

Table des matières

Introduction	1
Chapitre 1 – Comment ça marche ?	7
Votre point de départ, votre point d'arrivée	8
Compagnon de voyage	9
Rythme du voyage	11
Infos pratiques	12
Chapitre 2 – Un subtil mélange de boissons	19
Comment ça marche, la reconnaissance ?	21
Soif ou manque de reconnaissance ?	26
Une vie de funambule	28
Chapitre 3 – Ciel, mon image !	37
Sacrée famille !	40
L'école à la dure	41
L'autre qui sait mieux	43
Personne autonome cherche belle image	44
Chapitre 4 – Quiz : de la soif à la source	51
Quiz	52
Diagnostic	56
Débriefing	70

ENFIN LIBRE D'ÊTRE MOI

Chapitre 5 – Au-delà de la zone de confort	77
Une protection provisoire définitive.....	79
Une vie en pilotage automatique.....	80
Une lueur d'espoir.....	85
Un abri de fortune.....	88
Chapitre 6 – Devenir responsable autrement	95
Redevenir <i>response-able</i>	97
Éviter le triangle dramatique.....	101
Élargir sa zone de confort.....	105
Reprendre les rênes.....	106
L'ultime challenge.....	110
Chapitre 7 – De paille, de bois ou de briques ?	119
Croyances et réalité.....	121
La fusion avec notre histoire.....	122
Prophètes de mauvais augure.....	125
Le pouvoir des croyances limitantes et « illimitantes ».....	127
Chapitre 8 – En dessous ? Une émotion, évidemment !	135
Éviter plutôt que souffrir.....	137
Prendre conscience du message.....	138
Vivre avec nos peurs.....	141
Chapitre 9 – Pour un futur souriant	147
Dézinguez ce qui vous dérange.....	150
Repérez le scénario.....	154
Clôturez vos comptes.....	157
Chapitre 10 – Un petit pas à la fois	161
Où en êtes-vous ?.....	162
Gérer les signes de reconnaissance.....	163



TABLE DES MATIÈRES

Emprunter la voie du <i>kaizen</i>	166
Définir les actions à mettre en place	168
Sécuriser chacune des actions	171
Célébrer chacune des actions	173
Entamer la première action	175
Remerciements	177
Les livres inspirants qui m'ont aidé à rédiger cet ouvrage	179



Chapitre

1

Comment ça marche ?

Mettre toutes les chances de son côté, c'est essentiel si l'on veut que la vie change dans le sens que l'on souhaite. Et lorsque le sujet s'avère délicat, comme c'est le cas de la reconnaissance, alors il importe de proposer un maximum de points d'inflexion. Voilà pourquoi vous tenez entre les mains un livre de coaching composé de plusieurs éléments : un peu de théorie, quelques illustrations, des exercices pratiques et les composants nécessaires à la mise en place d'un projet personnel. Considérez chaque élément de ce livre comme une graine d'épanouissement, prête à germer et se transformer en fleurs si le terrain dans lequel on la sème est propice. S'il ne l'est pas, pour toutes sortes de raisons, alors la graine ne germera pas. Et cela ne pose aucune difficulté : elle a été semée ; peut-être prendra-t-elle la fois suivante ? La vie trouve toujours son chemin. Progresser vers une existence plus libre, exprimée, légère, autonome et/ou épanouie, c'est aller dans le sens de la vie.

ENFIN LIBRE D'ÊTRE MOI

Votre point de départ, votre point d'arrivée

Vous seul connaissez votre situation actuelle, point de départ dans cette aventure. Vous seul mesurez également toute l'étendue de l'inconfort dans lequel vous place cette reconnaissance qui vous manque. Si vous lisez ce livre, c'est que la situation devient suffisamment inconfortable pour avoir envie que quelque chose change VRAIMENT.

Alors votre voyage débute maintenant, en direction d'un nouvel équilibre privilégiant une meilleure reconnaissance personnelle et une capacité accrue à obtenir la reconnaissance que vous souhaitez. Durant le trajet, certains exemples, certains exercices, certaines questions ou explications vous parleront, d'autres moins. Tous ont pour objectif de vous aider à avancer d'un pas sur votre chemin. Aussi, je vous propose d'essayer chaque exercice et de vous imprégner de chaque explication. Sans forcer, mais sans vous décourager trop rapidement si, par exemple, vous ressentez une petite pointe d'inconfort, de découragement ou d'énervement. Parce que leur présence indique justement que vous touchez à quelque chose d'inhabituel. Que le travail fait son effet et que le système dans lequel vous vous trouvez, le vôtre ou celui de votre entourage, résiste. Ne vous formalisez pas trop de cette envie de revenir à l'équilibre antérieur : puisque ledit équilibre ne vous convient plus, poursuivez votre chemin. Ne vous sous-estimez pas, ne sous-estimez pas la puissance dont vous pouvez faire preuve, surtout quand vous êtes motivé par un désir personnel d'évoluer. Je suis profondément convaincu que chaque personne a en elle les ressources nécessaires pour exprimer son plein potentiel et se créer une vie épanouissante.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Durant ce voyage, vous (ré)apprendrez à tracer votre route, pour atteindre un objectif qui vous correspond. Mais attention : une démarche d'évolution personnelle n'est pas forcément évidente à mettre en œuvre. La société actuelle attend de chacun d'entre nous de l'initiative et de l'autonomie : nous sommes, peu ou prou, contraints à prendre notre vie en main et à la mener du mieux que nous pouvons, sous l'œil critique des indices de performance les plus divers. Ce livre suit cette logique d'initiative et de progression personnelle. Il peut encourager, mais pas faire à votre place. Vous proposer des pistes d'adaptation, mais pas assumer la charge de cette adaptation dans votre vie. Je vous souhaite de faire de votre mieux, mais j'attire votre attention sur un point essentiel : respectez-vous, avancez à votre rythme, restez le plus possible en connexion avec vous-même, avec ce que vous ressentez. C'est le meilleur baromètre connu pour savoir si vous avancez dans la bonne direction pour vous, ou s'il est préférable de ralentir, voire d'arrêter, provisoirement ou définitivement. Votre bien-être avant tout.

Compagnon de voyage

Généralement, le manque de reconnaissance est comme un vieil ennemi dont on finit par s'accommoder de la présence. Il a quelque chose de connu, de rassurant même, bien qu'il nous énerve ou que nous souhaitions le voir disparaître. Il est là, et c'est devenu normal. Normal d'être critiqué. Normal de douter de qui on est. Normal d'être transparent. Normal de risquer d'être rejeté. Ça fait partie du paysage. On n'en parle presque plus, sauf durant quelques rares ou brefs moments où le manque de reconnaissance se fait plus cruellement sentir.

ENFIN LIBRE D'ÊTRE MOI

Les personnes à qui nous en avons parlé parfois ne le voient peut-être plus vraiment. Ceux qui ont essayé de nous donner un coup de main ne savent peut-être plus quoi faire. Ce livre est l'occasion d'essayer quelque chose de nouveau, tout en reconnaissant l'apport et les mérites des personnes qui vous sont proches, de celles qui ont essayé de vous aider. De celles qui sont encore là à vos côtés. L'espace de ce livre, je désire leur rendre hommage et vous guider à mon tour comme le ferait votre meilleur(e) ami(e)¹, avec bienveillance, optimisme et courage.

Pour que ce livre vous aide à progresser vers vos objectifs, il est important que nous formions une équipe, en m'autorisant à poser des questions qui dérangent, à aller gratter là où, parfois, ce n'est pas agréable. Sentez-vous libre de me répondre en écrivant ce que vous pensez et ressentez sur les pages laissées libres ou à travers les exercices proposés. Ce livre est autant un journal de bord ou un carnet intime qu'un vecteur de connaissances.

Pour favoriser cela, considérez-moi comme un ange gardien, le Petit Prince, Jiminy Cricket ou un proche... Je vous propose de visualiser cet allié qui ne vous juge pas, ne vous critique jamais et vous encourage à vous exprimer librement. Fermez les yeux et imaginez ce personnage (ou une personne réelle) avec qui vous avez envie de cheminer. Lorsque vous l'avez trouvé, enregistrez-le dans votre esprit en faisant quelque chose de spécial, de farfelu :

1. Par souci de fluidité dans la lecture, ce livre sera rédigé au masculin. Cela évite de devoir ajouter des parenthèses comme (e) ou (se) à chaque adjectif...

COMMENT ÇA MARCHE ?

mordez un bon coup dans ce livre, écornez-le, signez cette page avec votre salive ou un gros feutre violet, ce qui permet d'ancrer l'image plus puissamment.

Ensuite, je vous invite à choisir, dans votre entourage, une personne ressource sur laquelle vous pourrez compter pour vous aider *in real life*, pour vous écouter, avec empathie et bienveillance ou vous soutenir en cas de besoin. Une personne en qui vous avez confiance¹ et à qui vous pourrez parler librement de votre démarche, de ce qu'elle vous inspire, de comment vous la vivez. Une personne prête à vous aider à faire certains exercices ou à réaliser certaines actions (j'indiquerai, dans l'énoncé des exercices, s'ils doivent être réalisés en solo, en duo ou au choix, mais faites toujours ce qui est le plus confortable pour vous).

Qui choisissez-vous ?.....

Voilà. Nous sommes prêts à débiter cette nouvelle association, que je nous souhaite fructueuse. Ensemble, nous allons utiliser principalement deux compétences pour atteindre vos objectifs : l'audace pour oser aller là où on n'a pas l'habitude ; la détermination pour ne pas fléchir avant d'avoir obtenu un résultat satisfaisant.

Rythme du voyage

Le voyage se déroulera à votre rythme. Pour vous accompagner, le livre propose de suivre trois mouvements.

-
1. Il est recommandé de ne pas faire appel à un membre de sa famille afin d'éviter tout risque d'interférence dans *votre* version de votre histoire commune.

ENFIN LIBRE D'ÊTRE MOI


- **La lecture**, pour développer votre connaissance du fonctionnement humain, ce qui vous aidera à agir et à réagir d'une manière peut-être plus bénéfique que celle que vous adoptez habituellement.
- **La réflexion (questions et exercices)**, pour amorcer le changement en prenant le recul nécessaire pour aborder le besoin de reconnaissance sous un angle nouveau et définir une stratégie de changement.
- **L'action**, pour commencer à mettre en œuvre la stratégie définie, en adoptant de nouveaux comportements mieux adaptés à l'équilibre auquel vous aspirez.

Il est très important que vous preniez le temps de vous poser les questions ou de réaliser les différents exercices proposés. Le changement provient avant tout de la mise en œuvre : les exercices aident à modifier son état d'esprit, à se mettre en action.

Il faut aussi du temps pour intégrer les apprentissages. Dans la vie, les changements ont un rythme relativement lent qu'il convient de respecter, faute de quoi les résultats obtenus risquent de ne pas être durables ou à la hauteur des espérances. Il importe de soutenir l'effort dans la durée. Je préconise un minimum d'un chapitre par semaine et un maximum d'un chapitre par jour.

Infos pratiques

Ce livre est le vôtre : sentez-vous libre d'y faire autant d'annotations que vous le souhaitez, de surligner, de barrer...

En outre, il est interactif, et chaque chapitre est ponctué de « rendez-vous avec vous-même » signalés par cette icône . Il

COMMENT ÇA MARCHE ?

s'agit d'exercices, de questions, de tests destinés à soutenir votre démarche. Pour l'optimiser, je vous invite à bloquer dans votre agenda de véritables plages horaires pendant lesquelles vous serez seul, au calme, sans risque d'être dérangé. Prendre rendez-vous avec soi-même, c'est s'accorder du temps et, l'espace de ce moment, s'accorder la priorité – ce qui n'est pas évident à faire dans la vie quotidienne. C'est pourquoi respecter les rendez-vous est si crucial.

Par ailleurs, avec ces exercices, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, mais vos réponses. Plus elles sont authentiques et honnêtes avec vous-même, plus vous augmentez les chances de réussir dans votre démarche. Nous travaillerons à deux niveaux, comme dans un régime : on peut diminuer l'apport de graisse en limitant les produits qui en contiennent, tout en augmentant l'apport de vitamines. L'un n'empêche pas l'autre, bien au contraire : ils se renforcent. C'est ce que nous allons faire : d'une part, nous limiterons la soif de reconnaissance qui vous mène à la frustration ; d'autre part, nous augmenterons vos capacités à l'auto-reconnaissance et à la confiance en vous.

Alors, êtes-vous prêt ? C'est le moment de se lancer...



Vers – de soif de reconnaissance (solo) : quel est votre objectif ?

Toute démarche de développement part d'un constat (dans notre cas : « Je ne suis pas reconnu, pas assez reconnu ou pas reconnu comme je le souhaiterais ») et met la personne en mouvement vers un objectif : ce qui aura changé quand elle aura terminé cette démarche. C'est essentiel : il est impossible d'atteindre une cible qu'on ne voit pas.

ENFIN LIBRE D'ÊTRE MOI

1. Vous ressentez un manque de reconnaissance qui vous pousse à lire ce livre : qu'est-ce qui se passe actuellement que vous aimeriez éviter ou obtenir ?
.....
.....
2. Quel est votre objectif (qu'est-ce qui aura changé dans votre vie suite à la lecture de ce livre) ?
.....
.....
3. Comment saurez-vous que vous avez réussi et que l'objectif est atteint ?
.....
.....
4. En quoi atteindre cet objectif est-il important pour vous ?
.....
.....
5. Quels seraient les inconvénients de ne pas atteindre cet objectif ?
.....
.....
6. Quels seraient les avantages de ne pas atteindre cet objectif¹ ?
.....
.....
7. Qu'est-ce qui vous manque pour atteindre cet objectif ? Où et comment pourriez-vous trouver les ressources nécessaires ?
.....
.....

1. Cette question peut sembler saugrenue, mais elle permet de débusquer un éventuel avantage caché à un comportement que l'on souhaite éliminer. Par exemple, un fumeur qui aimerait arrêter de fumer a aussi besoin de prendre conscience des avantages qu'il a à fumer (ça le calme, ça facilite ses échanges informels...).

ENFIN LIBRE D'ÊTRE MOI

- Si vous avez répondu « Non, pas du tout » ou « Difficilement », quelle voix a parlé en vous et qu'a-t-elle dit (notez-le) ? Cette voix est-elle bienveillante ?

.....

- Si cette voix intérieure n'a pas été bienveillante, qu'auriez-vous aimé qu'elle vous dise à la place ?

.....

5. Qu'avez-vous appris ?

Au terme de cet exercice, quel lien faites-vous entre ce que vous pensez intérieurement et ce qui se passe dans votre vie « extérieure » ?

.....

Comment pourriez-vous utiliser ces nouvelles connaissances pour progresser vers votre objectif ?

.....

Changez d'attitude : dressez la liste de ce qui vous dérange

Nous entretenons tous avec nous-mêmes un dialogue intérieur depuis que nous sommes en âge d'appréhender le sens des mots. Il est le reflet intérieur de l'environnement dans lequel nous avons vécu, de situations que nous avons vécues, d'histoires qu'on nous a racontées. Cette petite voix nous protège en nous évitant de basculer dans le « mal ». Pour qu'on ne dise jamais de nous : « Quelle prétention ! », « C'est égoïste », « Quel paresseux ! », elle nous empêche de faire, de dire ou de penser certaines choses.

.../... ..

COMMENT ÇA MARCHE ?

.../...

Mais, ce faisant, elle nous juge, nous critique, nous censure. Finalement, elle ne nous aide pas toujours à obtenir la reconnaissance que l'on souhaite. Je vous invite à dresser la liste de ce qui vous dérange et que vous n'aimeriez pas que l'on dise de vous (inspirez-vous le cas échéant de vos réponses à la question 4 de l'exercice précédent).

.....
.....
.....
.....
.....

Vous manquez de place pour répondre ? Vous avez envie de partager l'un de ces outils avec quelqu'un qui en aurait besoin ? Retrouvez ces outils à télécharger, et bien plus encore, sur mon site www.patrickcollignon.com, rubrique « Moi aussi, je le vau**x** bien ».