

Marie-Paule CAZEAUX



MES PROPRES CHOIX

L'ART DE LA LIBERTE

Conscientiser, s'inspirer et Agir !

Copyright © (insertion année de publication) par (insertion auteur ou nom de l'éditeur)-tous droits réservés.

Il n'est pas légal de reproduire, de dupliquer ou transmettre une partie quelconque de ce document soit par voie électronique ou format imprimé. L'enregistrement de cette composition est strictement interdite.

Préface

Clarifier la vision, être dans l'action tout en réfléchissant à sa mission et en y intégrant ses valeurs.

Cher lecteur, tout d'abord je tiens à te remercier d'avoir choisi ce livre. Je vais commencer par me permettre de te tutoyer, car nous allons parcourir un bon bout de chemin ensemble, et nous allons devenir très proches.

Mon intention par ce livre, est de t'accompagner vers une meilleure compréhension de toi, de ton mode de fonctionnement et de tes comportements. Je te propose de réfléchir à quels sont tes besoins, et comment les nourrir. Ce que je souhaite de tout cœur, c'est t'aider à te recentrer sur tes émotions pour que tu deviennes plus conscient, plus présent, et enfin tu t'autorises à être aligné avec toi même.

Saches dès à présent que tu vas passer par des moments désagréables, des moments de doute et des blocages, où tu penseras peut-être « c'est n'importe quoi ». Mais je peux t'assurer, pour être passée par là et pour avoir expérimenté toutes ces méthodes que je vais te proposer, que tu auras une vision plus claire de tes besoins, de tes valeurs, de ton environnement, de tes croyances, et de qui tu es réellement...

Tu deviendras plus performant et aligné dans tous tes domaines de vie. Tu seras capable de mieux gérer les situations de stress, tu trouveras plus facilement des solutions à tes problèmes, tu seras capable de te mettre plus facilement en énergie et enfin tu attireras à toi plus de réussite.

Souhaites-tu reprendre le pouvoir sur ton cerveau et mieux gérer tes émotions ? Je te propose de réapprendre à penser avec ton cœur et à reprendre le pouvoir sur ton cerveau.

Nous rencontrons tous dans notre vie des moments de doute, de vulnérabilité, voire de déséquilibre total. Nous vivons des échecs, des réussites, mais conscientisons-nous véritablement les expériences vécues ?

Notre tendance naturelle est de ne pas regarder la réalité en face. Il est en effet plus facile de fuir ou de combattre les difficultés, que de prendre ses responsabilités. C'est la mission de notre cerveau : « nous protéger », « nous ménager ». Notre « inconscient » va choisir de nous laisser évoluer dans cet espace que j'aime appeler « la zone de confort inconfortable ».

Regarder en face les difficultés, comprendre son mode de fonctionnement, prendre conscience de ses croyances, des auto-sabotages, retrouver sa créativité, se reconnecter avec ses émotions, et se mettre en action pour enfin se réaliser pleinement dans tous les domaines de sa vie.

L'objectif de ce livre est de partager au plus grand nombre ce qui a fonctionné pour moi. Je suis intimement persuadée, après tout ce chemin parcouru et la transformation psychologique que j'ai vécue, mieux tu te connaîtras et meilleures seront tes décisions, car tu auras les bonnes

réactions. Tu prendras conscience de tes émotions, de tes peurs. Un lâcher prise nécessaire pour reprendre le contrôle de ta vie.

Ce livre est écrit avec mon cœur, en toute simplicité et en authenticité. Tu y trouveras des exercices qui te permettront au fil de tes lectures, d'avoir une première réflexion sur qui tu es. Je t'invite donc à te préparer, à te poser des questions, à te donner le temps, et à faire les exercices proposés. Je partagerai avec toi certaines de mes expériences, en toute transparence, ainsi que des situations de vie de personnes rencontrées au cours de séances de coaching. Il est possible que certaines histoires fassent écho en toi, car oui, rien n'arrive par hasard, tu ne liras pas ce livre par hasard, peu importe comment il est arrivé entre tes mains.

Dis-toi simplement que tu te fais un cadeau en prenant ce temps pour toi. J'espère que ce livre sera pour toi le début d'une réflexion positive, aussi positive que la transformation que j'ai vécue...

Témoignage d'une Coachée

« Comme beaucoup d'autodidactes, j'avais passé une grande partie de ma carrière à vouloir prouver que j'étais capable, à courir après la reconnaissance, à donner encore et toujours plus de mon temps et de mon énergie sans pour autant ressentir cette satisfaction du travail bien fait, cette fierté du chemin parcouru. Par un concours de circonstances, certains diront une succession de synchronicités, j'ai croisé la route de Marie-Paule. J'avais déjà commencé à conscientiser que quelque chose n'allait pas, qu'il était anormal d'être toujours insatisfaite, mais j'avais renoncé, j'avais fini par me résoudre à penser que cela faisait partie de l'expérience...

Je me souviens très vivement de cette émotion qui m'a traversée lors d'un atelier à TBS, alors que j'écoutais Marie-Paule partager son expérience, le sentiment d'imposture qu'elle avait ressenti par le passé en dépit de ses succès, et son sentiment de perte d'identité. « Perte d'identité », ces mots avaient tellement résonné en moi, je le savais, c'était une évidence, je passais exactement par là.

J'ai rassemblé mon courage, et je me suis lancée dans l'action, dans l'exploration de mon monde intérieur. Je n'étais pas seule, j'avais une alliée, une personne en qui je pouvais avoir confiance pour dire tout ce que je voulais dire, car je savais qu'elle recevrait mes mots sans aucun jugement. Elle allait aussi m'aider à découvrir ce que je ne voulais pas voir.

Au fil des échanges avec Marie-Paule, j'ai pu conscientiser mes blocages, j'ai découvert mes zones d'ombre et j'ai peu à peu repris confiance en moi en travaillant sur mes besoins, ma mission, mes valeurs, mes talents.

Désormais, je comprends mieux mes comportements, mes émotions longtemps refoulées, désormais, je suis capable de les observer avec bienveillance, et de les laisser passer. Je dois être honnête, je sais que je ne suis qu'au début du chemin, et je m'engouffre encore régulièrement dans ces comportements répétés si souvent, mais je les perçois, et je m'efforce de transformer ma façon de penser. Je me sens évoluer jour après jour vers une personne qui me ressemble plus, je me sens plus authentique. »

Mel.

Sommaire

Avant-propos. Préface	X
Partie I. Se Comprendre pour se Gérer	6
Chapitre 1. Nous sommes tous différents	7
<i>Les trois typologies de personnes</i>	10
<i>Pourquoi avons-nous peur ?</i>	7
Chapitre 2. Rester le Capitaine du Navire	9
<i>On ne peut pas changer ce dont on n'a pas conscience</i>	7
<i>Le triangle infernal de Karpman</i>	7
Chapitre 3. Prendre Conscience	10
<i>Où en es-tu dans tes domaines de vie ?</i>	10
<i>Ces injonctions qui nous animent</i>	7
<i>Découvre tes besoins et branche l'arrosage automatique</i>	10
<i>Le S.W.O.T ou la Stratégie au service du développement personnel</i>	10
Chapitre 4. La Boussole ou l'Alignement des Pôles	19
<i>Quelle est ta Mission sur terre ?</i>	10
<i>Ta Vision, ou qu'est-ce qui donne du sens ?</i>	10
<i>Tes Valeurs sont ta source de motivation</i>	10
Chapitre 5. Les Emotions	XX
<i>Le sifflement de la cocotte-minute</i>	10
<i>L'échelle émotionnelle ou comment conscientises-tu tes émotions ?</i>	10
<i>Vers la maîtrise de tes émotions</i>	10
<i>C'est quoi l'intuition ?</i>	10
Partie II. Se Mettre en Mouvement	X
Chapitre 1. L'Esprit n'est que Projections	x

<i>La neuroplasticité pour une nouvelle identité</i>	10
<i>La sonnette d'alarme</i>	10
Chapitre 2. Les Raisons de la Procrastination	x
<i>L'illusion du danger</i>	10
<i>Ne laissons pas nos « drivers » aux commandes du navire</i>	10
<i>Le syndrome de l'imposteur</i>	10
<i>De la croyance à la certitude</i>	10
Partie III. Tout est Cycle de Vie	X
Chapitre 1. Le Modèle d'Hudson	x
<i>Les règles de vie d'Hudson</i>	10
<i>Les quatre phases du cycle</i>	10
<i>Pour passer à l'action, il te faut un plan</i>	10
<i>L'exploration de tes talents</i>	10
<i>Quelles sont tes compétences intellectuelles prédominantes</i>	10
Chapitre 2. Sortir de ta Zone de Confort	x
<i>De l'autoroute à la départementale : comment malmener les habitudes</i>	10
<i>Libère ta créativité</i>	10
<i>Mettre de l'ordre dans tes idées</i>	10
<i>Le formidable pouvoir de l'intention</i>	10
Conclusion	X
Bibliographie	X
Remerciements	X
A propos de l'Auteur	X
Exercices Pratiques	X

Partie I.

Se Comprendre

Pour se Gérer

Chapitre 1 : Nous sommes tous différents.

La peur est inhibante, en particulier pour la créativité. Le dynamisme, lui, est contagieux et se propage au sein des équipes.

Aujourd'hui tout va très vite, l'accès à l'information n'a jamais été aussi rapide et nous avons tous conscience que ce n'est que le début. En moins de 5 ans, Internet, les réseaux sociaux, la compétitivité des entreprises, les écosystèmes écologiques et économiques et ... les crises sanitaires. Tout change et, tous, nous devons sans cesse nous réinventer, réinventer notre business model, être agiles.



Les trois typologies de personnes.

Face à un même contexte, nous réagissons tous de manière différente. En fonction de notre éducation, de notre expérience de vie, de notre état d'esprit du moment... Aussi complexes que les profils puissent être, on peut tout de même distinguer trois typologies de personnalités :

Les orientés " peur " : La peur est normale, elle est là pour nous protéger, cependant, elle ne doit pas te bloquer et te paralyser complètement. Si tu te reconnais dans ce type de comportement, dis-toi que c'est normal de passer par cette phase. Ce qu'il faut réaliser cependant, c'est qu'il est important de ne pas rester dans cet état interne trop longtemps car au-delà de 12 à 18 mois, cet état déclenche une phase de déclin.

Les orientés " laisser-aller " : Ou le phénomène des montagnes russes. Tu passes par des phases de haut et de bas en permanence, impossible de prendre de décisions pour bâtir le futur.

Les orientés " Stratégie " : Tu restes calme et confiant dans toutes les situations, tu vas élaborer des plans, rester concentré sur tes objectifs et te mettre en action.

Nous passons tous par ces trois phases dans au moins un de nos domaines de vie, et je t'expliquerai, en te décrivant un peu plus tard le modèle D'HUDSON, toutes ces phases et comment te remettre dans de bonnes dispositions.

Pourquoi avons-nous peur ?



La peur remonte très loin dans l'histoire de l'Homme, il a développé la peur dans son cerveau reptilien pour faire face au danger et assurer sa survie. Aujourd'hui, dans notre monde moderne, ce sont les besoins sociétaux que nous nous sommes créés, qui ont donné naissance à la majorité de nos peurs. Ces dernières ne sont d'ailleurs, pour la grande majorité, pas réelles. Pas aussi réelles qu'un tigre à dents de sabre prêt à bondir dans ta caverne pour dévorer ta famille ou bien qu'un troupeau de Mammouth en furie fonçant sur toi et tes compagnons de chasse...

La peur est bien souvent une projection sur le futur. Elle se forme en étant associée à un contexte et se renforce par les liens entre l'amygdale et l'hippocampe. Elle est en fait liée à des distorsions cognitives.

Le professeur HYUNG-CHO, chercheur-adjoint au département de biologie moléculaire, et son équipe de l'Université de Californie, ont établi, par leurs recherches sur des souris, que la peur implique le renforcement des voies neuronales.

Deux parties de notre cerveau sont particulièrement à l'œuvre dans un contexte de peur. L'une qui mémorise et répond à un contexte particulier, appelée "l'hippocampe", et l'autre, "l'amygdale", qui encode et déclenche un comportement défensif. Cette dernière produit du cortisol et de l'adrénaline, ce qui permet de réagir par la fuite ou le combat.

Notre cerveau a la capacité d'anticiper une mémoire de peur en fonction de nos expériences passées. Pour être plus claire, si tu as vécu une expérience négative voire traumatisante et que tu l'as donc encodée dans une partie de ton cerveau (l'hippocampe), lorsqu'un évènement ou un contexte similaire se reproduit, il te ramènera par anticipation aux émotions et aux ressentis de ton corps au moment du choc traumatique vécu. Par cela, il tente de te protéger d'un éventuel danger en provoquant une émotion par anticipation. Les peurs sont souvent inconscientes et sont en lien avec nos schémas pulsionnels.

Selon une étude, 92% des peurs sont injustifiées ; 40% ne se produiront jamais et seulement 8% sont liées à des risques réels.

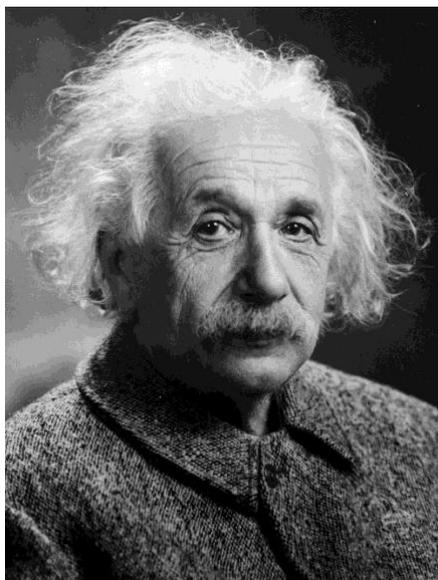
En tant qu'être humain il est normal d'avoir peur mais prend garde à ce que cette peur ne devienne pas paralysante, car quand la peur prend le contrôle, tu ne maîtrises plus rien, tu subis et tu n'es plus à la barre du navire.

Chapitre 2 : Rester le Capitaine du Navire.

Ce que l'on observe sur soi à tendance à se réaliser, la conscience crée la réalité.

Comment garder le cap dans ta vie, dans ton entreprise, quand le bateau prend l'eau de partout ? Dans la vie, rien n'arrive par hasard. T'est-il déjà arrivé de te rendre compte que la même situation, dans des circonstances différentes, se reproduit encore et encore ? Si tu observes ce qu'il y a de commun dans tous ces contextes et ces situations... la réponse est bien évidente, c'est toi !

On ne peut pas changer ce dont on n'a pas conscience.



« Faire ce que tu as toujours fait et t'attendre à des résultats différents » Albert Einstein

Ce que je veux dire c'est que tant que tu n'auras pas compris la leçon et changé ton comportement face à une situation, elle reviendra encore et encore, et de plus en plus fort afin que, finalement tu comprennes ce que tu dois en faire.

A l'inverse, si tu penses de manière positive et que tu te mets en action, tu attires à toi des effets positifs. Dans la théorie quantique, on appelle cela la "Loi de l'Attraction". On attire à soi ce que l'on pense.

Ceci étant dit, il est important de savoir que le cerveau ne comprend pas la négation... Quand tu penses « je ne veux plus être terrorisé par la faillite », et bien tu conditionnes ton cerveau à encore en avoir peur, car il aura compris « je veux être terrorisé par la faillite... ». Oui, tu as bien saisi, il ne comprend pas la négation.

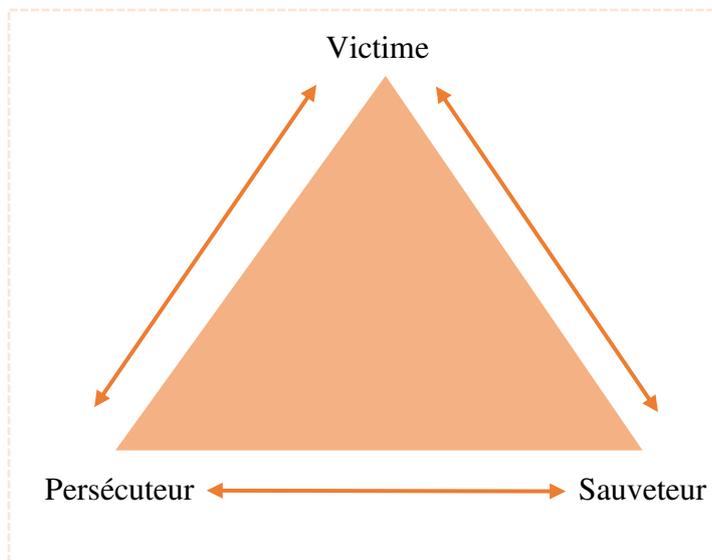
Essaie plutôt de formuler ta pensée de manière positive, comme ceci : « Je veux être serein au sujet de ma situation financière ». C'est très puissant, tu verras ! Commence par changer ton état d'esprit et arrête de te focaliser sur le problème. Porte plutôt ton attention sur la solution. En clair, cesse de te voir comme une victime et sois acteur du changement... Tu réaliseras que tu te sentiras très vite mieux et que les situations de stress seront moins pesantes. L'univers t'enverra tout ce dont tu as besoin au moment opportun.

Un autre exemple, arrête de te dire « j'ai des problèmes d'argent dans mon entreprise » et modifie cette pensée en « comment puis-je obtenir un échéancier auprès de mes créiteurs ? », ou bien « je ne supporte plus mon travail » par « comment puis-je m'épanouir dans mon

travail ? ». Je t'invite à faire ceci pour toutes les choses importantes pour toi et dans tous les domaines de ta vie, tu abandonneras alors le costume de la victime en devenant l'acteur principal du film de ta vie.

Le triangle infernal de KARPMAN

C'est en 1968, que le psychologue américain Stephen B. Karpman a développé cette analyse où il présente la tournure que prennent les relations humaines, par des actes de manipulation psychologique. Si tu observes ton environnement professionnel, familial ou amical, tu pourras facilement identifier ces jeux qui sont à l'œuvre. La recette nécessite simplement trois ingrédients : Un Sauveteur, une Victime et un Persécuteur.



Le Sauveteur qui aide (la victime) parfois sans que celle-ci n'ait rien demandé voire contre son gré. La Victime qui est en position de faiblesse ou qui relate ses difficultés. Le Persécuteur qui infériorise la Victime, repère ses faiblesses, ou l'incite à se battre avec d'autres.

Les individus semblent vouloir jouer ces rôles de façon récurrente, même s'ils n'en sont pas conscients. C'est un jeu dynamique, où l'on entre « dans la ronde » avec un rôle et où l'on va

évoluer au fil de la tragédie vers un autre rôle, puis un troisième et ceci de manière infinie. Les trois positions ont besoin les unes des autres pour exister : il n'y a pas de Sauveteur sans Victime à sauver d'un Persécuteur, et vice-versa. *C'est souvent la pitié, la culpabilité ou l'anxiété qui met le Sauveteur en action car il est convaincu qu'il doit faire quelque chose pour dénouer le problème.*

Pour imaginer la situation, prenons l'exemple du couple d'amis que tu invites à dîner. Sans crier gare, Sophie commence à se plaindre de son compagnon et adopte donc une position de Victime. Elle devient Persécutrice de son conjoint en lui reprochant de ne pas assez l'aider. Ce dernier, qui a commencé « le jeu » dans une position de Sauveteur en adoptant une posture d'écoute, va devenir Persécuteur en lui reprochant d'exagérer un peu la situation, etc. C'est encore plus délectant si, à la table du dîner, tu essaies d'exprimer de la compassion pour Sophie, car tu viens alors d'entrer dans le triangle infernal avec le déguisement du Sauveteur ... et tu ne tarderas pas à enfiler le veston du Persécuteur, puis les lunettes de la Victime... Cela fonctionne aussi fort bien avec le triangle Papa, Maman et les enfants, et c'est tout aussi redoutable avec les collaborateurs dans le cadre professionnel.

Observe bien ces scenarios et dis-toi que cela ne peut pas fonctionner sans sauveteur, donc si tu refuses d'entrer dans le cercle et de passer très vite au statut de victime, renvoie l'autre, ou les autres, vers leurs responsabilités. Pour aller plus loin dans le dénouement de ce mécanisme, je t'invite à étudier le concept des 3P (Protection, Permission, Puissance).