

La Science De l'Action

Agir juste et efficace

Le coaching Agir>>juste&efficace

Tome 2 – Développement personnel et
professionnel

Un quotidien professionnel et personnel radieux



*Par Damien Ponçon
Coach professionnel et personnel*

<http://agir-efficace.com>

Sommaire

.....	1
Par Damien Ponçon Coach professionnel et personnel.....	1
Préambule.....	4
Chapitre I.....	5
Accepter.....	5
I. Accepter et être attentif forment un tout !.....	6
II. Proclamer votre soumission au oui d'avance.....	7
III. Acceptez d'abandonner vos idéaux pour tout vivre.....	8
IV. Observez la vie et tirez votre propre conclusion.....	10
V. Vous n'avez que deux choix : accepter ou refuser.....	11
Chapitre II.....	17
Aigüisez votre attention pour maîtriser votre mental.....	17
I. Portez attention à votre environnement.....	18
II. Associez attention et lâcher-prise.....	18
III. Aujourd'hui, soyez attentif à vos interlocuteurs.....	19
IV. Aujourd'hui, soyez attentif à vos pensées.....	20
Chapitre III.....	24
Gérer les émotions.....	24
I. Tout peut arriver, ceci est sûr et certain.....	25
II. Faut-il maîtriser l'émotion négative ?.....	26
III. Toutes les émotions sont vos amies.....	27
IV. Vivez l'émotion, soyez avec elle jamais contre elle.....	28
V. Sachez dire OUI pour mieux dire NON.....	29
VI. Agir, c'est entrer en relation avec ce qui est là.....	30
VII. Toute émotion est le fruit d'un refus.....	31
VIII. L'approche duelle du monde.....	32
IX. Pour être heureux, il s'agit d'inverser vos croyances.....	35
Chapitre IV.....	39
Réveillez-vous !.....	39
I. Comment vous réveiller pour vivre l'instant ?.....	40
II. Que signifie « Agir à propos » ?.....	40
III. Vivez ici et maintenant.....	42
IV. Ici et maintenant, hors du temps, agissez à propos.....	43
V. Évitez d'être coincé entre ici et ailleurs.....	43
Chapitre V.....	48
Gagnez votre liberté.....	48
I. Vous attirez les situations dans lesquelles vous êtes.....	49
II. Ni impuissance, ni toute puissance, mais justesse.....	49
III. Ne subissez plus ! Soyez partie prenante !.....	52
IV. Les doux et les humbles de cœur.....	55
V. Le chemin entre l'être et l'avoir est un choix.....	58
VI. « Frustrations et apitoiement sur soi-même » - Stop.....	58
VII. Devenez excellent en tant qu'Être !.....	59
VIII. Votre attitude conditionne votre avenir.....	60
IX. Au contact de votre Être vous commencez à AVOIR.....	62
Chapitre VI.....	63

Comportement innovant	63
I. Être responsable, pour vivre une belle vie	64
II. Agir, c'est être attentif pour comprendre	65
III. Votre monde n'est pas LE MONDE	67
IV. Neutralisez votre passé pour vous ouvrir.....	68
V. Examinez toujours les faits.....	69
VI. Comment examiner les faits ?	69
VII. Ne présumez pas	77
Chapitre VII	81
L'autre n'est jamais le problème, je suis le problème.....	81
I. Les conflits	82
II. Que faut-il faire lors d'un conflit	84
III. Bonne orientation sur l'affirmation de soi.....	85
Chapitre VIII	88
Agir juste et efficace	88
I. Ne faites pas de hold-up sur les résultats.....	89
II. Attention à ne pas vous laisser de tout.....	89
III. Soyez votre maître et non l'assistant de votre mental.....	92
Chapitre IX	93
Épanouissez-vous	93
I. Tournez la page du passé.....	94
II. Commencez une vie d'adulte mûr	94
III. Atteignez le plein épanouissement.....	96
IV. Libérez-vous de vos tensions et distractions internes.....	96
V. Un corps détendu est plein d'énergie	97
VI. Comme Paul, pratiquez les principes de ce guide	103
Conclusion	104
Qui suis – je ?.....	107
Mise en garde et avantages	108
I. Cet e-book est strictement personnel	108
II. Respectez les droits d'auteurs	108
III. Cet e-book veut vous aider à développer une stratégie gagnante pour votre vie professionnelle et personnelle.....	108
IV. Le coach met tout en œuvre pour susciter chez son client de fortes prises de conscience	109

Préambule

Pour être bien avec soi-même, avec les autres et agir bien à propos, il existe des principes universels. Ces principes sont valables dans toutes les cultures, des plus primitives aux plus développées.

Que constatons-nous ? Ces principes sont connus par les peuples dits primitifs. Ils sont, par exemple, à l'origine de la formation du guerrier dans les tribus « Masai ». Le guerrier Masai est partout chez lui dans la nature, car il ne connaît pas la peur. Son environnement le « sent » et une totale harmonie s'instaure entre lui et la nature « hostile » qui l'entoure.

L'homme moderne, qui se repose sur une connaissance abstraite pour conduire sa vie, s'est coupé des principes inculqués au guerrier Masai. Habitué à l'abstraction, c'est un grand stressé, car il vit séparé du monde qui l'entoure.

Ce livre n'a pas pour objet d'opposer deux mondes, le primitif et le moderne. En effet, mourir d'une septicémie dans une case en pleine forêt vierge, suite à une rage de dents, ramènera peut-être à la réalité ceux qui idéaliseront cette vie.

Ce livre veut aider l'homme moderne à renouer avec des connaissances ancestrales qui l'aideront à apprécier la modernité, à mieux conduire sa vie et à éviter de faire exploser la planète.

Bonne lecture.

Damien Ponçon

Chapitre I

Accepter

Ni se soumettre, ni dominer, ni attaquer, ni fuir, ni s'ennuyer, ni se dépiter, ni s'exalter juste ACCEPTER !

I. Accepter et être attentif forment un tout !

Pour parvenir à vous transformer, accepter et être attentif sont deux aptitudes maîtresses qui vont vous ouvrir l'accès à un monde nouveau.

L'acceptation et l'attention sont les deux attitudes à développer pour être en paix. Elles permettent de vivre sans tension physique, mentale et émotionnelle.

- L'acceptation est fondamentale, car nous en avons besoin à tous les niveaux du processus de transformation de soi.
- En étant attentif, vous êtes naturellement dans l'acceptation, car la conscience accepte naturellement les faits, les êtres et les choses !

Mais pour être attentif, encore faut-il que vous acceptiez de le devenir.

- Quand vous êtes attentif, et seulement attentif, c'est-à-dire sans vouloir autre-chose que ce que vous voyez, vous expérimentez la tranquillité de votre être.
- Accepterez-vous de faire confiance pour expérimenter que rien ne peut fondamentalement affecter et détruire l'Être que vous êtes ?

ACCEPTER est nécessaire au processus de transformation de soi. Vous devenez ce que vous êtes. Habitant votre être, vous devenez plus heureux, car votre être vous chérit, vous aime et vous conduit vers le non-jugement.

Quand vous critiquez et campez sur vos positions, vous « chérissez vos opinions ». Or, l'être que vous êtes est à cent lieues d'une telle attitude. Il est ancré dans le non-jugement, base de l'acceptation totale de toute la diversité du monde.

Le soleil réchauffe aussi bien le gangster que le saint homme, sans faire de différence. Votre conscience acceptante est comme un soleil qui éclaire tout sans différence... elle accepte.

Quand vous découvrez la conscience que vous êtes, vous êtes vraiment vous, un être doux, un être en paix, comme Jésus l'a défini :

« Celui-là est doux qui sait supporter le prochain et se supporter soi-même. »

Cette douceur et cette paix sont impossibles si vous vous plaignez de vous-même et que vous « murmurez » contre les autres. Pour trouver cette douceur et cette paix en vous-même, l'humilité est bien plus efficace que la force et la volonté.

II. Proclamer votre soumission au oui d'avance

Proclamer sa soumission à l'acceptation, au « OUI D'AVANCE », à tout ce qui survient dans l'instant !

C'est la première transmission faite au petit Masaï.

C'est la base même de tous les arts martiaux traditionnels. Mais, il ne s'agit absolument pas ici de fatalisme, de défaitisme ou de résignation.

« Accepter » pourrait se définir comme voir ... en évitant de rajouter un concept mental qui rend aveugle, introduit le trouble et empêche d'agir.

La pensée est une avancée dans l'évolution de l'humanité, mais elle peut aussi se faire envahissante, paralysante et devenir ainsi un réel handicap.

« Accepter » est simple.

Percevez les bruits qui émergent autour de vous, les objets et personnes qui vous entourent. Acceptez-les sans vous laisser distraire par les pensées.

Acceptez d'accepter tout, absolument tout ce que vous percevez, voyez et ressentez : gens, bruits, sensations et peurs, colères, joies et tristesses.

Ne recherchez plus l'agréable, au détriment du désagréable. Un chien vous mord ? Courrez vous faire soigner. Accepter ne signifie absolument pas : rester passif.

Moins vous discuterez le fait que vous venez de vous faire mordre, plus prompt vous serez à soigner la plaie. Ce qui passe donc par l'acceptation de la morsure.

Agréable ou désagréable est une opinion, un qualificatif mental.

Juste les faits, uniquement les faits... tout le reste est le fruit du mental qui, par essence, refuse et est incapable d'accepter !

Vous est-il difficile d'ACCEPTER ?

ACCEPTEZ-LE !

III. Acceptez d'abandonner vos idéaux pour tout vivre

Mes émotions ne sont ni bonnes, ni mauvaises, je les accepte toutes.

J'accepte de me détacher du passé et j'accepte ce qui arrive dans le présent.

J'accepte cette erreur de manipulation que je viens de faire sur mon ordinateur et de devoir réécrire cette lettre de deux pages.

J'accepte mes erreurs. Et si cette erreur est trop contrariante pour être acceptée ? J'accepte de me laisser contrarier par cette erreur. Oui à cette contrariété qui n'est qu'un état avec lequel je peux entrer en relation... si je l'accepte :

« Je suis contrarié par l'erreur que je viens de commettre ? »
« J'accepte. ».

J'accepte de m'organiser pour que cette erreur ne se reproduise plus.

J'accepte les événements sans les qualifier. J'accepte de me détacher de la notion d'agréable et de désagréable.

J'accepte donc de ne plus rien qualifier en bien ou en mal.

J'accepte de rester à ma place d'être humain et de laisser à Dieu la sienne. Un être humain vit des situations. Seul Dieu décide de ce qui est un bien et un mal. Seul Dieu décide d'accorder les résultats, les fruits et les dons.

Si Dieu est un mot qui me gêne et que parler d'une force supérieure me gêne encore plus, j'accepte mon manque de foi, mon athéisme, mon absence de croyance dans l'idée qu'il y a quelque chose après la mort.

J'accepte de ne pas savoir et de n'avoir aucune réponse à ces questions. J'accepte d'être différent de ceux qui ont des convictions fortes sur le sujet.

J'accepte d'être unique et de ne me comparer à personne. J'accepte que les autres soient différents de moi, ce qui n'appelle aucune critique à leur encontre. La critique est la preuve que votre monde se passerait bien de certaines personnes. Critiquer beaucoup est le signe que vous acceptez peu.

J'accepte de vivre selon les hypothèses de vie qui me seront les plus bénéfiques, que cela fasse plaisir ou non à mon mental !

J'accepte de m'ouvrir à ce que j'ai rejeté jusqu'alors.

J'accepte de mettre mon attention en tout, car je ne veux plus me limiter au monde restreint de la pensée qui ne me fait connaître que des choses passées.

En acceptant, je deviens une personne ouverte.

Sentez-vous l'ouverture de votre cœur ?

IV. Observez la vie et tirez votre propre conclusion

Voyez que rien ne se passe comme vous l'imaginez. Vous vous couchez en espérant passer une bonne nuit... et vous vous réveillez avec un mental agité.

Vous espérez qu'un client va vous envoyer un chèque cette semaine et vous le recevez 15 jours plus tard.

Vous avez un mauvais point de vue sur "les silences" dans une conversation. Pourtant les accepter vous ouvrirait à de nouveaux horizons en communication.

Acceptez que rien ne se passe comme prévu. Acceptez les aléas, les imprévus, les retards, les silences,.....bref acceptez tout et vous ne vivrez plus dans l'inattendu.

Vous serez devenu aussi vaste que l'univers ! Tout peut arriver.

Pour peu que vous soyez attentif, vous verrez qu'à chaque seconde, tout est nouveau.

Ainsi vous vivrez vraiment le présent, c'est-à-dire ici et maintenant, là où le stress n'existe plus, là où tout est équilibre et nouveauté.

Rendez les armes, soumettez-vous à la vie et endossez l'arme du « Guerrier pacifique » :

OUI, OUI et OUI aux faits.

Acceptez d'abandonner l'idée que tout devrait se passer selon votre bon vouloir.

Lâcher l'espérance en un monde meilleur et appliquez le geste "Du oui d'avance" pour rendre le monde meilleur.

Comme nous allons le voir bientôt, le NON peut suivre le OUI, mais si vous souhaitez agir juste et efficace, il ne doit jamais le précéder.

V. Vous n'avez que deux choix : accepter ou refuser

Accepter ramène à la détente, permet à l'émotion de s'exprimer, de se transformer en une amie « moteur » et de voir clair pour agir.

Refuser entraîne des tensions, fait naître des émotions qui sont plus fortes que vous et qui finissent par vous imposer des comportements réactionnels incontrôlables.

Refuser est un geste mental réalisé par la pensée.

Accepter est le propre de la conscience en accord avec tout et affectée par rien.

Écoutez le silence... et vous entendrez des bruits. Certains sont mélodieux, d'autres stridents. Aucun ne dure... et le silence est toujours là... immuable, stable, éternellement stable.

Voyez les objets. Ils prennent place grâce au vide. Sans vide... ils n'ont pas leur place. Pour placer un objet, une place vide doit pouvoir l'accueillir.

Le silence et le vide sont toujours d'accord pour accepter le bruit et les objets quels qu'ils soient ! Ils les acceptent et restent toujours eux-mêmes.

Une avenue dans la ville peut subir un flot continu de voitures bruyantes. Puis le week-end ou durant la nuit, tout redevient vide et calme !

Votre conscience à la qualité du silence et du vide. Sans silence pas de bruit, sans vide pas d'objet, sans conscience pas de pensée.

Votre conscience accepte toutes ces pensées qui vous traversent. Elle est vide et silencieuse. Prenez-en conscience.

Revenez à vous, vers cet être silencieux et vide qui accepte tout.

Ensuite et ensuite seulement, refusez énergiquement, si c'est juste, avec conscience pour agir avec à propos !

Refusez énergiquement de rester blessé après votre morsure du chien afin de guérir et d'éviter la septicémie.

Ce refus sera d'autant à propos que la morsure aura été au préalable acceptée, totalement acceptée.

Dans le cas contraire, votre fébrilité ou votre dépit, causé par le refus de cet événement, risquerait bien de vous faire réagir bien mal à propos.

Attention : si vous confondez acceptation et résignation, l'effet sur votre comportement risquerait aussi d'être bien mal à propos.

Accepter ne consiste ni à se résigner, ni à « s'écraser ». C'est tout le contraire !

Accepter consiste à regarder la vérité en face sans fuir dans un monde idéal dans lequel aucun chien ne vous aurait mordu.

Accepter permet de porter son attention sur ce qui est possible de faire en vous faisant accompagner à l'hôpital dans cet exemple.

Votre capacité à changer les événements peut dépendre de tellement de facteurs. Si vous acceptez qu'il en soit ainsi, vous vivrez dans le monde réel.

Vous pourrez vivre des injustices qui n'affecteront pas votre paix, car l'absence de paix provient du refus. Parvenir à ce niveau d'acceptation demande une telle force de caractère, qu'il est possible que vous n'y parveniez jamais.

Acceptez-le ! Conscient que vos contrariétés ne sont que le fruit d'un refus, peut-être pourrez-vous alors les accepter plus facilement.

Vous comprendrez que l'acceptation en permanence et tout le temps est au-dessus de vos forces. Vous aurez l'humilité de reconnaître votre vulnérabilité.

Accepter cette vulnérabilité est le début de la sagesse. C'est accepter d'avoir besoin de plus grand que vous pour trouver la force d'aller au-delà de vos propres forces humaines dans le domaine de l'acceptation, de l'ouverture à la différence et de tout ce que la vie vous réserve.

Le sage Swami Prajnanpad, qui m'a beaucoup inspiré, disait ces simples mots, en substance, à un homme homosexuel :

« Un trou est un trou, soyez ce que vous êtes ! »

C'était au début du 20^{ème} siècle. Il fallait être sacrément en avance sur son temps, pour émettre ce simple conseil.

Voulez-vous être heureux ? Soyez ce que vous êtes, ceci est pure acceptation.

Dans ce contexte-là, à l'extrême, considérons la situation de certaines personnes contraintes de changer de sexe. Le préjugé étant une caractéristique humaine bien partagée, c'est facile de blaguer sur le sujet.

Ce qui est beaucoup plus intéressant est de savoir que certains travestis n'ont pas le choix s'ils veulent devenir ce qu'ils sont.

Histoire incroyable sur la force de l'acceptation par Michel Blanc, consultant, auteur et spécialiste de l'internet
<http://www.michelleblanc.com/>

Depuis ma naissance, je vis avec une bombe à retardement dans la tête. Elle a explosé un samedi matin du mois d'août 2007. À partir

de ce moment précis, je ne dormais que 3 ou 4 heures par nuit, j'avais perdu 15 kilos et ma vie a été chamboulée à un point qui était encore inimaginable pour moi, ma conjointe, mes proches et mon entourage.

En gros, depuis que je suis enfant, mon cerveau m'indique que je suis une femme. Pour gérer cette situation, j'ai développé de très forts mécanismes de négation. Je suis devenu un modèle de « mâlitude ». J'ai fréquenté le Collège Militaire Royal de St-Jean (et suivi la formation d'officier d'infanterie), j'ai joué au football américain et j'ai été *bouncer* (videur). Mais voilà, une fois mes mécanismes de négations tombés d'un coup, j'ai vécu une sorte de dépression qui m'a amenée à consulter l'un des spécialistes de ces questions au Québec.

Je souffre de Dysphorie d'identité de genre. Lorsqu'une personne se sent mal à l'aise de façon persistante avec les rôles ou identité de son genre, les médecins disent qu'elle souffre de cette maladie : c'est un terme psychiatrique décrivant une perturbation de l'humeur très grave qui implique tristesse, anxiété, tension, irritabilité et qui affecte une personne sur 30 000, selon les statistiques médicales. Dans mon cas, c'est l'état psychologique d'une personne qui est insatisfaite du sexe dans lequel elle est née et on m'a diagnostiqué transsexuel de type II. La bombe !

Dans ma situation, la seule avenue thérapeutique est la thérapie transitoire qui fera de moi une femme. La seule autre alternative est de ne rien faire et la conséquence de ce choix est la dépression profonde qui peut mener au suicide.

J'ai demandé à mon Docteur s'il ne pouvait pas plutôt m'injecter des hormones mâles, m'offrir des thérapies d'aversion, etc. Il me répondit que depuis 50 ans toutes ces alternatives ont été explorées (y compris les électrochocs) et que la seule thérapie qui donne des résultats positifs est la transition. On ne peut pas changer le cerveau pour qu'il corresponde au corps, mais on peut changer le corps pour qu'il corresponde au cerveau.

Par ailleurs, un débat scientifique fait rage sur la question à savoir si le GID (Gender Identity Disorder) est une maladie ou une condition.

Le GID est dans la bible des psychiatres (qu'on appelle le DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)). Mais cette réalité pourrait bien changer puisque la science présente l'hypothèse

que c'est plutôt une condition présente à la naissance. Il semble qu'à la 7e semaine de grossesse, un influx hormonal déficient au fœtus, fait en sorte que lors de la différenciation sexuelle, la morphologie devient mâle, mais le cerveau reste femelle. Donc à la naissance, en fonction des pressions sociales et des aléas de la vie, l'enfant se forgera des mécanismes de négations qui tomberont tôt ou tard. Puis, lorsqu'ils seront tombés, l'inéluctable deviendra alors une réalité présente à tous les instants.

Le diagnostic est formel, j'ai donc commencé la thérapie hormonale, il y a déjà deux mois, et j'ai recommencé à dormir. C'est un autre signe corroborant le diagnostic qui est aussi confirmé par plusieurs autres professionnels de la santé et par la connaissance que j'ai de moi-même (je me travestis de manière non-fétichiste, en privé, depuis l'âge de 10 ans).

Je prends cette nouvelle avec beaucoup de joies et d'angoisses à la fois.

Finalement, je serai la femme que mon cerveau a toujours été et *j'en suis très heureuse*, mais l'angoisse de la perception des autres, la crainte d'être un freak, la peur de perdre mes contrats de conférencier et la culpabilité de savoir la douleur que cette nouvelle crée chez certains de mes très proches, m'accaparent énormément.

L'aspect le plus cruel de ma situation est de devoir quitter ma douce chérie que j'aime profondément et avec qui je suis en couple depuis treize ans. Elle m'a supporté, écouté, aimé et aidé de façon admirable, mais aujourd'hui je suis à un stade qui la fait énormément souffrir. Afin de la ménager, je me dois de lui permettre de faire le deuil de l'homme qu'elle aime toujours. C'est réellement la portion la plus déchirante de ma situation. Dans les prochains mois, je demeure (au niveau social, légal, d'affaires et autres) un homme. Mais à partir d'un moment que je déterminerai et après avoir subi une chirurgie de féminisation faciale et m'être remis de cette opération, je changerai mon statut pour celui de Michelle Blanc.

Je suis rassuré sur ma survie ! Clients actuels et amis connaissent ma situation et m'offrent leur soutien. Je leur en sais gré, car de savoir que l'amitié et le professionnalisme peuvent transcender les tabous identitaires de notre société, me sécurise énormément.

Je sais déjà que je serai une femme pas si laide que ça. Je ne veux vraiment pas être un homme en robe. Or déjà, mes copains me

disent que je suis une plus belle femme que je ne suis un bel homme (en toute subjectivité).

Je sais aussi que je survivrai moralement à tout ça, parce que cela m'a déjà énormément fait grandir et que la vie me réserve encore de nombreuses surprises positives, dont celle d'être maintenant plus émotive et de pouvoir vivre mes émotions.

Comme me le disait un copain Martin Lessard qui m'a rencontrée en femme, il semble que j'en deviens plus calme et plus « civilisée ». Une copine, Muriel quant à elle, me dit que le choc ce n'est pas tant de me voir en femme que de me revoir en homme par la suite. Elle me trouve si heureuse, calme et bien dans ma peau que par la suite, lorsqu'elle me voit en homme, ça lui saute aux yeux à quel point j'ai joué un personnage toute ma vie... Disons que ça m'encourage.

Par contre, les défauts et qualités auxquels vous songez quand vous pensez à moi ne changeront pas. Je risque fort de toujours avoir une grande gueule par exemple, même si, comme on vient de le voir, elle sera sans doute mieux « embouchée ». En mode femme, allez savoir pourquoi, je ne sacre plus et je suis un peu plus réservée. Je deviens aussi plus émotive. En somme, outre mon apparence extérieure, mon maniérisme et certains traits de caractère mineurs, je serai toujours la même personne qui se passionne pour les gens, le boulot, la nature et les choses simples de la vie.

Maintenant que la bombe à retardement a éclaté, sachez que je n'ai pas l'intention de m'étendre sur ce sujet ici. Je créerai, à un moment donné, un autre blog pour fournir de l'info sur le phénomène aux autres personnes qui vivent le même problème et pour ceux qui ont un intérêt pour le sujet ou qui tout simplement veulent comprendre et ne pas être esclaves de leurs préjugés.

Voilà...