
PROGRAMME EN LIGNE

DU PRÉCIPICE DE LA PERFORMANCE
AU **COEUR** DE LA
PERFORMANCE



THÈME 2

Le manque et le contrôle

Tout comme les deux premiers éléments présentés au thème 1, le manque et le contrôle sont intimement reliés. Par peur de manquer d'argent, de relations, de santé ou de ressources, on tente de tout contrôler. Aujourd'hui avec l'interconnectivité, la technologie, la mondialisation et un rythme de vie où tout va toujours plus vite, il est utopique de penser pouvoir tout contrôler. C'est un cercle vicieux qui a le mérite d'être « challengeant » et valorisant au début, mais certes épuisant à la longue.

Qu'est-ce que **le manque** ou plutôt **la peur du manque** ?

Le manque et la peur du manque sont tellement bien ancrés en nous qu'on ne s'en rend pas toujours compte. D'ailleurs, en tant qu'entrepreneurs, nos actions sont souvent guidées par la peur de perdre une opportunité d'affaires. Par exemple, on dit oui à un client pour un mandat qui n'est pas 100% aligné avec nous, car on met ce client sur un piédestal au niveau de la notoriété. Ou on dit oui à une activité que l'on n'aime pas faire et qui nous apporte de la lourdeur, simplement parce qu'on a peur de décevoir le client, la personne qui nous l'a référée ou pour combler un vide potentiel. Après coup, on réalise souvent qu'en ayant accepté le mandat à contrecœur, cela a nécessité tellement de ressources (temps, argent, énergie, etc.), que le coût de l'opportunité est devenu élevé sous plusieurs aspects.

Nos actions peuvent aussi être guidées par la peur de manquer d'argent... et souvent, plus on fait d'argent, plus on a peur d'en manquer et de la perdre. Par exemple, au début de la vingtaine, je ressentais très fort un investissement sur un terrain. Mais par peur de me tromper, de perdre un gros montant d'argent et selon l'opinion de quelques personnes de mon entourage, j'ai décidé de ne pas suivre mon inspiration. Dans ce cas-ci, le futur m'a indiqué que mon ressenti était bon et que l'investissement était profitable. Même si cela n'avait pas été le cas, **mon cœur me guidait simplement à vivre pleinement cette expérience** pour mon expansion. Dans ce cas-ci, la peur du manque et la peur de décevoir ont pris le dessus sur mon inspiration.

En entreprise, la peur de perdre du pouvoir peut aussi se manifester sous différentes formes. Par exemple, on pourrait avoir tendance à conserver certaines informations, à ne pas partager l'accès à certaines ressources ou références, ou à ne pas déléguer certaines activités pour demeurer indispensable, consciemment ou inconsciemment, et ne pas se sentir dépassé par ses employés ou « rater » une promotion. On ne voudrait pas non plus perdre le prestige ou perdre la face devant un collègue, un collaborateur qui serait plus compétent. En effet, il n'est pas rare d'assister à ce jeu de coudes au sein des entreprises, puisque c'est la performance individuelle qui est valorisée. « Que le meilleur gagne », comme on dit. Ainsi, on pourrait se laisser prendre dans ce jeu par peur de manquer une opportunité professionnelle.

LA COMPARAISON

Il est aussi facile de se créer des manques en se comparant. On compare le chiffre d'affaires, le nombre d'employés, les reconnaissances du milieu, la progression d'une carrière, le tarif horaire, le salaire, le compte de banque, la forme physique, l'apparence physique, le nombre d'amis, la visibilité sur le web, la maison, la voiture, les enfants, le nombre de « like » sur Facebook, etc... je continue ??? L'énergie derrière la comparaison est dans la dualité. Est-ce qu'on en a plus ou moins que l'autre ? Est-ce assez ou pas assez ? Il y aura d'ailleurs toujours quelqu'un qui en aura plus !

On se compare pour finalement faire le constat **de ce qui nous manque** pour être heureux et connaître « LE SUCCÈS ULTIME ». En fait, on n'est ni « plus » ou « moins » que l'autre, on est simplement unique ! Et dans cette unicité, aucune comparaison n'est possible. Chaque personne a une façon unique de dire les choses, de faire les choses, de penser, de produire, de créer, de diffuser et de ressentir. De plus, c'est lorsque nous sommes entièrement dans notre unicité que tout se produit avec beaucoup plus de facilité et de légèreté ! On n'a pas besoin d'être plus ou moins. C'est d'ailleurs cette authenticité et cette joie que les gens voient émaner de nous qui favorisent l'expression de notre plus haut potentiel, gage d'abondance sous toutes ses formes. C'est ce qui fait toute la différence entre faire des choix professionnels et des projets basés sur la peur de manquer plutôt que sur ce qui nous fait réellement vibrer.



Le manque se manifeste par l'expression d'un besoin de...,

- J'ai besoin d'un coussin financier de x dollars pour me sentir bien et épanoui.
- J'ai besoin de « posséder » x voiture, ou d'avoir une maison x pour ressentir le succès et l'accomplissement.
- J'ai besoin de me sentir à la hauteur.
- J'ai besoin d'argent pour être heureux.
- J'ai besoin d'amour pour prouver ma valeur.
- J'ai besoin de...
- J'exige que les employés / collaborateurs fassent
- Je veux que mes enfants performant

Quels sont vos « J'ai besoin de ... » qui occupent de l'espace en vous en ce moment ?

Aimeriez-vous cesser de les retenir ? _____

En résumé, lorsqu'on est dans le manque, le présent n'est jamais assez « comblé ». Il manque toujours un petit quelque chose pour être heureux et en plénitude. Les sentiments tels que « il me manque », « j'ai besoin de », « il faut que », « je m'attends à » et « j'exige » font référence au passé ou au futur et nous coupent du présent, ainsi que de notre qualité de présence. On prend finalement tellement de temps et on met tellement d'énergie sur ce qui nous manque, que l'on peut passer à côté des opportunités du moment présent. Le manque prend alors beaucoup de place !



Où vous situez-vous sur l'échelle Manque-Plénitude ?



Des fois lorsque « le besoin de » prend trop d'espace, on fait n'importe quoi pour combler le manque. Par exemple, on accepte des contrats supposément payants, mais qui ne nous font pas vibrer, on recrute du personnel rapidement pour pourvoir le poste rapidement, on maintient des gens qui ne sont pas au bon endroit par peur de ne pas pouvoir les remplacer, on choisit le premier ou la première venue pour combler notre besoin affectif même si, au fond, on sait qu'on n'est pas en amour... À force de poser des actions ou de prendre des décisions par peur de manquer de quoi que ce soit, on finit par se déconnecter de qui on est vraiment dans notre unicité, de ce qui est aligné avec notre essence unique et qui nous inspire réellement. Pourtant, c'est justement dans cette zone d'unicité qu'aucune compétition n'est possible. Est-ce que cela s'accompagne de pertes de points de repère temporairement ? Bien sûr, et c'est la beauté de l'expansion qui se présente... même si, par moment, on a tendance à ne pas la considérer ainsi à première vue.

Si je vous dis tout cela, c'est que j'ai expérimenté moi-même, sous différents angles, « le manque ». J'ai tout simplement ressenti et vécu les limites qui viennent avec la comparaison qui peut être sans fin, ainsi que les besoins à combler qui peuvent nous faire tomber dans le piège du « j'en veux plus » et qui ouvrent aussi la porte au contrôle ! Vous savez, je suis consciente que le portrait dépeint ici peut paraître lourd et pessimiste. Vous n'expérimentez possiblement pas tous ces scénarios et ils ne vous rejoignent probablement pas tous, et c'est bien parfait. Je vous partage simplement mon expérience personnelle ainsi que celle de personnes qui ont croisé ma vie, afin de rejoindre le plus de gens possibles, les inviter à une prise de conscience, ainsi qu'à faire des choix différents qui offriront des opportunités d'expansion avec fluidité. Le fait de vous partager une « voie rapide » me comble de joie.

MON EXPÉRIENCE PERSONNELLE

À un certain point dans ma carrière, il n'y a pas si longtemps, je me suis rendu compte que ma pratique me pesait lourd. La flamme de l'assistance aux entrepreneurs était toujours très présente. Mais elle commençait à perdre de la vigueur puisque je me sentais prisonnière de ma pratique et certaines activités ne m'allumaient plus du tout ; même si j'étais capable de les faire, et de bien les faire à part de cela !

Lorsque je suis retournée à l'intérieur de moi et que j'ai ressenti vers quoi l'intelligence du cœur me guidait, j'ai eu à cesser de retenir plusieurs outils que j'utilisais qui n'était plus en harmonie avec moi. J'ai ressenti la peur du manque puisque cela impliquait que je complète certains contrats en cours et que je ne sollicite plus des mandats qui étaient moins en authenticité avec moi, soit avec mon unicité. En fait, je disais non à plus ou moins 80 000 \$ de business et laissais aller plusieurs outils que j'utilisais dans ma pratique. Pour un entrepreneur à son compte, c'était la moitié de mon année et j'avais le sentiment par moment de devoir me réinventer ! J'ai alors fait le choix de créer de l'espace pour accueillir autre chose, sinon je continuais mon scénario à 80 heures/semaine, 45 000 km/année et l'étourdissement en puissance.

Savez-vous quoi ? C'est la meilleure chose qui me soit arrivée. Est-ce que la peur du manque est venue me visiter ? Oui, tout à fait ! Est-ce que j'avais le sentiment de perdre mes points de repère ? Ah que oui ! Mais comme dit Einstein, la folie c'est de toujours faire les choses de la même manière en espérant avoir un résultat différent. C'est exactement cela ! Est-ce que je me mettais la pression de me prouver et de prouver aux autres que je réussissais ? Bien sûr... Le pattern de la performance était encore bien présent, mais j'étais en ouverture pour accueillir une autre avenue. J'ai aujourd'hui la certitude que je me dirigeais droit vers l'épuisement et encore plus de manque !!!

De quelle façon vivez-vous le manque et/ou la peur du manque ?

Lorsque nous avons le sentiment que nos besoins ne sont pas comblés et que nous n'obtenons pas les résultats souhaités, nous faisons souvent le choix de vouloir encore plus « tout » contrôler. De plus, nous avons tendance à vouloir toujours en faire plus, au détriment de ce qui est facile pour nous et nous procure du plaisir. Quand on y pense, c'est comme si on avait été « programmé » pour se compliquer la vie et être dans l'effort, ce qui est tout à fait à contrecourant.

LE CONTRÔLE

Selon le Larousse, dans le sport, le contrôle est la domination que possède un joueur ou une équipe sur le déroulement du jeu. Par exemple, l'action de se rendre maître de la balle ou du ballon et de le diriger à sa guise. Dans le sport, tout est clairement défini et limité. Il y a un terrain de jeu, un nombre x de joueurs, des périodes de x minutes, une grandeur de terrain, etc. Pour gagner, on doit se défendre, courir vite et, parfois, même si l'effort était au rendez-vous, ce n'est pas la victoire. Il y a plein d'impondérables et même avec les meilleures stratégies et la planification de tous les scénarios possibles, la victoire n'est pas assurée.

Dans votre entreprise et votre vie professionnelle, le terrain de jeu est beaucoup plus grand, il y a plusieurs équipes (employés, fournisseurs, clients, collaborateurs, etc.), les périodes sont en continu et il n'y a pas de pause. Est-ce possible d'être réellement en contrôle du jeu ? Sans s'épuiser, s'étourdir et faire rouler le hamster à 100 miles à l'heure ?

Les scénarios sont dans le futur et guident nos actions du présent.

Le contrôle se manifeste souvent par le besoin de preuves avant de décider et de passer à l'action. On passe tellement de temps à anticiper des scénarios que cela peut créer des peurs et en créer autour de nous. Inévitablement, lorsque l'on veut tout contrôler, si cela ne se passe pas tel que désiré, c'est soit notre faute ou celle des autres. On juge sévèrement. C'est en fait exactement l'envers de la même médaille.

Après avoir passé tellement de temps à tout anticiper, lorsqu'on se fait finalement surprendre par les résultats, on est soit l'incompétent ou ce sont les autres !!! Le contrôle est dans le détail du « comment », dans le besoin de tout rationaliser et un grand besoin de perfection. Cela vient aussi souvent avec une intolérance à l'erreur. De plus, cela crée tellement un grand stress et de l'anxiété sur soi, et sur les autres, que cela permet de réaliser sa prophétie. Quand une personne est stressée et anxieuse, cela augmente le risque d'erreur, favorise la perte d'initiative et l'inertie pour ne pas déplaire, ainsi que la perte de qualité de présence. Ainsi, il n'y a plus d'espace pour la créativité et la productivité diminue inévitablement. On pourrait donc avoir le réflexe de mettre encore plus de contrôle pour obtenir les résultats souhaités. Cela peut être une boucle sans fin. Il est important de ne pas confondre la clairvoyance et le contrôle. Le contrôle est de vouloir tout anticiper et la clairvoyance est la faculté de voir avec clarté et lucidité ce qui est.

Les **différents visages du contrôle** en entreprise. Voici quelques situations :

VOULOIR AVOIR LE DERNIER MOT

Le besoin d'avoir raison et de prouver son point se fait souvent au détriment des relations et des opportunités... On veut tellement avoir raison (pour prouver qu'on est compétent et que l'on a de la valeur) que cela peut se faire au détriment d'une idée, d'une autre façon de voir, de faire, etc. Ça vient avec le besoin d'être supérieur et cela peut être perçu comme de l'arrogance, puisque l'environnement se sent écrasé et incompetent par ricochet. On entre alors également dans une zone de fermeture plutôt que d'ouverture.

VOULOIR CONTRÔLER LES AUTRES

Lorsque l'on veut contrôler la réaction des autres, des employés ou des clients, on ne peut voir l'opportunité qui se présente. On juge selon nos normes, nos croyances et nos filtres qui ne sont pas toujours, ou rarement, la plus haute opportunité d'expansion pour soi, l'autre et l'entreprise. Quand on est dans le besoin de « persuader », d'avoir le dernier mot ou de finir la phrase à la place de l'autre (car on a déjà tout compris et on est dans l'attente que l'autre change), on est dans la rigidité assurée ! Cela nous bloque l'accès à d'autres avenues possibles, à un autre angle d'une situation, à une opportunité. La clarté s'installe lorsqu'on laisse chacun vivre son expérience sans vouloir la contrôler.

VOULOIR CONTRÔLER SON IMAGE

Il n'est pas rare d'observer des dirigeants qui ont **un grand besoin** d'être sur le « spotlight » et de prendre les honneurs afin de préserver leur statut social. Cela cache souvent un désir de vouloir contrôler la perception des autres à notre égard et un désir de contrôler les attentes envers soi et envers les autres. On agit alors en fonction de plaire et en fonction de ce que l'on veut projeter, ou ce que l'on croit que les autres aimeraient voir de nous. On laisse alors le contrôle à notre égo. L'égo se prend toujours pour quelqu'un d'autre. Quand nos actions sont guidées par cette quête, ce n'est souvent pas en pleine authenticité avec soi-même.

AVOIR UN BUT ULTIME AU DÉTRIMENT DE SA PLEINE LIBERTÉ

Le contrôle s'exprime aussi par la poursuite acharnée d'objectifs et de projets pour prouver que l'on a de la valeur et que l'on est à la hauteur. Cela occupe tellement d'espace que l'on devient prisonnier d'objectifs rigides, plutôt que d'expérimenter la liberté des inspirations du cœur, des lignes directrices fluides et en expansion.

MON EXPÉRIENCE PERSONNELLE

Par exemple, lors de la 1^{re} année d'activité avec mes partenaires d'affaires, certaines situations interpellaient mon expérience de consultante des 15 dernières années. Et lorsque je sentais que mes partenaires ne retenaient pas mon idée, ou que je ne les avais pas convaincus, je devenais plus « intransigeante » pour gagner mon point.

Le résultat ? Cela créait l'effet inverse et provoquait de la fermeture de leur part. Ainsi, dans ces circonstances et étant toutes les trois dirigeantes de l'entreprise, nous n'étions pas en mesure de prendre la décision qui représentait la plus haute opportunité pour l'entreprise. En fait, on pourrait davantage comparer cela à ce qu'on appelle communément « un combat de coqs », ou un combat de poules dans notre cas !!!

À partir du moment où j'ai accueilli la personne pour qui elle est... que j'ai accueilli sa réaction sans jugement, sans vouloir la changer, ainsi qu'en prenant ce moment pour écouter, ressentir et voir, c'est là que nous avons pu être en mesure d'accueillir la clarté et la clairvoyance requises pour prendre les décisions qui avaient la plus haute opportunité d'expansion pour chacune d'entre nous ainsi que l'entreprise. En effet, c'est en découvrant l'unicité de chacun que les synergies sont possibles au sein de l'entreprise ; plutôt que de les voir en opposition comme c'est souvent suggéré dans un esprit de compétition. Le « je suis meilleur que » versus « je suis complémentaire à ».

Le contrôle et le besoin de perfection

Supporter l'image de la femme parfaite, de l'entrepreneur parfaite, indépendante, inatteignable et autonome sur tous les plans, qui connaît tout de son secteur d'activité, soit **la quête de tout savoir**. Avec toute l'information qui est accessible aujourd'hui, chaque fois que l'on est confronté à de l'information que l'on ne sait pas, on se sent incompetent et imparfait. « Je devrais savoir cela ». « Je serai prêt(e) à parler de ce sujet lorsque j'aurai lu tous ces livres, ou lorsque j'aurais testé avec au moins 10 clients ». « Je dois être la femme d'affaires en contrôle qui sait où elle s'en va, puis c'est en ligne droite à part de cela ! »

Pendant plusieurs années, je peux affirmer que je m'identifiais totalement au paragraphe ci-haut. Vous devinerez aussi que j'expérimentais cela dans toutes les sphères de ma vie. Sur le plan personnel, le contrôle vient avec le fait de supporter l'image de la mère parfaite, l'amante parfaite, l'hôtesse parfaite, l'amie parfaite, la sportive parfaite, ainsi que celle qui relaxe, médite, mange selon les dernières tendances culinaires et suit la mode, etc.

Bref, la performance à tous les points de vue. Non, mais c'est lourd tout cela... Tôt ou tard un sentiment d'impuissance, de découragement, d'épuisement et/ou de lourdeur se manifeste concrètement. Du moins, je l'ai vécue pleinement. Je me suis un jour demandé, où est-ce que cela va s'arrêter ? Il y aura toujours des éléments de mon entreprise, de ma vie personnelle, financière ou de ma santé qui ne seront pas parfaits ? C'est comme vivre un sentiment d'échec de façon perpétuelle.

MON EXPÉRIENCE PERSONNELLE

Tout au long de mes années en pratique seule au sein de mon entreprise de consultation en management, je voulais essentiellement tout contrôler et tout savoir dans mon domaine pour être la meilleure. Si quelqu'un me parlait de quelque chose que je ne connaissais pas, en technologie, en marketing, en RH, en gestion des opérations, ou quelque chose que je me disais que j'aurais dû savoir et que je ressentais le moindre jugement, c'était la catastrophe intérieure.

Je m'efforçais à ce que rien ne paraisse de l'extérieur et je réussissais toujours à me justifier ou à me « sauver » la face, selon ma perception. C'était ma façon de contrôler la réaction de l'autre pour me sentir mieux et me sentir à la hauteur temporairement. Professionnellement, j'ai fait du sur place pendant plusieurs années par peur de perdre, peur de me faire avoir, peur du risque financier, peur de faire une erreur qui pourrait affecter ma réputation, etc. Ce ne sont que quelques exemples d'éléments dont je désirais garder le contrôle, jusqu'à ce que je sente que j'avais fait le tour du jardin et que je me sente emprisonnée dans ma pratique.

J'ai pris conscience que je ne me sentirais jamais à la hauteur et que j'étais en train de m'essouffler à vouloir tout savoir et exceller dans tout. Je ne serais jamais assez préparée pour parler du sujet, pour livrer une formation, ou pour aller m'asseoir avec tel dirigeant à qui je n'apprendrai rien. Vous ressentez le cercle vicieux ? Peu importe ce que j'affichais à l'extérieur, et j'étais assez douée pour que rien ne paraisse, j'avais au fond une grande peur d'être blessée, de me sentir rejetée, d'avoir honte et de passer pour une incompetente.

J'ai réalisé que je m'attribuais une valeur conditionnelle et proportionnelle à la reconnaissance des autres. Une vraie montagne russe ! C'est insensé quand on y pense. Tout ce temps passé à m'étourdir dans ma quête de performance individuelle pour me démarquer a fait en sorte que je me suis déconnectée de ce que je ressentais à l'intérieur de moi. Le mot « ressentir » en affaires m'a longtemps fait frissonner et était pour moi un synonyme de faiblesse. En affaires, il faut prévoir, contrôler, comprendre, analyser, corriger ! Ressentez-vous la rigidité et la lourdeur ?

Dans les faits, cela faisait déjà un petit moment que je ressentais et que je savais que j'étais en train de passer à côté de quelque chose en poursuivant ma pratique de cette façon. C'est à ce point tournant que le mot « ressentir » a pris tout son sens pour moi. Mon degré d'ouverture m'a permis d'accueillir de nouvelles partenaires complémentaires à mon unicité, ce qui m'offre maintenant l'opportunité de faire pratiquement uniquement ce que j'aime et ce dans quoi je me sens efficace... et tout ça dans le plaisir et la légèreté !

Et si ressentir **était une clé** ?

Ressentir nous permet d'accéder à notre intuition, soit la voie du cœur. Les études de l'Institut Heartmath amènent des constats scientifiques quant à l'existence de l'intelligence du cœur qui a la capacité d'assister le cerveau de la tête de manière très puissante avec ses 40 000 neurones. Cela a un effet bénéfique également sur notre santé physique et psychologique. Il permet une guidance vers les actions inspirées à haut potentiel. Par conséquent, en s'éloignant de ce ressenti pour une multitude de raisons, le pattern de la performance prend tout l'espace et nous déconnecte de notre unicité.

Lorsqu'on n'a plus besoin de contrôler, on est libre d'être qui on est et on se dévoile ainsi au fur et à mesure de notre expansion. L'inconnu permet d'accueillir le vide qui est rempli d'opportunités, avec fluidité. Est-ce que dès le jour 1 je savais **comment** cela se passerait ? Non. Est-ce que j'avais des **preuves** que cela fonctionnerait ? Non. Est-ce que j'ai eu quelques vertiges ? Oui. Est-ce que je me suis sentie vulnérable ? Oui. Authentique ? Oui. Est-ce que j'ai ressenti la certitude que je faisais la bonne chose en suivant mes inspirations ? La grande majorité du temps, oui. Et lorsque je doutais, je prenais justement un moment pour respirer et me réaligner. La respiration c'est la vie, après tout ! Le « comment » s'est dévoilé au fur et à mesure, et les ressources sont arrivées au moment opportun.



Ce que cache le contrôle ?

On désire tout contrôler (les attentes, les résultats, son image, etc.) pour ne pas se tromper, par peur de ne pas être à la hauteur, d'être déçu, d'être jugé, de perdre une réputation, une crédibilité, etc. C'est un moyen détourné pour ne pas ressentir la peur de perdre et la peur du manque, tout simplement. C'est bien parfait, et le fait de le ressentir et d'en prendre conscience est un grand pas vers la libération de l'emprise du contrôle dans notre vie.

Questionnement

De quelle façon le désir de contrôle influence-t-il votre vie ?

Quels aspects du contrôle occupent de l'espace en vous et vous font sentir l'effet d'une certaine prison ? Le comment ? Le quand ? La réaction des autres ? Le besoin de preuves ? Les objectifs et les résultats ? Le besoin de perfection ? L'image que vous projetez ?



Il est fort possible que certains éléments vous fassent réagir plus que d'autres, vous surprennent, vous déclenchent ou vous inspirent, c'est la beauté de l'expansion ! Dans mon cas, ironiquement, mon désir de performer dans la libération du pattern de performance m'a ralenti et m'a fait vivre toute une gamme d'émotions ! Selon mon expérience personnelle, ce qui me dérange représente **toujours** une opportunité d'expansion et une occasion de la « neutraliser ». Nous avons été programmés à la performance individuelle, mais dans la pureté de qui nous sommes, l'accueil de notre unicité est la clé de la performance dans la joie et la légèreté.

Au plaisir d'échanger avec vous
au cours de l'appel !