



Par Anne-France Wéry,
coach, experte en
relations humaines
et leadership.
www.Pre-Face.be.

L'écho des coachs

Tête, cœur, courage

Je sais
Que je n'ai plus 20 ans
Que ma fille va avoir 20 ans
Que mon papa est mort
Que mes paupières tombent
Que ...

Ça je le sais. Et vous, qu'est-ce que vous savez de vous ?

Vous êtes en fin de carrière, vos enfants quittent le nid, la ménopause vous guette, vos parents vieillissent, vous avez rencontré un nouvel amoureux, vous ne parlez plus à votre frère... ?

Votre tête sait beaucoup de choses et qu'est-ce qui fait qu'à l'intérieur de vous un sentiment de déséquilibre s'installe ? L'âge de raison n'est pas celui des années mais celui de l'âme. Les déséquilibres sont là où nous nous laissons envahir par nos excès, nos 'trop de'... Nous sommes tous constitués de la même manière. On a une tête qui pense, qui sait, qui croit, qui réfléchit, qui imagine... Et un cœur, qui ressent, qui vibre, qui accueille les émotions, de peur, de joie, de tristesse, de colère et enfin des jambes qui nous font avancer, courir, reculer, bouger, agir.

Je vais vous inviter à un état des lieux de ce qui vous envahit trop, ou de ce qui n'est pas connecté.

Reconnectez vous à cette sensation de déséquilibre : Qu'en est-il de vos pensées ? Qu'en est-il de vos émotions ? Qu'en est-il de vos actions ? Comment sont vos pensées ? Comment sont vos émotions ? Que faites-vous ? Enfermés dans vos pensées ? C'est le piège de la mentalisation excessive : je veux avoir pensé à tout, j'ai besoin de prévoir, d'anticiper, de contrôler, d'aller dans les moindres détails, d'imaginer toutes les alternatives, d'analyser toutes les options,... Décidez d'un premier pas à faire dès demain. « L'action est le moteur de tout puisque le simple fait de faire les choses les rend possibles ». (Claude Lelouch)

Coincés dans une réceptivité émotionnelle intense ?

Trop d'émotions ! C'est le piège de l'asphyxie. J'ai peur de regretter, j'ai peur de décevoir, je suis en colère sur moi, je suis déçu des

résultats, je suis tellement euphorique que je suis dans le désordre intérieur... ce trop d'émotions !

Entrez dans l'expérience : de porter votre attention sur votre respiration qui bat sans doute au rythme de votre cœur et ensuite, de mettre toute votre conscience sur cet air qui rentre, en gonflant votre ventre pour accueillir tout ce dont vous avez besoin et ensuite expirez profondément pour évacuer vos peurs, et ce qui est toxique... Goûtez à cet apaisement émotionnel. Donnez un espace à votre paix intérieure et faites-la circuler. La conscience de votre respiration permet de stopper la production d'un stress envahissant. Téléchargez l'application « Respirelax » pour vous y aider.

Essoufflés par une course effrénée un peu comme une poule sans tête, dans l'hyper activité ? C'est le piège de la dispersion : tout m'intéresse, je me lance dans de nouveaux projets sans avoir terminé les autres, je déteste m'asseoir, bouger est mon leitmotiv... Pour en sortir, deux idées fortes... L'épuisement positif : restez actif dans autre chose que de la performance (nager, marcher en forêt, courir, jardiner - autant d'activités ressourçantes).

Deuxième angle : trouvez un équilibre entre vos défis et vos limites. Il est vrai que ceux qui ne se donnent jamais de défis ne découvrent pas leur potentiel. Il faut en avoir pour découvrir vos capacités et révéler vos ressources et vos talents. Sans défi, c'est mortifère. N'oubliez pas qu'il y a un lien puissant entre le défi et le bonheur qui s'appelle l'engagement. Qu'allez-vous donc engager de vous dans votre équilibre en prenant garde que trop de défis ne vous dispersent et vous consomment ? Qu'allez-vous accueillir comme limites ? Les apprivoiser, c'est vous offrir de « l'humanité ». Cessez de vous piéger par votre génie, on veut tout faire, tout avoir, tout le temps. Lâcher une partie, c'est choisir dans la vérité à soi.

Et vous voilà, après avoir relié tête, cœur et courage, présents à qui vous êtes. Vous avez épluché l'oignon de vos pièges. Mettez votre authenticité en éveil et n'oubliez pas que vous avez un vrai trésor intérieur qui ne vieillit jamais. Comme les 5 doigts de la main, c'est ce trésor qui va vous permettre d'accueillir le flux de la vie. Ouvrez votre main et posez-y votre équilibre. Fermez les yeux et ressentez votre capacité d'aimer, votre capacité d'apprendre, votre capacité de créer, votre capacité de transmettre et votre capacité de savourer.

