

\_\_ Performer \_\_

A U T R E M E N T



THÈME 4

# Les avenues possibles pour Performer Autrement

Les trois premiers thèmes vous ont assisté à prendre conscience de votre positionnement dans le pattern de la performance ainsi que les masques que nous utilisons pour nous protéger et qui mettent des filtres nous empêchant d'accéder à qui nous sommes réellement. En décrivant le pattern de la performance, je vous ai invité à vous poser une série de questions. Il y a peut-être d'autres questionnements qui ont émergé et émergent en vous et c'est merveilleux.! Ajouter cette phrase à la suite. Je suis consciente que cela peut apporter également un inconfort temporaire! Je vous parle par expérience!

En fait, je vous ai partagé plusieurs questions qui m'ont assisté dans mon processus vers la libération de ce pattern de performance. La première partie du programme a donc permis de découvrir de quelle façon l'effort, les attentes, le manque et le contrôle influençaient toutes les sphères de votre vie. À travers les workbooks, nous avons également exploré ce que vous étiez prêts à cesser de retenir en regard de ces éléments. Cette « nouvelle conscience » est déjà un grand pas vers la possibilité de faire des choix différents et d'être en ouverture vers d'autres opportunités d'expansion.

Au cours de ce 4e thème, nous ferons la présentation d'autres avenues possibles pour performer autrement. Parmi les éléments accessibles, on y retrouve la facilité plutôt que l'effort, l'abondance sous toutes ses formes plutôt que le manque, l'accueil de ce qui est plutôt que les attentes, et la fluidité plutôt que le contrôle. Le pattern de la performance se vit dans la dualité, donc dans le « plus ou moins », « trop ou pas assez », « bien ou mal », « positif ou négatif » et « vrai ou faux », entre autres.

Au coeur de la performance, nous expérimentons d'accueillir les situations qui se présentent sans les juger ou les comparer. Quelle libération! Dans le pattern de la performance et dans le précipice dans lequel on se sent souvent coincé, on tente de **gagner sa vie** avec des attentes, de l'effort et du contrôle pour ne pas manquer de rien ou pour ne rien **perdre**. Je vous invite donc à compléter avec cette dynamique de survie pour accueillir la vie en **performant autrement** au coeur de la performance. (facilité, fluidité, expansion, plénitude, abondance et vitalité).



Je vous propose donc un voyage de 18 pouces, ce qui est la distance, pour tous les êtres humains, entre la tête et le cœur. Ce voyage vous permettra de transformer votre vie et performer avec le cœur plutôt qu'uniquement avec la tête. Cette harmonisation entre le cœur et la tête vous offre le choix d'accéder à une nouvelle forme d'intelligence et d'expérimenter la plénitude et l'abondance de ressources dans toutes les sphères de votre vie et à chaque instant. C'est en ressentant un grand bonheur que je vous partage comment j'ai personnellement vécu ce passage et comment j'ai découvert et accéder à cette nouvelle intelligence, l'intelligence du cœur. L'intelligence du cœur a d'ailleurs ses assises scientifiques tel que documentées par l'institut HearthMath depuis 1994. Une organisation sans but lucratif qui démontre les bienfaits de l'harmonisation cœur-tête.

# D'AUTRES AVENUES POSSIBLES

## La facilité plutôt que l'effort

Nous sommes tellement habitués à fournir de l'effort et du travail acharné que la facilité et la simplicité sont déconcertantes. La facilité peut s'exprimer à travers les activités qui occupent votre journée, les décisions d'affaires que vous prenez, le choix des projets, le choix des clients, le choix des collaborateurs, le choix de tous les éléments dans toutes les sphères de votre vie. La première partie du programme vous a justement assisté à identifier les éléments qui vous apportent de la lourdeur et qui vous font naviguer à contre-courant.

Le meilleur exemple que je puisse vous donner est le choix que vous avez fait en vous inscrivant à ce programme. Vous avez fait le choix d'être en ouverture à vous libérer de ce pattern de la performance sans trop savoir à quoi vous **attendre** et de quelle façon cela se déroulerait, n'est-ce pas (**contrôle**)? On pourrait naturellement penser qu'il y aura beaucoup d'effort à faire pour y arriver. Donc, sans grand effort, rien ne changera de façon significative.

Je croyais que rien ne se passait et au contraire tout était en train de changer. Personnellement, j'avais ce réflexe d'analyser et d'évaluer la portée d'un programme, d'une assistance, d'une formation de façon proportionnelle à l'effort que je devais y consacrer. Dans mon choix de m'ouvrir à une autre avenue pour performer, j'ai vécu une tout autre expérience.

## L'égo qui s'accroche

J'ai réalisé que mes points de référence du mental et de mon égo me jouaient des tours. Ma tête me conduisait souvent à penser que pour « grandir » je devais découvrir la recette, apprendre un élément compliqué à comprendre avec beaucoup d'étapes à accomplir pour avoir de la valeur et ainsi mieux performer. Le contraire ne faisait pas de sens pour ma tête.

Cependant, en ressentant et en écoutant la voie du cœur, je savais que toutes les réponses s'y trouvaient et étaient à l'intérieur de moi. Je n'apprenais en fait rien que je ne savais pas déjà, mais c'était en même temps toute la beauté et la puissance pour la suite. J'avais **TOUT** à l'intérieur de moi et j'ai été moi-même assisté pour le découvrir. En fait, c'est simple et facile : on s'ouvre à une autre avenue sans rien forcer, on crée de l'espace et de nouvelles possibilités (inspirations) arrivent avec grâce et facilité. Au cours ce programme, c'est ce que je vous invite justement à faire, soit d'expérimenter cette facilité.

Quels sont les messages que la tête vous envoie en ce moment en lien avec l'accueil de cette facilité, s'il y a lieu ?

---

---

---

---

---

---

---

---

Quelles sont les inspirations que vous recevez en ce moment ?

---

---

---

---

---

---

---

---

## L'accueil de « ce qui est » plutôt que les attentes

Lorsque les attentes sont comblées, elles peuvent procurer de la satisfaction, du bien-être, mais lorsqu'elles ne sont pas comblées, elles peuvent procurer à l'inverse un profond sentiment de tristesse, de frustration et d'impuissance. Elles nous amènent à comparer et à porter du jugement envers soi et/ou envers les autres. Les attentes se basent sur le passé et portent sur le futur, donc inévitablement pas dans le moment présent.

Une autre avenue possible pour performer autrement est dans l'accueil de « ce qui est » tout simplement au moment présent. À partir du moment où j'ai élargi ma vision et accueilli les résultats, les réactions et les situations qui se présentaient, sans juger si c'était positif ou négatif, ce fut un accès direct à une nouvelle façon de prendre de l'expansion. **Ce qui arrive représente toujours le plus haut potentiel d'expansion pour nous en ce moment.** Cela permet de mettre en lumière ce qui nous dérange, ce sur quoi on porte notre attention et tous les messages que la tête nous envoie et qui freinent notre expansion.

Au début, cela me prenait quelques jours avant de ressentir qu'une opportunité d'expansion se présentait à moi, mais de plus en plus le délai raccourcissait. Juste en changeant ma perception de la situation, ne serait-ce que de quelques degrés d'ouverture, je suis devenue de plus en plus ouverte à accueillir ce qui arrivait sans résister, sans vouloir tout comprendre et tout analyser. Le degré de résistance est souvent proportionnel à la perception du degré d'impact que cela pourrait avoir dans toutes les sphères de la vie (souffrance perçue).



## MON EXPÉRIENCE PERSONNELLE

### L'effet « boomerang »

Au cours des dernières années, j'ai réalisé que tout ce que je tentais de repousser, d'éviter et de résister revenait comme un boomerang de plus en plus puissant. J'ai choisi de m'ouvrir à l'expansion en cofondant Synaxon Expansion. J'ai dit oui à un appel que j'ai reçu un beau matin, il y a quelques printemps. Jusque-là, je m'étais toujours mise en position d'éviter tout risque financier à cause de ma peur de tout perdre, de vivre l'échec et du jugement des autres (exemple de résistance). J'avais en fait refusé plusieurs partenariats potentiels au fil des ans et des possibilités d'élargir mon offre de service. Les peurs occupaient tout l'espace et je fermais ainsi toutes les portes.

Jusqu'à présent, chaque cycle d'expansion de l'entreprise m'a offert l'opportunité de me libérer de cette peur. J'ai eu le choix à plusieurs reprises de dire oui ou non aux investissements en temps et en argent qui étaient requis. Pour la première fois depuis longtemps, j'ai vraiment eu l'impression d'investir et non de « dépenser » pour combler un vide et me mettre plus de pression. Je ressens maintenant la différence entre un choix pour les « mauvaises raisons » basé sur des peurs, des croyances et des limitations que je me suis moi-même fixé, et un **choix inspiré**. Cela ne fait pas toujours de sens pour la tête, mais je le ressens dans mon cœur. Lorsque j'ai des doutes et des vertiges, je me reconnecte à ma raison d'être, me laisse inspirer et je « reçois » toujours clairement la réponse. Plus je pratique, plus la réponse est rapide! Il arrive encore parfois que la réponse n'est pas immédiate et cela me permet de voir clairement ce qui la retient! Apprécier le « chemin » est donc requis. C'est l'accès le plus rapide que j'ai expérimenté.

Donc toutes les contractions, les doutes et la confusion qui venaient avec les points de choix m'offraient en fait l'opportunité de faire d'autres choix pour prospérer dans l'authenticité de mon unicité et me sentir libre et légère. L'expansion ne se présente pas toujours comme on l'aurait imaginé ou désiré, mais elle permet d'accueillir pleinement la vie, la chose la plus exceptionnelle.



**Sur une échelle de 1 à 10, à quel degré êtes-vous en harmonie avec cette perspective :**

Accueillir « ce qui est » comme étant toujours la plus haute opportunité d'expansion pour moi en ce moment ? \_\_\_\_\_

**Que ressentez-vous ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Quelles opportunités d'expansion se présentent à vous actuellement ? (Qu'est-ce qui vous dérange, ou qu'est-ce que vous avez tendance à fuir ou à repousser ou à résister?)**

---

---

---

---

---

---

---

---

## La fluidité plutôt que le contrôle

Vouloir tout contrôler nous amène à être impatient, à être dans un état de veille et de préoccupations continues, à être déçu et à s'épuiser à la longue lorsque cela ne se déroule pas comme on le souhaite. Si un scénario imprévu et insatisfaisant arrive, on ne se sent pas à la hauteur, on est en colère, on est triste, on se sent impuissant, ou autres sentiments désagréables. On peut facilement vouloir encore plus contrôler et ainsi embarquer dans un cercle vicieux de plus en plus rigide. En choisissant le contrôle, on tente de contrôler les résultats, les réactions des autres et ses propres réactions. Parce que l'on veut, parce que l'on est exigeant envers nous-mêmes et souvent aussi envers les autres, on tente de forcer les choses et de contrôler ; que ce soit par l'information, par le pouvoir, par le besoin de preuves, par les stratégies ou les conseils non sollicités, entre autres.

## MON EXPÉRIENCE PERSONNELLE

### Dans la dualité du pattern de la performance

Lorsque j'étais gestionnaire, je rencontrais les directeurs tous les lundis matin dans l'unique but de faire le suivi sur les objectifs des résultats financiers. Si cela dérogeait du plan, du « comment » et du « quand » cela devait se faire, je me lançais dans une série de questions pour tenter de tout comprendre, et parfois mettre la personne en boîte. Je me refermais et exigeais un certain besoin de preuves que les résultats seraient différents. Je n'étais pas en ouverture de nouvelles idées, aux inspirations et à accueillir ce qui était tout simplement dans une relation de partage et de partenariat.

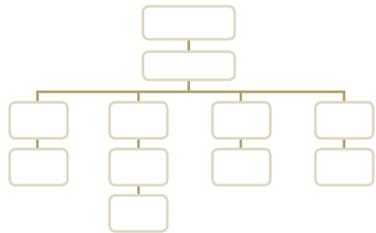
Cela faisait en sorte que les directeurs finissaient essentiellement par dire ce que je voulais entendre. L'échange était à sens unique, au détriment de mon expansion et de celle de l'entreprise. Je tentais de contrôler l'expérience de chacun, y compris la mienne. Lorsque cela ne se déroulait pas tel qu'anticipé, je vivais dans l'énergie de l'erreur (sentiment de ne pas être à la hauteur comme patron exprimé par l'arrogance, la rigidité et la recherche d'un coupable), plutôt que d'accueillir l'énergie de l'expérience (opportunité de réaligner, partage de l'expérience de façon interactive, authentique et dans la douceur). Ressentez-vous la différence ?

### En performant autrement

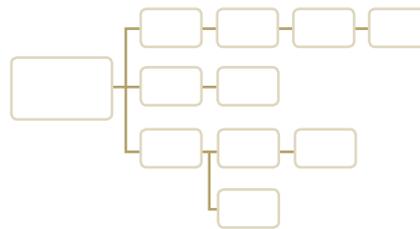
J'expérimente la fluidité au sein de Synaxon Expansion avec mes partenaires et collaborateurs, et c'est tellement plus léger! Sur une base régulière, nous déterminons des lignes directrices pour les mois et l'année à venir. Au fur et à mesure que l'année passe, des réalignements sont parfois requis et nous prenons un moment pour se déposer et harmoniser. Nous incluons également des activités pour avoir du plaisir toutes les trois au cours de l'année. Nous faisons les ajustements nécessaires au fur et à mesure en écoutant et en partageant nos ressentis lorsque c'est requis. Nous avons une réunion mensuel et un calendrier d'activités d'équipe qui indique les activités que chacun est engagé à réaliser dans le temps. Chacun est engagé à le mettre à jour quotidiennement et à se contacter si un changement a de l'impact sur un autre membre de l'équipe. C'est clair, fluide, simple et en temps réel. C'est tout un changement et d'une efficacité extraordinaire remplie d'harmonie! Je ne pourrais plus travailler autrement suite à l'expérience et aux prises de conscience des dernières années.

Quand on n'a plus besoin de contrôler, on est **libre d'être qui on est** et on laisse également **les autres libres d'être qui ils sont** et de se dévoiler au fur et à mesure. Ce fut tout un exercice d'apprentissage et d'approfondissement et cela a eu également un impact important dans mes relations interpersonnelles et ma vie amoureuse. C'est magnifique et donc agréable de se laisser surprendre par l'unicité et la complémentarité de chacun. C'est l'expérience de la fluidité. L'entreprise Google est un bon exemple d'une organisation dans le nouveau paradigme d'affaires avec la réussite qu'on y connaît. C'est également tellement à l'opposé des pratiques actuelles au sein d'une multitude d'entreprises. D'autres choix sont maintenant possibles.

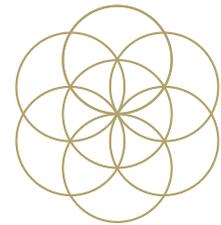
## L'Organisation traditionnelle vers l'Organisation au cœur de la performance



ORGANISATION TRADITIONNELLE



ORGANISATION QUI PERFORME AUTREMENT



L'Organisation traditionnelle est hiérarchique et pyramidale. Les patrons sont en haut et les employés sont en bas. Ils ont souvent peur à tout moment de perdre leur emploi. C'est la performance et la compétition individuelle qui a la cote! Que le meilleur gagne! Le patron doit tout contrôler, a des attentes, et l'effort est valorisé. Je décris cela de façon simpliste, mais cela décrit bien l'essence présente dans beaucoup d'entreprises actuellement.

**En performant autrement au coeur de la performance**, une autre opportunité d'organisation est possible. L'organisation est horizontale et côte à côte plutôt que d'être de haut en bas. Le pouvoir décisionnel est partagé au lieu d'être une chasse gardée. Le contrôle laisse la place à la maîtrise. Quand chacun maîtrise ce qu'il fait, c'est la collaboration de l'unicité de chacun. Tout s'emboîte alors plus facilement et cela donne accès à une plus grande profitabilité.

En étant côte à côte, chaque employé, tout comme le dirigeant, tend vers sa zone d'efficacité, de facilité et de plaisir, dans son unicité. **On laisse ainsi chacun être qui il est, sans vouloir contrôler son expérience.** Accueillir la collaboration de l'unicité de chacun plutôt que de les voir en opposition. Ainsi, chaque personne se sent honorée et cela se traduit par une collaboration plus facile, **une plus grande interdépendance entre les gens**, une plus grande ouverture, des relations efficaces et harmonieuses avec les clients, les fournisseurs et les partenaires d'affaires. La personne rayonne et fait ainsi rayonner l'entreprise. Chaque personne se sent sur un même pied d'égalité. Cela crée de l'appartenance et de l'engagement. C'est une façon d'être unique à 360 degrés. Imaginez la profitabilité et l'efficacité d'une organisation où chacun peut exprimer son potentiel dans sa plus haute expression en commençant par vous ? Votre propre rayonnement ne peut qu'être inspirant.

**Comment ressentez-vous ce type d'organisation ?**

---



---



---



---



---



---

## L'abondance et la plénitude plutôt que le manque

---

Souvent, on pose des gestes insensés à cause de la peur du manque. On a peur de perdre un client, un employé, un partenaire, on a peur de manquer d'argent et on pose des actions qui nous déshonorent et/ou déshonorent les autres. Par exemple, on offre des conditions de travail « spéciales » à un employé qui désire quitter afin de le retenir et on tolère certaines situations. On n'ose pas dire « non » à un client, à une collaboration. On embarque dans un paquet de projets sans prendre le temps de ressentir si leur essence est vibrante pour nous, autres que pour l'aspect du gain financier, pour ne citer de quelques situations.

De plus, que ce soit en affaires ou dans notre vie personnelle, par peur de manquer d'amour, on n'ose parfois pas adresser les non-dits, on tente d'éviter les conflits et on est inconfortables d'être tout simplement nous-mêmes. On laisse ainsi les autres et les situations occupées beaucoup d'espace. Si je vous invitais à occuper votre propre espace tout simplement au lieu de tout donner à votre entreprise, à vos employés, à votre famille et à vos amis ? Car tôt ou tard, vous n'aurez plus rien à donner.

## Occuper pleinement son espace, est-ce être égoïste ?

---

On pourrait présumer qu'occuper pleinement son espace en tant que dirigeant, collaborateur, conjoint ou parent, signifie de penser uniquement à sa propre personne et de combler ses manques au détriment des autres. C'est tout le contraire. En fait, une image me vient : À bord d'un avion, lorsque le personnel de bord explique les consignes de sécurité en situation d'urgence sur le port du masque à oxygène, il indique qu'il est vital de mettre son masque à oxygène en premier afin d'être en mesure de porter assistance aux gens autour de nous, voir même leur sauver la vie. C'est vraiment une belle image pour illustrer ce que veut dire occuper son espace et se remplir d'oxygène (plénitude) !

**Peu importe la sphère de votre vie, la plénitude signifie s'emplir soi, s'honorer en premier et partager son surplus avec les autres par la suite, et non l'inverse.**

L'état de plénitude, de bien-être, permet d'accéder aux inspirations qui nous guident vers les prochaines actions à poser avec quelqu'un et/ou dans une situation.

**DES EXEMPLES CONCRETS D'OCCUPER PLEINEMENT SON ESPACE :**

- ▶ Partager en toute authenticité un inconfort, un malaise que l'on a avec quelqu'un, sans attente de changement, sans avoir peur de perdre. On le fait pour se libérer de l'espace à l'intérieur de nous et on partage avec le cœur.
- ▶ Avoir le courage de dire « non » à une demande qui nous mettrait dans une position de sacrifice ou uniquement pour faire plaisir à l'autre.
- ▶ Assister quelqu'un plutôt que l'aider. Assister une personne à faire des choix différents plutôt que lui donner de l'argent pour la sauver et lui «sortir la tête de l'eau» à répétition.
- ▶ Prendre un moment de pause lorsque le corps nous parle.
- ▶ Prendre des moments pour soi juste pour se faire plaisir.

**Quelles sont les opportunités actuellement pour vous d'occuper pleinement votre espace avec vos partenaires, vos clients, votre conjoint ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Qu'est-ce qui vous empêche (peurs, croyances, résistance) de le faire, s'il y a lieu ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

Être en plénitude, c'est de se sentir bien et rempli tout simplement. C'est également une clé importante pour accéder à une abondance de ressources sous toutes ses formes (inspirations, relations, argent, opportunités d'affaires, etc.). C'est aussi une question de choix par rapport à ce sur quoi nous portons notre attention.

## Un simple exercice qui fut une clé importante

Quand quelque chose nous dérange, c'est une opportunité magnifique de s'en libérer. J'ai pris conscience que lorsque je portais mon attention sur les manques, sur ce qui me dérangeait, je m'éloignais de cet état de plénitude. J'ai fait le choix de me pratiquer à développer mon « muscle » de la **gratitude-plénitude** sur une base quotidienne. Cela consiste à noter et à honorer tous les jours les éléments de gratitude dans toutes les sphères de ma vie. C'est un exercice qui ne prend que quelques minutes, mais qui a la puissance de « déjouer » les scénarios de la tête et de nous connecter au cœur. C'est dans cet état que je suis le plus « performante » dans la légèreté, la facilité et le pur plaisir.

**Le passage vers Performer Autrement** est avant tout une question de choix : le choix de ce que l'on choisit de cesser de retenir dans les points de référence actuels en lien avec l'effort, le contrôle, les attentes et le manque. Dans mon cas, je ne connaissais tout simplement pas et n'étais pas consciente que d'autres avenues beaucoup plus vibrantes étaient possibles! Cela m'inspire tellement de vous les partager. Cela a complètement changé ma vie!

