

nouvelle vie



eguide pratique







La perte de sens

Un cadeau caché

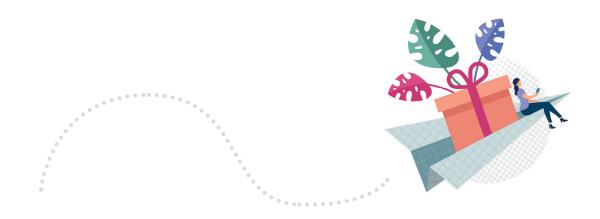
La perte de sens est un phénomène de plus en plus courant dans nos vies. C'est un mal-être qui apparaît avec discrétion et s'amplifie avec le temps, difficile à expliquer, impossible à ignorer. C'est comme un vide qui se crée en nous, un vide qui nous dit « je veux PLUS de ma vie! ».

L'une des meilleures analogies pour expliquer la perte de sens est l'histoire de la grenouille et de l'eau bouillante. Lorsque l'on met une grenouille dans de l'eau bouillante, celle-ci réagit instinctivement et bondit pour sauver sa vie. En revanche, si l'on met la grenouille dans de l'eau froide, et que l'eau chauffe progressivement, elle ne réalisera le danger que trop tard, et finira ébouillantée.

La perte de sens fonctionne de la même façon. C'est un mécanisme de déconnexion à soi, où l'on s'éloigne progressivement de nos valeurs en basculant dans la passivité, et où nous ne sommes plus dans un sentiment de croissance et de progression. Dans ce guide pratique, vous allez découvrir comment fonctionne la perte de sens. Ce sera essentiel, car au-delà, se cache une **immense richesse d'apprentissage**, une opportunité.

Quand nous sommes dans ce type de situation, le vide qui se crée en nous est désagréable et peut nous plonger dans la confusion... Mais il y a du bon dans ce vide : il signifie qu'il y a de l'espace à remplir, **une porte ouverte vers le changement**! La perte de sens est un cadeau caché : elle nous montre ce qui est important pour nous, tout en nous donnant une excellente raison de passer à l'action.

C'est donc avec plaisir que nous vous invitons à découvrir ce guide, où nous vous offrons des clés pour faire de la perte de sens un tremplin vers votre nouvelle vie.





A l'honneur

Les contenus que vous allez découvrir sont issus des interviews des experts Paul Pyronnet et James Bimes, réalisées par Céline Martinez au cours du Sommet de la Réussite édition 2019!

Paul Pyronnet est conférencier, consultant, auteur, enseignant PNL certifié, et fondateur de Paul Pyronnet Institut. Riche de ses trente années d'expérience en relation d'aide et en développement personnel, il a aidé des milliers de personnes à changer leur vie et à orchestrer de réelles transformations positives dans leur vie. De plus, il a accompagné des dizaines d'organisations à améliorer leur relation à la performance et à multiplier leurs résultats. Formé dans diverses disciplines, notamment la Gestalt thérapie, l'Andragogie ciblée sur l'ennéagramme, l'analyse transactionnelle, l'hypnose, le coaching et bien évidemment, la PNL. Ilaforgé sa solide réputation en modelant les fondements puissants des outils de la PNL et bâti l'une des écoles les plus prestigieuses d'Europe.

Charismatique entrepreneur de cœur, Paul a su s'imposer naturellement dans son marché par son approche humaine attentionnée. Il a voué une bonne partie de sa vie au développement du potentiel humain, il souhaite que cette philosophie de vie centrée sur l'évolution des personnes et des organisations puisse être perpétuée par ses enseignements, ses publications et ses contributions en tant qu'individu.

James Bimes est Master Coach Certifié en Neuroscience Motivationnelle. Durant 16 ans, James a travaillé au sein des forces de l'ordre en tant qu'agent et formateur aux techniques d'interventions. Porté depuis toujours par sa passion par les arts-martiaux, il est maître instructeur en Ninjutsu, un art ancestral Japonais. Aujourd'hui, il est coach, conférencier et formateur, c'est un expert en Mindset et en développement personnel pour les entrepreneurs.

James accompagne au développement d'un état d'esprit de persévérance.

Ses objectifs : nous motiver à libérer notre puissance personnelle, pour vivre une vie qui nous ressemble vraiment, et nous aider à obtenir la clarté nécessaire pour accélérer notre réussite, que ce soit pour développer une activité prospère, ou pour créer un changement conséquent dans notre vie.

Il aide celles et ceux qui osent croire que c'est possible, à redessiner leur vie et leurs affaires pour vivre la vie qu'ils désirent.

James Bimes



Paul Pyronnet







Comprendre la perte de sens à travers les saisons

Été

MISSION

- Avec un projet fort, qui nous mobilise et nous énergise
- Connecté à nos valeurs, avec le sentiment que notre quotidien a du sens
- Sentiment de plein pouvoir
- Conscience d'être responsable de notre bien-être
- Dans la réalisation, le plaisir, connecté à notre mission

Je passe de l'été à l'automne lorsque je laisse s'installer dans ma vie une forme de passivité, lorsque je ne suis plus dans une démarche de croissance ou dans une direction qui a du sens pour moi.

Printemps

RETOUR A LA MISSION

- Sensation de libération intérieure et meilleure estime de soi
- Nous nous raccordons à une VISION, ce qui nous remotive, et redonne du sens à notre quotidien
- Mise en place d'une discipline de soin de soin
- Reconnexion aux valeurs : nouveaux objectifs
- Reconnexion aux autres

Je passe du printemps à l'été lorsque je reprends mes pleins pouvoir en me connectant à un projet fort, que j'agis en cohérence avec mes valeurs, dans une dynamique de croissance et de responsabilité

Automne

DÉMISSION

- Relâchement, abandon à la routine
- Nous n'avons plus d'objectif : nous nous reposons
- Nous relativisons notre inconfort : «pour le moment ça va»
- Nous nous réfugions dans ce qui nous apporte un soulagement ou une satisfaction immédiate
- Nous nous comparons pour nous rassurer «ça pourrait être pire»
- Éloignement de nos valeurs
- Déresponsabilisation progressive

Je passe de l'automne à l'hiver lorsque je me déresponsabilise de ma situation et me positionne en victime.

Hiver

DÉMISSION

- Victimisation
- Déresponsabilisation : c'est à l'environnement de combler nos besoins, et de nous sortir de là
- Sentiment de colère et d'injustice
- Dévalorisation
- Les mécanismes que nous avons mis en place pour compenser nous font culpabiliser
- Déconnexion de nos VALEURS

Je passe de l'hiver au printemps lorsque je rentre dans une démarche de raccord à soi, pour retrouver du sens



Où en suis-je?

Dans quelle saison suis-je?

Sur quels arguments je me base pour dire cela?

Depuis combien de temps?

Quand est-ce que j'ai été en été pour la dernière fois?

AUTOMNE ET HIVER

Lors des saisons de l'automne puis de l'hiver, nous sortons de la mission et nous entrons dans la démission. La perte de sens peut s'illustrer comme une sorte de descente, avec plusieurs niveaux. Connaître ces niveaux permet de reconnaître notre situation, et de comprendre les mécanismes qui se jouent. Nous vous invitons à les découvrir sans y attacher de jugement, en vous posant simplement la question : "est-ce que je me reconnais là-dedans ?".



Le mécanisme de perte de sens

NIVEAU 1: ni bon ni mauvais, "pour le moment ça va"

Nous tombons dans la **passivité**. Nous avons accepté que "pour le moment ça va" et nous nous y accrochons. Nous sommes dans un contexte d'automne où :

- Pour le moment, nous n'avons plus de projets.
- Nous nous enfonçons dans la routine et nos habitudes nous guident, nous sommes comme en "pilote automatique".
- Nous nous sentons légèrement inconfortables, mais nous ne voulons pas bouger : nous nous reposons.

Afin de mitiger/masquer/soulager cet inconfort, nous développons des systèmes :

- "Il y a pire que moi": nous nous comparons, principalement à ceux qui vont moins bien, ce qui va nous réconforter sur le moment, et aidera à endormir nos signaux d'alarme.
- Nous cherchons à éviter l'inconfort de reconnaître la situation pour ne pas avoir à changer : nous réfugier dans des habitudes répétitives nous aide à éviter de penser.

INDICE: Nous **compensons** à travers des actions qui apporteront un soulagement immédiat mais qui nous éloignent de nos valeurs (exemple: manger compulsivement, fumer, boire, passer notre temps à regarder des séries, acheter sans arrêt...).



NIVEAU 2: déresponsabilisation

Notre petite voix intérieure commence à nous alerter de plus en plus fort :

- Une partie de nous va chercher à nous "aider" en nous trouvant des **excuses** pour soulager le mal-être (compenser).
- Une autre partie nous persécute : elle nous juge et nous fait culpabiliser.

Comme nous culpabilisons de plus en plus, nous devons développer des systèmes plus puissants, pour **fuir la conscience grandissante que quelque chose ne va pas** :

- Nous développons un système de perception qui justifiera à la fois de faire taire la culpabilité, et de ne pas bouger pour changer les choses.
- Nous y arrivons en **extériorisant la responsabilité** : nous la rejetons sur l'environnement.

INDICE: Nous arrivons encore plus ou moins à gérer, mais **la tension monte**. Si l'on prête attention, nous nous rendons compte que l'on a envie de se plaindre, que l'on passe du temps à critiquer (les gens, la météo, notre patron, les voisins...), à râler, et nous avons de plus en plus de conflits avec notre entourage proche, d'ailleurs, tout le monde nous agace et nous devons nous retenir de les envoyer paître... ALERTE!





NIVEAU 3: victimisation

Nous entrons dans l'hiver, et commençons à voir des dégâts apparaître dans nos vies

- Nous nous sentons victimes de la situation, et rien ne satisfait notre besoin de reconnaissance, d'ailleurs, nous sentons que l'environnement est contre nous
- Nous vivons les choses qui ne vont pas dans notre sens comme une injustice
- Nous pensons souvent que c'est la faute des autres : ils devraient satisfaire davantage nos besoins, nous ménager, faire des efforts...
- Notre estime de nous-mêmes baisse en piqué, nous glissons dans des états de plus en plus négatifs
- Il nous arrive de faire culpabiliser les autres pour notre état : "ils auraient dû réagir"

Nous sommes comme "coupés" de nos ressources, nous devenons incapables de relativiser, tout est difficile! Notre perception négative de l'environnement devient source de problèmes, et des conséquences commencent à apparaître:

- Sur nos relations : nous n'arrivons plus à communiquer. Par moments, nous en voulons aux autres de ne pas en faire plus pour nous... et d'autres fois, nous avons l'impression d'être un poids. Nous sommes comme une cocotte-minute!
- Sur notre travail : gérer la frustration devient impossible, la fatigue monte très rapidement, et nous avons l'impression que tout le monde nous en veut.





NIVEAU 4: une intelligence de destruction se met en place

Tout ce qui se trouvait au niveau 3 est toujours là : la culpabilisation, la sensation d'être victime de la situation... la fatigue et la frustration se font omniprésentes, et nous n'arrivons plus à freiner la descente.

Fonctionner normalement devient un défi, nous entrons dans une **dynamique active de destruction** où nous nous faisons du mal en ne prenant plus du tout soin de nous :

- Nous sommes coupés de notre corps et fâchés avec nous-mêmes. Comme nous ne nous écoutons plus, nous risquons de nous brûler (burnout) en en faisant trop au travail.
- Ou au contraire, nous risquons d'envoyer valser notre vie professionnelle.

Notre "loi" n'est plus compatible avec la loi de l'environnement. Nous sommes dans une souffrance importante qui va nous amener à justifier d'être parfois agressifs, et de ne pas prendre en compte notre environnement. Au niveau 4, nous pouvons endommager sérieusement notre vie, notre santé et notre environnement à travers des attitudes à risque et autodestructrices (développer des addictions : boire à outrance, se droguer, ou conduire dangereusement, détruire nos relations, perdre notre emploi, etc).



Où en suis-je?

Surligner dans les deux pages précédentes tout ce qui correspond à ma situation actuelle

A quel niveau suis-je situé(e) aujourd'hui ? Qu'est-ce qui me fait dire ca ?

Ai-je recours à des techniques pour éviter de penser et compenser ma frustration / mon mal-être ? Si oui, quels sont les moyens que j'emploie ?

Faire la liste en essayant d'être précis!



Le rôle des valeurs

D'une manière très générale, une valeur, c'est ce à quoi j'attribue de l'importance. Le processus de perte de sens est avant tout un processus de déconnexion de nos valeurs où l'on s'éloigne de ce qui nous importe vraiment, de ce qui nous rend "nous". Dans son interview au Sommet en 2019, Paul Pyronnet mentionne 3 grands types de valeurs.

CELLES LIÉES À CE QUE JE RESSENS

1

Des valeurs liées à notre bien-être et nos émotions. C'est ce qui touche notre être, ce qui nous rend heureux. On y retrouve des valeurs de dons tel qu'être à l'écoute, se sentir utile, transmettre, contribuer, être dans le partage... C'est également lié à une dimension qualitative : par exemple, vouloir des relations qui sont stimulantes... valoriser d'être compris avant tout ou valoriser qu'on nous "challenge" et qu'on nous pousse à donner le meilleur de nous. C'est aussi l'amitié, la famille...

2

CELLES LIÉES AUX MOYENS

Ce sont des valeurs qui s'expriment par l'activité : faire du sport, jardiner, faire de la musique, peindre... il s'agit d'activités importantes en soi, auxquelles on attache de la valeur.

3

CELLES LIÉES AUX FINALITES

Ce sont les grands objectifs de notre vie : la santé par exemple. Si c'est une valeur importante pour nous, nous serons "alignés" lorsque l'on agira pour "nourrir" cette valeur : bien manger, faire du sport, bien dormir...

Perdre ses valeurs

Perdre ses valeurs signifie s'éloigner de ce à quoi on attache de la valeur, voire même agir à l'encontre de nos valeurs. Par exemple : on valorise la santé, mais on abuse régulièrement de la "malbouffe" car cela nous réconforte sur le moment. Autre exemple d'indicateur : abandonner une activité très importante pour nous.

Dans la perte de sens, typiquement, plus l'on se sent inconfortable, plus l'on va faire des choses qui vont nous faire du bien sur l'immédiat, mais qui ne sont pas bonnes pour le long-terme... Et on le sait, ce qui génère beaucoup de culpabitité.



Mes valeurs et moi

Surligner dans la liste ci-dessous les activités dans lesquelles je me reconnais (et rajouter celles qui manquent)

Prendre soin de moi Faire du sport Manger bien Aller au restaurant

Passer du temps en famille Ecrire Lire Ecouter de la musique

Aller à des événements Me promener dans la nature

Pratiquer un art Faire du développement personnel Faire du yoga

Passer du temps avec mes amis Méditer Prendre soin de ma relation amoureuse

Apprendre Maintenir mon espace ordonné Jouer avec mes enfants

Voyager Aller au théâtre Jardiner Cuisiner Aller au cinéma

Quelles valeurs puis-je déduire de ces activités?

Quelles valeurs et activités ai-je négligées dernièrement?



Le chant des sirènes

Les activateurs : on gagne à connaître ces pulsions qui nous détournent de ce qui est vraiment important pour nous

Avez-vous dans votre entourage un ou une amie qui est littéralement TOUJOURS motivé pour faire la fête ? Peu importe si c'est dimanche, si il travaille sur un projet important, s'il pleut ou s'il neige, il plantera tout ce qu'il est en train de faire et répondra présent : "on ne vit qu'une fois" est son mantra. D'ailleurs, il essaie souvent de vous entraîner dans ses aventures. Peut-être avez vous également ce ou cette amie qui enchaîne les relations tumultueuses, avec plus de bas que de hauts, qui se retrouve régulièrement à bazarder tous ses plans pour faire fonctionner la relation, malgré les conseils de son entourage ? A votre avis, quel impact ont ces comportements sur leur capacité à vivre en sérénité, à construire, à avancer vers leurs objectifs ? Ce sont des exemples de ce qu'il se passe dans notre vie lorsque nous sommes sous l'emprise d'activateurs. Il s'agit d'une théorie du coach James Bimes, basée sur son étude de l'art martial du Ninjutsu.

LS TROIS ACTIVATEURS

Ce sont des éléments qui activent un état émotionnel puissant en nous, et nous motivent fortement à faire des choses, souvent contre notre meilleur intérêt. Lorsque nous sommes activés, nous plongeons dans un "effet tunnel", où notre perspective est restreinte, nous n'arrivons pas à prendre de la distance, et nous n'incarnons pas nos valeurs.

Ces activateurs sont:

- 1) La relation au sexe opposé, tout ce qui a rapport à la séduction, la sexualité
- 2) La relation à la mort (la relation qu'on va avoir avec le temps, et aussi le besoin de se sentir vivant)
 - 3) La relation à l'argent/le pouvoir

Comment reconnaître l'activation

Nous ressentons comme une intense "poussée", une "accéleration", et une tension si l'on résiste. Et ça peut durer longtemps! Nous sommes envahis d'un entousiasme tellement fort que l'on veut agir sans penser, et le plus vite possible. Lorsque l'on est activés, on est dans la perte de contrôle : nous sommes alors gouvernés par des pulsions inconscientes. Ce ne sont plus notre coeur et nos valeurs qui commandent. Nous vivons une sorte d'effet tunnel où notre vision est limitée, nous avons du mal à voir la situation dans son ensemble, ce qui nous pousse à prendre facilement de mauvaises décisions. Nos pensées sont bruyantes, désordonnées, intenses, tourbillonnantes. Nous sommes comme déconnectés de nos ressources internes.

Surtout : nous n'avançons pas vers nos objectifs. Sans arrêt distraîts, nous nous retrouvons à faire le contraire de ce que l'on devrait faire !



Fonctionnement de l'activation

Le virus

L'activateur vit en nous sans faire de bruit, comme un virus dormant. Il s'active face à une situation, une personne, une expérience spécifique. Il peut parfaitement rester dormant pendant un long moment, cela ne veut pas dire qu'il a disparu! Quand le "virus" s'active, le mécanisme se met en route, et nous nous sentons fortement motivés à agir. Il nous est difficile de garder le contrôle face à cette idée fixe, ô combien tentante! Pourtant, lorsqu'on agit sous l'emprise des activateurs, par la suite, nous nous sentons coupables... car au fond, nous savons que l'on a pas agi en accord avec nos valeurs, **ce qui est implicitement lié avec la perte de sens**.

Le cheval de Troie

Parfois, les activateurs sont aussi évidents que le nez sur le visage. Il arrive également qu'ils soient insidieux, et se manifestent sous la forme du cheval de Troie. Le virus opère alors en silence, caché à l'intérieur de ce qui semble être un beau cadeau. Il faut porter attention pour le repérer : c'est un état de confusion inexplicable, une situation qui malgré les apparences, nous éloigne de nos valeurs. On le reconnaît comme un espèce d'état second où l'on est pas vraiment soi-même : nous sommes surexcités, nos défenses sont baissées, et nous agissons dans la précipitation.

Comment gérer quand nous sommes activés



Il est important **d'accepter** nos émotions et sensations sans les refouler. Au début, il est même préférable de céder, afin de pouvoir observer ce qui se passe en nous, pour amener une conscience qui nous aidera à 1) mieux repérer l'activation et 2) mieux choisir par la suite. La première chose à faire est de se dire : "je suis activé". Il nous sera utile de nous poser des questions telles que : "Suis-je en accord avec mes valeurs si j'agis ainsi ? Est-ce que cela va dans le sens de mes objectifs et de la personne que je souhaite être et devenir ?". **Le plus souvent, la réponse est non !** Visualiser les conséquences, et les comparer aux bénéfices d'agir dans notre meilleur intérêt sera notre filet de sécurité.



Direction PRINTEMPS

Faut-il toucher le fond pour remonter à la surface?

Non!

Nous pouvons "remonter" à n'importe quel niveau, il n'est pas nécessaire de "toucher le fond". L'élément clé pour passer de l'un à l'autre est la conscience. Eston dans une démarche constructive ou destructrice? Derrière toute souffrance, toute frustration, il y a une graine. Derrière toute ombre se cache une lumière. Identifier la graine indiquera la direction à prendre pour sortir de la perte de sens!



Se remettre dans une dynamique de sens

Amour et compassion!

Pour se remettre dans une dynamique de sens, la première chose à faire est de "lâcher le fouet". Il est crucial de comprendre qu'une démarche pour remettre du sens dans notre vie ne peut être qu'une démarche d'amour et de compassion avec soi-même. Si nous en sommes arrivés là, c'est que nous avons manqué cruellement de quelque chose. Plutôt que juger, nous devons chercher à comprendre, et même faire preuve de gratitude : à travers les différents mécanismes que nous avons mis en place, nous avons cherché à nous protéger, à subvenir du mieux que l'on pouvait à un besoin ! Il n'y a rien de plus humain.

Rallumer la lumière et apprendre à aimer la situation

En comprenant ce qui nous a mené à la perte de sens, nous devenons capables de "rallumer la lumière" et d'enfin y voir plus clair. Tout d'un coup, la nature de notre démarche change, nous sommes ouverts à de merveilleuses possibilités : transformer cette expérience en une source d'apprentissage, en une démarche de connaissance de soi, en un dialogue positif qui donne du SENS à ce que nous avons vécu! En apprenant à aimer cette situation (c'est-à-dire en entrant en gratitude avec elle), on s'ouvre à la perspective ô combien rassurante que tout cela nous est arrivé pour une RAISON, c'est-à-dire, qu'en quelques sortes, cette perte de sens a été un TREMPLIN pour notre NOUVELLE VIE. C'est comme cela que l'on plante la graîne d'espoir qui annonce l'arrivée du printemps, le retour de la MISSION : donner du sens à la perte de sens en reprenant nos responsabilités, en assumant notre POUVOIR!



Que puis-je apprendre de cette situation ? Comment puis-je en ressortir grandi(e) ?

Les attitudes clés

Passer du rejet à l'acceptation

Le rejet, la culpabilité, ne nous servent pas. Pour permettre l'arrivée du printemps, il faut cesser d'ajouter de la souffrance à la souffrance.

 \triangleright S'entraı̂ner à reconnaı̂tre ce qui se passe, à accepter.

Amener de la conscience et de l'amour

Lorsque nous avons un comportement qui nous dessert, au lieu de se punir, il faut aimer cette partie de soi en cherchant à la comprendre.

De Quel besoin se cache derrière ce comportement?

▶ Comment puis-je le nourrir plus sainement ?





Changer l'histoire pour reprendre le pouvoir

Pour débloquer le potentiel de l'amour, nous devons passer le cap du rejet de la responsabilité. Tant que l'on est dans la sensation d'injustice, dans le blâme, on ne peut rien changer.

Quoi qu'il arrive, quel que soit le problème :

Nous sommes TOUJOURS responsable de ce que l'on fait.

Nous sommes les SEULS qui avons le POUVOIR sur ce qu'on en fait.

Nous pouvons TOUJOURS en tirer quelque chose de positif et grandir.

Prendre la responsabilité est ce qui va nous "sortir du trou", car c'est ce qui nous ouvre le champ des possibilités.

En reconnaissant cela, nous débloquons le potentiel de changement, et nous reprenons le pouvoir sur notre vie.

Il est crucial de comprendre que tant que l'on s'appuie sur une histoire où nous sommes victimes et impuissants, où nous nous exprimons par la plainte, nous fermons la porte aux améliorations. C'est en acceptant ce qui est, en cessant de lutter, et en devenant élèves de notre situation que l'on peut accéder à l'immense richesse qui se cache derrière la perte de sens. Nous devons changer l'histoire que l'on se raconte pour reprendre le pouvoir. Nous POUVONS changer notre regard sur notre situation, nous avons le POUVOIR de prendre les choses en main et de CONSTRUIRE.

La priorité est de transformer la relation à l'environnement immédiat à travers de petits changements qui nous donnent de l'énergie !

Lorsque l'on se motive à sortir de la perte de sens, il est important de COMMENCER PETIT et d'être indulgent envers soi-même pour ne pas se démotiver. On peut commencer par ramener de la conscience dans notre quotidien. Cherchons à identifier les petits changements que l'on peut intégrer dans notre vie qui permettrons d'être plus en cohérence avec ce qui est important pour soi.

Si nous n'avons pas encore identifié de meilleure manière de répondre à notre besoin, nous pouvons commencer par limiter un petit peu nos comportements problématiques. Si nous nous couchons très tard tous les soirs en regardant des séries, nous pouvons essayer de regarder un épisode de moins! Si on se jette sur les sucreries, on peut essayer de les remplacer par des snacks plus sains... Ou de manger un carré de chocolat en moins! Les petites victoires apportent de la satisfaction et de l'énergie, et en reconstituant notre réserve d'énergie petit à petit, nous deviendrons capables de nous attaquer à de plus grands chantiers, tel que la construction de notre NOUVELLE VIE!



Je passe à l'action







En ramenant de la conscience...

Nous passons de la réaction

C'est mon inconscient et mes insécurités qui commandent

De la passivité

Je suis à la merci de la vie, j'attend

De la victimisation

Je ne suis responsable de rien, ce n'est pas ma faute, je ne peux rien faire pour aller mieux

à l'action

Je choisis, je prends mes responsabilités

à la proactivité

Je choisis, je mets en place mes conditions idéales

au plein pouvoir!

Je prends mes responsabilités, j'apprends, je grandis, je me mets en route vers une nouvelle vie!



Direction ÉTÉ

Enfin, pour finir ce guide en beauté, voici deux ressources pour vous aider :

- 1) Une feuille de route pour résumer ce guide et vous aider à visualiser les prochaines actions à entreprendre.
- **2)** Une liste des différents freins et obstacles à connaître afin de pouvoir les anticiper au mieux lors de votre cheminement!



Ma feuille de route

Faire baisser la tension

Travailler l'acceptation : cesser d'ajouter de la souffrance à la souffrance en rejetant ce qui nous dérange, accepter ce qui est, reconnaître ce qui se passe.

Identifier les besoins qui n'étaient pas nourris : chercher à comprendre cette partie de soi qui a mal.

Ramener de la conscience

Identifier les mécanismes d'évitement auxquels nous recourrons.

S'entraîner à les repérer et à les limiter PETIT À PETIT pour se raccorder à nos valeurs (exemple de la valeur santé : fumer une cigarette de moins, se resservir une fois de moins, regarder un épisode de moins et se coucher un petit peu plus tôt...).

Trouver un moyen plus sain de satisfaire ces besoins.

Reconnaître le potentiel de ma situation et reprendre responsabilité

Se poser la question : quel enseignement puis-je tirer de cette situation pour en ressortir grandi, enrichi ?

Comprendre que c'est à NOUS de changer, pas à notre entourage, ni au monde, en nous corrigeant lorsque l'on adopte une position de victime.

Définir clairement ce qui est important pour soi et recommencer à nourrir nos valeurs en définissant :

- Les conséquences d'agir dans ce sens (que se passera-t-il dans ma vie)
- Les conséquences de ne pas agir dans ce sens (idem)

Commencer à construire ma nouvelle vie

Poser des actions concrètes pour être plus en accord avec nos valeurs (attention: toujours changer d'abord notre relation avec notre environnement AVANT de changer notre environnement), remplacer nos mécanismes de compensation par des manières saines de nourrir nos besoins.

Se familiariser avec les différents obstacles, freins, qui peuvent nous barrer la route pour éviter de retomber dans nos vieux schémas.

Prendre le temps de planifier tranquillement, sans précipitation.





Connaître LES FREINS pour mieux les contourner

Internes

Peur du changement

- Peur de ne pas réussir et aussi peur de réussir (car on imagine un saut dans le vide)

Manque de confiance en soi

- Focaliser sur le sommet de la montagne au lieu de regarder où on met les pieds
 - Ne pas savoir par où commencer
 - Se sentir tout petit
 - Se sentir trop / pas assez
 - Vouloir en faire trop, trop vite
 - Se laisser distraîre (rappel: page 13)

Conséquences: procrastination, effet cocotte minute, manque d'anticipation, retour aux stratégies d'évitement, perte de temps et de motivation, perte d'estime de soi

Externes

Comparaison

C'est pas si mal, ça pourrait être pire (stratégie d'évitement)

Rejeter la responsabilité

Fabriquer des excuses qui justifient de ne pas passer à l'action (ex : c'est égoïste... c'est pas le moment, il vaut mieux attendre l'occasion parfaite... je ne peux pas faire ça par rapport à un tel ou une telle...)

Conséquences : retarder notre passage à l'action et la mise en place de notre nouvelle vie. Revenir dans une démarche de passivité, de procrastination, de déresponsabilisation qui nous met en colère contre nous-mêmes. On commence à se dénigrer à nouveau : on sent que l'on agit en notre défaveur. On n'arrive pas à s'approcher de ses valeurs car on se met des bâtons dans les roues.



EXERCICE

Mes résolutions

C'est déjà la fin! Merci de votre lecture, et merci de votre confiance. Nous espérons sincèrement que ce guide vous a apporté des réponses, et qu'il vous a ouvert une nouvelle perspective sur le cadeau qui se cache derrière la perte de sens.

Souhaitez-vous aller plus loin?

L'édition Nouvelle vie du Sommet de la Réussite aura lieu du 15 au 27 juin. Prenez votre PLACE OFFERTE en suivant le lien ci-dessous pour vivre encore plus de transformations grâce à nos experts :

https://cutt.ly/Guide-SommetdelaReussite

Crédits

Textes et mise en page par Emilie Zoccarato. Basé sur les interviews de PAUL PYRONNET et JAMES BIMES de l'édition 2019 du Sommet de la Réussite, menées par Céline Martinez.





REJOIGNEZ-NOUS DANS LA NOUVELLE ÉDITION DU SOMMET DE LA RÉUSSITE!

Mercredi 15 juin

Martin Latulippe - Ai-je envie d'une Nouvelle Vie? Steves Doupeux - De l'action à l'action juste

Vendredi 17 juin

Sarah Diviné - Changez de vie grâce votre intuition! **Clément Bergon** - Comment développer la vraie Motivation?

Dimanche 19 juin

David Laroche - Quels nouveaux comportements à développer pour changer ma Vie ?

Yannick Alain - Mettre de la lumière sur ses zones d'ombres

Mardi 21 juin

Anick Lapratte - Cesser de subir pour avancer vers sa nouvelle Vie

Céline Martinez - Qu'est-ce qui dirige ma Vie ?

Jeudi 23 juin

James Bimes - Déverrouiller les freins pour redessiner sa Vie

Christian Junod - L'argent, le frein numéro 1 à ma nouvelle vie ?

Jeudi 16 juin

Paul Pyronnet - Nouvelle vie, nouvelle psychologie **Julie Laroche** - S'aligner avec son Autorité Intérieure

Samedi 18 juin

Jérôme Hoarau - Développez vos soft-skills pour créer une nouvelle vie

Sonia Chardonnens - On ne réussit jamais seul!

Lundi 20 juin

France Drion - Oser développer son projet avec le cœur et la joie

Nicolas Pène - Donner du sens à votre existence grâce à votre Mission de Vie

Mercredi 22 juin

Margot Fried-Filliozat - Développer son Intelligence intime pour une Nouvelle Sexualité

Nancy Doyon - Devenir un parent Leader pour mieux guider son enfant

Vendredi 24 juin

François Lemay - L'avantage du principe de la capacité adaptative

Virginie Bertrand - Intuition et Joie : Mes guides vers ma Nouvelle Vie !

Prenez votre PLACE OFFERTE sur ce lien, pour vivre encore plus de transformations grâce à nos experts !

https://cutt.ly/Guide-SommetdelaReussite

