

L'ÉquinoXe

COACHING ET ACCOMPAGNEMENT PERSONNEL

Épisode 5 — Observer, Accepter, Décider : pourquoi faire ?

*Que vous le vouliez ou non,
Votre vie avance déjà dans une direction.*

La question est simple :

Est-ce vraiment vous qui décidez de la direction de votre vie ?

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.

Et aujourd'hui, j'aimerais répondre à une question simple :

Observer, accepter, décider... d'accord.

Mais pourquoi faire ?

Et surtout pourquoi vous ?

Vous n'êtes pas cassé, vous n'êtes pas fou,
alors pourquoi ?

J'aimerais vous répondre de manière concrète.

I — Que vous le vouliez ou non

Pour commencer.

Que vous le vouliez ou non, il se passe déjà quelque chose en vous.

Vous avez des pensées. Vous ressentez des émotions. Vous prenez des décisions.

En permanence.

Le problème, ce n'est pas que ça existe.

Le problème, c'est que la plupart du temps... vous n'en avez pas conscience.

Votre corps et votre cerveau décident pour vous. Vos habitudes. Vos réflexes. Vos peurs.

Personne n'échappe à ça.

Le travail sur soi ne crée rien de nouveau.

Il met simplement en lumière ce qui est déjà là.

Et il vous permet de reprendre la responsabilité de ce qui se passe... avec ou sans vous.

II — Vous n'allez rien découvrir de nouveau

Je vous le dit vous ne découvrirez rien de nouveau

Beaucoup de personnes hésitent à commencer ce travail.

Pas par manque de temps. Mais par peur.

Peur de ce qu'elles vont découvrir.

Mais la réalité est simple :

Vous n'allez rien découvrir de nouveau.

Tout est déjà là.

Tout se passe en vous... que vous le vouliez ou non.

La seule différence, c'est que vous allez commencer à le voir.

Et à partir de là,

Vous ne pourrez plus l'ignorer, vous pourrez en prendre la responsabilité.

Et reprendre le contrôle de vos décisions.

III — Pourquoi c'est si difficile

Mais si c'est si important... si cela peut vraiment changer votre vie... alors pourquoi est-ce que ça semble si difficile ?

Si c'est difficile de commencer, ce n'est pas parce que c'est compliqué.

C'est parce que quelque chose en vous résiste.

Votre système automatique. Vos habitudes. Votre manière de fonctionner depuis toujours.

Ce système a un rôle : vous protéger.

Il cherche la sécurité. Il cherche le confort. Il cherche ce qu'il connaît.

Et plus vous reprenez la responsabilité de vous-même, plus ce système perd le contrôle.

Et pour lui, perdre le contrôle... c'est sortir de ce qu'il connaît.

Alors il va résister.

Non pas contre vous. Mais pour vous protéger... à sa manière.

Et cette résistance prend souvent la forme de pensées :

“Ça ne sert à rien.” “Je n’ai pas le temps.” “Ce n’est pas pour moi.” “Ça marche pour les autres.” “Je ne suis pas fou.”

Observer ces pensées, c’est déjà commencer le travail.

Se rendre compte des résistances qu’elles créent en vous.

Et ensuite... décider.

Décider si vous souhaitez continuer... ou non.

Mais cette fois, en pleine conscience.

IV — Pourquoi ce travail existe

Après tout ça, il peut rester un autre frein :

L’outil.

Quelle méthode choisir ? Quelle approche est la bonne ?

Et là, j’aimerais vous rassurer.

Le développement personnel peut prendre mille formes.

Certaines approches sont scientifiques. D’autres sont spirituelles. D’autres encore sont plus intuitives... parfois même ésotériques.

Peu importe.

Il existe des outils pour tout le monde.

Ce que je vous propose, c’est de prendre ce qui vous parle.

De garder ce qui vous aide. De laisser le reste.

Et d’avancer à votre manière.

Ce que je vous présente ici, ce n’est pas une vérité absolue.

C’est une structure simple.

Observer. Accepter. Décider.

Parce que je crois que la simplicité permet de sortir du mental.

À partir de cette structure, je vous proposerai des outils issus de différents domaines.

Certains vous parleront. D’autres non. Et d’autres encore... vous rendront curieux.

C’est normal.

Chacun avance différemment.

L’essentiel n’est pas la méthode.

L’essentiel, c’est la découverte de soi.

La méthode n'est qu'un moyen,
Le travail c'est vous.

V — À quoi ça sert concrètement

Maigres tout ça,

Beaucoup de personnes comprennent les outils.

Mais se demandent :

“À quoi ça sert vraiment ?”

La réponse est simple.

Et j'aimerais vraiment insister là dessus.

C'est primordial.

Que vous utilisiez ces outils ou non, il se passe déjà des choses en vous.

Vous pensez. Vous ressentez. Vous décidez.

Que vous en ayez conscience ou non, vous décidez.

Que vous en ayez conscience ou non, vous faites des choix.

Que vous en ayez conscience ou non, ces choix ont des conséquences sur votre vie.

La question c'est :

Est-ce que vous êtes en accord avec le fait que votre système décide à votre place ?

Est-ce que vous êtes en accord que votre système décide votre vie basé sur vos émotions ?

Est-ce que vous êtes d'accord de suivre un chemin que vous n'avez pas vous-même choisi ?

Où préférez-vous décider à chaque instant
de la direction de votre vie ?

Décider de vos paroles
et de vos actes ?

Ces trois piliers ne créent pas quelque chose de nouveau.

Ils vous permettent de reprendre le contrôle sur ce qui est déjà là.

Observer → pour comprendre vos pensées Accepter → pour ne plus être dirigé par vos émotions Décider → pour choisir votre direction

Car si vous ne choisissez pas...

quelque chose en vous choisira à votre place.

VI — Là où ça apparaît dans votre vie

Il existe une multitude de moments dans votre vie où vous prenez des décisions... sans vous en rendre compte.

Dire oui alors que vous voulez dire non

Quelqu'un vous demande quelque chose.

Une pensée apparaît :

"Si je refuse, il va mal le prendre."

Mais vous ne la voyez pas.

Vous ressentez une gêne. Parfois vous la percevez... parfois non.

Et dans tous les cas, vous dites oui.

Sans réaliser que vous venez simplement d'éviter une émotion.

Une situation qui se répète

Toujours les mêmes conflits. Toujours les mêmes relations.

Peut-être parce qu'une pensée revient :

"C'est ce que je connais." "C'est confortable."

Mais vous ne la voyez pas.

Alors votre système choisit pour vous.

Et votre cerveau revient toujours vers ce qui est familier.

Un décalage entre vos intentions et vos résultats

Vous voulez changer.

Mais vous ne passez pas à l'action.

Une pensée apparaît :

"Je suis fatigué." "Pas aujourd'hui."

Ou une émotion :

du découragement, de la peur, de la résistance.

Et sans vous en rendre compte, vous choisissez de ne pas agir.

Le stress incompris

Vous êtes dans une situation et vous ressentez une tension.

Sans savoir pourquoi.

Parce qu'une pensée est là... mais vous ne l'avez pas encore vue.

Une émotion vous traverse... mais vous ne l'avez pas encore comprise.

Vous avez remarqué le point commun de toutes ces situations ?
vous n'êtes pas en train de choisir consciemment.

VII — Ce que ça change vraiment

Évidemment, ce travail ne garantit pas que vous allez tout changer.

Peut-être que vous continuerez à faire les mêmes choix.

Et cela ne changera pas du jour au lendemain.

Mais il y aura une différence majeure :
Vous serez conscient.
Et ça change tout.
Vous ne subissez plus. Vous choisissez.
Vous reprenez la responsabilité.

Et laissez-moi vous dire quelque chose :
Lorsque vous voyez clairement vos schémas, lorsque vous comprenez ce qui se joue en vous...
vous ne pouvez plus agir de la même manière... sans le savoir.

Cela ne veut pas dire que vous ne ressentirez plus de peur, plus de doute, ou plus de difficulté.
Mais cela veut dire que vous saurez d'où cela vient.
Et que vous pourrez décider comment y répondre.

La conscience ne supprime pas tout.
Mais elle change profondément votre rapport à ce que vous vivez.

C'est pour ça qu'il est important de comprendre une chose :
Ce travail n'est pas réservé aux personnes en difficulté, aux personnes en crise, ou à celles qui ont "un problème".
Il est pour tout le monde.
Parce que tout le monde a :
un mental, des émotions, un système automatique.

Et parce que, parfois, nous agissons tous... contre nous-mêmes.

Se connaître, c'est simplement reprendre la main.
Mieux comprendre ce qui nous influence. Mieux voir ce qui nous dirige.

Et si vous étiez toujours pleinement conscient...
choisiriez-vous vraiment le conflit,
ou la paix ?

XI - L'objectif

Le but n'est pas de devenir quelqu'un d'autre.
Le but n'est pas de vous changer, ni de vous faire disparaître.
Je sais que c'est une peur qui existe.
"Si je change... alors qui vais-je devenir ?"

La réponse est simple :

Vous n'allez pas devenir quelqu'un d'autre.
Vous allez vous rapprocher de ce que vous êtes déjà.

Vous allez arrêter de subir les choix de votre système automatique.
Et commencer à vous voir... réellement.
À vous comprendre. À vous révéler, à vous-même et aux autres.

Le but est simplement de devenir plus conscient de qui vous êtes déjà.
De comprendre ce qui vous influence. De voir ce qui vous dirige.
Et de décider ce que vous voulez garder... ou non.

Et avec le temps, plus vos choix deviennent conscients...
plus votre vie devient alignée avec ce que vous êtes vraiment

Ce travail ne vous transforme pas.
Il vous enlève simplement
ce qui n'est pas vous.

Travail sur soi :

Je suis moi aussi passé par toutes ces interrogations, ces craintes et ces peurs.
Et pour être honnête avec vous... j'y passe encore aujourd'hui.
La différence, c'est qu'aujourd'hui je les vois.
Je les accepte. Et je décide ce que j'en fais.

Alors j'aimerais vous proposer quelque chose de simple.
Cette semaine, je vous invite à faire un flot de pensées.

Prenez quelques minutes.
Et écrivez simplement :
Votre vision du développement personnel. Ce que ça vous inspire. Mais aussi... ce
que ça vous fait peur.

Observez ce qui apparaît.
Les pensées. Les jugements. Les résistances.

Acceptez qu'elles soient là.
Sans chercher à les corriger. Sans chercher à les changer.

Et ensuite... décidez.
Décidez de ce que vous souhaitez garder. De ce qui vous parle vraiment. De ce qui
vous représente.

Et de ce que vous choisissez de laisser de côté.

Parce qu'au fond, c'est toujours le même travail :
Observer. Accepter. Décider.

Conclusion

Alors oui, le développement personnel est un terme galvaudé.
Oui, il y a à boire et à manger. Oui, aujourd'hui, cela ne veut parfois plus dire grand-chose.

Mais c'est aussi ce qui fait sa richesse.
Il existe forcément quelque chose qui peut vous parler.

Et surtout, une chose est certaine :
Personne n'est exempté de se découvrir. Personne n'est exempté de se comprendre. Personne n'est exempté de reprendre la responsabilité de ce qu'il vit.

Ce en quoi je crois, moi, est simple.
Observer. Accepter. Décider.

Ce n'est pas une méthode pour réparer quelque chose.
C'est une manière de se connaître. De se comprendre. De s'accepter. Et de choisir.

Peu importe les outils que vous utilisez. Peu importe les croyances que vous avez.
Peu importe la direction que vous prenez.

Ce qui compte, la seule chose qui compte vraiment...
c'est d'en être conscient.

C'est dans cet espace de conscience que tout se joue.
C'est là que le travail commence.

Entre ce qui se passe et ce que vous en pensez, il existe un espace.
Et c'est ici que tout commence.

Merci d'avoir écouté L'Équinoxe.

Si vous avez apprécié l'épisode, n'hésitez pas à vous abonner,
À mettre 5 étoiles sur la plateforme de podcast de votre choix,
Et à le partager avec quelqu'un qui pourrait en avoir besoin.

Vous trouverez dans la description un lien vers la newsletter si vous souhaitez être tenu au courant des actualités,
Et vers le site internet si vous souhaitez découvrir le coaching.

À bientôt sur l'Équinoxe.

Toutes les ressources des épisodes : www.lequinoxecoaching.com/ressources

Pour s'inscrire à la newsletter : www.lequinoxecoaching.com/#inscription

Pour découvrir le coaching : www.lequinoxecoaching.com