# Les drivers (1)

En amorce, je vous propose la très célèbre prière de la sérénité ( attribuée à Marc-Aurèle)

***Donnez-moi la sérénité***

***D'accepter***

***Les choses que je ne peux changer,***

***Le courage***

***De changer les choses que je peux,***

***Et la sagesse***

***D'en connaître la différence.***

En d’autres termes, nous ne pouvons pas tout changer : certains choses dépendent de notre seule volonté, d’autres sont liées à des facteurs externes sur lesquels on n’a pas prise ou alors véhiculent une contrainte si forte que celle-ci freine tout effort de changement.

Le déséquilibre entre mon VOULOIR et mon NON-POUVOIR provoque du stress !

Voici un début de classification

Ce qui dépend de notre VOLONTE :

• L’ESSENTIEL : ce sur quoi notre vie repose

• L’IMPORTANT : ce qui nous permet de nous réaliser, nous épanouir

• Le SECONDAIRE : on peut s’en passer

Ce qui dépend de notre NON-POUVOIR :

• L’ENVIRONNEMENT

• Notre COMPORTEMENT

• Nos CAPACITES

• Nos CROYANCES, nos certitudes

• Notre IDENTITE, l’idée que l’on se fait de soi-même

Sans passer par un blabla théorique, je suggère tout de suite d’expérimenter sur votre petit carnet de route. Je sais que cette démarche est complexe ; je n’ai jamais proposé cet exercice par correspondance. En live, bien sûr, c’est plus facile ;) N’hésitez pas à me poser vos questions !

**Faites votre liste : classez, selon leur importance, les situations, les pensées, les évènements…. qui vous stressent, vous mettent mal à l’aise ou ne vous satisfont pas :**

**L’ESSENTIEL**

**……**

**L’IMPORTANT**

**……**

**Le SECONDAIRE**

**…….**

**Maintenant, placez vos éléments dans ce tableau par catégorie. Pour vous aider à classer vos éléments, voici comment vous pourriez commencer vos phrases :**

** « je ne suis pas fait pour avoir, faire, être, ce que je veux » : contrainte au niveau de l’IDENTITE**

** « Je ne peux pas ou je ne crois pas que… » : contrainte au niveau des CROYANCES et VALEURS**

** « Je ne sais pas comment faire » : contrainte au niveau des CAPACITES**

** « Je n’ai pas pu parce que j’ai toujours quelque chose à faire » ou « je dois toujours, en 1er lieu, faire quelque chose… » : contrainte au niveau du COMPORTEMENT**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | CONTRAINTES EXTERNES | CONTRAINTES INTERNES |
|  | **ENVIRONNEMENT** | **COMPORTEMENT** | **CAPACITES** | **CROYANCES** | **IDENTITE** |
| ESSENTIEL |  |  |  |  |  |
| IMPORTANT |  |  |  |  |  |
| SECONDAIRE |  |  |  |  |  |

Tout ce qui est placé dans les cases jaunes peut être mis de côté : ce qui est secondaire (on peut s’en passer) et ce qui dépend de l’environnement (on n’a pas prise dessus)

Vous avez peut-être repéré que vous êtes freinée par une contrainte spécifique (votre attitude, le doute sur vos capacités, des croyances ou petites phrases négatives qui vous viennent de votre éducation, le sens que vous donnez à votre vie)

Pour aborder une réflexion, je vous propose les pistes suivantes, **selon la contrainte identifiée :**

**Contraintes internes**

**IDENTITE**: Quelle est ma mission de vie ? quel est l’objectif de ma vie ? Qu’est-ce que je VEUX pour ma vie ? Qu’est-ce qui est IMPORTANT ou ESSENTIEL à ma vie ?

Je veux…………….. par rapport à ma mission de vie ( à ce qui compte pour moi)

**CROYANCES :** Qui suis-je ? Quel est mon rôle dans ma vie ? Que dois-je améliorer pour accéder réellement à mes valeurs ?

Quelle action concrète puis-je poser afin d’être en cohérence avec mes valeurs ?

**CAPACITES**: Comment je fais ? Que dois-je améliorer ? Comment acquérir les capacités nécessaires à l’accomplissement de ma volonté ?

**COMPORTEMENTS** : Qu’est-ce que je fais toujours et qui m’empêche de réaliser les actions que je veux ? Quel bénéfice je tire de ce comportement ?

Quel comportement peut me procurer ce bénéfice et en même temps, répondre à ma VOLONTE ?

**Contraintes externes**

**Relation avec une personne :**

*N.B. : ce n’est pas la personne qui est source de stress mais la relation que vous avez avec cette personne. En effet, cette personne peut avoir un comportement différent dans d’autres circonstances ou avec d’autres personnes.*

En quoi êtes-vous responsable de cette relation ? Comment pouvez-vous influencer cette relation ?

**Contexte difficile :**

Vous ne pouvez pas agir sur certaines situations, mais en anticipant grâce aux techniques anti-stress, vous pouvez adapter votre comportement ; dans le même temps, vous changez la perception que vous avez de vous-même (j’agis différemment, je suis capable de…)

Et comme toujours, vous posez votre action !

**Mon action :………………………………………………………….**

**Je vous propose, en parallèle au repérage des situations difficiles, de changer de point de vue : Se focaliser (sur le positif)**

La vie n'est un combat que pour celui qui la voit ainsi! Si vous voyez la vie en noir et blanc, vous en oublierez le rose et les autres couleurs.

Développer la « positive attitude » dans « l'ci et maintenant » conditionne votre évolution et votre avenir. Si vous entretenez des pensées positives, vous favoriserez une vie optimiste ! L'inverse est aussi vrai !

L'idée est de fixer vos pensées sur ce que que vous voulez vivre (et non sur ce que vous ne voulez pas).

Amplifiez la focalisation en utilisant des tournures positives = « Je suis confiant », « je garde mon équilibre», «Je me sens prêt»...

Changez de point de vue !

La pensée positive doit souvent se frayer un chemin dans les esprits les plus volontaires, parce **qu’ils ont pris l’habitude de cultiver la négativité**, de voir en noir, de déceler les moindres défauts et de ne plus voir que cela. Changez de point de vue, **adoptez une vision positive, cessez de ne voir que ce qui cloche, apprenez aussi à découvrir et apprécier ce qui fonctionne**. Pensez à ce que vous pouvez faire plutôt qu’à ce que vous ne pouvez pas faire. Utilisez les affirmations plutôt que les négations. Vous prendrez ainsi l’habitude de penser en termes de possibilités plutôt qu’en terme de restrictions, de manques, etc.

Faites travailler votre imagination !

La pensée positive est aussi **une visualisation positive**. Apprenez à mettre des images sur ce que vous dites, sur ce que vous voulez accomplir. En vous imaginant agir, en pensant positif, vous reprogrammerez votre esprit pour qu’il travaille ainsi et vous en ferez une nouvelle habitude, profondément ancrée en vous.

Et pour finir, je vous présente un outil d’aide très puissant : **Le carnet de kifs (journal de gratitude)**

**Martin Seligman, pionnier de la psychologie positive nous propose une méthode originale :**

Il suffit de repérer dans sa journée trois situations : moments, interactions, goûts, sensations qui vous ont fait du bien et pour lesquelles vous avez envie de dire : « Alors là, merci ! », pour faire progresser son niveau de bonheur d’une façon durable ».

**De quoi êtes-vous reconnaissant ou pour quoi pourriez-vous éprouver de la gratitude dans votre vie, si vous le vouliez vraiment?**

La gratitude nous aide à jeter un œil derrière soi pour apprécier le chemin parcouru et souffler un peu dans notre quête constante d’atteinte de nos objectifs.

Que ce soit fait régulièrement ou à l’occasion, cet exercice modifie immédiatement votre état d’esprit pour le mieux, réduit votre stress et votre anxiété et peut même, pourquoi pas, vous aider à mieux dormir…

Quotidiennement, nombreux sont ceux qui sont préoccupés par ce qui leur manque ou par la peur du manque. Manque réel ou peur de manquer de temps, de ressources, d’argent, de santé, de compétence, d’habiletés, d’énergie. Impression ou certitude de manquer de contacts, de contrôle, de motivation, de plaisir, de préparation, de support, de maîtrise, de succès, de valorisation, de confiance, de certitude, de direction, d’amour, de sens, de reconnaissance. Autant d’aspects qui meublent une grande partie de leurs conversations et de leurs pensées.

Lorsque notre attention est régulièrement centrée sur les manques, surtout quand nous nous sentons, à tort ou à raison, impuissant à y faire quelque chose, la réponse de stress ne peut manquer de se faire dans notre organisme. C’est bien connu, **nous devenons ce à quoi nous accordons notre attention de façon consistante.**

Que notre attention soit centrée sur le manque n’est pas mauvais en soi et peut même être un moteur de la motivation à agir. Mais lorsque ce manque est associé à un sentiment d’impuissance de notre part, alors **l’organisme réagit par l’anxiété et le stress.**

Entrez en contact et associez- vous au **sentiment du plein, de l’abondance** que vous avez dans votre vie. Le plein, ce sont toutes ces raisons qui peuvent faire que vous puissiez éprouver de la gratitude dans votre vie personnelle et professionnelle. Toutes les choses et tous les gens que vous appréciez et qui font que vous vous sentez riche à l’intérieur.

**Bien à vous,**

**Claire**