

Avant-propos

Acquérir la force d'être soi permet de faire face aux événements quotidiens en vivant en conscience ses relations et sa propre communication. Dans un monde si incertain, nous pouvons avoir des objectifs d'acquisition de savoir-faire et de savoir-être, comme développer son intelligence d'adaptation et de transformation, être centrés solutions et lever les freins qui nous empêchent de progresser.

Être en mesure d'avoir une meilleure compréhension de nous-mêmes favorise la prise de hauteur, le recul nécessaire pour adapter une posture constructive. L'objectif est de libérer en soi les blocages que certaines situations provoquent, de fluidifier nos relations. Développer une intelligence de transformation permet d'identifier et d'adapter les leviers pour rebondir en toutes circonstances. Maîtriser son épanouissement intérieur demande de pouvoir transformer une montagne en grain de sable par une gestion agile de soi.

Dans l'état des avancées de connaissances scientifiques sur les domaines des neurosciences, des sciences cognitives, de l'épigénétique et de la physique quantique, l'intelligence de transformation correspond aux propositions et aux possibilités d'adaptation pour mettre en œuvre de nouvelles façons d'être et de faire.

Des années d'expérience d'accompagnement, de coaching et de formation nous ont conduits à des observations et des constats qui permettent de mettre en perspective ce que sont les grandes lignes des besoins individuels.

Chacun peut souhaiter **avoir la force d'être soi, quoi qu'il arrive, de pouvoir rebondir avec des solutions pour sortir des situations bloquées** et de maintenir ou de retrouver un bien-être psychologique et physiologique qui est source de sérénité et du plaisir de vivre. Accompagner les personnes à se positionner avec un état d'esprit constructif pour en extraire les apprentissages vise à stimuler les prises de conscience qui sont des leviers majeurs de la capacité de changement.

Les causes des blocages, que ce soit dans les situations ou les relations, sont le plus souvent générées par :

- Des croyances limitantes et erronées.
- Des représentations socioculturelles qui peuvent provoquer un stress social de honte et/ou de culpabilité.
- Un écart important entre la compréhension intellectuelle et l'acceptation par le cœur, qui conduit à une possibilité de conflit interne entre « vouloir et pouvoir ».
- L'exigence de son propre système de valeurs, rendant possibles des frustrations entre ce qui se fait, ne se fait pas, ce qui doit être, ne pas être; ce qui conduit à s'enfermer dans des jugements qui coupent des postures d'accueil et d'adaptation.
- Des sentiments d'injustice, de trahison, d'humiliation, de rejet, d'abandon, d'insatisfaction, de dépendances, de luttes, d'inhibition, d'évitement, de fuite...
- La méconnaissance de la façon dont les mémoires se construisent tout au long de sa vie fait obstacle à l'acquisition de nouvelles ressources comportementales.
- Certains de nos automatismes qui génèrent des rigidités anathésiantes pour envisager la réalité du besoin et des solutions.
- L'enfermement dans des attitudes binaires dans ses représentations (toujours-jamais, tout-rien...) ou dans ses façons d'envisager la relation ou l'action (tête-cœur ou corps).

- La focalisation sur les problèmes et ce qui ne pas va pas, avec des postures négatives, produit un mental submergé avec ses biais, ses distorsions.
- Le maintien d'une posture d'évitement des ressentis désagréables ou douloureux, qui empêche de faire face consciemment à ses contradictions.
- La façon dont nous subissons comme une fatalité les transmissions, systémiques transgénérationnelles.

Les fondements de notre santé psychologique et physiologique peuvent aussi s'expliquer de la façon dont nos gènes s'expriment sur les 5 dimensions de :

- La gestion du stress et des états émotionnels.
- La gestion des relations et des personnalités.
- La gestion de l'alimentation.
- La gestion d'une dynamique de mouvement, bouger.
- La gestion des comportements.

Pour lever ces causes de blocages, nous pouvons développer notre capacité à mieux s'observer. Cela veut dire se comprendre et s'accepter en identifiant la situation présente, mesurant d'où nous partons et les évolutions à apporter, tout en s'entraînant à explorer concrètement leurs mises en œuvre. Être en conscience de ce que nous sommes réellement dans notre monde intérieur nous aide à naviguer et à évoluer avec fluidité. Ces acquisitions sont les fondements pour traverser avec agilité et stabilité l'imprévisibilité des situations.

Prendre le contrôle de soi demande de développer des aptitudes, des habiletés et des compétences de savoir-être.

L'enjeu est de savoir comment faire face, avec sérénité, à un environnement qui peut générer du stress, de l'anxiété, des angoisses et de l'inconfort. Les événements ne vont pas toujours dans notre sens, ils nous conduisent souvent à des situations éloignées de nos attentes. Les obstacles et imprévus qui se présentent à nous, sous une forme ou une autre, peuvent affecter notre motivation et notre enthousiasme.

Transformer des contraintes en opportunités demande de **faire évoluer notre regard sur les évènements.** Quand quelque

chose nous touche, la tendance est de grossir la situation au point que cela devienne le centre de nos préoccupations, avec bien souvent le choix de vouloir éviter la confrontation avec nos ressentis désagréables et nos contradictions pour maintenir nos zones de confort.

Savons-nous apprendre de nos vécus? Notre attention, nos pensées, notre réflexion, notre temps, notre énergie peuvent être inutilement absorbés dans un évènement de façon disproportionnée et nous épuiser. Le mental a sa propre représentation avec ses distorsions, et le cœur est submergé par des sentiments stimulés par les mémoires du passé.

Notre défi, pour retrouver la sérénité, est de savoir lâcher prise pour envisager la situation autrement, discerner, décider, rétablir la fluidité. Nous pouvons apprendre de nos faux pas et de nos difficultés en identifiant nos incompréhensions, nos postures rigides, nos tensions, nos forces et faiblesses. Il devient possible d'envisager des solutions pour ne pas rester figé sur un aspect de la situation ou une difficulté dans nos relations. **Il est alors utile d'avoir une posture centrée sur les solutions et non sur les problèmes.**

Les réponses sont en nous. Nous pouvons être tiraillés par ce que veut notre tête qui s'oppose à ce que veut notre cœur et nous sommes pris au piège par des conflits internes, on tourne en rond en soi, voire nous cherchons un responsable dans le contexte, pour ne pas envisager ces contradictions internes et y faire face avec conscience et objectivité. Pour sortir de cette systémique conflictuelle, il est possible de créer une alliance entre la tête et le cœur en les faisant aller dans le même sens, avec les mêmes intentions.

*Par cet apprentissage de la gestion et de la maîtrise de soi, il est plus facile d'accéder et de comprendre nos ressentis profonds pour mieux se connaître et écouter nos besoins. Nous sommes alors en mesure de traiter nos besoins et devenir l'acteur de notre épanouissement. En ayant identifié le pourquoi de nos blocages se pose alors la question : comment se donner les moyens pour faire face à nos résistances et comment **transformer « une montagne en un grain de sable ».***

L'intention joue un rôle majeur dans ce processus, elle donne le sens, fixe le cap, la direction, étant en quelque sorte notre gouvernail de soi. Augmenter son leadership personnel nécessite de prendre conscience, mesurer ce que sont nos écarts entre la réalité de nos besoins, d'où nous partons et où nous voulons aller pour faire un pas en avant, et notre volonté et capacité de changement. Il est important de rétablir la relation avec ses sentiments profonds, de les prendre en compte dans son cheminement.

Se connaître soi-même est une dimension importante de sa transformation. Nous proposons d'explorer la mise en œuvre de la réalisation de soi.

Mode d'emploi

Nous proposons une série de fiches pratiques et des encadrés conçus comme des objectifs d'acquisition, des attendus sous la forme de questionnaires et de séquences d'entraînement.

Prendre un cahier qui vous servira tout au long du livre. Rédiger a pour bénéfice de prendre une distance pour s'observer, vérifier sa sincérité en se relisant, de stimuler l'exploration et d'éviter d'être juste dans du déclaratif.

Introduction

Être soi est la source de notre épanouissement intérieur. La connaissance, la compréhension, la conscience et la gestion de soi en sont la colonne vertébrale. Les apports des neurosciences ont permis de valider des savoirs ancestraux et d'apporter un autre regard sur notre capacité à être acteur de notre épanouissement.

Les freins, les résistances, les distorsions mentales mémorisés lors de notre construction génèrent des blocages émotionnels et nous tentons de les contourner du mieux que nous pouvons. Nous savons qu'un mot, un comportement, une action peuvent changer le cours des événements, provoquer des obstacles, des conflits ou la réussite. Réparer le résultat de nos maladresses, de nos choix inadaptés demande de l'énergie, du temps et laisse des traces, puisque rejouer le passé ou gommer les mémoires est impossible. Le seul levier que nous avons est de pouvoir agir sur le présent.

Pour avoir conscience des différents scénarios possibles d'expression de soi, l'importance de se connaître et de continuer à mieux se comprendre apporte la possibilité d'intervenir et de se gérer au fur et à mesure de notre relation à l'environnement. Avoir une posture attentive, pleinement en conscience de soi à l'instant présent, permet de percevoir et de canaliser nos réactions automatisées.

Ensuite, avec cette prise de recul, de hauteur, nous pouvons adapter une expression de soi génératrice de fluidité dans le contexte. Garder une posture d'exploration nous permet d'accepter de ne pas réussir du premier coup, de nous entraîner à consolider de nouvelles façons d'être et de faire en apprenant de nos faux pas. Nous vous proposons de vivre leurs mises en œuvre. Chaque partie fait l'objet **d'encadrés et de fiches de ressources**.

*« Il faut se connaître soi-même :
quand cela ne servirait pas à trouver le vrai,
cela au moins sert à régler sa vie,
et il n'y a rien de plus juste. »*

BLAISE PASCAL

Partie 1

**AUGMENTER
LA CONSCIENCE
DE SOI**

L'homme a cette capacité de pouvoir penser ce qu'il vit, d'avoir une position méta, d'observer ce qu'il pense et d'en comprendre le pourquoi, c'est ce qui l'amène à mieux se connaître et à développer la conscience de qui il est.

Augmenter la conscience de soi revient à identifier ce que nous pouvons connaître de nous-mêmes, dans notre for intérieur, suivant un principe de réalité. Nous pouvons être dans l'illusion d'une posture, d'un rôle, d'un statut, mais qui sommes-nous vraiment ? Pouvons-nous évaluer nos besoins et notre capacité de transformation ?

La conscience est un domaine d'étude scientifique à part entière conduisant à différentes formes de conscience : notre vision du monde, notre sentiment d'existence et nos émotions. Le processus est complexe, impliquant notre cerveau et notre corps, toute la richesse de l'être humain et de son système neuronal. Nous pouvons aussi par nos attitudes reproduire des faits et des événements non conscients enfouis dans nos mémoires cachées. Il est certain que si nous ne le voulions ou pas, nous mémorisons tout d'une façon visible ou invisible. Rendre visible l'invisible est un mécanisme d'apprentissage afin de nous rendre plus forts.

Nous apprenons de nos échecs, en relativisant et en restant optimistes. Le moi est un inconnu que nous devons apprendre à comprendre. Nous pouvons identifier nos réactions en fonction de nos expériences de vie et des tests que nous passons chaque jour, à chaque instant. Mieux se connaître pour mieux se comprendre et mieux agir est l'équation d'une vie. Nous apprenons tous les jours, mais savons nous tirer les leçons des événements que nous traversons ?



Conscience, ce que dit la science

La conscience est une propriété naissant des interactions d'assemblées de neurones¹. Les neuroscientifiques ont recherché dans le cerveau l'« aire de la conscience ». Le cortex préfrontal joue un rôle crucial, mais il n'y a pas d'aire spécifique. La conscience résulte davantage de processus d'échanges d'informations entre une multitude de régions cérébrales.

1. Nakache L., « Observer la conscience », Pour la science, n° 500, juin 2019.

La conscience naîtrait après une activation des aires sensorielles et motrices. Il existe un espace neuronal global qui sous-tend la conscience. On peut identifier deux types de conscience : la conscience d'accès, comment nous nous représentons le monde et une conscience phénoménale, liée à des expériences subjectives, que nous ne savons pas décrire précisément.

Les phénomènes non conscients joueraient un rôle beaucoup plus important que les phénomènes conscients. Il reste la partie cachée, bien plus importante, celle des mécanismes non conscients. La conscience ne se limite pas à ce que nous pouvons rapporter, elle implique une multitude de sensations et de sentiments dont nous ne parvenons pas à décrire le contenu. Ce que nous pensons voir correspond à ce que nous nous attendons à voir et qui a un sens. La réalité est transformée par nos sens pour aboutir à un ensemble de représentations cohérentes.

La conscience n'est que la phase terminale d'une cascade d'évènements non conscients. Notre système perceptif comble les informations manquantes en fonction de nos attentes. La conscience serait beaucoup plus restreinte et moins riche en contenu que l'on ne l'imagine. À l'image des icebergs dont la partie émergée, visible, ne représente qu'une petite partie du volume, la conscience ne serait qu'une toute petite partie des phénomènes qui traduisent notre rapport au monde. Selon A. Damasio², le soi neuronal reproduit les états internes du corps, au moyen de cartes neuronales dynamiques. C'est un processus qui acquiert la capacité de sentir d'abord le corps, puis le monde environnant. C'est le sentiment d'existence.

Ensuite, d'autres activités mentales peuvent être perçues consciemment, c'est-à-dire senties, et rattachées au soi. La conscience que nous avons de ce qui nous entoure ou de nos propres pensées est la perception d'un état d'action dans notre corps. Notre attitude vis-à-vis du monde est déterminée par l'action et la réaction de notre corps. Le fait que toute perception consciente passe par le corps assure le maintien d'une frontière entre ce qui est nous et ce qui ne l'est pas. Nous nous définissons à travers ce que nous sommes, notre identité physique, nos possessions matérielles, notre capacité à nous sentir les auteurs de nos actes, de nos pensées.

2. Damasio A., L'Autre moi-même, Odile Jacob, 2010.

The background of the page features a stylized, light gray mountain range composed of multiple overlapping, jagged lines that create a sense of depth and texture. The mountains are rendered in a minimalist, geometric style.

Chapitre 1

Les premiers pas : la découverte ou conquête de l'inconnu

Il est certainement plus facile de regarder les autres que de se regarder soi-même. Pourtant, dans le regard que nous portons sur les autres, il y a une partie de nous-mêmes. Dans ce travail de transformation, il est important de se regarder tel que l'on est, d'identifier le moteur de ses réactions internes, ce qui nous fait vibrer et d'aborder ce voyage intérieur avec plaisir, sans concession.

Nous sommes actuellement huit milliards d'êtres humains et chacun, selon son âge, a mémorisé des milliards de secondes d'expériences de vie et peu importe l'endroit où il se trouve. Nous ne pouvons pas échapper à ce phénomène de la mémorisation qui est le fondement même de ce qui constitue notre histoire, notre vécu et va permettre d'accéder à la connaissance et la conscience de soi.

Cela met en évidence que chaque personne est unique par la singularité avec laquelle ses mémoires vont s'imbriquer les unes dans les autres, en interdépendance pour former son monde intérieur. Huit milliards de « mondes intérieurs » sont en mouvement pour exprimer et expérimenter la vie et chacun avec sa différence, de par son vécu. Celui-ci va déterminer sa représentation de la vie, de sa vie, de sa réalité. Peu importe d'en avoir connaissance, conscience ou pas, l'expression de ce monde intérieur va être conditionnée par le monde extérieur, l'environnement.

Partant de ce constat, chacun de nous est face à cet inconnu que constitue le soi, qui se révèle à notre conscience dans certains événements de la vie du quotidien, nous obligeant dans certains cas à faire un arrêt sur image. Cela peut être des moments de joie intense comme la naissance d'un enfant, la réussite d'un projet ou des tensions liées à des difficultés relationnelles, de nouvelles situations, des états émotionnels, des événements bloquants, ce qui nous insupporte, une dépression, la perte d'un proche, de sens...

Ces arrêts sur image mobilisent notre attention et interpellent notre conscience, car nous sommes touchés dans notre être. Les expériences peuvent être très différentes. Certains font face à un tsunami d'émotions, de peur, de tristesse, de colère, de joie ou sont submergés par des vagues de sentiments d'incertitude, de doutes, d'insécurité; d'autres ont l'envie de tout plaquer, ça passe ou ça casse, les virages à 360 degrés pour un nouveau départ... La vie est faite de ces moments qui laissent des traces. Selon le caractère de la personne, son histoire, le moment où ça arrive, elle va rebondir ou se figer dans ces instants tant qu'elle ne prendra pas conscience des freins qui l'empêchent d'avancer.

Nous pouvons prendre l'exemple d'une randonnée en moyenne montagne. Le parcours est balisé, tracé pour des circuits pouvant aller sur plusieurs jours. Les randonneurs avancent avec des petites difficultés qui peuvent relever du terrain, de la météo, de la forme physique, du sac à dos à porter contenant des affaires pour plusieurs jours, les gîtes très spartiates avec le bruit et les odeurs de par la proximité avec tous les autres randonneurs.

À ce stade, rien ne les empêche d'aller de l'avant et de continuer leur aventure. Chaque jour reste différent, rien ne se passe à

l'identique, que ce soit de ce qui relève de l'état d'esprit, du chemin, des paysages, de la forme physique. Les randonneurs avancent, mais, sur le parcours un jour d'orage et après une marche de plusieurs heures, ils arrivent à un col fait de schiste devenu trop glissant avec la pluie. Pour passer sur l'autre col et poursuivre la randonnée, ils doivent escalader un passage dans le vide. La difficulté est renforcée par la pluie qui ne s'arrête pas.

Le sol est devenu comme une savonnette avec aucun espace pour s'arrêter en sécurité. Pour ceux qui ont l'expérience et la technique, « ça passe ». D'autres ont de grandes jambes, « ça aide ». Celui qui n'a pas de grandes jambes et pas beaucoup d'expérience se retrouve bloqué à cet endroit, conscient du vide, de l'instabilité du terrain, de la difficulté physique. Il essaie encore et encore et « ça ne passe pas ». Il dresse le danger malgré l'aide de ses coéquipiers qui l'assurent en lui tenant la main.

Tout son monde intérieur est en pleine tempête. Une kyrielle de pensées et de sentiments le submergent, sur le soi et les autres. Le stress envahit son corps, il n'arrive et ne sait même plus mettre un pied devant l'autre. Le sentiment de culpabilité et de honte renforce son incapacité à traverser l'obstacle, en plus d'être le seul à ne pas pouvoir passer. Il se perçoit comme un obstacle pour le groupe qui est obligé de l'attendre.

Il a besoin d'un temps pour se reprendre, se recentrer, retrouver le calme. Il respire profondément et retrouve la capacité de visualiser et faire les bons gestes pour dépasser l'obstacle. Enfin il arrive à passer. C'est pour lui à la fois un miracle et une victoire sur le soi qui va contribuer à renforcer sa confiance en lui et sa force intérieure.

Quelle leçon tirer pour le soi ? *A posteriori*, pour développer une meilleure connaissance et conscience de soi, on revisite la situation pour en extraire les apprentissages, la leçon, le comment faire avec les nouvelles ressources acquises. Il s'agit d'augmenter sa compréhension de ce que l'on est, comment on fonctionne, ses besoins et comment les traiter. Le randonneur¹ sait

1. *Le randonneur et d'autres aventuriers vont nous accompagner tout au long de cette exploration de notre monde intérieur afin de savoir comment faire pour rebondir.*

qu'il aurait pu ne pas avoir réussi à dépasser l'obstacle. Cette pensée le met encore dans tous ses états. Prendre le temps de découvrir les raisons du pourquoi ça le déstabilise à ce point semble plus que nécessaire. Par expérience, il sait que le déroulé des événements va lui resservir lors d'une situation de ce registre. L'échec le fait frémir et, pourtant, ce n'est pas une fin en soi. Tout est possible, car demain est un autre jour.

Cet exemple, en métaphore, illustre comment, tout au long de notre vie, nous arrivons à dépasser des obstacles, des difficultés plus ou moins importantes. Cependant, un jour, sans savoir pourquoi, nous restons bloqués à un endroit et cela peut même devenir comme un sable mouvant. On s'enfonce encore et encore. La différence de chacun est à prendre en compte pour envisager et comprendre sa façon de vivre son obstacle. L'accompagnement en coaching met en perspective les causes les plus fréquentes des blocages qui peuvent amener une personne à tourner en rond dans la même problématique.



Les sources de nos blocages

Les sources de nos blocages sont multiples :

- **Des croyances** limitantes et erronées.
- **Des représentations socioculturelles** qui peuvent provoquer un stress social de honte et/ou de culpabilité.
- **Un écart important entre la compréhension intellectuelle** et l'acceptation par le cœur qui conduit à une possibilité de conflit interne entre « vouloir et pouvoir ».
- **L'exigence de son propre système de valeurs**, rendant possibles des frustrations entre ce qui se fait, ne se fait pas, ce qui doit être, ne pas être, ce qui conduit à s'enfermer dans des jugements qui coupent des postures d'accueil et d'adaptation.
- **Des sentiments d'injustice**, de trahison, d'humiliation, de rejet, d'abandon, d'insatisfaction, de dépendances, de luttes, d'inhibition, d'évitement, de fuite.
- **La méconnaissance de la façon dont les mémoires** se construisent tout au long de sa vie fait obstacle à l'acquisition de nouvelles ressources comportementales.

- **Certains de nos automatismes** génèrent des rigidités anesthésiantes (et nous empêchent d'envisager la réalité du besoin et des solutions).
- **L'enfermement** dans des attitudes binaires dans ses représentations (toujours-jamais, tout-rien...) ou dans ses façons d'envisager la relation ou l'action (tête-cœur ou corps).
- **La focalisation sur les problèmes** et sur ce qui ne pas va pas, avec des postures négatives produit un mental submergé avec ses biais, ses distorsions.
- **Le maintien d'une posture d'évitement** des ressentis désagréables ou douloureux qui empêche de faire face consciemment à ses contradictions.
- **La façon dont nous subissons comme une fatalité** les transmissions, systémiques transgénérationnelles.

Mon paysage intérieur : le moteur des réactions internes

« Je est un autre », notre vie est faite de mémoire, de tests et d'apprentissages, il est utile de comprendre comment nos mémoires se construisent, déconstruisent et reconstruisent. Les apports des neurosciences sont déterminants. Nous avons différents types de mémoires qui impliquent la totalité de notre être, esprit et corps. Les relations sont complexes comme des réseaux interconnectés, et interdépendants. Mais surtout nous restons sous influence de ce que nous avons été, de ce que nous avons acquis et ce que sont devenues nos habiletés relationnelles dans l'espoir d'évoluer, voire de nous transformer.

L'enjeu est de comprendre la réalité de « je » se conjuguant avec le « nous ». Cet apprentissage est permanent. Nous avons des filtres, des miroirs déformants, des croyances et des schémas mentaux. Sous une certaine forme de conditionnement, nous avons la propension à reproduire des habitudes, des certitudes, souvent des automatismes. Nos états émotionnels et sentiments sont les reflets et la continuité de ce que nous sommes.