

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

Tout est une question d'alignement !

Pour avoir une vie comblée, rien de telle que d'avoir une certaine résonance et continuité entre les éléments décrits dans le modèle ci-dessous.



L'homme a bien sûr cette faculté incroyable d'adaptation à son environnement, et il lui est possible de faire des choses qu'il n'apprécie pas. Cependant il lui est plus facile et surtout plus agréable de faire des activités où il a un certain talent, qui correspondent à ces valeurs, croyances et que cela corresponde également à sa vision pour la vie.

Si par contre nous avons des éléments non-congruents, nous serons malheureux, tiraillé, ne sachant pas forcément quoi décider...

Voici quelques exemples qui l'illustrent :

- Je suis extrêmement doué pour l'écriture, mais je fais un travail de comptable dans une fiduciaire,
- Je travaille dans une usine fabricant des cigarettes et mes parents sont morts d'un cancer des poumons liés à la prise prolongée de tabac,
- Je rêve de pouvoir venir en aide aux pauvres en Inde, mais je suis infirmière dans un hôpital privé très renommé en Suisse.

Dans la vie, il est bien sûr pas tout le temps possible de faire ce que nous désirons, mais malgré tout avec du temps et de la persévérance il est possible de se rapprocher de son but, car naturellement fut créé pour chacun d'entre nous cette potentialité d'alignement entre nos dons et notre vision personnelle pour notre vie.

Dons/capacités naturelles

Chacun à des dons/capacités naturelles, un ou des domaines d'activité où nous avons un avantage comparatif par rapport aux autres. Les êtres humains sont donc tous différents, particuliers, chacun à leur façon, finalement unique.

Si nous ne connaissons pas encore quels sont les nôtres alors partons à leur découverte, car chose sur nous en avons tous.

Le fait d'avoir des dons et capacités naturelles n'est pas un suffisant pour atteindre des sommets. Il est toujours nécessaire d'avoir une part personnelle de travail pour faire fructifier ces capacités.

C'est un peu comme s'il était à l'état brut à la naissance et qu'il fallait les travailler pour qu'ils puissent arriver à maturité. Ne nous reposons donc pas sur nos lauriers car pour qu'un diamant brille de mille éclats il doit passer par les mains d'un expert même s'il avait de base toutes les qualités intrinsèques pour être une pierre non ordinaire !

Valeurs

C'est bien de conscientiser les valeurs qui sont nôtres, afin de prendre des décisions en toute connaissance de cause, sinon le risque est d'être tiraillé au quotidien entre plusieurs alternatives.

Faire une liste de ces valeurs est donc la première étape pour chacun à fin de savoir sur quel socle nous basons notre vie.

La deuxième étape va ensuite consister à les classer par ordre d'importance.

Ce travail terminé il nous est ensuite possible de prendre des décisions, faire des choix en fonction de cet ordre.

Croyances et convictions

"Nos croyances impactent tous les aspects de notre vie : relations (avec nous-même, avec autrui, avec la vie), parcours professionnel ou affectif, réussite sociale, aisance matérielle, santé, et jusqu'à notre durée de vie.

Beaucoup de croyances sont aidantes car elles stimulent l'énergie positive et améliorent notre vie, voici quelques exemples :

- La foi bouge les montagnes,
- Je peux le faire...et je le fais,
- Je suis un bon sportif, un bon écrivain, un bon docteur...

- Ensemble, nous sommes plus forts,
- Il n'est jamais trop tard pour apprendre,
- Avec de bonnes chaussures, on fait des kilomètres,
- On travaille mieux dans un environnement sain.

D'autres, en revanche, sont limitantes car négatives et nous plombent :

- Je ne vauds rien,
- Je suis nul en musique,
- La réussite est réservée aux plus forts, et surtout aux hommes,
- Après 50 ans, il est trop tard pour apprendre,
- Enfants et succès de carrière sont incompatibles,
- Le travail est dur,
- Il faut souffrir pour gagner de l'argent,
- La passion et l'argent ne font pas bon ménage,
- Le plaisir n'existe pas, seulement le devoir,
- On n'a jamais rien sans peine,
- L'argent fait le bonheur,
- J'ai atteint le sommet de ma carrière,
- Les autres sont mieux que moi,
- Montrer ses émotions est un signe de faiblesse,
- J'ai besoin de tout contrôler."

Cas de coaching commentés – S. Cannio - Ed. Organisation

Ce qui est bien avec les croyances et convictions est que nous avons le droit de les changer au cours de notre vie. Nous pouvons faire des choix conscients et si possible conserver et adopter celles qui vont nous permettre de tirer notre vie vers le haut.

Capacités

Nous pouvons classer nos capacités acquises ou compétences en 3 catégories :

- Savoirs faire

C'est le fait d'avoir une aptitude particulière, un savoir faire dans une technique, le maniement d'un outil, d'un logiciel...

- Savoirs organisationnels

Savoir gérer ses priorités, son temps, son plan de travail sont des savoirs dans le domaine organisationnel.

- Savoir être

C'est le fait d'avoir une certaine attitude face à autrui. Le savoir être représente notre façon de nous comporter seul mais bien sur en groupe.

Les 3 catégories sont toutes importantes et nécessaires dans le cadre professionnel, mais aussi plus personnel. Un diplomate qui serait très bien utiliser 6 langues étrangères (savoir faire), verrait cette compétence fortement péjorée, s'il n'est pas capable de garder son calme pour de petits détails (savoir être).

Comportements

Notre comportement est le résultat de la construction de notre personnalité ; qui est le fruit de valeurs, croyances, dons personnels qui ont interagis pendant des années.

Faire évoluer notre comportement est possible en touchant aux étages inférieurs (voir schéma page 1)

Avoir plusieurs comportements ?

Il est important d'être congruent dans notre vie et donc d'avoir un comportement qui soit identique quelles que soient les circonstances.

Par exemple : il est difficile de concevoir la vie professionnelle faite de relations basées sur la retenue et le respect vis-à-vis des autres collaborateurs et par contre être "relâché" dans un contexte personnel et parce que nos proches nous connaissent bien nous permettre des choses que nous ne ferions pas à l'extérieur de la maison ; par exemple de dire ce que nous pensons quitte à blesser notre entourage...

Pourquoi les personnes de l'extérieur auraient le droit à plus de respect que nos proches ?

Ne compartimentons pas nos vies et nous gagnerons en force, honnêteté et crédibilité.

Jouer des rôles ?

Parfois en fonction des endroits où nous nous trouvons nous jouons des rôles différents.

"Au travail, je dois être carré et imposer ma façon de travailler et à la maison c'est ma femme qui porte la culotte !"

La question est pourquoi ?

Je dois me poser honnêtement les deux questions suivantes : Qu'est ce que cela me procure d'avoir des rôles différents ? Ne puis-je pas jouer un seul rôle dans lequel je puisse m'épanouir complètement ?

Avoir des attitudes

En fonction de certains contextes nous pouvons avoir des attitudes différentes. Cela est flagrant chez les adolescents qui en présence de leurs parents vont par exemple jouer les blasés et ceux qui n'ont pas d'énergie et une seconde après pourront être totalement différents, accompagnés de leurs amis !

Le problème avec les attitudes est que notre façon d'être va s'imprimer durablement au cœur de notre être et si par exemple j'ai l'habitude de jouer le "caliméro" ou le rebelle, cette façon d'être va s'inscrire durablement en moi et si je veux changer cette base intérieure, il faudra un temps plus ou moins long pour que l'empreinte s'atténue et éventuellement disparaisse !

Cela n'est donc pas du tout neutre et les jeux auxquels nous pouvons jouer influence notre relation aux autres mais surtout est créateur d'une énergie spécifique qui sera gravée dans nos cellules.

Avoir un ou des modèles

Un levier fort pour évoluer est le fait d'avoir un exemple d'une personne dans notre vie qui sera une source d'inspiration pour nous.

L'objectif bien sûr n'est pas de devenir une autre personne car nous avons tous sans exception un parcours de vie unique, mais plus d'avoir un modèle sur lequel nous pouvons puiser des idées, demander des conseils, être inspiré, encouragé.

Ce ou ces individus peuvent être un voisin, un ancien collègue de travail, notre responsable actuel, un ami décédé, une personnalité... peut être importante, le plus important c'est qu'elle nous hisse vers des sommets !

Évoluer

Évoluer n'est pas réservé à une certaine catégorie de personnes bizarres ou à une élite. Évoluer fait en effet partie de la vie et ne pas le faire indique que la vie s'est à un moment donné arrêté de souffler.

Le fait de s'arrêter et de ne pas vouloir changer certains points que nous savons pourtant être des fardeaux peut donc être considéré comme reculer, car avec le temps ils prennent plus de place et pèsent plus.

Nous avons donc toujours notre libre-arbitre pour choisir, mais sachons que ne pas évoluer rendra notre vie de plus en plus inconfortable et difficile à gérer !