

PROGRAMME EN LIGNE

DU PRÉCIPICE DE LA PERFORMANCE

AU COEUR DE LA PERFORMANCE



THÈME 6

Les ressources et les outils
pour se libérer du pattern
de performance



En général, dans la société actuelle, lorsqu'on parle d'outils, on fait référence à des outils plus techniques tels que des logiciels, des applications, des programmes, etc. **Dans le précipice de la performance**, nous sommes d'ailleurs programmés à **l'effort** pour se valoriser soi-même et/ou aux yeux des autres. Nous carburons avec des **attentes** de résultats et nous portons notre attention sur les **manques** qui nous reflètent que nous ne sommes **pas à la hauteur**, ce qui fait que nous choisissons souvent de vouloir encore plus **contrôler** tout ce qui se passe dans notre vie. À différents degrés, selon chaque personne, cela représente l'essence de la programmation que nous avons à l'intérieur de nous et qui influence directement nos choix ainsi que les manifestations concrètes dans notre vie.

Au cœur de la performance, je vous invite à expérimenter la dissolution de cette programmation, afin d'accéder et d'accueillir plus de **facilité**, de **fluidité**, de **légèreté**, d'**efficacité** ainsi que d'abondance (en ressources, en inspirations, en relations, en argent, etc.), sans sacrifier l'une des sphères de votre vie personnelle, votre santé, votre situation financière et votre vie professionnelle. Selon ce que vous choisirez, sortir de cette programmation mentale, expérimenter la dissolution de toutes les limites qui y sont reliées et accueillir l'entière liberté qui en découle peut sembler moins concret à première vue, mais seule l'expérimentation peut créer de nouveaux points de référence et vous faire ressentir sa puissance.



EXPÉRIENCE PERSONNELLE

Il eut un moment dans ma vie où le pattern de performance était vraiment en train de me conduire directement vers l'épuisement, vers une baisse de vitalité, une baisse de passion pour ce que je faisais et ne me laissait aucun espace pour une vie personnelle épanouissante et en expansion. Au début de mon chemin vers la libération de ce pattern, j'ai tenté de saisir le « processus » avec la tête uniquement. Ainsi, je questionnais et requestionnais plusieurs éléments qui m'étaient partagés en lien avec le pattern et le cercle vicieux de la performance.

C'était un tourbillon dans ma tête et une montagne russe en émotions. Je ressentais une colère et un jugement envers moi... un endroit où je ne performais pas justement !!! Mon égo, soit la perception et la conscience que j'avais de moi-même, se sentait menacé. J'étais en train d'élever ma conscience et c'était réellement dérangement pour mes croyances, mes filtres et ma perception de la réalité intérieure et extérieure, ainsi que ma façon de fonctionner au quotidien.

Je voulais tout comprendre et avoir des preuves que c'était la bonne avenue à choisir. Avec l'ouverture, j'ai pris conscience par la suite que l'intelligence du cœur était en confusion avec l'intelligence du mental. Jusqu'à présent, ma tête avait toujours été mon point de repère à tous mes questionnements et c'est comme si elle ne voulait pas perdre sa place. **Tout a changé lorsque j'ai choisis de laisser de plus en plus la place à l'expérience et à l'introduction de nouvelles pratiques dans ma vie quotidienne, plutôt qu'au questionnement et à satisfaire mon besoin de tout comprendre avec la tête.**

En psychologie, on définit souvent l'égo comme la personnalité. Notre personnalité se construit, entre autres, avec nos expériences, avec les programmations qui nous sont « implantées » et qui deviennent notre pilote automatique.

Un exemple de programmation tel que « tu ne pourras pas gagner ta vie comme artiste », pourra conduire une personne à choisir la profession d'avocat pour plaire à son environnement et combler les peurs du manque de ses parents. Il est aussi possible que cette même personne performe et ait un certain succès professionnel qui se fera possiblement au détriment de sa santé, de sa vie personnelle et de son bien-être intérieur, puisque son choix de devenir avocat va à contre-courant de son essence et de ce qui la fait vibrer. Elle s'éloigne de sa zone d'unicité et se forge ainsi une personnalité en choisissant d'utiliser des masques pour se protéger et ne pas ressentir qui elle est vraiment, puisque la programmation sous-entend, en quelque sorte, que son unicité est « sans valeur ». Tel que nous l'avons exploré tout au long des appels et des workbooks, nous avons souvent hérité d'une multitude de programmations...

Ressentez-vous la différence entre l'essence de l'unicité et l'égo ?



Voici quelques-unes des programmations limitantes dont j'ai pris conscience au cours de mon processus de libération. Peut-être cela vous inspirera-t-il à reconnaître les vôtres...

- Les erreurs sont une preuve d'incompétence.
- Prendre le temps de faire une pause est une perte de temps et de productivité.
- Prendre le temps de ressentir est un signe de faiblesse.
- La plénitude dans toutes les sphères de ma vie est impossible.
- J'ai besoin de la reconnaissance des autres pour être « aimable » et avoir une valeur dans la société.
- Occuper mon espace revient à dire de mettre mon pied à terre et m'affirmer avec vigueur (on remarque peu d'ouverture dans cette croyance, alors que maintenant je sais qu'il est possible de mettre de la clarté avec authenticité et douceur, simplement).
- La douceur en affaires est une affaire de « filles » et n'a pas sa place. Il faut prendre sa place.
- « Avoir raison » prouve ma valeur et ma compétence.
- Porter des jugements sur les gens plutôt que d'accueillir l'unicité de chacun.
- Je dois paraître forte et ne dois jamais démontrer ma vulnérabilité en affaires.

Ressentez-vous que certaines programmations sont toujours présentes dans votre vie et agissent à titre de barrière pour connecter à votre essence unique ? Quelles sont-elles ?

L'expérience et la pratique

La partie plus « rationnelle » de ce programme se retrouve à l'intérieur des exercices proposés tout au long des workbooks que je vous invite à revisiter selon ce que vous expérimentez dans votre quotidien.

Les trois premiers workbooks ont été créés pour vous assister **à prendre conscience** de l'espace occupé par l'effort, les attentes, la peur du manque, le besoin de contrôle et les masques que vous utilisez en réaction aux événements dans votre vie. Cela permet de mettre en lumière quels éléments du pattern de performance occupent votre espace et vous limitent. Ils représentent également la plus haute opportunité d'expansion pour vous en ce moment. La clarté sur ce qui nous dérange est un cadeau qui nous permet de faire le choix conscient de s'en libérer, de cesser de retenir et d'ouvrir la voie vers la dissolution de cette programmation tout simplement.

Accueillir ce qui est présent, sans porter de jugement à savoir si c'est bien ou mal, si on devrait être rendu ailleurs ou pas, si notre cheminement va assez vite ou pas, si l'on comprend bien ou pas, etc. C'est là l'opportunité d'expansion qui trace la voie à choisir des avenues différentes pour accéder à cet état d'efficacité, de plein alignement avec nous-mêmes et de plénitude au quotidien. La prise de conscience est donc un outil puissant vers le chemin au cœur de la performance.

Le corps : la porte d'entrée du ressenti

À chaque jour, je vous invite à prendre un moment de pause, plusieurs fois pendant la journée, simplement pour ressentir ce qui se passe dans votre corps. Puis je vous invite à respirer profondément jusqu'à ce que vous puissiez conscientiser ce qui se passe et que votre corps retrouve une certaine fluidité. Pour faciliter l'intégration de cette habitude au quotidien, vous pouvez même mettre une alarme sur votre appareil mobile. Au bout d'un certain temps, ce sera plus facile d'identifier rapidement ce qui se présente.

Par exemple, ressentez-vous une lourdeur au niveau de la tête ou de la nuque ? Est-ce que votre gorge est serrée ? Ressentez-vous une boule au niveau de l'estomac ? Ressentez-vous de la contraction (colère, impatience, frustration, découragement) ? Votre front est-il en mode « focus » ?

Ou

Ressentez-vous plutôt de la légèreté dans tout votre corps, de la joie, de l'expansion et de la fluidité ?

Le corps est un excellent baromètre et lorsqu'il est contracté, il fait simplement nous envoyer le signal que nous sommes à contre-courant, désalignés et/ou déconnectés. Par conséquent, cela indique si toutes les activités se passent au niveau du mental uniquement ou si elles sont en cohérence avec notre zone d'efficacité.

EXPÉRIENCE PERSONNELLE

Dans un des workbooks précédents, je vous partageais que je m'étais réellement déconnectée de mon ressenti. Il était toujours présent, mais je ne m'y rendais pas accessible totalement, seulement par moment. C'est lorsque je m'arrêtais que je ressentais toute la fatigue, la lourdeur, le stress et la confusion. Cela expliquait aussi pourquoi je ne voulais pas m'arrêter et prendre conscience de ce qui était présent. Je continuais à poursuivre dans le rythme effréné sans me questionner et ressentir si je me consacrais à réaliser les activités (les actions) à plus haut potentiel pour moi et dans l'efficacité.

Dans ce contexte, c'est fou à quel point une journée peut passer vite et être très occupée tout en nous gardant dans un certain statu quo, en quelque sorte. J'ai alors cessé de retenir le besoin d'être dans l'action propulsée par l'adrénaline pour me retrousser les manches. Au départ, je ne me sentais pas bien, pas utile et pas à la bonne place. Il faut se laisser du temps pour expérimenter.

Bien aligné, le nombre d'activités accomplies peut même doubler, puisque tout devient plus efficace, fluide et léger. De plus, celles-ci procurent un profond sentiment de bien-être, d'optimisation de notre potentiel et nous permettent de briller dans toute notre unicité. La reconnaissance des autres devient alors secondaire, puisqu'on se sent rempli de l'intérieur. Notre bien-être ne dépend plus des autres et nous ne sommes plus en attente de conditions extérieures. Curieusement, c'est souvent lors de ces moments que l'on reçoit le plus de reconnaissance. N'est-ce pas surprenant ?

L'harmonisation Cœur-Cerveau (cohérence)¹

Plus tôt dans le programme, je vous ai également invité à vous connecter à l'intelligence du cœur. Les récentes recherches ont permis de découvrir que le cœur avait son propre cerveau composé de 40 000 neurones. Cette « nouvelle intelligence » qui a cependant toujours été présente à l'intérieur de nous, nous permet de toujours accéder aux prochaines actions à poser pour notre plus haut potentiel. Notre cœur connaît toujours la réponse. Lorsque nous sommes dans le comment, le questionnement en boucle, le jugement, les stratégies, les réactions émotives spontanées, les masques, les peurs et les croyances, cela indique que nous sommes pratiquement uniquement dans notre tête. Cela se reflète sur l'activité cérébrale et les ondes que nous sollicitons, sur le fonctionnement de notre corps, sur le rythme cardiaque, la pression artérielle et sur le fonctionnement de notre système immunitaire, entre autres. Les dernières études scientifiques menées par HeartMath Institute, pionnier depuis 1991 sur le sujet, démontrent la puissance de l'harmonisation entre l'intelligence du cœur et celle du cerveau pour un état ultime de productivité et de bien-être dans nos relations.

¹En référence à la démarche proposée par HeartMath Institute et « Human by design » de Gregg Bradden

Harmonisation Cœur-Cerveau

Une pratique de la respiration en 3 étapes faciles d'une durée de 3 minutes.

1. Fermer les yeux et poser deux doigts sur votre cœur.
2. Respirer plus lentement qu'à l'habitude.
3. Connexion à _____

Note sur l'exercice (à remplir lors de l'appel)

Comment vous sentez-vous ? (à remplir lors de l'appel)

Qu'est-ce que cette harmonisation Cœur-Cerveau rend possible ?

- Accéder à votre intuition profonde, à vos inspirations.
- Accéder à votre unicité et à votre plus haut potentiel.
- Accéder aux réponses à vos questionnements.
- Activer votre résilience face aux situations de la vie.
- Activer la capacité d'autoréguler vos émotions lorsque quelqu'un ou quelque chose « pèse sur vos boutons ».
- Activer vos enzymes de longévité - renforcer le système immunitaire.
- Accéder à la qualité de présence avec tous ses sens.

Cette harmonisation Cœur-Cerveau, avec de la pratique, permet de répondre aux questionnements pour lesquels vous ne pouvez trouver la réponse sur Google ! Par exemple, est-ce que je devrais changer d'emploi ? Est-ce que je devrais aller de l'avant avec ce contrat ? Est-ce que cette relation est bénéfique pour moi ? Qu'est-ce que mon corps a besoin maintenant ? Quel est le prochain geste à poser ? etc.

Vous pouvez demander l'opinion à des gens autour de vous bien sûr, mais soyez conscients qu'ils vous partagent leurs réponses selon leur ressenti, leurs filtres, leurs expériences et leurs croyances. Parfois, on est la seule personne à savoir ce qui est bon pour nous. L'intelligence du cœur connaît toutes les réponses. C'est ce que la science démontre et qu'elle appelle également « l'intuition profonde ».

Mon invitation à la pratique

Je vous invite à intégrer cette harmonisation Cœur-Cerveau à tous les jours.

Comment savoir si c'est l'intelligence du cœur qui nous parle ou si celle de la tête ?

Les réponses de la tête viennent souvent avec un jugement, avec une peur ou un excès de confiance dans l'égo.

Les réponses du cœur sont sans jugement et elles ne seront jamais dangereuses pour vous ou les autres.

Une expérience avec l'intelligence du cœur (à remplir lors de l'appel)

Description de Votre OUI :

Vision :

Ressenti :

Autre :

Description de Votre NON :

Vision :

Ressenti :

Autre :

C'est en pratiquant la connexion à l'intelligence du cœur chaque jour, en prenant le temps de nous déposer et de ressentir la réponse à nos questions, que nous pouvons ainsi créer de nouveaux points de repère. Cela nous permet de voir et d'accéder à des possibilités que nous ne pouvions voir auparavant lorsque l'attention était principalement portée sur l'effort du travail acharné, la liste des « to do », les attentes, les manques, le contrôle, etc. En fait, lorsque **seule l'intelligence de la tête** est sollicitée, c'est là que nous devenons prisonniers du précipice de la performance.

C'est en connectant à l'essence de qui nous sommes vraiment tout simplement, que nous avons accès à cet espace où nous pouvons voir et ressentir les actions à poser. Des actions à haut potentiel d'expansion qui nous amènent directement au cœur de la performance, dans la liberté, la clarté, la fluidité et l'efficacité.

C'est également dans cet espace de connexion Cœur-Cerveau que d'autres avenues sont possibles. Notre tête, à elle seule, s'amuse à nous mettre des limitations, des freins et à nous ramener constamment à nos « programmations ». La science tend cependant à démontrer que l'intelligence du cœur harmonisée avec celle du mental nous donne accès à d'autres horizons beaucoup plus alignés avec l'expansion et le rayonnement de chaque personne. C'est une mer de possibilités qui se présente. Sur une base plus personnelle, tout ce que je vous partage est aussi un reflet de ce que j'expérimente au quotidien.

Mon invitation à intégrer des pratiques au quotidien dans votre vie

■ Tenir un journal quotidien pour la Gratitude/Plénitude

Après quelques jours de pratiques, cet exercice nécessite que quelques minutes de votre temps.

Noter des éléments de gratitude en lien avec votre quotidien au travail avec les clients, les collaborateurs, les employés ou autre. Des éléments de gratitude pour l'environnement qui vous entoure, pour votre famille, vos amis, votre corps, etc. Tout ce qui vous a inspiré ce jour-là.

Noter des éléments de gratitude en lien avec l'argent. Si la peur de manquer d'argent est présente en vous, je vous invite à noter les éléments de gratitude en lien avec l'argent, ce qu'elle vous a permis de faire, comment vous vous sentez quand vous en recevez et quand vous en donnez.

Noter les éléments qui vous ont déconnectés de votre état de bien-être et de plénitude. Ce peut être des situations ou des événements qui vous ont dérangés, frustrés ou peiné ; des éléments ou des personnes sur qui vous avez porté un jugement et émis une critique, etc.

Noter l'opportunité d'expansion pour vous - Accueillir ce qui est

Noter un questionnement à adresser suivant l'exercice d'harmonisation Cœur-Cerveau cette trilogie.



■ Exercice d'harmonisation Cœur-Cerveau

En pratiquant cet exercice chaque jour, cela permet d'intégrer une respiration consciente, de créer l'espace requis pour accéder à l'intuition, l'inspiration, l'efficacité ainsi qu'à notre plein potentiel dans toutes les sphères de notre vie.

■ Prendre conscience de la QUALITÉ DE PRÉSENCE envers soi et envers les autres.

La **qualité de présence envers soi** se traduit par le ressenti du corps. En l'écoutant avec attention, il nous indique avec clarté notre état d'être général.

La **qualité de présence envers les autres** se traduit par être présent avec tous ses sens, regarder, écouter, ressentir et lire le non verbal. Écouter attentivement jusqu'à la fin ce que l'autre désire nous partager. Les études démontrent que nous avons tendance à passer plus de temps à préparer notre réponse plutôt que d'écouter. Ainsi, nous pouvons passer complètement à côté de l'essence du message que l'autre personne désirait nous partager. C'est souvent avec les idées, les inspirations et les partages des autres que nous sommes inspirés à notre tour et cela prend de l'expansion en harmonie et en fluidité.

Choisissez-vous d'intégrer à votre quotidien un ou plusieurs des pratiques suggérées ci-haut ?

- **Voici également d'autres invitations qui m'ont assisté dans mon chemin vers la libération du pattern dans le précipice de la performance.**

Questionnement complémentaire

Et si je vous invitais à faire le choix de vous libérer du besoin à court terme des scénarios de la tête, des manifestations concrètes et de l'attachement aux résultats pour accueillir vos inspirations uniques et la clairvoyance découlant de l'intelligence du cœur ?

On se lance souvent dans la poursuite de nombreux projets que l'on amène très rarement à leur pleine capacité d'expansion, par peur de manquer de temps, de passer à côté d'opportunités, de manquer d'argent, etc.

Si je vous invitais à compléter un ou quelques projets avant d'en entreprendre d'autres ? Et si je vous invitais à ressentir la raison, la réelle intention du projet ? Est-ce le bon moment maintenant ?

Choisissez-vous d'accueillir l'énergie de l'expérience plutôt que l'énergie de l'erreur quand cela ne se déroule pas tel qu'anticipé ?

Accueillir les réponses à ces questions, tout en étant en qualité de présence et déposée, m'apporte beaucoup de clarté. Et je « reçois » toujours les réponses.

Vous pouvez également revisiter les questions présentées dans les différents workbooks du programme.

D'autres ressources

Pour ceux et celles qui aimeraient approfondir le sujet de l'intelligence du cœur et l'harmonisation Cœur-Cerveau, je vous invite à naviguer dans le site de HeartMath Institute, pionnier depuis plus de 25 ans sur l'étude de l'intelligence du cœur.

<https://www.heartmath.org/>

<https://coherence-coeur.com/>

Je me suis également inspirée de la formation « Human by design » de Gregg Bradden, un pionnier de renommée internationale reliant les domaines de la science, de la spiritualité et du potentiel humain.

<http://www.thenewhumanstory.com/en>

Finalement, il me fait plaisir de vous partager le lien de mes mentors, Sylvie Olivier et Bernard Thérien, qui m'ont assisté à parcourir le chemin vers la libération du pattern de la performance. Ils offrent différentes ressources gratuites et payantes pour assister les entrepreneurs à se libérer des patterns et des croyances qui limitent et inhibent le potentiel.

<https://goldenheartwisdom.com/parcours-entrepreneurs/>

Conclusion du programme

Je tiens à vous remercier de votre ouverture et de votre volonté à considérer d'autres avenues pour vivre une vie en expansion et en fluidité, dans le pur plaisir et dans l'abondance de ressources, de santé et d'argent, bien sûr. J'ai beaucoup de gratitude pour le chemin parcouru et je vous invite à connecter à cette gratitude également.

Lors du chemin vers la libération du pattern de performance, la confusion fait partie de l'aventure à dire « oui » à être la meilleure version de nous-mêmes, non seulement professionnellement mais aussi humainement, dans toute notre grandiosité. Le « chaos » précède toujours l'expansion et nous met devant un point de choix. Parfois, on ressent que la pression est élevée et cela peut être très dérangeant et inconfortable temporairement. Plus on accueille ce cycle « inconfort - point de choix - expansion », plus la résistance dure moins longtemps et le temps du cycle raccourcit. Le tout devient plus fluide avec la pratique et l'expérience des outils que je vous ai proposés tout au long du programme.

La tête ne peut pas tout comprendre, mais les expériences et les ressentis que vous allez expérimenter avec l'intelligence du cœur créeront de nouveaux points de repère. Ainsi, la **certitude** que « vous avez » toutes les réponses à l'intérieur de vous se manifestera avec la pratique. Au cœur de la performance, c'est à cette clarté que nous connectons et qui nous ouvre les portes à une efficacité en constant renouvellement, ainsi qu'à des possibilités que le cerveau ne peut imaginer !

C'est un honneur pour moi de vous assister dans ce parcours et cette nouvelle aventure qui permet de vivre pleinement sa vie plutôt que de tenter de la « gagner » ! De plus, puisque l'expansion est en continu, je vous invite surtout à faire preuve de compassion envers vous-même et ne pas vous fixer des « objectifs » de temps pour connecter et accéder à l'intelligence du cœur. C'est de la pratique, tout simplement. Avec cette pratique, vous serez le premier témoin des magnifiques opportunités que la vie vous présentera.

Merci du fond du cœur,

Hélène

