
Le yoga du héros

« Je crois que pour répondre aux défis de notre temps, les êtres humains vont avoir à développer un plus grand sens de responsabilité universelle. Chacun de nous doit apprendre à travailler non pas seulement pour soi-même, sa famille ou sa nation, mais pour l'ensemble de l'humanité. La responsabilité universelle est la clé de la survie humaine, elle est la fondation de la paix mondiale. »

Dalai Lama

<http://mooc.yoga-vision.org>

25 février 2017

Table des matières

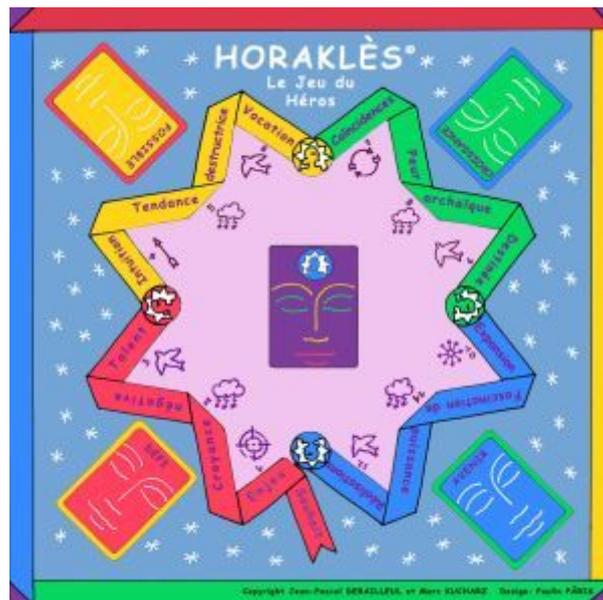
Un parcours de réussite.....	3
Sortir du puit.....	4
Confiance en soi.....	5
Jour 1 - Le Quickmove.....	5
Jour 2 – Obstacles, croyances négatives.....	6
Jour 3 - Talents.....	6
Jour 4 – Force et concentration.....	7
Jour 5 - Mentors.....	8
Estime de soi.....	9
Jour 1 - Le regard.....	9
Jour 2 - Sabotages.....	10
Jour 3 - Qualités.....	10
Jour 4 - Fierté.....	11
Jour 5 - Responsabilité Universelle.....	12
Agilité.....	13
Jour 1 - Souplesse et rapidité.....	13
Jour 2 - Rigidité.....	14
Jour 3 - Opportunités.....	14
Jour 4 - Liberté.....	15
Jour 5 - Confronter.....	16
Goût de l'action.....	17
Jour 1 - Envie, passion, motivation.....	17
Jour 2 - Banaliser.....	18
Jour 3 - Modèles.....	18
Jour 4 - Plaisir de faire.....	19
Jour 5 - Cooperation.....	19
Culture des succès.....	21
Jour 1 - Viser la cible.....	21
Jour 2 - Communiquer.....	22
Jour 3 - Equipe.....	22
Jour 4 - Joie.....	23
Jour 5 - Gratitude et célébration.....	23
Exercices.....	25

Un parcours de réussite

Il était une fois

Les contes de fée débutent souvent dans un monde où tout va bien, jusqu'au jour où survient la catastrophe, le royaume est envahi, la princesse enlevée.... Face au problème, le roi demande de l'aide. Et c'est le héros qui, de toute la force de son cœur, répond à l'appel.

Ce héros, femme ou homme, affronte des épreuves terribles (croyances négatives, tendance destructrice, peur archaïque, fascination de puissance (*)) qu'il surmonte en faisant preuve de qualités telles que l'ouverture, le courage, la générosité et l'humilité.



Une fois de retour, il devient reine ou roi, épouse-le ou la bien aimée et vit heureux.

La promesse est inscrite dans tous les contes de fée de tous les pays du monde. Et le chemin, balisé en détail, nous invite nous même à nous lancer dans l'aventure de la vie. Le point de départ est la quête.

Quelle est votre quête ? Quel est votre projet, celui qui vous tient si particulièrement à cœur ?

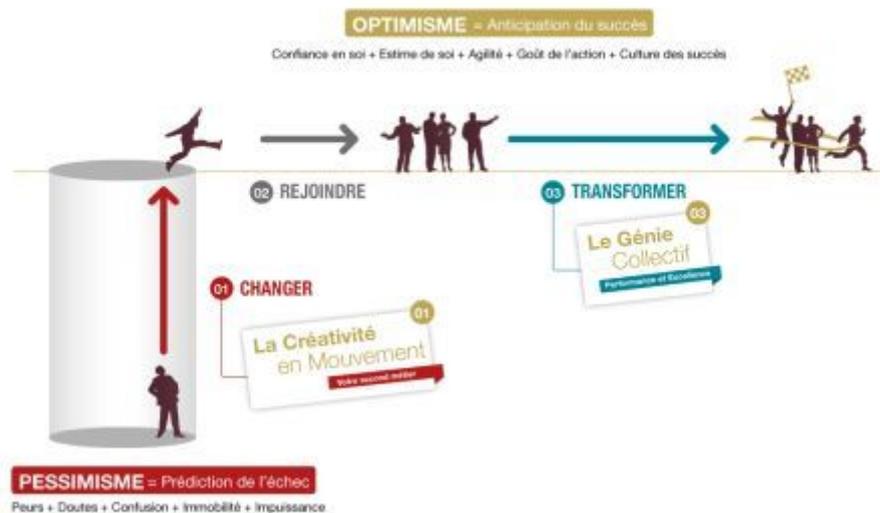
* Source : Horaklès : Le jeu du héros de Jean-Pascal Debailleul et Marc Kucharz

Sortir du puit

« Au fond du puits, le ciel fait 2 mètres de côté » dit le proverbe asiatique. Au fond de notre puits, l'étendue des possibilités se réduisent à bien peu de choses.

Au fond du puits, nous sommes pessimistes. « À quoi bon », se dit on. De toute façon ce n'est pas possible, ça ne marchera pas. Le drame est que ce pessimisme est une prédiction auto-réalisatrice. Pensant que c'est impossible, nous ne faisons rien et produisons le résultat escompté.

Au fond du puits, nous sommes assaillis par nos peurs et nos doutes et sommes bien confus, ne sachant pas distinguer le principal du secondaire, l'essentiel de l'accessoire. Du coup, nous sommes immobiles et nous sentons impuissants.



Source : O.VISION Consultants

Pour sortir, il faut changer, et adopter un regard nouveau sur soi même, sur les autres et sur la vie. Avec un regard optimiste, nous pouvons voir la ligne d'arrivée, anticiper le succès, et mettre en œuvre les actions nécessaires pour le créer.

Il nous faudra cependant être vigilant de ne pas rester seul. Les problèmes, les difficultés et les obstacles risqueraient d'avoir raison de notre optimisme. Il nous faut donc rejoindre une équipe, et avec elle transformer la réalité et franchir les lignes d'arrivée l'une après l'autre.

Dans ce parcours collectif, individuellement et collectivement, chacun développe confiance en soi, estime de soi, agilité, goût de l'action et culture des succès.

Ce sont les 5 étapes que nous allons analyser et expérimenter durant ces prochaines 5 semaines. L'objectif est de vivre la transition de façon fluide, de rester dans la continuité de l'action et de réussir comme le pilote de l'Aventador a réussi à surmonter les épreuves qu'il rencontre.

Confiance en soi



Pourquoi manque-t-on de confiance en soi, d'où vient t'elle, comment la nourrir, la cultiver et la renforcer ?

Nous allons voir cette semaine quelques pistes pour clarifier ce qui nous donne de la force, de la stabilité et nous aide pour passer à l'action.

Jour 1 - Le Quickmove

Ou comment résoudre les problèmes de façon créative et saisir les opportunités immédiatement

Suite à un choc, la vie nous montre que la plupart des personnes réagissent par la surprise. Vient ensuite la colère, et dans les cas extrêmes, le désespoir. Les crises nous le montrent à un niveau macro, mais chacun d'entre nous le sait de sa propre expérience, la maladie, les ruptures, les accidents nous ont fait vivre ce processus à un moment ou à un autre.



Source : O.VISION Consultants

Pourtant, il nous est arrivé de réagir différemment. L'exemple du Commandant Sullenberger qui s'est posé le 15 janvier 2009 sur la rivière Hudson nous aide à clarifier les étapes d'une sortie positive du trou.



Confronté à l'explosion des deux réacteurs de son Airbus A320 suite au passage dans un vol d'oiseaux, il n'avait que 3 minutes pour se poser en plein New-York avec ses 150 passagers, les membres de son équipage, et ce avec les réservoirs pleins.

Le commandant n'a pas nié ou rejeté le problème. Il n'a pas paniqué et n'a donc pas vécu la paralysie et la dépression. Bien au contraire, il a accepté la situation, est resté calme et a pris du recul. Avec une vision claire et une grande ouverture

par rapport à la situation, il a vu la rivière et a eu une intuition extraordinaire, celle de se poser sur la rivière. Sans hésiter une seconde, il a viré de bord et s'est posé sans encombre devenant ainsi un héros reconnu et admiré par tous.

Le yoga et la méditation peuvent nous aider à pratiquer l'acceptation, le calme mental, la vision claire, l'ouverture et la capacité à saisir les intuitions pour agir. Ce sont des ressources essentielles que nous vous proposons d'expérimenter pour être créatif au quotidien et renforcer notre confiance en nous même.

Jour 2 – Obstacles, croyances négatives

Impossible, impossible, impossible

Rappelez-vous vos grandes décisions. Vous venez de décider de construire une maison, de vous lancer comme indépendant ou de faire un grand voyage... et d'un seul coup, surgit une petite voix qui vous chuchote la phrase qui tue : « impossible, je n'y arriverais jamais, c'est trop énorme, et moi je suis bien trop petit pour y arriver... ». Chacun sa petite voix mais pour tous, cela se conclue souvent par « ce n'est pas possible ».

Cette petite voix, ce sont nos croyances négatives, nos peurs et nos doutes qui activent notre manque de confiance en nous mêmes. L'objectif à atteindre nous semble beaucoup trop grand, et nous mêmes nous sentons bien trop petits et incompetents pour y arriver.



Souvent alors nous flanchons, hésitons, repoussons l'échéance, et finissons par donner raison à la croyance en ne faisant rien. C'est ce qui s'appelle une prédiction auto-réalisatrice. Nous prédisons que ce sera impossible, du coup nous ne faisons rien ou pas assez, vu que cela va échouer, et, à posteriori nous sommes confortés dans notre croyance que nous avons eu raison de ne rien faire.

Le héros sait lui reconnaître que cette petite voix n'est que croyances, illusion. Il sait qu'en fait elle n'est que le messenger d'une excellente nouvelle, à savoir que nous sommes en quête. Car sans quête, sans projet, pas de croyance négative et donc pas de petite voix. Si vous n'avez pas le projet d'escalader l'Everest, il n'y a pas de petite voie qui vous dit que ce n'est pas possible. Si vous vous faites des oeufs au plat vous ne nous dites pas « je n'y arriverais jamais ».

Le héros peut donc regarder ses croyances en face, les remercier et dévoiler son courage en se lançant vaillamment dans l'aventure.

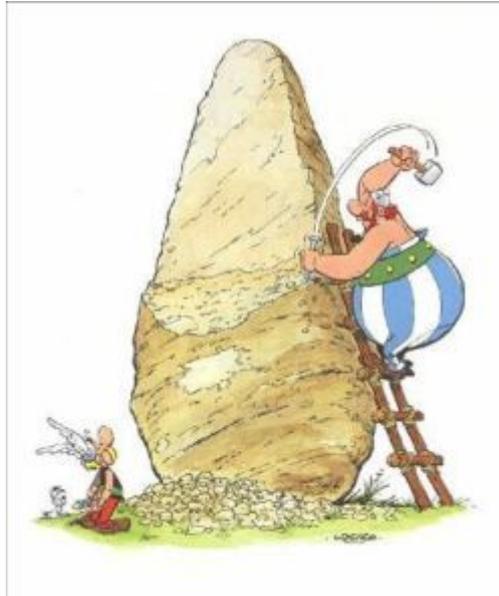
Jour 3 - Talents

Ce qui vous fait unique et si spécial

Quel est le talent qui se révèle lorsque nous sommes en action ?

Lorsque nous sommes immobiles, que nous nous sentons impuissants, ce sont nos pires tendances et nos pires défauts qui émergent et s'expriment. Frustration, colère, égoïsme, ressentiment nous poussent à bâcler et saboter notre travail et nos actions.

A l'inverse, au cœur de l'action, nous pouvons exprimer des talents cachés. Ces talents ont toujours existé en nous, mais sont trop souvent négligés.



Ils nous semblent si proches, si naturels que nous ne nous autorisons pas à les reconnaître pleinement. Ce sont ces choses que nous savons faire, qui nous sont faciles et qui ne demandent pas ou peu d'efforts. C'est d'ailleurs une des raisons pour lesquelles nous les dévalorisons parfois.

Or si elles sont faciles c'est que nous les maîtrisons. Nous nous sommes entraînés en multipliant les itérations et les corrections. Comme Nick Vujicic, sans jamais renoncer, nous avons développé un talent unique.

Jour 4 – Force et concentration

Avec persévérance et continuité dans l'effort

Notre capacité moyenne d'attention est de 8 secondes. C'est peu. Nous avons en moyenne entre 60.000 et 90.000 pensées par jour. C'est énorme. Et 95% d'entre elles sont similaires à celles de la veille...

Nous sommes constamment en train de zapper. Nous passons d'une distraction à l'autre, d'une pensée à l'autre, d'une action à l'autre sans pouvoir faire preuve de constance et de continuité dans l'action. Et plus nous zappons plus nous multiplions les temps morts et la procrastination.



Sans cesse, sous l'influence de nos désirs et de nos émotions, nous zappons et laissons nos pensées vagabonder en tout sens. Le drame est que nous oublions que pour enfoncer un clou il faut que le bout soit pointu pour pouvoir s'enfoncer et qu'il faudra taper plusieurs fois de suite. Dis autrement, si nous voulons réussir nous devons nous concentrer sur nos "gros cailloux", quelques projets et objectifs essentiels et fondamentaux pour nous. Et ensuite y consacrer 100% de notre temps et de notre énergie, 7 jours sur 7, 365 jours par an. Sans concentration des efforts il ne peut y avoir de résultats.

PS. : Et vous, quelles types de pensées désirez-vous répéter 60.000 fois par jour ? ;-)

Jour 5 - Mentors

Le mentor nous tire vers le haut et nous pousse vers l'avant

Le mentor nous tire vers le haut et nous pousse vers l'avant. Sans cette personne, notre tendance naturelle est de rester dans nos habitudes ou, au mieux, de multiplier les erreurs et les échecs face aux obstacles et aux pièges que nous rencontrons dans nos projets.

Le mentor nous aide à ouvrir grand les yeux, à dépasser nos limites et à comprendre les règles de la vie et de la société. Les mentors nous aident pour qu'un jour nous soyons au même niveau qu'eux et que nous puissions déployer notre plein potentiel dans l'action individuelle et collective.

Estime de soi



De la posture de victime à celle de héros, la décision est de choisir l'identité qui offrira le plus de chance de faire face aux épreuves et de réussir ses projets.

Pour faire ce choix, chaque personne doit accepter de regarder en soi ses propres limites, ses potentialités, et se relier à ses aspirations les plus profondes.

Jour 1 - Le regard

Dans le regard de ses parents le bébé est un trésor

Dans le regard de ses parents le bébé est un trésor. Il est un trésor. C'est l'image qu'il a de lui-même. Et il en reçoit la preuve à tout instant, à travers toutes les attentions dont il fait l'objet de la part de ses parents.

Cette image de soi crée l'estime de soi. Positive, elle permet d'agir et de s'autoriser les fruits de l'action. Elle offre de prendre soin de soi, des autres, de la vie en générale. Tout comme nous prenons soin d'un trésor, la personne qui a une bonne estime de soi prend soin d'elle-même et de sa vie.



Le problème survient parfois à l'adolescence ou plus tard. Le miroir de notre image de nous-même est abîmée, voir brisée en mille morceaux. L'estime de soi est détruite ne laissant plus la place qu'au laisser aller. « A quoi bon prendre soin de quelque chose qui n'a pas de valeur » se dit-on alors.

Pour reconstituer une bonne image de soi, seul un regard bienveillant peut nous aider. Sœur Emmanuelle parle du regard de l'abbé Pierre en ces mots : « Il a regardé chaque chiffonnier, avec ce regard de fraternité, de solidarité, de tendresse. Et je voyais sur le visage de ces hommes que tout le

monde méprise. Tout à coup quelqu'un les regardait avec respect, comme des hommes. Et ça je ne l'ai jamais oublié, jamais. Et je l'ai fait »*.

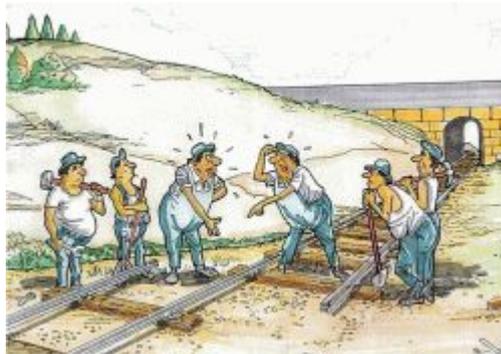
Et c'est sur cette base que nous pouvons alors reconstruire notre propre image de nous même, et mettre en œuvre les actions qui permettront de la nourrir. Boris Cyrulnik parle alors de résilience.

Jour 2 - Sabotages

Echouer les projets à coup sur

« Miroir, miroir, dis moi qui est la plus belle ? »

Ainsi s'exprime la sorcière dans les contes de fée. Tout à son apparence, elle est prête à tout pour aboutir à ses fins. Elle nous invite à critiquer, rabaisser et banaliser les autres afin de nous valoriser et nous glorifier. Elle nous pousse à les saboter, les empêcher de faire et d'accomplir ce que nous ne faisons pas nous-mêmes et ne pouvons donc pas accomplir.



Elle veut tout, tout de suite, maintenant, direct. Et elle croît pouvoir, d'un coup de baguette magique, résoudre tous ses problèmes et obtenir tout ce qu'elle veut.

Sauf qu'elle échoue systématiquement et termine généralement par une bien triste fin.

La sorcière des contes de fée représente nos tendances destructrices. Ces tendances nous font faire tout ce qu'il faut pour échouer et ne pas faire tout ce qu'il faut pour réussir. Sabotages et zéro effort sont ses devises.

Cette sorcière est présente en chacune et chacun d'entre nous. Et plus le projet que nous portons est important pour nous, plus la capacité de nuisance de la sorcière est importante. À chacun de nous donc de reconnaître ses stratégies pour ne pas tomber dans ses pièges grossiers.

Jour 3 - Qualités

Exprimer nos potentialités

Quelles sont ces qualités que nous avons en nous et qui nous inspire le plus ? Certaines nous les vivons et partageons régulièrement, d'autres moins. Mais ce n'est pas parce que je ne suis généreux que 30 secondes dans ma journée que cette qualité n'existe pas en moi. Je la connais et la vis dans certaines circonstances de ma vie.

La question est de savoir si je veux les vivre, les développer, les déployer et permettre aux autres d'en profiter aussi à leur tour.



Car nous oublions parfois que nous sommes des animaux sociaux. Il est plus facile de vivre nos défauts en collectivité, mais aussi nos qualités. L'autre est le miroir et le réceptacle de mes qualités.

Et in fine, ceux qui profitent le plus de nos qualités c'est nous mêmes. Car lorsque nous les faisons vivre, nous nous sentons naturellement bien, fier et en paix avec nous mêmes.

Jour 4 - Fierté

Etre le premier, unique et différent

Pour faire la différence, Jean-Claude Biver, CEO de la société Hublot a sa devise.

Il faut être le premier, unique et différent. C'est selon ces critères qu'il décide de financer ou pas les projets qui lui sont présentés.



Etre premier, unique et différent, c'est ouvrir un champ de possibilité et de liberté. C'est l'opportunité d'apporter une valeur ajoutée qui contribue à transformer positivement la réalité et, en retour, nourri notre estime de soi.

Trouver cette dimension n'est pas une tâche facile. Elle demande de faire un long travail d'investigation. Il faut se poser la question des besoins, des siens, des autres, de la vie. Puis trouver la meilleure réponse possible.

Le risque est parfois de se sentir frustré devant l'ampleur de la tâche. Alors, pour débiter, le premier pas est peut-être de regarder nos petites différences. Les petites différences de nos projets. De les regarder comme des cadeaux, même si elles paraissent incongrues ou bizarres.

En quoi votre projet, ce que vous proposez répond à un ou aux trois critères de M.Biver, à savoir être le premier, unique et différent ?

Jour 5 - Responsabilité Universelle

Répondre aux grands défis

Nous avons aujourd'hui à répondre à 4 grands défis auxquels notre société et notre planète sont confrontés :

1. Changement climatique, protection de l'environnement et de la biodiversité, écologie citoyenne
2. Santé, bien-être et paix intérieure
3. Education et éthique
4. Droits humains, résolution des conflits et des guerres, paix dans le monde.



Notre liberté est de continuer à aggraver la situation ou d'agir résolument pour contribuer à les résoudre.

Le challenge est de transformer la vision de notre projet pour le rendre cohérent avec le développement d'une société solidaire, en paix et en harmonie avec un mode de développement durable.

Quel est cet espace que nous pouvons créer ?

Agilité



Une règle importante pour réussir est de bien comprendre la loi de cause à effet. En Inde elle s'appelle loi du karma, c'est à dire de l'action. Cette règle nous dit que nous récoltons les fruits de ce que nous semons.

Notre tendance naturelle est celle de vieillir, de se rigidifier, de se fatiguer. Nous ne pouvons pas revenir en arrière ni changer les fruits du karma que nous dégustons aujourd'hui.

Mais nous pouvons apprendre, nous entraîner et préparer demain, avec confiance, car la règle est toujours la même, si nous plantons des graines d'amour, de joie et de générosité, les fruits seront un jour au rendez-vous.

Jour 1 - Souplesse et rapidité

Pour résoudre les problèmes et saisir les opportunités

Nous sommes souvent agacés par les personnes qui refusent, rejettent nos idées ou objectent à nos propositions. Bloqués dans leurs opinions, leurs peurs et leurs doutes, ils ne voient que le négatif et n'arrivent pas à saisir les possibilités et potentialités que nous leur ouvrons.

En fait, nous faisons souvent un peu pareil avec la vie. Lorsqu'elle nous envoie un problème ou une opportunité, nous faisons comme le penseur de Rodin. Nous réfléchissons. Nous n'agissons pas, nous pensons. Dans notre tête c'est la tempête. La tempête qui agite rejet, dégoût, peurs, doutes, dangers, nouveautés, bizarrerie, risques... Et plus nous pensons plus nous élaborons des scénarios complexes qui viennent légitimer que nous avons raison de ne pas agir.



À l'inverse du penseur de Rodin, le jongleur saisi les balles et, sans jamais s'arrêter, il les relance, gardant son calme et sa concentration. Toujours en mouvement, il ne juge pas, il prend.

Notre difficulté derrière tout cela est de décider si nous choisissons de faire confiance à la vie ou pas. Les enfants font confiance. Parfois les événements ne leur plaisent pas mais ils s'y engouffrent malgré tout à 100%. Et ils apprennent.

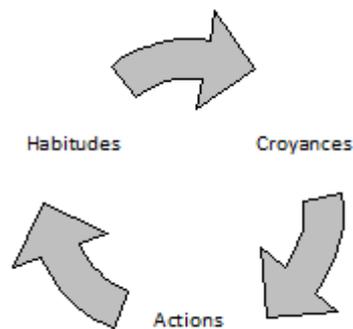
De notre côté, nous pouvons choisir de rester immobile ou de décider de dire oui à ce que la vie nous envoie. Si c'est un problème, une difficulté ou un obstacle, sûrement il est une invitation à apprendre, à progresser, à nous fortifier. Et si c'est une opportunité, elle ouvre de nouvelles portes, de nouvelles perspectives, de nouvelles occasions d'agir et de réussir.

La personne agile est ce jongleur, souple et rapide, calme et concentré, ouvert et toujours en mouvement.

Jour 2 - Rigidité

Je sais déjà tout

Le yoga et la méditation sont une invitation à retrouver souplesse, flexibilité et agilité. Sans exercice, année après année, nous nous sclérosions et nous raidissons. Muscles, tendons se figent avec le temps lorsque nous ne les utilisons pas ou peu. Mais le pire ce sont nos neurones qui, à force d'habitudes et de croyances tous les jours renforcées et enrichies, se rigidifient.

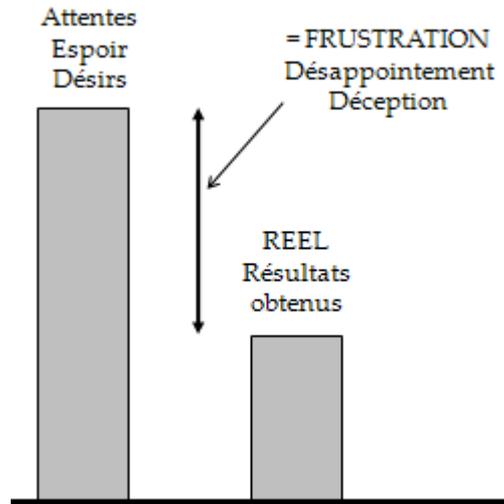


Nous devenons alors incapables de changer, de progresser, d'apprécier la nouveauté. Nous savons déjà tout.

Jour 3 - Opportunités

Dire oui à la vie

Nous avons tous des désirs, des envies, des attentes. C'est à la fois normal et profondément humain. Le problème est que la vie répond parfois à ces attentes avec des résultats qui ne correspondent pas à la hauteur de nos attentes. Nous attendons beaucoup et ne recevons que peu. Le différentiel est une grande déception et une énorme frustration.



Aucun mystère dans ce mécanisme. Si nous attendons nous n'agissons pas, et ne pouvons donc pas recueillir de fruits de notre action.

La clé est donc de ne pas attendre, mais d'agir. Alors les opportunités peuvent se dévoiler et les résultats être dégustés.

Jour 4 - Liberté

Prendre la responsabilité

La surprise en ouvrant le Petit Robert à la définition du mot « liberté », est d'y trouver le mot « responsabilité ». Au premier abord ces termes semblent contradictoires, et pourtant, c'est pure logique.

La personne déclarée irresponsable ne choisit pas, ne décide pas. Elle est dépendante des autres. Au début des contes de fée, Cendrillon tout comme beaucoup d'autres héroïnes et héros sont des êtres dépendants, médiocres parfois, naïfs souvent, ou en tout cas avec cette image ou cette réputation. Et pourtant à un moment ils se transforment en héros.



Quel est l'élément déclencheur ? Qu'est ce qui fait que Jack Sully dans Avatar passe de traître, handicapé et idiot au statut de héros ? Et pour Aragorn, Shrek, le petit tailleur et tous ces héros de notre enfance ?

Le tournant est le moment où ces personnes décident de prendre la responsabilité de leur quête. Ils prennent la responsabilité de sauver la princesse, la planète... ou tout simplement de prendre leur vie en main et de chercher du travail.

Ils font le choix de prendre la responsabilité. Ils décident, librement de relever la quête. C'est leur liberté.

Jour 5 - Confronter

Sortir du déni, du rejet et du refus

La réaction classique face aux problèmes est le déni, le rejet, le refus. La raison tient entre autres au fait que le problème active des émotions (peurs, anxiété, stress, colère...) que nous ne savons pas bien gérer et que nous n'aimons pas ressentir. Donc en rejetant le problème on évite de ressentir les émotions...

La limite de l'exercice est rapidement visible. Le problème persiste, revient, s'aggrave... et les émotions avec.



L'intelligence émotionnelle nous invite au contraire à reconnaître puis à dompter nos émotions pour en faire nos amis. Il s'agit d'accepter de les vivre, de se calmer pour pouvoir être clair et en ouverture. De cette ouverture surgit alors l'intuition de l'action à entreprendre.

Dans sa pratique, Christophe André nous invite à accepter de se confronter à nos émotions pour, petit à petit, apprendre à les gérer et les activer à volonté.

Goût de l'action



Pourquoi, pourquoi, pourquoi ?

Si les enfants posent ces questions c'est qu'elles sont fondamentales. Car elles nous invitent à regarder la réalité et à voir la potentialité.

Et si elles nous agacent si souvent, c'est sans doute que nous n'osons plus nous les poser de peur de découvrir que nous avons encore un long chemin à parcourir.

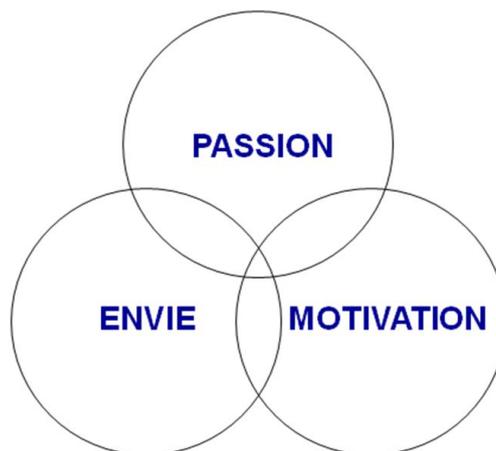
Jour 1 - Envie, passion, motivation

Le voyage lui-même est la récompense

Partir en quête, monter un projet demande beaucoup de temps et d'énergie. Il faudra de la patience et de la persévérance, des efforts et de la volonté.

La question est alors de savoir ce pour quoi nous sommes prêts à faire des efforts. Si nous ne sommes pas clairs sur ce point nous ne tiendrons pas la durée.

Au début de la démarche, il faut trouver quelque chose dont nous avons envie. Quelque chose que nous n'avons pas encore et qui va nous nourrir. Elle va nous donner de la vie. C'est quelque chose qui est donc nécessaire.



Ensuite vient la passion. Nous avons de la joie au moment où on le fait et nous sommes heureux de vivre comme ça. Le voyage lui-même est la récompense. Ce que je fais m'intéresse et est donc utile.

Enfin, vient la motivation. Nous sommes motivés à vivre comme ça. Chaque matin au réveil nous sommes heureux de nous lever pour faire ce que nous avons à faire. Ce que nous faisons nous fait grandir et nous rend meilleur. C'est hautement gratifiant.

Et pour vous, que faites vous avec envie, passion et motivation ? Où pouvez vous en injecter ?

Jour 2 - Banaliser

En quoi votre projet est il vital ?

D'où le héros tire-t-il son énergie ? Comment fait-il pour oser prendre les risques qu'il prend ?

Notre drame, ce sont nos habitudes et nos routines. À la fois essentielles et utiles car elles nous offrent un petit peu d'efficacité, un certain confort et un sentiment de sécurité, elles minent néanmoins notre capacité à créer, à s'émerveiller du beau et du nouveau, et à passer à l'action.



Pour le héros, sauver la princesse ou la planète est une question de vie et de mort. Il sait ce qu'il va perdre s'il ne fait rien. Il connaît les conséquences de ses non-décisions qui sont autant de décisions par défaut. Il voit les conséquences de la routine en termes de morosité, de frustration, et d'absence de résultats.

Alors le héros se lance. Il s'en remet à la vie. Avec confiance il ose se mettre en mouvement, créer, agir, et, ce faisant, retrouver la vitalité.

Et vous, en quoi votre projet est-il vital ? Et si vous ne faites rien, que se passera-t-il ?

Jour 3 - Modèles

C'est parce que nous les admirons que nous voulons les imiter

Comment avons nous fait pour apprendre à parler, à marcher, à courir, à danser ? Oui nous avons expérimenté, essayé, testé, fait des erreurs. Mais surtout, nous avons imité. Nous avons imité nos parents, nos amis, nos proches. Toutes celles et ceux que nous avons reconnu et respecté pour leurs compétences. Toutes celles et ceux que nous admirons.



C'est parce que nous les admirons que nous voulons les imiter. Tout comme les adolescents imitent les stars de la musique, les athlètes imitent les champions sportifs et les entreprises les meilleures pratiques des leaders du marché.

La clé est de savoir qui nous admirons, puis d'imiter leurs meilleures pratiques avant de les faire siennes et de développer notre propre style.

Jour 4 - Plaisir de faire

Je crois en ce que je fais

Imaginons la possibilité de ne faire que ce que nous aimons faire. Ne faire que les choses que nous adorons faire et qui nous procurent un très grand plaisir. Impossible me direz-vous. Et pourtant c'est le lot de tous les grands professionnels. Qu'ils soient artistes, artisans, ouvriers, intellectuels ou paysans, le bon professionnel ne fait pas les choses pour le résultat.

Evidemment le paysan est heureux de pouvoir faire sa récolte. Mais si toute l'année il ne travaillait que pour elle, arracher quotidiennement les mauvaises herbes pour les voir repousser encore et encore serait certainement très démotivant.



Ce qui fait la différence entre le professionnel heureux et les autres, c'est qu'il aime ce qu'il fait. Il a plaisir à arracher les mauvaises herbes, gratter, frotter... Sa récompense est dans l'action elle-même. Et la récolte est la récompense finale d'une action entreprise d'autant plus intensivement et rigoureusement qu'elle a été entreprise avec passion.

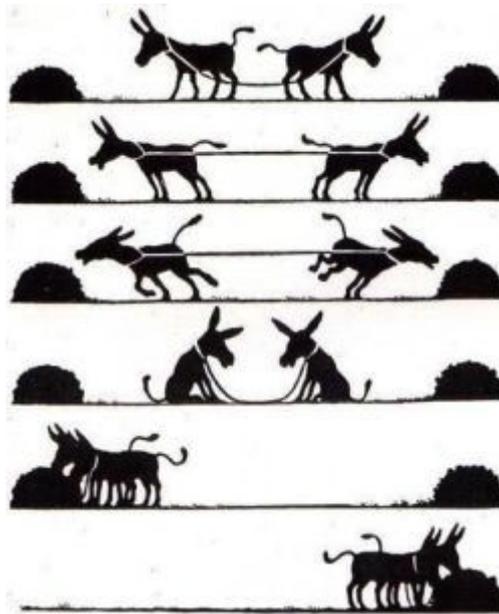
Et si nous apprenions à aimer faire ce que nous devons faire ?

Jour 5 - Cooperation

Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin

Préférons-nous jouer gagnant-gagnant ou préférons nous jouer un jeu à somme nulle ?

Trop souvent nous préférons perdre ou prendre le risque de perdre pour ne pas laisser à l'autre la chance de gagner quoi que ce soit. C'est malheureux.



Nous avons besoin des autres pour vivre et grandir. L'homme est un animal social qui a besoin des autres pour se protéger, réussir ses projets, apprendre, s'amuser.....

Culture des succès



Les grands succès sont souvent le fruit d'une capacité à innover chaque jour, à voir chaque jour comme un nouveau jour et comme si il était le dernier.

Etre fidèle à soi même nous invite à ce travail aussi intransigeant que généreux.

Jour 1 - Viser la cible

Et sauter de joie

Pourquoi tant de gens courent-ils après le succès ? Pourquoi veulent-ils des victoires ? Pourquoi passer la ligne d'arrivée en premier, marquer le but décisif ou sauter la barre la plus haute ?

Que se passe-t-il quand nous n'avons pas de succès ? À quoi ressemblent celles et ceux qui n'en ont pas ou qui estiment ne pas avoir ce qu'ils méritent ? Ils sont frustrés, en colère, tristes aussi parfois.

À l'inverse, le champion de 100 mètres qui passe la ligne d'arrivée en premier saute de joie. Il explose de joie, chante sa joie et partage sa joie. Il irradie, rayonne. Et ça le nourrit.



Voilà pourquoi nous cherchons tous des succès. Pour la joie. Celle que nous allons ressentir et vivre une fois que nous franchissons la ligne d'arrivée.

Une question est donc de savoir comment obtenir ces succès ? L'action est bien sur essentielle, la passion aussi. Mais avant cela, il nous faut un but, un objectif, une cible à atteindre. Sans cible, pas de flèches, pas de tir, pas de résultat. Avec un but, et que celui-ci à du sens, nous pouvons nous engager dans l'action et la vivre avec envie, passion et motivation. L'énergie est suffisante pour franchir les obstacles et saisir les opportunités. Et à chaque instant nous nourrissons estime de soi et confiance en soi.

Une autre question est de savoir comment faire pour vivre cette joie plus souvent qu'uniquement lorsque nous franchissons la ligne d'arrivée ? Nous sommes tellement impatients.

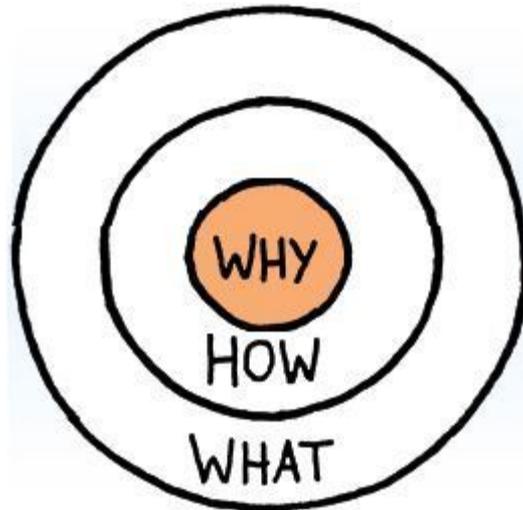
L'astuce est de se réjouir des succès des autres.

Jour 2 - Communiquer

Avoir un discours qui inspire et motive

Comment faire pour avoir un discours qui inspire et motive ? Comment présenter son projet pour que les autres y adhèrent et participent ?

Un vendeur d'ordinateur nous présentera son ordinateur en nous explicitant ses caractéristiques techniques, puissance, capacité de calcul, mémoire..., il expliquera ensuite qu'il a été développé avec des composants de nouvelle génération, et finira en disant que nous pourrions voir des vidéos, jouer et surfer sur internet. C'est bien clair et précis.



Mais Simon Sinek dans son livre et ses vidéos * nous explique avec brio que c'est insuffisant. Car la seule chose qui nous intéresse manque de façon flagrante, à savoir la réponse à la question POURQUOI ?

Il nous propose d'inverser notre discours. De commencer avec le Pourquoi, puis le Comment et enfin le Quoi. Et il donne l'exemple de Steve Jobs qui présentait ses Iphone en affirmant que nous voulions être différents, être les leaders de demain, être en avance sur le monde pour pouvoir le changer. Ensuite il expliquait qu'il fallait pour cela utiliser la meilleure des technologies, mais aussi le design le plus tendance, le plus moderne, simple et attractif. La réponse à la question Comment. Enfin, sans même dire un mot, il sortait son Iphone. La messe était dite.

Jour 3 - Equipe

Intégrer la règle de l'interdépendance

Nous vivons dans un monde régi par les lois de l'interdépendance. Rien n'existe indépendamment du reste. Tout est relié. Nous mêmes sommes reliés à nos proches, à nos parents, à chaque habitant et chaque animal de la planète par de nombreux liens. Et si nous voulons entreprendre des projets nous devons tenir compte de cette réalité.



Nous pouvons intégrer de multiples compétences et expertises, nouer des partenariats, coopérer et collaborer pour démultiplier notre capacité d'exécution. Nous pouvons appliquer une culture de la solidarité et du partage pour combler nos lacunes et nous soutenir face aux épreuves. Nous pouvons partager une grande vision pour accomplir de grands projets et transformer la réalité.

Quelle serait l'équipe de vos rêves ? Quelle équipe allez-vous constituer pour réussir vos projets ?

Jour 4 - Joie

Ressentir de la joie, la montrer et la communiquer

La joie est un don intrinsèque de la vie. Une joie sans condition que nous pouvons ressentir et apprécier simplement.



Dire oui à cette joie c'est dire oui à la vie, vivre en harmonie avec elle. C'est choisir de contribuer positivement et de nourrir de notre énergie les processus de la vie.

Comme les enfants nous pouvons rire et sourire simplement sans raison, juste par plaisir de faire les choses, parfois avec sérieux, parfois avec légèreté, toujours avec la générosité de montrer et de communiquer sa joie...

Jour 5 - Gratitude et célébration

Pour s'ouvrir à la vie

De quand date notre dernière célébration ? Quand avons-nous célébré notre dernière réussite, succès, victoire ?

Nous ne le faisons que trop rarement, et ce n'est pas faute d'avoir des succès. Manque d'estime de soi, fausse pudeur, ignorance, nous empêchent trop souvent de goûter les fruits de nos actions et de les partager avec nos proches.

Pourquoi devrions-nous faire l'effort de dire merci après tout ? Pourquoi exprimer sa gratitude ?



Avez-vous déjà fait quelque chose sans recevoir un merci ? Nous n'avons plus envie de recommencer ou de faire des efforts. Il en est de même des autres et de la vie. Pourquoi se fatigueraient-ils à nous aider si nous n'apprécions pas leur apport ?

Sur un plan purement personnel et un peu égoïste, dire merci est aussi un moment de bien être. Nous nous sentons bien quand nous remercions. C'est donc tout simplement se faire du bien.

Et enfin, être empli de gratitude est le meilleur moyen d'être en ouverture. Sans ouverture pas de connexion à soi même, aux autres et à la vie. Ressentir de la gratitude c'est automatiquement se connecter aux réponses, enseignements, idées qui ne demandent qu'à être saisies et mises en mouvement.

Exercices

Confiance en soi

Jour 1 - Le Quickmove

Exercice Individuel

Trouvez trois situations où vous avez été confronté à une situation de crise, un accident, un événement extrême ou un moment où vous avez fait preuve d'audace dans votre vie.

Ces doivent être des situations dont vous avez pu vous sortir de façon positive.

Quels talents, compétences, savoir-faire particulier avez-vous exercé à ce moment-là ? Quelles qualités avez-vous partagées en traversant cette épreuve ? Et quelles ont été les actions qui ont permis de vous en sortir ?

Jour 2 – Obstacles, croyances négatives

Exercice Individuel

Que vous dit votre petite voix quand vous pensez à votre projet ?

- ▶ Complexe d'infériorité - "ex. : je ne suis pas capable"
- ▶ Surestimer les difficultés - "ex. : le défi est trop lourd"
- ▶ Vouloir faire parfait - "ex. : je ne suis pas encore prêt"

Précisez votre petite voix. Comment s'exprime-t-elle chez vous, avec quels mots ?

Jour 3 - Talents

Exercice Individuel

Quel est ce talent que vous révélez quand vous êtes en action et que vous mettez en œuvre vos projets les plus ambitieux ? Quelles sont ces choses qui vous sont si faciles à faire qu'elles vous semblent des évidences ? Quels sont ces talents que vous avez développés et qui vous sont uniques ?

Exercice collectif

Demandez à 3 personnes quelles sont les choses qu'elles savent faire avec facilité et souvent mieux ou plus efficacement que toutes les personnes qu'elles connaissent. Aidez-les à trouver, souvent cela leur semble être une évidence et n'apparaît pas tout de suite.

Jour 4 – Force et concentration

Exercice Individuel

Concentrez-vous sur votre respiration. Soyez attentif à l'inspiration puis à l'expiration. Sentez l'air dans vos narines, votre ventre qui se gonfle et se dégonfle.

Et comptez, jusqu'à 10, puis 20, 50... et chaque fois que votre attention pars ailleurs, qu'une pensée vient vous déconcentrer, recommencez à zéro, et recommencez à compter.

Jour 5 - Mentors

Exercice individuel

Et si vous aviez un mentor ? Et si vous osiez lui présenter votre projet, vos besoins et ambitions et que vous osiez lui demander de l'aide ?

Qui pourrait jouer le rôle de mentor pour vous ? Comment nouer une relation positive et constructive avec lui ? Quels sont ses besoins et quels sont les vôtres ? Que vous apporte-t-il ?

Exercice collectif

Prenez votre téléphone maintenant pour prendre rendez-vous avec les personnes qui pourraient jouer ce rôle de mentor avec vous.

Estime de soi

Jour 1 - Le regard

Exercice individuel

Comment faire pour que votre interlocuteur se sente bien, à l'aise, reconnu et respecté. Et qu'en réciprocité, il vous estime vous fasse confiance et soit ouvert à vous ?

Qui sont ces personnes qui vous regardent ou vous ont regardé avec le regard de l'abbé Pierre ?

Exercice collectif

Ecoutez 3 personnes comme l'abbé Pierre écoutait les chiffonniers du Caire. Faites comme si vos interlocuteurs vous racontaient une confidence importante pour eux et que celle-ci vous intéresse vraiment.

Jour 2 - Sabotages

Exercice individuel

Et vous que vous dit votre sorcière personnelle, que fait t'elle par rapport à votre projet ?

Que vous dit votre sorcière quand vous avez un projet ? Qu'elles sont vos tendances destructrices récurrentes ? Comment échouer à coup sur ?

Faites une liste de tout ce que vous faites (attitudes, comportements, actions) et pourriez faire pour faire échouer votre projet.

Exercice collectif

Demandez à 3 personnes comment elles ont dépassé leurs auto-sabotages.

Jour 3 - Qualités

Exercice individuel

Quelles sont les qualités en nous que nous voulons vivre et partager à 100% ?

Dessine un cœur sur une feuille A4. Note ton nom en son centre, puis ajoute toutes tes qualités.

Exercice collectif

Demande à trois personnes de te lister tes qualités et ajoutes-les à ta carte.

Jour 4 - Fierté

Exercice individuel

Avez-vous remarqué comment marchent et se déplacent les enfants quand ils ont enfilé leur costume de princesse ou de héros ?

Mettez-vous dans une posture de dépression, tristesse, échec. Déplacez-vous un peu, marchez et ressentez les sensations et les émotions qui montent en vous. Faites cela pendant 2-3 minutes.

Puis, changez de posture et adoptez celles des stars de cinéma, de vos modèles, héros et héroïne, épaules en arrière, poitrine gonflée, épaules en arrière, colonne droite, tête relevée. Et marchez, déplacez-vous. Qu'observez-vous ?

Exercice collectif

Allez discuter avec une personne avec laquelle la conversation est parfois difficile en prenant soin d'adopter cette posture de « power poses » pendant les 10 minutes qui précèdent votre rencontre. Que se passe-t-il ?

Jour 5 - Responsabilité Universelle

Exercice individuel

En quoi votre projet contribue-t-il à la responsabilité universelle ? Comment pourriez-vous créer un lien, une connexion entre votre projet et le fait de contribuer au bien commun, aux générations actuelles et futures ?

Exercice collectif

Demandez à 3 personnes de partager avec vous comment elles pourraient contribuer à construire un monde meilleur.

Agilité

Jour 1 - Souplesse et rapidité

Exercice individuel

Faites une liste de 10 problèmes que vous souhaitez résoudre ou pour lesquels vous voulez trouver une solution cette semaine.

Dans la mesure du possible, notez ce que serait le résultat une fois le problème résolu.

Jour 2 - Rigidité

Exercice individuel

Et si la vie nous faisait uniquement des cadeaux ? Et si chaque problème, obstacle que nous rencontrons n'était qu'un médicament, parfois amer, pour soigner ce qui doit l'être en nous, et nous aider ainsi à nous transformer pour être plus heureux.

Prenez un problème. En quoi est-il exactement ce qu'il vous faut ? En quoi est-il une extraordinaire opportunité ?

Exercice collectif

Demandez à 3 personnes en quoi un accident, un problème qu'ils ont vécu dans leur vie à pu finalement être positif. Même si la prise de conscience de cette dimension positive n'est apparue que de longues années après.

Jour 3 - Opportunités

Exercice individuel

Pouvons-nous voir et saisir les opportunités sans avoir clarifié nos besoins, nos problèmes et nos projets ?

Notez un besoin, un problème que vous rencontrez. Notez aussi ce qu'il risque d'arriver si vous ne faites rien par rapport à cette situation. Quelles seront les conséquences et les conséquences des conséquences.

Maintenant, imaginez une petite fée. Elle vient vous donner un signe pour vous aider à voir l'opportunité qui est déjà présente mais que vous ne voyez pas, que vous n'avez pas encore vu. Ouvrez un livre au hasard, n'importe lequel, et pointez votre doigt au hasard. Ce mot, cette phrase que vous pointez est la réponse de la fée...

Jour 4 - Liberté

Exercice individuel

Quelles sont les responsabilités que vous avez accepté de prendre dans le passé ? Que s'est-il passé par la suite ? Qu'avez-vous appris ?

Jour 5 - Confronter

Exercice individuel

Parcourez l'atlas des émotions de Paul Ekman et listez les émotions que vous avez ressenties au cours de l'heure qui vient de se terminer.

<http://www.paulekman.com/atlas-of-emotions/>

Goût de l'action

Jour 1 - Envie, passion, motivation

Exercice individuel

Mérite-t-on de faire ce que nous avons envie de faire, ce que nous adorons faire et qui nous motive énormément ? Et que se passe-t-il si nous ne le faisons pas ?

Quelles sont ces choses pour lesquelles vous pouvez dire que vous en "crevez d'envie" ? Comment pouvez-vous les développer, les appliquer ?

Exercice collectif

Demandez à 3 personnes ce qui est à la source de leur envie, de leur passion et de leur motivation. Et que se passe-t-il pour elles lorsqu'elles s'y consacrent ?

Jour 2 - Banaliser

Exercice individuel

Bof ! Mouais ! Pff ! Comment sortir de cette banalisation qui nous plonge dans l'apathie, l'inertie et le pessimisme ?

Quelles sont vos stratégies préférées pour banaliser, mutiler, réduire vos projets ? Posez-vous la question de savoir si ce n'est pas ce que vous êtes en train de faire avec les choses les plus importantes dans votre vie.

Exercice collectif

Demandez à 3 personnes ce qu'elles se sont dites à elles-mêmes pour initier des changements et des transitions, et motiver à décider et à agir.

Jour 3 - Modèles

Exercice individuel

Nous avons appris à parler, à marcher, à courir en imitant nos parents et nos proches. Pourquoi n'aurions-nous pas de nouveaux modèles à imiter pour continuer de progresser et de grandir ?

Listez vos modèles, personnages vivants ou pas, connus ou inconnus. Énumérez leurs qualités, attitudes et comportements à imiter.

Exercice collectif

Nous apprenons en imitant. Faites l'expérience, imitez gestes, attitudes ou comportements d'une personne qui est à côté de vous pendant plusieurs minutes. Maintenant. Qu'observez-vous, qu'avez-vous appris ?

Jour 4 - Plaisir de faire

Exercice individuel

« Toujours prêt » est la devise des scouts. Et vous, êtes vous toujours prêt ? Pourquoi sont ils si motivés à accomplir leur BA, Bonne Action ?

Aidez quelqu'un, maintenant. Ou le plus tôt possible. Soyez prêt à saisir la première occasion. Puis, observez ce qui s'est passé, pour l'autre, pour vous, en vous.

Exercice collectif

Pensez aux acteurs de votre projet. Listez en 5. Et pour chacun et chacune, trouvez une chose que vous pourriez faire pour les aider par rapport à leurs besoins, problèmes, projets.

Êtes-vous altruiste ? Faites le test !

<http://future.arte.tv/fr/altruiste-test>

Jour 5 - Cooperation

Exercice individuel

Trouvez trois actions ou projets pour lesquels vous allez coopérer dans les jours qui viennent.

Culture des succès

Jour 1 - Viser la cible

Exercice individuel

Comment donner du sens à notre vie et vivre en paix avec soi même et avec les autres ?

Prenez une feuille de papier et de quoi écrire. Une belle feuille et un beau stylo. Car vous allez écrire une lettre du futur.

Vous êtes sur votre lit de mort. Votre vie a été un succès. Santé, professionnel, sentimental, amical... Il y a bien eu des difficultés des drames aussi peut être, mais vous êtes en paix et heureux d'avoir vécu ce que vous avez vécu.

Vous vous écrivez maintenant à vous- même une lettre pour vous aider à faire faire les bons choix pour réussir votre vie.

Exercice collectif

Lisez cette lettre à 3 personnes.

Jour 2 - Communiquer

Exercice individuel

Répondez aux trois questions de Simon Sinek pour votre projet : Pourquoi, comment, quoi.

Jour 3 - Equipe

Quelles seraient les 3 ou 4 personnes avec lesquelles vous aimeriez partir à l'aventure d'un projet ambitieux ?

Jour 4 - Joie

Exercice individuel

Que provoque le sourire d'un enfant quand nous le regardons ? Et si nous partagions ce sourire, que se passerait-il dans le monde ?

Partagez votre sourire aujourd'hui pendant 20 minutes de suite sans arrêt.

Exercice collectif

Proposez un challenge à vos collègues et amis, sourire pendant 20 minutes de suite au moment que vous choisirez ensemble, matin, midi, après-midi...

Jour 5 - Gratitude et célébration

Exercice individuel

Quand le merci est exprimé avec le cœur, la personne qui en bénéficie le plus profondément est souvent la personne qui l'exprime. Etrange.

Faites chaque jour pendant les 20 prochains jours une liste de 20 grâces. Et prenez conscience de ce que vous ressentez.

Exercice collectif

Dites merci aux trois premières personnes que vous rencontrez. Et prenez conscience de ce que vous ressentez

Autres ressources

<http://mooc.yoga-vision.org>