



Mon potentiel

Les clés pour me réaliser pleinement

Tome 3

Par des académiciens du Zérolimite

Souffle de vie
services professionnels



Coralie d'Ursel, Harmonisatrice en Développement Personnel

Passionnée par le développement Personnel, l'évolution de la conscience, la paix en soi, l'harmonie multidimensionnelle et le sens de la vie. Formée à l'anthropologie, la psychothérapie existentielle et à une méthode ancestrale d'harmonisation de 3 dimensions de l'être humain.

Louise Mercier, Conférencière, animatrice, coach

Jeune femme dynamique et passionnée. Inspirer et aider les gens à oser se choisir, à être le héros de leur vie afin qu'ils se réalisent pleinement est la mission qu'elle s'est donnée. Elle souhaite donc vous contaminer positivement de ces belles étincelles.



Véronik Carrier, experte de la voix

Artiste de la voix et de la communication, elle possède une grande expertise des métiers de la voix, qu'elle combine à un programme de gymnastique vocale afin de permettre à ses clients de retrouver leur vraie voie par la voix et de bien transmettre leur message. Double bachelière et maître en interprétation chant.

Hasina Christen, Life designer & coach holistique.

Son expérience de vie lui permet d'offrir une expertise unique : un accompagnement structuré, holistique, à la fois percutant et bienveillant, valorisant le plaisir et la créativité; pour inspirer l'audace d'être soi, la liberté de grandir et de faire grandir un projet de vie unique à chaque personne.





Anna Yaevah, auteure, conférencière, coach et formatrice

Connectée au cœur et à l'âme, elle accompagne avec ouverture et lumière les personnes en perte de sens et souffrance intérieure ou en quête et recherche existentielle à découvrir, intégrer et résonner leur nature originelle spirituelle avec conscience et authenticité pour se libérer, vibrer et briller leur vie.

Lara et Thierry Gaillard, multipotentiologues

Elle: psy de formation, thérapeute en herbe, d'obédience humaniste. Elle vit avec un zèbre. Lui : Créateur, ébéniste, curieux, manuel, passionné et pas toujours facile à suivre. Eux : couple, à l'écran comme à la vie. Ils se lancent dans un projet de rêve!

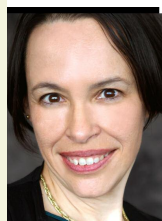


Amandine Farges, 'Ingénieur du Bonheur'

Ingénieur de formation, c'est après une dizaine d'années d'expérience en entreprise qu'elle a choisi de se consacrer à l'humain. Coach professionnelle certifiée, formatrice en gestion du stress, adepte du qi gong et adepte de la pleine conscience

Isabelle Arsenault, c.o., psychothérapeute

Enthousiaste et croyant profondément au potentiel de chaque personne, Isabelle cherche à combiner professionnalisme et générosité dans l'offre d'une gamme de services allant de l'écoute en profondeur à des produits accessibles au plus grand nombre





Mon potentiel

Les clés pour me réaliser pleinement

Tome 3

Par des académiciens du Zérolimite
sous la direction de Isabelle Arsenault

Préface de Martin Latulippe

Souffle de vie
services professionnels

Dans la même série:

Les clés pour vous réaliser pleinement

tome 1: Ma confiance

tome 2: Oser mes rêves

tome 3: Mon potentiel

tome 4: Et mon anxiété?

À venir: tome 5: Ma vie en main

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec
et Bibliothèque et Archives Canada

Vedette principale au titre :

Les clés pour vous réaliser pleinement

L'ouvrage complet comprendra 5 volumes.

Sommaire : t. 3. Mon potentiel.

Monographie électronique.

ISBN 978-2-9815960-2-4 (PDF : vol. 3)

1. Confiance en soi. 2. Réalisation de soi. I. Arsenault, Isabelle, 1968-
. II. Titre : Mon potentiel.

BF575.S39C53 2016 158.1 C2016-941003-X

© 2017, édition Souffle de vie, services professionnels
Tous droits réservés

dépot légal : 2017

Bibliothèque nationale du Québec

Table des matières

Préface	8
Introduction	10
Coralie d'Ursel	12
Harmoniser son potentiel multidimensionnel	14
Louise Mercier	26
Osez être le Héros de votre Vie !	28
Véronik Carrier	40
Développer votre confiance, révéler vos compétences !	42
Hasina Christen	48
Osez vivre à la hauteur de votre potentiel	50
Anna Yaevah	62
Mon potentiel: Clés pour me réaliser pleinement	64
Lara et Therry Gaillard	80
Le multipotentiel	82
Amandine Farges	98
Potentiel et quête de soi	100
Isabelle Arsenault	110
Savez-vous traire une vache?	112

Préface

Permettez-moi d'exprimer ma reconnaissance et ma fierté en voyant des académiciens du zérolimite mettre leurs efforts ensemble pour contribuer à bâtir un monde meilleur.

Mais avant, j'ai une question : vous est-il déjà arrivé de douter de vos capacités, de parfois manquer de confiance au point de ne pas oser aller vers vos rêves ou de déployer votre potentiel ? Et bien si c'est votre cas, vous n'êtes pas seul ! J'ai moi-même douté et je vois constamment des personnes qui se sont engagées dans l'Académie Zérolimite vivre ces périodes de doute envahissantes. La bonne nouvelle c'est qu'en osant sortir de sa zone de confort, la confiance et l'expérience se développent.

Croire au domaine du zérolimite, c'est croire profondément qu'on peut toujours donner une nouvelle direction à sa vie, et ce, en puisant dans ses désirs, son vécu, ses expériences et en apprenant des meilleurs.

Je ressens une profonde reconnaissance quand je vois les auteurs de ce livre, qui en ont fait l'expérience, vous partager généreusement plusieurs clés pour vous épanouir au maximum. Profitez bien de leurs conseils, soyez reconnaissants et reconnaissants, célébrez la magie d'aujourd'hui et ayez toujours le courage de vouloir bâtir un monde meilleur.

Avec GRATITUDE,

Martin Latulippe

Fondateur de l'Académie Zérolimite

Introduction

Comme se serait merveilleux de pouvoir arriver au plein déploiement de toutes nos possibilités, de tous nos talents, sans épuisement et dans le bonheur d'être pleinement soi ! Mais pour l'un, ce sera le maximum du potentiel d'être heureux alors que, pour l'autre, cette phrase évoquera le potentiel de réussite professionnelle, de performance... alors que, pour un autre, cela parlera de présence à soi-même et à ses proches et, pour le voisin, le potentiel évoque plutôt l'intelligence. Comment s'y retrouver entre le potentiel professionnel, le haut potentiel, l'évaluation des compétences, le potentiel spirituel, les compétences, le Q.I., l'épanouissement, le multipotentiel et encore mille et une autres aventures que ce mot peut évoquer ?

À sa base étymologique, le mot potentiel fait référence à ce qui est en puissance, mais non encore présent, de manière déployée, tel le gland qui contient tout un immense chêne en puissance... mais un arbre qui n'est pas encore là, qui pourrait devenir... si!! Donc le potentiel contient une immense possibilité qui n'est pas encore actualisée, qui attend d'être mise dans les meilleures conditions afin de pousser et qui, malgré tout, pourrait ne jamais exister ! Mais elle demeure là, disponible.

Vous avez envie d'accéder à cette magnifique destinée en puissance ? Bienvenue dans ce livre qui vous guidera à partir de différents aspects du potentiel. Avec Coralie et Louise, vous avez droit à des modes d'emploi d'accès à votre potentiel. Puis, d'autres points de vue plus spécialisés seront abordés.

Connaissez-vous le potentiel de votre voix ? Il s'avère très utile, car la voix est directement connectée à nos émotions.

Doutez-vous de la grandeur de votre potentiel ? Alors suivez Hasina qui vous aidera à trouver toute l'éminence de ce potentiel. Ensuite, Anna vous guidera pour en aborder la puissance spirituelle menant au pouvoir créateur.

Enfin, trois zèbres (oui !) viennent vous parler de l'explosion en feu d'artifice du potentiel présent parmi les personnes dites mutlipotentielles et celles vivant avec la réalité du haut potentiel.

Et finalement, selon mon habitude, je termine le livre avec un chapitre qui aborde le sujet d'un point de vue professionnel avec, cette fois, le potentiel professionnel et les immenses avantages de le découvrir.

Je rappelle que, tout comme les tomes précédents, ce livre, c'est un projet fou, d'une belle folie, née dans l'incroyable énergie de l'Académie Zérolimite, menée par Martin Latulippe. Le zérolimite de tous les potentiels, où tout est possible si l'on y croit et si l'on s'implique à faire vivre notre projet, avec enthousiasme et authenticité.

Coralie d'Ursel

Accompagnatrice Harmonisatrice en Développement Personnel,
Consultante diplômée en Feng-Shui Traditionnel

Vous avez tout à gagner à connaître Coralie. Elle est une grande âme qui a su passer avec résilience au travers d'épreuves qui en auraient écrasé plus d'un.

Comment y est-elle parvenue ?

Par sa bienveillance qui devient son énergie. Alors, le résultat

est remarquable lorsqu'une attitude positive est jumelée avec une intelligence de haut niveau.

Coralie livre un contenu de grande qualité avec persévérance, éthique, esprit de synthèse et bon goût. Coralie se distingue par son écoute et parle avec son cœur, son authenticité et son expérience de vie riche de plusieurs souffrances, l'amenant à entendre avec respect les personnes qui lui parlent avec profondeur pour aider l'harmonisation de leur potentiel.



Harmoniser son potentiel multidimensionnel



Concernant le potentiel, je crois profondément que chaque être humain a un pouvoir créateur multidimensionnel à développer au cours de sa vie. Chacun a une puissance personnelle physique, mentale, et spirituelle. Chacun a des possibilités d'évolution complexe pour développer ses dons physiques, mentaux et spirituels. Et ainsi vivre sa mission de vie !

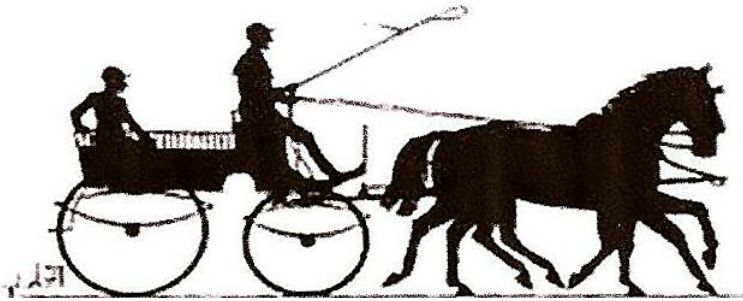
Le bonheur, c'est réussir à vivre en harmonie avec ses potentiels multidimensionnels.

**Mais, comment harmoniser son POTENTIEL
multidimensionnel ?**

Commençons d'abord par prendre conscience de trois potentiels de base : le corps, la psyché (âme) et le mental.

Pour illustrer très simplement leur fonctionnement, plusieurs philosophies ancestrales ont imaginé la métaphore de la calèche :

Nous sommes une calèche (notre corps) transportant un maître (notre âme), mené par un coché (notre mental), tiré par des chevaux (notre énergie), le tout avançant sur un chemin (les événements de notre vie).



La métaphore de la calèche

Mais quel est le but du voyage ? Voici la réponse de Teilhard de Chardin :

« *Nous ne sommes pas des êtres humains vivant des expériences spirituelles. Nous sommes des êtres spirituels vivant l'expérience humaine* ».

Et cette expérience humaine, c'est l'expérience du bonheur. Tout simplement...

Tous les êtres humains ont donc ces 3 potentiels de base : le corps, le mental et l'âme... pour vivre une expérience humaine harmonieuse.

Bien comprendre le fonctionnement de son corps, de son mental et de son âme permet de bien en prendre soin aussi.

- Vous trouverez après chaque description, des astuces et questionnements pour prendre soin de chacun de vos potentiels.

1. Notre maître, c'est notre psyché, notre âme, notre esprit.

C'est notre potentiel psychique et spirituel.

C'est ce qui vit en nous pendant la vie et sort de notre corps à notre mort.

C'est notre conscience extraneuronale intuitive.

Ce sont donc nos émotions, nos humeurs, nos sentiments, notre cœur, nos états d'âme, nos ressentis profonds, nos dons, et nos talents.

C'est notre être profond, notre guide intérieur, notre intuition, notre 6ème sens, notre caractère inné, nos rêves d'enfant. nos qualités et nos imperfections. Et nos traits de personnalité inaltérables.

Selon plusieurs philosophies ancestrales, notre esprit est relié au champ unifié de conscience (appelé aussi « force supérieure, Univers, Conscience universelle, le Tout, Dieu créateur, divin, le ciel »... Chaque culture le nomme à sa façon) et vient s'incarner pour se transformer.

L'âme est une énergie invisible pour la majorité des êtres humains. Nous la percevons de façon extra-sensorielle par notre intuition, notre inspiration, nos rêves, nos émotions, nos ressentis, ce que nous dit notre cœur, et ce qui nous fait vibrer avec la vie.

La difficulté réside dans le fait que notre âme (le maître) ne s'impose pas matériellement à notre mental (le cocher). Sauf dans la maladie (la calèche est alors endommagée. Et le cocher [le mental] décide alors d'en prendre soin).

La puissance du maître (de l'âme), c'est de nous inspirer et nous guider dans notre mission de vie. Il sait ce qui est JUSTE et BON pour nous. Il sait intuitivement où il doit aller. Il nous oriente pour choisir un chemin de vie harmonieux d'après les joies des synchronicités. Il vit dans le moment présent.

Il choisit une vie qui a du sens. S'il est écouté par le cocher (le mental), alors ses projets d'harmonie se réalisent.

- **Petites astuces pour prendre soin de son âme :**
 - **Se recentrer au plus profond de soi-même.**
 - **Se poser régulièrement ; car l'intuition se développe dans l'instant présent.**
 - **Inviter le calme et le silence en soi : grâce à la méditation, le yoga, la respiration consciente, le contact avec la nature, la pleine conscience, la sophrologie...**
- **Se poser les bonnes questions :**
 - **Qu'est-ce je fais naturellement et sans réfléchir ?**
 - **Quel était mon caractère naturel pendant mon enfance ?**
 - **Est-ce que je vais naturellement vers ce qui est harmonieux pour moi ?**
 - **Qu'est-ce qui est JUSTE et BON pour moi maintenant ?**
 - **Quelle est, au fond de moi, ma mission de vie, ma raison et ma joie de vivre ?**

2. Le cocher, c'est notre mental et notre égo.

C'est le potentiel cérébral.

C'est notre capacité neurocognitive, notre cerveau, notre conscience analytique, notre intellect.

C'est aussi notre libre arbitre, notre volonté, nos jugements, nos pensées, nos croyances, et nos schémas mentaux.

Il est malléable, modulable, conditionnable, et influençable. Tout au long de la vie, il faut l'éveiller, l'éduquer, le renforcer, le canaliser.

Notre mental (le cocher) explore la vie, interprète et anticipe. Il mémorise les chemins, les expériences, les rencontres, les mécanismes de défenses. Il est capable de percevoir, de comprendre, de choisir, de décider.

Il a la capacité de discerner. S'il est à l'écoute de son maître (l'âme), il arrivera à choisir ce qui est JUSTE et BON pour le maître, la calèche (son corps) et les chevaux (son énergie). Par contre, s'il est coupé de son âme (son maître), il fera des choix en dépit de ce qui lui est bénéfique spirituellement. Sa vie sera alors disharmonieuse.

Il est responsable de l'énergie ou de l'épuisement des chevaux. Si le cocher (le mental) ne s'arrête jamais, les chevaux et le maître finiront par faire un burnout, par exemple.

Son potentiel consiste à conduire la calèche (le corps) pour amener le maître (l'âme) à destination (à une vie harmonieuse, au bonheur). Il coordonne les ordres du maître et les gestes des chevaux. Autrement dit, en raccourci : le mental coordonne les émotions aux (ré) actions.

Le cocher doit écouter le maître, avec humilité, et accueillir ses désirs profonds pour prendre les bonnes décisions en cours de route. Cependant, il est libre de respecter, ou non, son maître.

Sa fragilité réside dans le fait qu'il a sa propre sensibilité et est vulnérable. Et quand il est blessé, il « monte sur ses grands chevaux ». Il fait tout pour se protéger. A ce moment-là, il crée des peurs, éprouve de la rancune ou de la culpabilité.

S'il est blessé par un rejet, un abandon, une humiliation, une trahison, ou une injustice, il va fabriquer des mécanismes de défense. Par exemple : le déni, la culpabilité, la résistance, la fuite, la dépendance, le masochisme, la rigidité, ou le contrôle (voir le livre « les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même » de Lise Boubeau). Ces mécanismes de défenses l'empêchent alors de communiquer adéquatement avec son maître (son Etre Profond). Il préfère se débrouiller seul que de souffrir encore. Il devient sourd, aveugle, négligent, découragé, têtu, trop bavard dans son monologue intérieur. Il rumine. Il se blinde. Il se masque la face avec un faux-self. Il bluff. Il cherche avidement sa propre satisfaction narcissique. Ces réactions aux blessures l'empêchent (le mental) d'être humble et serein.

Quand il a peur, tout est refoulé dans l'inconscient ou le subconscient. Cela réduit son ouverture d'esprit. Le mental devient limité à son égocentrisme. Il cherche alors le contrôle tout-puissant, le pouvoir narcissique et destructeur. Il décide seul (sans consulter son âme). Ce qui l'amène à prendre de mauvaises décisions qui l'emmènent vers sa perte de sens (il prend n'importe quelle direction).

Quand il se soigne, heureusement, le cocher (le mental) a le pouvoir de restaurer son potentiel. Ainsi il retrouve sa liberté et le lien avec son maître. Il faut parfois passer par un travail sur soi ou vivre un événement décapant, des échecs, des ratés, des lâchers-prise, pour retrouver un mental au service de l'âme et de sa mission de vie. Ces expériences difficiles obligent à prendre conscience de cet état d'égarement. Ou parfois une très belle rencontre avec « grande âme » (quelqu'un qu'on n'oubliera jamais) suffit pour éveiller notre potentiel de discernement et de réflexion.

Pour ce qui est de la restauration de la calèche (le corps), l'épigénétique et la ré-information cellulaire ont prouvé l'efficacité des croyances positives sur le corps et la santé (la calèche).

Une blessure accueillie, comprise et soignée libère les peurs et facilite la reconnexion avec l'âme.

- **Petites astuces pour prendre soin de son mental et de son égo :**
 - **Outils sa force de penser : la PNL, les neurosciences, la loi de l'attraction, la pensée positive, l'éducation à penser selon les qualités de sa propre personnalité.**
 - **S'exercer à penser par soi-même, à s'instruire, à faire sa propre idée sur les choses qui nous intéressent.**
 - **Apprendre à prendre du recul sur toutes les fausses croyances qui nous limitent.**
 - **Explorer son pouvoir sur soi-même au lieu de vouloir avoir du pouvoir sur les autres ou des revanches.**
 - **Comprendre ses mécanismes de défenses : apprendre le lâcher-prise et la flexibilité.**

- **Chercher son autonomie.**
 - **Renforcer son estime de soi, Essayer d'affronter la situation.**
 - **Essayer d'évoluer, ou de comprendre en lien avec son Etre profond, pour restaurer un dialogue intérieur.**
 - **Apaiser son monologue intérieur en retrouvant le silence, le calme et la sérénité.**
 - **Travailler sur soi pour comprendre son mental. Apprendre, évoluer et transformer son égo en humilité sereine.**
 - **Pacifier ses émotions passées empoisonnées, les vivre en conscience pour en libérer l'énergie qu'elles emprisonnent.**
-
- **Se poser les bonnes questions :**
 - **Suis-je conscient(e) de mon pouvoir sur ma vie ?**
 - **Est-ce que je concerte mon cœur avant de faire un choix ?**
 - **Arrive-t-il à ma conscience (mon cocher) de somnoler, ou d'être hypnotisé(e) par les habitudes sociales ?**
 - **Suis-je voué(e) à suivre le métro-boulot-dodo ? Et à consommer des biens dont je n'ai pas besoin ?**
 - **Mes parents et mon éducation m'ont-ils aidé(e) à garder le lien avec mes rêves d'enfant ? Ou au contraire m'ont-ils coupé(e) de mon caractère inné, et par ce fait même de mon potentiel ? Et moi, maintenant je change ou je continue ?**
 - **Quel est le sens de ma vie ?**
 - **Suis-je vraiment moi-même ?**
 - **Est-ce que je fais des choix constructif pour moi ?**
 - **Ai-je conscience des peurs qui emprisonnent mon énergie dans le passé ?**
 - **Est-ce que j'arrive à me libère de mes peurs ou de mes angoisses pour améliorer ma vitalité ?**

3. La calèche, c'est notre corps physique. Et les chevaux sont l'énergie vitale de nos désirs de vie.

C'est le potentiel corporel terrestre.

La calèche, c'est la puissance de nos 5 sens. C'est notre chair humaine, nos sensations corporelles, nos goûts, nos préférences sensibles, nos biorhythmes sous l'influence de notre environnement.

C'est aussi notre organisme (attelage) et nos mémoires cellulaires (bagages).

Les chevaux sont notre énergie vitale, notre puissance musculaire, nos passions, nos envies, nos désirs constructifs.

C'est le moyen de déplacement qui permet au maître (à l'âme) d'avancer dans sa vie. Le cocher (mental) doit en prendre soin.

- **Petites astuces pour prendre soin de son corps et de sa vitalité :**
 - **Prendre soin de son hygiène de vie : alimentation saine et équilibrée, un sommeil réparateur, être en contact avec la nature, profiter des bienfaits du soleil, s'aérer régulièrement, boire de l'eau.**
 - **Prendre conscience que les besoins physiologiques changent avec les saisons et d'autres cycles biologiques**
 - **Assouplir son corps les nerfs et les tendons : pratiquer le yoga, des étirements en respectant vos limites**
 - **Marcher au moins 30 minutes par jour, ou pratiquer un sport 3 fois par semaine.**
- **Se poser les bonnes questions :**
 - **Suis-je en bonne santé ? Est-ce que je prends soin de ma vitalité ?**
 - **Suis-je plein(e) d'entrain pour me lever et pour travailler ?**

- **Comment est-ce que je prends soin de mon immunité (sommeil, alimentation, sport, respiration, etc) ?**
- **Est-ce que j'aime mon corps ? Ou est-ce que je me bats contre mon corps ?**
- **Est-ce que j'accorde de l'attention à mon hygiène de vie ?**
- **Est-ce que je me nourris régulièrement et correctement ?**
- **Est-ce que je vis mes passions constructives ?**
- **Est-ce que je m'autorise à accueillir mes désirs profonds ? Ou est-ce que je les refoule ?**
- **Est-ce que je vis dans un environnement qui m'est bénéfique ?**

Il arrive parfois que le lien entre ces trois potentiels soit perturbé.

La maladie indique qu'il est nécessaire de prendre soin de soi et d'évoluer. Selon plusieurs philosophies ancestrales, la maladie témoigne d'un obstacle à la réalisation du Chemin de Vie.

Pour restaurer le lien harmonieux entre ces trois potentiels, il est important de se connaître afin d'identifier où se situe le blocage énergétique. Apprendre à mieux se connaître permet de transformer ses angoisses, ses peurs et ses échecs... pour (re) trouver l'harmonie en soi et vibrer avec la vie. L'enfance devrait être la période par excellence pour se découvrir. L'idéal serait bien sûr que l'éducation permette à chacun de découvrir naturellement son potentiel multidimensionnel. De cette façon, chacun pourrait aller naturellement vers ce qui est harmonieux pour soi.

Mais souvent l'éducation voue l'enfant à chercher son bonheur en dehors de ce qui lui est bénéfique. Il finit par échouer et errer dans une vie qui n'est pas en harmonie avec ses potentiels. Jusqu'au jour où il décide de reprendre son pouvoir sur sa vie. A ce moment-là, il s'accorde enfin la permission de faire les activités qui lui plaisent réellement et qui l'aident à se construire. En se reconnectant à ce qui lui est bénéfique, il reprend goût à la vie. Enfin, il

se sent en harmonie avec son potentiel multidimensionnel. C'est là qu'il comprend le sens de sa vie.

Le chemin, ce sont les événements de la vie.

Selon plusieurs philosophies ancestrales, l'esprit vient sur terre pour évoluer. Il vient pour co-crée sa vie en harmonie avec les événements qu'il rencontre... et tout le potentiel universel (c'est-à-dire avec les autres personnes, avec la nature, avec toutes les formes d'énergies visibles et invisibles).

Et ainsi va la vie, nous évoluons grâce à l'harmonie que nous entretenons avec notre corps, notre mental et notre esprit.

Plus nous sommes proches de notre vraie nature spirituelle et corporelle, plus nous évoluons en harmonie. Nous donnons alors un sens profond à notre vie. Nous nous sentons en accord avec ce que nous ressentons, ce que nous pensons et ce que nous faisons. Nous vivons pleinement notre mission de vie. Autrement dit : nous réalisons pleinement notre potentiel multidimensionnel !



J'aime cette approche ancestrale du potentiel multidimensionnel de l'être car elle est holistique. Elle considère la relation « corps-mental-âme » comme un tout. En Médecine Traditionnelle Chinoise, on ne distingue pas le psychologique du somatique : toutes les dimensions humaines ne font qu'un. Cette métaphore de la calèche permet d'éveiller la conscience de ce potentiel multidimensionnel, et de chercher à s'améliorer. Il n'y a pas de bon ou mauvais potentiel, il y a surtout une harmonie personnelle à trouver.

Je vous souhaite une belle évolution dans tout ce que vous aimez le plus de votre vie ;-)



Accompagnatrice Harmonisatrice en
Développement Personnel
Consultante diplômée en Feng-Shui
Traditionnel

Blog:

www.apprendreareussirsavie.com

Page FB: Apprendre à réussir
sa vie et vivre en Harmonie

guide gratuit offert sur son blog

Louise Mercier

Conférencière, animatrice et coach

Le moins que l'on puisse dire de Louise, c'est qu'elle est absolument passionnée par sa mission.

Dynamique, pétillante, motivatrice, elle met toute son énergie canalisée dans un discours clair et direct, allant droit au but et ciblant des objectifs concrets tout en y intégrant son cœur d'enfant et son enthousiasme.

Ces qualités font de Louise une communicatrice hors pair et une coach fort habile pour aider la mise en place de projets dynamiques et créatifs.

Elle vous aidera à vous choisir, à reconnecter avec votre cœur d'enfant et à redécouvrir que vous êtes bien la personne la plus importante de votre vie.



Osez être le Héros de votre Vie !



C

omment se réaliser pleinement ?

Comment développer son plein potentiel ?

En osant vous choisir et en osant ÊTRE le Super Héros de votre vie ;). Oui, oui, le Héros de votre propre vie ! : D

Pourquoi ? Parce que j'ai la certitude que tous les gens possèdent les forces, les aptitudes et les capacités en eux, tel le Super Héros, afin de devenir la personne qu'ils ont toujours voulu ÊTRE et FAIRE ce qu'ils ont toujours voulu faire. D'où l'importance de réveiller ce potentiel qui sommeille en vous afin de réaliser ce qui vous tient à cœur, ce qui vibre à l'intérieur de vous.

Voici donc quelques étapes pour vous aider à augmenter et développer votre plein potentiel.

1. Dressez la liste de ce qui vous fait plaisir, vibrer, ce que vous aimez faire.

Pour exploiter son plein potentiel et s'épanouir pleinement, il est indispensable de passer du temps à faire ce que l'on aime.

Arrêtez-vous un instant et posez-vous la question suivante : « Qu'est-ce qui me fait réellement vibrer ? », « Qu'est-ce qui me passionne ? »

Et, de façon spontanée, notez ce qui monte : toutes les choses que vous aimez faire, même si vous pensez que vous ne les faites pas très bien, les tâches et activités pour lesquelles vous éprouvez un plaisir intense ou une grande satisfaction à réaliser.

Évitez de rester focalisé sur votre vie professionnelle. Si vous bloquez au niveau boulot seulement, pensez également à tout ce qui vous enthousiasme : vos passions, vos loisirs, etc.

Ou encore, retournez dans votre petit cœur d'enfant, revoyez-vous en bas âge, et regardez ce qui vous faisait plaisir, à quels jeux vous aimiez tant jouer, quelles étaient les activités où vous pouviez vous investir des heures et des heures sans voir le temps passer ?

Demandez-vous ensuite, pour chaque tâche ou activité que vous faites dans votre quotidien, quels sont les éléments qui vous plaisent plus particulièrement. Les tâches qui vous enthousiasment le plus ? Et, dressez cette liste aussi.

2. Identifiez vos talents :)

Reconnaître et identifier ses talents, ses forces, ses capacités, constitue une étape majeure vers la réalisation de votre plein potentiel. Ainsi, cela vous aidera à augmenter votre confiance en vous, voire même à la regagner, à optimiser votre estime personnelle et à vous rendre compte de votre véritable valeur.

La confiance en soi est la base. Celle-ci vous apportera la conviction ou la croyance que vous avez la capacité de réussir. La confiance en soi influe di-

rectement sur la performance, sur la motivation, l'activation, la concentration, et les émotions... Donc, cela influencera aussi votre bien-être et votre capacité de vous réaliser pleinement, d'exploiter votre plein potentiel.

Rédigez une liste complète de tout ce que vous trouvez intéressant chez vous, tout ce que vous considérez comme un talent, une force, un don, une qualité... Pensez aux choses que vous êtes capables de faire. Soyez honnête avec vous-même. Laissez de côté votre petite voix rabat-joie qui vous répète peut-être des choses terribles, comme : « Tu n'es pas vraiment comme ça », « Pour qui te prends-tu ? » etc. Si tel est le cas, dites STOP à votre petite voix rabat-joie et demandez-lui de la fermer deux secondes et ajoutez encore des choses à votre liste. ;) Rappelez-vous tout ce que vos amis, votre famille, vos enfants, vos collègues disent de positif sur vous et notez-les. Soyez bon envers vous-mêmes, rempli d'amour et de tendresse.

Si vous avez de la difficulté à lister vos forces et vos capacités, vous pouvez toujours demander l'avis de personnes extérieures, auprès de vos proches (famille, amis, collègues...). Et, toujours de manière positive bien entendu, nous voulons ressortir vos points forts, ce que vous faites bien et non vos faiblesses.

Vous pouvez aussi regarder la liste faite au point 1, ce que vous aimez faire. Et, à partir de celle-ci, retrouvez la tâche ou l'action que vous pratiquez lorsque vous faites ce qui vous fait vibrer. Exemple : Si vous aimez prendre le lead d'une équipe de travail, identifiez votre force en tant que leader et ainsi de suite.

3. Osez sortir de votre zone de confort

En effet, vous ne pourrez jamais vivre votre plein potentiel si vous n'exploitez pas toutes les forces qui sont cachées en vous. Et qui dit exploiter ses forces, dit sortir de sa zone de confort.

Une étude démontre qu'une seule chose nous empêche de sortir de notre zone de confort, une seule chose nous bloque à oser aller de l'avant pour se réaliser, réaliser ses rêves, ses projets, ses objectifs. Vous la connaissez ?

LA PEUR !

Je vous partage donc un petit truc qui m'a beaucoup aidé à oser sortir de ma zone de confort. Jacques Salomé dit que derrière chaque peur, existe un désir. Alors, au lieu de mettre votre focus sur ce qui vous fait peur, mettez votre focus sur ce que vous désirez. Je vous invite donc à dresser la liste de vos peurs, une en dessous de l'autre, et dans l'autre colonne, vis-à-vis de chacune des peurs, notez le désir sous-jacent. Et, par la suite, pliez la première colonne des peurs et lisez et relisez vos désirs. Cela vous aidera à mettre votre focus sur vos désirs et fera monter en vous l'envie de vouloir sortir de votre zone de confort afin de réaliser vos désirs et enfin réaliser vos passions, objectifs, etc.

Rappelez-vous également un événement, une situation où vous avez osé sortir de votre zone, vous lancer dans le vide. Vous vous souvenez de ce moment ? Maintenant, remémorez-vous et ressentez en vous comment vous vous étiez senti après avoir fait cette sortie de zone ?

Bien, fier de vous, rempli d'une force de Super Héros ;) . Je suis certaine que vous avez ressenti non seulement de la satisfaction mais que ceci a également augmenté votre confiance en vous, votre estime personnelle et la conviction que vous êtes capable de tout réussir. N'est-ce pas ?

Maintenant, rappelez-vous constamment ce sentiment de force, de bien-être et de fierté lorsque vous aurez, une fois de plus, à sortir de votre zone de confort afin d'exploiter votre plein potentiel. Vous savez, faire des sorties de zones est comme pratiquer une quelconque discipline, plus vous pratiquerez, plus vous serez de plus en plus fort, plus vous repousserez vos limites, donc, plus vous exploiterez votre potentiel.

Je vous parlais d'être le Super-Héros de votre vie au tout début. Je vous invite donc à pratiquer la posture de Super Woman ou du Super-Héros pendant deux minutes afin d'augmenter votre confiance en vous.

Il a été prouvé scientifiquement que le fait de se tenir comme SuperWoman, les deux mains sur vos hanches et les pieds écartés, bref de prendre de l'espace, donnait pour vrai de la confiance en soi.



L'étude a été faite avec deux groupes de personnes. L'un prenant la posture de SuperWoman et l'autre groupe d'individus se recroquevillant sur eux-mêmes, pendant deux minutes chaque groupe.

Ils ont donc procédé à un test de salive, avant et après avoir tenu leur posture respective, pour mesurer le taux de testostérone : l'hormone de la combativité, de la compétitivité et, pour mesurer également l'hormone du stress : le cortisol.

Après avoir tenue la posture du Super-Héros, soit l'attitude d'être en contrôle, les résultats ont démontrés une augmentation de la testostérone, donc augmentation de la confiance en soi et une diminution du cortisol, donc diminution du stress.

Et, testé à l'inverse, avec le groupe recroquevillé sur eux-mêmes, les résultats ont donné une baisse de testostérone : baisse de confiance en soi et une augmentation du cortisol : stress.

Intéressant n'est-ce pas ? Donc, ce qui est à retenir ici, c'est que vous pouvez très facilement, avant de passer une entrevue, demander une augmentation de salaire, ou encore, afin de vous préparer face à une situation qui vous stresse, vous placer en posture du Super-Héros pendant deux minutes et surtout, de garder une posture droite et assurée pendant l'entretien. ;)

4. Soyez convaincu que vous pouvez atteindre vos objectifs.

Pensez de manière positive au sujet de vos capacités, de vos forces, etc. Parlez-vous mentalement de façon positive, employez les affirmations positives. Il est dit que le cerveau n'enregistre pas les négations, donc ne prend pas compte des « Ne pas » « Ne plus », etc.

Alors, si je dis : « N'oublie pas d'apporter le sel. » Notre cerveau enregistre : « Oublie d'apporter le sel ». Ou encore, faites le test, et dites à un enfant : « Ne cours pas sur le bord de la piscine. » Il ne s'arrêtera même pas. Essayez plutôt : « Marche sur le bord de la piscine. » Et voyez la différence. ;)

En période de doute, nous avons tendance à nous parler négativement : « Je n'y arriverai pas, etc. À force de pratiquer le langage positif, vous serez de plus en plus apte à cesser immédiatement le négatif et employer le positif.

Prenez en note toutes vos réussites, vos moments de gloire, de fierté. À chaque fois que le doute refera surface, relisez ces notes afin de réactiver l'état interne de confiance.

Tel que nommé pour la sortie de zone de confort, visualisez un souvenir de succès, l'atteinte d'objectifs importants réalisés dans le passé, de vos performances, ou d'une réussite passée. Ceci vous permettra de renforcer la confiance en vous, de la voir en imagerie mentale, de la ressentir et de l'ancrer en vous.

Et, en terminant, imaginez les événements à venir de façon positive. Visualisez-vous à la fin de votre objectif atteint, lorsque vous célébrez votre réussite ! Et, visualisez encore et encore.

5. Planifiez, organisez, déléguez.

Les personnes à succès planifient leur journée la veille. La meilleure façon d'obtenir un rendement optimal de votre prochaine journée est de planifier vos tâches pour le lendemain. Pourquoi ? Pour la simple et bonne raison que sans plan de match, nous aurons beaucoup plus de facilité à s'égarer de nos

tâches, à répondre aux besoins des autres, ou à faire des tâches qui ne sont pas prioritaires.

Grâce à une bonne planification, vous aurez plus de facilité à suivre votre plan et faire les tâches importantes que vous avez planifiées au moment de la journée voulue.

Souvent les gens se font une liste « To do ». L'erreur ici est que plus vous mettez des tâches sur cette liste, plus ou moins importantes, et/ou non nécessairement reliées à vos objectifs précis, plus vous ressentirez de la surcharge, du stress et moins vite vous bifferez ces tâches. Ce qui risque de vous faire vivre de la démotivation et de procrastiner (toujours remettre à plus tard).

Il est donc primordial de dresser la liste de votre objectif en tête de liste, d'ajouter les principales tâches reliées pour arriver à l'atteinte de cet objectif de la journée et le temps alloué pour chacune des tâches. Note : Prévoyez d'inclure également des temps d'imprévus.

Pour vous faciliter le tout, je vous conseille fortement de fermer toutes formes de distractions : fermer les sonneries du téléphone, cellulaire, les boîtes de courriels, Facebook, etc. Et de respecter votre temps de travail pour chacune des tâches. Allouez-vous une période de concentration pour faire votre tâche, exemple : 50 minutes de travail et prendre une pause de 20 minutes, etc. Il existe aussi des applications qui pourront vous aider à minuter le tout : Ex. : Pomodoro. Faites une petite recherche, vous en trouverez beaucoup d'autres.

Pour les tâches qui vous demandent plus d'énergie, de travail, de concentration, et qui s'avèrent plus difficiles à réaliser pour vous, bref, que vous n'avez pas du tout envie de faire, il est permis de déléguer :). Hé oui, souvent il vaut mieux payer une tierce personne que de s'acharner à faire quelque chose qui nous prendra beaucoup plus de temps et d'énergie.

En résumé :

1. Formulez et écrivez vos objectifs précis à court/moyen/long terme en lien avec vos projets.

2. Fixez-vous un objectif quotidien à travailler pour atteindre vos objectifs en ordre d'importance.

3. Dressez la liste des actions que vous voulez accomplir pour le lendemain.

*J'aime beaucoup la technique des post-it. Écrire chacune des tâches sur un post-it différent et mettre le temps alloué à chacune. Ainsi, cela vous permettra de jouer avec les post-it, les placer dans un ordre x, les déplacer afin d'arriver à un horaire idéal. Plus facile que d'écrire et d'effacer dans votre agenda.

4. Prévoyez un temps alloué pour chacune des tâches.

5. Déterminez une date butoir pour l'atteinte de votre objectif.

6. Célébrez (Je vous en parle au prochain point)

N.B. Le fait de noter vos tâches avant de vous coucher permettra à votre inconscient et subconscient de travailler toute la nuit afin de trouver les meilleures façons pour gérer vos tâches du lendemain. Et, au réveil, vous vous retrouverez avec de nouvelles idées créatrices qui émanent de votre mémoire inconsciente. En résumé, même la nuit, sans vous en rendre compte, vous travaillez à organiser votre journée pour qu'elle soit productive et parfaite. Voici donc une aide pratique supplémentaire que vous pouvez avoir, si vous prenez l'habitude de préparer votre journée du lendemain. Cette pratique vous apportera le succès sur les plans professionnels et personnels de votre vie.

6. Célébrez

Une fois votre objectif, votre rêve ou votre projet réalisé : **CÉLÉBREZ !** Récompensez-vous pour tous les efforts soutenus que vous avez accomplis. Un petit souper au resto, un nouveau vêtement, un livre, une sortie au spa, votre film préféré, une bonne poutine, une coupe de vin, etc. Bref, un cadeau pour

vous féliciter qui vous fera du bien. Et, de vous dire aussi à vous-même, après chaque succès : « Bravo, J'ai réussi ! », « J'ai été bon ! ».

Trop souvent, nous avons tendance à oublier cette partie. Le fait de célébrer vous aidera à reconnaître ce que vous avez réussi et, par le fait même, renforcera vos chances de succès. Vous activerez ainsi le circuit de la récompense de votre cerveau qui produira de la dopamine, neuro-hormone qui aide à agir pour atteindre nos objectifs et nous apporte du plaisir lorsque nous les atteignons. À force de développer l'habitude de célébrer vos succès et vos réussites, vous accéderez plus facilement à la motivation, car votre cerveau produira de la dopamine par anticipation de la récompense.

De plus, une équipe de psychologues américains démontre que lorsque vous partagez vos succès avec vos proches, cela multiplie son bénéfice en termes de bonheur et de satisfaction à long terme. Alors, voici donc une règle fort simple et agréable à pratiquer, NON ?! Célébrez mes amis :D.

7. Faites votre bilan

Pourquoi procéder à un bilan ? Tout d'abord pour évaluer vos progrès. Évaluez les forces, les aptitudes, les talents et les nouvelles compétences que vous avez développé. Et ainsi, allez les noter dans votre liste de talents. Ce qui viendra augmenter votre confiance en vous.

Faire votre bilan vous permettra aussi d'identifier vos capacités et vos limites. De cette façon, vous pourrez distinguer les tâches qui vous limitaient et lors de votre prochain objectif, vous pourrez plus facilement déléguer et/ou cibler l'aide dont vous avez besoin pour accélérer votre processus de réalisation.

Résumé :

1. Qu'ai-je atteint ?
2. Quels défis ai-je rencontré ?
3. Qu'ai-je appris ?

4. Que puis-je faire différemment ?

Écrivez trois choses que vous pouvez faire immédiatement.

5. Identifiez les méthodes les plus efficaces ou les plus rentables pour atteindre votre objectif.

6. Quelles sont les nouvelles forces, compétences, aptitudes que vous avez développées ?

7. De quoi êtes-vous le plus fier ?

8. Prenez-les en note.

9. Fixez-vous un nouvel objectif et...

10. Recommencez :)

8. Recommencez

Et, voilà, vous êtes enfin prêt à recommencer avec vos nouvelles compétences, forces, talents développés et acquis tout au long de la réalisation de votre objectif, rêve, projet.

Le fait de rester dans sa zone de confort. Le fait d'éviter les comportements et les habitudes qui pourraient contribuer à exploiter votre plein potentiel est dramatique ! Alors, faites tout le contraire : Osez sortir de votre routine, faire les choses différemment, osez être unique... Ainsi vous exploiterez de plus en plus votre plein potentiel et cela vous permettra de faire ressortir toutes ces ressources qui sommeillent en vous et qui n'attendent que votre GO pour jaillir afin de vous aider à vous propulser, vous réaliser pleinement dans tous les secteurs de votre vie.

En conclusion, découvrir et exploiter votre plein potentiel vous permettra de faire des exploits et d'avoir une vie plus agréable et plus épanouie. Souvent les gens se disent : « Oui mais, moi je doute de mes capacités ! » Mais d'après vous, qu'est-ce qui vient avant, la confiance ou le succès ?

Vous savez, voici la roue.

Il faut d'abord vous fixer des objectifs atteignables, une fois ces objectifs-là atteints, vous accumulerez les succès. Ce qui fera augmenter en vous, votre confiance et qui fera que vous serez de plus en plus fonceur et où vous exploiterez de plus en plus, votre plein potentiel.

Vous avez tellement de potentiel ! Croyez-y, croyez en vous !

Cessez d'être le spectateur du Super-Héros, soyez votre propre Super-Héros et réalisez votre propre mission de vie ! ;)

Services offerts :

- Conférences : grand public, les entreprises, les écoles, etc.
- Ateliers divers
- Animation : Dreamclass, Congrès, Gala, etc.
- Coaching

Pour plus d'infos, consultez www.louisemercier.com
819.339.2780

Véronik Carrier

experte de la voix,
Formatrice agréée, conférencière, coach et chanteuse

Experte en voix, Véronik est une femme à la fois très professionnelle et convaincante, tout en dégageant une authenticité touchante, vibrant de toute sa personnalité.

Rien d'étonnant puisque la voix est le canal des émotions et de la communication, et que

Véronik la maîtrise tant pour soutenir des professionnels haut placés ayant à parler en public qu'à titre de chanteuse, se produisant elle-même sur scène, que ce soit au Québec ou à l'international.

Elle est formatrice agréée, conférencière, coach et chanteuse. Elle aborde la voix pour apprendre à respirer, à développer son énergie et sa confiance. Ses formations sont, entre-autre, reconnues par le Barreau du Québec.



Développer votre confiance, révéler vos compétences !



Le talent naturel
Il y a une expression avec laquelle j'ai beaucoup de
difficulté. Ils s'agit du fameux talent naturel...

Beaucoup de gens portent l'équivalent de ce talent naturel en eux mais ils souffrent des blocages dus à des traumatismes, du rejet, un type d'éducation, de l'anxiété et j'en passe. Ces événements créent des tensions, voire, des modifications au niveau de la respiration, de leur perception et de leur concentration.

Revenons aux conséquences directes d'une respiration modifiée ; le diaphragme ne redescend plus aussi bas qu'il devrait et si l'on considère que 95 % de la population vit en apnée, c'est-à-dire, que tous ces gens n'expirent plus, le résultat est souvent une voix rauque, un souffle court, un débit trop rapide, du stress et une augmentation de la production du cortisol (hormone



liée au stress ayant beaucoup d'effets physiologiques négatifs), car un diaphragme contracté, entraîne la contraction du larynx et du corps tout entier. Essayez d'avoir l'esprit clair, une respiration profonde et une présence : c'est plutôt impossible, et pourtant, on parle ici d'une proportion importante dans la société. Si à l'aide d'exercices spécifiques (et ils existent !), on débloque ces tensions, le fameux talent naturel va se dévoiler, et commencer à se déployer. Je crois que trop de gens ont un potentiel qu'ils ignorent.

Dans un tout autre contexte, j'aimerais aussi vous parler de mon expérience d'écriture. Avant de faire mes baccalauréat et maîtrise en chant, j'ai fait un premier baccalauréat en littérature. Je ne me considérais pas comme une intellectuelle, j'étais davantage faite pour le théâtre mais je me souviens d'exercices d'écriture que nous faisions, lesquels déclenchaient beaucoup de créativité. Nous partions par exemple d'une phrase que nous aimions, d'une phrase d'un grand écrivain, ou bien nous faisions différents exercices d'écriture avec des contraintes et des jeux de mots. Je garde le souvenir de textes que j'ai écrit sans même me reconnaître sur le coup, tant des ressources en moi jusque-là inexploitées se manifestaient. Nous étions forcés de sortir de notre zone de confort, d'explorer en nous et de créer ; on allait chercher des

ressources qui nous permettaient de découvrir et développer un potentiel que nous croyions inexistant.

J'ai aussi un exemple dans le milieu des arts plastiques ; je connais une personne qui ne manifestait pas de réel talent en dessin mais qui rêvait de devenir architecte., Étant obligée de faire des croquis et dessins dans un cahier d'esquisse (démarche à l'époque obligatoire pour devenir architecte), elle a développé ce potentiel. Aujourd'hui, cet architecte, est reconnu par ses pairs, collectionne des prix et des reconnaissances et de plus, il dessine très bien.

L'expression et nos désirs refoulés

Je crois que trop de gens ont des qualités ou talents qu'ils ignorent et qu'il s'agit juste de trouver des méthodes de déblocages ou des moyens pour stimuler la forme d'expression ou le désir qu'ils ressentent au plus profond d'eux. Parfois, des circonstances de la vie vont agir comme éléments déclencheurs, car souvent le fait de ne pas exploiter ce potentiel peut aussi étouffer quelque chose de grand, une mission de vie et cela mène à une dépression ou une expérience douloureuse qui permettra, en contrepartie d'activer ce potentiel. À une certaine époque, alors que je me préparais sérieusement à une carrière de chanteuse d'opéra, j'ai dû me faire opérer les cordes vocales car je supportais ma voix avec une mauvaise technique ; elle était belle mais les fondations très faibles. Durant un mois, j'ignorais si j'allais retrouver l'usage de celle qui donnait tout le sens à ma mission de vie. Malgré les risques de l'opération, ma voix est revenue, plus belle qu'avant, cependant je n'étais plus la même et avec mon mentor de l'époque, j'ai commencé à développer une technique qui a fait en sorte qu'aujourd'hui encore, je constate que ma voix n'est jamais fatiguée, contrairement à plusieurs professionnels de la voix que je côtoie encore. Les années ont passé, j'ai fait ma carrière de chanteuse mais toujours en développant une technique unique en parallèle. Cette carrière étant parfois courte, j'ai dû penser à un plan B. J'ai tenté me trouver de l'emploi mais mon curriculum vitae, hors du commun n'inspirait pas confiance aux employeurs, et me rendait surtout hors catégorie. Heureusement comme chanteuse, j'avais fait l'expérience de la production ; je ne me contentais pas juste des contrats mais je montais mes

propres spectacles. Donc, une avocate rencontrée dans une activité de réseautage me demanda si je pouvais l'aider à capter l'attention des juges lorsqu'elle plaiderait. Par la suite, d'autres personnes m'ont demandé de les aider dans la rééducation de leur voix qui avait souffert de surmenage. Comme j'ai toujours enseigné, j'en ai eu l'idée de partir une entreprise spécialisée dans la voix, s'adressant surtout aux individus qui ont à faire des discours, des conférences, parler au téléphone etc. Aujourd'hui, avec mon entreprise, mon unicité provient de cette technique que j'ai développée et ma mission de vie tient davantage de ce projet que de la carrière de cantatrice d'opéra. Jamais je ne m'aurais cru capable d'être en affaire, moi qui me catégorisais comme une artiste très colorée, et encore moins de coacher des politiciens, moi qui n'ai jamais été attirée par ce milieu et surtout de faire mes propres conférences ; de chanter en public, c'était simple, mais parler en public, ne plus me cacher derrière un personnage... ouf!!! Je n'ai pas eu le choix, la vie m'a porté au pied du mur, et voilà, j'ai découvert d'autres potentiels !

Potentiel et créativité

Je parle beaucoup de potentiel artistique car je baigne dans les arts, mais, prenons tous ces exemples de gens qui vivent des situations d'inconfort, des états d'urgence, de survie... Ils doivent activer leur créativité, donc ils découvrent des potentiels qu'ils ne connaissaient pas. Je crois que de pratiquer une forme d'art, sans en faire nécessairement sa profession, est un excellent moyen de découvrir notre potentiel car l'art implique d'entrer dans une zone d'inconfort et de créativité. J'ajouterais aussi que la pratique de certaines activités physiques et certains sports stimulent aussi notre potentiel ; penser aux défis des entraînements, de la concentration et de se dépasser. Personnellement, j'ai cru toute mon enfance et une partie de mon adolescence que j'étais nulle dans les sports et que je n'avais pas de talent... Ça vous dit quelque chose lorsque dans les écoles on doit former des équipes en éducation physique ? J'étais la dernière choisie ! Sauf que vers l'âge de 16 ans, j'ai commencé à monter à cheval car j'ai toujours adoré les animaux et les chevaux m'attiraient particulièrement puis je me suis donnée le défi des compétitions. Le résultat est que j'ai collectionné des premières places, des championnats et un mur de médailles très multicolores ! Dans la quarantaine, j'ai com-

mencé la course, le yoga, le ski patin et des entraînements en salle ; le résultat est que j'ai fait un marathon, deux demi-marathons, je cours toujours, m'entraîne et pratique le Hot Power Yoga ! Pas si pire pour une nulle en activités physiques ? Le potentiel était là mais on m'avait donné une idée négative des sports, et surtout de moi comme sportive ; mon élément déclencheur a été l'amour des chevaux, j'ai connus les entraînements, l'importance de la concentration qui nous emmène au dépassement et à la découverte de potentiels totalement ignorés et à une confiance en soi renouvelée.

Confiance et potentiel

Quand on cultive la confiance en soi notre potentiel se développe davantage, cependant, il faut aussi être motivé car la procrastination nous fait passer à côté de notre potentiel. Aussi, lorsque l'on est trop dans une zone de confort ou de sécurité, cet état empêche la stimulation du potentiel. Trop de gens vivent dans ce que je nomme des prisons d'or ; ils passent leur vie, à développer le potentiel d'une institution ou d'un autre humain car ils ont juste manqué de confiance en eux-mêmes ou leur anxiété a eu trop d'emprise sur eux. C'est leur choix mais il est important de prendre conscience que nous sommes rarement au service d'un leader qui nous aidera à s'élever. Ce type d'employeurs existent mais ils sont en minorité car pour être à la tête d'une entreprise ils ont eu besoin d'un bon égo, et là aussi, ils doivent évoluer pour devenir plus que des administrateurs. C'est comme dans certaines relations de couple, quand tout est acquis, plus rien ne se développe, et là chacun se sert de l'autre pour répondre à ses besoins et non pour l'élever et s'élever par surcroît.

Notre unicité

À partir du fait que l'on a une unicité, que l'on vit en fonction de notre moteur et de notre passion, notre potentiel alors se déploie, puis c'est au tour de nos compétences de se révéler. La résultante est que nous commençons à exceller car nous avons exploité tout ce qui est en nous et qui passe par nous. De débloquer et laisser aller le potentiel en nous, nous rend unique, donc sans compétiteur. Personnellement, ma mission de vie est justement d'aider

les gens à développer leur confiance afin de développer ce qu'ils sont appelés à être. Un des éléments essentiel à la réalisation de soi est de travailler sa voix pour trouver sa voie et révéler ses compétences ; je l'ai d'abord fait pour moi qui avait tant de blocages, je le fais avec mes clients et croyez moi, de passer par cet outil que nous portons sans trop en connaître son pouvoir, est très efficace, voire miraculeux dans certains cas ! Trouver sa voix rend confiant car trouver sa voix nous oblige à retrouver notre propre respiration, à retrouver une posture sans tensions, à retrouver l'harmonie en nous, la fluidité, reprendre notre pouvoir et laisser rejaillir des trésors et des désirs étouffés.

Hasina Christen

Life designer & coach holistique

Avec Hasina, on entre dans un monde de réflexion profonde et pertinente sur le développement humain.

Elle ose aller derrière les discours faciles et creuser les motivations, voir ce qui retient, ce qui est possible et beau, et, plus particulièrement, ce qui permet d'oser.



Hasina nous partage sa vision, ses croyances profondes en l'humain, rien d'un discours théorique, mais tout du partage à l'esprit ouvert. Fonceuse et décidée, elle fait son chemin avec conviction, passion et structure. Elle n'hésite pas à appliquer pour elle-même ce qu'elle propose, ouvrant ses ailes pour libérer le potentiel qui est en elle.

Osez vivre à la hauteur de votre potentiel



T

out le monde a le potentiel d'un génie ». J'adore cette phrase attribuée à Einstein. Je suis convaincue qu'un génie sommeille en chacun de nous. Je suis convaincue que nous sommes tous ici et maintenant pour une bonne raison. Nous avons l'opportunité de réveiller cette part de génie, d'oser vivre grand, d'oser vivre à la hauteur de notre potentiel.

Cependant, nous vivons nos vies avec plus ou moins de complaisance, à l'étroit dans un espace qui ne nous convient pas toujours véritablement. Et nous ignorons ce potentiel, parfois jusqu'au déni. Ce potentiel, s'il n'est pas mis en lumière disparaît dans l'ombre avec le sentiment de passer à côté de notre vie.



A quelle hauteur vous situez-vous aujourd'hui par rapport à votre potentiel ? Pour répondre à cette question, il est judicieux de s'intéresser tout d'abord à la « hauteur » qu'on attribue soi-même à son potentiel. Est-ce possible d'ailleurs d'en trouver la bonne mesure ? Surtout quand on considère le potentiel comme une chose virtuelle, non encore exprimée dans la réalité. Comment mesurer, et se mesurer à, quelque chose qui serait certes inscrit dans le domaine du possible mais non tangible ?

Il est important de « révéler son potentiel ». Voilà un de ces leitmotifs favoris du milieu du développement personnel. Mais que peut-on vraiment comprendre derrière le mot « potentiel » ? En quoi le révéler serait si important ? Comment le découvrir ? Comment savoir si ce potentiel va pouvoir s'exprimer effectivement ? Est-ce fonction d'un environnement ou d'un domaine particulier ? Ou d'une intention personnelle de passer de « je peux » à « je veux » ? Ou serait-ce pourquoi pas une combinaison de tout ça ?

Je vous invite à plonger avec moi dans cette quête du potentiel à travers cet article, tout en prenant de la hauteur à la rencontre de votre « Grand moi ». Laissez-vous inspirer à oser vivre à la hauteur de votre potentiel !

« Vous êtes nés pour accomplir
de grandes choses.
Vous êtes nés avec des ailes.
Vous n'êtes pas faits pour ramper,
alors ne le faites pas.
Vous avez des ailes.
Apprenez à les utiliser
et envolez-vous. »
Rûmî

Un précieux trésor est caché quelque part en vous

Le mot potentiel renvoie à ce qui « existe en puissance » de manière virtuelle. On parle de forces et de ressources dépendantes d'une idée d'action conditionnelle. Le Larousse le définit entre autres comme « un ensemble de ressources dont quelqu'un peut disposer dans un domaine déterminé ».

A la lumière de ces définitions, je comprends que si le potentiel n'est pas mis en action, il reste à l'état virtuel sans exister vraiment. S'il n'est pas utilisé, il ne se concrétise pas. C'est le serpent qui se mord la queue mais comment révéler quelque chose alors qu'on ne le connaît pas encore ?

Je crois fortement que nous avons tous un potentiel en chacun de nous. Vous êtes né avec un potentiel. Vous avez au fond de vous-mêmes, caché quelque part, un précieux trésor, un bijou, une perle, une richesse... peu



importe comment vous le voyez. C'est ce quelque chose qui attend d'être révélé à la lumière !

Qui que vous soyez, quel que soit votre parcours de vie, ne pensez-vous pas que vous êtes ici pour une bonne raison ? Ne pensez-vous pas que vous avez quelque chose à vivre et à apporter dans ce monde ? Pourquoi cela serait-il réservé à une poignée de personnes ? Vous avez un pouvoir, un « je peux... » à découvrir sur vous-mêmes. Si votre manque de confiance en vous vous fait dire « Pourquoi moi ? », j'ai simplement envie de vous répondre par : « Pourquoi pas ? ». Oui, vous êtes une personne unique et vous avez un potentiel unique. Vous devez d'abord commencer par en avoir la foi. Il est bien sûr important de tenter de cerner ce potentiel pour pouvoir l'accueillir et l'apprivoiser. Il est surtout essentiel de commencer par y croire simplement, et de croire en VOUS !

Vous sentez-vous digne de renfermer ce précieux trésor ? Quelle importance donnez-vous à ce potentiel ? A l'instant où vous décidez de croire en l'existence de ce potentiel en vous, vous y êtes directement connecté. Et vous allez déjà commencer à prendre de la hauteur ! Peu importe si vous n'arrivez pas encore à le définir précisément. Peu importe si vous n'arrivez pas à lui donner le bon ordre de grandeur ou de hauteur. Oser croire que vous avez un trésor en vous c'est déjà un premier pas pour le faire exister ! Ceux qui n'y croient pas ne le trouveront jamais.

La foi est indispensable mais elle ne suffit pas. Ce trésor enfoui nécessite d'avoir les outils et une attitude adéquats. Surtout quand il a été refoulé depuis longtemps. Oser faire vivre son potentiel nécessite de la volonté.

Ce qui n'est pas révélé à la lumière disparaît dans l'ombre

Tant qu'il n'est pas exprimé, je compare le potentiel à la partie immergée d'un iceberg. Même si on n'en voit encore qu'une petite partie, il y a cette idée de pouvoir qui somnole là-dessous. Il somnole mais il est déjà là. Vous ne pensez pas ?

Je vois le potentiel comme quelque chose de « la-tent », ce quelque chose qui est là... et qui nous tend la main ! Et si nous refusons de lui tendre la main à notre tour, il se volatilise.

Votre pouvoir est déjà présent en vous. C'est le pommier contenu dans un pépin de pomme. Si vous le jetez à la poubelle, si vous n'en prenez pas soin, il n'aura jamais l'occasion de devenir un arbre. Le pépin de pomme a besoin d'un univers adéquat pour commencer à germer. Dans cet univers, il faudra s'armer de patience et de volonté. Vous devez vous occuper de cette petite graine en vous pour qu'il ait l'opportunité de devenir un jour un arbre. Si vous la laissez dans l'ombre, elle risque de se décomposer et de disparaître à jamais.



n

« *Tant que tu ne déploieras pas
tes ailes, tu ne sauras
jamais si tu peux voler »*
[Proverbe français]

L'action révèle le potentiel. Pour trouver votre trésor, vous devez adopter une attitude d'explorateur. Imaginez que vous avez un diamant brut à l'intérieur de vous. S'il n'est pas travaillé et mis à la lumière, cela restera un caillou sans valeur. Il est important de vous mettre dans une démarche d'apprentissage permanent et surtout d'avoir une attitude ouverte sur la vie. Il nous appartient de nous ouvrir à notre potentiel, ce n'est qu'ainsi qu'il se révélera à nous. Passer à l'action, apprendre, tester, oser, apprendre de ses erreurs. Chercher à s'améliorer pour soi-même et non en comparaison avec les autres, c'est ainsi que vous donnez à votre potentiel la chance de grandir petit à petit. C'est ainsi que vous apprendrez à le connaître et à l'appivoiser.

Dépasser les peurs qui freinent notre potentiel

Le potentiel c'est ce qu'on peut atteindre si on enlève tous les freins, et ce qui nous freine ce sont principalement nos propres peurs. Votre potentiel c'est tout ce que vous pouvez être quand vous aurez dépassé vos peurs !

Il y a des peurs qui semblent plus évidentes comme la peur de l'échec, c'est une peur qui nous entraîne exactement à échouer avant même d'avoir essayé. Il y a d'autres peurs plus inconscientes et tout aussi limitantes. Cela peut sembler paradoxal mais une des peurs les plus sournoises qui nous empêchent d'exprimer pleinement notre potentiel est justement la peur de ce potentiel en nous. Cette peur peut revêtir des noms différents : la peur de briller, la peur de déranger, la peur de réussir... oui ça existe !

Au travers de mon accompagnement, je rencontre fréquemment cette problématique de la peur de réussir chez les personnes que j'accompagne. Sans doute parce que j'en trouve la résonance en moi. J'ai moi-même longtemps couvé cette peur de réussir et il m'a fallu de nombreuses années pour m'en dépêtrer.

J'ai bien eu des succès plus ou moins significatifs, sur le plan personnel comme professionnel. Je suis d'une nature plutôt déterminée quand il s'agit de réaliser quelque chose qui me tient à cœur. J'ai beaucoup fait pour que les choses fonctionnent et je me suis toujours investie dans tout ce que j'ai

fais. Cependant, arrivée à un certain stade, c'est comme si une partie de moi refusait d'avancer, dans un schéma régulier d'auto sabotage.

J'ai longtemps eu peur sans le savoir vraiment de mon propre potentiel, prenant bien soin de l'étouffer avant qu'il ne prenne trop de place. Aussi pour rester fidèle à ce qu'on avait prévu pour moi, ou du moins ce que je croyais prévu pour moi. Aujourd'hui, je me suis libérée de mes propres conditionnements.

Oser vivre son potentiel c'est potentiellement un voyage vers un monde inconnu. C'est oser perdre ses repères. C'est prendre le risque de blesser ou de perdre certaines relations, ces personnes qui ont eu l'habitude de vous définir d'une certaine manière et qui ne s'y retrouvent plus en vous. C'est devenir une autre personne que vous devez apprendre à connaître. Et tout cela peut bien sûr faire peur. Alors nous pouvons êtres tentés de réprimer notre potentiel pour rester conforme à une réalité qui nous rassure bien qu'elle soit inconfortable.



Pour dépasser nos peurs, il est tout d'abord essentiel de les identifier pour pouvoir les accueillir et les transformer. Nos peurs nous permettent de nous situer sur notre propre carte du monde, il ne s'agit donc pas de les nier. Pour aller à la rencontre de notre fameux trésor, il nous appartient de redéfinir sur notre carte où se situent notre territoire et nos propres limites. Un professionnel de l'accompagnement peut vous soutenir dans cette démarche. En

tant que coach holistique, c'est un processus que j'accompagne en profondeur pour aider mes clients à oser prendre de la hauteur !

Une fois que vous avez identifié vos peurs et que vous hésitez encore, demandez-vous ce qui vaut vraiment la peine, entre ce que vous risquez de perdre ou de gagner. Qui serez-vous quand vous oserez véritablement vivre à la hauteur de votre potentiel ? Qu'allez-vous pouvoir changer en vous et autour de vous ? Qu'est-ce qui vous paraît le plus important : oser exprimer votre lumière pour vous-même et pourquoi pas pour en éclairer d'autres, quitte à faire de l'ombre à certaines personnes, ou décider de rester définitivement dans l'ombre ?

Nourrir un environnement favorable à la hauteur de son potentiel

Nous avons vu qu'oser son potentiel nécessite de la volonté. Cela nécessite également un terreau favorable. Peut-être qu'étant enfant, vous n'avez pas eu un environnement suffisamment fertile pour vous donner envie de cultiver votre potentiel. Cela est réversible. Il n'est pas trop tard pour mettre de l'engrais pour renforcer votre potentiel. A l'instar du pépin de pomme, votre potentiel aura toutes les chances de germer dans des conditions favorables.



*Grandir ce n'est pas s'enrichir de
quelque chose de nouveau,
mais découvrir ce que l'on a déjà
à l'intérieur »*

Alexandre Jollien

Quelles sont ces conditions ? Une bonne estime de soi est nécessaire à l'émergence de votre potentiel. Si vous ne vous considérez pas comme ayant suffisamment de valeur, vous ne pouvez permettre à cette valeur de s'exprimer. Il vous appartient également de vous traiter avec bienveillance, de devenir un bon parent encourageant pour vous-même. Aussi, il est important d'être dans de bonnes conditions en étant entouré de personnes qui vous tirent vers

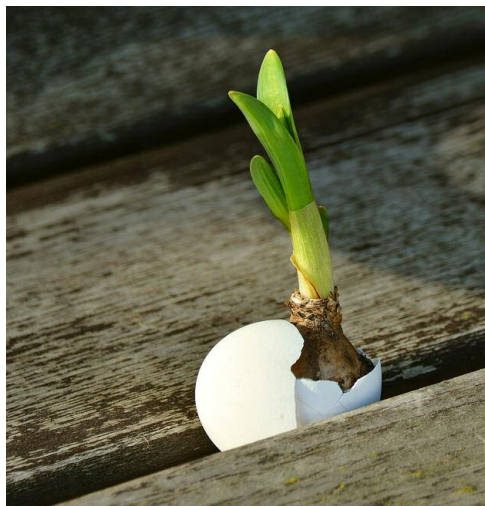
le haut. Osez vivre à la hauteur de votre potentiel en compagnie de personnes qui partagent les mêmes ambitions et qui aiment graviter dans les mêmes hauteurs que vous !

Si je reprends et continue cette fameuse citation attribuée à Einstein : « Tout le monde a le potentiel d'un génie, mais si vous jugez un poisson sur sa capacité à grimper un arbre, il pensera toute sa vie qu'il est stupide. » ; cela me fait repenser à cette idée de « domaine déterminé » contenu dans la définition du potentiel. Chacun de nous est unique, notre potentiel aura une expression unique.

Pour libérer ce potentiel unique, nous devons trouver ce domaine dans lequel il pourra s'exprimer au mieux. C'est par l'expérimentation que nous saurons trouver ce domaine précis. Osez expérimenter de nouvelles choses. Si vous n'essayez pas, vous ne saurez pas si cela vous convient ou pas.

C'est aussi à travers l'exploitation de nos atouts, de notre aptitude à nous concentrer sur nos forces au lieu de nos faiblesses, d'honorer ce que nous faisons de bien. C'est l'ensemble de ces acquis, régulièrement nourris, qui va nous permettre de trouver ce fameux domaine déterminé. Serait-ce cela que de trouver sa voie ?

Car considérer qu'on a un potentiel en soi est important, encore faut-il savoir quoi en faire ? Oser vivre à la hauteur de notre potentiel ne serait-il pas l'occasion d'utiliser ce potentiel pour nous rendre nous-mêmes utile à notre monde ? Cela nous aligne avec ce qui nous rend unique tout en étant en harmonie avec le monde et la vie. A travers ces conditions favorables et dans ce domaine déterminé qui nous convient, nous devons trouver cette juste place de laquelle nous pourrions être et agir au mieux pour amener notre potentiel à la meilleure hauteur possible.



Renouer avec ses rêves et les aligner avec ses capacités

Nous avons tous été enfant. Un enfant est animé de grands idéaux quand on lui demande ce qu'il voudrait être ou faire de sa vie plus tard, sans se soucier du comment ni du qu'en dira-t-on. Cependant, à l'âge adulte, nous mettons nombre de nos rêves entre parenthèses. Que se passe-t'il en cours de route pour que nous perdions notre enthousiasme ?

Nous accumulons les savoirs et les compétences. Nous sommes prompts à répondre ce qu'on attend de nous. Nous savons faire beaucoup de choses mais nous ne savons plus ce que nous aimons vraiment. Et pour moi il y a une grande différence entre ce que nous savons faire et ce que nous aimons faire. Et quand les deux se rencontrent, quand nous faisons exactement ce que nous savons et aimons faire, nous sommes en mesure de déplacer des montagnes. Nous sommes dans la mesure de notre plein potentiel !

Oser vivre à la hauteur de son potentiel c'est oser avoir des rêves assez grands pour que l'on s'y sente assez bien dedans. C'est prendre son pouvoir en s'autorisant à aligner son « je peux... » à un « je veux... ». Car si je peux faire quelque chose mais que je n'en ai aucune envie, le passage à l'action me sera difficile car contraignant. Si je veux quelque chose mais que cela ne correspond pas à mes capacités, il en résulte de la frustration.



Oser vivre à la hauteur de son potentiel c'est trouver ce juste équilibre entre ses capacités et ses rêves. C'est passer du possible au réalisable parce que je sais que je peux et que j'en ai envie !

Une des choses qui m'anime profondément c'est de croire au potentiel de chaque personne que j'accompagne. C'est de pouvoir offrir un espace à la fois libre, large et balisé pour laisser s'exprimer ce potentiel. C'est de soutenir un processus qui demande de la confiance, de la bienveillance et de la volonté. C'est de l'aider à positionner ce potentiel à la bonne hauteur pour elle-même et de l'accompagner à honorer ce potentiel à sa juste hauteur. Aider les autres à révéler le leur, voilà ma manière à moi de vivre à la hauteur de mon potentiel !

Life designer & coach holistique
Site web : www.feminincoaching.com
Facebook : [feminincoaching](https://www.facebook.com/feminincoaching)

Accompagnement individuel et en groupe, par visioconférence et en présentiel en Suisse. Séance exploratoire offerte en ligne.

Outils & inspirations :

- Approche holistique des 4 dimensions (Physique-Emotionnelle-Mentale-Spirituelle)
- Approche systémique en conscience élargie (constellation individuelle et en groupe)
- PNL (Programmation Neuro-Linguistique)
- AT (Analyse transactionnelle)

Anna Yaevah

auteure, conférencière, coach

et formatrice pour « élan de conscience, évolution & spiritualité »

Bien connectée à des valeurs profondes de vie, d'espérance, d'amour et de gratitude, Anna vous entraîne dans les dimensions très multiples du pouvoir d'être heureux.

Toujours à fond dans ses aspirations et son potentiel, elle sait bien ce que cela implique

puisqu'elle s'est rendue aux Olympiques à l'âge de 16 ans. Alors elle ose aussi cheminer lorsque la vie l'entraîne à dépasser ses réflexions profondes sur le sens de la vie pour s'ouvrir à plusieurs niveaux de conscience par la réception d'enseignement reçu d'êtres célestes vertueux.

Anna veut maintenant aider les personnes à se réapproprier leur être par le biais du développement personnel, spirituel et la pleine conscience de vie



Mon potentiel

Clés pour me réaliser pleinement



Comprendre sa vraie nature pour déployer son plein potentiel - Comprendre sa vraie nature est fondamentale pour se réaliser

Se réaliser signifie « rendre réel » mais pour cela, nous devons comprendre qui nous sommes vraiment et si notre réalité perçue est vraiment celle que nous croyons. Et si nous avions conscience d'une réalité plus vaste, dans une dimension spiritualisée de la matière pour déployer notre plein potentiel ?

En s'ouvrant à la totalité de notre être, en intégrant toutes nos composantes globales, (conscience terrestre, conscience céleste = conscience élargie) nous pouvons mieux-être, mieux vivre et mieux nous accomplir grâce à cette vision holistique.

Comprendre qui nous sommes, ce que nous ne sommes pas (illusions), puis quoi faire de sa vie sur terre est d'une utilité cruciale durant notre passage terrestre à la fois pour notre accomplissement individuel, pour la planète Gaïa, notre Terre d'accueil ainsi que pour l'humanité entière afin d'alléger la conscience collective et l'élever au cours de cette participation au « Grand Œuvre »

Il m'apparaît indispensable de savoir ce que nous souhaitons créer, à notre mesure, avec nos talents, nos capacités, notre élan créatif pour le bien commun et le bien-fondé de l'humanité. En apprenant sur sa nature profonde et son réel fonctionnement, notre déploiement peut être transformé, accéléré...

Par ailleurs, nous avons cette opportunité magnifique de léguer un héritage bénéfique à nos enfants, notre famille, aux générations futures qui suivront pour reprendre la main...

Cette compréhension, cette conscience de notre SOI Profond permet de nous élever vibratoirement, de nous réaligner, nous reconnecter et nous harmoniser avec la Vie et le grand ensemble de l'Univers.

Cet alignement réveille, révèle son potentiel créatif et nous ouvre les portes de mises en actions bienfaitrices, de notre pouvoir de réalisation formidable vers la liberté et le bonheur pour vibrer et briller sa vie.

Non pas seulement exister sur Terre mais **VIVRE PLEINEMENT !**

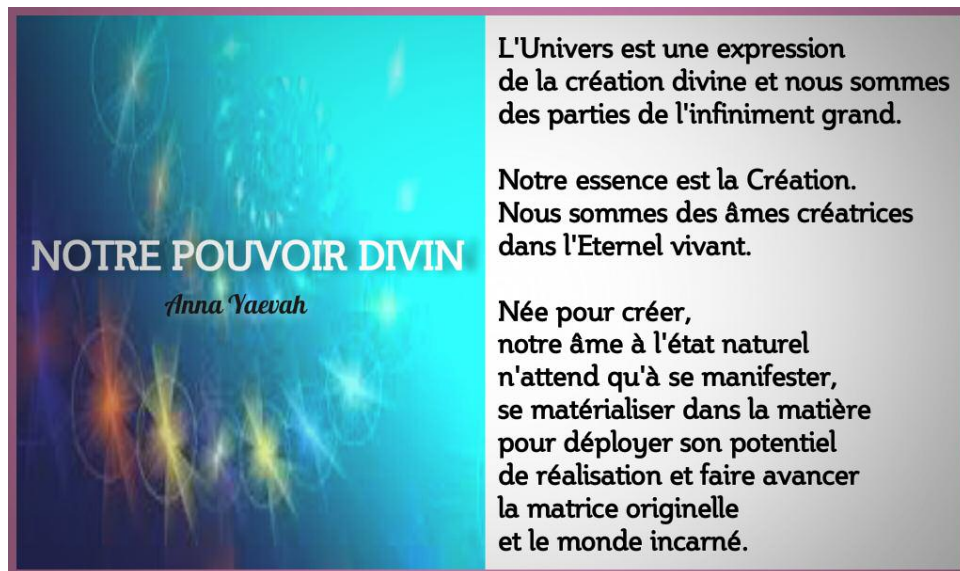
Utiliser notre pouvoir créateur divin

LA NOTION DE PROGRES – UN POUVOIR ILLIMITE

Que veut dire « Utiliser notre pouvoir créateur » ?

Il signifie de reprendre sa vie en main, sinon qui le fera à notre place ?

Il signifie aussi qu'en tant que créa'ture d'origine divine, nous sommes de nature à créer et bâtir en pensées, en paroles, en actes ! Ce pouvoir créateur



divin s'explique alors par « je crée ce que je suis et je vibre dans toutes les composantes de mon être de vie »

Pourquoi venir sur Terre et qu'avons-nous envie de laisser et léguer sur terre ?

Trouver un sens à sa vie, quand on a perdu le fil de notre histoire, peut être possible en se repositionnant comme contributeur de ce monde : en quoi puis-je ÊTRE UTILE ?

En quoi pouvons-nous l'ÊTRE ?

ÊTRE est la réponse à toute forme d'interrogation sur le sujet de la découverte de SOI et lorsqu'il est associé, mis en lumière à nos possibilités, capacités expansées, nous pouvons incarner et matérialiser nos projets dans le monde physique.

Voici quelques questions que chacun pourrait alors se poser pour trouver des réponses en son être profond pour développer ses potentiels innés (créateur divin) et bien souvent latents :

- Quelles sont toutes les cordes que je possède à mon arc ? Qu'est-ce qui me fait vibrer ?
- Qu'est-ce qui m'appelle au plus profond de mon être ?

- Qu'est-ce qui me met en joie, en paix, en passion, en amour pour activer toutes mes qualités au service de... ?
- Quelle MISSION pourrais-je mettre au centre de ma vie et des autres au cours de cette existence terrestre ?
- Pourquoi cette mission aurait autant d'importance pour moi ?

La véritable compréhension se situe dans la conscience du SOI : « ÊTRE »

Notre être profond correspond à un caractère immuable de la vie.

Nous avons à nous accomplir dans un monde matériel avec la possibilité de nous enrichir constamment pour augmenter notre savoir-être, notre connaissance, notre conscience c'est-à-dire un ensemble d'éléments qui apporte une résonance, un sens, une élévation et une harmonie vers nos accomplissements.

Sur terre, c'est le progrès qui nous anime, nous fait vibrer, briller, nous enrichit.

C'est le facteur clé qui nous permet de nous réaliser peu à peu et d'envisager une amélioration progressive de notre être.

Et pour cela il faut se lancer !

Ce progrès passe par l'expérience dans l'enrichissement et pour ce faire, la vie nous est donnée. Une vie précieuse, bien remplie comprenant des élans, des rebondissements comme des barrages, des évitements, des fuites ou des perturbations selon notre regard sur les circonstances ou ce que nous avons à régler dans nos apprentissages.

Mais l'existence est aussi une vie terrestre faite d'intérêts, d'opportunités, de portes ouvertes, de choix d'actions, d'avancement, d'inspirations. Seulement, les saisissons-nous vraiment ?

Nos réactions aux événements sont soit la marque de notre sagesse et maturité par l'acceptation des choses, par la capacité de détachement ou encore une volonté d'évolution suivie de mise en actions soit la marque de distorsions, de freins, de peurs en grandes parties illusoires et de ce fait d'inca-

pacités à être bien en soi pour agir, pour expérimenter, pour se mettre en mouvement, pour offrir ses potentiels !

Si nous comprenons que nous sommes des créatures divines incarnées dans la matière, nous comprenons également que nous sommes là pour fabriquer, construire, créer, développer, grandir à travers l'expérience, par des petits pas, des petits projets jusqu'à de grandes entreprises...

Cette prise de conscience est cruciale pour comprendre notre nature et de cette nature étendre notre pouvoir de création en alliant notre ambition de réalisation, avec notre pouvoir d'actions élargi et reconsidéré comme illimité.

Pour reprendre son pouvoir de création, il est nécessaire pour soi d'entamer son chemin d'introspection, de guérison pour contrer les impasses, les faux semblants, les freins et les croyances limitantes qui peuvent nous dire depuis des années « Je ne suis pas capable » « qui suis-je pour imaginer réaliser ce



rêve?» ou encore «comment les autres vont me juger si j'agis de la sorte?» (...)

Les bouleversements que nous avons vécu et la résurgence, remontée massive de nos maux et souffrances encore non traitées, dans cette nouvelle ère de conscience planétaire (taux vibratoire de la planète en augmentation

constante), nous invitent à entrevoir le besoin de guérir des échos du passé pour être bel et bien présent en conscience dans l'ici et maintenant afin de se réaliser pleinement.

Cette présence renforcée permet de produire davantage en tant que co-créateur d'une humanité en phase de nettoyage collectif dont le pouvoir, je le rappelle est illimité.

Pour Martin, élever sa présence c'est aussi élever son excellence donc son pouvoir de réalisation.

Nous avons à revisiter cet état présent en nous pour un mieux-être, retrouver sa vitalité après une baisse d'énergie et obtenir un meilleur focus dans notre attention à ce qui EST, se vit, se ressent et s'active.

Cela signifie de se reconcentrer aussi sur le corps et vibrer ses 5 sens.

Tout comme de s'y connecter pour baisser la « garde mentale » et son bavardage pesant et lourd.

Trop de mental tue l'action et pour créer, l'individu doit être pleinement présent, vibrant le « plaisant » avec un corps en mouvement (voir la partie ancrage)

Soyons conscient également que notre pouvoir d'être et de réalisation est élastique et exponentiel.

Être un créateur de ce monde, c'est s'autoriser à aller de l'avant et à agir en soi-même au cœur de son incarnation terrestre : lieu formidable d'expression ! La terre est un terrain splendide d'expression à utiliser du mieux que nous pouvons.

Se permettre de se dépasser et s'exprimer pleinement, c'est VIVRE et VIBRER SA VIE sur cet instant d'existence !

Une seule vie terrestre est courte pour réaliser tous ses désirs, projets, rêves mais chaque entreprise, même la plus petite qui soit, est un pas de plus vers

son progrès, son évolution individuelle liée étroitement au collectif humain et au système complet universel.

Chacune de nos évolutions et améliorations a une conséquence directe sur sa vie et celle de l'humanité.

Soyons conscients que nous formons un tout inter-relié et agissons pour cet ensemble en apportant un ou des bénéfices en son existence pour l'Unité.

Nous sommes des parcelles de l'Univers.

Nous sommes des morceaux choisis sur cette terre d'accomplissement et de progrès.

Nous sommes citoyens et créateurs du monde.

Pour cela, nous devons déjouer les conditionnements et laisser s'exprimer l'être de cœur et l'être créatif de nature divine que nous sommes sans exception, quel que soit les différentes physiques, culturelles, géographiques, psychiques...

Faire retentir son cœur pour briller dans l'expression de ses réalisations

Dans la compréhension de notre globalité », le cœur est un facteur essentiel de reconnaissance et une clé à notre réussite sur Terre.

Le cœur est un portail de connexion à l'ensemble des différents plans de conscience (visibles et invisibles)

Le cœur est la porte de l'âme. C'est un centre d'intelligence spirituelle où se loge l'amour inconditionnel : c'est un réceptacle, un réel puits d'amour.

L'amour élève et nous rapproche du divin qui nous habite d'où son importance capitale pour manifester son pouvoir d'être heureux sur terre et son pouvoir de création durant cette expérience terrestre.



Le cœur, à travers les situations vécues, est souvent fortement mis à mal et nos parts blessées non réglées étouffent le rayonnement du cœur et sa connexion à notre ensemble vibrant.

Lorsqu'il est blessé, déconnecté, l'humain est à côté de lui-même, meurtri, fragilisé, dénaturé... Il ne peut exprimer sa vitalité, ses idées, ses forces de propositions, sa capacité d'initiatives et sa créativité.

Regardez comme de jeunes et nouveaux amoureux déploient leurs ailes, respirent la vie, décuplent leurs envies et transcendent leurs capacités en étant prêts à se défier à toutes épreuves pour son ou sa bien-aimée. L'Amour énergisé et enthousiasme totalement !

Pour développer nos potentiels, bien souvent latents, la guérison intérieure, le nettoyage et le remplissage du cœur sont des étapes à intégrer pour être en état élevé de hautes vibrations et de ce fait en pleine possession de ses moyens pour exprimer le meilleur de Soi en tant qu'être créatif inné et abondant.

L'ouverture du cœur est alors primordiale dans la réalisation de nos désirs, ambitions, projets à manifester dans la matière avec réussite.

Il est indispensable d'Être en premier lieu : être content, être joyeux, être enthousiaste, être dans la gratitude (...) à travers tout ce que l'on fait.

Cette notion de plaisir et de joie est un facteur de création positive et d'avancement dans notre vie.

L'énergie du cœur et d'Amour en nous est créatrice de bienfaits car cet état et condition d'âme émet des ondes à l'Univers, lequel reçoit et nous retransmet les circonstances favorables similaires à notre état initial.

Nos réalisations ne sont pas que l'effet structurant de notre mental qui cadre, ordonne, programme.

Il s'agit de « mettre du cœur à l'ouvrage » car notre ouvrage est une œuvre de notre propre divinité.

L'ouverture du cœur et le lâcher prise sont des clés à nos réalisations, ce sont des déterminants fluides et légers menant à l'évolution de notre plus belle expression, à la révélation de nos capacités illimitées et à notre réel succès.

Utiliser le lâcher prise en toute confiance

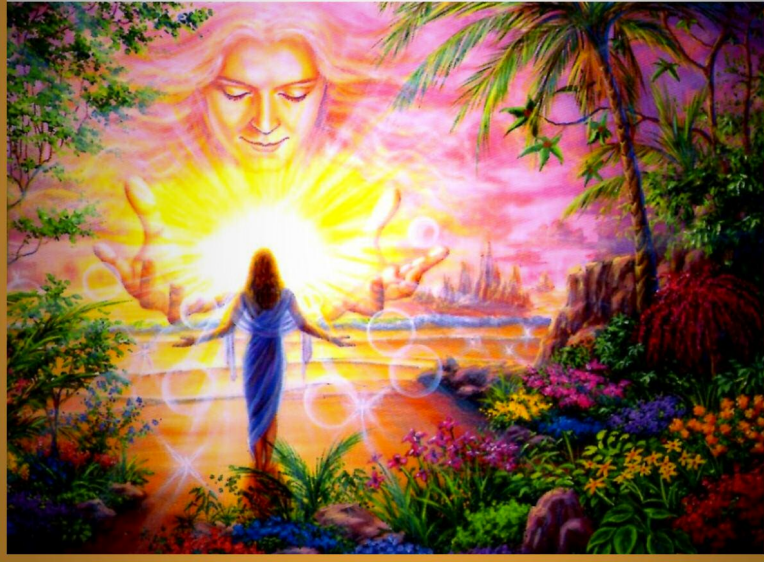
Découvrir ou déployer son potentiel signifie être dans la vie, être dans le mouvement, respirer sa vie.

Sortir d'un état d'être intérieur fragilisé, se réparer, se solidifier pour se réaliser en conscience demande d'amener de l'air, de la respiration et du souffle vital dans sa vie.

L'inspiration est la concentration des énergies d'efforts et l'expiration existe pour évacuer l'air, libérer l'effort consenti et laisser aller.

Lâcher prise c'est donc respirer pleinement.

Lâcher prise en toute confiance



C'est aussi faire confiance en la vie et lui ouvrir les bras, s'abandonner à elle...

Et pour lui faire confiance, notre confiance en soi doit être présente. Il s'agit ici au plan spirituel de la confiance fondamentale.

Il est plus probable de jouer avec la vie et de danser la vie lorsqu'on a compris ses fondements, ses fonctionnements et lorsqu'on est sorti de l'identification limitée et la croyance de n'être qu'un humain et rien de plus vaste et complet.

Nous vivons davantage dans la relativité des choses, événements, même les plus durs qui soient car nous savons que ce sont « des passages difficiles » qui ne durent pas, dans le sens qu'ils s'inscrivent uniquement dans cette unité de temps terrestre.

L'approche spirituelle nous permet aussi de saisir que les événements à « passages difficiles » ne sont pas là pour nous punir et nous accabler mais là pour nous remettre en question, nous relever et nous élever vers plus de progrès, vers la libération de potentiels que nous soupçonnons à peine (force de vie, résilience, courage...)

Sur certains événements nous avons prise pour déjouer les obstacles que nous bâtissons où qui nous sont renvoyés par les autres pour apprendre, il suffit alors d'avoir l'étincelle de vie et la détermination d'avancer et de transformer les choses...

Si d'autres situations et circonstances nous échappent totalement sans avoir prise dessus, le discernement et l'intelligence globale de l'être voudraient qu'il lâche et accepte ce qui se présente pour ensuite trouver d'autres contours créateurs et d'autres aptitudes pour continuer le chemin.

Sur la situation sans prise, la loi du détachement est alors la plus sage. Elle nous responsabilise et nous rend confiant.

C'est donc en lâchant prise que notre inspiration créatrice est la plus fructueuse, prolifique. Notre cerveau n'est plus en conflit, il est libéré et sa partie intuitive préfrontale peut alors s'activer pour générer les désirs de l'âme, la créativité, l'imagination, des idées nouvelles et innovantes...

Lâcher prise demande aussi de placer l'ego et le mental en arrière-plan.

L'ego interprète toujours ce qui l'arrange et son énergie psychique n'est pas alignée avec son SOI supérieur.

L'ego ne fonctionne pas avec le cœur mais avec les nourritures du cerveau et nous coupe, de ce fait, de notre être aimable, intuitif, imaginatif, créatif (la conscience de ce qui est juste pour nous)

Il nous fait tourner en rond dans une multitude de données devenues des croyances limitantes qui nous égarent et ainsi nous éloigne progressivement de notre nature véritable et du bon champ informationnel, (conscience du SOI), sages décisions, avancements...

L'ego souhaite contrôler, surveiller, gouverner et maintenir le pouvoir. Il crée une résistance aux changements et n'est pas dans la dimension spirituelle.

L'ego est puissant et son impact peut faire des dégâts : fatigue chronique, conflit interne, confusions, douleurs, souffrances menant au final à des maladies, à une stagnation ou à des régressions.

Vous l'avez compris, l'ego est un poison lent au lâcher prise.

Le faire taire et le mettre en arrière-plan, permet de lâcher les résistances et de laisser-aller sans rien attendre de lui : juste être ! Et être permet d'agir dans l'ici et maintenant avec justesse comme vous l'avez compris...

En ces nouveaux temps d'élévation du taux vibratoire de la planète et d'une période de grand nettoyage des énergies (et nous sommes énergies...), l'ego va peu à peu se mettre en retrait.

Nous aurons de plus en plus conscience de notre fonctionnement multidimensionnel et ces lumières seront des révolutions intérieures pour notre guérison, notre élévation, le déploiement de nos capacités et aptitudes.

A travers nos expériences, certains diraient « nos épreuves », la vie nous enseigne.

Elle nous délivre des enseignements qui nous permettent d'évoluer, de grandir, d'apprendre : telle est notre mission sur terre.

Entrer dans l'éveil spirituel c'est apprendre la relativité en toute chose, tout événement, même le plus sensible et « difficile » qui soit.

C'est aussi utiliser les forces vibratoires de notre corps pour matérialiser nos énergies fécondes.

Utiliser l'ancrage pour se solidifier et se relier à son plein potentiel

L'ancrage est une possibilité merveilleuse de se connecter à la terre sur le plan horizontal et donc d'être relié à Mère-Nature, à notre vie dans « l'ici et maintenant »

Il permet de nous apporter un socle, une solidité dans nos appuis terrestres pour vivre dans le concret et nous réaliser.

Au plan énergétique, il renforce notre capacité vibratoire à être pleinement présent pour matérialiser nos projets, nos avancées sur tous les plans : santé, amour, voie professionnelle, épanouissement général...

L'ancrage est aussi très important pour les personnes spirituelles ultra sensibles qui auraient tendance à se « percher » dans les hauteurs célestes.

Quoi qu'elles soient très agréables à ressentir et à capter, il n'en reste pas moins la nécessité d'être vigilant et prudent pour rester ancrer en la matière car telle est notre situation d'incarnation que nous avons à assumer.

Nous avons à être totalement incarnés dans notre corps physique pour vivre notre mission de Vie la plus profitable et la plus utile qui soit sur cette planète d'accueil.

Notre âme revêt une vibration et pour qu'elle puisse vibrer pleinement dans le corps physique, qui lui-même a besoin d'énergie pour se réaliser, l'ancrage va servir à ce que l'âme intègre entièrement l'aspect corporel de notre être physique vibrant.

Nous pouvons ainsi être vraiment présent dans notre corps pour mieux nous comprendre, mieux nous ressentir, mieux nous aider à sortir de nos impasses, mieux nous réparer physiquement, nous libérer pour faire briller notre lumière...

L'ancrage est l'enracinement dans le sol, dans le terrestre, dans un réel 3D.

Pour cela, des exercices avec le bas du corps (entre autres) peuvent être réalisés quotidiennement en utilisant les chakras « nombril », « racine », « sexe » et les membres inférieurs du corps en reliance avec Gaïa (Terre Mère).

Il a aussi pour fonction de libérer le mental et le cerveau qui mouline trop et perturbe l'esprit jusqu'à semer des pensées à trop hautes doses, bien souvent

inutiles voire néfastes pour notre santé psychique et physique (angoisse, stress...)

Trop penser nourrit le mental et nous éloigne de l'ancrage.

L'équilibre doit être renoué entre toutes nos sphères verticales (de la tête aux pieds)

Ainsi, l'énergie de la tête redescend dans les pieds pour accepter de vivre notre vie sur terre, l'assumer et donc se responsabiliser pour agir vers le progrès.

L'ancrage a aussi cette fonction de nous sécuriser surtout lorsque nous avons été blessé dans notre être par un abandon, du rejet au cours de nos expériences.

Il sert alors à améliorer notre confiance, à être plus positif, à se sentir mieux et à sa place pour mieux vivre notre existence au quotidien.

S'ancrer aide au lâcher – prise (vu précédemment). Il aide à sortir du contrôle mental, des bruits de l'égo et des résistances. Il allège donc énormément pour vibrer dans l'instant présent et libérer tout son potentiel.



ANCRAGE

*« Pour ÊTRE et me réaliser en tant que créateur de ce monde,
mon âme a besoin de naître et de prendre toute sa place,
son entièreté au sein de mon corps physique
pour m'incarner pleinement
et incarner ce pourquoi je suis venu (e) sur terre ... »*

Anna Yaevah

Séance individuelle – Coaching Bien-Être, Conscience Spirituelle &
Approches psycho-énergétiques
surplace, à domicile, Basse-Normandie/Manche
à distance par Skype

Tél.06 07 26 16 08

Mail : transmission505@gmail.com

<https://www.facebook.com/ElandeConscience/>

<http://www.elan-de-conscience.com/>

Lara et Therry Gaillard

multipotentiologue

Passionnés, curieux : elle de l'âme humaine, des mots, des émotions ; lui, de conception, de dessin, de maths et de toutes les possibilités ; les deux avec un esprit débordant, créatif, discipliné et très puissant, mais tout aussi capable de perdre sa motivation fréquemment...



Ils sont des zèbres! C'est-à-dire que tous les deux sont dotés d'une intelligence multipotentielle.

C'est après de longs détours et des expériences de vie en montagnes russes qu'ils ont découvert leur nature si riche et fantastique. Depuis, ils rayonnent du projet d'accompagner d'autres personnes vivant les enjeux du multipotentiel.

Le multipotentiel



A

près avoir passé plus de 20 ans, épuisés d'une répétition de «non – réalisation personnelle», à nous poser cette question : «pourquoi avons-nous l'impression de passer sans cesse à côté de quelque chose d'essentiel?», nous avons enquêté au plus profond de notre âme et y avons découvert un secret magnifique, la petite clé pour ouvrir une immense porte. Nous sommes des multi-potentiels !

La crise

Lassée, fatiguée, presque éteinte à 44 ans, écrasée sous un poids bien lourd d'un constat compliqué à admettre : «Je patauge ! Que vais-je faire de ma vie aujourd'hui?»

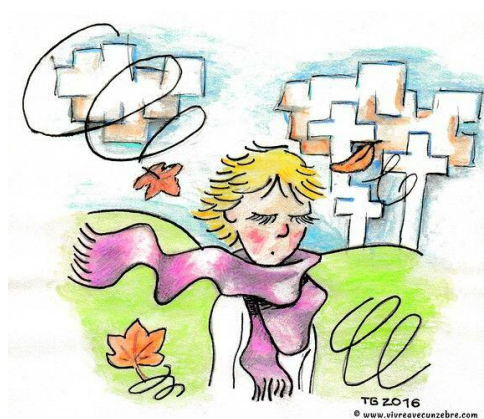
J'aurai tout essayé et je ressens pourtant au fond, tout au fond de mon cœur, une voix assourdissante qui me crie quelque chose que j'ai du mal à entendre.

Deux solutions s'offrent à moi : j'y vais, je tente une dernière descente ou j'abandonne. J'en étais là, en toute honnêteté.

Là, c'était en janvier 2016.

L'heure du bilan se fait généralement à 40 ans, mais l'année fatidique du 40 est pour moi un réel tsunami et non une crise unique. J'enterre mon père en septembre, ma mère en octobre et mon beau-père en décembre. Triple deuil, triple baffe, triple crise, noyant la plus répandue, l'attendue, sous une montagne de larmes et un arrêt moral de toute réflexion auto-centrée. Je remets à plus tard mon inventaire perso et je me laisse conduire par la vie, subissant mes choix et attendant que ça passe, comme on attend l'autobus.

L'attente est toute relative car en 4 ans, cela ne m'empêche pas de m'activer chaque jour et de m'agiter dans tous les sens au niveau professionnel. Et oui, la vie continue, nous dit l'adage bien connu. La tristesse n'enlève pas les tâches quotidiennes et les responsabilités d'épouse, de mère, d'amie, de femme. Il me fallait payer les factures, entretenir la maison, éduquer mes deux pré-adolescentes, respirer et croire en ce que j'étais pour ne pas sombrer. La sur-activité habituelle sauve les meubles et je pense sincèrement que je ne m'en suis pas trop mal sortie, habitée depuis toujours par un tempérament enthousiaste et résilient. Des crises, j'en ai eues d'autres... qui n'en a pas à 40 ans, après tout ?



Quatre années de plus me sont donc nécessaires pour me titiller le cerveau et me poser enfin, contrainte et forcée, sur une enquête en terrain connu, le genou plié par la lassitude. La résilience est positive en cas de crise, mais mé-

fiez-vous de votre trop grande résistance, elle cache souvent quelque chose de profond, qui peut vous aveugler et vous exploser au visage si vous n'y êtes pas attentif!

L'heure du bilan

Le fameux bilan commence par un constat d'échec, teinté d'une sensation extrêmement désagréable de non-réalisation. En vingt années de vie de couple, nous avons accumulé dix métiers différents dont quatre créations d'entreprises et pas moins de quatre déménagements. Autant de réussites rapides que de démissions pour incompatibilité d'humeur, d'injustices, gagnées en justice (trois procès) que de désillusions et de promesses non tenues par nos patrons. Nous avons la douloureuse impression que nous ne rentrerons jamais dans les cases, alors que les efforts fournis sont toujours puissants et les résultats rapides toujours au rendez-vous !

Je me sens envahie par autant d'émotions négatives et dévalorisantes que par une colère sourde qui pointe son nez et me sauve finalement de la noyade ; vive la colère. Tant qu'il me reste de la rage, c'est que je suis en vie, me dis-je.

Enquête en terrain connu

Je m'oblige à me poser et à prendre la décision de descendre au fond du puits, il le faut. Je le ressens avec une puissance que seuls les désespérés connaissent. J'y vais, je plonge. Je ne sais pas si et quand je vais remonter mais c'est maintenant ou jamais ! Mon cher et tendre s'était arrêté d'un coup, d'un seul, lui aussi victime, semble-t-il, de sa quarantaine. Il avait décidé de ranger ses rêves d'enfant et s'était débranché intentionnellement pour éviter la surchauffe des circuits. Je ne pouvais lui en vouloir, son désarroi face à notre impuissance commune était palpable et tout mon cœur souffrait en écho pour mon Samson à qui on avait coupé les cheveux.

Janvier 2016. Nous sommes à cette époque mandataires immobiliers, sans passion. Je sais que nous ne pourrons rester dans cette activité, vide de sens

pour nous. Nous ne sommes pas là où nous devrions être. Je pars en quête, armée de mon instinct de survie et décidée à comprendre enfin pourquoi je suis autant capable de soulever des montagnes que de me rétamier sur une toute petite colline, capable d'être diplômée en psychologie, en sexologie, en gestion de maison de retraite et en accompagnement touristique, de réfléchir à la vitesse de la lumière, d'avoir des idées incroyables et une imagination qui ferait pâlir Tolkien, d'avoir réussi tout ce que j'avais entrepris mais de fuir dès que l'action entamée perdait de son sens.



J'ai supporté tant de chaos, d'échecs, de ruptures, de trahisons, de déceptions, d'exils sans pour autant réussir à trahir ce en quoi je n'ai jamais cessé de croire : l'amour, mon couple, mes enfants, mes amitiés et l'Homme en général.

Qu'est-ce qui ne tourne par rond ?

Un potentiel, comme l'explique sa racine latine «*potentia*» signifie «qui existe en puissance» !

Pourquoi tant d'écarts entre les potentiels que je sais avoir et mon incapacité à les exploiter pour simplement être heureuse ???

Cela m'est impossible à comprendre et je deviens folle !

Février 2016, je m'inscris dans une formation en ligne dans le développement personnel, choisie avec soin, non pour le contenu, mais bien pour le ressenti puissant que j'ai du formateur. Autant la confiance en moi est ébranlée, autant je sais, par expérience, que je ressens les autres, au-delà de ce qui appa-

raît à l'œil nu. Je perçois, sans savoir ni pourquoi, ni comment, leurs intentions profondes et leur authenticité très rapidement. Cela ne m'a jamais fait défaut, même si je n'ai pu l'exploiter correctement jusqu'à présent car je ne sais pas quoi en faire, à part souvent de le subir. Je sais que ce formateur me parle «vrai» et je me lance. Je passe outre ma grande difficulté de choisir, car choisir c'est renoncer, mais là, il le faut.

Cette première étape décisive fera partie à jamais des meilleures décisions de ma vie. Je désire accomplir un rêve d'enfant : écrire et mettre en ligne un blogue. Mon projet est flou mais le travail commence et m'emmène enfin, dans toutes les strates de mon vécu, à faire sauter les verrous un à un vers une vérité que je suis loin d'avoir seulement envisagée.

Mon analyse s'affine, je précise le «verbe de ma vie». Je m'auto-coach et comprends que la source profonde

de mon être réside dans ma farouche volonté et capacité d'aider les autres, de les soigner, d'enseigner, d'inspirer, d'apporter de la lumière et de diffuser de l'énergie. Là est ma force. Mon puits est plein, mon potentiel se débarrasse peu à peu de sa poussière et de son costume trop étroit, cousu par des mains étrangères. Je me ré-approprie doucement ma vérité et je commence à comprendre que l'on m'a menti, plutôt qu'on ne m'a pas tout dit... C'est encore nébuleux mais quelque chose se réveille, je ne sais pas exactement quoi mais je brûle et je poursuis mon périple. L'équilibre est précaire, je suis une funambule. L'entêtement est nécessaire mais douloureux, comme toute prise de conscience qui va faire voler en éclat des certitudes que je m'étais forgées pour me rassurer.

Septembre 2016, je suis invitée par une collègue – coach et hypnothérapeute – à passer quatre jours avec elle, pour échanger sur nos projets respectifs et



fêter ensemble la fin de cette belle formation. Quatre jours pour briser mes résistances et faire jaillir sous mes yeux ébahis le Graal tant cherché.

Je traquais mon potentiel et je prends conscience que ce dernier porte un nom : il s'appelle, le Haut Potentiel... Waow, késako ????

Hallucinée est l'adjectif le plus proche de ce que j'éprouve lorsque les fils se touchent : «Haut Potentiel, surdouée, enfant précoce, multipotentiel, zèbre, scanner, sur-efficiente...»

Tant de drôles de mots qui ne reflètent en rien le ressenti de mes échecs : «surdouée moi ?», cela voudrait dire que je suis plus douée que d'autres ?

Donc : «Comment expliques-tu dans ce cas tous ces échecs et cette instabilité professionnelle ?»

«Comment expliques -tu que j'aie étudié la psycho pendant 5 ans et que je ne me sois jamais, au grand jamais approchée de cet état de fait ?»

Que je n'aie jamais eu une matière où j'excelsais, j'étais même nulle en math. J'ai réussi à l'école, mais pas par facilité intellectuelle, seulement parce que je travaillais pour réussir... »

«Comment expliques-tu que j'aie changé autant de fois de voie et que je n'ai jamais su ce que je voulais réellement faire ? ...»

«Je me sens plutôt nulle que surdouée, non ce n'est absolument pas possible !»

«Et si j'étais cette soi-disant SURdouée, j'aurais eu l'intelligence suffisante pour m'en rendre compte non ??? »

Et puis surtout, Madame la coach qui sait tout : «Dis-moi maintenant ce que tu en connais toi à ce sujet ? T'es pas psy que je sache ? Tu n'es même pas habilitée à me faire passer un test pour confirmer ce que tu avances !!!»

Bref, voilà ce qui s'est passé dans mon bocal en ébullition au moment où ce «qualificatif» a émergé de notre travail au creux de mes tripes.

Madame la coach est pourtant assez «finaude» pour me faire prendre conscience tout d'abord des zébrures de mon mari (croisement de Haut potentiel et de multi-potentiel) et puis, par analyse collatérale, de mes zébrures.

Madame la coach est extrêmement bien placée pour repérer cette particularité de fonctionnement, étant elle-même de cette «famille» puisqu'elle a été diagnostiquée à 9 ans. Elle a donc vécu toute sa vie en connaissance de cause et a appris à repérer d'un coup d'œil, dans son entourage, les personnes Haut-potentiel qu'elle croisait.

Connaissant, qui plus est, les réactions des zèbres en période de prise de conscience, elle repère également les défenses importantes à dépasser pour que la lumière soit !

«*Heureux les zébrés car ils laissent
passer la lumière*»

Je suis partie lisse et je reviens zébrée, l'esprit en effusion et proche d'une explosion neuronale aussi excitante que paniquante.



J'offre son costume à mon homme qui, lui, n'attendait qu'un signe pour rallumer le moteur. Il est bien plus rapide que moi et passe à la «surmultipliée» en quelques minutes.

Notre projet balbutiant de blogue au sujet flou passe alors d'un radeau de survie, à un hors-bord en quelques semaines.

La littérature de base sur le sujet est scannée, connectée, confondue et

transformée ; l'histoire de notre vie déployée par écrit en moins de temps qu'il n'en faut pour le dire.

Nous comprenons, à cet instant précis le **POURQUOI** de notre parcours et surtout ce qu'on allait en faire ! **TOUT**, absolument tout fait sens : les souffrances, les errances, les ratés, les ruptures, les incompréhensions, les émotions, les connections, les ressentis, les sensations... Et aussi pourquoi nous sommes ensemble, un peu seuls contre tous depuis 20 ans. Nous comprenons pourquoi les décalages ressentis par de nombreux zèbres solitaires nous étaient passés dessus : nous étions deux, deux fois plus aveugles, deux fois plus persuadés d'être «normaux» puisque au miroir de l'un, se reflétait la «normalité» de l'autre.

Nous ressortons les albums photos et sous nos regards ébahis, nous relisons le film de notre vie à la lumière de notre nouvelle identité. Tout est passé au crible de notre analyse surentraînée et notre fonctionnement, que nous avions accepté d'étiqueter «instable» voire «inadapté», s'éclaire et se ponctue de révélations. «Bon sang, mais c'est bien sûr !»

Notre enquête personnelle s'élargit rapidement et nous nous rendons compte que nous ne sommes pas seuls et que nous avons enfin trouvé notre **MISION** de vie.

«Les choses entraînent les choses, le bidule crée le bidule, il n'y a pas de hasard» (Un singe en hiver – Blondin/Audiard) devient notre mantra et nous sortons de nos cartons l'ensemble de nos rêves avec le sourire aux lèvres.

Nous remettons dans de jolis cadres nos diplômes défraîchis et nos choix d'antan. Nous nous activons à la tâche, sans relâche mais heureux : nous avons réussi.

Après la joie et le soulagement, déboulent rapidement la colère et l'incompréhension :

Pourquoi ce silence autour d'un fonctionnement que nous sommes bien nombreux à partager ?



Pourquoi ne nous a-t-on rien dit ?

Comment est-ce possible que nos parents ne nous aient pas avertis ?

Nous aurions pu nous y préparer, nous y adapter et peut-être faire d'autres choix ?

«Adapter», le mot est lâché et nous nous rendons compte que cette qualité fait partie des nôtres, probablement même en excès. C'est l'arbre qui nous a caché la forêt.

Nous nous sommes trop adaptés, tellement fort que nous nous sommes oubliés quelques fois, allant jusqu'à revêtir ce que le psychologue Winnicott* va nommer un «faux-self» ; costume sur-mesure pour répondre à l'attente

de l'autre, passer inaperçu et être accepté. Ce «Moi social» est certes nécessaire pour vivre parmi les autres, mais il devient nocif lorsqu'il étouffe notre vraie nature. Il nous place alors en porte-à-faux vis-à-vis de nos propres aspirations et intérêts.

Pourquoi cette sur-adaptation ? Pour ne pas faire de vagues, pour ne pas blesser, parce que nous ressentons tellement bien les enjeux sous-jacents des relations, la délicate magie des liens qui relie les hommes. Nous ressentons la souffrance des autres et nous mesurons l'impact des mots et même des intentions, nous sommes des «empathes» !

Comment faisons-nous cela ? Au travers de notre hyper-sensibilité évidemment.

C'est l'un des «supers pouvoirs» du zèbre avec l'intelligence émotionnelle.

Nous captons tout, nous avons des antennes et une vision globale des causes et des conséquences très affinées. Notre perception, au travers des 5 sens est fine mais nous ne la maîtrisons pas forcément, il nous arrive bien souvent de la subir.

Nous superposons et confrontons la littérature, les études scientifiques, les découvertes en neurosciences, avec notre propre histoire et vécu. Nous apprenons que la «surdouance» ne s'acquiert pas, il s'agit d'un câblage neuronal particulier et une activité de transmission plus rapide que la moyenne. C'est aujourd'hui étudié et confirmé par des IRM.

Nous comprenons aussi que les qualificatifs concernant nos singularités portent à confusion et n'aident en rien à l'auto diagnostic. Les termes de surdoué ou sur-efficient sous-entendent naturellement «plus que» et accentuent de ce fait le décalage ressenti par rapport à la «sous-réalisation» commune à de nombreux zèbres qui s'ignorent (30 % selon les statistiques).

Or et c'est primordial :

«Être surdoué, c'est une façon d'être au monde». Sur le plan intellectuel, cette population est dotée d'une grande capacité d'analyse, mais aussi d'une lucidité exacerbée sur les choses. Tout est scanné de façon fulgurante pour récolter une multitude d'informations arrivant simultanément au cerveau. Ces bombardements constants enrichissent considérablement la capacité à penser, mais en même temps, ils peuvent créer une forme de confusion et des difficultés à sélectionner l'information pertinente et à hiérarchiser les priorités.

Jeanne-Siaud Facchin (Trop intelligent pour être heureux)*

"Une façon d'être différente" au monde. On touche du doigt la gageure de ce surdoué : la particularité du zèbre n'est pas "d'être quantitativement plus intelligent mais de disposer d'une intelligence qualitativement différente !" (J Siaud-Facchin). A l'époque des premiers qualificatifs concernant cette population, seuls les tests de **QI** étaient reconnus et ne prenaient en compte finalement que l'étude de trois sortes d'intelligences qui sont les Verbo-linguistique, logico-mathématique et spatiale. Aujourd'hui, les chercheurs ont pu étendre leurs études et définir pas moins de neuf intelligences différentes et c'est dans la capacité de combinaison et de création d'interactions entre elles, de manière transversale que le zèbre se dessine.

Chacun y va de sa dénomination et nous avons personnellement jeté notre dévolu sur deux de ces termes qui ont résonné le plus justement en nous : le "zèbre" et le "multi-potentiel".

Le "zèbre", terme initialement choisi par J Siaud-Facchin, psychologue spécialisée de la question, car "cet animal différent, cet équidé qui est le seul que l'homme ne peut apprivoiser, qui se distingue nettement des autres dans la savane tout en utilisant ses rayures pour se dissimuler, qui a besoin des autres pour vivre et prend un soin très important de ses petits, qui est tellement différent tout en étant pareil. Et puis, comme nos empreintes digitales, les rayures des zèbres sont uniques et leur permettent de se reconnaître entre eux. Chaque zèbre est différent."

Le “multipotentiel”, terme crée par Emilie Wapnick dans sa conférence TEDex au Canada de 2006, sonne plus juste à nos oreilles que le Haut Potentiel par cette idée de transversalité et d’accès divergent entre plusieurs intelligences, si pas toutes. Le multi-potentiel possède trois supers potentiels qui sont ceux de son insatiable curiosité mue par sa volonté de comprendre, son apprentissage rapide qui lui permet de combiner et de créer des choses nouvelles et enfin, grâce à ses capacités d’adaptation, son côté caméléon doublé de sa volonté de transmission aux autres.

De l’importance de nommer :

Nommer crée une réalité et ce qui ne l’est pas, n’existe pas. Évitions les pièges de la réduction ou de la stigmatisation par l’intention claire, pour notre part, de permettre non d’étiqueter mais de se ré-approprier une identité. Notre société est en pleine mutation et là où les experts étaient mis à l’honneur depuis le début de l’ère industrielle, les multi-potentiels ont eu bien du mal à s’insérer harmonieusement dans nos entreprises de spécialistes contrairement à d’autres périodes historiques qui leur ont été bien plus favorables (l’antiquité grecque, la renaissance ou le siècle des lumières par exemple).

Nous désirons à présent transmettre, par nos divers projets, cet accès à la connaissance de soi et permettre, après la prise de conscience, d’offrir au zèbre qui s’ignore, la possibilité de choisir ce qu’il fera de sa vie et d’exploiter enfin à volonté ses supers potentiels !



Notre projet multidimensionnel

Outre la création de notre blogue www.vivreavecunzebre.com, qui accueille en ses pages, au travers de notre histoire : nos constatations, questionnements et analyses, ainsi qu'un ensemble de ressources diverses et variées sur le sujet, nous avons aussi ouvert un groupe facebook d'échanges dynamiques et bienveillants sous le doux nom de la "Coming-Outé Zébré"

Cette C.O.Z, libre d'accès sous simple demande, mais protégée de la lecture de tous, est conçue comme une "auberge espagnole" ; chacun y amène son histoire et partage ce qu'il désire aux autres. Une atmosphère un peu protégée et intime permet un échange emprunt de beaucoup d'authenticité, une convalescence encadrée pour certains et une éclosion humaine de petits projets et de mises en commun d'un vécu souvent douloureux ou tout au moins difficile.

Nous mettons enfin en place un projet plus vaste (ouverture prévue en mai 2017) : la «Boite A Zèbres» ou la B.A.Z. C'est une plate-forme virtuelle pour passer à l'étape suivante : l'action par la mise en commun de nos ressources de multi-potentiels.

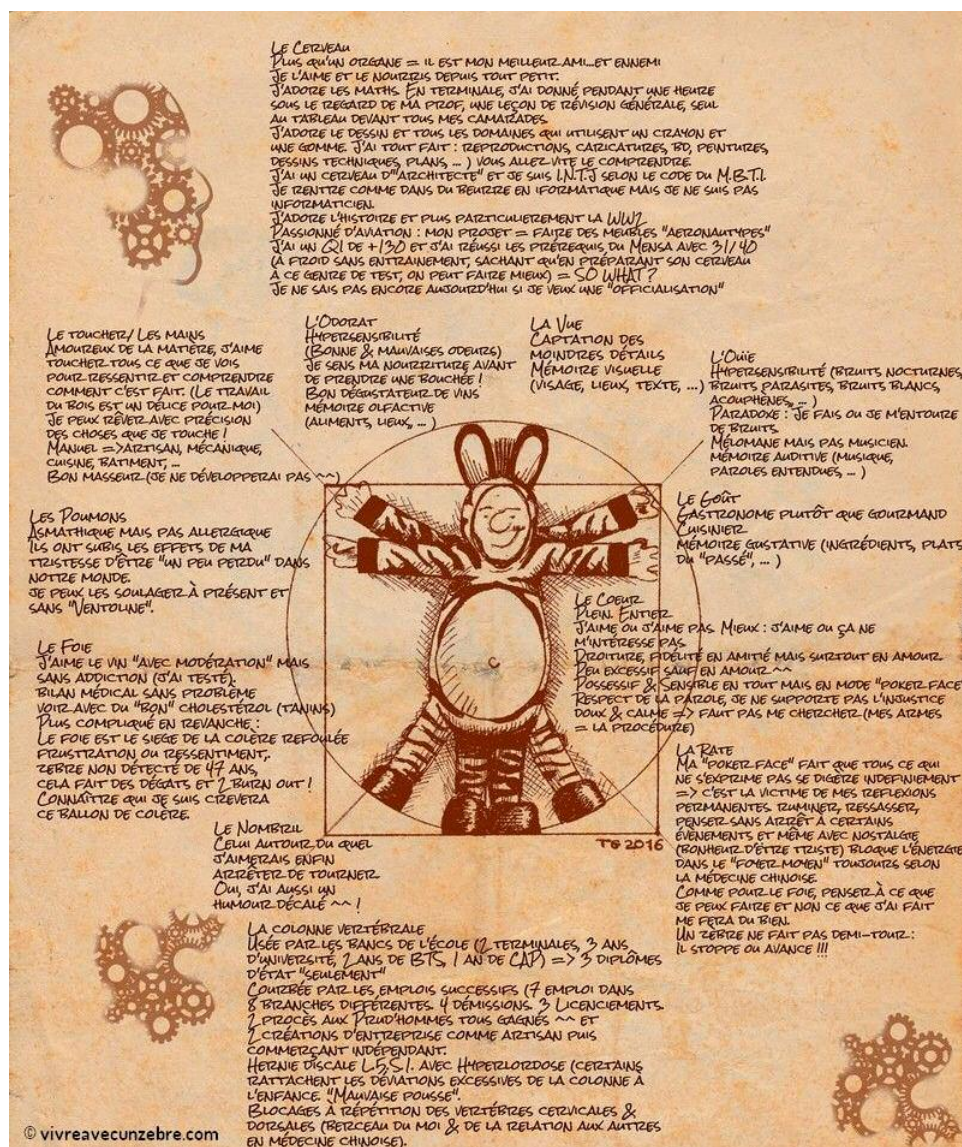
Le but de la B.A.Z est de permettre des échanges de manière beaucoup plus active, organisée et structurée et d'inciter les membres à y prendre des responsabilités d'ateliers, de discussions, de brainstormings en offrant, en un véritable troc de compétences, leur expertise contre celle des autres.

Nous ne désirons pas "enseigner" mais aider à agir, car c'est par l'action personnelle, au-delà de la connaissance, que le chemin vers soi et sa réalisation devient possible.

La B.A.Z est ouverte à tous, mais il est fort probable qu'elle attirera naturellement des personnes multi-potentielles ou zèbres, car c'est en respectant ce fonctionnement, qui est le nôtre, que nous la concevons. Pas de sectarisme, ni d'étiquetage étouffant ou restrictif, juste un endroit qui se propose d'offrir aux zèbres et multi-potentiels une acceptation, non de leurs différences, mais de leurs singularités.

En effet, l'adulte qui se découvre zèbre, ne changera pas de fonctionnement interne évidemment mais pourra décider de modifier la perception qu'il a de lui et du monde qui l'entoure.

Nous avons personnellement choisi de nous autoriser enfin, à vivre en conscience et faire les choix de vie qui nous correspondent au plus juste afin de vivre en harmonie de soi parmi les autres.





Ouverture de la B.A.Z en mai 2017 !

www.La Boite A Zèbres.com

Par Lara & Thierry Gaillard - multipotentiologues

Amandine Farges

Ingénieur du Bonheur

Tout en contraste de noir et blanc, Amandine illustre autant l'équilibre du Ying et du Yang que les zébrures du zèbre multipotentiel.

Ingénieure de formation, elle est passée par la priorisation de son côté plus « carré » avant de se diriger vers le coaching en voulant y mettre à l'œuvre son côté « rond » avant de comprendre et d'expérimenter que c'est dans l'harmonie de l'ensemble de son potentiel qu'elle trouvait sa force.

Elle partage ses réflexions empreintes de toute l'émotivité d'un témoignage. Elle vous entraîne dans les méandres intensifs d'un esprit multipotentiel qui se découvre au fil des allées de sa vie.



Potentiel et quête de soi



Q

uand j'ai entendu parler de ce livre collectif sur le potentiel, j'ai tout de suite senti que ça vibrait. Quelque chose s'est mis en route en dedans, comme un petit mécanisme.

J'aime bien trouver une raison à ce qui vibre en moi ; pourtant cette fois rien de particulier ne vient.

Je ne suis pas une spécialiste du potentiel. Je ne suis pas psychologue, ni experte en ressources humaines. C'est pourquoi ce que je vous livre, ci-après, n'est autre que mon point de vue, mes réflexions, liés à mon histoire personnelle et à mes pratiques de coach professionnelle et praticienne de pleine conscience.



Le côté schizophrénique du potentiel

Dès l'évocation du mot potentiel, la première idée qui m'est venue fût le côté schizophrénique. Par côté schizophrénique, je veux parler de l'incidence mentale et émotionnelle que la notion de potentiel peut engendrer. Cette incidence revêt des formes aussi contradictoires qu'intéressantes.

Par exemple, quand une personne de votre entourage dit, en parlant de vous : "waouh, elle a un sacré potentiel !"

Plusieurs réactions sont possibles :

[Voix intérieure stressée]

«J'ai un sacré potentiel... alors ça veut dire que je peux faire mieux ? ou plus encore ?... mais comment puis-je y arriver ?... qu'est-ce que ça signifie en réalité ?... qu'attend-on de moi ?... Dois-je en faire quelque chose ?... c'est ça le chemin que je dois suivre ?... le filon que je dois exploiter ?...» Je me sens perdue ou impuissante... une énorme montagne d'attentes et de devoirs vient juste de se créer devant mes yeux.

[Voix intérieure conquérante]

«J'ai un sacré potentiel... waaaahhh, mais c'est génial... je suis flattée, fière, heureuse que d'autres s'en rendent compte... ça m'encourage à persévérer, à apprendre, à m'améliorer... c'est comme avoir des supers pouvoirs !... ce que cette personne insinue par ses paroles va au-delà de ce que j'estimais... ça m'ouvre un champ des possibles !...»

«Un chemin s'éclaire et le fait que cette personne reconnaisse mon potentiel, me donne envie d'aller l'explorer !»

[Voix intérieure incrédule]

«J'ai un sacré potentiel... ??? mais qu'est-ce qu'elle raconte ! je ne vois aucun potentiel là-dedans ! ce n'était pas si bien que ça.... et franchement je n'ai pas du tout l'impression d'être douée pour ça.. je n'y vois pas d'avenir particulier... peut-être même que c'est un peu rasoir ? non ?... ce n'est pas du tout pour moi, je ne m'y reconnais pas...»

«Et si elle avait raison ?... ça serait quand même hyper sympa d'avoir effectivement du potentiel et de pouvoir réaliser quelque chose d'intéressant aux yeux des autres... peut-être voit-elle quelque chose de particulier que je ne peux distinguer ?... comment savoir si c'est moi qui me voile la face ou bien si c'est elle qui démontre trop d'enthousiasme ?... finalement j'ai peut-être aimé ça ?... ou bien j'ai aimé que ça déclenche ce type de réaction ?... et si j'essayais...»

Pas de fatalité dans ce qui se joue avec cette petite voix, même si suivant notre âge, notre niveau d'estime personnelle et notre degré de sagesse, il est probable que l'une ou l'autre nous parle ou nous ait parlé.

La version incrédule c'est plutôt mon histoire, avec du recul et une analyse consciente que je n'ai pas forcément eu à l'époque.

Potentiel et quête de soi-même

Jusqu'à il y a peu de temps, j'étais réellement incapable de définir ce qui me rendait vraiment heureuse ou ce que je voulais vraiment faire. Je n'avais pas de passion. Aucune. Par contre je débordais d'enthousiasme à la découverte d'une nouvelle discipline ! Ah ça oui ! J'étais tellement engagée dans la découverte et l'apprentissage, qu'il me fallait rapidement les bons outils pour passer à la pratique ! J'ai des parents formidables qui ont suivi mes expérimentations sans trop poser de question : musique, peinture, théâtre, lectures et plus récemment couture et créations diverses... C'est que j'apprends vite et je me projette facilement dans les projets. Dans ces moments-là j'avais l'impression que c'était sans doute ma passion ; qu'enfin j'en avais une rien qu'à moi !

Puis venaient les premières déception : pas si douée que ça finalement et surtout la démotivation... Peu habituée à persévérer et faire de réels efforts dans la durée, je finissais presque toujours par laisser tomber.

J'ai l'impression d'avoir passé 25 ans à me chercher : un quart de siècle à la recherche de moi-même alors qu'aux dires de mes parents et éducateurs, je l'avais ce potentiel !

Ils avaient sans doute raison, mais ça ne résonnait pas en moi.

Comment faire lorsque les autres disent que j'ai du potentiel, mais que je me sens perdue, confuse, certes avec des facilités, mais incapable de définir ce qui me plaît, ce qui me fait vibrer ?

Et comment faire le tri si j'ai du potentiel dans plusieurs domaines qui sont souvent mis en opposition ? Par exemple : technique, scientifique versus littéraire, intuitive...

Je ne sais pas si j'avais à ce point conscience de ce qui se tramait à cette période, mais avec le recul je sais que mes difficultés sur la construction de mon identité sont liées à cette mise en balance permanente... qui fit place aux doutes.

«Qui je suis ? Quelle est ma place ? Pourquoi je ne rentre jamais dans les moules qu'on me propose ? Pourquoi j'ai toujours cette sensation de décalage qui me colle à la peau ? Je suis visiblement douée et pourtant je ne suis pas emballée par ce que je fais, je n'ai pas l'impression de me nourrir, de m'épanouir, d'avoir trouvé ma voie... Je me sens différente... hors norme... mais pas dans le sens "exceptionnelle", juste "en-dehors" [confusion] et si finalement c'était les autres qui savaient ? Si finalement ils voyaient ce que je ne peux voir seule ? »

Et puis il a fallu choisir, prendre position, la suite de mon parcours scolaire en dépendait et il était temps à l'adolescence de savoir quel avenir je voulais tracer !

Malgré des facilités dans plusieurs domaines qui m'ouvraient la voie générale dans le lycée réputé, j'avais décidé vers 13 ans que je prendrais une voie scientifique. Pourquoi ? Parce que je ne voulais pas aller dans le lycée de ma ville où tout le monde semblait avoir l'égo disproportionné et particulièrement ceux qui avaient choisi la voie littéraire. À l'âge de l'affirmation avec une pointe de rébellion j'ai dit haut et fort «JE SUIS UNE SCIENTIFIQUE». À ce titre j'ai décidé d'aller dans un lycée généraliste et technique qui offre selon la société, la voie royale pour accéder aux études supérieures. Un baccalauréat scientifique et technique, l'accès aux classes préparatoires puis aux fameuses Grandes Ecoles... Parce qu'avoir le Sésame, le Diplôme qui allait bien, ferait taire toutes les autres voix qui entretenaient le doute en moi.

Je me souviens qu'à 15 ans, mon professeur de français disait de moi que j'étais plutôt littéraire mais dilettante. J'étais mitigée par son point de vue. Littéraire, le côté fleur bleue, les grands discours, l'argumentation... très peu pour moi, je n'avais pas envie d'avoir l'étiquette de la fille romantique ou encore du poète. Alors j'ai refusé en bloc et je me suis plongée encore plus dans cette particularité scientifique. Particularité car il y avait peu de filles à suivre ce chemin. Je pouvais donc me distinguer. Je pensais alors qu'avec tout ça je serais invincible, tellement confiante, tellement sûre de moi, tellement «adaptée» au monde...

Désillusion....

Sans en avoir conscience j'ai fermé mon cœur et coupé les ponts avec une partie de mon être. Descente aux enfers [à relativiser bien sûr] petit à petit, insidieusement, je me suis retrouvée en échec scolaire, en dépression, en difficultés pour trouver mon premier job d'ingénieur diplômée...

J'ai construit alors un monde intérieur terne et poussiéreux.

J'avais renoncé à mon potentiel.

A force d'échecs et de désillusions, je m'étais persuadée que ma place était celle de l'ombre. Je ne devais être que secondaire. Je ne pouvais que contribuer à la réussite des autres mais pas à la mienne car je n'avais pas de réelle passion. Il était devenu parfaitement normal et acceptable que mon travail ne soit qu'un travail alimentaire, que je sois mal payée et mal considérée par moment, que mes conditions de maman et d'épouse soient le point névralgique de ma vie et surtout que je n'aie aucune ambition personnelle...

Bref, maintenant, je suis capable de dire qu'à cette période de ma vie j'étais éteinte à l'intérieur. A moitié vivante. Et pourtant j'avais TOUT ! J'avais eu une enfance douce, du potentiel, des parents aimants et bienveillants, j'avais fait des études supérieures, j'avais eu un beau diplôme, un salaire correct, un mari, une maison et deux enfants en pleine santé... C'était parfait.

Alors je m'étais résignée. Il y avait pourtant eu des signes ! Au fond de moi je ne me sentais pas spécialement heureuse ou joyeuse, mais à part que je n'avais pas de passion, je ne manquais objectivement de rien.

Le réveil intérieur où comment j'ai découvert les règles de mon «Je(u)»

Plusieurs événements déclencheurs ont participé à mon «réveil intérieur». En miroir à cette histoire de potentiel inabouti, il y a eu ce moment particulier. J'étais en plein processus de changement et d'éveil. Je surfais sur le web quand j'ai découvert que toute une partie de la population ressentait, grosso modo, la même chose que moi... Que ces mêmes personnes vivent ou ont

vécu des situations similaires, des expériences comparables. Qu'elles aussi se sont senties en décalage, différentes, comme inadaptées au monde... Jusqu'au jour béni où elles ont entendu parler de multi-potentialité.

MULTI-POTENTIALITÉ

Multi Potentialité

Multiples potentiels

[Voix intérieure excitée]

«Cela existe-t-il vraiment ? c'est donc possible ? puis-je en déduire que tout ceci est normal ?»

Soulagement..... Comme si quelqu'un m'enlevait, d'un coup, des tonnes de poids posés sur mes épaules ! A la lecture de ce nouvel univers insoupçonné, je ressens un éclaircissement immédiat. Cette sensation physique et psychologique serait-elle du même ordre que le fameux «Euréka !» des grands scientifiques ? Un monde s'ouvre à moi.

Pour vous expliquer, disons que pour chaque expérience, pour chaque échec, pour chaque moment ressenti bizarrement ou décalé de ma vie, il y avait une pièce de Tetris dédiée (Tetris est un jeu vidéo de puzzle des années 80) et que l'ensemble de ces pièces s'était accumulé au fil des ans de manière totalement anarchique.

Le tableau général représentait donc un amoncellement de pièces en vrac, avec des trous béants. Le but du jeu Tetris est d'assembler les différentes briques afin de former des lignes. Chaque ligne formée disparaît ensuite du jeu et vous donne des points. Dans la vie une ligne formée pourrait correspondre à une série d'événements et d'expérimentations qui, combinés entre eux, vous donneraient gratitude, fierté, conviction en vous-même, assurance de vos talents etc...

C'est donc en accumulant les lignes qu'on se construit notre identité, spécifique, individuelle et unique.

Les pièces de bases sont les mêmes, cependant il y a une infinité de combinaisons. Comme dans la vie, chaque individu traitera ses briques de jeu de manière différente. Sa perception et ce qu'il en fera détermineront la suite. C'est pourquoi nous sommes tous semblables tout en étant uniques.

Il y a tout de même une différence majeure entre le jeu Tetris et la vraie vie : dans le jeu, une fois la brique posée sur une autre, il est impossible de la modifier. Or, quand j'ai découvert l'existence de la multi-potentialité, c'est comme si mon immense tableau de briques en vrac commençait à se réorganiser. A la lumière de ce nouvel éclairage, je pouvais modifier ma perception des pièces, en changer l'orientation et gagner mes premières lignes !

Prise de conscience

Soulagement... oui

Moment d'incompréhension et de fureur aussi...

Pourquoi ? Pour le temps perdu, pour la tromperie orchestrée consciemment par les diktats de la société qui, ne sachant pas comment gérer les personnes non conventionnelles, leur fait croire que ce sont elles qui ont un problème d'adaptation... Le poids de la norme, le besoin de comprendre et classifier, de sentir qu'on est dans le cadre et qu'on appartient à la majorité... Être dans la norme, au sens de Gauss... Ne surtout pas être marginal, à l'écart, considéré comme une erreur, comme une aberration qu'il faut écarter car elle ne répond pas au modèle...

Et maintenant ?

Maintenant vient le temps de la compréhension et l'exploration du champ des possibles !

Parce que là c'est magique ! C'est la liberté !

Si je suis multi-potentielle alors j'ai de multiples possibilités de rayonner, de vivre une vie qui me ressemble, d'être heureuse et de transmettre à d'autres cette possibilité !

La fatalité de devoir renoncer ou masquer une partie de soi pour exister aux yeux des autres est levée ! Le monde a revêtu de nouvelles couleurs, c'est comme si un nouveau jeu s'offrait à moi : le jeu de la vie en étant MOI, complètement !

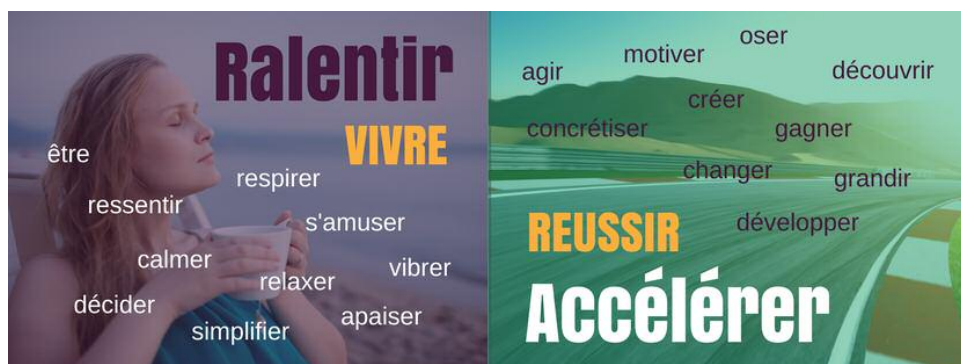
Vous penserez peut-être que cette possibilité existait déjà et que je n'avais qu'à prendre les choses en main et me bouger... Mais pour moi, ce n'était pas visible donc ce n'était pas possible. C'était complètement en dehors de mon écran radar.

Quand j'ai commencé à me reconnecter à moi-même en découvrant les pratiques de «qi gong» et de méditation de pleine conscience, je n'avais pas du tout conscience du chemin qui s'ouvrait à moi. J'étais prête à écouter mon ressenti intérieur (et pas ma voix intérieure). J'ai commencé à pratiquer à petits pas sans regarder où allait le chemin. J'ai découvert cette notion de multipotentialité environ un an et demi après mes premières décisions d'écoute corporelle et de libération mentale.



Pour finir sur ces réflexions liées au potentiel, sachez qu'aujourd'hui je me questionne. Quid de ma position d'épouse, de maman ou d'amie ? quel impact ai-je sur mon entourage ? suis-je en train de reproduire le schéma que j'ai connu en focalisant sur les potentiels des autres ? est-ce qu'à mon tour je suis une source de stress ou d'encouragement pour mes proches ? est-ce qu'en détectant un potentiel chez eux, je ne me crée pas aussi des attentes ou des frustrations ? est-ce que je risque de les trouver parfois décevants si, à leur tour, ils n'exploitent pas ce potentiel que je vois mais qui ne résonne pas en eux ? Quels enseignements puis-je tirer de mon parcours pour la compréhension de mon monde ?

Je finirai sur ce conseil : expérimenter le plus possible et n'abandonner jamais votre quête. Vous êtes peut-être aussi multi-potentiel, vous êtes peut-être de ceux qui ont de multiples talents sans qu'un fil conducteur évident et classique puisse s'en dégager. Ayez foi en vous et amusez-vous dans ce grand jeu de la vie ! Rien ne vous oblige à rentrer dans le moule proposé par la société. Créez votre place, inventez-la, prenez-la et soyez fiers de vous ! Plus nous serons nombreux à oser exprimer nos potentiels, notre créativité, nos multiples facettes, plus le monde sera coloré, vivant et vibrant !



Accompagnement en présentiel (Aix-en-Provence / Marseille en France) ou en virtuel :

- Accompagnement individuel personnalisé
- Coaching de groupe autour d'une thématique, par exemple gestion du temps / organisation ; l'argent et moi ; vivre en pleine conscience
- Cours et ateliers en présentiel pour apprendre à ralentir pour mieux avancer dans sa vie

2 approches :

RALENTIR

ACCELERER

Isabelle Arsenault

conseillère d'orientation et psychothérapeute

Et bien, il reste à me présenter! Conseillère d'orientation et psychothérapeute humaniste, mon enthousiasme, ma créativité et ma personnalité professionnelle ont fait que je n'ai pu me contenter de simplement faire mon travail dans un bureau de ma belle Gaspésie.



Tout en tenant à favoriser un travail de psychothérapie humaniste en profondeur, je tiens absolument à favoriser l'amorce d'un changement durable en mieux-être auprès d'un plus large public.

Je vise la (re) prise de pouvoir sur sa vie dans une dynamique qui aide la personne humaine à redécouvrir sa dignité, ses forces et son souffle de vie vers un épanouissement intégral.

Savez-vous traire une vache ? ou la connaissance de son vrai potentiel



Est-ce que cela vous est déjà arrivé de recevoir un compliment qui n'était pas du tout crédible ? Je ne parle pas des situations où vous avez du mal à recevoir ou à voir vos forces, mais de ces fois où ce qui est dit correspond à des phrases clichées, sans reposer sur rien : « Oh ! tu es tellement adorable ! » ou « T'es extraordinaire ! y'a rien d'autre à dire », et ce, jumelées à l'attitude agaçante que ces personnes n'ont justement rien d'autre à dire et répéteront le même compliment à la personne suivante.... Insultant, n'est-ce pas ? Et surtout, ces compliments ne favorisent aucunement la confiance en soi ; ils ont plutôt tendance à nous faire douter de nos qualités réelles.

Combien de personnes vivent cela ? Ou combien ne sont-elles vues carrément que dans les désirs refoulés des parents, les besoins des employeurs,

voire du conjoint ! Mais être vu pour ses vraies compétences et forces, c'est tout autre chose.

C'est pourquoi un petit événement de mon enfance m'a beaucoup marquée. J'étais à une fête où il y avait trois ou quatre enfants, et au cours de laquelle nous avons joué à un jeu : il s'agissait d'une fusée à assembler, une grande fusée ! Bien que je fût la seule fille présente et la plus jeune, j'étais tout à fait dans ma zone ! Et comme je participais activement au montage, faisant mes suggestions au garçon à qui appartenait la fusée, une adulte s'est approchée de nous et nous observait. Je n'en croyais pas mes yeux, c'était Pierrot (Pierrette Boucher-Vermette) ! La vedette de l'émission *Au jardin de Pierrot* !!! Et je vous jure que ce n'est pas juste parce que j'étais émerveillée de la voir, elle m'a dit un commentaire qui m'a marquée : « Toi, tu as une perception spatiale : une force particulière à assembler les choses en trois dimensions ! » Et alors j'ai réalisé qu'elle venait de dire une chose vraie, je me suis rendu compte que j'étais la plus jeune du groupe et que c'était moi qui voyais où allaient les pièces !! J'étais complètement émerveillée et j'attribuais à la magie de Pierrot (après tout, elle avait une escarcelle magique dans son émission) la révélation de cette vérité sur moi-même ! Et, comble de bonheur, Pierrette est allée en parler à ma mère !

En effet, de ma mère, j'en recevais des compliments, mais dans lesquels je



ne me reconnaissais pas, des compliments toujours assortis à ses désirs à elle et à des obligations de performance. Jamais je n'avais auparavant ressenti l'exaltation de me faire refléter une force réelle en moi. C'est peut-être pour cela que j'aime autant accompagner les personnes à découvrir leur véritable potentiel, au-delà de ce que leur entourage leur dit ou demande.

Savoir traire une vache

L'histoire que je vais vous raconter est celle de Joe. Ayant travaillé à la ferme familiale depuis son enfance, Joe ne vivait que par et pour « sa » ferme. S'il a eu un tant soit peu de scolarité, c'est bien parce qu'on a su l'arracher à sa



ferme de temps à autre pour l'envoyer sur les bancs de l'école, mais, en son for intérieur, il n'avait d'oreille que pour les meuglements des vaches. Depuis qu'il est en âge de porter un seau, il a baigné dans le travail fermier, trayant les vaches, nettoyant l'étable, nourrissant les poules et contribuant, à la pleine mesure de ses capacités d'enfant, au bon fonctionnement de la ferme. Il en était fier et heureux. Sa vie se déroulait ainsi, laborieuse, mais fière et

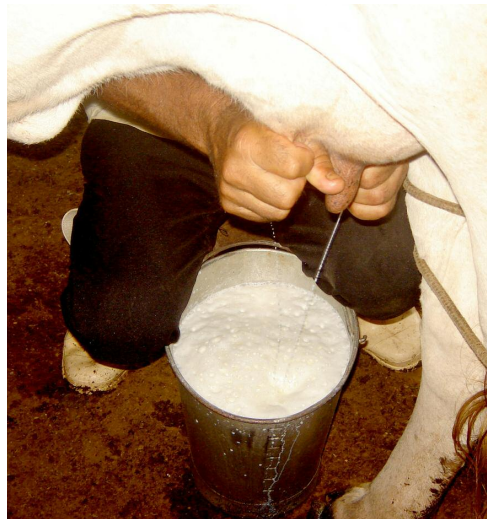
saine, dans la joie du travail bien accompli.

Mais voilà, Joe a maintenant 52 ans, et la ferme, qui est à son frère, va fermer ! C'est toute sa vie !

J'ai rencontré Joe dans le cadre d'un programme pour aider les travailleurs de plus de 50 ans à se repositionner dans le monde du travail. J'animais avec le groupe un atelier sur les forces et compétences, et voilà mon Joe qui me regardait, les sourcils froncés, de travers, et qui s'est exprimé, avec son accent délicieusement rustique : « Ben moi, je sais rien faire, j'ai été s'a ferme toute ma vie ! » J'ai poursuivi en expliquant que les compétences ne proviennent pas juste des cours suivis, mais souvent bien plus de nos expériences... Et Joe qui me regardait de plus en plus comme si je parlais russe. Alors je me suis approchée de lui et je l'ai fait parler de son travail sur la ferme, tout en essayant d'en faire ressortir les compétences requises, mais Joe n'arrivait résolument pas à concevoir que lui, qui a si vite déserté l'école, pouvait avoir des compétences. Le groupe était pendu à ses lèvres, plusieurs partageant son sentiment qu'ils n'avaient rien de ce qu'il fallait pour un nouvel emploi...

J'ai pris un temps de recul, suis entrée en moi, me suis mise dans la peau de Joe pour mieux saisir son sentiment d'incrédulité... et j'ai trouvé l'approche.

« OK, alors Joe, cela veut dire que si moi, qui arrive de la ville, je me présentais à la ferme demain matin et qu'on m'envoyait traire les vaches à ta place, je réussirais ? » (Je précise que je portais un petit ensemble



genre tailleur, vraiment pas fait pour la ferme.) Les yeux de Joe se sont ouverts, tout ronds, l'air choqué et renversé à cette image : « Ah ! ben non, là ! Il faut les connaître, les vaches ! Savoir comment les approcher pour ne pas leur déplaire, sinon elles t'envoient un bon coup de patte avant que tu t'installés ! » et il s'est lancé dans l'énumération des compétences nécessaires pour la simple traite des vaches, et, sans le savoir, il décrivait aussi ses principales forces. Et tout le groupe a éclaté de rire, d'abord de voir Joe exprimer autant de mots, puis de soulagement et d'émerveillement, car les participants venaient de découvrir qu'eux aussi avaient en effet des compétences et des forces insoupçonnées.

Et c'est ainsi que Mathias a découvert son habileté particulière reliée à la perception et à l'évaluation spatiale de ce qui l'entoure, que Martine a mis le doigt sur ses compétences en gestion de clientèles difficiles, que Jean a pris conscience de ses capacités de réactions rapides dans les situations urgentes, et que et Sophie s'est aperçue de son aisance au classement de documents et de tâches ainsi que de sa facilité dans la gestion des priorités.

Ce jour a été un moment tournant dans le programme, car c'est à partir de ce moment précis que les participants ont commencé à percevoir le travail autrement, non plus comme un moule dans lequel entrer, mais comme une occasion de déployer leur potentiel à chacun.

À chacun son métier, et les vaches seront bien gardées !

Différents types de personnalités et différents potentiels

Bien connaître son potentiel devrait être une opportunité accessible à tout le monde ; en effet, c'est un tremplin d'épanouissement de soi, d'authenticité et de succès ! On entend souvent qu'il faut être positif et avoir confiance ; c'est vrai... mais la confiance se base sur les réussites confrontées à la perception de soi. Or, bien se connaître, bien connaître ses véritables forces donne comme résultat l'enlignement parfait de la perception de soi avec les accomplissements pour permettre au plein potentiel de se déployer.

« *Croyez en vos rêves et ils se réaliseront peut-être. Croyez en vous et ils se réaliseront sûrement. »*
Martin Luther King

Un outil de connaissance de soi efficace

Dans mon travail, bien que je privilégie nettement l'échange humain aux outils plus administratifs, il y a un outil psychométrique que j'affectionne tout particulièrement : il s'agit de l'inventaire de personnalité Myers-Briggs (MBTI). Je l'aime notamment en raison de la puissance et de la validité de l'outil en soit, mais surtout parce que j'en ai une connaissance très approfondie, qui me permet d'en tirer le meilleur profit très au-delà d'un simple résultat généré électroniquement. Parfois même, il me sert à analyser une situation sans même faire passer le test.



Je ne vais pas vous ennuyer avec une présentation technique de cet outil merveilleux.... Je vous emmène plutôt dans le pays enchanteur des résultats obtenus auprès de clients concrets.

Coincé par le modèle de son père

Ce jour-là, c'est un jeune homme se tenant droit, le regard clair, en pleine forme physique, qui s'installe dans mon fauteuil client. Son problème : il le raconte avec un brin d'humour ne cachant pas sa souffrance : il a du succès en affaires si rapidement dans sa vie qu'il perd son sentiment d'accomplissement professionnel ! Dit comme cela, on pourrait penser qu'il est blasé et manque de reconnaissance en la vie, mais notre échange fait ressortir une souffrance bien plus saine et réelle.



En fait, lorsqu'il parle de succès rapide, c'est parce qu'il a racheté l'entreprise familiale, déjà prospère. Il pourrait se contenter de la faire rouler telle quelle et de profiter des revenus, mais sans satisfaction, sans sentiment de réalisation, sans défi et sans fierté personnelle ni professionnelle.

Plus que cela, l'approfondissement met en lumière qu'il s'impose, par respect pour son père, d'évaluer son travail en fonction des mêmes critères que ce dernier ; or, il n'a pas un profil de personnalité semblable à celui de son père. Et là, le travail devient intéressant. Michel prend conscience qu'il a des forces et un style de leadership différents, et que c'est légitime qu'il n'a pas à être un duplicata de son père pour bien assumer la continuation de l'entreprise familiale.

Alors que son père considérerait son rôle sur le terrain comme étant important, puisqu'en position de donner l'exemple, par sa présence concrète, dans le

pratico-pratique quotidien, Michel est plutôt un fin gestionnaire de potentiel. Il sait conceptualiser l'ensemble d'une tâche, identifier les capacités de son personnel, déléguer, encadrer, former et superviser une équipe, faire confiance de manière à rendre ses employés pleinement engagés, responsables et fiers. Sa proximité se manifeste dans la pertinence de son accompagnement. En accordant plus de crédit à ses forces, Michel a pu optimiser son entreprise, lui assurer un développement remarquable, ce qui a fait de lui un modèle dans la région en matière de leadership efficace. Tellement efficace qu'il a pu réduire ses heures de travail sans nuire à son entreprise, heures qui lui ont permis de devenir consultant pour d'autres entreprises et ainsi entraîner des retombées positives vastes dans la région, tout en poursuivant son mode de vie équilibré, incluant une large part pour sa famille et le sport.

L'analyse MBTI : ES v/s IN

Ici, on a la confrontation d'un modèle de fonctionnement traditionnel, concret et dans le domaine du contact direct, correspondant bien à ce que la société nord-américaine actuelle favorise, en comparaison avec un style de personnalité marqué par une réflexion plus englobante, une perception plus conceptuelle et intériorisée. Ce qui est très intéressant, c'est que, dans les deux cas, la valeur humaine d'assurer une présence à l'équipe est là, mais vécue d'une manière complètement différente. Dans le cas de Michel, reconnaître sa personnalité lui a permis d'accéder à son style de leadership et ainsi de valoriser son équipe, de l'impliquer, de mettre en place un système de fonctionnement optimal et hautement viable sur le long terme, ce qui a été rendu possible par sa pensée plus globale et réfléchie.



*Il n'y a qu'une seule réussite :
arriver à vivre sa vie
comme on l'entend. »*

Christopher Morley

Un doux dans un truck

Je veux maintenant vous parler de Rock qui a passé 23 ans à travailler dans un camion. Tout naturellement, la vie de ses proches l'avait conduit vers un emploi en périphérie du monde de la construction. Pendant des années, il n'avait pas à s'en plaindre comme tel : c'était simple, il était capable de le faire, tout simplement ! Et puis, il se disait qu'il fallait bien gagner son pain, et trouvait normal de rentrer à la fin de ses journées de travail complètement à plat. Mais avec le temps, bien que le travail ne fût pas si exigeant physiquement, sa santé a commencé à s'en ressentir.



Car on ne s'épuise pas seulement en raison de trop de défis reliés au travail, non : le sous-investissement est lui aussi usant ! En effet, quand notre personnalité n'a aucune résonance avec ce que l'on attend de nous, que nos capacités sont ignorées, inutiles et hors du modèle valorisé. Autant un travail physique fait parfois du bien en laissant l'esprit libre, autant un travail qui ne demande aucun investissement peut être ravageur à l'intérieur de soi.

Rock faisait aussi partie d'un suivi de groupe de réorientation, et tous les participants étaient nerveux à ce stade de l'atelier. Le stress était particulièrement présent chez les gens provenant d'emploi manuel à l'extérieur : ils voyaient le printemps arriver et se disaient que s'ils rataient la période d'embauche imminente, ils perdraient une saison de travail. Toute la persuasion du groupe d'intervenants était nécessaire pour les retenir de se précipiter sur la première offre d'emploi affichée.

Je vois encore Rock parler de son anxiété comme une petite goutte qui tressaute sur un poêlon chaud ! Cette image traduisait l'inconfort du moment, alors qu'il savait pertinemment qu'il ne retournerait plus jamais travailler à son ancien poste : il n'avait pas l'intention d'y laisser sa santé ni ses chances

de bonheur ! Par contre, cette décision le plongeait dans un gouffre d'incertitudes, car il ne savait pas du tout vers où il se dirigeait à ce moment !

À ce stade, il avait identifié ce qui ne lui convenait pas. Tout était tellement nouveau dans cette démarche, au point où il ne percevait encore aucune ouverture pour les belles qualités qu'il avait ! Et cette confusion ressentie lors de cette étape, je la vois avec presque toutes les personnes que j'accompagne en réorientation... Ce moment de découverte de soi qui ne semble pointer nulle part tellement on s'est habitué à se percevoir en fonction de ce qu'on attend de nous. Habitué à chercher comment se « mouller » dans un poste plutôt que de chercher le poste qui nous convient....

Et il me tenait à cœur de ne pas juste aider les participants à se trouver un emploi, même un bon emploi ; je souhaitais ardemment que leur passage dans l'atelier soit l'occasion de découvrir leur beauté, soit qu'ils étaient réellement. Et je savais que, pour cela, il ne suffisait pas de soumettre les gens à un test pour ensuite leur présenter une liste d'emplois possibles (ce qui, d'ailleurs, n'est qu'une caricature du travail d'orientation), mais qu'il fallait leur donner le temps d'assimiler ce changement de vision sur eux-mêmes.

Dans le cas de Rock, il était essentiel de lui laisser assimiler que ses qualités de chaleur humaine, de délicatesse, de réflexion, d'ouverture aux autres, de conciliation et de sensibilité étaient bel et bien des forces dans un milieu autre que son ancien emploi. Car, à première vue, Rock était découragé de découvrir son profil ! Découvrir son côté sensible, créatif et soucieux du bien d'au-





trui était perturbant pour cet homme travaillant dans un milieu très viril où ces caractéristiques sont dénigrées. Il fallait donc lui donner le temps de comprendre qu'il avait vraiment un beau potentiel à offrir afin qu'il devienne un employé épanoui.

Et cela s'est bien réalisé. Tranquillement, Rock a bénéficié des encouragements, cherchant ce qu'il aurait aimé faire plus jeune s'il en avait eu le choix, et découvrant qu'il s'accom-

modait parfois des milieux moins sociaux pour éviter les risques de confrontation et de mésentente. À la suite d'exercices dans lesquels il a développé son côté critique et son habileté à faire des commentaires constructifs, il a pu connecter avec son grand cœur et son plaisir de contribuer au bonheur des gens.

Désormais, le nouvel emploi de Rock le met en contact constant avec le public, dans un rôle où il a la satisfaction de pourvoir aux besoins d'autrui, et où sa délicatesse et son attention aux détails sont grandement appréciés. Rock respire tellement mieux dans son nouvel emploi ! Il est étonné d'avoir été capable de pousser ses nouveaux acquis beaucoup plus loin qu'il ne l'aurait jamais pensé, entre autres dans l'apprivoisement des systèmes informatiques et même dans l'apprentissage d'une langue seconde ! Quelques années plus tard, il est encore rayonnant au travail.

L'analyse MBTI (F)

Le modèle social dominant de notre société actuelle favorise un côté des polarités de MBTI. Dans le cas de Rock, il avait en réalité trois de ces polarités, mais la plus importante pour lui était celle qui différait non seulement du modèle social, mais surtout du modèle de son contexte de travail précédent. Car Rock a un grand cœur ; son côté sensible au vécu des gens était sa plus grande force et ce qu'il évitait le plus, en même temps. En effet, les gens qui

ont un profil axé sur la capacité de ressentir facilement le vécu des gens ont parfois de la difficulté à ne pas s'en laisser envahir. Certains plongent à pieds joints dans cette tendance, sympathisant et cherchant à être des sauveurs auprès de ceux qu'ils cherchent à aider, et finissent par s'épuiser, alors que d'autres s'en protègent en évitant de côtoyer les souffrances des gens. C'était le cas de Rock. Mais dans le cadre de son nouvel emploi, dans une atmosphère positive, il donne son meilleur dans un contexte aidant et sécurisant.

« *Ne laissez pas le brouhaha
extérieur étouffer votre voix
intérieure. Ayez le courage de suivre
votre cœur et votre intuition. »*
Steve Jobs

Être sérieux ou être efficace ?

La bonne volonté ne fait pas toujours tout et en voici une belle illustration.

Pour être efficace, il faut planifier, n'est-ce pas ? Tous les trucs ou enseignements sur l'amélioration de l'efficacité rivalisent de méthodes pour optimiser l'organisation, gérer l'agenda, classer des tâches, et dresser des listes... ça tombe sous le sens, pas vrai ? Eh bien, pas nécessairement tout le temps ! Vous savez, il y a des vérités généralement vraies, mais ponctuellement douteuses... C'est-à-dire des principes, des notions ou conseils qui réussissent au plus grand nombre, mais sont contre-productifs pour certains. Or, l'aspect de la typologie concernée par la planification est l'une des polarités les plus favorisées par la société nord-américaine contemporaine, et probablement plus largement encore. Tout le système d'éducation favorise le développement de ces aptitudes, ce



qui contribue à les renforcer, laissant dans l'ombre d'autres modes de vie plus axés sur la capacité de réactions adaptées au moment présent. Pourtant, si votre maison est la proie des flammes, je peux vous garantir que vous avez intérêt à ce que les pompiers soient plutôt du deuxième modèle, capables de « se revirer sur un dix cents », connectés à la perception de ce qui se passe pour y réagir le plus adéquatement possible, plutôt que d'arriver en dépendant d'une intervention planifiée d'avance.

Alors, lorsque Gerry est arrivé dans mon bureau en décrivant tous les efforts qu'il déployait pour s'organiser, planifier, faire des grilles et des horaires, bref, suivre tous les conseils traditionnels du bon travailleur, mais avec des expressions qui témoignaient du poids désagréable et du sentiment de culpabilité qui orientaient ses efforts, je me suis bien doutée qu'il allait à contre-courant de ses forces à lui !

De fait, Gerry a un profil de ceux qui sont d'une efficacité supérieure dans les situations d'urgence, avec une capacité d'analyse rapide pour déterminer les meilleures façons d'intervenir, en plus de savoir en créer de nouvelles parfaitement adaptées lorsque requis. Or, il éprouvait de la culpabilité d'agir ainsi, car il avait le sentiment de ne pas faire son travail avec sérieux.

Pour trouver des façons de faire qui utilisent ses forces plutôt que de les combattre, nous avons exploré les situations où il se sentait bien et compétent. L'inspiration est venue de ses activités sportives, notamment des compétitions de vélo de montagne. C'est ainsi que Gerry a réalisé qu'il n'était pas dépourvu de planification, mais que sa pensée planifiait autrement, et que ses aptitudes étaient décuplées s'il abordait une problématique de la même façon



qu'il analysait un nouveau parcours de vélo : en examinant les obstacles à la recherche de la manière la plus astucieuse de les franchir sans perte de vitesse, le tout dans une atmosphère de jeu efficace. Puis, Gerry a compris que la bonne façon pour lui de planifier était de décortiquer les

bons coups après la course, pour en extraire des principes applicables et ensuite transformer son analyse initiale en prémices de rapport final au client.

À partir de ce moment, Gerry a modifié ses engagements professionnels, dirigeant vers d'autres collègues les demandes de clients pour des travaux plus routiniers, il s'est spécialisé dans la résolution de problèmes en situation d'urgence, rendant d'immenses services à de nombreuses entreprises. Son entreprise personnelle a pris un bel envol, les contacts n'ont pas manqué, et Gerry est plus performant et heureux.



L'analyse MBTI (P v/s J)

Cette étude de cas montre un des côtés très inspirants et méconnus du MBTI. La typologie de la personnalité selon Jung (à la base du MBTI) est sous-tendue dans son ensemble par le mode de fonctionnement. Cette dimension est souvent ignorée alors qu'elle influence profondément l'ensemble de toutes les dimensions de la typologie. L'histoire de Gerry illustre une personne extrêmement brillante, dont le mode de fonctionnement de base n'est pas dans la recherche de contrôle sur les événements, mais plutôt dans une perception maximale du moment présent. Cette particularité draine toutes ses capacités de perception des détails, de réflexion et d'interaction pour les canaliser dans une recherche de solution immédiate et pertinente... et qui plus est joyeuse !

« Il n'y a personne qui soit né
sous une mauvaise étoile,
il n'y a que des gens
qui ne savent pas lire le ciel. »
Dalaï Lama

Et votre potentiel à vous...?

Je pourrais vous en raconter encore et encore, comme la beauté d'un profil atypique assumé avec l'histoire de Madeleine qui est devenue écrivaine après s'être acceptée, ou le cas de Roxanne qui a vu sa relation avec son fils de trois ans se transformer, tout comme son travail d'intervenante, tout en découvrant sa personnalité à elle. Ou encore Denis, ou Lisa.... Il faudrait bien que je vous en raconte d'autres un de ces jours. Mais au-delà de ces exemples, une question importante demeure : que voyez-vous de votre véritable potentiel ? Avez-vous conscience de votre trésor à vous ? Sinon, quelle action allez-vous poser pour le découvrir ?



Atelier en ligne Mon potentiel

MBTI avec validation
approfondissement et application

<http://souffledevie.ca/boutique/>