

PROGRAMME EN LIGNE

DU PRÉCIPICE DE LA PERFORMANCE

# AU COEUR DE LA PERFORMANCE



THÈME 1

## L'effort et les attentes

# Félicitations

pour avoir choisi le programme en ligne « Du précipice de la performance au cœur de la performance » !

---

Au cours de ce programme, nous aurons l'occasion de définir, comprendre et ressentir l'impact de la performance dans notre vie professionnelle, mais également dans toutes les sphères de notre vie.

Plusieurs croyances laissent actuellement présumer que nous devons compartimenter notre vie et séparer la vie professionnelle de la vie personnelle. Mais, en réalité, nous sommes un être humain dans son entièreté à chaque instant de notre vie. Lorsque nous vivons des inconforts et disharmonies, que ce soit au travail ou dans notre vie personnelle et familiale, tout est en fait interrelié et influence notre façon de voir, d'agir, de lire et de ressentir une situation.

Tout cela est majoritairement invisible, mais apporte des manifestations concrètes bien visibles. Si vous vivez un conflit avec une personne au travail et que vous ressentez du ressentiment, de la colère et que cela prend de plus en plus d'espace, cela a de fortes chances d'influencer vos interactions avec les autres par la suite.

L'énergie de la colère et du ressentiment est présente même si de l'extérieur tout semble calme et harmonieux. Si, par exemple, vous ressentez plutôt de la plénitude et du bonheur au travail, cela influencera également toutes les interactions de la journée. **Nous cocréons le présent et le futur selon notre état intérieur.**



**LE PRÉCIPICE DE LA PERFORMANCE** est caractérisé par l'énergie du travail acharné, l'effort, les attentes de résultats, le manque et la peur du manque, ainsi que le besoin de contrôle. C'est en prenant conscience de tout l'espace que ces éléments prenaient dans ma vie que j'ai reçu une image très claire d'un précipice, d'où l'inspiration du nom de ce programme.

Un précipice est limité dans son espace et son fond est plutôt sombre et angoissant. On fait souvent le choix de l'escalader, de s'accrocher aux parois en ascension vers le sommet coûte que coûte, sans savoir vraiment ce qui s'y trouve tout en haut. On y met tous les efforts et on tente par tous les moyens de rejoindre le sommet en premier. Mais, à quel prix ? Et si une autre avenue était possible sans avoir ce sentiment d'être coincé dans un précipice ?

En ouverture au **cœur de la performance**, c'est l'accueil et l'ouverture vers la légèreté, la fluidité, l'efficacité et la plénitude, soit des mots qui ne vont habituellement pas avec la vie professionnelle. La tête ne nous laisse souvent pas croire que c'est possible. Ce programme vous assistera donc à accueillir ce nouveau paradigme de neutralité en affaires qui permet d'exprimer notre potentiel dans sa plus haute expression.

## Qu'est-ce que « **performer dans le précipice de la performance** » et comment se sent-on ?

---

Le paradigme actuel du monde des affaires valorise la quête infinie et le besoin de « toujours PLUS » pour réussir et être finalement heureux. Le rythme de travail est effréné et il devient très facile d'embarquer sur le pilote automatique et d'osciller entre s'étourdir, s'engourdir, s'épuiser et finalement se dénaturer.

Consciemment ou inconsciemment, on fait tout pour ne pas s'arrêter et pour ne pas ressentir ce qui se passe vraiment à l'intérieur de nous. Personnellement, je me suis tenue à l'écart du mot « ressentir » pendant plusieurs années, car celui-ci représentait pour moi une perte de temps et un signe de faiblesse dans le monde des affaires. Je dirais même qu'il suscitait en moi une certaine colère. Je choisissais plutôt de tout rationaliser, analyser et prévoir.

Cela dit, c'est justement en me tenant loin de ce ressenti que je me suis déconnectée de moi-même et de mon essence entrepreneuriale unique. Chacun de nous a d'ailleurs une magnifique unicité, soit une zone de facilité, de pur bonheur et d'efficacité. Plus on s'en éloigne, plus on rame à contre-courant et plus on doit fournir un effort acharné pour naviguer.



## L'EFFORT

Quelle est la définition de l'effort ?

---

L'effort auquel je fais référence au sein du précipice de la performance est dans la lourdeur et non dans la joie. C'est l'effort dans l'énergie de l'obligation et du sacrifice (financier, relationnel et/ou la santé, etc.). C'est également de l'acharnement : le fait de travailler au-delà de ses limites physiques et au détriment de sa qualité de vie et de son style de vie.

### Le paradigme actuel est tellement **bien ancré**...

---

On a tous déjà entendu des expressions telles que « les efforts seront récompensés » ou « travaille fort, c'est la seule façon de réussir ». Cette notion est tellement bien enracinée en nous depuis l'enfance. On se retrousse les manches, on fait arriver les choses et on porte le poids du monde sur nos épaules.

Actuellement, on pense que c'est ça la vie. Sur le plan du travail, on valorise le défi et les difficultés. De plus, la valeur que l'on s'attribue et que l'on perçoit est souvent proportionnelle au degré d'effort fourni. On y met de l'effort pour mériter, donc lorsque c'est facile, on ne mérite rien et on pourrait ressentir que cela n'a aucune valeur !

#### **Voici comment cela se traduit concrètement :**

- Je me fixe des objectifs qui sont toujours grandissants pour m'assurer de devoir travailler fort ;
- Je m'approprie des activités pour être certain(e) de ne pas avoir de temps à ne rien faire et être toujours très occupé(e). Ainsi, je ne me sentirai pas coupable devant les autres et/ou je pourrai exiger plus des gens autour de moi ;
- Je remplis mon agenda et m'assure d'être dans l'action qui me procure un sentiment d'utilité ;
- Je conserve les activités que les autres ne désirent pas faire afin de m'assurer qu'ils soient efficaces dans ce qu'ils font, ou je ressens que je suis la personne qui sera la plus performante dans ces activités
- Je conserve des activités que je suis capable de réaliser même si celles-ci ne me font pas vibrer ou ne font pas partie de ma zone d'efficacité par peur de l'investissement requis en temps et en argent en lien avec la délégation de ces activités
- Je porte mon attention sur ce qui manque, ce qui n'est pas assez efficace en dépit de bons résultats, et j'ai le sentiment que ce n'est pas assez. J'en veux plus.
- Je veux faire arriver les choses en persuadant, en convainquant, et je suis dans l'énergie du combat. Il y aura ultimement un gagnant et un perdant.

**MON EXPÉRIENCE PERSONNELLE**

Le pattern de la performance et la valorisation de l'effort étaient tellement bien ancrés en moi que, lors de mes premières expériences d'accueil de la facilité, je n'y croyais pas.

Par exemple, un client m'a engagé pour un mandat d'une journée d'alignement. Avant, je me serais préparée et surpréparée afin de mettre l'effort requis pour m'assurer d'être à la hauteur. Cette fois-ci, ma seule préparation fut ma qualité de présence. J'étais en perte de points de repère, mais je voulais vivre l'expérience.

Sans prétention, la journée a été facile pour moi, j'étais tout simplement dans ma zone d'efficacité et d'unicité. Mais, savez-vous quoi ? Le pattern de performance est venu me retrouver puisque même si le client m'a exprimé sa gratitude verbale et écrite, une partie de moi refusait de croire à sa « vraie » satisfaction. Je me disais que « c'était peut-être juste pour être poli et me faire plaisir ». Donc même avec des preuves, ce n'était pas suffisant et j'avais le sentiment de ne pas « mériter » cette reconnaissance. Cela avait été trop facile : aucune lourdeur et que du plaisir !

J'ai donc pris le temps de respirer pour réellement ressentir ce qui se passait. J'ai pris conscience que c'était difficile pour moi de recevoir et d'accueillir la facilité sans me sentir coupable. Plus on est dans l'effort, moins on est dans le ressenti. Plus on est dans l'effort pour réussir, plus on s'éloigne de notre zone d'efficacité.

---

**Et vous, de façon générale, que vivez-vous en lien avec l'effort ? À quel point avez-vous besoin de mettre de l'effort dans votre vie pour ressentir que vous avez de la valeur ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sur une échelle de 0 à 10, à quel point l'effort prend-il de la place dans vos activités quotidiennes ?**

**De quelle façon l'effort a-t-il de l'influence sur votre santé ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**De quelle façon l'effort a-t-il de l'influence sur vos relations ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**De quelle façon l'effort a-t-il de l'influence sur vos finances ?**

---

---

---

---

---

---

---

---



## LES ATTENTES

Une attente se traduit souvent par un objectif, un résultat, un besoin, un rêve, un espoir, un idéal. L'attente se réalisera ou pas. Cela sera bien ou mal. Cela sera positif ou négatif. On sera comblé ou en manque de. Le dénominateur commun d'une attente est qu'elle sous-entend inévitablement un message de manque puisque l'on s'attend à quelque chose que nous n'avons pas encore et qui est bien souvent conditionnel à notre bonheur.

Les attentes limitent en fixant un objectif de quantité (chiffres d'affaires, volume de ventes, etc.) et/ou de temps (délais pour réaliser les ventes, délais de production, temps de création, temps d'exécution, etc.). L'attente est une source de stress et de pression. Plusieurs diront qu'elle est une source de motivation, mais l'attente a aussi le pouvoir de démotiver. C'est souvent dans cette dualité que nous avons appris à naviguer et à porter un jugement.

### Quelques exemples concrets d'attentes au **quotidien** :

- S'attendre à un résultat à un moment précis ;
- S'attendre à une reconnaissance sociale dans le monde des affaires ;
- S'attendre à ce que l'autre personne nous donne raison ;
- S'attendre à un montant « X » d'argent pour être heureux ;
- S'attendre à une réponse positive de telle personne ;
- S'attendre de réussir à l'intérieur d'une période « X » sinon émettre un constat d'échec ;
- S'attendre à « X » contrats suite à une action, une publicité, etc. ;
- S'attendre à ce qu'un employé / collaborateur fasse telle activité de telle façon ;
- S'attendre à ce qu'une personne comprenne du premier coup ;
- S'attendre à ce qu'une personne ne fasse pas d'erreurs ;
- S'attendre à ce qu'un employé performe à la hauteur des attentes ;
- S'attendre à un changement d'attitude.

## Lorsqu'on est coincé dans les attentes...

Nous avons le sentiment que ce n'est jamais assez, que ça ne va pas assez vite ou que le résultat n'est pas assez grandiose. On porte l'attention sur la partie des attentes qui ne sont pas comblées plutôt que d'avoir de la gratitude sur ce qui est présent maintenant.

Par exemple, j'ai souvent observé en entreprise que lorsque le résultat n'était pas à la hauteur des attentes, la majorité de l'énergie était ensuite mise dans la recherche du ou des coupables, ainsi que dans la recherche de solutions au « problème ». On porte l'attention sur ce qui n'est pas là plutôt que d'accueillir ce qui est. Cela crée tellement de contractions et de stress à l'intérieur de l'entreprise que cela inhibe la créativité et il en résulte une baisse de productivité.

L'opportunité à plus haut potentiel d'expansion est parfois tout simplement dans un autre secteur, produit ou service de l'entreprise. On est parfois trop absorbé par la non-réalisation de l'objectif tel que prévu et attendu plutôt que d'être en ouverture vers une autre voie. Le fait de ne pas atteindre l'objectif peut faire vivre un sentiment d'échec, de frustration et de découragement qui finit par occuper beaucoup d'espace au détriment des inspirations. La rigidité de l'objectif empêche donc souvent de voir les opportunités qui sont accessibles maintenant.

Par exemple, l'entreprise 3M a connu une expansion inattendue lorsque l'un de leurs chercheurs a mis au point une colle bien spéciale, soit un produit qui « colle sans coller ». Quelques années plus tard, cette invention qui semblait un échec au départ a donné naissance au « Post-It » avec la réussite exponentielle qu'on lui connaît aujourd'hui.

Les attentes nous conduisent assez facilement vers le jugement et la comparaison envers nous-mêmes ou envers les autres. C'est soit nous ou les autres qui n'ont pas été à la hauteur des attentes. En accordant beaucoup de pouvoir aux attentes, à nos objectifs et à ce qui devrait être là ou pas, on a souvent le sentiment de ne pas être en paix avec où l'on est en ce moment.

Par exemple, on se dit que notre entreprise devrait être plus grande, faire plus d'argent, avoir plus d'employés, être plus efficace, être plus high-tech, plus formée, etc. On se dit qu'on devrait avoir un travail plus valorisant, qu'on devrait être meilleur dans « X » activité, qu'on devrait savoir quoi faire de notre vie, être plus en forme, manger mieux, etc... Donc au fil du temps, il y a une accumulation de constats de petits et grands échecs qui s'installe tranquillement et insidieusement, et qui nous mine par en dedans. Puis, tôt ou tard, quand on laisse ces attentes prendre toute la place, cela abaisse considérablement notre énergie et l'accès à nos inspirations.

Finalement, les attentes nous amènent constamment à courir après le bonheur et la plénitude puisqu'on y a accès uniquement lorsqu'elles sont comblées.

**MON EXPÉRIENCE PERSONNELLE**

Personnellement, j'ai été longtemps coincée dans le pattern de la gratitude conditionnelle en lien avec les attentes. Si tout se déroulait à mon goût, selon mes critères (ex. : une réponse positive à un contrat, un témoignage d'un client réputé, etc.), je ressentais la gratitude. D'un autre côté, si le geste ou ce que je recevais n'était pas assez d'envergure, soit en vertu du critère de l'argent ou du prestige, il était difficile pour moi de ressentir de la gratitude. J'étais donc en situation de manque qui est à l'opposé de la plénitude.

Les plus grands entrepreneurs, dont Richard Branson, fondateur du groupe Virgin et impliqué dans plusieurs autres entreprises, partagent souvent qu'ils reçoivent de magnifiques inspirations justement lorsqu'ils sont dans cet état de plénitude, c'est-à-dire lorsqu'ils ont le sentiment d'être remplis, complets et parfaits tel qu'ils sont.

---

**De quelle façon les attentes occupent-elles une place dans votre vie professionnelle ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**De quelle façon les attentes occupent-elles une place dans votre vie financière ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

De quelle façon les attentes influencent-elles vos relations professionnelles et personnelles ?

---

---

---

---

---

---

---

---



Je vous souhaite donc beaucoup de plaisir à découvrir les impacts du pattern de la performance au quotidien qui sont vos premiers pas vers le choix de vous en libérer et d'exprimer votre potentiel dans sa plus haute expression.