

Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Mise en pratique	Licence  - http://creativecommons.org  Creative Commons 	Niveau 

L'INTUITION

Le monde d'aujourd'hui devient de plus en plus incertain et il devient de plus en plus difficile d'avoir une vision claire du futur même en se basant sur des prévisions, des évaluations.

Le nombre de variables s'accroît, la complexité des relations en fait de même ; c'est pourquoi dans ces circonstances l'intuition peut partiellement prendre le relais pour prendre la bonne décision.

Si je suis quelqu'un de plutôt rationnel, cartésien, analytique, j'essaie de laisser plus de place à mon intuition.

Conseils pratiques :

- Je ne vais pas exclusivement me baser sur des résultats chiffrés, des faits vérifiés pour prendre une décision, je vais essayer de me fier plus à mon intuition.

- Au début, il est normal de ne pas beaucoup ressentir de choses, il est donc important de ne pas se décourager !

Ecouter son intuition, c'est vraiment un exercice où l'on s'améliore avec le temps.

Ressentir c'est entrer dans une nouvelle dimension, où l'on devient attentif à des messages en soi à des endroits que nous n'étions pas habitué !

Ressentir c'est aussi s'ouvrir à une dimension qui n'est pas palpable mais non moins existante (exemples : le monde des émotions, l'inconscient collectif...)

Entendre avec les oreilles c'est plutôt aisé, quoi que...mais par contre ressentir c'est avec d'autres parties du corps. (exemple : avoir une impression particulière dans une situation)

Au début cette "voix" ne nous est pas trop familière et donc nous ne sommes pas sûr, mais avec le temps on la connaît mieux et c'est plus facile. Pour donner une image c'est un peu comme avoir un coup de téléphone d'un ami que nous n'avons pas vu depuis longtemps. Au début on n'est pas sûr que c'est lui, mais s'il rappelle de temps en temps notre "oreille" sera habitué à lui !

Si je suis déjà quelqu'un assez intuitif, je peux continuer à la perfectionner et l'entraîner.

Conseils pratiques :

- Je peux essayer de travailler sur la complémentarité des approches intuitives et rationnelles. Face à des décisions que je prends je vois quelle part est intuitive et quelle part est rationnelle. Je peux ensuite voir le résultat de mes décisions et avoir de précieuses informations sur la pertinence de mes choix, sur mon discernement, ma sagesse.

- Je peux aussi regarder dans quels secteurs mon intuition n'est pas la meilleure et travailler ces zones .
Exemples :

Lorsque je recrute de nouveaux collaborateurs je me trompe assez souvent sur la façon que ces nouveaux collaborateurs vont compléter mes équipes actuelles. Je pourrais leur faire passer une analyse comportementale qui conforterait ma première intuition.

Autre situation, je n'arrive pas à anticiper les conflits entre collaborateurs dans mon département. Je peux essayer de passer plus de temps en discussions informelles avec mes collaborateurs, je peux aussi essayer de me fier à certains signes tels que : conversations à voix basse, arrêt des discussions lorsque je rentre dans un bureau, regards en coin des collaborateurs lorsque je rentre dans la pièce...

- Lorsque je suis dans un environnement trop instable et flou, j'essaye malgré tout de prendre une décision basée sur mon intuition plutôt que de ne rien faire et savoir par avance que mon inaction sera néfaste.

MORALITE

Sentiment de honte

J'ai honte de faire encore et encore certains actes contraires à la morale publique.

- Je décide d'en parler à une personne de confiance afin de recevoir de l'aide. Lorsque les choses viennent à la lumière, elles se dégonflent et perdent de leur énergie néfaste sur moi. Cela a un vrai effet libérateur sur soi !

- Je décide de ne plus faire ces actes et le sentiment de honte pourra partir !

- Si j'essaye de ne plus les faire mais que je n'y arrive pas, alors une aide extérieure s'avère une solution intéressante.

-

Ne plus ressentir

Si pendant plusieurs années, j'ai "étouffé" un sentiment de honte ou de culpabilité, il est normal de ne plus les ressentir après un certain temps. Le cerveau va filtrer de façon systématique les messages lui parvenant.

- Le meilleur antidote pour recommencer à ressentir est de commencer à prendre contact avec soi !

Si je n'entends rien au début c'est normal, cela prend du temps ! je continue donc de faire cet exercice plusieurs mois afin que les sentiments puissent réapparaître.

MES SENTIMENTS/HUMEURS

Les relations sont souvent la source de sentiments qui provoquent un mal être en nous (en fonction des personnes avec qui nous sommes, il est possible que des tensions surviennent).

Certains aspects de notre environnement peuvent être changé pour que cela cesse ou bien il est aussi envisageable de modifier notre perspective par rapport à la situation. Il y a donc de l'espoir !

Conseils pratiques :

La triangulation

Si je suis constamment frustré lorsque je fais la pause du midi avec certains collègues parce que j'entends toujours des propos négatifs au sujet de personnes qui ne sont pas présentes parmi nous.

- Je demande à ces personnes d'avoir l'amabilité de régler leurs comptes directement avec les intéressés et de ne pas me prendre "en otage" (le but inavoué de ces personnes est que je cautionne leurs paroles !)
- S'empresse de passer à un autre sujet de conversation qui soit moins polémique et créateur de tensions.
- Je décide de faire la pause avec d'autres collègues plus positifs !
- Je décide de faire la pause seul si tout le monde est négatif et que je n'ai pas la force de m'opposer à eux.

Responsable de ses émotions

Avec certaines personnes, il est difficile de communiquer car très vite ils s'emportent.

Pourtant :

- Je n'hésite pas à faire des remarques à mes collègues en étant diplomate, même s'il y a un risque qu'ils pourraient mal le prendre,
- Je choisis le bon moment pour dire les choses car souvent ce n'est pas le bon moment !
- Je décide de ne pas endosser la responsabilité de la façon dont mes interlocuteurs vont gérer leurs émotions,
- Je décide de ne pas culpabiliser sachant que c'est pour l'intérêt de l'équipe de dire les choses qui doivent être dites,
- Il est préférable de parler que de "stocker" les frustrations, les désagréments et que finalement, quelques semaines après, n'en pouvant plus, j'explose,
- Si les choses deviennent trop compliquées, demander la médiation d'un supérieur.

Lâcher prise

Certaines situations difficiles sont justes difficiles à oublier.

Exemples :

Licenciement,

Situation conflictuelle avec mon supérieur hiérarchique...

- Je décide de faire le deuil de la situation et de ne pas vivre dans l'amertume constamment,
- Je décide de positiver et d'aller de l'avant,
- J'essaye de me mettre à la place des autres,
- Je décide de ne plus me comporter en victime mais d'avancer,
- Dans les épreuves, je peux essayer d'y travailler des qualités personnelles telles que la persévérance, la patience...
- Dans les épreuves, je peux essayer d'y trouver des aspects positifs. En cherchant bien il est possible d'en trouver, aussi petit soient-ils.

Attitude face à mes erreurs passées

Je peux me rendre compte que j'ai fait certains choix pas forcément judicieux ces dernières années pour mon activité professionnelle.

- Je décide de ne pas rester dans les regrets et fais le choix d'aller de l'avant.
- Je peux décider qu'aujourd'hui est un nouveau jour et qu'il n'est jamais trop tard !
- Mieux vaut faire des erreurs, s'en rendre compte et changer de direction plutôt que de vivre toute la vie dans les regrets !
- De toute façon, il est humain de faire des erreurs, la perfection n'est pas encore terrestre ! Alors je prends le parti pris d'apprendre de mes erreurs,
- Je décide de lâcher prise sur le fait de ne pas vouloir faire d'erreurs. Cela me décripera et me permettra d'avancer plutôt que de rester dans la peur de me tromper.

Sentiment d'insécurité

Si j'ai en moi un certain sentiment d'insécurité et je trouve que cela me limite dans mon activité professionnelle.

Par exemple j'ai peur de prendre des responsabilités, de voyager, de changer de profession, d'entreprise, de parler avec mon supérieur hiérarchique...

- Je détermine clairement les vraies raisons qui motivent cette insécurité et fais des efforts pour améliorer ses points.
- Sur un plan personnel c'est souvent une image de soi dévalorisée qui entraîne un sentiment d'insécurité,
- Mais tout n'est pas forcément de mon ressort, la situation extérieure peut vraiment être dangereuse pour ma sécurité affective, intellectuelle ou physique !
- Je peux, seul ou accompagné d'un spécialiste, entamer une démarche pour supprimer ou limiter ce sentiment d'insécurité.

Injustices

Je vis des situations professionnelles où j'estime être traité avec injustice.

Par exemple mon supérieur hiérarchique accorde des primes aux hommes et comme je suis une femme je n'ai pas le droit aux primes.

- La colère peut grandir suite à un sentiment d'injustice, c'est une réaction naturelle et normale !
- La question sera ensuite plus qu'est ce que je fais avec cette colère ? La garder ne fera que me détruire. Il serait donc souhaitable de ne pas la laisser trop grandir en soi en l'évacuant.
- Je fais le choix de ne plus être une victime dans cette situation. Je quitte l'entreprise ou décide de faire respecter l'équité salariale entre les sexes en militant activement,

- Je parle avec les intéressés directement plutôt que de commencer à faire des bruits de couloir et diviser les gens,
- Je ne réponds pas à une injustice par des coups bas. Comme le proverbe dit : "la fin ne justifie pas les moyens" !
- Aujourd'hui je prends la décision que je suis l'acteur de ma vie et que celle-ci va évoluer.