

PROGRAMME EN LIGNE

DU PRÉCIPICE DE LA PERFORMANCE

AU COEUR DE LA
PERFORMANCE



THÈME 2 - EXTRO

Le manque
et le contrôle

Synaxon

La prise de conscience de la place occupée par le manque et le contrôle

La première partie du workbook vous a assisté à diverses prises de conscience sur l'espace occupé par le manque ou la peur du manque et le contrôle dans votre vie. Le pattern de la performance au sein du « précipice » valorise la performance individuelle, de tout porter sur nos épaules, de se sacrifier et de faire des efforts financiers et en temps et d'être en contrôle pour mériter la réussite, pour être quelqu'un. C'est ainsi que l'on devient souvent quelqu'un que l'on n'est pas réellement, d'où la lourdeur qui y est bien souvent associée. Cette phrase, à elle seule, exprime très bien l'espace qu'a occupé ce pattern dans ma vie. On a peur de manquer une opportunité, de ne pas être à la hauteur, d'être jugée et on redouble ainsi les efforts pour être « plus » et on tente de contrôler les résultats par le besoin de preuves, par la persuasion, par la planification de tous les scénarios possibles. En s'y arrêtant quelques instants, on ressent bien que cela ne fait pas sens et que cela peut devenir très lourd n'est-ce pas ?

Avant de poursuivre et suivant l'appel, j'ai été inspirée à vous partager la distinction et l'énergie qui se cache derrière certains mots.

Accepter versus Accueillir

Des synonymes de **Accepter** :

SE RÉSIGNER, SUBIR, SUPPORTER

Des synonymes de **Accueillir** :

RECEVOIR, SE RÉJOUIR DE, SALUER, S'OUVRIR

Ressentez-vous la différence ?

Par exemple, s'accueillir pour qui on est maintenant, présentement vient aussi avec l'accueil des prises de conscience, ce qu'elles nous font vivre et de l'opportunité de faire des choix différents. Nous explorerons davantage cet aspect dans la seconde partie du programme.

Lâcher prise versus Cesser de retenir

Souvent lorsque l'on décide de lâcher prise sur quelque chose, il peut être facile de s'accrocher à autre chose. Par exemple, on lâche prise sur la non atteinte d'un objectif mais on resserre les contrôles sur un autre objectif que l'on se promet bien d'atteindre cette fois-ci ! C'est comme si on se résigne, on a le sentiment de perdre quelque chose et on désire gagner autre chose pour compenser. Pour reprendre le même exemple, lorsque l'on cesse de retenir un objectif, on cesse de retenir les attentes, le contrôle et la peur du manque qui y sont associés. C'est comme si on complète avec l'énergie de « l'objectif » et on est prêt à accueillir la suite et les opportunités qui se présentent. **Ressentez-vous la différence ?**

Le manque ou la peur du manque commence avec soi-même

Le doute, la peur du jugement, la peur de ne pas être assez, la peur de ne pas réussir, de ne pas être reconnu cachent toujours la peur du rejet, de décevoir, d'échouer. Je dois en faire plus, en savoir plus, pour être admirée ! Lorsque je n'ai pas le wow pour flatter mon ego, je doute que je suis à la hauteur. Cela revient à dire que j'ai besoin d'une source externe (la reconnaissance des clients, des employés, des collaborateurs, des amis, de la famille) pour ressentir de **l'amour pour moi** et être heureuse. Cela vient souvent avec le besoin de faire un effort démesuré pour prouver sa valeur... Il va donc toujours « manquer » quelque chose, cela ne sera jamais assez puisqu'il y aura toujours quelqu'un de « meilleur » et qui sera « plus » ! **C'est dans cette boucle que l'on devient coincé dans le précipice de la performance et qu'on se déconnecte de notre essence unique**, de l'accès à nos inspirations dans notre zone d'efficacité et de pur plaisir. C'est bien sûr agréable d'être reconnu mais ça devient toxique lorsque c'est notre carburant et qu'on a en a besoin. Aussi paradoxale que cela puisse être, c'est lorsqu'on cesse de retenir ce besoin, que l'on brille réellement en toute authenticité avec qui on est, que l'on peut ressentir la plénitude et accéder à une multitude de ressources et à l'abondance sous toutes ses formes. Il en va de même pour tous les besoins puisqu'ils portent notre attention sur les manques plutôt sur ce qui est déjà là et prêt à prendre de l'expansion avec facilité.

Quel(s) besoin(s) êtes-vous prêts à cesser de retenir ?

Quels aspects du contrôle tels que contrôler le « comment », le « quand », la réaction de l'autre, l'image, le besoin de preuves, le besoin de perfection ou de résultats êtes-vous prêts à cesser de retenir ?

Lorsque nous émanons cette plénitude, les gens la ressentent et c'est dans cette espace que l'efficacité et la profitabilité sont accessibles avec légèreté. Lorsque nous sommes dans notre unicité, il n'y a pas de comparaison possible. On a pas besoin d'être plus ou moins. On s'accueille pleinement telle que l'on est comme entrepreneur et comme personne.

MON EXPÉRIENCE PERSONNELLE ; UN CONSTAT SURPRENANT !

Plusieurs années à expérimenter et être prisonnière du pattern de la performance m'ont ainsi amené au constat suivant; je manquais d'amour pour moi. Qu'est-ce que ce concept « l'amour pour moi » venait bien faire dans ma vie professionnelle et le monde des affaires ? Dans un premier temps, j'étais profondément irritée et dérangée par cette pureté et simplicité. Lorsqu'on manque d'amour pour soi, on l'exprime principalement de deux façons ; on doute, on ne sent pas à la hauteur , on n'est pas assez ou à l'inverse on est arrogant et on désire prouver à tout prix que l'on est performant et le meilleur. C'est exactement l'envers de la même médaille. Cette prise de conscience a été une clé importante vers la libération de ce pattern de performance et d'accueillir mon unicité entrepreneuriale

Je vous invite donc à inclure dans vos activités quotidiennes l'exercice suivant ;



En vous basant sur l'échelle de manque- plénitude, je vous invite à prendre conscience **dans quel état d'être, quelle énergie êtes-vous avant de prendre une décision et/ou poser une action avec un employé et/ou un client et/ou un collaborateur ?**

Je vous souhaite d'accueillir beaucoup de plénitude dans toutes les sphères de votre vie !