

**LISE BOURBEAU
NATHALIE SAINTE-MARIE**

Les 5 blessures et ta vie professionnelle



**Découvrez quelles
blessures sont éveillées et
comment les gérer**



ÉDITIONS E.T.C. INC

CHAPITRE ONZE

REPRENDRE LA RESPONSABILITÉ ET LA MAÎTRISE DE NOTRE ÉPANOUISSEMENT PROFESSIONNEL

Dans les chapitres précédents, nous avons vu l'importance de prendre conscience (première étape) des émotions vécues, des attitudes adoptées et des difficultés relationnelles engendrées pour détecter une blessure émotionnelle activée dans notre vie professionnelle. Puis nous avons vu l'importance de l'acceptation (deuxième étape) dans le processus de transformation en examinant ce que signifie s'accepter et les étapes pour y parvenir. Pour aller au bout du processus dans le monde du travail, nous allons voir à présent comment reprendre la maîtrise de ce domaine de notre vie afin d'aller vers nos désirs et nos besoins.

La troisième étape pour aller vers la transformation est **la responsabilité**.

Qu'est-ce que signifie être responsable dans la vie professionnelle ?

Définition du mot RESPONSABILITÉ dans le Larousse :

Obligation ou nécessité morale de répondre, de se porter garant de ses actions ou de celles des autres.

Fait d'être responsable d'une fonction, position qui donne des pouvoirs de décision, mais implique que l'on en rende compte.

Définition utilisée dans ce livre :

Être responsable, que ce soit pour un employé, superviseur, dirigeant, travailleur autonome, c'est être conscient et accepter d'assumer toutes les conséquences quant à sa façon de réagir à toute situation qui se présente dans son travail.

Être responsable, c'est savoir que tout ce que nous attirons à nous provenant de l'extérieur a sa source à l'intérieur de nous. Vivre ainsi notre vie professionnelle fait de chaque expérience, agréable ou non, une occasion de nous aider à nous connaître, à nous accepter et ainsi permettre à notre âme d'évoluer.

Devenir responsable amène à :

a) Prendre conscience que nous ne pouvons pas culpabiliser nos partenaires professionnels pour ce

qui nous arrive. Nous cessons donc de croire qu'ils doivent assumer les conséquences de nos décisions ou réactions.

- b) Prendre conscience que nous ne pouvons pas nous culpabiliser ou nous féliciter pour les décisions de nos partenaires professionnels. Nous les laissons donc assumer leurs propres conséquences.*

La responsabilité telle qu'elle est décrite ici se retrouve au plan spirituel, c'est-à-dire dans nos manières d'être, nos états d'âme. Sur le plan matériel et légal, nous pouvons être tenus responsables de nos actes et avoir à en assumer les conséquences.

En réalité, il y a plusieurs définitions du mot responsabilité selon les cultures. Celle utilisée dans ce livre a fait ses preuves grâce aux ateliers d'Écoute Ton Corps depuis plus de quarante ans. Par contre, je dois admettre que dans tout ce que j'enseigne depuis ce temps, c'est la notion de responsabilité qui semble la plus difficile à intégrer. Il faudra que tu acceptes d'avoir certaines difficultés à la mettre en pratique. Je te suggère de te féliciter au fur et à mesure que tu y arrives plutôt que de te critiquer de ne pas toujours y parvenir.

Être responsable, c'est être conscient que tout ce qui nous arrive fait partie de notre propre création et résulte de notre grand pouvoir de créer notre vie professionnelle, selon notre état d'esprit et la nature de nos intentions, de nos pensées, qu'elles aient été motivées

par un besoin ou par une peur. C'est magnétique ! C'est comme le boomerang que nous lançons et qui nous revient.

Devenir quelqu'un de responsable nous permet d'observer notre vie professionnelle, sans jugement, afin d'en reprendre la maîtrise.

Une personne irresponsable, c'est-à-dire qui n'applique pas cette notion de responsabilité, vit automatiquement de la culpabilité, des peurs et des frustrations, et risque de croire qu'elle est victime dans son travail.

Lorsque j'ai été arrêtée pour burnout en mars 2016, j'étais incapable de prendre ma responsabilité, accusant mon employeur, ma direction, mes collègues... Quand j'ai repris une activité professionnelle, je me suis retrouvée face à chacune de mes peurs et je me suis sentie souvent paniquée. C'est en tournant le regard à l'intérieur de moi, en prenant ma responsabilité, que je suis parvenue à me réépanouir peu à peu.

Une personne responsable sait que son attitude intérieure et ses croyances sont la cause de son mal-être. Elle ne blâme ni ses partenaires professionnels ni elle-même et sait qu'elle reste la seule personne qui puisse faire quelque chose pour remédier à cette situation, prendre des décisions et enclencher une transformation.

*Quand nous en avons assez de vivre les conséquences désagréables de nos choix, nous décidons enfin de faire des transformations. Albert Einstein disait bien : **La folie, c'est se comporter de la même manière et s'attendre à un résultat différent.** En reprenant notre responsabilité, nous pouvons faire des choix plus conscients et intelligents pour nous dans notre vie professionnelle au lieu de subir les conséquences de nos choix inconscients.*

Pour ma part, au lieu de continuer à lutter par peur de me sentir incapable, illégitime, indésirable dans mon travail, ce qui me demandait beaucoup d'énergie pour me contrôler, j'ai pris la responsabilité de mes croyances et fais de plus en plus de pas pour écouter mes besoins. Je me suis sentie fière et plus libre en sortant peu à peu du sentiment de culpabilité.

La plupart des gens confondent **responsabilité** et **engagement** dans la vie professionnelle. Il est vrai que le niveau d'engagement des salariés est régulièrement évoqué comme un indicateur de bonne santé d'une entreprise.

Comme nous l'avons vu plus tôt, l'engagement se situe seulement dans le « avoir » et le « faire ». Nous pouvons nous engager à faire certaines tâches, à signer un contrat, à participer à un projet, à honorer une prestation pour un de nos clients, etc.

La responsabilité quant à elle se situe au niveau de l'« être », de nos attitudes intérieures.

Nous pouvons nous engager à faire et avoir des expériences dans le domaine du travail mais nous ne pouvons pas nous engager à **être une autre personne** que celle que nous sommes à chaque instant, c'est-à-dire un humain parfois compétent et parfois non, parfois rapide et parfois lent, parfois patient, etc.

Prenons l'exemple d'une personne qui s'engage envers elle-même à être patiente, peu importe les circonstances. Elle sera souvent malheureuse car elle se demande l'impossible. Si on se réfère à la notion d'acceptation, je te rappelle qu'elle est réellement complète seulement quand on l'applique au même degré aux opposés, à ce que nous considérons bien et mal, parfait et imparfait.

Donc, cette personne peut plutôt décider que sa préférence c'est d'être de plus en plus patiente mais tout en se donnant le droit de parfois être impatiente. Ainsi, elle s'accepte en tant qu'être humain avec des défauts et des qualités, des hauts et des bas, etc.

Nous avons tous des talents, des compétences, des qualités, des limites, des vulnérabilités, des peurs, des croyances et des blessures qui diffèrent de ceux de nos partenaires professionnels. Résultat : nous sommes tous différents les uns des autres.

L'opposé de la responsabilité est la culpabilité. Un excellent moyen pour devenir conscient de notre degré de responsabilité est d'être attentif à toutes les occasions où nous nous sentons coupable, où nous nous accusons, ainsi que toutes les occasions où nous accusons ou jugeons les autres avec l'intention de les faire se sentir coupables.

La notion de culpabilité résulte du fait de catégoriser nos attitudes de mal, d'incorrectes selon notre système de croyances influencé par notre ego. **S'accuser et vouloir se changer est donc une forme de contrôle de notre ego, alors que s'accepter est la clé de la responsabilité.**

Avant le diagnostic de burnout, le sentiment de culpabilité envahissait ma vie professionnelle. J'avais tellement adopté le masque de rigide que je ne pouvais pas toucher cette souffrance profonde en moi dans le rapport au travail. Cette souffrance provenait du rejet que je vivais mais que je ne voulais pas sentir. Je m'ai-mais si peu, me jugeant incapable, indésirable, voire illégitime, que je me surengageais afin de ne pas l'être, ce qui m'a mené à l'épuisement.

En devenant une personne responsable dans ton travail, tu percevras les situations difficiles de manière différente et tu vivras moins de stress et d'émotions. Cela se produit lorsque tu deviens capable d'observer tes réactions et les émotions associées de manière responsable, tout en étant conscient de l'intention de ton ego de te protéger d'une peur pour toi.

Tu pourras accepter davantage chaque expérience, en sachant que tu as toujours le choix de prendre de nouvelles décisions. Veux-tu continuer à croire aux croyances de ton ego ? C'est en sentant en toi le pouvoir et la libération que la responsabilité procure que tu renoueras avec ta puissance créatrice intérieure.

Plus tu seras responsable en restant observateur dans ta vie professionnelle quand tu vis des conséquences désagréables, plus tu sauras que tu es tout autant capable d'être responsable de créer ta vie professionnelle selon tes désirs et besoins.

Tu sauras que tu as intégré cette notion lorsque tu seras capable de démontrer de la compassion et du respect pour tes partenaires professionnels qui n'ont pas encore pris conscience de leur pouvoir créateur, et qui croient encore être des victimes dans ce domaine de leur vie.

Plus tu prendras ta responsabilité et plus tu attireras à toi des collègues et collaborateurs qui en feront de même. C'est magnétique.

Prendre notre responsabilité face à nos blessures émotionnelles

Dans notre vie professionnelle, il y a de nombreuses occasions qui peuvent nous amener à prendre la

responsabilité de nos peurs, de nos émotions, de nos croyances, de nos manques et donc de nos blessures émotionnelles pour renouer avec un sentiment d'épanouissement.

Imagine une fleur dans un champ qui ne demande qu'à se déployer, prendre sa place, et qui s'en empêche car elle n'a pas le même nombre de pétales que les autres fleurs, elle est plus grande, moins colorée... Imagine cette même fleur croître sans se comparer et ainsi s'étirer vers le soleil.

Imagine maintenant le bonheur de pouvoir t'accepter de plus en plus dans ton travail en sortant de l'illusion que te culpabiliser fait de toi un « bon professionnel ».

Seul l'adulte que nous sommes peut prendre la responsabilité des conséquences de ses attitudes et comportements, qu'ils aient été motivés par un besoin ou par une peur.

Pour devenir responsable de tes blessures émotionnelles dans ta vie professionnelle, il est nécessaire :

- *De reconnaître que c'est ton ego qui a pris le dessus aussitôt que tu vis des émotions influencées par une peur pour toi, telle la culpabilité d'être incorrect, ce qui t'empêche d'être toi-même, dans ton état naturel.*

- *De décider si tu veux continuer à écouter la voix de l'ego qui se fie sur la mémoire et la souffrance du passé, ou si tu veux écouter la voix de ton être qui connaît tous tes besoins dans l'instant présent.*
- *De prendre conscience des jugements, accusations et réactions de ton ego face à cette perspective d'être toi-même au travail.*

Prenons l'exemple d'un employé qui ment à son responsable au sujet de l'avancée d'un dossier important, celui-ci lui offrant la possibilité d'une promotion. Il s'agira pour lui de s'observer en train de mentir au lieu d'être vrai. Il constatera que c'est son ego qui a peur et qui l'influence à adopter cette attitude.

Sa croyance peut lui indiquer qu'être incapable de gérer un dossier, c'est donc être illégitime pour prétendre à un autre poste. En allant voir ce qui se passe en lui, il comprendra que c'est son ego qui essaie de lui faire croire qu'il ne sera pas éligible pour une promotion s'il avoue ne pas avancer comme il s'y était engagé. Son ego le jugerait d'être incapable et illégitime.

En plus de son masque de rigide que son ego lui fait revêtir par peur de toucher sa limite, sa blessure de rejet est aussi activée car il confond la valeur de ce qu'il fait avec la valeur de qui il est. **L'ego est inconscient du ÊTRE, c'est-à-dire de nos besoins d'être d'une telle manière**, il ne connaît que le FAIRE et le AVOIR, c'est-à-dire les comportements à adopter.

Si son responsable est de sexe opposé, l'employé peut également porter le masque de contrôlant, qui le conduit à mentir plutôt que de reconnaître sa vulnérabilité sur ce dossier et sa peur de ne pas obtenir de promotion. C'est en s'observant que nous savons la ou les blessures qui ont été activées.

Tu deviendras ainsi conscient que c'est le fait d'écouter la perception et la réaction de ton ego qui engendre la douleur, et non la situation ou l'autre personne. Dans l'exemple précité, l'employé constatera que c'est le scénario imaginé par son ego qui le pousse à mentir.

Souviens-toi que lorsque tu as une peur pour toi :

- 1. Une de tes blessures émotionnelles est éveillée par manque d'amour pour toi parce que tu écoutes la petite voix de ton ego;*
- 2. Tu ressens de la douleur;*
- 3. Le masque influencé par ton ego prend le dessus croyant t'aider à moins souffrir.*

Ce sont les comportements réactifs dictés par ton ego qui créent un malaise dans la situation. Dans l'exemple, c'est le fait de mentir sur l'avancée du dossier plutôt que prendre sa responsabilité et assumer de se sentir incapable qui engendre un malaise.

Pour renverser cela, tu dois rapidement devenir conscient que :

1. *Tu n'es plus toi-même dans la situation car tu as une peur pour toi;*
2. *C'est toi qui as permis à ton ego (avec ses croyances) de te prendre en charge;*
3. *La blessure est éveillée, tout en te rappelant qu'il est humain et normal d'avoir des blessures.*

En devenant de plus en plus conscient de l'emprise de ton ego et en décidant de prendre ta place, tu cesseras peu à peu d'entretenir des comportements réactifs.

Dans l'exemple, l'employé doit s'accueillir en tant qu'humain en prenant la responsabilité de son attitude et de sa peur pour lui. Il a besoin de prendre en charge le scénario qu'il envisage. Cette étape est nécessaire pour qu'il puisse s'interroger sur sa responsabilité, à savoir de continuer à croire à sa peur, en se laissant diriger par elle (donc par son ego), ou bien de commencer à faire des petits pas pour accepter ses limites du moment. C'est ainsi qu'il disposera de son libre arbitre dans cette situation.

C'est en passant par l'acceptation et en appliquant la notion de responsabilité que tu pourras atteindre ce stade d'observation.

Être responsable, c'est admettre que personne n'est dans ta vie professionnelle pour répondre à tes attentes, et que ces dernières viennent du manque d'amour envers toi-même lorsque tu écoutes les peurs de ton ego. Cela est valable que tu sois dirigeant, responsable, employé ou travailleur autonome.

Dans l'exemple, la personne en train de mentir manque d'amour envers elle-même dans son côté incapable, illégitime et menteur. Elle oublie de voir qu'elle possède aussi l'aspect positif de ces comportements.

L'étape de la responsabilité peut prendre du temps. Persévère et pas à pas, tu iras de plus en plus vers tes besoins véritables. Plus la blessure est importante, plus c'est une indication de l'ampleur de l'ego et donc de la souffrance vécue face à une attitude non-acceptée de soi ou des parents, enseignants ou éducateurs. Cela demande de la pratique pour arriver à voir la situation avec compassion et bienveillance.

Dans l'exemple, l'employé sait qu'il prend sa responsabilité lorsqu'il cesse de se culpabiliser, de manipuler son responsable, et qu'il démontre de la compassion pour la partie en lui qui a peur. Il se donne le droit d'être humain. Il saura qu'il s'accepte et qu'il est responsable lorsqu'il sera capable de partager avec son collègue sa peur, son senti, ses désirs et ses besoins.

Plus tu t'observeras, plus tu te donneras le droit d'être humain au travail en prenant la responsabilité de tes blessures avec compassion, et plus tu seras capable d'avoir cette même compréhension du cœur envers tes partenaires professionnels.

Redevenir soi-même dans la vie professionnelle : un cheminement intérieur personnel

Et si je te disais que pour retrouver un état d'être naturel dans ta vie professionnelle, tu as simplement besoin de faire le chemin inverse de celui qui tu as emprunté enfant dans la construction de tes systèmes de croyances et de valeurs ? Qu'il suffit d'aller récupérer les parties de toi qui souffrent et qui sont restées là, sans jamais être considérées ?

Tel le petit poucet qui a laissé des cailloux pour retrouver le chemin de sa maison, chaque émotion associée à une peur pour toi que tu récupéreras pour l'accueillir et la prendre en main dans ta vie professionnelle t'aidera à retourner vers un état naturel. Chaque caillou, chaque croyance récupérée a une histoire, une raison d'être à te raconter.

Es-tu prêt à les écouter pour renouer avec ta puissance intérieure, celle de créer une vie professionnelle épanouissante en reprenant la responsabilité de tes parties souffrantes ?

Reprendre la responsabilité et la maîtrise
de notre épanouissement professionnel

Cheminement de création d'une blessure émotionnelle dans le rapport à l'apprentissage avant l'âge de 7 ans



Être TOI-MÊME n'a pas fait l'affaire des autres.



Cela te faire SOUFFRIR.



Tu vis de la RÉSISTANCE face à cette douleur.



Tu te résignes en créant un MASQUE pour ne plus souffrir.

Processus de conscientisation : retour à la case départ



Tu deviens conscient que lorsque tu vis une émotion,
tu portes un MASQUE.



Tu ressens de la RÉSISTANCE à accepter ta responsabilité.



Tu te donnes le droit d'avoir SOUFFERT et d'en avoir voulu à
tes parents, éducateurs, partenaires, collègues professionnels.



Tu redeviens TOI-MÊME en cessant de te protéger et en
t'acceptant de plus en plus.

En t'acceptant tel que tu es dans ta vie professionnelle, c'est-à-dire dans tes forces et dans tes faiblesses, tu redeviendras peu à peu toi-même, un être humain dans son individualité, sa vulnérabilité, son humanité, et tu pourras en faire une valeur ajoutée plutôt qu'un handicap.

J'ai conscience que cette idée peut paraître effrayante pour ton ego qui a investi tellement d'énergie jusqu'à maintenant, croyant t'aider à éviter de toucher certaines souffrances si tu te permettais d'être ce que tu voulais être. Sache que tu peux décider de mettre cette énergie à ton service pour aller vers tes désirs et tes besoins. C'est en ayant de la bienveillance et de la compassion pour les parties de toi qui souffrent et qui sont restées bloquées depuis ton enfance dans ton rapport à l'apprentissage, que cela va se transformer peu à peu.

Le moyen par excellence pour y arriver, c'est de prendre l'habitude de dire MERCI aussi souvent que tu le peux à ton ego (il est même suggéré de lui donner un nom). C'est d'ailleurs une des étapes expliquées au chapitre deux pour diminuer graduellement la puissance de l'ego. Par exemple, mon ego s'appelle Mouchette et je lui parle ainsi : « Merci Mouchette de t'occuper de moi. Je sais que ton intention est bonne quand tu essaies de me convaincre d'agir, de penser ou de parler de telle façon; tu crois sincèrement m'aider. Mais je suis une grande personne maintenant et je veux vivre mes propres expériences. Parfois, ce serait peut-être préférable que je

t'écoute mais ne t'en fais pas, quoiqu'il m'arrive, quelles que soient les conséquences, je me sens vraiment capable d'y faire face. Après toutes ces années sans cesse à mes côtés, tu mérites bien de te reposer maintenant. »

Si tu ne l'acceptes pas et que tu cherches à l'éliminer, tu peux être assuré que ton ego deviendra encore plus présent car, rappelle-toi, il veut te protéger. Tu dois être capable de le convaincre que tu peux VRAIMENT assumer toutes les conséquences de ce que tu dis, fais, penses et de ce que tu es.

Ce qu'il y a de magique, c'est qu'en t'acceptant dans tes parties sensibles, vulnérables, tu observeras que tes partenaires professionnels vont s'autoriser à faire la même chose avec toi et avec eux-mêmes. Tu seras également de plus en plus capable d'accepter tes points forts pour les mettre au service de ton épanouissement professionnel, tout en permettant aux autres d'en faire autant.

J'ai longtemps lutté contre ce que je jugeais être des imperfections dans mon travail; la partie rigide en moi s'exprimait fréquemment. Je trouvais souvent mes partenaires professionnels injustes avec moi. Je me sentais en colère contre eux, mais surtout contre moi-même d'être si peu parfaite. Je confondais ce que j'étais avec ce que je faisais.

Depuis que j'ai entamé ce cheminement intérieur, je constate à quel point j'étais injuste avec moi de m'imposer

un tel système de valeurs pour correspondre à un idéal inatteignable. Je suis heureuse aujourd'hui de parvenir à être de plus en plus naturelle dans ma vie professionnelle.

J'étais en confrontation avec tout ce qui me semblait imparfait en moi, je manquais tellement d'amour envers moi dans mon côté parfois incapable, indésirable, illégitime... J'ai appris à faire des petits pas pour me permettre de l'être en prenant la responsabilité de mes croyances et des décisions que j'avais prises enfant face à mes éducateurs.

J'ai alors pu constater que mes partenaires professionnels me semblaient parfois illégitimes, incapables, indésirables, et que je parvenais peu à peu à les accueillir ainsi sans les juger ni les accuser. C'est ainsi que nous pouvons vraiment savoir que nous nous acceptons, lorsque nous acceptons chez les autres ce que nous condamnions auparavant en nous-même.

Il est important et nécessaire de connaître à la fois nos besoins, c'est-à-dire les attitudes que nous avons besoin de vivre pour nous nourrir intérieurement, ainsi que nos peurs, c'est-à-dire nos attitudes souffrantes, pour être bien et épanoui dans notre vie professionnelle.

Cela demande de sortir peu à peu du contrôle, de la zone de confort que notre ego croyait avoir établi dans ce domaine de notre vie, en étant prêt à en assumer les conséquences. Il y a deux peurs très courantes en

contexte professionnel que notre ego veut habituellement nous éviter d'avoir à expérimenter : **la peur de déplaire et la peur de passer pour égoïste**. Redevenir soi-même dans son travail est un acte d'amour inconditionnel pour l'humain que nous sommes, avec ses limites, ses défauts, ses faiblesses.

Les trois étapes clés pour renouer avec notre leadership professionnel

Le mot « leader » peut être traduit par « direction », « dirigeant », « meneur » selon le Larousse. Le leadership est la capacité à mener vers un objectif, une direction. « Diriger », toujours selon le Larousse, c'est la capacité à orienter quelque chose dans une direction. C'est tout-à-fait différent que de vouloir se contrôler, ou contrôler une autre personne ou encore une situation.

Parvenir à renouer avec ton leadership au travail demande de connaître tes besoins, ainsi que les désirs qui te permettront de les nourrir, pour orienter ta vie professionnelle de manière consciente, alignée et centrée.

Si tu te réfères au triangle de la vie, plus tu connaîtras tes besoins et tes peurs, plus tu les accueilleras, et plus tu poseras des actions pour aller dans la direction que tu souhaites donner à ta vie professionnelle, plus tu seras entouré de collaborateurs qui en feront

de même, et plus tu accueilleras ces derniers lorsqu'ils le feront.

Voici en résumé les trois étapes pour t'aider à prendre la direction que tu souhaites dans ce domaine de ta vie.

1. Devenir observateur de tes attitudes et comportements dans ton travail

Maintenant, il est temps de prendre conscience de tes émotions, de tes réactions, et d'entrer en contact avec ton univers intérieur pour observer comment tu te sens, de quoi tu as peur pour toi dans une situation, et identifier ton besoin qui n'est pas comblé.

Voici trois bénéfices de cette étape que je constate dans ma propre vie professionnelle :

- a) Avoir une meilleure connaissance de soi-même, des attitudes et comportements qui nous font réagir.
- b) Devenir conscient des scénarios de l'ego qui veut monopoliser notre énergie pour écouter ses peurs.
- c) Découvrir cette énergie émotionnelle, parfois colossale, qui n'attendait qu'à être conscientisée à l'intérieur de soi afin de pouvoir la mettre ensuite au service de nos besoins.

2. Être valideur de ta manière d'être dans ta vie professionnelle

Une fois que tu as découvert ta peur pour toi et ton besoin non comblé, tu dois te donner le droit, t'accepter ainsi pour le moment. L'adulte que tu es devenu est le seul à pouvoir valider tes attitudes souffrantes, même si cela n'est pas ta préférence. Prendre conscience de ta bonne intention derrière toute réaction est le moyen pour parvenir à te valider dans tes décisions, même si agir par peur n'est pas ta préférence pour le moment.

Voici trois bénéfices de cette étape que je constate dans ma propre vie professionnelle :

- a) Voir les réactions souffrantes sous un autre angle puisque toute attitude comporte deux facettes, selon qu'elle ait été motivée par une peur ou par un besoin. De plus, chaque attitude jugée, accusée comporte elle aussi des avantages.
- b) Accepter les autres qui ont ces mêmes difficultés grâce à la compréhension du cœur de ces attitudes souffrantes en soi. Ceci est possible quand nous sommes conscients de nos propres peurs et de notre intention lorsque nous adoptons ces mêmes attitudes.
- c) Devenir un bon parent pour l'enfant en nous qui a eu si peur de ne pas être aimé à l'état naturel, au lieu de rechercher l'approbation, de chercher à plaire à

ses responsables, collègues, confrères ou clients. Se valider soi-même permet peu à peu de commencer à combler nos manques et attentes.

3. Redevenir acteur de ta vie professionnelle

Tu pourras exprimer ton libre arbitre de façon de plus en plus responsable, en prenant en considération les conséquences de laisser ta peur prendre le dessus, ou celles plus favorables d'aller dans le sens de tes besoins.

Voici trois bénéfices de cette étape que je constate dans ma propre vie professionnelle :

- a) Prendre notre responsabilité après avoir pris conscience de ne pas satisfaire un besoin parce que la peur est encore trop présente.
- b) Expérimenter l'effet magique de répondre à nos besoins sans attente d'approbation.
- c) Déceler de plus en plus rapidement ce qu'un projet professionnel permet d'expérimenter, s'il correspond ou non à un besoin pour soi et faire des choix en toute conscience et responsabilité.

Ce cheminement intérieur personnel permet progressivement de passer de metteur en scène de scénarios souffrants à celui d'acteur dans son travail en revisitant ces scénarios de manière constructive. C'est ainsi que tu pourras redonner une direction à ta vie professionnelle.

Reprendre la responsabilité et la maîtrise
de notre épanouissement professionnel

En reprenant notre responsabilité, nous permettons à l'énergie déployée par notre ego (pour éviter de toucher nos peurs) d'être plutôt utilisée pour passer à l'action afin de répondre à nos besoins.

C'est ainsi qu'une personne qui manquait d'énergie dans son travail, allant parfois à la limite de l'épuisement professionnel, peut retrouver l'énergie mentale, émotionnelle et physique en répondant à ses besoins et en les nourrissant intérieurement.

La personne qui souffre de burnout n'est pas épuisée parce qu'elle manque d'énergie, mais plutôt parce que sa capacité de s'aimer est épuisée.

Il n'est pas nécessaire d'être dirigeant d'une entreprise, ni même responsable d'un service, pour développer son leadership. Toute organisation a besoin d'exécutants ou d'acteurs qui ont la capacité de prendre la responsabilité de leurs décisions.

Adopter cette posture responsable qui prends en compte nos besoins, donc prendre conscience de la raison d'être de notre travail, s'adresse à toute personne souhaitant vivre une vie professionnelle nourrissante, énergisante, qui donne du sens.

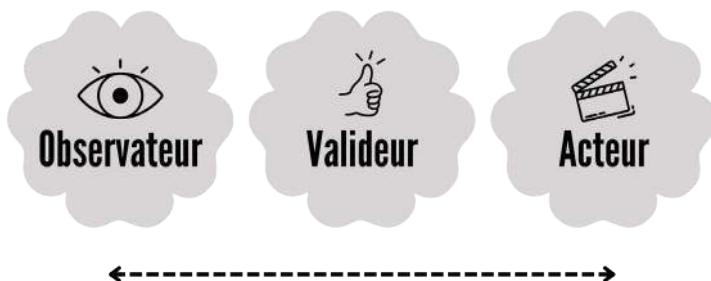
Tu sauras que tu as repris la maîtrise de ta vie professionnelle à travers chaque expérience au cours de

laquelle tu te sentiras capable d'exprimer ta peur, ton intention dissimulée derrière ta manière de réagir, ainsi que tes besoins véritables.

Je te rappelle que pour qu'il y ait transformation, il est nécessaire d'accepter d'être ce que nous ne voulons pas être pour aller vers ce que nous voulons être.

Dans l'exemple utilisé plus tôt, le salarié saura qu'il a repris la maîtrise de sa vie professionnelle quand il sera capable d'exprimer qu'il s'est senti illégitime face à cette promotion parce qu'il a eu peur d'être incapable de mener un projet à terme, l'amenant à mentir.

L'expérience lui aura permis de prendre conscience de l'attente qu'il a envers lui-même, à cause de sa rigidité, d'être toujours capable. Plus il s'acceptera d'être parfois incapable en adoptant des attitudes différentes que celle de mentir, plus il pourra aller vers son besoin d'être capable de manière plus équilibrée et naturelle.



La magie d'être responsable dans sa vie professionnelle

- En devenant observateur, pour être en mesure de te valider puis d'être acteur de ta vie professionnelle, tu prendras de plus en plus la **responsabilité de tes attentes** en communiquant clairement tes désirs et tes besoins. Tu seras de plus en plus capable de vivre la conséquence d'essayer un refus face à tes demandes sans penser pour autant que c'est à cause de qui tu es, que tu n'es pas assez important, parfait, digne ou qu'il manque quelque chose en toi.

Dans l'exemple du salarié espérant une promotion, il prendra sa responsabilité lorsqu'il acceptera d'avoir de l'aide de son responsable pour avancer sur son projet, et donc d'être parfois incapable dans son travail, sans pour autant s'accuser. Il saura qu'il reprend son autonomie s'il accepte la conséquence éventuelle de ne pas obtenir de promotion.

- Conscient que tes partenaires professionnels ne sont pas obligés de répondre à tes besoins, tu seras de plus en plus capable de trouver des « plans B » et tu pourras prendre en charge tes désirs et tes besoins **par d'autres moyens**. Tu seras de moins en moins tenté de leur tendre des pièges ou de tomber dans les leurs.

Dans le même exemple, la personne pourra vérifier à quel besoin répond son désir d'avoir une promotion et trouver d'autres alternatives possibles pour y répondre. Imaginons que le désir d'avoir une promotion réponde au besoin d'être important pour l'employé, il s'agira alors pour lui de trouver d'autres moyens de se sentir important pour combler ce manque dans sa vie. Voici le cadeau mal emballé que lui a offert cette expérience :

- a) prendre conscience de son besoin,
 - b) poser des actions pour y répondre et
 - c) lâcher prise sur le résultat.
- De plus en plus conscient des manques qui nourrissent tes attentes, tu pourras prendre peu à peu la **responsabilité de tes dépendances affectives** dans ta vie professionnelle. Tu commenceras à te donner, et à donner aux autres, ce que tu attends d'eux, que ce soit de l'attention, de la reconnaissance, de l'importance, etc. Plus tu reprendras ton **autonomie**, plus tu attireras à toi des partenaires professionnels qui en feront de même avec toi et avec eux-mêmes.

Dans notre exemple, l'employé prendra la responsabilité de son besoin d'importance en demandant de l'aide à son responsable en cas de difficulté sur un dossier. Ainsi, il s'accordera de l'importance à lui-même et en accordera à l'autre.

- Étant conscient des situations où tu n'es plus toi-même, où tu n'es plus naturel, tu accueilleras de plus en plus **tes croyances limitantes**, et donc **tes peurs**, dans ta manière d'être. Tu pourras alors commencer à prendre des décisions et poser des actions pour aller vers tes désirs et tes besoins.

Dans notre exemple, la personne constatera qu'elle est responsable quand elle prend conscience de sa peur d'être incapable, et du besoin que cette peur vient bloquer. Elle trouvera des actions pour répondre à son besoin d'être importante et ainsi prendre en charge sa peur d'être incapable. Elle devait prendre conscience de cette peur pour apprendre à se donner le droit de l'être parfois.

Peu à peu tu adopteras des attitudes et comportements différents qui seront plus naturels.

Prendre la responsabilité de nos principes féminin et masculin et de notre pouvoir créateur

Comme nous l'avons vu dans le premier chapitre, que nous soyons homme ou femme, nous disposons tous d'un principe masculin et d'un principe féminin. Ces principes sont à la fois opposés et complémentaires, comme les deux facettes d'une pièce, et sont tous deux nécessaires à la complétude de tout être humain.

Le principe féminin reçoit l'énergie créatrice et le principe masculin l'exprime en passant à l'action. C'est ainsi que l'alchimie de notre couple intérieur opère.

Caractéristiques des principes masculin et féminin

<i>Principe masculin</i>	<i>Principe féminin</i>
<i>Passer à l'action</i>	<i>Désirer, passivité</i>
<i>Donner</i>	<i>Recevoir</i>
<i>Analyse, organisation, réflexion</i>	<i>Sentiment, créativité, spontanéité</i>
<i>Force, persévérance, courage</i>	<i>Douceur, observation, intériorisation</i>
<i>Soutien matériel</i>	<i>Soutien affectif</i>
<i>Vision du détail</i>	<i>Vision d'ensemble</i>
<i>Ordre, précision, clarté, concret</i>	<i>Désordre, ambiguïté, visualisation</i>
<i>Une chose à la fois, précision dans les tâches</i>	<i>Plusieurs choses à la fois</i>
<i>Connaissance, mémoire</i>	<i>Beauté, intuition</i>

En quoi ces deux principes en harmonie peuvent t'être utiles dans ta vie professionnelle ? Ils te permettent d'utiliser ton pouvoir créateur pour t'épanouir.

Chacun de ces deux principes en toi a besoin de s'exprimer. Au lieu de vouloir te séparer de ta partie

Reprendre la responsabilité et la maîtrise
de notre épanouissement professionnel

féminine dans ta vie professionnelle en te coupant de ta part intuitive et spontanée, tu dois lui permettre de coopérer avec ton principe masculin, ta part puissante et réfléchie capable de passer à l'action.

Plus tu reconnaîtras l'importance des qualités de chacun de ces principes en toi, et plus tu te rapprocheras de l'équilibre, de l'harmonie entre tes deux principes.

Ta partie féminine pourra reprendre contact avec son intuition et sa sensibilité. Elle n'aura plus besoin de résister aux côtés pratiques, rationnels, cartésiens de ta partie masculine, tout comme cette dernière n'aura plus besoin de résister à l'intuition et la sensibilité de la première.

Réconciliation du couple intérieur : le lien avec le modèle du couple parental

Il a été observé que la personne qui n'accepte pas sa mère, qu'il s'agisse d'un homme ou d'une femme, aura plus de difficulté à accueillir son PRINCIPE FÉMININ. Il en est ainsi pour le père et le PRINCIPE MASCULIN. Cette non-acceptation nous empêche de bien vivre toutes les caractéristiques de nos principes féminin et masculin : soit nous évitons de les exprimer, soit nous voulons trop les utiliser, ce qui aura pour effet de nous faire sentir coupable ou nous faire vivre des peurs.

Pour savoir à quel degré tu acceptes et tu vis tes principes féminin et masculin dans ta vie professionnelle, tu peux observer comment tu te sens lorsque tu mets en action chacune des caractéristiques énumérées dans le tableau précédent. Tu peux ensuite faire le lien avec la manière dont tes parents, enseignants, éducateurs ou figures d'autorité exprimaient leur principe masculin et leur principe féminin dans leur vie professionnelle alors que tu étais enfant.

*Il se peut que tu aies reproduit les **mêmes attitudes** que ces modèles. Ou bien il se peut que tu aies été en réaction face à ce que tu as perçu souffrant dans leur rapport à ces deux principes et que tu aies donc adopté des **attitudes opposées**. Si tel est le cas, un cheminement intérieur pour parvenir à la réconciliation de ces principes permettra de les exprimer de manière de plus en plus naturelle et harmonieuse.*

Pardon et réconciliation

*J'ai beaucoup réfléchi et fait de nombreuses démarches pour arriver à enseigner le pardon véritable. Combien de fois une personne qui se sent coupable envers une autre va voir cette dernière en lui disant qu'elle est désolée de ce qu'elle a fait ou dit, et lui demande de lui pardonner. Quand l'autre accepte, elle croit que le pardon véritable est fait, ce qui n'est pas le cas. **Le vrai pardon ne peut venir que de soi-même.***

*Dans la technique que j'ai créée, le terme **pardon** est utilisé envers soi-même, c'est-à-dire le pardon de soi. Lorsqu'il est question du pardon de la part des autres, le mot **réconciliation** est employé.*

*Se pardonner et se réconcilier est possible seulement lorsqu'il y a **acceptation inconditionnelle de soi et de l'autre, c'est-à-dire une compréhension du cœur de l'intention et de la peur**. Ce sont des étapes nécessaires à chaque fois que nous vivons un problème relationnel dans notre vie, que ce soit en contexte professionnel ou personnel.*

Il y a accusation, donc non-acceptation d'une attitude, d'une manière d'être. Lorsque nous en voulons à quelqu'un pour quelque raison que ce soit, c'est toujours parce que nous sommes profondément déçus de cette personne qui n'a pas répondu à nos attentes. C'est ce que nous avons vécu intérieurement qui pose réellement problème.

*1. L'étape première pour aller vers la réconciliation est l'utilisation de la **technique du miroir** qui permet de prendre conscience que tu t'accuses de la même chose que ce dont tu accuses la personne en face de toi. C'est la notion du triangle de la vie. Tu accuses, tu t'accuses et tu es accusé au même degré pour toute manière d'être non acceptée.*

*2. Tu pourras passer à l'étape de la **réconciliation** lorsque tu auras senti, en te mettant à sa place,*

comment cette personne vit les mêmes peurs et les mêmes blessures que toi dans cette situation. Même si tu souffres, tu pourras aussi sentir à quel point l'autre avait atteint ses propres limites, et qu'il souffrait également au même degré que toi.

De ce fait, tu ne vivras plus d'accusation ni de jugement. Cela peut prendre plusieurs expériences similaires pour en arriver à ce stade, particulièrement lorsque la blessure éveillée est très ancrée et, ce, depuis un très jeune âge. Ce n'est qu'ainsi que tu pourras affirmer éprouver de la compassion pour toi et pour l'autre.

*3. Puis viendra l'étape du **pardon véritable** qui est de te pardonner. Après avoir complété l'étape précédente, il est normal et humain de se juger, de se critiquer, de s'accuser d'avoir fait souffrir l'autre. Cette étape est très difficile pour l'ego car celui-ci est convaincu que si tu souffres, c'est la faute de l'autre.*

Te pardonner ne peut se produire qu'au moment où tu t'acceptes dans le fait d'avoir contribué à la souffrance de l'autre, sans te juger ou te culpabiliser, en sentant à quel point ta propre souffrance a été la source de ta réaction.

Tu sais que tu t'es laissé influencer par les peurs de l'ego qui croyait t'aider, et tu te donnes le droit de ne pas en avoir été conscient. Tu t'autorises donc de t'en être voulu d'avoir accusé, critiqué, peut-être même calomnié l'autre, reconnaissant que la partie de toi qui souffre avait pris le dessus sur toi.

4. Partage avec l'autre. Lorsque tu auras complété ces étapes, tu sentiras un grand soulagement et une impression de légèreté en toi. Sans pardon, tu demeures toujours prisonnier de tes blessures dans ta vie professionnelle. Il ne te reste plus qu'à faire la dernière étape avec la personne avec qui tu as vécu des émotions. Celle-ci est essentielle car, grâce à elle, tu sauras si les premières étapes ont vraiment été accomplies.

Tu demandes donc à rencontrer la personne, seul à seul, pour lui partager ce que tu as vécu avec elle et pour vérifier de quoi elle t'a accusé de son côté. Ceci doit être fait sans attente, sinon tu auras peur de rencontrer l'autre, peur de sa réaction, ce qui signifie que tu lui en veux encore et/ou que tu t'en veux à toi aussi. Par ailleurs, cette rencontre ne doit jamais avoir comme objectif que l'autre te pardonne, ou te demande pardon. **Tu le fais pour toi, pour avoir le bonheur de sentir l'amour en toi et en l'autre lors de la réconciliation.** Sans compter que vous sentirez tous les deux un grand soulagement.

Toi seul peux te pardonner, personne n'a le pouvoir de le faire à ta place.

Tu sauras que tu t'es véritablement pardonné quand il ne subsistera aucune trace d'animosité, donc aucun jugement de part et d'autre.

Une étape additionnelle de pardon te permettra d'aller encore plus en profondeur en faisant le LIEN

AVEC TON PARENT, ou celui qui a joué le rôle d'éducateur, du même sexe que celui de la personne avec qui tu as vécu la réconciliation dans cette situation.

Ce dont tu as accusé ce partenaire professionnel est une répétition de ce dont tu as accusé ce parent ou éducateur, lors d'un incident vécu dans des circonstances probablement différentes, mais où l'accusation et la blessure ont été les mêmes.

Pour en arriver à rompre ce lien souffrant avec ce parent et devenir enfin toi-même, tu dois accepter qu'il a fait de son mieux et au meilleur de sa connaissance. Il t'a aimé du mieux qu'il pouvait avec ses propres manques.

Tu dois aussi accepter que tu avais des attentes affectives vis-à-vis de ce parent (comme avec ce partenaire professionnel) parce que tu ne t'aimais pas assez dans cette attitude. C'est l'enfant que tu as été dans ton rapport à l'apprentissage, aux figures d'autorité, qui a besoin de ta compassion lorsqu'il a souffert de la peur de ne pas être aimé.

Le véritable pardon consiste à se donner le droit d'être humain. Voilà l'attitude d'une personne qui est dans son cœur.

Le pardon permet de se LIBÉRER DE LA RANCUNE ET DE LA HAINE pour renouer avec une vie professionnelle épanouissante dans laquelle tu peux exprimer

Reprendre la responsabilité et la maîtrise
de notre épanouissement professionnel

pleinement ton potentiel et ton individualité. Ton âme en a tant besoin pour s'alléger.

Plus tu iras en profondeur dans ce cheminement de pardon et de réconciliation avec toi-même et tes confrères, en faisant des liens avec tes parents ou éducateurs, plus ton énergie, ton savoir, tes intentions se mettront au service d'une vie professionnelle équilibrée, naturelle et épanouissante. Tu t'apercevras qu'à la suite d'un pardon véritable, ton énergie augmentera, car ça demande beaucoup d'énergie pour conserver de la rancune envers quelqu'un.

Dans le cas de l'employé menteur cité dans notre exemple, le pardon sera plus complet s'il peut aller exprimer ses découvertes auprès du parent ou de l'éducateur en lien avec l'attitude souffrante qu'il a perçue alors qu'il était enfant. Il saura ainsi s'il s'est réellement pardonné et s'il s'est réconcilié avec son parent ou éducateur lorsque ce dernier ne se sentira pas accusé.

Prendre la responsabilité du sentiment d'impuissance et de notre liberté d'être

Ce cheminement intérieur de réconciliation avec toi-même dans tes situations de souffrance au travail te permettra de renouer avec ta puissance intérieure. Cela pourra s'opérer progressivement en reprenant la responsabilité des décisions que tu as prises, inconsciemment,

étant enfant quand tu t'es senti impuissant dans le fait d'être toi-même.

Tu auras de moins en moins peur de ne pas être aimé ou accepté comme tu es, de déplaire, car tu expérimenteras de fournir cet amour bienveillant par toi-même à ces parties souffrantes. Autrement dit, plus tu prendras la responsabilité de tes croyances, de tes peurs, plus tu accepteras tes manières d'être en reconnaissant ta bonne intention, et plus tu te libéreras de ton sentiment d'impuissance. Ce qui signifie que tu te valideras dans tes peurs et besoins sans attendre des autres qu'ils le fassent pour toi.

Cela peut te paraître paradoxal, mais plus tu accepteras d'être impuissant face aux attitudes des autres qui te dérangent dans ton travail et qui ne répondent pas à tes attentes, plus tu renoueras avec ta puissance intérieure d'agir selon tes besoins sans chercher à contrôler tes partenaires professionnels.

Voilà le grand pouvoir de l'amour vécu par l'acceptation. Il est impossible pour le mental de comprendre la puissance de l'amour de soi ou des autres. Nous devons l'expérimenter pour vraiment SAVOIR que c'est vrai : plus nous nous acceptons et plus nous changeons, alors que plus nous voulons nous changer et plus nous demeurons les mêmes. C'est identique dans nos rapports avec les autres.

Plus tu te donneras le droit d'être ce que tu avais peur d'être au lieu de contrôler, plus tu renoueras avec un grand sentiment de liberté. S'il est vrai que nous sommes impuissants face aux attitudes, blessures, peurs et réactions des autres, nous avons par contre la responsabilité de continuer ou pas à entretenir nos propres croyances. Plus tu seras conscient de ta bonne intention de te protéger derrière tes attitudes nourries par des peurs, plus ton intelligence relationnelle et ton intelligence émotionnelle vont se déployer à nouveau.

Tu constateras que tes croyances étaient en fait le résultat de tes perceptions souffrantes, et non une réalité. Plus tu t'accepteras tel que tu es et plus tes partenaires professionnels t'accepteront ainsi, et toi aussi tu les accepteras.

Tu as le droit d'être tout ce que tu veux être dans ta vie professionnelle, étant conscient que tu es le seul responsable des conséquences de tes décisions. Alors imagine toutes les conséquences favorables pour toi de nourrir ce que tu as besoin d'être dans ce domaine de ta vie. Tu pourras expérimenter de te donner le droit d'être tel que tu es pour le moment, conscient que les réactions des autres face à tes attitudes sont une belle opportunité de constater où tu en es dans ton degré d'acceptation de toi-même.

La puissance créatrice de notre Dieu intérieur

Notre raison d'être dans la vie professionnelle, comme dans la vie en général, est d'expérimenter et de renouer avec notre grand pouvoir de créer notre vie, que ce soit à partir de nos peurs ou à partir de nos besoins. *C'est ce que nous appelons le Dieu intérieur de chaque personne. Ce que nous nommons DIEU est une énergie qui se situe au-delà de tout ce qui est humain, c'est-à-dire au-delà de nos corps physique, émotionnel et mental. Voilà pourquoi notre dimension mentale ne peut comprendre ce concept. **Nous ne pouvons que le constater et l'accepter.***

La vie est généreuse et parfaite. Elle est une suite d'expériences qui nous dirige vers notre seule raison d'être, nous souvenir que nous sommes des êtres divins et créateur. Dieu est une énergie créatrice.

Tout ce qui a été créé dans cet univers est une expression divine et relève d'un grand mystère que de nombreux scientifiques tentent encore d'élucider. À l'origine du Big Bang se trouve une énergie colossale qui permet à la Terre de tourner sur elle-même depuis des milliards d'années. Que ce soient les minéraux, les végétaux, les animaux, les humains, nous portons tous en nous une part de cette énergie créatrice puissante.

Nous disposons tous d'un libre arbitre qui nous permet de choisir de continuer à alimenter nos croyances ou de nourrir ce qu'il y a de plus précieux en nous. Rappelle-toi que nous ne sommes ni nos blessures, ni nos réactions. **C'est notre blessure de rejet qui nous amène à confondre ce que nous sommes et ce que nous faisons.**

Pourquoi est-il difficile de reconnaître que nous sommes véritablement créateurs de notre réalité ? La nouvelle ère nous invite à renouer avec notre Pouvoir Créateur, notre puissance intérieure. Il est important de comprendre comment nous décidons d'exprimer cette énergie créatrice afin d'être épanoui dans notre vie professionnelle.

Nous sommes tous égaux au niveau de l'être. Du balayeur au dirigeant d'une entreprise multinationale, toute personne est l'expression de Dieu. Et nous retournons progressivement vers cet État d'être au fur et à mesure que nous nous acceptons inconditionnellement dans toutes nos facettes, en en prenant la responsabilité au lieu de nous accuser.

Dieu est une énergie intelligente, celle de l'amour. Il n'existe pas de notion de bien ou de mal à ce niveau. Tu peux appeler cette partie comme tu le souhaites. Nous pouvons tous affirmer « je suis Dieu » en faisant référence à la partie parfaite, divine en nous. Et non à ce que notre ego croit être la perfection.

Nous sommes toujours en train de créer, que les résultats soient bénéfiques ou non pour soi. Peu à peu, nous apprenons à utiliser notre pouvoir de créer pour aller vers une vie plus intelligente, plus agréable pour nous. Et toi ? Comment utilises-tu ton pouvoir de créer ? Pour des résultats agréables ou non, qui répondent à tes besoins ou non ?

Avant de matérialiser quoi que ce soit dans notre vie professionnelle, nous commençons par le créer par nos pensées, que ce soit une idée de génie qui semble arriver de nulle part, ou une idée qui émerge d'une séance de remue-méninge en équipe. As-tu remarqué comme une fois l'idée adoptée, nous mettons notre énergie pour faire aboutir ce nouveau projet ? Nous débutons par déterminer les moyens à mettre en œuvre, à réfléchir à des partenariats, à collecter des informations qui permettent d'avancer, etc. C'est ainsi que nous mettons notre mental au service de notre pouvoir de créer. C'est le principe masculin en action qui analyse, réfléchit, pense...

As-tu observé comme le développement d'un projet innovant, né d'une idée nouvelle, fait naître des sentis en toi ? Certains se sentent enthousiastes, d'autres énergisés ou concentrés, et d'autres ont peur ou s'inquiètent. C'est ainsi que notre corps émotionnel se manifeste. Il est très utile d'être à son écoute pour distinguer un projet qui t'énergisera ou, au contraire, te grugera de l'énergie.

C'est la partie féminine en nous qui s'exprime avec son côté intuitif, sa capacité à sentir si un projet est bénéfique ou si quelque chose ne tourne pas rond. As-tu remarqué comme une équipe peut déployer une énergie sensationnelle en mettant son pouvoir de créer en action ? Avec comme origine une simple pensée ? Que tu le nommes super conscience, Dieu, pouvoir créateur, tout ceci est la démonstration de ce que chaque être humain a de puissant en lui : le pouvoir de créer en partant de ses pensées.

Donc plus tu prêteras attention aux pensées qui traversent ton esprit dans la journée, plus tu prêteras attention à celles qui sont nourries par des peurs avec des scénarios et sensations désagréables, plus tu seras en mesure de les prendre en charge pour mettre cette énergie au service de tes besoins.

Être en contact avec notre Dieu, notre guide intérieur, nous permet de matérialiser notre vie selon nos désirs et nos besoins, parfois à la vitesse de l'éclair. Dans le cas inverse, si tu es plutôt du genre impatient dans la matérialisation de tes projets, comme je l'ai souvent été, et que cela ne se manifeste pas dans ta vie, c'est certainement le signal qu'une peur inconsciente bloque sa réalisation. Ce délai est là afin que tu expérimentes non pas ce que tu désires, mais ce dont tu as besoin pour ton parcours de croissance personnelle.

Ce que tu vis actuellement dans ton travail représente la manifestation de ce que tu as déjà mis en mouvement par tes pensées, paroles, ou actions dans le passé. Créer positivement ta vie professionnelle nécessite de porter ta conscience sur tes pensées et sentis.

J'ai vécu plusieurs expériences qui illustrent ce principe de notre pouvoir créateur. L'une d'entre elles s'est manifestée quand j'ai été engagée dans l'école de parfumeurs créé par un grand nom du milieu. J'ai réalisé que les mois précédents, j'avais vaporisé sur mon pyjama un des parfums créés par les élèves de cette école tous les soirs avant de me coucher, tout en pensant que j'aimerais y travailler un jour.

Une autre expérience du même type a marqué mon esprit alors que j'étais chargée d'affaires dans le milieu du travail temporaire. J'avais dans mon fichier de prospects une grande marque de chaussures de sport que je ne parvenais pas à décrocher comme client. Jusqu'au jour où j'ai fait un rêve prémonitoire au cours duquel je signais un contrat avec cette entreprise. Je me souviens très peu de mes rêves habituellement. J'ai su en me réveillant que c'était le moment de recontacter cette entreprise avec laquelle j'ai effectivement conclu un contrat dans les semaines suivantes.

Plus tu seras en contact avec cette énergie créatrice, intelligente, puissante et bienfaisante en toi, plus tu renoueras avec ton pouvoir intérieur, peu importe

ce qui se passe à l'extérieur de toi : dans ton entreprise, ton entourage, sur le marché de ton activité... Tu pourras ainsi décider de manière intelligente ce qui est bon pour toi d'expérimenter. Parallèlement, tu seras conscient de la nécessité de t'accepter tel que tu es tout en mesurant les conséquences de tes choix.

Il n'y a pas d'échec, juste des expériences au service de notre ré-épanouissement. Tu peux être tout ce que tu veux dans ta vie professionnelle si tu es prêt à prendre la responsabilité des conséquences de laisser ton ego contrôler ta vie ou d'aller vers tes besoins.

Quand tu expérimentes en conscience, tu es en mesure de t'ouvrir à l'infini des possibilités que ni ton système de croyances (ton ego), ni ton système de valeurs (ton mental) ne peuvent imaginer. C'est ainsi que de grands scientifiques créatifs ont manifesté des idées de génie, parfois perçues comme incongrues au départ, et qui ont contribué à des avancées majeures pour l'humanité. **Alors que décides-tu, que veux-tu créer pour ta vie professionnelle à partir de maintenant ?**

Prendre la responsabilité de répondre à nos besoins d'ordre mental et émotionnel

Un moyen efficace pour redonner du sens à notre vie professionnelle est de prendre en compte nos besoins, c'est-à-dire notre raison d'ÊTRE, comme tu pourras

l'identifier dans l'exercice « pourquoi je fais ce métier », mis à ta disposition à la fin du prochain chapitre.

Pourquoi est-ce essentiel ?

Alors que de plus en plus de gens dépérissent en se cantonnant à ce qu'ils font et à ce que cela rapporte, nombreux sont les travailleurs en quête d'une raison d'être plus profonde de leur présence dans cet emploi. Cette raison très variable se trouve en chacun de nous. Elle a besoin que tu la nourrisses comme une petite graine pour grandir, pour aider ton âme à évoluer.

La raison d'être de l'aspect professionnel dans notre vie en général est un outil puissant de croissance personnelle, sur le plan physique, émotionnel, mental et spirituel. C'est sur ce dernier plan que se situe la raison d'être de ta vie professionnelle, ce qui sera abordé dans le dernier chapitre.

Comme notre corps physique qui a besoin d'air pour respirer, d'organes pour ingérer, digérer, assimiler les aliments, pour se régénérer et éliminer ce qui ne lui est pas utile, la partie mentale et la partie émotionnelle en nous ont, elles aussi, des besoins pour être alimentées intérieurement.

Notre corps émotionnel est l'énergie qui se manifeste en nous quand nous sommes connectés à notre senti, que nous exprimons un désir, par exemple celui

d'obtenir une promotion. Nous avons différents moyens pour nous nourrir émotionnellement :

- en exprimant notre créativité dans notre travail;
- en y mettant de la beauté, que ce soit dans la décoration, dans ce que nous créons;
- en donnant et en recevant de l'affection, en établissant des relations harmonieuses avec nos collègues, confrères et collaborateurs;
- en nourrissant notre besoin d'appartenance, par exemple en rejoignant un réseau de professionnels de notre région;
- en ayant confiance en notre capacité à avoir tout ce qu'il faut en nous pour expérimenter cet aspect de notre vie;
- en ayant des buts, des projets.

Notre corps mental est l'énergie qui se manifeste quand nous analysons, réfléchissons aux moyens pour aller vers nos désirs. Voici différents moyens pour nous nourrir mentalement :

- en exprimant notre individualité, notamment celle d'avoir des désirs et besoins différents de nos collègues, de notre responsable, etc.;
- en reconnaissant notre besoin de vérité, de respect et de guidance de la part de nos collaborateurs;

- en lâchant prise, c'est-à-dire en cessant d'exercer du contrôle sur le résultat, sur la manière dont nos désirs et nos besoins devraient se concrétiser au travail;
- en se libérant de nos attentes sans ententes préalables dans nos relations professionnelles;
- en s'occupant de notre sécurité intérieure dans ce domaine de notre vie en ayant de plus en plus d'acceptation pour toutes nos manières d'être;
- en prenant conscience de la raison d'être de notre vie professionnelle.

Que tu sois dirigeant, responsable, employé ou travailleur autonome, plus tu auras conscience de tes besoins, de la raison d'être de ton travail, plus tu pourras poser des actions pour y répondre. Par contre, ne te laisse pas décourager si les moyens que tu avais envisagés initialement, ou tes désirs, ne se concrétisent pas de la manière que tu avais imaginée ou au moment désiré.

Pour chaque désir que tu souhaites manifester, que ce soit un nouveau projet, un nouveau métier, une nouvelle entreprise, je t'invite à te demander à quel besoin cela répond en toi grâce à l'exercice présenté à la fin de ce livre.

Prenons l'exemple d'un cadre qui désire obtenir une promotion qui lui permettra de changer de poste, d'effectuer d'autres fonctions, de prendre de nouvelles responsabilités. En s'interrogeant sur la raison d'être de

ces désirs professionnels, il découvrira que cela répond à un besoin d'être énergisé, ou revigoré peut-être.

Imaginons que cette promotion tant espérée n'aboutisse pas pour des raisons quelconques. Conscient de son véritable besoin, il pourra trouver d'autres moyens pour se sentir énergisé, revigoré, comme faire du sport, se balader en pleine nature, etc.

Ainsi, peu importe les circonstances qui se présentent à toi dans ta vie professionnelle, tu as tout en toi pour trouver des alternatives qui te permettront de répondre à tes besoins. **Il ne faut donc pas s'attacher aux moyens, mais seulement se souvenir de nos besoins.**

Pour apaiser nos blessures émotionnelles, les besoins les plus importants dans notre vie professionnelle sont :

- *L'**appartenance** pour apaiser la blessure de **rejet** qui amène notre partie fuyante à nous exclure tant que nous ne reconnaissons pas notre véritable **valeur** pour prendre notre place dans notre travail.*
- *La **sécurité** pour apaiser la blessure d'**abandon** qui amène notre partie dépendante à vivre de l'insécurité affective tant que nous ne renouons pas avec notre **force intérieure d'avancer de manière autonome**.*
- *Le **respect** pour apaiser la blessure d'**humiliation** qui amène notre partie masochiste à se priver de ses besoins tant que nous ne renouons pas avec notre **liberté** de jouir de nos sens.*

- *La **confiance** pour apaiser la blessure de **trahison** qui amène notre partie contrôlante à douter, à être méfiante par peur de se faire avoir tant que nous ne touchons pas notre **vulnérabilité**.*
- *L'**affection** pour apaiser la blessure d'**injustice** qui amène notre partie rigide à vivre de l'indifférence tant qu'elle ne se sent pas **reconnue** dans ses mérites et ses droits.*

Des études ont montré que les principaux leviers d'épanouissement professionnel actuellement observés étaient :

1. Le travail hybride qui permet d'alterner travail en présentiel et distanciel, que j'associe au besoin de **respect**;
2. L'aménagement des conditions de travail (horaires, nombre de jours travaillés par semaine) que j'associe au besoin d'**individualité**;
3. Le management transversal qui favorise le travail en collaboration, que j'associe au besoin de **guidance**;
4. La montée en compétences, que j'associe au besoin d'avoir des **buts**;
5. La transparence de l'entreprise, que j'associe au besoin de **vérité**.

Pour conclure ce sujet sur les besoins, j'attire ton attention sur la conscience des intentions.

Être plus conscient de nos intentions

*Il est important qu'au moment où tu décides ce que tu veux créer, tu sois attentif à tes intentions. **L'intention c'est ce qui motive de manière délibérée le fait de passer à l'action.** En général, tous nos actes sont dictés par une quelconque intention. Hélas, trop souvent, nous posons des actions avec l'intention d'être aimés plutôt que d'avoir simplement l'intention d'être nous-mêmes.*

*Le mot intention est directement lié à la loi de cause à effet. **Nous récoltons toujours en fonction de ce que nous semons, c'est-à-dire selon notre intention, qu'elle soit motivée par une peur ou par un besoin.** Une personne centrée sur ses besoins dans son travail s'attirera des partenaires professionnels qui en font de même.*

Il se peut par exemple que toi et un collaborateur ayez l'intention de vous dépasser dans un projet commun. Il est probable que vous utilisiez des moyens différents. Si tous les deux écoutent vraiment leur besoin, il vous sera facile de mener le projet à bien. S'il y a une difficulté de communication et de compréhension, cela signifie que tous les deux écoutent leurs peurs et non leurs besoins. Voilà pourquoi nombreuses sont les personnes qui vivent souvent des émotions; elles ne sont pas conscientes de récolter ce qu'elles sèment.

Être attentif à tes intentions derrière toute action et parole te permettra donc de savoir si elles répondent à un besoin ou à une peur. La peur de déplaire, de déranger et la peur d'être jugé égoïste sont les plus courantes. Il est également possible que parfois, il y ait deux intentions contradictoires qui se cachent derrière nos actions, ce qui cause alors beaucoup de stress et d'anxiété.

Devenir conscient de nos véritables intentions et besoins est une étape essentielle pour renouer avec une vie professionnelle épanouissante.

Dans le chapitre suivant, le dernier de ce livre, nous nous concentrons sur le bien-être et l'épanouissement professionnel.



LISE BOURBEAU

Lise Bourbeau, auteure internationalement reconnue avec 28 best-sellers vendus à plus de 8 millions d'exemplaires, a forgé son succès grâce à 15 années de leadership dans trois multinationales, suivies de 40 ans à la tête de son école "Écoute Ton Corps" et de sa maison d'édition. Chaque étape de sa carrière témoigne de son engagement et de son succès continu.

NATHALIE SAINTE-MARIE

Forte de 25 années d'expérience dans divers secteurs de l'entreprise, de la vente aux rôles de chargée d'affaires et de responsable d'agences régionales, Nathalie a pivoté vers le travail indépendant en 2017. Depuis, elle se consacre à animer des stages et s'est spécialisée en relation d'aide, guidant les individus à surmonter les blessures émotionnelles dans le milieu professionnel.



Dans cet ouvrage dédié au monde des affaires, vous entrerez dans l'univers des blessures de l'âme et découvrirez leur impact sur votre épanouissement professionnel. Pas à pas, vous apprendrez comment identifier les masques que vous portez au travail et leurs conséquences sur votre satisfaction globale dans votre vie professionnelle.

Vous découvrirez les attitudes dictées par vos blessures émotionnelles, inconscientes jusqu'à maintenant, qui vous empêchent d'être vous-même dans une activité professionnelle, autant comme employé, directeur, indépendant, pigiste ou travailleur autonome.

En répondant aux tests proposés dans ce livre et grâce à plusieurs exemples concrets qui vous aideront à vous reconnaître, vous pourrez mieux mettre en application les conseils prodigués. Résultat : vous connaîtrez vos besoins dans votre vie professionnelle et comment y répondre.

Être bien dans la vie professionnelle, ça s'apprend !

ISBN: 978-2-920932-97-5

