

# Progressez ou progrâmer ?

## 1. Comment définis-tu le progrès à l'aune de ta discipline et/ou de ta pratique ?

### **PROGRES ET CONGRUENCE**

Mue par ma casquette d'experte Apm sur l'équilibre de Vies, et 20 années d'animation de club, j'ai la curiosité d'une anthropologue et la dynamique d'une passionnée.

Apprendre m'enthousiasme, transmettre me met en joie.

La question du progrès m'interpelle et me questionne : Quand en aura-t-on fini avec cette foi en un « Progrès » qui va résoudre les problèmes du « Progrès » ?

Il y a, pour un grand nombre, cette croyance absurde qu'il suffit de continuer sur sa lancée pour s'en sortir : qu'en élargissant la tâche, on va la faire disparaître.

Pouvons-nous encore oser poser la question du progrès là où on peut s'affoler de ses excès, de ses débordements qui sonnent le glas ?

La perte de confiance en l'avenir est révélatrice d'une société en crises permanentes, générant des burn-out, des bore out et d'autres déclinaisons de mauvaises santés psychiques et relationnelles.

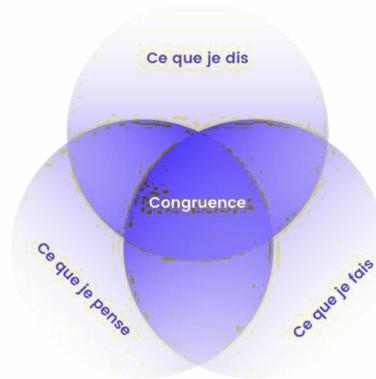
Pourtant, j'ai envie de m'y plonger, gardant dans toute chose une posture optimiste. Je choisis de voir les lueurs d'espoir plutôt que l'alarmisme.

Je privilégie la nuance au fait de décréter une définition du progrès.

« Je suis bien dans ma vie quand ma vie me fait du bien » est l'adage de la philosophie de l'hédo-performance que j'ai fondée.

Définir le progrès au regard de l'Hédo-performance me fait dire qu'il n'est pas prêt à l'emploi sans l'associer à la posture juste.

Le progrès est à intégrer dans une dynamique. Il s'agit de la congruence : je pense, je dis, je fais en cohérence avec l'enjeu qui le sous-tend.



C'est en accordant le progrès à la congruence qu'on grandit, qu'on écoute, qu'on se remet en question. J'en fais mon fil rouge depuis plus de 30 ans.

Serait-ce cela le « progrès juste » ? Celui qui invite à une meilleure version de soi ? Faisons-en l'expérience : Crier au progrès « où es-tu » ? L'écho répond « Es-tu » ?

En outrepassant la congruence, nos Egos se laissent piéger par la furieuse envie de dominer le progrès en se montrant sachants.

« Ce qui n'existe pas insiste pour exister. » nous dit Michel Onfray. Les Egos entendent ce chant des sirènes. Ils sautent à deux pieds dans la toute-puissance. Dépenser tant d'énergies à se prendre pour l'architecte du progrès. Et puis ?

Les évidences de l'hyper peuvent peut-être laisser place à quelques chemins dans le vertige de la joie. Et... dans les larmes aussi.

Progresser avec congruence est un véritable entraînement. On ne renonce pas aux habitudes égotiques qui nous ont façonnés sans souffrir un peu.

C'est alors que nos âmes ont vocation de se tracer un chemin pour nous ouvrir à la curiosité. Nous faire grandir par le subtil, l'émerveillement du grand tout.

Notre âme nous ramène au cœur. Dans la quête d'une unité profonde en quittant une agitation, en plongeant dans le silence pour se reconnecter à l'Être.

Rabâcher des choses qu'on aime dire qu'on connaît à notre façon de perroquet, l'Egos'y complâit tellement. C'est alors qu'une dynamique de débat risque de devenir un cercle de compétitions entre les « J'ai raison ».

Pour tendre vers une définition du progrès, je ne suis pas sûre d'aller la chercher dans le Faire.

Peut-être pouvons-nous la trouver en s'offrant la manne du désert ?

Se nourrir d'un « qu'est-ce que c'est ? » et le ramasser soigneusement jour après jour : habiter dans une question sans fond. À distance de nos idées reçues, le chemin devient le mystérieux, l'inconnu, l'insaisissable.



Le progrès existe-t-il ? Si oui, cela devrait suffire : que lui importent nos gesticulations ! Si est, la voie est celle d'une haute qualité d'existence : faire que nos vies durent autant que lui.

Je ne crois pas au progrès qu'il faut séduire, apaiser, appeler, réveiller. Au revoir à celui qu'on a voulu élire comme le maître de l'histoire.

À l'aune de ma pratique d'accompagnatrice de centaines d'entreprises, d'équipes, de personnes, je mesure combien un progrès durable se loge dans l'Être.

Progrès et congruence ont à rimer ensemble. Leur complicité nous offrira une sagesse humble et sobre. Une sagesse ajustée avec l'enjeu du progrès choisi.

**Que reste-t-il quand on a tout oublié ? Que reste-t-il quand on n'a plus le contrôle ? Une question de résonance, comme un écho : Es-tu ?**

## **PROGRES ET HARMONIE**

Les certitudes du progrès peuvent être une dérobade à notre question d'Homme. Elles ne savent pas assimiler la vie vivante.

Elles nous mènent à lutter, aller à l'encontre, à prendre le pouvoir sûr, à devenir sourds aux cris du monde.

Dans la fragilité d'Être se loge une profondeur d'éternité. Il suffit de se concentrer sur l'avie qui est là.

Progrès et harmonie ? Serait-ce cette dynamique d'ajustement créateur ? Je nomme ajustement créateur ce qui se passe en nous et autour de nous pour créer une harmonie.

Le mot harmonie vient du grec Harmonia « Union, Emboîtement, Concordance, Adéquation. »

Ce sont les rapports entre les parties d'un tout qui fonctionnent ensemble pour concourir à une même fin.



Cette expérience nous guide pour passer de la volonté à l'intention. La volonté nous pousse à FAIRE, l'intention nous invite à ÊTRE.

L'ajustement créateur est de sentir la beauté de passer d'une compétition à une coopération avec le grand tout. N'est-ce pas alors que nous ferons progresser le progrès ?

Le cérébral a ses limites. En les acceptant, nous accordons une place à d'autres dynamiques complémentaires de progrès qui nous envoient au diapason avec l'Être. Accordons tête/cœur/ jambes pour un mode holistique du progrès.

**Progrès et harmonie interconnectés ?**

**C'est se tenir au carrefour de ces espaces où la vie parle.**

**C'est créer en soi un vide fertile pour ne pas être « libre de » mais « libre pour »**

**Naître à soi-même.**

## 2. Quelles interrogations cette notion de progrès suscite-t-elle en toi ?

### Comment le progrès peut-il nous grandir ?

Je ne sais pas si la notion de progrès m'interroge. Je dirais plutôt qu'elle m'inquiète, qu'elle me fait douter, qu'elle me met en colère, et qu'elle me réjouit aussi. Elle suscite des émotions.

J'ai toujours aimé accueillir les émotions puisque ce sont elles qui nous mettent en mouvement.

Les émotions peuvent nous « dé-router ». N'est-ce pas une interrogation à porter au progrès ?

Comment nous laisser dé-router plutôt que de démontrer avec le mental en boussole

Les adultes se coupent de leur poésie à vouloir trop comprendre, ils amenuisent leur intuition.

Lorsque nous consacrons trop d'énergie à entretenir nos pensées, nos opinions, à analyser, comparer, réfuter, juger, débattre il ne nous en reste plus assez pour ressentir, nous émerveiller, créer, aimer.

**Le progrès doit interroger le sensible, le vibratoire, l'invisible : n'est-ce pas là notre voyage initiatique ?**

### Comment le progrès est-il équilibrant ?

J'aimerais confronter le progrès avec la notion d'équilibre, au cœur de mes accompagnements.

Nous faisons partie de multiples systèmes : système professionnel, familial, amical, associatif,

Nous aimons y grandir, nous y épanouir en harmonie.

C'est ici que je m'interroge sur le juste équilibre.

Lors des ateliers que j'anime en constellations systémiques, trois lois fondatrices sont questionnées, challengées. Si l'une d'entre elles est défaillante, le système est en mauvaise santé, en déséquilibre.

La manière de les intégrer vient challenger le progrès :

- L'ordre d'arrivée
- Le sentiment d'appartenance
- L'équilibre donner-recevoir

Interroger le progrès au regard de ces 3 lois me semble une question fondamentale.

#### L'ordre d'arrivée :

Nous sommes de passage, et arrivés bien après la Création.

Avec quel culot, nous octroyons-nous le pouvoir de regarder le progrès avec notre seul prisme d'être humain ? C'est peut-être là une de mes sources de colère et/ou d'inquiétude.

Comment Re-connaître ce qui existe ? Pour regarder si le progrès est « juste » ?

Prendre soin de regarder l'ordre d'arrivée de l'humain dans la genèse de la Création, nous ramènerait peut-être dans la Vie.

La puissance créatrice de l'univers, dont nous faisons partie active, exécute ce qu'elle doit pour nous ramener dans le bon cap.

L'ordre d'arrivée peut aussi questionner un groupe de personnes.

Avec quelles oreilles sommes-nous prêts à écouter les anciens et les leçons de sagesse : le partage d'expériences ? Nous sommes les ancêtres du monde de demain.

Nous sommes tous appelés à cette introspection.

#### Le droit d'appartenance :

Comme le mobile d'un enfant, si on en coupe un fil, c'est le déséquilibre.

Chaque chose a sa place.

Cette deuxième loi m'interroge sur la manière d'aborder le

progrès : En mode séparatif ? Ego quand tu nous tiens...

En mode intégratif ? Dans et avec le Grand Tout.

Dame Nature crie au secours quand elle est rejetée, la santé physique hurle lorsqu'elle est bafouée, la santé relationnelle gronde quand elle est délaissée.

Si nous sommes ici maintenant, c'est parce que nous avons choisi d'en faire partie. Ayons de la cohérence dans notre appartenance. Prenons notre juste place.

L'équilibre donner-recevoir :

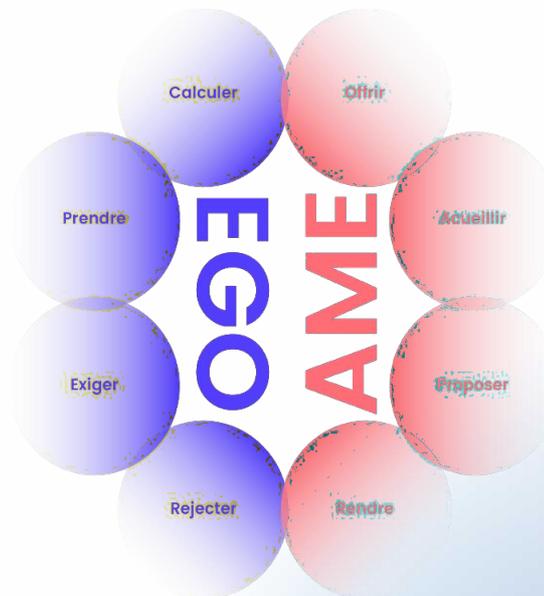
Troisième loi essentielle à nourrir avec l'âme et non l'ego.

Notre dynamique relationnelle questionne cet équilibre en permanence.

Elle se complète avec l'équilibre demander-refuser.

-	Calculer	Prendre	Exiger	Rejeter
	<b>Donner</b>	<b>Recevoir</b>	<b>Demander</b>	<b>Refuser</b>
+	Offrir	Accueillir	Proposer, s'affirmer	Rendre

Interrogeons ces quatre moteurs relationnels par rapport au progrès :



Que devient le mot « donner » avec l'Ego ? **Calculer.**

Si... alors, nos saboteurs. Nos cerveaux en sont saturés. Tout est mis sous condition. Un progrès calculé est voué aux excès. Il met des œillères de compétition.

« L'analphabète du XXI<sup>e</sup> siècle ne sera pas celui qui ne sait ni lire ni écrire mais celui qui ne sait pas apprendre, désapprendre et réapprendre, sans compter. »

Que devient le mot « donner » avec l'Ame ? **Offrir**

Sans attendre en retour...

Pour faire progresser le progrès, Offrons-lui.

Tout est là pour nous, autour de nous.

Rien ne nous appartient, le savoir non plus.

Offrir au progrès, nous entraîne dans la dynamique du don avec l'énergie du cœur.

Cette dynamique nous sort du calcul du « toujours plus vite, plus performant, plus luxueux, plus... ». Elle nous ramène aux essentiels, le plus beau cadeau du monde.

Que devient le mot « recevoir » avec l'Ego ? **Prendre**

Vouloir être en possession. C'est la porte ouverte à toute la violence : progresser pour vouloir prendre, se servir.

Que devient le mot « recevoir » avec l'Ame ? **Accueillir**

Prendre soin d'accueillir ce qui nous entoure, quelle abondance ! Le progrès accueilli dans le grand tout.

Que devient le mot « demander » avec l'Ego ? **Exiger**

Avoir un projet sur l'autre sans écoute. Qui sommes-nous pour mettre nos exigences sur le monde ?

Que devient le mot « demander » avec l'Ame ? **Proposer**

Ecouter la résonance. C'est progresser en congruence, en harmonie.

Que devient le mot « refuser » avec l'Ego ? **Rejeter**

Se mettre dans la toute-puissance. Être sourd aux appels de la terre.

Que devient le mot « refuser » avec l'Ame ? **Rendre**

Rendre ce qui ne nous appartient pas.

Je m'interroge, je m'inquiète, je suis en colère sur une dynamique de progrès égotique.  
Il bafoue l'équilibre en rejetant ses lois.

S'accrocher au progrès égotique, c'est tenter de mettre un couvercle sur un paradigme matérialiste arrivé à son paroxysme : désespérance, manque de foi en nous, en l'aujourd'hui.

Je me réjouis et je suis en joie sur une dynamique de progrès avec notre Ame.  
Un progrès qui assure un équilibre systémique et cultive ces trois lois organiques.

## Comment le progrès accueille-t-il la confiance en la Vie ?

De nos myopies, de nos surdités, de la sclérose du cœur... Le progrès égotique pilote un monde en survie.

De quoi l'Ego a-t-il peur ?

Du manque ? Du vide ? D'une fin ?

Il nous pousse ailleurs quand la vie nous réclame.

Le bien-être matériel augmente en proportion d'un mal-être existentiel.

La progression économique, technologique engendre la régression civilisationnelle.

Le progrès à travers l'âme est sans promesse, sans poudre aux yeux.

Il invite à accorder cœur/corps/esprit à la profondeur de l'être.

Il peut se vivre tout autant dans les couloirs du monde, au cœur des villes, sur les chemins de campagne, dans les allées souterraines du métro que sur les grandes avenues de l'histoire de l'humanité.



Il invite à ce que nos murs deviennent des marches.

Il invite à nous libérer des certitudes dans lesquelles les égos vont nous enfermer.

Il donne de l'audace de partir vers ce qui arrive et d'intégrer l'inattendu.

Il ajoute de la vie à nos jours et non des jours à la vie.

Il nous ramène à nous-même et à redécouvrir notre juste place dans le monde, un parmi d'autres, non à part.

Il donne à chaque rencontre un goût d'éternité.

« Le chemin vers l'avenir passe par un retour aux sources. » nous dira Edgar Morin.

### 3. Comment repenser le progrès dans les prochains mondes ?

#### PROGRÂMER :

Tous les progrès qui font du sens sont utiles. Ils peuvent construire les parenthèses, les ponts, les liens, l'amour, La manière de les vivre, de se les approprier fait toute la différence.

Quand le marteau a été inventé, il a fait progresser la construction. Il n'a pas été conçu pour frapper sur la tête du voisin.

Nous avons deux besoins universels et fondamentaux : l'amour et la reconnaissance.

Comment les nourrir dans les prochains mondes de manière « juste » et non de manière « guerrière » ?

Nous sommes enfants jusqu'à 40 ans.

Et bien sûr j'espère toute la vie. Je dis cela parce qu'à une certaine étape de notre vie, 40 ans peut-être, il se peut que deux personnes dialoguent à l'intérieur de nous : notre ego et notre âme.

Nous avons tous un ego. Et je l'aime. Il nous met sur nos pieds. Il nous donne notre volonté, notre courage, notre détermination. C'est aussi lui qui lorsqu'il déborde, nous fait prendre une place qui n'est pas la nôtre, nous fait tomber dans l'excès de toujours plus...

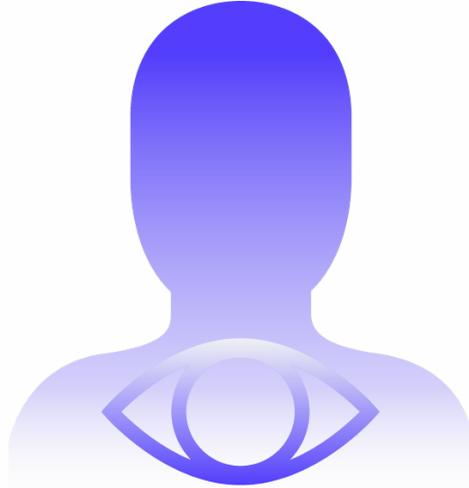
L'ego, c'est le paraître, l'image, le faire. L'ego, c'est celui qui ne sait que trop bien agir uniquement au travers du regard des autres.



Pour l'ego, la zone de confort, est la zone qu'il connaît et qui pourtant peut être tellement inconfortable.

C'est alors qu'arrive l'âme. Elle fait peur à l'ego.

Notre âme nous invite à être aimé juste pour qui nous sommes. Écouter son âme, c'est régulièrement se remettre dans notre univers intérieur. L'ego invite à faire ; l'âme invite à être.



L'ego pour être sûr d'être aimé et reconnu, a cinq stratégies parfaitement rodées qui peuvent nous mettre dans un déséquilibre total, dans une posture qui nous fait régresser. Interrogeons-les dans nos réponses d'automates qui nous enlissent.

« Dans notre famille, on s'est toujours relevé », « Je pourrai de toute manière quoiqu'il arrive tout assumer ». L'ego a donc compris qu'être fort, c'est la meilleure stratégie pour être aimé et reconnu.

Le mois dernier, un comité de direction se réunit. C'est une société d'ingénierie. Elle propose des solutions sur mesure pour des problématiques complexes. Le CEO monte sur une chaise et dit avec fierté : « Dans notre équipe, même le ciel n'a pas de limite ». Je vois la tête de tous les collaborateurs. Elle s'allonge. Ils étaient déjà complètement épuisés. L'ego du CEO aux manettes insuffle alors à toute son équipe un « sois fort » impossible à assumer. C'est la première stratégie, qui dans son excès engendre combat et lutte.

« Depuis qu'elle est toute petite, elle a un sens du service incroyable. Et aujourd'hui, tu peux l'appeler à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit. » Oui, dit l'ego, dès que je fais plaisir, on m'aime et on me reconnaît. C'est la deuxième stratégie qui dans son excès nous empêche de dire non, de nous mettre des limites.

« C'est un ordre plus que parfait. Confie-lui un dossier et tu verras que ce sera d'une qualité irréprochable. » D'accord dit l'ego, le « être parfait » me permet d'être reconnu et aimé. Troisième stratégie qui dans son excès devient mortifère.

« Elle fait en 5 minutes ce que je mets une heure à faire. Elle s'assied quand elle se couche. » Donc, dit lego, dès que je fais vite, on m'aime et on me reconnaît. Quatrième stratégie qui dans son excès entraîne l'épuisement.

« Elle a toujours l'art de déployer une énergie dans la préparation avant le démarrage d'un projet » L'ego intègre : dès que je mets les moyens, on m'aime et on me reconnaît. Cinquième stratégie qui dans son excès nous éloigne de l'objectifs et du sens.

Ces 5 stratégies sont de vrais pièges. Ils peuvent nous mettre en total déséquilibre. Car pour progresser de manière juste, un dosage est de rigueur.

- Pour apprendre à poser ses limites,
- pour apprendre à penser à soi,
- pour apprendre à se dépêcher lentement,
- pour accueillir l'imperfection,
- pour apprendre la simplicité

L'âme peut nous apprendre le dosage de tout

cela. Progresser, c'est avec l'énergie de l'âme :

celle qui fait sens, celle qui anime, celle qui nous met dans notre élan vital, celle qui nous connecte à nos essentiels, celle qui nous offre notre capacité de nous émerveiller.

À chaque moment où nous nous offrons ce temps de progrès, posons-nous la question : « Qui parle à l'intérieur de moi ?

Mon Ego qui me pousse au progrès pour le progrès ? Mon âme qui m'invite à incarner l'essence du progrès qui fait sens dans la vie que nous avons envie de magnifier ?

En tant que leader inspirant, la posture juste, est à mes yeux celle de se mettre en route pour arriver à vivre consciemment le potentiel unique de son propre génie au service du collectif.

Distinguons à quel moment notre posture face au progrès est objective, choisie ou subie.

## PROGRESSER PAR L'APPROPRIATION ACTIVE

### 1. L'embodiment : une posture holistique

Il a émergé au début des années 1980 comme un programme de recherche en sciences cognitives visant à réévaluer la place du corps dans l'ensemble des phénomènes cognitifs (perception, action, émotion, sentiment, langage, conceptualisation, mémoire, etc.).

Il nous invite à entrer dans l'expérience pour incorporer. Je mesure tous les jours l'importance d'intégrer le corporel, de rétablir la connexion au corps.

C'est un incontournable pour assurer une appropriation durable, un ancrage de progrès.

C'est par l'inter reliance Tête/Cœur/Jambes que nous progressons en profondeur.



Combien de personnes ne me disent pas : « Pour être légitime, il faut absolument que je fasse encore cette formation. Je n'en connais pas assez. »

Et c'est reparti pour un tour sur les bancs, dans les livres, dans le volume de matière. Vouloir tout savoir pour nous rassurer est un piège du progrès. On s'enferme dans desthéories. Quelle place laissons-nous à l'expérience initiatique ?

« L'homme est capable de faire ce qu'il est incapable d'imaginer » nous dit René Char. Quel éclairage puissant. Il nous invite à compléter notre mental par tant d'autres pistes de progrès, d'élévation.

Il faut baisser le niveau sonore du mental.  
Le verbe progresser trouve alors sa source dans le cœur et non uniquement dans la structure complexe de l'intellect et l'envie de lutter.

Quelques voies à emprunter :

- Offrons-nous une intelligence intégrale. Elle n'oppose pas. Elle offre à chacun d'enrichir et non de contredire.
- Choisissons la perspective du monde de l'invisible, qui ne peut être ni contenu, ni défini avec certitude. Le navigateur suit une direction claire mais n'a aucune certitude ; c'est ce qui le maintient vivant.
- Plongeons dans le feu de l'expérience, animé par l'élan de vie.  
« Nous les errants, toujours à la recherche du chemin le plus solitaire, ne commençons jamais une journée là où nous en avons terminé une autre ; et aucun lever de soleil ne nous trouve, où nous laisse le soleil couchant. »

## 2. Mettre son énergie au bon endroit

Le progrès pour le progrès est à bout, truffé d'injonctions, de pressions, d'Ego mal placé, d'excès de la folie de l'homme égotique.

Faisons un petit détour,



Un paisible poste-frontière. D'un côté la Turquie et de l'autre la Perse.

Tous les jours, Mullah Nasreddin bourre de paille deux ballots, les attache aux flancs de son âne et se présente à la douane. Et tous les jours, même rengaine.

Question :

- Qu'as-tu à déclarer ?

- Je déclare, répond Nasreddin, que je fais de la contrebande

Évidemment, les douaniers auscultent les ballots de paille, sondent les oreilles de l'âne, fouillent des babouches au turban le soi-disant contrebandier. Rien. Pas le moindre bibelot, pas le moindre brin de haschisch.

-C'est bon, bandit. Tu peux passer.

-À demain, répond Nasreddin, imperturbable. Hue, cocotte !

Vingt années, six fois par semaine, on passe l'âne, les ballots, le bonhomme au compteur Geiger, à la radio, aux rayons X.

Le mystère reste total. Bref, Nasreddin, fortune faite, prend sa retraite.

Un soir, à la maison de thé, qui voit-il ? Le chef douanier, lui aussi retraité de frais. Ils sesaluent, boivent, bavardent. Le chef dit enfin :

-Nasreddin, nous sommes tous les deux retirés des affaires. Tu peux avouer maintenant que tu ne risques plus rien. Que passais-tu en contrebande ?

Nasreddin sirote son thé et répond :

« Des ânes »

Morale de cette histoire :

C'est en se faisant une idée de ce qui doit être » que nous passons à côté de l'essentiel... Notre fierté de ne pas être des ânes nous met des œillères.

### 3. Surprenons-nous

Le cérébral a ses limites.

Les scénarios d'angoisse élaborés dans nos têtes sont vains.

Chacun peut réaliser quelque chose d'énorme, qui nous dépasse totalement, sans même que l'esprit puisse le concevoir ni le toucher du doigt. Déposons nos doutes, nos « Si... alors », nos saboteurs. Nos cerveaux en sont saturés.

Il faut faire de la place.

Aiguisons notre belle capacité de pouvoir nous étonner. Un talent qui nous porte vers l'inhabituel, l'inattendu, le « difficile à expliquer » et nous donne rendez-vous avec l'apprentissage et le progrès par l'émerveillement.

Le mot surprise peut être une allergie, un rejet pour beaucoup de monde, souvent par crainte de devoir lâcher-prise.

Je nous propose de lui offrir une place de choix dans nos journées qui défilent parfois de manière si routinière. Déposons notre mode de « pilote automatique. »

Accueillons la surprise avec nos 5 doigts de la main pour nous mettre dans notre zone de progrès, dans notre âme d'enfant intérieur.

- L'audace : la surprise en action fluide

Quelle est la dernière fois que vous vous êtes surpris à entreprendre ? à vous lancer ? Et d'en savourer une fluidité ?

Sylvie me confiait : « Je n'aurais jamais cru cela de moi. J'ai commencé à peindre, comme si j'étais traversée par une âme d'artiste. Je me passionne aujourd'hui. J'adore être avec des pinceaux dans la main et une toile blanche dans les yeux. » Quelle est la dernière fois que vous vous êtes surpris à faire ce qui vous semblait impossible hier ?

Parfois, le plus petit pas dans la bonne direction peut s'avérer le plus grand de toute votre vie. Faites ce pas, même si c'est sur la pointe des pieds.

- La joie : la surprise en émotion

Un état d'éveil : se laisser surprendre par la beauté du monde. Regardez chaque matin par la fenêtre et accueillez les belles surprises que la journée va vous réserver.

Même si vous vous sentez dans une spirale de défis difficiles, vous pouvez leur porter un regard de joie, vous surprenant vous-même d'arriver à vous surpasser. Une belle nourriture pour l'âme et l'estime de soi.

La joie s'accueille et s'offre.

À qui allez-vous offrir la joie de votre présence en prenant de ses nouvelles, tout simplement ?

- L'imprévu : la surprise en innovation

Il élargit la conscience, offre une place à la magie de l'inattendu, à l'élargissement de l'esprit. Mettez-en dans votre agenda !

Offrez-vous des pertes de repères.

« Tout le Bonheur est dans l'inattendu » nous dit Jean d'Ormesson.

- Le cadeau : la surprise en célébration

Et si vous étiez ce qui vous est arrivé de mieux dans votre vie ? Prendre soin de soi, c'est célébrer, féliciter, remercier, re-connaître que chaque pas nous invite à la rencontre d'une plus haute version de soi.

Souvent, nous aimons mieux offrir que recevoir. C'est pourtant si porteur pour nourrir une relation, laisser une place à l'autre qui a pensé à nous.

Quel est le dernier compliment que vous avez accueilli alors que vous ne vous y attendiez pas ?

Dans les entreprises, dans les équipes, en famille, comment vous célébrez-vous ensemble ?

- La synchronicité : la surprise en tempo

Dans mes accompagnements, notamment pour des personnes en transition, moins on s'obstine à prendre conscience par la raison, plus « comme par hasard », de nouvelles opportunités se mettent naturellement sur la route.

Albert Einstein nous le rappelle :

« Je pense 99 fois et je ne trouve rien. J'arrête de penser, je nage en silence, et la vérité vient à moi.

L'intellect n'a pas grand-chose à voir sur le chemin de la découverte. Il y a un saut dans la conscience, appelez-le intuition ou ce que vous voulez, la solution vient à vous et vous ne savez pas comment ni pourquoi. »

Entrons dans l'expérience de nous surprendre, savourons-la jusque dans les plus petits détails.

Mettons-nous dans ce mode holistique : la tête, le cœur, les jambes.

Vous verrez, c'est surprenant.

#### 4. Vivons des rituels initiatiques

La poésie commence par la vie. Elle éclot dès qu'apparaît ce que nous nommons la joie de Vivre.

Le rituel offre le supplément d'Ame pour nous porter vers une meilleure version de nous-même et de notre humanité.

Transformons nos habitudes, parfois pesantes, en rituels porteurs de ressourcement. Une vraie différence dans l'énergie. En y goûtant, nous verrons combien nous aurons besoin d'installer ces rituels dans le temps. C'est le bon moment d'en choisir pour s'enprescrire !

Une habitude est un automatisme dicté par un rythme que nous vivons. C'est une manière usuelle d'agir, une disposition acquise. Elle nous connecte au « Faire ». La définition de notre zone de confort donnée par notre Ego est le connu, l'habituel, le contrôlé... Et cette zone bien qu'appelée confort peut s'avérer tout sauf confortable !

Un rituel est un moment « sacré » qui nous connecte à la joie d'Etre. La définition de notre zone de confort donnée par notre âme est un retour aux sources, aux Essentiels, à ce qui nous apporte du bien-être. Cette zone est alors tellement réconfortante.

Là où nous suspendons le temps pour nous ressourcer, découvrons combien les rituels peuvent être de vrais cadeaux d'ancrages. Ils nous offrent des invitations à démarrer chaque jour nouveau en bonne énergie, à faire les « Stop » précieux pour vivre le présent.

Alors si nous prenons un moment de discernement pour passer du Savoir à l'Etre, pour passer de la routine à la célébration ? des habitudes aux rituels ? Du progrès égotique au voyage initiatique ?

- *Ritualisons nos pensées :*

Des preuves innombrables ont été données sur les bienfaits de la méditation.

J'aimerais vous inviter à trouver la forme de méditation qui vous fera du bien car elles sont tellement multiples.

Etes-vous plutôt contemplatif ?

Prendre le temps de vous connecter en profondeur à notre chère Dame Nature peut-être un vrai moment d'intensité pour apprécier chaque nouveau jour : regardez les détails du paysage qui vous entoure, du ciel, des arbres... Que vous apprennent-ils ?

Etes-vous plutôt sensoriel ? Prenez le temps d'écouter et de savourer votre respiration, l'air qui entre et sort, se renouvelle à chaque fois. Quel est son message ?

Etes-vous plutôt cérébral ? La méditation arrête le rythme de vos pensées pour entrer dans votre espace intérieur. Laisser les défilés sans intention. Quel vide se creuse pour se remplir de calme ?

- *Ritualisons nos actions :*

Trouvez votre action quotidienne qui vous offrira un moment de célébration.

Une action pour libérer la parole : dire merci, je t'aime, bravo

Une action pour vous ressourcer : cuisiner, jardiner, faire du sport, marcher, toutes ces actions avec conscience dans chacun des gestes.

Une action pour grandir : notez dans votre carnet votre fierté, succès, joie du jour.

- *Ritualisons nos émotions :*

Sourire active 2 muscles alors que tirer la tête en arrière active 27...

Choisissez ! Plus on est joyeux, plus on est joyeux.

Quelle est votre joie de la journée ?

Célébrez vos « GAQ » aussi petits soient-ils : « Grâce à quoi » j'ai passé une bonne journée ?

Amplifiez la joie, elle est une belle alliée de la résilience : apprenez à accueillir un compliment, le trésor d'un moment qui rend heureux.

« Plus que dans le savoir, la vérité réside dans l'Être »

Bons rendez-vous avec vos ancrages, qui nourrissent et cultivent l'estime de soi

Les rituels nous vont si bien !

#### **4 Au regard de tes réponses précédentes, quelles seraient les 3 à 5 questions**

**stimulantes que tu aimerais poser aux entrepreneurs de l'Apm ?**

J'aime nous inviter à nous interroger, nous challenger pour tenter ensemble de passer du progrès égotique au progrès d'âme : de progresser à PROGRÂMER.

Lors de chacune de nos rencontres : de soi, de l'autre, du monde qui nous entoure :

***Avec quelle congruence suis-je dans mon envie de progrès ?***

***Quel est mon équilibre entre le donner/recevoir ?***

***Grâce à l'ajustement créateur, comment tendre vers un progrès porteur ?***

***Quelles sont les surprises dont je m'émerveille avec une âme d'enfant ?***

Moins il y a de volonté dans la question posée, plus la réponse peut venir d'une autre dimension, Bonne route holistique...

