

# L'ÉquinoXe

COACHING ET ACCOMPAGNEMENT PERSONNEL

*Épisode 14 — La ligne de Vie : Où trouver les ressources que vous avez oubliées.*

*Vous avez survécu à tout ce que vous avez vécu.  
À chaque fois, sans exception.  
Et pourtant vous doutez encore d'avoir les ressources pour la suite.*

## **INTRODUCTION**

Bonjour à tous, je m'appelle Xavier, et je vous souhaite la bienvenue sur L'Équinoxe. Dans ce podcast, je vous propose des outils et des pistes de réflexion autour du coaching et du développement personnel.

Aujourd'hui, j'aimerais vous parler de la ligne de vie. Un outil simple. Et l'un des plus puissants que je connaisse pour traverser une période de doute.

### **On regarde toujours devant. Rarement derrière.**

Quand on traverse une période de transition ou de doute, la tendance naturelle, c'est de regarder devant.

Ce qu'il reste à faire. Ce qu'il faudrait être. Ce qu'on n'a pas encore.

Et pendant ce temps-là, ce qu'on a déjà traversé...

on l'oublie.

Ou plutôt...

on ne le voit plus vraiment.

Il y a une raison à ça.

Notre cerveau est câblé pour surévaluer les menaces et sous-évaluer les ressources.

C'est ce que les neurosciences appellent le biais de négativité.

Notre cerveau retient

naturellement

beaucoup plus fortement les expériences négatives

que les positives.

Certaines études montrent même qu'elles marquent notre mémoire jusqu'à cinq fois plus.

Et on finit par avoir une vision déformée de son propre parcours.

On se souvient mieux de ce qui s'est mal passé...

que de la façon dont on s'en est sorti.

La ligne de vie est un outil pour corriger ce biais.

Pour regarder votre histoire telle qu'elle est vraiment.

Avec ses hauts. Ses bas. Et surtout...

avec tout ce que vous avez construit pour traverser les deux.

### **Qu'est-ce que la ligne de vie ?**

La ligne de vie, c'est un outil simple.

Visuellement, c'est une ligne horizontale.

À gauche, le point de départ  
vos 18 ans.

À droite, aujourd'hui.

Sur cette ligne, vous placez les événements importants de votre vie.

Vous mettez votre point au-dessus de la ligne quand l'événement est positif pour vous.

En dessous quand il est difficile.

Et vous nommez chacun de ces événements.

Ensuite, vous reliez les points entre eux.

Vous verrez apparaître des sommets et des vallées.

Ce sont vos chapitres de vie.

Donnez un nom à chacun de ces chapitres.

Et une fois que cette courbe est tracée devant vous...

quelque chose devient possible.

Vous pouvez observer votre vie comme si vous regardiez la trajectoire de quelqu'un d'autre.

Avec du recul. De la hauteur.

Et cette distance change tout.

### **Ce qu'on trouve dans les vallées**

Ce n'est ni un exercice nostalgique.  
Ni un exercice de célébration.  
C'est un exercice d'observation.  
Et ce qu'on observe le plus souvent dans les vallées...  
N'est pas ce à quoi on s'attendrait.  
On n'y trouve pas que de la douleur.  
On y trouve des stratégies.  
Des façons de faire face.  
Des ressources mobilisées.  
Des décisions que l'on a prises dans l'inconfort.  
Des capacités qu'on ne savait pas qu'on avait...  
jusqu'à ce qu'on en ait eu besoin.  
Vos vallées ne sont pas juste des moments difficiles.  
Ce sont des preuves.  
Des preuves que vous avez trouvé un chemin...  
même quand vous ne voyiez pas la sortie.  
Et ces preuves ont un nom.  
On les appelle des ressources.  
Peut-être une reconversion après un licenciement brutal.  
Une relation qui s'est terminée et que vous avez traversée seul.  
Un projet qui a échoué publiquement.  
À chaque fois, vous avez trouvé quelque chose en vous pour remonter.  
Le problème, c'est que vous n'avez jamais pris le temps de le nommer.

### **Ce que les ressources changent**

Une ressource, ce n'est pas une qualité abstraite.  
C'est quelque chose de concret que vous avez utilisé.  
La détermination de continuer quand tout parlait contre vous.  
L'ingéniosité de trouver une autre voie quand la première était fermée.  
La capacité de demander de l'aide au bon moment.  
La résilience de vous relever après quelque chose qui aurait pu vous arrêter.  
Il y a une différence entre savoir intellectuellement qu'on est capable... et en avoir la preuve devant les yeux.  
La ligne de vie donne la preuve.  
Ce n'est pas une conviction. C'est une preuve.  
Quand vous voyez que dans cinq vallées différentes, sur dix ans, vous n'avez jamais abandonné  
ce n'est plus une croyance. C'est un fait.

### **Mon expérience**

Je l'ai découvert pendant ma formation de coach, à un moment où je doutais de tout.

Tous les jours, la même pensée revenait. *Est-ce que je vais y arriver ?*

Alors j'ai tracé ma ligne.

Et j'ai vu quelque chose que je n'avais jamais regardé en face.

À chaque vallée — et il y en avait — j'étais ressorti. Pas toujours vite. Pas toujours élégamment. Mais à chaque fois.

Une question s'est imposée, presque malgré moi.

*Pourquoi cette fois-ci ce serait différent ?*

Je n'avais pas de réponse convaincante.

Et c'est là que quelque chose a basculé.

J'ai réalisé que j'avais en moi des ressources que je n'avais jamais nommées. La détermination. L'ingéniosité. Cette capacité à ne pas lâcher tant que je n'avais pas trouvé une issue.

Ces ressources n'étaient pas nouvelles. Elles étaient là depuis longtemps. Je ne les avais juste jamais vues.

La suite de ma transition ne s'est pas faite sans doute — le doute est revenu, il revient toujours. Mais j'étais différent face à lui. Plus armé. Moins submergé.

Parce que j'avais des preuves.

### **Le lien avec Observer, Accepter, Décider**

**Observer** — votre parcours tel qu'il est vraiment. Pas filtré par le biais de négativité. Pas réduit à vos regrets. Complet, avec ses hauts, ses bas, et tout ce que vous avez construit entre les deux.

**Accepter** — ce que vous avez traversé. Sans minimiser, sans dramatiser. Et surtout : accepter que les ressources que vous avez développées dans les épreuves sont réelles. Elles vous appartiennent.

**Décider** — de les réutiliser. Consciemment. Ce qui vous a aidé à remonter une fois peut vous aider à remonter encore.

### **TRAVAIL SUR SOI**

Cette semaine, je vous propose quelque chose de simple.

Prenez une feuille.

Tracez une ligne horizontale.

À gauche, vos 18 ans. À droite, aujourd'hui.

Et dessinez votre parcours.

Vers le haut quand c'était porteur. Vers le bas quand c'était difficile.

Notez les événements qui ont compté.

Faites confiance à ce qui vient.

Puis regardez votre courbe.

Et posez-vous trois questions :

*Quels sont les moments dont je suis le plus fier... même si personne ne le sait ?*

*Dans mes vallées, qu'est-ce qui m'a aidé à remonter ?*

*Quelle ressource ai-je utilisée encore et encore... sans jamais vraiment la nommer ?*

Pas besoin d'analyser. Juste regarder.

## **CONCLUSION**

Votre passé n'est pas un fardeau.

C'est une carte.

Une carte de tout ce que vous avez déjà traversé.

Et de tout ce que vous avez développé pour y arriver.

On cherche souvent des ressources à l'extérieur — dans les livres, les méthodes, les conseils. Parfois c'est utile. Mais les ressources les plus solides que vous ayez, ce sont celles que vous avez déjà testées. Dans des conditions réelles. Sur votre propre vie.

Elles sont là.

Elles ont juste besoin d'être vues.

Entre ce qui se passe et ce que vous en pensez, il existe un espace.

C'est ici que tout commence.

## **OUTRO**

Merci d'avoir écouté L'Équinoxe.

Si cet épisode vous a parlé, n'hésitez pas à vous abonner, à laisser 5 étoiles, et à le partager à quelqu'un qui pourrait en avoir besoin.

Vous trouverez dans la description un lien vers la newsletter, les ressources de l'épisode, et le site si vous souhaitez découvrir le coaching.

**À bientôt sur L'Équinoxe.**

Toutes les ressources des épisodes : [www.lequinoxecoaching.com/ressources](http://www.lequinoxecoaching.com/ressources)

Pour s'inscrire à la newsletter : [www.lequinoxecoaching.com/#inscription](http://www.lequinoxecoaching.com/#inscription)

Pour découvrir le coaching : [www.lequinoxecoaching.com](http://www.lequinoxecoaching.com)