme Ouverture et Oser	297
I comme Intention et Intuition	297
R comme Respect et Rêve	298
Conscience collective et vérité propre.....	299
L'imagination (1)	302
L'imagination (2)	304
L'imagination (3)	306
L'imagination (4)	309
Magie ou miracle.....	312
Prendre soin de soi.....	317
Donner et recevoir	321
Touché en plein coeur.....	323
Prendre de la hauteur ?	327
Relations sain(t)es?	330
Surmonter la douleur.....	333
Tenir un journal (Journaling)	333
Parler (Talking).....	334
Communion avec la Nature (Communing)	334
Se mettre en mouvement (Moving).....	334
Se reposer (Resting).....	334
Se remplir de beautés	335
Un rayon de soleil?.....	336
Sanctuaire.....	337
Lumières et ombres	338

Que puis-je faire ?	340
Comme si.....	343
Le mystère de la persévérance	345
Le mystère de la musique	347
Vibrer tout simplement.....	350
Synchronicités quotidiennes.....	352
Conclusion	355
Remerciements	356
Un petit baromètre	357
Notes personnelles.....	358
Index.....	365
Bibliographie	366
Table des matières	370