

Pour l'Amour de Soi

Le courage de changer

Sophie B.

Ce livre a été publié sur www.bookelis.com

ISBN : 979-10-359-5312-6

© Sophie Battaglini

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

Illustration couverture : Peinture Sophie Battaglini

DÉDICACE

Je dédicace ce livre à toutes les personnes qui œuvrent concrètement à bâtir un monde où chacun a sa place.

À tous ceux qui s'inscrivent dans la différence.

À toutes les personnes qui, malgré leurs blessures et leur histoire, ont choisi de continuer à faire confiance à la vie.

Tous ceux qui sont tombés et qui ont eu la force de se relever et de retrouver leur voie sans s'en prendre aux autres.

Et, bien évidemment, à tous ceux qui ont le courage d'être eux-mêmes et de penser par eux-mêmes.

« Si le rêve d'un monde meilleur est commun, la première action est la transformation individuelle. Et si ce travail est collectif, le résultat sera global »

Géosophie

TABLE DES MATIÈRES

Remerciements	I
Préambule	II
Introduction	V
1 Chaque personne est unique, la carte n'est pas le territoire	1
2 Le cerveau et le corps font partie du même système	26
3 Le processus cognitif de notre cerveau est identique, les résultats sont différents	34
4 Il n'y a pas d'erreur, juste des retours d'information	40
5 Au moment de la prise de décision, nous faisons le choix qui s'impose	49
6 Derrière tout comportement, il y a une intention positive	57
7 La façon dont nous communiquons et son influence	83
8 A tout problème, il y a une solution	95
9 Nous avons en nous toutes les ressources dont nous avons besoin et la capacité d'en développer de nouvelles.	104
10 Si quelqu'un fait quelque chose, en général, nous pouvons le faire	110
11 Ce que nous reconnaissons chez l'autre est ce que nous avons déjà en nous, ce qui nous complète ou encore s'oppose	121

12 La flexibilité de la pensée et des comportements font la différence	130
--	-----

Conclusion	150
------------	-----

A propos de l'auteur	153
----------------------	-----

Bibliographie	157
---------------	-----

REMERCIEMENTS

Mes amis pour leur soutien dans mon cheminement de vie et mes choix.

Mes clients pour leur confiance et leurs témoignages.

Mes pré-lecteurs pour m'avoir convaincue de l'intérêt de ce livre.

Ainsi que toutes les personnes que j'ai rencontrées et que je vais rencontrer, dans ma vie personnelle ou professionnelle, pour la richesse de nos échanges.

**« Expliquez-moi et j'oublierai,
Démontrez-moi et je me souviendrai
Impliquez-moi et je comprendrai »
Confucius**

PREAMBULE

Ce livre s'adresse à ceux qui sont curieux de découvrir ou reparcourir le monde du développement personnel et professionnel.

Il se veut altruiste et humaniste au sens de partage d'expériences au service de tous.

Il s'inscrit dans l'état d'esprit d'ouvrir les consciences au fait que nous pouvons uniquement nous changer nous-même.

Etre bien avec soi-même, c'est être bien avec l'autre car nous sommes détachés de son regard.

Un changement qui éloigne les « il faut » et les pourparlers pour faire place à l'action.

Un véritable travail sur soi qui permet de se concentrer sur sa vie et non celles des autres.

Cela ne veut pas dire non plus que nous ne souffrirons plus.

Cela signifie qu'apprendre à se connaître soi-même permet d'être conscient de ce qui nous appartient et ce qui appartient à l'autre dans notre interaction sociale, familiale, professionnelle.

Ainsi, l'extérieur ne vous influence plus surtout s'il est critique, contrôlant, standardisant voire toxique.

Le développement tant personnel que professionnel permet de travailler sur soi afin de pouvoir plus facilement apprendre à rester centré sur ce qui est essentiel à notre épanouissement.

Nous ne pouvons pas changer les autres par contre nous pouvons changer la manière dont nous allons réagir aux situations. Je précise que tout n'est pas acceptable non plus.

D'ailleurs, ceux qui devraient se faire accompagner le font rarement. Certains commencent et ne finissent pas, attendant que le professionnel apporte une solution miracle.

Tout au long de mon parcours professionnel et même dans ma vie personnelle, j'ai accompagné de nombreuses personnes, pour qui, mon regard neutre, extérieur et dénué de jugement et d'intérêt a fait la différence.

En fait, cette posture simplifierait toutes relations humaines au quotidien.

Toutefois, dans les périodes douloureuses, la vulnérabilité est accrue.

Parfois, la gestion des émotions et la prise de recul sont difficiles voire quasiment impossibles dans un premier temps. Notamment dans les contextes de chocs qui vont générer des traumatismes émotionnels importants.

Je n'avais pas prévu de vivre un tel séisme, moi-même.

Ce genre d'épreuve où il est nécessaire et important d'être entouré(e) de personnes qui sont là sans jugement et capables d'écouter, d'entendre, de faire preuve d'amour et de tolérance.

Pour changer, il faut du courage et la capacité de se remettre en question. Le fait de s'exprimer permet déjà d'extérioriser mais parler ne sera pas suffisant. Il sera nécessaire de l'intégrer et de se dépasser.

J'en suis encore plus convaincue aujourd'hui qu'à mes début en 2001.

Ce livre s'est donc vu devenir à la fois un partage d'expériences professionnelles mais aussi personnelles.

En effet, à partir de l'été 2015, c'est au fil des années, qui l'ont suivi, elles-mêmes mouvementées et éprouvantes, que ce livre s'est construit m'accompagnant sur le chemin de ma propre renaissance, ce qui n'était pas prévu !

Ma foi en la vie ainsi que le soutien d'amis et de certains professionnels dans leur domaine, les 12 principes philosophiques partagés au fil de cet ouvrage, le fait de me connaître, mes 20 ans dans le secteur du développement personnel ainsi que ma passion des neuro-sciences et enfin, ma curiosité pour les cultures différentes ont été des appuis solides qui m'ont permis de garder le cap.

INTRODUCTION

Depuis 2001 et jusqu'à aujourd'hui, avec quelques interruptions liées à ma vie personnelle et au COVID 19, j'accompagne les personnes et les structures. J'ai aussi eu l'opportunité d'accompagner les expatriés à l'étranger.

C'est à Paris où, sans y être née, sans connaître personne que j'ai réussi à développer ma structure et me lancer en qualité de coach.

Le fait de travailler en tant qu'assistante de direction pour financer mes études et capitaliser pour mon entreprise m'a permis de me constituer un solide réseau relationnel ainsi qu'une connaissance terrain de l'entreprise en matière d'organisation, de stratégie et de management.

Pour développer et maintenir l'activité, il a fallu beaucoup d'énergie.

En 2015, ma principale motivation pour l'écriture de ce livre était le besoin de partager mes expériences acquises sur plus de 20 ans et par la même occasion de me reconnecter à des valeurs saines, étant confrontée à un contexte professionnel plus que toxique de 2012 à 2015.

En effet, pour des raisons personnelles j'avais repris ma casquette d'assistante de direction et signé un CDI pour avoir un toit sur ma tête, ce qui, à Paris, relève d'un véritable combat.

J'avais dû réduire mon activité de coaching à de l'accompagnement individuel sous la forme de portage salarial. Ce maintien de l'activité a pu être possible grâce à un partenariat établi en 2009 et à ma clientèle faite au fil des années.

En 2016, après six mois d'enfer dans le cadre du choc émotionnel traumatique sévère, lié à un stress prolongé dans un environnement toxique sur fond d'harcèlement moral, je suis revenue dans la région où je suis née pour pouvoir me remettre de cette période éprouvante. En tous cas, c'était ce que je pensais et ce qui m'avait fait revenir.

J'ai volontairement suspendu l'accompagnement vous l'aurez compris. Le choc et ses répercussions seront développés en détail dans le but de partage et d'être source d'information, d'inspiration pour les professionnels ou ceux qui passent par cette épreuve.

Le long de ce chemin, j'ai continué à me former, lire et découvrir de nombreuses méthodes de médecines douces ou encore l'art thérapie tout en préparant la relance de l'accompagnement.

Puis, j'ai repris l'écriture de ce livre, travaillé en CDD, j'ai même expérimenté les extras chez un traiteur tout en développant l'activité de coaching en parallèle en repartant de « zéro » au niveau réseau.

La vie vous rappelle à l'ordre à sa façon avec une tendinite juste avant le premier confinement et un mois de travail.

Les périodes de confinement de 2020 et 2021, agrémentées d'autres événements marquants et des soucis de santé liés au stress prolongé ont eu des conséquences tant au niveau santé qu'au niveau financier.

L'écriture m'a accompagnée tout au long de ses dernières années sur bien des points. Un véritable tuteur de résilience dans cette aventure qu'est la vie.

Je vais aussi tenter de mettre un terme à l'amalgame persistant entre le conseil et le coaching ainsi que les dérives de la psychologie dite positive.

Les préjugés sont nombreux sur les pratiques et méthodes.

Comme disait Albert Einstein, « *il est plus facile de désintégrer un atome qu'un préjugé* ».

Mon approche du métier est intégrative et transformative.

Je suis formée à différents outils et je reste curieuse des nouvelles méthodes toutefois la Programmation Neuro-Linguistique (PNL) permet de travailler sur l'ensemble du système cerveau/corps.

C'est lors du séminaire d'intégration en BTS « Assistante de Direction », en 1995 que j'ai entendu parler pour la première fois de la Programmation Neuro-Linguistique, par l'intervenante, qui a suscité ma curiosité.

En fait, l'envie d'accompagner m'anime depuis mes 15 ans.

La PNL entre dans la catégorie des thérapies brèves et respecte le libre arbitre de chacun.

Elle est pratique pour améliorer ses choix et sa qualité de vie. C'est un ensemble de techniques qui permet d'agir efficacement.

La PNL est mondialement reconnue sur tous les continents. Elle contribue à l'épanouissement de bon nombre d'entreprises et d'êtres humains. Vous trouverez son histoire en fin d'ouvrage.

J'ai rencontré de belles personnes avec lesquelles je suis encore en lien tout le long de ma formation.

J'ai étudié, lu, expérimenté de nombreuses méthodes dont j'utilise les différents outils.

Toutefois, comme la PNL a été mon point d'entrée dans le monde du développement personnel et professionnel, j'ai opté pour utiliser les douze présuppositions sur lesquelles elle repose comme fil conducteur.

Ce livre n'a donc pas pour vocation de la réinventer ou la redéfinir.

Il est l'occasion de partager et de montrer ce que le développement personnel et professionnel apportent au quotidien.

J'ai agrémenté les paragraphes avec la présentation de certains outils, certaines stratégies, étayés d'exemples concrets et simples en apparence afin d'éclairer le grand public sur le rôle d'un coach et les bienfaits du travail sur soi.

Ce livre a également suivi les hauts et bas de ma vie suite à mon choc émotionnel traumatique sévère en Octobre 2015.

Comme évoqué précédemment, ce livre s'inscrit dans une volonté de partage, je vous livre donc mon témoignage de la plus grande peur et épreuve de ma vie, afin qu'il puisse être une source d'information, d'inspiration, de soutien pour les professionnels ou ceux qui passent par cet enfer.

Car dans ces moments-là, il est important de s'apporter tout l'amour, toute la compassion nécessaires.

Pour une empathie, c'est un vrai défi car nous sommes plus enclins par nature à nous occuper de l'autre et surtout l'empathie de s'arrête pas. Nous continuons à tout ressentir.

Ma multi-potentialité, mon imagination, mes connaissances et ma capacité à sortir du cadre ont aussi été de précieux atouts pour me « re-trouver ».

La notion de temps est importante car il faut accepter la durée nécessaire du processus de guérison, propre à chacun, en se (re)connectant à ses propres ressources.

Il est important également d'avoir en tête que l'on ne guérit pas dans l'environnement qui n'est pas sain pour nous.

Dire stop, prendre de la distance avec des personnes ou des situations, peut s'avérer nécessaire voire vital.

Prendre du temps pour soi ne signifie pas « être égoïste », c'est penser à son épanouissement.

La toxicité de l'extérieur réside dans l'incapacité de certaines personnes à faire preuve de compassion ou d'empathie si elles n'ont pas vécues, elles-mêmes, les situations.

Il y a aussi les préjugés, les « a priori » qui peuvent engendrer du rejet. (Cf Donner un sens à sa vie - Viktor E FRANKL)

De la même façon, les excuses fallacieuses de temps ou les phrases « sois forte » ou « bouges-toi » sont autant d'agression en période de souffrance. Cela indique le peu d'importance que certaines personnes, trop formatées par leur « vision du monde », vous accordent et/ou leur incapacité à accueillir l'autre sans jugement. Il est important d'être bien entouré(e) et accompagné(e).

Pour ma part, cela a été extrêmement douloureux.

La déception engendrée par le jugement de l'entourage proche, alors que j'étais encore vulnérable après avoir vécu le Burn-Out, m'être relevée de ce choc émotionnel et surtout dépasser le traumatisme qui en découle tout en me battant pendant cette période post trauma, et au milieu de critiques incessantes, a bien failli me faire sombrer dans la dépression.

Heureusement, ce n'est pas dans ma nature.

Par contre, je sais que nous avons tous un point de rupture.

J'ai surtout pris les bonnes décisions pour échapper à cela et ce, malgré la pandémie COVID 19, ma santé physique fragilisée par un stress prolongé lié à une situation précarisée par le contexte.

Les personnes, persuadées qu'elles savent mieux que vous ce que vous pensez, vivez, ressentez au point d'en nier votre existence, sont toxiques et à fuir en période de creux de la vague et à tenir à distance en période de bonheur.

Il est essentiel de centrer son énergie et son temps pour soi. Ceux qui se soucient vraiment de nous, ceux qui nous aiment nous soutiendront dans nos choix sans jugement et ce, sans toujours les comprendre.

Cela n'a rien à voir avec des aides ou du soutien par obligation, pitié, culpabilité, peur ou toute autre raison qui sont à l'opposé de l'Amour.

Quant à ceux qui jugent les apprentissages de la vie d'autrui, même si c'est difficile, essayer de prendre du recul « sur qui dit quoi », repensez à toutes les belles choses que vous avez vécues, celles à venir et prenez les décisions qui s'imposent.

Même en tant que coach expérimentée, je reste humaine, j'ai moi aussi mis du temps avant de dire « non » ou « stop » à certaines situations.

Avoir un regard tolérant vis à vis de nous-même est un grand cadeau.

Il permet de prendre les décisions essentielles pour soi en dépit des médisances, de la méchanceté ou encore, de la culpabilité que certaines personnes veulent vous mettre sur les épaules.

Il ne peut pas y avoir de relation sans confiance.

Cette épreuve a donné encore plus de sens à mon accompagnement. J'ai pris la pleine mesure de l'importance de la tolérance, d'écouter sans préjugés et de la confidentialité donc du respect de l'intimité qui permettent à l'autre de se livrer entièrement.

Ces conditions sont indispensables pour accueillir la personne, là où elle en est, sans comparaison ou leçon à donner. Ecouter est un art.

Entamer un travail sur soi nécessite de se poser les questions essentielles afin que la transformation opère et ainsi se reconnecter à ses besoins.

« Vis, comme en mourant tu aimerais avoir vécu » Voltaire

Le travail sur soi ne veut pas dire « je veux me connaître par coeur ». Il s'agit d'apprendre de ses expériences, notamment, si elles se répètent afin de travailler sur ce qui est nécessaire de changer ou de modifier. C'est aussi se faciliter ces changements tout en prenant conscience de nos comportements automatisés.

Selon les étapes de vie, cela peut donc prendre plus ou moins de temps.

En ce qui concerne le coaching d'entreprise.

Le rôle principal de l'entreprise n'est pas de faire évoluer les personnes en matière de développement personnel.

Cependant, sa responsabilité est de faire monter les personnes en compétences pour qu'elles évoluent professionnellement.

Il est aussi important d'avoir à l'esprit que l'entreprise est une micro-société composée d'individus qui doivent se respecter les uns des autres au-delà des compétences et des affinités.

Le leader ou le chef d'entreprise est le moteur, c'est lui qui insuffle la culture d'entreprise. C'est le chef d'orchestre.

Le coach intervient avec un objectif d'amélioration de l'existant afin que chacun contribue à la pérennité de l'entreprise en instaurant un environnement de travail où chacun peut s'épanouir. C'est à dire où chaque personne trouve sa place.

Une évolution personnelle ou professionnelle repose sur la capacité de remise en question et la curiosité d'apprendre.

A travers mes nombreux voyages, mes différentes formations et évidemment les accompagnements, j'ai constaté que chaque individu aspire à pouvoir être lui-même et pouvoir mener la vie qu'il souhaite sans pour autant toujours savoir comment.

Le «comment » commence par « Comment fonctionnons-nous ? »

Qu'est ce qui est le plus important pour nous. Quelles sont les choses auxquelles nous devons renoncer pour y arriver ?

Changer, dans le sens s'améliorer, évoluer, demande du courage et de la persévérance.

C'est une ouverture d'esprit puisque nous acceptons de nous remettre en question, une leçon d'humilité en nous rappelant que nous sommes des êtres humains avant tout.

Lorsque cette démarche s'inscrit dans un contexte que nous n'avions pas prévu, les impondérables de la vie, cela engendre une remise en question de ce que nous prenions pour acquis ou certain.

Selon les contextes, cela peut engendrer une grande souffrance au départ.

Le coaching s'inscrit dans l'action, c'est « comment vais-je faire pour atteindre mon objectif ? » dans une situation qui semble ne pas aller d'elle-même.

Le coach conduit l'entretien en respectant le libre-arbitre de la personne accompagnée.

Les accompagnements ont un effet « boomerang » au contact des autres, nous apprenons tous les jours des personnes que nous rencontrons, tout comme ce que nous lisons ou encore au gré de nos échanges.

Chaque coaching est un voyage à lui-seul car chaque être humain est unique, c'est faire la découverte d'un nouveau monde.

C'est une grande richesse.

1. CHAQUE PERSONNE EST UNIQUE, LA CARTE N'EST PAS LE TERRITOIRE

Comme disait Albert Einstein « *Tout est relatif* ».

« Chaque personne est unique » est un hymne à la tolérance et à la liberté.

Nous sommes tous des êtres à part entière dans une société qui tend à standardiser, classer et mêmes hiérarchiser par ordre d'importance les personnes, les émotions, les situations.

Il est donc important de se rappeler de notre unicité, notre singularité.

J'ai eu parmi mes clients, des jeunes prés-adultes, qui ne se reconnaissaient plus dans la société actuelle malgré des études poussées et de haut niveau.

Au travail, ils avaient le sentiment d'être encore à l'école comme un prolongement sans grand intérêt intellectuel. Ils souffraient du manque de travail en équipe et d'échanges constructifs.

Dans la société ou au sein de l'entreprise, véritable micro-société, composée d'êtres humains, le non respect des individus entre eux ou le clivage Direction/Salariés, la perte de sens des fonctions trop séquencées sont les principales causes du dysfonctionnement des structures et de l'absentéisme.

Dans l'entreprise, les associations, les administrations, le management est réduit à du reporting et des tableaux de bord dont l'utilité a été perdue de vue. Bien que nécessaires au fonctionnement et à la gestion, ils ont pris une place omniprésente.

De plus, cet excès d'administratif fait oublier la principale clé de la réussite : l'humain.

Une entreprise qui favorise l'initiative et le travail en équipe, qui fédère autour d'un objectif commun sur le terrain évitera la démotivation de ses équipes et le manque de confiance dans la Direction et/ou équipe encadrante. La communication est ce sur quoi repose sur l'interaction humaine.

Je précise que les équipes sont également responsables de l'ambiance dans leur entreprise. Les rumeurs, les guerres d'égo et les discussions stigmatisantes ou dévalorisantes la rétention d'informations, les clans, sont également la cause d'un environnement toxique.

La notion de « carte qui n'est pas le territoire » est la prise de conscience que chaque personne a ses propres filtres de la réalité.

Chacun de nous a une vision unique du monde. Ce qui est « vrai » pour nous ne l'est pas forcément pour les autres.

Cela paraît simple, à dire ou écrire, toutefois la connaissance du concept et sa mise en application quotidienne nécessite une véritable discipline.

Celle-ci demande de la persévérance, de la tolérance et une grande ouverture d'esprit afin que cela devienne un automatisme.

Nous restons souvent à la surface du processus de communication sans conscience réelle que nos filtres personnels ont un impact sur notre réception de l'information (entendue, vue, ressentie).

J'utilise souvent cette histoire, entendue en formation, car elle montre jusqu'où les différences de perception de la réalité peuvent amener :

« En haut d'une colline, un soldat appelle son quartier général situé dans la vallée et demande à son commandant ce qu'il doit faire du prisonnier de guerre. Le commandant lui répond « descend-le ».

Arrivé au camp, le commandant s'étonne et demande où est le prisonnier, le soldat lui répond « je l'ai descendu comme vous me l'avez demandé ».

C'est un exemple percutant. Cependant, cela montre que la simple différence de point de vue ou perception de la réalité liée à une position spatiale peut conduire à la mort d'un homme.

Dans la vie quotidienne, il en va de même.

La France, elle-même, a connu une guerre basée sur des rumeurs. L'histoire de l'humanité foisonne, elle aussi, d'exemples où la différence de point de vue peut conduire à des massacres.

La rumeur repose uniquement sur les interprétations de tiers qui ne savent pas écouter véritablement ou qui se font des films à partir de leur propre vision à un instant T ou des bouts de vie.

C'est pour cela qu'il vaut mieux considérer ce que dit un tiers d'une autre personne, comme une information, la validation viendra de la personne concernée. Libre à elle de vous répondre ou pas.

La plupart du temps, les personnes n'écoutent pas pour comprendre, elles écoutent pour répondre. Ecouter, c'est accueillir, comprendre, pénétrer au coeur des gens.

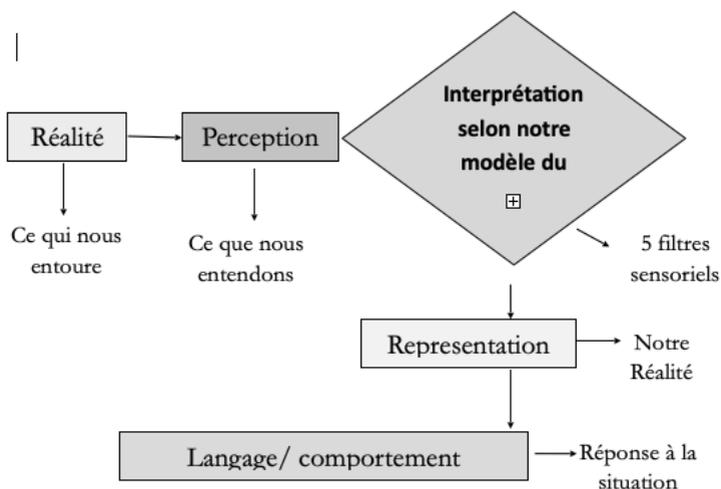
« Se taire et écouter, pas un être sur cent n'en est capable, ne conçoit même ce que cela signifie ». Samuel Beckett

En fait, nous voyons ce que nous croyons.

En général, les professionnels de l'écoute savent sortir de l'interprétation et ne font pas de projection de leur propre modèle du monde.

« Savoir écouter est un art » Epictète.

Les mots prononcés par une personne dessinent sa carte du monde.



Il est important de reformuler en reprenant les mots de celui qui s'exprime. Cela permet de vérifier notre compréhension et à la personne de reformuler si nécessaire.

La PNL, comme nombre de disciplines, utilise l'écoute active.

Elle repose sur quelques règles simples :

- Être dans une attitude de respect

- Laisser l'autre s'exprimer sans interruption en écoutant attentivement les mots et la façon dont ils sont prononcés (ton, rythme de la voix, c'est le para-verbal)
- Observer le corps pour toute la partie de la communication non verbale et relever les incongruences éventuelles sans présupposition.
- Reformuler pour vérifier que notre réception de l'information correspond bien à ce que veut dire l'interlocuteur. Ce qui est aussi un bon moyen pour celui qui parle de valider ou pas si ce qu'il a exprimé verbalement correspond bien à ce qu'il voulait dire.

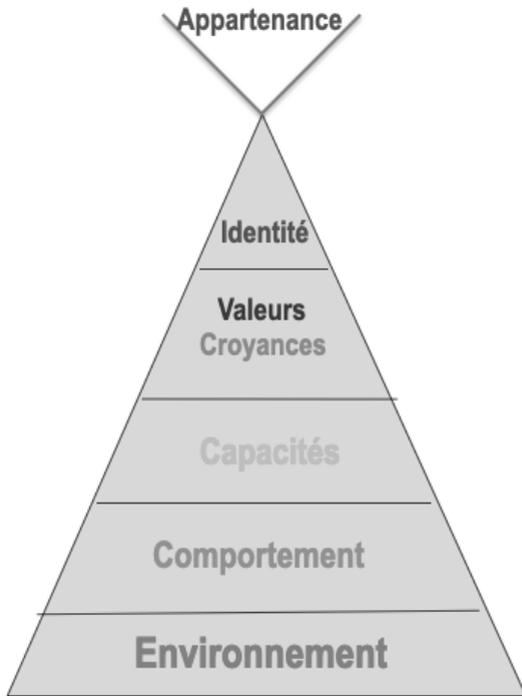
« *Savoir écouter, c'est posséder, outre le sien, le cerveau des autres* » Léonard de Vinci

Evidemment, le monde du développement personnel et professionnel s'inscrit dans le respect et la considération de l'autre. L'influence se fait par l'inspiration donc avec une intention saine et en toute transparence.

Comme vu précédemment, nous interprétons la réalité à travers nos filtres personnels. La **pyramide des niveaux logiques de Dilts** (ci-dessous) schématise les différents niveaux où se situent nos filtres personnels qui sous-tendent notre perception du monde qui est unique.

D'où la notion de « la carte n'est pas le territoire » ou encore « A chacun, son modèle du monde ».

Nous sommes donc tous des « pyramides ».



Cette représentation de notre structure est inspirée de la pyramide de Maslow (les besoins primaires : sécurité, se nourrir, se reproduire)

Ces filtres se construisent dès notre plus jeune âge à travers ce que nous observons et modélisons.

La pyramide de Maslow reprend les besoins primaires qui sont liés à notre cerveau reptilien commun avec les animaux dont nous faisons partie.

Toutefois, l'homme étant, a priori, le plus évolué, Roberts Dilts a élaboré cette pyramide en prenant en compte le fonctionnement du cerveau humain.

En effet, la culture, la créativité, les rapports humains ne se limitent pas à la survie de l'espèce. L'homme est un « animal » pensant animé par différentes émotions.

J'ai repris et personnalisé ce schéma de modèle du monde en mettant en face les équivalences personnelles et culturelles de l'entreprise.

Je précise également où se situent, en général, les points de conflits.

L'appartenance correspond au fait de se sentir bien, à sa place dans une communauté, une famille.

Nous pouvons changer à tout âge ce que nous avons acquis, c'est-à-dire les croyances, les comportements mis en place tout au long de notre évolution.

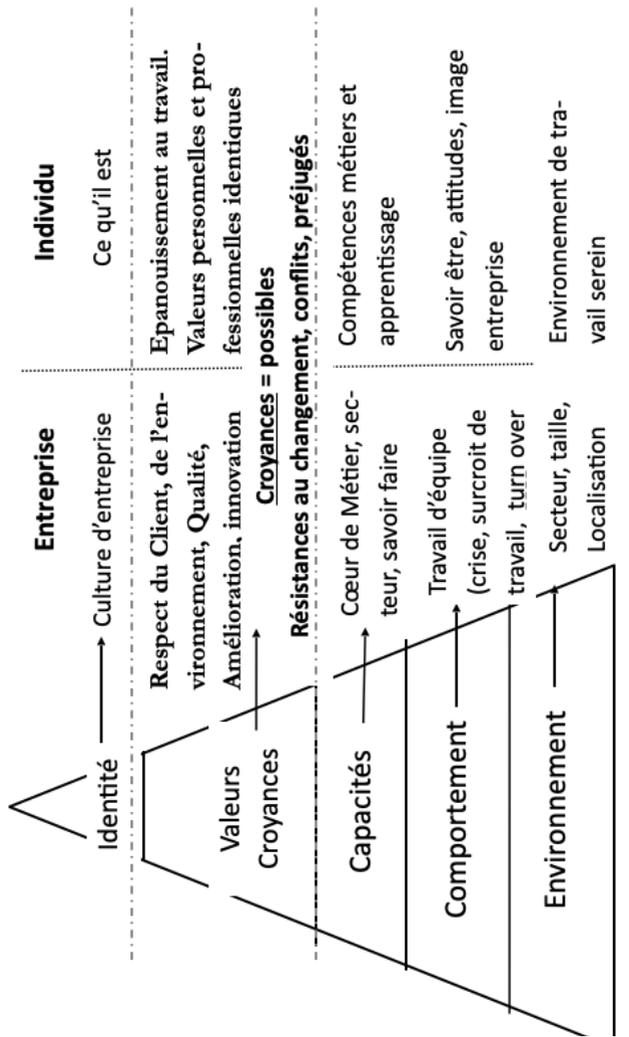
Nous pouvons ainsi être plus proche de qui nous sommes en tant qu'être unique.

La méthode prend en compte le fonctionnement neurologique du cerveau.

Lorsqu'un neurone a pris un chemin et qu'il le répète plusieurs fois, il y a une automatisation du comportement.

Cela devient une habitude, un réflexe voire une addiction.

« Votre entreprise est bien plus qu'une entreprise »



Il y a 4 étapes dans l'apprentissage, elles sont communes à tout intégration d'un comportement ou d'une connaissance nouvelle.

Lorsque nous apprenons, par exemple, à conduire, nous passons par ces 4 étapes de l'apprentissage :

- **1ère étape** : inconsciemment incompétent

Même si nous savons intellectuellement que nous ne maîtrisons pas la conduite. C'est lorsque nous nous mettons au volant pour la 1ère fois que nous en prenons véritablement conscience.

- **2ème étape** : Consciemment incompétent

Prise de conscience, début de l'expérimentation et mémorisation mentale et physique la conduite

- **3ème étape** : consciemment compétent

Je suis à l'aise et certains automatismes se mettent en place

- **4ème étape** : inconsciemment compétent

Je conduis automatiquement. Nous avons mis des réflexes et automatisé notre conduite.

Un tennisman continue de travailler son meilleur coup pour le garder au niveau. Il s'entraîne également pour améliorer le reste de son jeu pour automatiser l'ensemble de sa technique.

Il est important de souligner que la fonction d'automatiser est salubre puisque cela nous permet de respirer, marcher et penser sans avoir à y penser justement.