

PROGRAMME EN LIGNE

DU PRÉCIPICE DE LA PERFORMANCE

AU COEUR DE LA
PERFORMANCE



THÈME 1 - EXTRO

La prise de conscience de la place occupée par l'effort et les attentes



La prise de conscience de la place occupée par **L'EFFORT ET LES ATTENTES**

La première partie du workbook vous a assisté à prendre conscience de l'espace qu'occupe le pattern de performance en lien avec l'effort et les attentes dans votre vie. Chaque personne le vit de façons différentes dans sa vie professionnelle et personnelle. On a d'ailleurs souvent tendance à compartimenter les sphères de notre vie, mais elles sont toutes interdépendantes. Par exemple, lorsqu'on est dans l'effort et l'énergie de la lourdeur, ou dans l'énergie de « on se retrousse les manches et on fait arriver les choses », on porte souvent l'entreprise à bout de bras, jusqu'à en être à bout de souffle dans bien des cas. Ainsi, il y a de fortes chances que la famille et l'entourage s'en ressentent par la qualité de notre présence et par le degré d'énergie qui varie. Même si l'on est prêt(e) à faire **tous les efforts** pour que rien ne paraisse, soit continuer à vouloir performer en se sacrifiant en quelque sorte, c'est inévitable que notre état intérieur émane autour de nous. On est un être humain à part entière et c'est bien parfait ainsi.

Ne pas mériter **LE SUCCÈS SANS EFFORT**

Le pattern de la performance, le fait d'avoir l'impression de n'en faire jamais assez, le doute et le sentiment de ne pas être à la hauteur cachent toujours la peur du rejet, d'être jugé et ultimement, de ne pas être aimé. « Je dois en faire plus », « en savoir plus », pour être admiré(e) ou tout simplement me sentir à ma place !

Cela vient avec le besoin de faire un effort démesuré pour prouver sa valeur... Ainsi, cela ne sera jamais assez puisque, si on le regarde sous cet angle, il y aura toujours quelqu'un de « meilleur » ou de « plus » que nous ! Ce qui ouvre la porte à la comparaison.

Par exemple, j'avais bâti ma valeur en me basant sur la réaction des autres. Essentiellement, je me jugeais donc selon le jugement des autres. Ainsi, si c'était facile pour moi, cela ne pouvait avoir de valeur pour les autres. Inconsciemment, je choisissais de fournir un grand effort pour « pouvoir » mériter les « honoraires », la crédibilité, l'approbation et le jugement positif des gens autour de moi.

Et si je vous invitais à accueillir votre unicité, soit les activités qui vous allument et qui vous font vibrer plutôt que les activités que vous « devez » faire par nécessité, par obligation ou pour vous sentir utiles entres autre?

Ressentez-vous la différence entre faire des actions inspirées de l'intelligence du cœur puis filtrées et décodées par la tête, plutôt que faire des choix uniquement avec la tête ?

Est-ce qu'être tout simplement soi-même peut être assez ? Qu'en dites-vous ? Que ressentez-vous ?

SANS ÉGARD À LA PERCEPTION DE VALEUR, DE MÉRITE OU D'OBLIGATION À REMPLIR.

Quels sont ses activités, projets qui vous inspirent et vous procurent du plaisir au quotidien ? Qu'est-ce qui est facile pour vous et qui vous fait vous ressentir une grande efficacité dans le plaisir ? Notez ce qui remonte sans penser...

La puissance des attentes

L'effort acharné vient aussi souvent avec des attentes, que ce soit des objectifs financiers, des rêves, du prestige ou de la reconnaissance pour n'en citer que quelques-unes.

« Parce que je travaille fort, j'ai souvent le sentiment que je suis le ou la seule à pouvoir faire arriver les choses » ;

« Je m'attends à ce que mes employés travaillent fort aussi, ou je le fais à leur place » ;

« Je m'attends à un revenu x » ;

« Je m'attends à un retour monétaire, à un statut, à du pouvoir, etc. ».

Lorsqu'on en veut plus, on se met toute cette pression sur les épaules et l'on se crée des attentes. Les attentes viennent avec une multitude de scénarios de la tête et c'est là que se retrouve le « hamster » qui tourne à 100 miles à l'heure, les peurs, les filtres de la réalité et la quête du « plus ». C'est paradoxalement lorsque nous n'avons pas d'attente que nous recevons le plus. Pour moi, au départ, cela ne faisait tellement pas de sens ! Ne pas avoir d'attente était synonyme de devoir « niveler » vers le bas, de ne pas savoir où je m'en allais, de « m'accommoder sans en vouloir plus », de perdre des bases qui m'apportaient de la sécurité, etc.

Est-ce que cela fait du sens pour vous : « C'est lorsque nous n'avons pas d'attente que nous sommes en position de recevoir le plus en terme de ressources de toutes sortes ? » Qu'est-ce que cela vous fait ressentir ?

Avez-vous déjà expérimenté une situation où vous étiez justement sans attente et que vous vous sentiez entièrement libre, que vous n'aviez rien à perdre ? Que s'est-il passé ?

Aujourd'hui, que feriez-vous de différent si vous cessiez de retenir les attentes de résultats au sein de votre entreprise et/ou de votre vie professionnelle ? et au sein de vos relations professionnelles et personnelles ?



Personnellement, le temps que j'ai pris pour élever ma conscience face à ces éléments du pattern de la performance a été un premier grand pas vers la sortie du précipice et pour accueillir une plus grande efficacité même; si parfois je croyais que cela n'allait pas assez rapidement !

Je vous souhaite donc beaucoup de plaisir à découvrir les éléments qui freinent votre expansion !

