

Les 12 clefs du Selfcoaching®



Dominique De Troyer – Prana Mental Excellence

Je suis heureux que vous commencez la lecture des 12 clés du Selfcoaching[®].

Je vous prends par la main au fil des pages et je vous livre 12 conseils pour votre quotidien.

Prenez le temps de les lire une clef à la fois sans empressement et en prenant le temps de réfléchir à ce qu'elle vous apporte.

Vous trouverez à la fin du livre une page pour vos réflexions personnelles.

Dominique

REMERCIEMENT

Je remercie Leslie Rymenams pour avoir transformé mes pensées et mes témoignages dans autant de textes à déguster et à méditer.

Clef 1 : Calimero ? Voici comment arrêter de vous plaindre !

La vie n'est parfois pas tendre avec nous : on en bave, on est épuisé, tout fout le camp. Dans ces circonstances et face à son propre stress on choisit parfois la voie de la victimisation. Ce n'est pas un bon plan parce que on risque de tomber dans le syndrome de Calimero. Et alors le danger guette...

« C'est vraiment trop injuste ! » 5 mots suffisent pour qu'un unique nom nous vienne à l'esprit : Calimero. Et si ce charmant poussin portait comme couvre-chef une coquille d'œuf non pas à moitié vide, mais à moitié pleine ? Il sortirait peut-être, enfin, du syndrome qui porte son nom. Voici mes conseils pour sortir de l'engrenage.

« J'ai pas de chance », « C'est toujours à moi que ça arrive », « C'est tellement dommage »... Calimero porte en lui seul toutes ces phrases qui, en plus de nous miner, font **fuir notre entourage**. Bien sûr, si c'est « ok de ne pas toujours être ok », il y a de quoi se poser des questions quand ce genre de pensée devient un réflexe. Alors oui, on ne naît pas tous égaux. Dans certaines familles, ce schéma cognitif se **porte de génération en génération**. Certains **traumas** du passé peuvent également faire naître un **comportement plaintif constant**... et le nourrir. Le psychanalyste italien et fondateur de l'Observatoire de la sensibilité **Saverio Tomasella** a longuement étudié le sujet et l'a, à juste titre on en convient – rebaptisé « **le syndrome Calimero** ».

Syndrome Calimero, kezako ?

C'est le syndrome des éternels plaintifs. Vous voyez, ces personnes qui s'apitoient tout le temps sur leur sort ? Elles sont même parfois plus proches que vous le pensez. Vous, peut-être ? **La bonne nouvelle, c'est qu'on peut en sortir** à partir du moment où on a identifié le problème. Si je vous dis que les Calimero ont **un besoin constant et insatiable de consolation**, ça vous parle ? Et si j'ajoute qu'ils se **désresponsabilisent** par rapport à ce qui leur arrive et **attendent d'être sauvés**... sans rien faire pour autant ? Ça vous parle aussi ? Alors lisez la suite, parce qu'il y a sans doute quelqu'un à sortir de la gadoue.

Néfastes pour tout le monde

En parlant de la gadoue, je pèse mes mots. Car la plainte a le chic d'embourber celui qui la vomit constamment. Premier danger, selon Saverio Tomasella : la **décrédibilisation** du Calimero. A force de ressasser toute la misère de son monde, son entourage finira tout simplement par en avoir marre et n'y prêtera plus attention... Vous me voyez venir : cela créera un cercle vicieux, poussant l'éternel plaintif à croire que ses plaintes n'intéressent plus personne. Et en fait, il n'aura pas vraiment tort... car toutes les bonnes âmes qui auraient pu le sauver ont pris la poudre d'escampette. **L'entourage, mis à rude épreuve**, n'aura un beau jour juste plus la force d'entendre 1000 plaintes à l'heure, alors que certaines se justifient sans doute.

Plus qu'un syndrome, une « malédiction »

Personnellement, j'ajouterai 2 autres conséquences... ce qui me pousse à rebaptiser ce syndrome, la « malédiction » : tout d'abord, la **corrosion immunitaire**. La tristesse, l'injustice, la jalousie, le regret, la peur, la colère... sont tant d'émotions qui, alimentées sans cesse, nous affectent physiquement, agissent sur l'hormone du stress et réduisent nos défenses naturelles.

Par ailleurs, vous avez déjà entendu parler du « **locus of control** » ? Il s'agit de cette capacité de s'attribuer la paternité de ce qui nous arrive. Que ce soit positif ou négatif, ça marche dans les deux sens. Certaines personnes ne comprendront par exemple jamais pourquoi la vie leur sourit alors qu'elles créent elles-mêmes leur chance. Ces personnes-là sont touchées par le locus de contrôle **externe**, c'est-à-dire qu'elles sont **convaincues que ce qui leur arrive dépend de facteurs extérieurs**. On s'est quand même bien tous et toutes déjà dit : « ça, pour une coïncidence » ou « c'est la faute du covid, de l'économie, du boss ».

A l'inverse, le locus de contrôle **interne**, c'est **croire en son influence**, mordicus. Être capable de prendre la responsabilité de ses actes. Si vous voulez épater la galerie lors d'une prochaine soirée, vous lâchez « **attributionnalité** » pour résumer cette théorie en un seul mot et je vous garantis un beau débat. **Pourquoi c'est important ? Pour voir la vie en rose pardi !** Ces dernières décennies, les études de psychologie positive ont prouvé que les gens qui ont cette capacité de s'attribuer le contrôle de leurs actes, de leurs pensées, de leur existence sont en général **plus heureux**. Alors qu'est-ce qu'on attend ?

2 conseils pour (s')en sortir

Ben on attend peut-être ces 2 derniers conseils pour se lancer et arrêter de pleurnicher :

1. **Créer une boîte à colère** : vous prenez une boîte, n'importe laquelle. Une boîte de céréales ou une boîte à chaussures fera très bien l'affaire. Vous l'entaillez pour en faire une petite boîte aux lettres et, à chaque contrariété, frustration, source de tristesse ou de mauvaise humeur... vous l'écrivez et la « postez ». Le bénéfice ? La **défusion**. Encore un mot savant, je sais. En gros, c'est un acte symbolique pour **créer une distance avec ses émotions en les matérialisant**.
2. **Just do it** : à la place de ruminer, mettez-vous en action. Occupez-vous les mains, cuisinez, appelez un ami (pour prendre de ses nouvelles, pas pour vous plaindre !), lisez, jardinez... **Tout, sauf faire du surplace et du mauvais sang**. Au moins, vous serez fier d'avoir accompli quelque chose. Et ça, c'est déjà un premier pas...

Clef 2 : Etes-vous un Bruce Willis en puissance ?

À contrario. Dans l'adversité quand notre propre stress enfle, enfle, enfle, on peut tout aussi bien endosser le rôle inverse : celui du « même pas peur »
On résiste, on s'entête et lentement on se transforme en Bruce Willis.

Dans la vie, il y a ceux qui vivent « une journée en enfer » en hurlant et en pleurant sur leur sort, et il y a ceux pour qui l'enfer, c'est du petit lait. Les ténèbres, ils les matent. Ou ils pensent le faire. Jusqu'au jour où... « boum »

Dans mon Eveil matin concernant le syndrome de Calimero, je vous parlais d'un phénomène qui touche les éternels plaintifs. A l'inverse de ces personnages pour qui tout est trop injuste, **il y a le courageux, le fort, le vrai, le Willis. Le Bruce Willis.** Dans la saga « Die Hard », l'acteur se présente comme plus fort que tout et que tout le monde. C'est le sauveur éternel, le héros que rien n'arrête.

Bruce tout puissant ?

Même chose qu'avec Calimero : prenez deux minutes, et scannez votre entourage. Je mets ma main à couper qu'au sein de vos proches, il y a au moins un Bruce Willis. Et qui sait, il sommeille peut-être en vous. Bruce, c'est cette **personne qui pense qu'elle va pouvoir tout faire plus vite, plus fort et mieux que les autres.** Franchement, c'est un peu insupportable non ? Et il est fort à parier que Bruce s'épuise lui-même. Mais le caïd est tellement le nez dans le guidon, qu'il continue sans s'arrêter. Vaille que vaille. Malgré le petit mal de ventre, malgré la migraine, malgré un « simple petit oubli », malgré une irritation provoquée par les cris de ses enfants qui jouent aux petites voitures... Mayday, mayday : alerte, alerte : ce sont des symptômes, des indicateurs de stress. Mais ça, Bruce ne les voit pas.

Qui es-tu Bruce ?

Bruce est donc ce bélier qui fonce sans jamais regarder en arrière et sans mettre le holà. C'est qu'il aime la gravir, cette pyramide du stress... mais là où le bât blesse, c'est quand arrive le point de rupture. Ce point précis où le héros se dit : « je m'en fous, je m'appelle Bruce après tout ». Et là commence la chute. Entre vous et moi, je suis certain que vous ne voulez pas que cela vous arrive ou qu'une telle débandade touche un proche... alors voici tout d'abord **deux profils à reconnaître.**

- 1) **Le nieur** : il y a d'abord la personne qui n'écoute pas les signaux que lui envoie son corps (des douleurs dans la nuque, des problèmes digestifs, des maux de tête, des boutons, des arythmies cardiaques...), fonce à la pharmacie pour panser la plaie mais pas pour l'éviter. C'est la méthode sparadrap.
- 2) **Le fonceur/sauveur** : il y a aussi cette personne qui a beaucoup de difficultés à prendre du recul, du temps pour elle. Elle est toujours occupée à faire quelque chose, et généralement pour les autres. Le souci du fonceur ? Il se met en danger à force d'appuyer non-stop sur l'accélérateur sans jamais trouver la pédale de frein.

Des schémas difficiles à déconstruire

Toute la question est de savoir pourquoi Bruce s'immisce dans nos vies, dans notre corps et dans notre esprit. Il s'avère que la société, l'éducation et souvent nos parents construisent des générations de Bruce Willis. Vous voyez, ces **injonctions transmises inconsciemment** : « dépêche-toi », « sois fort », « sois parfait », « fais plaisir », « fais des efforts ». Si elles ne sont pas dites telles qu'elles, il s'agit de petites rivières qui coulent dans nos veines car on s'en est abreuvé pendant des années, voire des décennies, dès le plus jeune âge. La prochaine fois que vous direz à votre enfant « on n'a rien sans rien », dites-vous que ce qui se cache derrière, c'est une croyance, un message beaucoup plus fort. Et qui le sera d'autant plus à force de la marteler.

2 conseils pour ne pas se brûler les ailes

Loin de moi l'idée de vouloir faire de vous des suiveurs sans esprit, mais force est de constater qu'à force de voler toujours plus haut, toujours plus loin, Bruce risque de se brûler les ailes. Alors **2 conseils pour ne pas exploser en plein vol** :

- 1) **It is ok not to be ok** : durant des années, la vulnérabilité a été vue comme une faiblesse. Or, c'est une force. La vulnérabilité est nécessaire à notre équilibre et les plus beaux modèles sont ceux qui peuvent se montrer vulnérables.
- 2) **Revoyez votre notion du « courage »** : pour beaucoup d'entre nous, être courageux, c'est être fort. Si on s'en réfère au latin, « cor » signifie « cœur ». Le courage serait donc cette capacité à dire qui l'on est avec tout notre cœur. A partir du moment où vous osez vous montrez vulnérable... les gens vous aimeront encore plus. On essaie ?

Clef 3 : Hier, la vie m'a fait un cadeau : c'était un mail infect !

Quand votre propre stress fait de vous un Calimero ou un Bruce Willis il est temps de s'arrêter et de réfléchir. Parfois on a besoin d'un coup de pouce pour prendre le temps de cette pause. Ce coup de pouce je vous le donne maintenant. 3,2,1 mettez sur pause et lisez ceci.

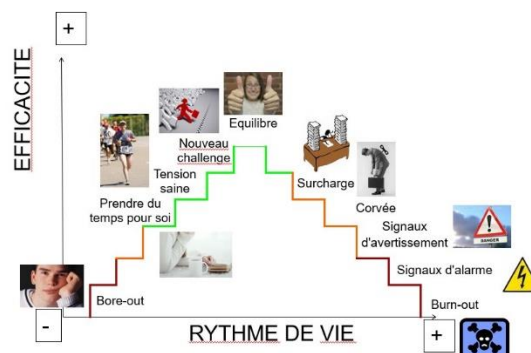
Ma femme et moi avons une petite maison de campagne près des lacs de l'Eau d'heure. La famille s'agrandissant à vitesse grand V avec nos petits-enfants, nous avons fait le choix de réaménager l'espace pour accueillir toute cette joyeuse marmaille. Permis de bâtir en poche, nous voilà dans la phase des appels d'offre. Le premier entrepreneur est revenu vers notre architecte hier. Accrochez-vous... voici son mail. Il nous permettra d'évoquer ce **moment où le stress positif devient un stress négatif**.

Madame, Monsieur, veuillez trouver ci-joint les prix demandés pour les postes entrant dans nos compétences. Le devis est établi en quantité présumée selon le métré fourni par l'architecte qui jusqu'ici est le seul à avoir été payé pour l'établir. J'ai établi le devis parce que je présume que Madame Coppin est parent avec Julien Coppin et s'il m'a recommandé, je suis obligé d'assumer. Mais si les prix vous conviennent, il faudra mettre les choses au point vis-à-vis du cahier des charges qui ne me convient pas !

Nous sommes à votre disposition pour tout renseignement supplémentaire.

Wow. On respire, cher Monsieur ;-) Premièrement le lien de parenté entre mon épouse et ce fameux Julien n'est qu'une supposition... infondée qui plus est. Mais la première question que je me suis posée en recevant ce mail fut : **dans quel état de stress est cette personne ?** Personne ne l'oblige à nous répondre et visiblement, elle ne tire aucun plaisir à satisfaire notre demande. En toute franchise, vous voudriez, vous, travailler avec quelqu'un qui dégage autant de cynisme et est dans l'attaque à peine voilée ? Moi pas vraiment. Mais c'est ok :-) Le Petit Prince que je suis le voit comme un vrai cadeau. Car il nous montre la voie du « terrain glissant » en matière de stress.

Quand la tension monte, monte, monte...



Vous l'avez tous et toutes déjà connu ces moments où la tension monte, monte, monte. Nous n'avons par contre pas tous connu ces instants-charnière où l'élastique est tellement tendu qu'il casse. C'est ce qu'on appelle le point de rupture. Le problème ? Quand le fil se

rompt, si l'on peut faire un nœud pour le rabibocher, on ne peut plus faire comme s'il ne s'était rien passé. La cassure laisse des traces. C'est pourquoi, avant que les stigmates ne soient trop importants, il est vital de pouvoir **détecter les signaux d'alarme et de comprendre quand le stress positif tourne au poison.**

Où en êtes-vous ?

Tout n'est pas à jeter dans le stress. L'adrénaline nous pousse à nous dépasser et sortir de notre zone de confort. Ce qui, au final, apporte une franche satisfaction. Il y a des **tensions** saines. Mais une fois que nous n'arrivons plus à les gérer, elles peuvent rapidement **tourner au vinaigre et c'est de ce mal que j'aimerais vous épargner.**

Une question, d'abord : vous vous sentez plutôt serein ? Angoissé ? Stressé ? Au bord du précipice ? Pour y répondre, je vous conseille dans un premier temps de faire ce [mental check up](#), il s'agit d'un **formulaire en ligne** pour savoir où vous en êtes sur **l'échelle du stress.**

2 global « warning »

Vous vous demandez si vous êtes sur la corde raide ? Alors je n'ai que deux questions à vous poser. Elles sont liées au choix et au plaisir :

- **Ai-je le choix ?** : nous sommes parfois tellement sollicités dans notre vie professionnelle que nous avons l'impression de ne jamais nous arrêter. Et vous savez quoi ? Ce n'est pas un problème... pour autant qu'il s'agisse d'une décision dont vous êtes le seul souverain. Si vous pensez que vous n'avez pas le choix de vous lever chaque matin, d'effectuer les tâches qui vous sont confiées, si vous remettez sans cesse en question le mode de fonctionnement de votre activité... alors il ne tient qu'à vous de résoudre le problème et de faire quelque chose pour faire bouger les choses. Personne n'a dit que c'était simple. Mais au bout du chemin, c'est la délivrance qui vous attend.
- **Est-ce que je prends du plaisir ?** Le plaisir est un décupleur d'effort. Quelle que soit notre mission, s'y adonner avec envie nous empêche de voir le temps passer. Ou du moins, celui-ci s'écoule plus vite.

Ecoutez donc ces deux signaux d'alarme : « warning : je ne choisis pas ce que je fais » et « warning : je n'éprouve aucun plaisir ». Ecoutez-les, écoutez-vous. **Le choix et le plaisir sont les deux critères qui vont permettront de voir dans quelle mesure vous êtes encore en bonne écologie** par rapport à votre volume d'activités et éviter de monter dans l'ambulance. Je ne suis pas le seul à tenir à vous.

Clef 4 : Quand une émotion s'invite à table, à vous de la nourrir... ou pas

Face au constat posé (Calimero, Bruce Willis, pyramide du stress) il est temps de passer à l'action, de devenir son self coach. La première étape consiste à comprendre ce qui se passe entre nos 2 oreilles.

Je vous en propose une visite guidée.

La joie, la colère, la peur, la surprise, le dégoût, la tristesse. Ce sont les 6 **émotions de base**. De prime abord, 5 d'entre elles paraissent négatives. Et pourtant, c'est un leurre. Tout comme on fait fausse route en étant convaincus de ne pas pouvoir s'en débarrasser.

Le cerveau, cette grande machine à interpréter

Vous vous êtes déjà demandé comment venaient les émotions ? C'est simple. Elles viennent. Et c'est tout. Elles s'invitent car notre cerveau, cette grande machine à interpréter tous les signaux qui nous arrivent agit comme un grand ordinateur central. En fonction de ce qui nous arrive, il va provoquer des images mentales et ces **pensées vont créer une émotion**.

Du lever au coucher, **notre esprit ne connaît pas de répit**. Pour lui, transformer une pensée en émotion est du domaine du réflexe. Mais c'est notre manière de voir la vie qui influencera la manière de l'accueillir. Imaginez : vous êtes dans la jungle quand un tigre surgit, à quelques mètres de vous. Il est fort à parier que vous prenez les jambes à votre cou pour fuir. Grâce à quoi ? A la peur. Une émotion qui, à première vue, semble négative mais qui vous permettra sans doute de sauver votre peau.

Par définition, une émotion est un processus qui nous permet de nous adapter à une situation pour éviter de se retrouver dans cette situation lorsqu'elle se représentera. On comprend ainsi mieux son étymologie : du latin *e movere*, l'émotion serait donc une « **mise en mouvement** » **salutaire**.

Vous me voyez venir : toutes nos émotions sont en fait utiles et positives. Je vous propose donc d'en finir avec le terme « négatif » et de le troquer avec le mot « désagréable ». La peur, la colère, le dégoût... ne seraient donc **pas négatifs, mais pénibles**. Reste à voir ce que nous en faisons.

L'invitée surprise qu'on n'est pas obligé de nourrir...

Comme le dit si bien ma comparse Rebecca Casier, « *une émotion, c'est comme quelqu'un qui s'invite chez vous : la porte est ouverte, l'émotion rentre. On n'a pas la possibilité de fermer la porte de notre maison à émotions. La seule chose qu'on puisse faire, c'est **de ne pas mettre cet invité à table lorsque c'est désagréable*** ». Car si on l'installe et qu'on lui donne à manger, elle va rester.

Toute l'idée serait donc de ne pas entretenir une émotion avec laquelle nous ne sommes pas confortables. Quand un fait révélé dans les médias nous énerve par exemple, il ne tient qu'à nous de le reconnaître, de zapper et passer à autre chose ou, au contraire, d'en parler à nos

collègues, à nos enfants, à notre conjoint. Il va sans dire que la deuxième option risquera d'amplifier cet énervement et que le piège se refermera sur nous. Il faut donc **distinguer l'émotion – utile – et le sentiment qu'elle provoque si on l'entretient** et qu'on l'alimente.

Sus au mauvais sang

C'est scientifique : les émotions engendrent des mécanismes hormonaux qui vont renforcer notre système immunitaire ou au contraire, l'affaiblir. Elles ont un réel impact physiologique.

Si une émotion dure, elle devient un sentiment et par la suite un état d'humeur. La tristesse est belle car elle permet de faire son deuil, mais elle est beaucoup plus obscure quand elle devient mélancolie. Idem pour la colère. Lorsqu'elle perdure, elle se transforme en rage ou en jalousie, des états beaucoup moins nobles. Quant à la peur qui s'installe, elle devient de l'anxiété et il est difficile de vivre avec.

La gestion des émotions consisterait donc à les accueillir mais à ne pas les entretenir afin d'éviter d'être victimes. Notre challenge ? **Observer, savoir qu'elle est présente et reprendre le contrôle.** C'est tout le principe de la défusion dont je vous parlais dans l'Eveil matin consacré au syndrome de Calimero. Se placer en tant qu'observateur permet de se dissocier de nos émotions et la défusion empêche précisément l'émotion de se diffuser.

Facile à dire : observer ses pensées, éviter l'invité surprise à table, tenir compte des signaux (pour ne pas devenir Bruce Willis), appliquer l'attributionnalité (mort à Calimero) , ... mais on fait comment ?

Si vous souhaitez vous reposer sur une méthode aux bases scientifiquement avérées, à la réputation réputée dotée d'un accompagnement pas à pas venez voir de ce côté-ci : <https://prana-fr.be/3mois/>

Clef 5 : Être heureux ou avoir raison ? 4 questions pour en finir avec les conflits qui n'en sont pas

Éviter totalement le stress est impossible, mais on peut au moins éviter le stress que nous provoquons nous-mêmes par nos propres comportements, réactions, habitudes et attitudes.

Si vous ne voyez pas de quoi je veux parler voici un exemple.

Combien de fois on ne se prend pas la tête pour... rien, en fait. Franchement, avec un peu de recul, on se rend compte qu'**on s'est parfois mis dans des états pour pas grand-chose**. Je connais pas mal de gens dont l'objectif n'est autre qu'avoir raison. Ce qu'ils ignorent, c'est que cette volonté profonde crée une tension intérieure, qui elle-même a le chic de nous pourrir la vie et de ruiner notre santé. Vous vous reconnaissez ? Alors voici **4 questions et 2 commandements pour relâcher la pression**.

1-Est-ce que je préfère être heureux ou avoir raison ?

Dès le moment où vous ressentirez de la tension, posez-vous tout simplement cette question. C'est une question de vision de la vie. Et je vous promets que votre perspective va changer. Certains différends, certains problèmes sont parfois « bêtement » basés sur des incompréhensions. Le fait de vous questionner sur **le bonheur et l'ego** vous aidera à prendre la mesure de ce que vous nommez « conflits ». Des conflits qui n'en sont peut-être pas...

2-Ce « plouc » est-il est vraiment important ?

Vous êtes sur l'autoroute. Vous roulez pépère. Quand soudain, une espèce de plouc vous fait une queue de poisson après avoir klaxonné car vous étiez un peu trop *chill* à son goût. Je dis « plouc » car c'est le premier mot qui vous passe par la tête. Avant de vouloir à votre tour le redépasser, voire l'insulter. Un ange passe. Eh oh ! C'est qui cette personne ? Elle est déjà à la prochaine sortie et ne vaut vraiment pas la peine de vous mettre dans cet état-là. Si ?

Franchement on accorde parfois beaucoup trop d'importance à des gens qui n'en ont pas.

L'enjeu ici, c'est de **reprendre votre place et de laisser l'autre à la sienne**. Autrement dit, dans cet exemple, nulle part. Pourquoi c'est important ? Pour débrancher la « corrosion immunitaire » ! Toutes les tensions intérieures, les conflits, les frustrations, les différends engendrent un mécanisme de stress qui, combiné à l'adrénaline et au cortisol crée un beau petit cocktail molotov. Le genre de mélange toxique qui diminue notre immunité. Avouez que pour des gens qui n'en valent pas la peine, on aurait tort d'empoisonner nos vies.

3-J'en parle ou pas ?

Le **pire conflit, c'est celui dans lequel vous êtes sans que l'autre partie ne sache qu'elle existe**. Votre boss vous dit quelque chose qui vous contrarie mais vous prenez sur vous... et là commence la rumination. Le souci ? Il ne sait même pas que ça vous chipote ! Conclusion : **la seule victime dans cette histoire, c'est vous**.

Deux choix se posent alors. Premièrement, tenter d'éliminer cette pensée de votre tête et accepter les choses que vous ne pouvez pas changer. Ou alors, prendre votre courage à deux

mains et essayer de changer les choses que vous pouvez changer. En gros, arrêtez de vous plaindre : allez parler à votre boss pour voir comment résoudre votre tension intérieure ou alors laissez tomber (mais vraiment hein !) de sorte à arrêter d'être victime de la situation. Le philosophe **Marc Aurèle** n'a-t-il pas dit : « *Donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer, le courage de changer celles que je peux changer et la sagesse de distinguer les premières des secondes* » ? Cette sagesse dépendra de l'enjeu : pour vous, pour vos valeurs, pour l'autre personne.

4-De quoi ai-je besoin pour faire fondre un bloc de glace ?

3 secondes et demie vous auront permis de répondre : « **de chaleur** », bien sûr. Je ne vous parle pas forcément d'un lance-flamme qui fait monter la température à vitesse grand V mais plutôt d'une **énergie diffuse, comme la bienveillance**. La chaleur serait l'une des conditions pour faire fondre un conflit et instaurer un climat plus doux. Pensez-y quand vous voulez un retour à l'équilibre.

J'espère que ces 4 questions vous permettront de constater que le conflit que vous vivez n'en est, en fait, pas vraiment un.

Mais s'il existe des **conflits** qui n'en sont pas, il en existe aussi des **pertinents et déclarés**. Voici **2 commandements pour les vivre en paix**. Ou du moins, le mieux possible (car non, nous ne sommes pas des Bruce Willis 😊 Lisez [l'article de blog consacré à Bruce Willis](#))

1-De toi, soin tu prendras

Nos fréquences cérébrales varient en fonction du stress. Dans des situations d'anxiété, nous passons au niveau beta. Et forcément, quand y tombe... on se comporte, comme un gros bêta. Cette fréquence est nocive car elle crée une corrosion immunitaire, émotionnelle, cognitive. **La résolution de conflit nécessite une énergie certaine**, et personne n'est à l'abri. Alors pour pouvoir les gérer au mieux quand ils débarquent dans nos vies, on a plutôt intérêt à **être en forme** (que ce soit physiquement ou émotionnellement parlant). Ensemble, deux blocs de glace ne peuvent pas fondre...

2-De manière non violente tu communiqueras

La **CNV** (pour « communication non violente ») est une méthode qui a été formalisée par le psychologue **Marshall B. Rosenberg**. Elle consiste à mettre **l'empathie** au cœur de la relation avec pour objectif de communiquer avec l'autre sans lui nuire, même en cas de conflit. Comment ? En veillant au **respect** et à **l'écoute active**, en observant la situation sans jugement, en identifiant votre besoin, en parlant en « je » et en écoutant pour comprendre, pas pour répondre.

Clef 6 : La vie, cette valse à 4 temps

Maintenant que vous commencez à mieux comprendre ce qui se passe entre vos 2 oreilles, il est grand temps de passer à l'action pour changer.
Je vous offre 3 conseils pour démarrer.

La respiration est la source même de notre existence. On a tendance à croire qu'elle s'effectue en deux temps : sur une inspiration et une expiration... mais on a tout faux. **La respiration ne serait pas ce qu'elle est sans les suspensions qui entrecoupent notre souffle.** Et il va de même pour la vie.

« Inspirez. Expirez. » Vous n'avez rien oublié ?

La suspension (dite aussi « rétention »), c'est ce petit moment où l'on va bloquer la respiration. Dans les textes de yoga, le « *kumbaka* » (en sanskrit) identifie tout l'intérêt de ce petit moment qu'on va rallonger dans les pratiques de *pranayama* (allongement du souffle) pour donner de la place à cette suspension. Les apnéistes en sont les spécialistes. Toute leur pratique se base sur cette **étape magique**. Elle est **comprise entre l'inspiration destinée à emmagasiner de l'énergie** (activation de l'orthosympathique) **et l'expiration destinée à entrer dans la détente** (enclenchement du parasympathique).

Les moments de suspension sont particulièrement intéressants car ils **permettent d'accentuer l'attention** quand elles interviennent après l'inspiration **et la détente** quand elles interviennent après l'expiration. Cela a été démontré lors d'expériences de résonance magnétique fonctionnelle. Il est important de comprendre ce fonctionnement pour pouvoir le transposer à la vie, en général.

« La vie, c'est comme une respiration en 4 temps »

Vous ne le savez que trop bien : la vie, ce sont des moments forts et des moments dont on se passerait volontiers. **Des hauts, des bas, des étincelles et des tracas. Tout est cycle.** Nous connaissons des succès et des échecs. Fort heureusement, ces *ups and downs* sont souvent séparés de moment de répit. Mais en avez-vous conscience ?

Pour reprendre l'image de la respiration, nous ne nous attardons que trop peu sur ces **moments de suspension**, destinés à faire une pause. Or, il **est impossible d'être sans cesse sous stress ou occupés**. Difficile à accepter dans ce monde qui tourne trop vite... Alors mon invitation, c'est d'accepter de freiner cette course folle, et de suivre mes 3 conseils.

- 1^{er} conseil : **arrêtez de jouer à la « grenouille d'activités »**, celle qui ne s'arrête jamais. Si vous ne le faites pas, c'est votre corps qui le fera à votre place et prendra une décision que vous ne vous êtes pas accordée. On donne, on donne, on donne. On consomme tant d'énergie et on se consume. Puis c'est la chute. Retenez toujours que **la phase d'activité ne sera en équilibre que si vous lui donnez une phase de repos** par la suite.

- 2^{ème} conseil : **célébrez le succès lié à vos activités**. Un petit resto, un grand bol d'air, ou même une auto-congratulation... l'objectif est de marquer le coup mentalement. Et en cas d'échec ? Et bien on médite, on s'accorde du temps pour voir ce qu'il nous a appris sur nous. Comme disait Nelson Mandela: « *Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends.* »
- 3^{ème} conseil : « *rangez votre vie pour ranger votre tête* ». Cette phrase, elle sort de la bouche de Nathalie Crahay, qui a créé le programme *Range ta vie*. Cette *home organizer* nous met en garde contre l'accumulation dont souffrent les boulimiques de l'achat. Pour elle, il est essentiel d'**alterner entre phases d'acquisition et des phases de désencombrement**. Car à force de stocker, « *on n'a plus d'espace pour vivre et pour respirer. Et quand il n'y a plus de place, rien de plus ne peut rentrer* ». Et franchement, ce serait bien dommage.

Clef 7 : La tomate pour vous aider à gérer votre temps et en finir avec les « push » qui mettent votre cerveau en compote

Bon OK. Quand je vous ai proposé de passer à l'action, vous avez pensé : mais jamais ! Je n'ai pas le temps ! Je suis tout le temps occupé !

STOP. Il est grand temps de passer au Batch-Braining. Lisez ce qui suit

La pratique fait fureur depuis quelques années dans les familles : le *batch cooking*. Chaque dimanche, des milliers de mères, de pères, de marmailles passent quelques heures en cuisine pour préparer tous les repas de la semaine. Objectif : désencombrer son esprit et dégager du temps pour les jours à venir. En gros, on donne tout une bonne fois pour profiter ensuite. Et si on faisait la même chose au boulot ?

Une pratique d'abord informatique

Le « *batch cooking* » tire son origine du « *batch processing* ». Afin que l'ordinateur de s'éparpille pas tout au long de la journée, les concepteurs du « traitement par lots » ont imaginé un système permettant aux PC de garder toutes les mêmes tâches pour la fin de la journée, **enchainant ainsi automatiquement toute une série d'opérations** afin qu'elles soient **traitées lors d'une même salve**.

L'avantage ? La préservation des ressources informatiques. Depuis quelques années, cette précieuse économie a été transférée dans le domaine de la cuisine mais elle peut également faire **grand bien à notre cerveau**.

Le plus grand danger pour notre cerveau ? Les notifications !

Avez-vous déjà compté le nombre de fois que vous étiez interrompu le long d'une seule journée ? Entre les *push* pour vous annoncer la dernière *news*, le rappel « agenda », le message du meilleur pote pour « celui qui s'occupe du vin ce soir », la mini sonnerie pour vous dire que le téléchargement de votre playlist est terminé, l'arrivée d'un nouveau mail... difficile de rester concentré. Et cela grignote littéralement votre cerveau. Aujourd'hui, le plus grand danger pour Mister Brain, ce sont ces notifications. Elles ont un effet désastreux sur l'efficacité des travailleurs.

Entre 30 secondes et 7 minutes pour se remettre à jour

Comprenez une chose : notre cerveau a besoin d'un certain nombre de minutes pour réquisitionner les neurones nécessaires à la **mise en action d'une activité précise**. Ce temps varie **de 30 secondes à... 7 minutes** ! Pour la faire courte : notre cerveau a besoin de temps pour pouvoir se (re)mettre au travail.

Le problème, c'est qu'aujourd'hui nous pourrions passer notre vie à être interrompus par des sources de distraction. Elles sont si nombreuses qu'il est difficile de ne pas succomber à la tentation. Et ces distractions augmentent considérablement le « **switching time** ». En fait, quand vous passez d'une activité à l'autre, ce ne sont pas 30 secondes que vous perdez, mais

au moins le double, le temps de rediriger votre cerveau vers sa nouvelle tâche. Le fait de devoir sans cesse passer d'une chose à l'autre met à mal nos neurones qui doivent à chaque fois être remobilisées... **La bonne nouvelle ? Avec un peu de réorganisation, il est possible d'éviter le temps perdu** et d'augmenter son efficacité de 20% lors d'une seule et même journée.

La solution : le batch braining !

A l'image du *batch cooking* où l'on cuit déjà son riz, ses patates à l'avance ; où on désosse son poulet ; où on lave, coupe, rôtit les petits légumes qu'il restera juste à réchauffer quelques jours plus tard... l'idée de ce que l'on pourrait baptiser le *batch braining* est de créer des blocs d'activités dans sa journée et de s'y atteler, de manière ininterrompue.

Comment ? D'une part en **se préservant des notifications**. De l'autre, en se créant des plages de **maximum 50 minutes de travail d'affilée** (notre concentration diminuant de 50% à partir de ce délai). Tuyaux pratiques : vous mettez votre téléphone en mode avion et vous passez votre boîte mail en mode « offline » (dit aussi « hors connexion »). Par ailleurs, le fait de **diminuer le nombre d'onglets sur votre navigateur** vous permettra d'éviter de vous disperser en cas de nouvelles notifs.

La technique « pomodoro » pour maîtriser la gestion du temps

Elle était sur les plans de travail de nombreux ménages dans les années 80' et 90' : la petite tomate en plastique faisant office de minuterie pour ne rien rater de vos cuissons. Il s'avère que **cette pomodoro a inspiré le créateur de logiciels**, réputé dans le domaine des méthodes d'amélioration des processus, **Francesco Cirillo**. Ce dernier a développé une solution de gestion du temps baptisée, en référence à ce charmant *kitchen timer*, « **la technique Pomodoro** ». En voici le jus :

1. Notifications, réseaux sociaux, mails incessants... **protégez-vous des parasites** (comme expliqué ci-dessus)
2. Une fois votre **objectif déterminé**, définissez **le nombre de plages de travail nécessaire** à son exécution. L'idée est de se baser sur des plages de 25 minutes.
3. Après 25 minutes, faites une courte **pause** (5 minutes). Après 4 *pomodori* d'affilée, vous pouvez prendre une pause un peu plus longue (de 15 à 30 minutes).
4. Remettez le **minuteur à zéro** et **répétez le processus**

Cette technique vous habituera au fait de travailler par tranches de 25 minutes et d'accentuer votre capacité de concentration. A force, vous verrez, vous pourrez prolonger ces intervalles... et jouir d'une technique bien huilée. De quoi ne garder de votre travail que le nectar...

Clef 8 : Entre nous... Votre premier réflexe le matin ? Regarder votre téléphone ou embrasser votre conjoint* ? Reprenez le contrôle !

Maintenant que vous avez compris que la reprise en main de votre temps est primordiale, il est grand temps de passer au niveau supérieur.

Alors on commence par 3 conseils.

*Cela peut bien sûr aussi être vos enfants, votre chien, votre machine à café...

« Contrôler ce qui nous contrôle »

Qu'on se le dise : les ordinateurs ont totalement pris le contrôle de nos vies. Et la réponse à la question que je viens de vous poser peut vous servir de **baromètre intérieur**.

Le sujet du jour me tient particulièrement à cœur car il en va de notre santé mentale. « **Si on veut avoir une chance de garder le contrôle de nos vies, il faut contrôler ce qui nous contrôle** » dira l'usage. En l'occurrence, au 21^{ème} siècle, il s'agit de l'ordinateur. Celui-ci a pris possession de 2 choses : nos hormones et notre cortex.

Récompense, quand tu nous (re)tiens

L'activité informatique est addictive, et principalement celle qui concerne les réseaux sociaux et les mails. **Les processus hormonaux qui sont en jeu sont les mêmes que ceux liés au circuit de la récompense**. Google, Apple, Amazon, Facebook, ces rois de la Silicon Valley appelés les GAFA ont très bien compris le fonctionnement de l'homme. Et, raison économique oblige, ils ont tout intérêt à ce que nous restions longtemps collés à notre écran.

Quand on scrolle frénétiquement sur notre smartphone en surfant sur Facebook ou qu'on ouvre notre boîte mail, **nous recherchons... une pépite**. Comme **les rats de Skinner**. Dans les années 30', ce scientifique est parvenu à prouver que les rats les plus addicts à la nourriture étaient ceux dont la croquette ne tombait pas systématiquement chaque fois qu'ils activaient un levier. **Le comportement le plus aléatoire serait donc le plus sujet à la dépendance**. Et ça, les GAFA l'ont bien compris : elles ont créé des récompenses aléatoires pour nous maintenir en veille, de manière automatique et inconsciente.

Comment reprendre le contrôle

Au jour d'aujourd'hui, il est quasiment impossible de se passer de ces outils. L'idée n'est pas de les diaboliser mais de reprendre le contrôle. Voici **3 conseils** pour vous aider :

1. **Restez sur les réseaux sociaux juste pour voir ce que vous cherchiez**. Saviez-vous que 80% des vidéos vues sur YouTube sont des vidéos proposées sur la colonne de droite par l'algorithme de YouTube? Quand vous cliquez, la machine est lancée... alors gardez le pouvoir sur la décision !

2. **Limitez le temps consacré aux réseaux sociaux.** Généralement, on surfe, mais on ne se souvient pas de ce qu'on a vu. Allez-y, réfléchissez à votre dernier scroll... Verdict ?
3. **Faites le test de la laisse électronique :** il s'agit d'un questionnaire à choix multiples que j'ai mis au point pour voir quel lien vous entretenez avec les réseaux sociaux. Envie d'y avoir accès et de recevoir des conseils appropriés ? Envoyez-moi votre demande d'accès à dominique@prana.be ... Pendant 4 jours, vous recevrez mes enseignements et mes conseils.

Clef 9 : Entre envie et en vie, il n'y a qu'un espace : où en êtes-vous ?

Grâce aux 8 premières clefs du Selfcoaching, vous avez réussi à vous connaître mieux, à reprendre le contrôle de vos pensées, mais ce n'est qu'une étape parce que l'objectif final est de vivre plutôt que de survivre.

D'ailleurs où vous situez-vous ?

Tracez une flèche horizontale. Considérez-la comme une échelle croissante allant de 1 à 10. Même si dans mes choix politiques ce n'est pas le cas, vous allez vite **comprendre pourquoi j'ai la ferme volonté de pencher à droite**. Et à mon avis vous aussi.

Où vous situez-vous ?

A l'extrême gauche de **cette flèche échelonnée : le mode « survie »**. **Au centre : le mode « en vie »** et à l'extrême droite, **le mode « envie »**.

La question que je vous pose aujourd'hui est la suivante (elle paraît toute simple mais peut déclencher une sérieuse remise en question) : où vous situez-vous, ici et maintenant ? Êtes-vous plutôt dans une situation où **votre vie vous échappe** et où la seule chose qui compte est de garder la tête hors de l'eau ? Êtes-vous plutôt à 5-6 ? C'est-à-dire « en vie » ? Certes, ce n'est pas tous les jours roses mais au fond de vous, vous savez qu'avec une petite réorganisation, un peu plus d'écoute de vous-même vous pourriez **tendre vers un mieux**. Et le mieux, il est là : à droite. A l'extrême, c'est carrément **le nirvana**. Vous êtes pleinement dans « l'envie », avec ce sentiment d'aboutissement et de sérénité.

Une échelle mobile

Il est important de garder à l'esprit que cette échelle est totalement mobile. Dans la vie, **tout n'est pas toujours gravé dans le marbre** (et heureusement d'ailleurs !) Le travail de **Selfcoaching** consiste justement à pouvoir accepter qu'un certain nombre de choses sont parfaitement alignées aujourd'hui mais qu'elles le seront peut-être un peu moins demain, et inversement. Elle est exactement là, la clé pour considérer notre vie comme satisfaisante et heureuse. Et la savourer en tant que tel. Car c'est **l'impermanence** qui **soulage**. Le fait que tout soit temporaire est tout à fait normal et nous pousse d'autant plus à **remercier la vie pour ce qu'on a déjà**.

Or notre pensée est souvent dichotomique : c'est le tout ou rien, le noir ou le blanc. Pour prendre le chemin du bonheur, et considérer que le bonheur, c'est le chemin, il faut savourer « les petits morceaux ». Je n'ai pas dit se contenter des miettes, mais voir chaque chose, aussi petites soient-elles, comme **des petits bouts d'envie qui comblent votre vie d'envies**. Prendre un café sur une terrasse en été, écouter la musique qui vous fait du bien, vous laisser griser par le rire de vos petits-enfants... Ce sont souvent **les petits riens qui forment les grands tout**.

Comment virer à l'extrême droite ?

Déjà en vous posant la question : « **qu'est-ce qui compte pour moi ?** » J'ai bien dit : « POUR MOI ? » Nous sommes nombreuses et nombreux à poursuivre des objectifs qui ne sont pas les nôtres. La pression sociale, la société, le jugement d'autrui poussent trop d'humains dans les gorges de l'oubli de soi.

Mais pour progresser, pour arriver dans cette « envie d'avoir envie » comme chantait Johnny, il faut **s'intéresser à soi et à ce qui nous fait vibrer**. C'est un vrai travail d'introspection

Vous avez déjà entendu parler du « **mind mapping** » ? Le fait de coucher sur papier nos idées sous formes de schémas et d'images ? Le consultant et formateur en communication **Xavier Delengaigne** en est le spécialiste. Pour lui, la pensée visuelle peut littéralement changer notre vie et nous pouvons **mettre cette technique au profit de nos rêves**.

Dans son ouvrage (épuisé) *Visualiser sa vie en quelques coups de crayon*, il nous invite à prendre une **feuille A4 ou A3** et à laisser aller notre plume. L'objectif est d'y **inscrire nos envies**, les unes après les autres, **de la plus petite** à celle qui semble la plus grande, voire **la plus folle**. Une condition pour ce faire : ne pas être en mode « survie ». Alors, si vous êtes actuellement dans ce mode survie, autant mettre le mind mapping de côté le temps de reprendre votre souffle, mais gardez le toujours dans un coin de votre tête : cela pourrait être un bel objectif en soi d'effectuer, un jour, cette « carte mentale ».

Clef 10 : Envie de tout envoyer péter ? 3 mots magiques pour faire le bon choix (sans le regretter)

Quand vous vous fixez un/des objectif(s) pour passer de l'en-vie à l'envie, cela ne veut pas dire que tout va couler de source. Il y aura même des moments où vous aurez l'impression de prendre un mur ou d'attaquer la falaise.

Comment réagir ?

Remontez dans vos souvenirs. Pensez à cette situation où vous avez voulu abandonner. Où, malgré vos efforts, rien n'allait comme vous le vouliez. Où vous avez eu envie de tout lâcher. Maintenant réfléchissez : **qu'est-ce qui vous a fait tenir jusqu'ici ?**

L'énergie de l'espoir, feu de la *remontada*

C'est l'histoire de David contre Goliath. Ou de cette équipe de foot qui est totalement menée au score et qui, dans les dernières minutes de jeu, fait une *remontada* fracassante. Contre toute attente, c'est le retournement de situation. Le public est en feu, les adversaires, hors d'haleine. Cette équipe, c'est ce petit poucet qui s'est servie de **l'énergie du désespoir** pour rebondir... Ou plutôt, de **l'énergie de l'espoir**. **La nuance est grande.**

Méditation, petite voix et persévérance : let the magic begin

Lorsque vous vous trouvez face à un mur, il est difficile de prendre du recul et de vous rappeler d'où vous venez. Pourtant, cela peut faire beaucoup de bien et vous aider à les franchir, voire à les casser ces briques. Voici **3 conseils** pour vous aider.

1. **Pas de succès sans échec ou l'art de l'acceptation** : vous ne connaissiez pas le succès si vous n'aviez pas un jour perdu. Accepter cet échec – relatif, car je préfère parler de « source d'apprentissage » – consiste à accueillir le fait qu'à certains moments, certaines choses ne vont pas aussi rapidement qu'escompté. Les moines bouddhistes, adeptes de la **méditation en pleine conscience** en sont le parfait exemple. Une expérience faite avec un groupe placebo et un groupe test, pratiquant la méditation régulièrement, a prouvé que la gestion de la douleur variait fortement en fonction de cet exercice mental. Quand il y avait une douleur infligée, les pratiquants sentaient cette douleur mais étaient capables de ne pas s'en faire pour celle qui allait *probablement* venir mais qui était incertaine. La méditation aide justement à **entraîner le cerveau à accepter ce qui est**, à profiter des moments positifs et à voir les moments plus difficiles comme des nuages gris, sans pour autant s'y attarder et se perdre dans les ruminations dévastatrices. Je vous en parlais d'ailleurs dans l'Eveil matin consacré aux émotions à nourrir... ou pas.
2. **L'intuition, cette petite voix qu'on aurait tort de museler** : malgré ce que les autres racontent, malgré les résultats qui ne sont pas à la hauteur de nos attentes... elle continue de se faire entendre, cette petite voix qui vient du cœur. Et c'est celle-là même qui **vous mettra peut-être sur la voie du succès**. C'est la parole du « juste »,

celle qui consiste à dire : « ne lâche pas, tu as envie de le faire... malgré les 'mais' et **seul toi peut faire la différence** ».

3. **Persévérance et paix intérieure** : Martin Latulippe, auteur, coach et conférencier international a une vision bien précise de la persévérance. Ce trait de caractère ne s'apprend pas sur les bancs de l'école et pourtant il est essentiel pour mener à bien ses projets. **A l'inverse de l'obstination fondée sur la peur, la persévérance est une attitude qui consiste à ne rien lâcher pour arriver à un but précis**, et non par crainte de quelque chose. Pour Martin Latulippe, quand un individu se trouve au fond du gouffre et se demande si cela vaut encore la peine, il est conseillé de poser 3 conditions. Tout d'abord, prendre sa décision d'abandonner en se basant sur un **objectif chiffré** ou du moins basé sur des faits ou une réalité. Ensuite il insiste sur l'importance d'avoir près de soi des **mentors**, des leaders positifs avec qui décider de, soit persévérer, soit lâcher un projet. Martin Latulippe conseille enfin **de n'abandonner que si l'on est en paix avec la décision d'arrêter**. Si c'est le cas, alors lâchez prise.

Pour ma part, je vous quitte aujourd'hui avec la **Légende de l'âne et du puits** qui résume tout l'art de la persévérance.

Un jour, l'âne d'un fermier est tombé dans un puits. L'animal gémissait pitoyablement pendant des heures, et le fermier se demandait que faire. Finalement, il décida que l'animal était vieux et comme le puits devait disparaître de toute façon, ce n'était pas rentable pour lui de récupérer l'âne. Il a invité tous ses voisins à venir l'aider. Ils ont tous saisi une pelle et ont commencé à enterrer l'âne dans le puits. Au début, l'âne réalisa ce qui se produisait et se mit à crier terriblement. Puis à la stupéfaction de chacun, il s'est tu. Quelques pelletées plus tard, le fermier a finalement regardé dans le fond du puits et a été étonné de ce qu'il a vu. Avec chaque pelletée de terre qui tombait sur lui, l'âne faisait quelque chose de stupéfiant. Il se secouait pour enlever la terre de son dos et montait dessus. Pendant que les voisins du fermier continuaient à pelleter sur l'animal, il se secouait et montait dessus. Bientôt, chacun fut stupéfait que l'âne soit hors du puits et se mit à trotter! La vie va parfois essayer de t'engloutir de toutes sortes de tracas ou d'obstacles. Le truc pour sortir du trou est de se secouer pour avancer. Chacun de tes ennuis est une pierre qui permet de progresser. Nous pouvons même sortir des puits les plus profonds en n'arrêtant jamais. Il ne faut jamais abandonner ! Secoue-toi et fonce !

Clef 11 : Le canon à tendresse pour sortir de la détresse

Et puis, même si vous n'êtes pas face à un mur, complètement bloqué, il y aura quand même des moments de baisse d'énergie, de découragement.

Voici comment vous faire aider par les autres et vous-même.

,,, Les confinements en série et la pandémie nous ont plongés dans une situation sans précédent : une vie sans contacts sociaux ou du moins, aux contacts limités. **Jamais nous ne sommes rendus compte de la chance que nous avons, avant le covid, de pouvoir nous côtoyer librement, nous câliner, nous faire des hugs en toute insouciance.** Pour beaucoup, cette absence de chaleur humaine résonne comme une détresse.

Relativiser : une fausse bonne idée ?

Si relativiser peut aider, cela ne fait pas tout. J'en connais quelques-unes, des personnes qui ont le chic de se dire « *il y a pire que moi* ». Mais à force de s'en convaincre, cela devient de l'auto-sabotage. Pourquoi ? Car cette pensée crée une peur latente de « *ce qui pourrait arriver* ». Donc relativiser, c'est bien. Mais gare à ne pas tomber dans l'excès.

Vous le savez, les contacts physiques provoquent un feu d'artifice d'hormones. **L'ocytocine**, notamment, est à la fête : c'est l'hormone de l'amour, de la confiance et de l'attachement. **Plus qu'importante, elle est vitale.** Alors quand la prolongation de l'absence de liens s'éternise, la tristesse ambiante devient mélancolie. Et on l'a bien vu dans un précédent Eveil matin quand une émotion désagréable s'invite, il nous appartient de la nourrir... ou pas.

Je danse la vie, je chante la vie, je lui dis merci ;-))

Autre truc pour mettre un peu de baume à un cœur tristounet : cultiver la gratitude. C'est un réflexe que je donnerais à quiconque, bouleversé ou non. Oui, je parle bien de réflexe car le fait de **pointer les pépites**, aussi infimes soient-elles, qui font étinceler notre journée, devient rapidement **un automatisme**. Et croyez-moi : **ça change la vie**.

Qu'on tienne un carnet de gratitude chaque soir avant de dormir où qu'on les stocke ailleurs, cette gratitude quotidienne a la capacité de changer notre *mood* sur le long terme. Tenez, ma complice Rebecca par exemple – avec qui j'ai créé la Selfcoaching Academy – a pris pour habitude de mettre un **petit papier « positif » tous les jours, dans un gros contenant en verre**. Faites-en de même et imaginez le sourire que vous aurez quand vous regarderez dans le rétro en piochant vos « confettis ». Un concentré de bonheur !

Le canon à tendresse... car on n'est jamais mieux servi que par soi-même

Alors tout ça c'est bien beau, me direz-vous. Relativiser, tenir un carnet de gratitude... mais ça ressemble fichtrement à un mode d'emploi « conscient », à une formule toute faite pour combattre un mécanisme qui est tout sauf rationnel... Avec la tristesse, c'est l'émotionnel qui parle. Le cœur, le corps, l'âme, mais pas le cerveau. Alors **pour embrasser les aspérités avec douceur, j'ai 2 petits trucs**. Dont le fameux canon à tendresse.

D'après la psychothérapeute américaine Virginia Satir, « *nous avons besoin de 4 câlins par jour pour survivre, de 8 pour croître et de 12 pour fonctionner.* » 20 secondes minimum

selon les pys. Difficile quand on est seul ou confiné ? Pas forcément ! Un câlin, c'est quoi en fait ? Ce sont des bras, c'est une étreinte. C'est un **moment partagé qui peut l'être entre soi... et soi**. Je vous propose la chose suivante : allez-y, **prenez-vous dans les bras**. Fermez les yeux et portez votre attention sur la chaleur de vos bras, de vos mains, de vos épaules, et serrez-vous. Lors de ce moment intime, dites-vous des choses gentilles telles que : « *ça me fait plaisir que tu sois là* » ou « *j'aime passer du temps avec toi* ». Avec ce geste, c'est votre corps qui va parler. Il sait comment faire. On n'est jamais mieux servi que par soi-même.

Petit bonus : **faites cet exercice mais en l'accompagnant de votre enfant intérieur**. Pensez à vous, enfant, et visualisez la petite tête blonde que vous étiez (et êtes d'ailleurs toujours) en vous étreignant. C'est très important quand on veut être proche de soi. C'est très important quand on veut se sentir vivant. Et, temps de crise ou pas, la vie, c'est maintenant. A nous de voir ce qu'on fait avec.

Clef 12 : Tu es unique au monde et parfait

Pour achever votre parcours au travers des 12 clefs du Selfcoaching je vous invite à vous attarder sur cette dernière étape pour être soi-même :
accepter d'être unique et parfait.

« *Je suis, tu es, unique au monde et parfait.* » Ces paroles, elles sont chantées par l'auteure, conférencière et artiste Nassrine Resa . Cet extrait de son album *Renaitre* m'inspire. En effet, ce n'est pas vraiment comme ça qu'on nous apprend les choses depuis l'enfance. Au lieu de nous mettre face à nous même dans la glace, l'école, la famille, la religion... nous avons été souvent mis face aux autres, forçant la comparaison. Mais combien de souffrances n'en sont pas nées ?

Comparaison n'est pas raison

Ça commence souvent avec les bulletins ou les fameuses constitutions d'équipes de basket au cours de gym. Ma hantise, petit (et peut-être la vôtre, aussi) ? Être le dernier à être choisi par le capitaine. **La comparaison, c'est le processus dans lequel bon nombre d'entre nous ont été éduqués.** Et c'est l'antithèse de la phrase : « *tu es unique au monde et parfait* ». **En prendre conscience, c'est déjà avancer.**

Comparer, c'est se rendre malheureux. Il y aura toujours quelqu'un de plus fort, de plus beau, de plus intelligent que vous. Je chéris particulièrement l'apnée, sport auquel je m'adonne avec passion, pour sa philosophie. Les **apnéistes** annoncent à l'avance la performance qu'ils veulent réaliser. Et la seule personne avec laquelle ils vont se comparer, c'est eux-mêmes. **S'ils se comparent aux autres en ne posant pas leurs limites, c'est le black-out. Garanti ! Pour nous, hors de l'eau, c'est le burn-out. Garanti !**

C'est quoi être « normal » ?

Vous êtes-vous déjà demandé quelle était votre vraie nature ? L'aboutissement de votre vie, c'est d'être employé avec une épargne pension, propriétaire d'une maison après un endettement de 30 ans ? Si oui, c'est parfait, vraiment ! Il n'y a strictement rien de mauvais dans ce rêve, pour autant que ce soit **VOUS, et uniquement VOUS seul qui en ait décidé ainsi.**

Mais la vie est ainsi faite que ... **la société nous case dans des... cases.** Quand on a été fondu dans un moule, dès le premier bain, difficile de sortir la tête hors de l'eau pour s'envoler, prendre de la hauteur et s'interroger sur **qui nous sommes et pour quoi nous vivons.** Les conventions sont des miroirs aux alouettes et les réseaux sociaux ont une fâcheuse tendance à projeter une normalité ou **un bonheur qui ne résonne pas avec la définition que nous en donnons à titre personnel.** On nous vend une chimère. Mais dans le fond, on sait bien ce qui se passe quand la sirène vient à chanter. On tombe dans le piège. Pussions-nous aujourd'hui **incarner ce que nous sommes...**

Loin d'être une invitation à la rébellion, tout le défi aujourd'hui est donc de **se détacher de la norme**. Et de s'interroger sur le terme même de « normalité ». Votre manière d'être parfait et unique au monde, c'est tout simplement de ne pas laisser les autres dicter ce que vous avez envie de faire.

Vous préférez vivre avec des remords ou avec des regrets ?

Réflexions personnelles :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

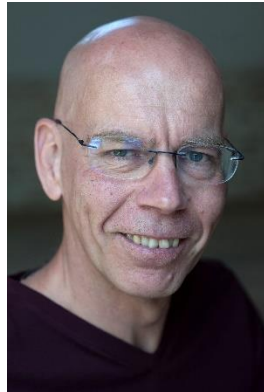
Je vous encourage à présent à poursuivre votre expérience des 12 clefs. Si vous souhaitez être soutenu, accompagné, challengé, venez rejoindre notre programme de la Selfcoaching Academy. Il y a une rentrée tous les trimestres.

<https://prana-fr.be/3mois/>

Dominique De Troyer

Exhausteur de vie*, mais aussi dompteur de lions
qui aime mettre la tête sous l'eau.

Dominique De Troyer s'est donné la mission de vous faire goûter pleinement à la vie et de vous apprendre à être ce qu'il fait le mieux dans sa vie : être heureux. En sa présence devenez la meilleure version de vous-même pour vous-même, votre famille, vos proches et le monde autour de vous.



Il se désigne volontiers lui-même comme dompteur de lions : avec son expérience il apprend aux gens comment dompter leur lion, c-à-d leur stress et comment atteindre leurs objectifs avec des pratiques de relaxation, de méditation, de respiration et de visualisation applicables sur le lieu de travail.

Depuis novembre 2009 il est formateur, Prana-coach et partenaire coopérateur chez Prana Mental Excellence. Auparavant il était boulier-compteur :-) - pardon : banquier - : il a passé grande partie de sa carrière professionnelle, 23 ans, chez BNP Paribas Fortis dans des fonctions commerciales à divers niveaux de responsabilité et comme HR Manager.

Dominique De Troyer passe une bonne partie de ses loisirs la tête sous l'eau. Il enseigne l'apnée comme instructeur à Bruxelles et, comme Prana-coach, il enseigne au travers de sa Méthode Grand Bleu les pratiques propres aux apnéistes (relaxation, respiration, visualisation, méditation, Pranayama) aux non-apnéistes comme méthode pour retrouver calme et sérénité et empêcher de perdre pied et de se noyer. Bref le maître-nageur de nos émotions

* substance qui, sans avoir une saveur propre prononcée, ne modifie pas le goût mais augmente l'intensité d'une denrée alimentaire.