

Voici un texte qui nous guide lorsqu'on intervient pour identifier les valeurs de notre client, qui ou quoi est important pour lui. Colette a expérimenté les questions et a été surprise de la profondeur et de l'utilité de l'observation qu'elles ont amenées chez le client.



Étape 1 vers la réussite : Choisir ce qui est important

Rachel Collis

Août 2021

Si vous étiez complètement libre de faire les choses qui sont vraiment importantes pour vous, que feriez-vous ? Arrêtez-vous et laissez-vous absorber par la question. Laissez les mots s'imprégner en vous...

Si j'étais complètement libre de faire les choses qui sont vraiment importantes pour moi, que ferais-je ?

De votre esprit surgira probablement toutes sortes de limites – « *Mais je ne peux pas...* » Rappelez-vous que ce ne sont que des pensées – vous n'avez pas à obéir à ces pensées.

Si vous vous permettiez seulement de répondre à la question, que répondriez-vous ? Prenez un moment, et écrivez les réponses à cette question.

Je vous invite à *rester* avec cette question, assez longtemps, jusqu'au moment de ressentir un certain inconfort. Et voyez ce qui émerge en vous.

Maintenant posez-vous la question opposée :

Si j'étais complètement libre de faire les choses qui sont vraiment importantes pour moi, qu'est-ce qui ne serait pas là, qu'est-ce que je ne ferais pas ?

Si vous laissiez les réponses à ces questions mener votre vie, qu'est-ce qui changerait ?

Si je vous regardais vivre cette vie – la vie dans laquelle vous donnez temps, énergie et attention à ce qui vous importe réellement et que vous n'accordiez aucun temps, aucune énergie ni attention à ce qui n'est pas important – qu'est-ce que j'entendrais, que vous verrais-je faire ?

Il y a quelques temps, je souffrais du syndrome de la page blanche, je me sentais coincée. J'évitais d'écrire même si je le désirais. J'ai parlé avec mon ami, Paul Atkins, un coach merveilleux, et il devint clair que je m'étais enlisée. Le bonheur d'écrire (ce que je valorise) se mêlait à une préoccupation inutile sur laquelle je me focalisais, à savoir si les autres approuveraient mes écrits. Paul m'a aidée à trouver une phrase pour me rappeler ce qui est vraiment important pour moi :

J'ai choisi une vie où écrire, apprendre et me connecter sont des valeurs auxquelles je tiens plutôt que rechercher l'approbation, le matérialisme et le prestige.

Je me le rappelle constamment. C'est la direction que j'ai choisie. Je dévie parfois, me laissant entraîner par ce qu'on veut de moi, par ce que les autres pensent importants... puis je me rappelle :

J'ai choisi une vie où écrire, apprendre et me connecter sont des valeurs auxquelles je tiens plutôt que rechercher l'approbation, le matérialisme et le prestige.

Retournez à ce que vous avez écrit précédemment, prenez le temps de laisser mûrir cela, puis choisissez votre propre phrase.

Une phrase qui décrit la vie que vous choisiriez, et peut-être aussi ce que vous ne choisiriez pas. Ne vous stressez pas à la rendre parfaite – vous pourrez la modifier quand vous le voudrez.

Une fois cette phrase écrite, observez alors, avec curiosité et compassion, ce que vous faites. Observez les moments où vous êtes aligné à votre propre définition de la réussite et des moments où vous ne l'êtes pas.

« À ce moment précis, en accepterez-vous la joie et la tristesse? Prendrez-vous à la légère les histoires que votre tête vous dit sur ce qui est possible ou pas et resterez-vous le maître d'une vie qui a un sens et un but pour vous, et en faisant preuve d'autocompassion quand vous réalisez que vous vous en éloignez. » (Wilson & Dufrene, 2010)