

#### Et si les temps que nous vivions étaient propices à prendre du recul pour réfléchir à notre mode de vie et à... notre engagement?

À l'heure où ces quelques lignes sont écrites, nous sommes en plein confinement. Cette période exceptionnelle met à rude épreuve nos repères et nos modes de vie. Pour beaucoup, nous sommes dans l'inconnu, et une question se pose de plus en plus: et après, quel monde va suivre?

Il y a aujourd'hui un grand nombre de débats sur ce fameux «après». Il y a ceux qui sont persuadés que rien ne changera. Dès la fin du confinement, nous reprendrons notre rythme de vie, comme avant. La logique capitaliste et consumériste continuera de faire son travail, se fichant éperdument de ses répercussions.

D'autres pensent au contraire que tout changera. Ce n'était déjà plus possible de vivre comme ça et cette crise sanitaire est le coup de grâce que l'être humain devait vivre pour comprendre une bonne fois pour toutes qu'il a besoin de ses semblables, des animaux et de la nature.

Il y a aussi ceux qui font un mélange de ces deux pensées. Certaines personnes recommenceront à vivre comme avant, d'autres s'engageront sur une voie de changement et une cohabitation se mettra en place.

Cette interrogation «Quel monde va suivre?» est importante à se poser, car elle ouvre la porte à une réflexion beaucoup plus personnelle:

#### Moi, en tant qu'être humain, de quoi ai-je envie comme futur?

Mais il ne faut pas s'arrêter là. Avoir envie, c'est bien, mais concrètement, comment allons-nous créer ce futur désiré? C'est là que la notion de responsabilité et d'engagement personnel prend tout son sens. Car pour être dans le concret et voir des résultats, il est nécessaire d'être acteur de notre envie

L'engagement ne dure dans le temps et n'a de sens que s'il trouve sa source au plus profond de nous-même. C'est dans nos émotions, dans ce qui nous fait vibrer, qu'il faut aller chercher.

En effet, il n'y a rien de plus beau et de plus durable que d'agir par amour, bienveillance, compassion ou encore altruisme. Tout ceci vient du cœur et tout part de là.

De plus, les réponses qui nous viennent doivent obligatoirement s'ancrer dans notre présent. Autrement, notre attention serait indéfiniment portée sur le futur et nous ne pourrions pas vivre le seul moment qui nous appartienne vraiment: l'ici et maintenant.

#### Alors, « de quoi ai-je envie comme futur? » pourrait se transformer en « de quoi ai-je envie comme présent? »

Si par exemple je souhaite un monde en paix, comment puis-je m'engager, personnellement et concrètement, à travailler cette paix? Comment puis-je, dès maintenant, rayonner cette paix vis-à-vis de moi et de mon entourage?

Il est normal de se questionner sur: «Et après, quel monde va suivre?», mais si nous voulons être acteur de ce futur et œuvrer à le rendre plus beau et plus humain, ne devons-nous pas, dès aujourd'hui, incarner ce que nous souhaiterions y voir?



Étienne Schappler

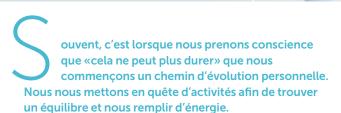
Coach – Conférencier – Auteur
0495 790 648

www.etienneschappler.com





Étienne Schappler Coach – Conférencier – Auteur 0495 790 648 www.etienneschappler.com



Lors de ces recherches, très vite se présentent à nous des techniques comme la méditation ou encore le yoga dont le but est, entre autres, de développer notre pleine présence en l'instant présent et de (re)trouver une quiétude mentale, une lucidité sur notre quotidien et une ouverture bienveillante sur le monde.

Ce chemin nous aide à nous ouvrir à nos ressentis, à notre être intérieur, à mettre des mots sur nos forces et nos fragilités. Nous découvrons comment nous respecter, nous aimer, comment devenir bienveillant et lucide.

#### "Se couper des autres et être persuadé d'avoir la vérité ultime forment ce que l'on appelle l'ego spirituel"

Ce travail commence souvent par un besoin de se recentrer et de grandir intérieurement, c'est pourquoi il est important d'attirer l'attention sur deux dérives potentielles:

- La première est de nous enfermer en oubliant, à un moment donné, de nous ouvrir aux autres.
- La deuxième est, après avoir vécu certaines expériences de l'ordre du ressenti et de l'intuitif, de penser détenir la vérité absolue et de perdre de vue cette notion fondamentale: l'évolution est sans fin.

Ces dérives sont subtiles et il est humain de tomber dedans. Seulement, si nous n'y prenons pas attention, nous risquons de devenir distant avec autrui et avec nos ressentis. Or le but de toute évolution personnelle et spirituelle n'est-il pas d'entrer plus en profondeur en relation avec soi-même et de développer un altruisme et une compassion envers le monde?

COIN COACHING

Alors, pour s'en prémunir, il est important de garder à l'esprit que ce travail ne se fait pas seulement lorsqu'on est en pleine séance de méditation ou de yoga, il se fait aussi lorsque nous sommes dans la «matière», comme par exemple:

- Être pleinement présent à l'autre lors d'une discussion
- Éviter de s'enfermer dans des pensées de l'ordre de «Je sais»
- Rester humble
- Ne pas oublier que nous sommes tous égaux et que nous avons toujours à apprendre des autres

C'est pourquoi, garder l'esprit ouvert, tel un enfant qui découvre avec émerveillement la beauté de la vie, est un formidable moyen de nous prémunir de l'ego spirituel. D'ailleurs, évoluer en gardant ce regard-là, ne serait-ce pas ça, au final, la plus belle posture à adopter?

### Agenda

**«Gratitude et pleine conscience»** est un cycle de 8 semaines, à raison d'une soirée par semaine. En petit groupe, dans une ambiance chaleureuse et bienveillante et via des exercices proposés durant les séances et à domicile, nous nous entraînons à approfondir la pratique de la gratitude et de la pleine conscience dans son quotidien.

Prochain cycle à Liège à partir du jeudi 23 janvier.

www.etienneschappler.com

BIEN-ÊTRE COIN COACHING



### ÊTRE SEREIN

### quand on vit une tempête émotionnelle



Étienne Schappler

Coach – Conférencier – Auteur 0495 790 648 www.etienneschappler.com

Je vis une tempête émotionnelle depuis plusieurs jours. Je ne sais pas exactement par quoi je suis traversé, c'est un mélange de tristesse, de peur, de colère, de mélancolie, d'impuissance... Je ne sais plus quoi faire, je suis fatigué et je remets tout en question!

entends régulièrement ce type de phrase lorsque j'accompagne des personnes en consultation personnelle ou en groupe. Pas facile dans ces moments-là de prendre du recul et de (re)trouver une sérénité intérieure. Une tempête émotionnelle est un mélange d'émotion, de ressenti et de pensées qui amènent une confusion dans notre vie, dans nos idées et dans notre tête. Comme avec le vent qui claque de toutes ses forces sur une maison, nos fondations (nos convictions) sont ébranlées. Nous avons tendance à douter, à remettre en question nos choix et il devient extrêmement difficile de sortir la tête de l'eau.



#### Ne pas s'en vouloir

Il est tout d'abord important de ne surtout pas s'en vouloir. Vivre une tempête émotionnelle est normal, c'est le signe qu'un nouvel équilibre se met en place. Peut-être un ajustement doit-il avoir lieu? Peut-être suis-je submergé de travail? De sollicitations? Peut-être que je n'ose pas dire non et cela commence à me causer du tort?

Nous sommes des êtres humains et nous avons tous des forces et des fragilités. Ne pas s'en vouloir et faire preuve de bienveillance envers soi-même est un point essentiel pour nous éviter de tomber dans la culpabilité, les doutes et les regrets.

#### **)** Méditer

Pour s'apaiser, la méditation est un formidable outil. À l'image d'une tempête en plein océan où déferlent d'immenses vagues accompagnées d'une pluie torrentielle, la méditation permet de descendre au fond de cet océan et de retrouver une profondeur, une présence et une chaleur humaine et réconfortante. Il est démontré qu'adopter une habitude de méditation quotidienne, même si ce n'est que quelques minutes, améliore de façon significative notre regard sur la vie. Et dans les cas où il est difficile de méditer seul, n'hésitez pas à utiliser des méditations quidées disponibles sur Internet ou à vous entourer en vous tournant vers des groupes de méditation.

#### Rester lucide

La lucidité consiste à voir la vie comme elle est et non comme nous voudrions qu'elle soit. Une tempête intérieure vient souvent d'un désalignement entre ce que nous vivons et ce que nous voudrions vivre. Ainsi, au lieu de fantasmer sur un quotidien qui n'existe pas, restez lucide. S'il y a quelque chose qui ne vous convient pas dans votre vie, ne le mettez pas de côté, ne cherchez pas à le cacher, regardez-le droit dans les yeux dans le but de le dépasser. Cela demandera du travail, du courage, de la persévérance et de la bienveillance. Mais le jeu en vaut la chandelle! Être lucide sur soi et sur sa vie nous permet de devenir acteur de notre quotidien et de choisir, en toute conscience et liberté, le chemin à prendre pour son propre bonheur.

#### Ouvrir son regard

«Qu'est-ce qui fait que là, maintenant, ma vie est belle?» Voici une question intéressante à se poser, surtout lorsque nous vivons une tempête émotionnelle. Même si tout semble noir et difficile, il y a toujours matière à trouver un bout de soleil. Il ne s'agit pas de nier la souffrance intérieure et ses causes, mais d'ouvrir son regard pour mettre son attention sur ce qui est agréable tout en posant un regard lucide et objectif sur ce qui est désagréable. Cela nous aide ainsi à traverser le plus sereinement possible notre tempête intérieure tout en vivant une vie remplie de sens.

### Agenda

**«Gratitude et Pleine Conscience»** est un cycle de 8 semaines, à raison d'une soirée par semaine. En petit groupe, dans une ambiance chaleureuse et bienveillante et via des exercices proposés durant les séances et à domicile, nous nous entraînerons afin d'approfondir la pratique de la gratitude et de la pleine conscience dans son quotidien.

Prochain cycle à Liège à partir du mercredi 16 octobre. **www.etienneschappler.com** 

BIEN-ÊTRE COIN COACHING



Être imparfait et se sentir libre et vivant

Adolescent, j'ai été un très grand bègue. Dire trois mots sans accrocher relevait de l'exploit. À l'époque, il m'était impossible d'accepter ce défaut d'élocution et j'étais constamment en combat contre moi-même. Je faisais tout mon possible pour le cacher aux autres et j'étais persuadé que cela marchait!

r, bien souvent, ce à quoi nous résistons persiste et s'amplifie et c'est sans surprise que l'effet inverse se produisait. Plus je cherchais à le cacher, plus je stressais à l'idée de parler en public et plus les mots accrochaient...

J'ai mis du temps à me rendre compte que ce combat intérieur me faisait plus de mal que de bien. Puis, un jour, j'ai eu l'occasion de me regarder en face et de commencer un travail pour l'accepter et l'apprivoiser. Aujourd'hui, je suis heureux de pouvoir m'exprimer librement. Et même si parfois ce bégaiement revient, il fait désormais partie de moi et, d'une certaine manière, j'aime cette particularité. Avec le temps, l'âge et l'expérience, j'ai appris une chose sur cette période de ma vie : nous sommes imparfaits et nous avons le choix entre l'accepter ou le refuser. Pourquoi donc ne pas se mettre sur un chemin d'acceptation ?

#### S'ouvrir à la lucidité

Tout commence par poser un regard lucide sur soi-même. Même si ouvrir son regard et voir sa vie comme elle est et non comme nous voudrions qu'elle soit demande du courage et de la volonté, c'est le plus beau cadeau que nous puissions nous faire. Cela nous permet de faire preuve d'objectivité par rapport à notre vie et de décider, en toute conscience, quel chemin prendre pour vivre un quotidien juste pour nous et notre entourage.

#### Notre plus grande force

Dans son livre « Éloge de la fragilité », Gabriel Ringlet explique que la plus grande force de l'être humain réside

en la connaissance et l'acceptation de ses fragilités (de ses imperfections). Autrement dit, s'accepter comme nous sommes, entièrement, sans jugement ni critique. Accepter d'être qui je suis, avec mes doutes, mes peurs, mes colères, mes joies... c'est m'ouvrir à mon humanité et à la vie qui en découle! Faire preuve de lucidité et voir ses imperfections comme une force amène un terreau propice à la sérénité et au calme intérieur. Mais il est possible d'aller encore plus haut, d'aller dans un domaine parfois difficile à atteindre: l'amour de soi!

#### S'aimer

C'est certainement la tâche la plus difficile qu'il nous soit donné de vivre, pourtant c'est la plus belle chose à chercher... S'aimer inconditionnellement revient à reconnaître et accepter toutes les parts de soi qui font la personne unique que nous sommes. Il y a près de 8 milliards d'êtres humains, quel ennui si nous nous ressemblions tous!

Nous sommes et nous serons toujours imparfait... la question à nous poser est donc : suis-je prêt à l'accepter ou pas ?

Chacun a sa réponse... Toutefois je suis convaincu que mettre son imperfection (et donc son humanité) en avant et la voir comme une force nous permet de vivre une vie remplie de sens, une vie où l'on s'aime, une vie où l'on se sent libre et vivant!



Étienne Schappler Coach – Conférencier – Auteur 0495 790 648 www.etienneschappler.com







#### C'est en prenant soin de soi que l'on peut prendre soin des autres »

ans mon activité de coach, conférencier et auteur, je rencontre de plus en plus de personnes en quête de sens. Quête de sens dans la vie personnelle, quête de sens dans les choix à faire, dans les loisirs, dans la manière de vivre...

Cette quête reflète, selon moi, un réel besoin et une profonde envie de (re)mettre de l'humanité et de la bienveillance dans sa propre vie et dans un monde au futur incertain.

Quel avenir pour moi ? Pour mes enfants ? Quelle sera ma vie ? Aurons-nous assez d'énergie et de ressources pour vivre ensemble et en paix ?... Aujourd'hui, ces questions (et bien d'autres) font partie de notre quotidien et, pour y répondre, nous sommes de plus en plus nombreux à prendre en compte et écouter un acteur pendant trop longtemps mis de côté : moi.

#### Moi, mon humanité, ma spécificité, ce qui fait ma différence et ma particularité.

Pour la plupart, nous avons grandi dans une culture où il n'est pas bon de penser à soi. C'est égoïste, c'est mal. Je suis sûr que vous avez aussi connu cette personne qui vous disait, alors que vous n'étiez qu'un enfant : « Arrête de penser à toi! Pense aux autres! ».

Pourtant, quand on réfléchit au sens de sa vie et à la couleur qu'on souhaiterait lui donner, il est primordial de penser à soi, car c'est en pensant à soi que l'on peut penser aux autres. C'est en prenant soin de soi que l'on peut prendre soin des autres.

Autrement, si nous ne nous remplissons pas de choses qui nous font du bien, si nous ne prenons pas soin de nous-même, comment pourrions-nous avoir assez d'énergie pour être avenant, accueillant, chaleureux et ouvert aux autres?

Répondre avec bienveillance et lucidité à « Que puis-je faire, moi, pour me sentir équilibré et vivant ? » nous permet alors de nous ouvrir à d'autres réflexions, elles, tournées vers les autres : « Que puis-je faire pour offrir à mes enfants un monde meilleur ? Que puis-je faire pour faire ma part ? »

Dans notre culture, le mot « égoïsme » est négativement connoté. Être égoïste aurait comme signification de ne penser qu'à soi sans penser aux autres...

Seulement, croire cela revient à se cacher une partie de la vérité. Il y a en réalité le bon et le mauvais égoïsme. Le mauvais égoïsme est la personne qui ne va réellement penser qu'à elle-même, sans se préoccuper de son entourage, de l'impact qu'elle peut avoir, se coupant de tout et de tout le monde.

Le bon égoïsme est fondamentalement différent, c'est cette personne qui sait qu'elle doit penser à elle pour pouvoir s'ouvrir aux autres, qu'il est important de prendre soin d'elle pour être pleine d'énergie pour son entourage.

Ce bon égoïsme est l'une des bases pour qui cherche du sens dans son quotidien : « Que puis-je faire, moi, pour me sentir heureux ? ».

La réponse commencera inévitablement par ce simple mot : « Je ».

Puis, à partir du moment où le « Je » prend sa place dans notre réflexion, vient une notion aux allures de lever de soleil : faire de sa vie un chefd'œuvre!

Utopie ? Rêve ? Peut-être... et pourtant, pourquoi pas ? Rien n'est écrit d'avance, rien n'est prédit, nous pouvons avoir un impact sur notre vie, nous avons la faculté de choix, la capacité de nous remettre en question et de changer de direction.

Ma plus grande conviction est que nous avons tous la capacité de faire de notre vie un chef-d'œuvre. Pour y arriver, pour pouvoir se dire le soir en se couchant « Je m'aime, j'aime ma vie, je suis fier de moi, de ce que je fais et de ce que je vis », il est nécessaire de prendre du recul sur soi, sur sa vie, de s'ouvrir à la magnifique personne que nous sommes et d'accepter de vivre selon la plus belle définition de nous-même.

Nous allons voir ensemble quatre principes qui, pour moi, sont les fondements d'une vie aux couleurs de chef-d'œuvre.

Ces quatre principes vont de pair et ils ont été pensés et conçus dans un ordre chronologique pour se renforcer et s'additionner les uns avec les autres.



#### •

### 1. Ce pour quoi je suis naturellement doué

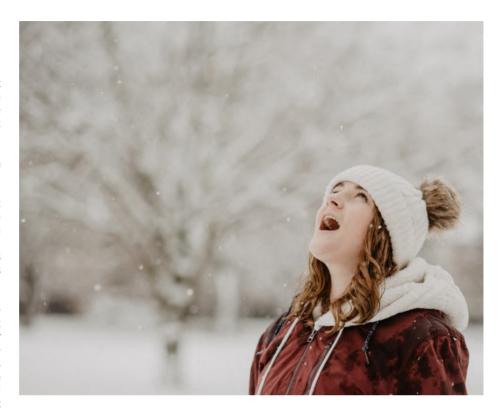
Se regarder honnêtement et miser sur ses forces. Avoir le courage d'accepter que « je ne suis pas parfait, que je peux être stressé et stressant, colérique, impatient, trop grand, trop gros, trop maigre... à mon qoût ».

Accepter sans jugement et sans honte nos fragilités libère notre attention et nous aide à voir nos forces: « Je suis honnête, j'ai un grand cœur, je fais bien à manger, j'aime aider les autres, je suis ouvert... ».

Nous vivons dans un monde où de puissantes énergies font tout pour nous faire douter de nous-mêmes et de notre humanité. Et pourtant, nous n'avons jamais vécu dans un monde aussi connecté, aussi ouvert et aussi humain. Il suffit de sortir de chez soi, de passer au-dessus des fragilités et des défauts humains des autres pour voir, qu'au fond et dans la très grande majorité. nous voulons tous la même chose: le bonheur pour nous, notre famille, nos amis et le monde qui nous entoure!

#### Je m'aime, j'aime ma vie, je suis fier de moi, de ce que je fais et de ce que je vis »

Le but de ce premier principe n'est pas de regarder notre vie et notre monde avec des lunettes roses aux couleurs de fausse perfection, mais d'ouvrir notre regard et de prendre conscience de tout ce qui rend notre vie belle, de ce qui fait que nous sommes uniques en notre genre.



L'histoire du colibri, tirée d'une légende amérindienne et reprise par Pierre Rabhi et son équipe, nous le montre magnifiquement bien.

Cet oiseau d'à peine 8 cm de long voit le feu qui détruit son habitat. Il a conscience de sa petite taille mais (et surtout !) il a aussi conscience de ses forces : il sait voler, aller vite et il a cette merveilleuse conviction qu'ensemble, tout est possible!

Ainsi, même si son bec est petit, même si, tout seul, il a peu de chance d'éteindre l'incendie, il décide de regarder la situation avec lucidité et de miser sur ses forces pour faire sa part, c'est-à-dire tenter d'éteindre le feu et montrer l'exemple. Voilà selon moi sa véritable force : il montre l'exemple et ne s'inquiète pas du « qu'en dira-t-on ? ».

Les animaux, effrayés par ce feu dévorant et ne sachant pas comment réagir, sont étonnés de voir ce si petit animal se démener. Le tatou, agacé par cette agitation dérisoire, lui demande alors : « Colibri ! Tu n'es pas fou ? Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ! ». Et le colibri lui répond : « Je le sais, mais je fais ma part ».

Le colibri est lucide, il a conscience que sa principale force n'est pas d'avoir la capacité d'éteindre le feu, mais de faire sa part et, comme dirait Gandhi, d'incarner le changement qu'il souhaite voir.

### En ça, le colibri fait de sa vie son chef-d'œuvre.

La suite de l'histoire, dans notre monde actuel, ne tient qu'à nous.

Allons-nous rester spectateurs de ce feu dévorant en mettant notre regard sur nos fragilités ou allons-nous les regarder, les accepter et miser sur nos forces, sur ce pour quoi nous sommes naturellement doués et faire notre part?

#### « Accepter nos fragilités et miser sur nos forces »

C'est pourquoi, tout n'est qu'une question de regard. Soit nous décidons de mettre notre attention sur ce qui nous cause tant de soucis en nous laissant entraîner dans une mélancolie du « tout va mal » et du « je ne peux rien faire », soit nous décidons de mettre notre attention sur nos forces, nos talents, sur ce qui nous est facile et inné.

Choisir cette option nous permettra de nous sentir capables, de croire en nous, de renforcer notre estime personnelle, d'être fiers de nous et de nous aimer.

#### 2. S'autoriser à rêver

Il faut travailler, il faut gagner de l'argent, il faut épargner, il faut acheter une maison, il faut se marier, il faut avoir des enfants il faut

Même si le « faire » a son importance, il est, à mon goût, trop présent dans nos réflexions. Quand il faut, quand on doit, il n'y a plus de choix, plus de libre arbitre et plus de liberté d'être.

Peut-être que je ne vais jamais finir ce livre, peut-être que je ne vais en écrire qu'un seul chapitre... peut-être aussi que je vais écrire un bestseller qui me permettra de voyager à travers le monde...

Qui sait... Et quelle importance d'ailleurs?

Si je ne m'autorise pas à rêver, si je suis convaincu, dès le départ, que ce rêve est irréaque j'en ai envie et besoin, mes chances d'y arriver seront directement plus importantes.

Car un rêve n'est pas seulement fait pour être réalisé... C'est aussi et surtout fait pour se sentir vivant!

Comme pourrait le penser le colibri « Mon rêve est de « Je le sais, mais je fais ma part », il espère que les autres animaux viendront l'aider.

À l'instant « T », il sent que c'est la meilleure des choses à faire.

S'autoriser à rêver nous permet de donner un sens à notre existence.

En nous ouvrant à cette réflexion, immédiatement, nous nous posons des questions intérieures, intimes et humaines : « Qu'est-ce que j'aime ? Qu'est-ce qui est important pour moi ? Qu'est-ce que j'ai envie de faire ? Qu'est-ce qui donne du sens à ma vie ? Quelle est ma passion ?... ».

Ces questions sont la nourriture de notre cœur et de notre âme. Elles sont aussi importantes et vitales que manger, boire ou dormir. Sans elles, impossible d'être heureux, de se sentir vibrer. La suite logique de ces questions est toute naturelle : comment puis-je faire pour rendre mes envies réelles ?

Il ne s'agit pas de vainement chercher la lampe d'Aladin, mais de se regarder, avec honnêteté et lucidité, de miser sur ses forces et de s'entourer si nécessaire pour consolider ses fragilités.

Il ne s'agit pas non plus de foncer tête baissée sans regarder autour de soi, sans voir les rencontres que l'on peut faire et les opportunités que l'on croisera sur notre route, mais de profiter, de respirer et de savourer le voyage.

Car même si la route vers ses rêves est promesse de moments magiques et inoubliables, elle est aussi longue et parsemée d'embûches. C'est pourquoi notre chefd'œuvre doit pouvoir se nourrir, sinon, il perdra en énergie, en texture et, tôt ou tard, il s'épuisera.



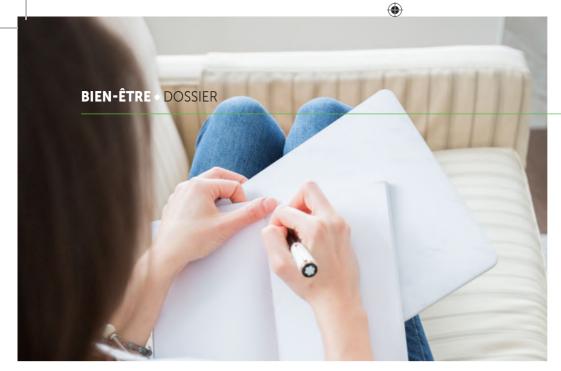
S'autoriser à rêver revient à se séparer du faire et du devoir pour entrer dans l'être, dans le « j'ai envie de... » et le « je choisis de... ». Immédiatement, le choix revient : « J'ai envie d'écrire un livre et je vais consacrer du temps à ça ».

Je viens de faire le choix de penser à moi, de m'ouvrir à mes envies, je viens de m'autoriser à rêver et à rendre mes rêves réalité lisable et qu'il faut revenir sur terre, je ne me donnerai pas ce pétillement dont j'ai tellement besoin dans mon quotidien et je n'aurai aucune chance de réaliser ce qui est si important pour moi.

Par contre, si je décide de lever les yeux vers les étoiles, de rêver, si je choisis de faire ce qui, à l'instant présent, est important pour moi et de me donner une chance parce continuer à vivre dans cette forêt et je choisis de tout faire pour y arriver.

Pour cela, je vais tenter d'éteindre le feu et surtout, je vais montrer l'exemple. ».

Même si sa forêt brûle, au lieu de se résigner, il fait le choix de s'autoriser à rêver, de se dire « c'est possible » et, en montrant l'exemple et en disant cette simple phrase



Cette nourriture est ce qui répond au sens que nous donnons à nos rêves et, au final, à notre vie. Cette nourriture est le troisième principe.

#### 3. La gratitude ou ce que je peux donner au monde

Nous sommes des êtres humains pourvus d'émotions, de ressentis, de pensées... en d'autres mots, nous sommes des êtres de relation. Même si certains réseaux sociaux et médias essaient de nous prouver le contraire, nous avons besoin les uns des autres pour être heureux.

Si vous en doutez, repensez à la dernière fois où vous étiez réellement heureux. Pas ce bonheur éphémère dû à une notification sur votre téléphone qui, en sonnant, a déclenché en vous une impatience du « Qui pense à moi ? », non, un réel bonheur, celui de se sentir connecté à d'autres, de se sentir utile, de sentir que l'autre vous aime pour ce que vous êtes et non pour ce que vous rêvez d'être.

Je pense avoir peu de chances de me tromper en affirmant que le dernier moment où vous vous êtes réellement senti heureux était un moment où vous étiez en compagnie d'une personne (ami(e), famille...), d'un élément de la nature et/ ou d'un animal.

Nous avons besoin des uns des autres pour nous sentir exister, être aimé et reconnu. C'est d'ailleurs lorsqu'on passe un bon moment en famille ou entre amis que l'on se dit qu'on a de la chance de les avoir dans notre vie.

C'est aussi dans ces moments qu'une petite voix au fond de notre cœur nous dit que sans eux, notre vie aurait moins de couleur...

Repensez à la dernière fois où vous avez ressenti un profond sentiment de reconnaissance, d'émerveillement et de surprise... Laissez cette lecture quelques instants et remémorez-vous ce moment...

Que se passe-t-il au fond de vous ? Sentez-vous les papillons qui vous chatouillent ? Le sourire qui vous vient ?

La bonne humeur qui vous dit « bonjour » ?

### Ce que vous venez de ressentir est une émotion de gratitude.

La gratitude a cette magnifique faculté de nous faire prendre conscience que nous avons besoin les uns des autres pour grandir, être heureux et trouver du sens à ce que l'on fait.

Ainsi, en étant sur un chemin de vie aux allures de chefd'œuvre, mettez en avant cette notion de donner au monde gratuitement, sans arrière-pensée et sans calcul en ayant la conviction que nous sommes tous liés et que ce que vous donnez à quelqu'un, au fond, vous vous le donnez à vous aussi.

Ce sont les gens qui donnent qui reçoivent le plus. Donner ne veut pas seulement dire donner son argent, non, cela veut aussi dire donner de son temps, de son énergie, de son sourire, de ses talents...

Donner gratuitement tant que c'est juste pour vous, tant que vous ne vous y perdez pas, car si vous vous y perdez, tôt ou tard, votre vie vous rattrapera en vous disant « Maintenant, tu dois t'occuper de toi ».

Ces trois principes ne s'arrêtent pas là. Il manque le ciment, ce qui va consolider le tout et ce qui va nous aider à nous engager...



#### •

### 4. Se décider, être constant et rester lucide

Faire de sa vie un chefd'œuvre ne demande qu'une seule et unique condition : se décider

Se décider à s'engager dans cette quête personnelle, sur ce chemin fait d'inconnu et de surprises. Puis, une fois cette décision prise, prendre conscience des deux plus importants ingrédients de la réussite : être constant et rester lucide.

Être constant, voir sur la longueur, sur le long terme. Il y aura des moments de doute, de non-envie, de remise en question, mais la constance est là pour porter son regard au loin: « Qu'est-ce qui a réellement du sens pour moi: m'arrêter ou continuer? ».

Voir son travail sur le long terme et, avec courage, prendre sous son aile ses peurs, ses tristesses et ses colères pour continuer d'avancer et de s'élever.

Puis, par moments, la constance doit laisser la place à la lucidité afin de prendre du recul pour regarder la situation dans son ensemble. Faut-il s'arrêter quelques instants et se reposer? Faut-il s'entourer? Faut-il recommencer?



Faut-il changer de voie ?... Rester lucide sur ses forces, ses capacités, ses fragilités... en d'autres mots, rester lucide sur son humanité.

#### Nous sommes...

Nous sommes des êtres uniques, nous ne ressemblons à personne d'autre sur terre et rien que pour ça, notre vie est déjà un chefd'œuvre. Tout changement demande du temps, de l'effort, de la constance et également de la bienveillance vis-à-vis de soimême...

Mais le jeu en vaut vraiment la chandelle : car si commencer ce chemin est déjà source de libération, à la clé se trouvent la fierté, la joie et le bonheur d'habiter son chef-d'œuvre!



#### Étienne Schappler www.etienneschappler.com 0495/79 06 48

Étienne va au-delà des apparences pour aller chercher et mettre en avant la différence et la singularité de chacun. Son humour, son ouverture et sa bienveillance font de lui un conférencier, un auteur et un conseiller personnel et d'entreprise inspirant et motivant.



#### Agenda

Coach, conférencier et auteur, Étienne Schappler anime un cycle intitulé « Gratitude et pleine conscience ».

Pendant 8 semaines, à raison d'une soirée de 2h30 par semaine, dans une ambiance chaleureuse et bienveillante et à travers des échanges, du rire et des exercices en groupe durant les séances et à domicile, nous nous entraînons à approfondir la pratique de la gratitude et de la pleine conscience.

Prochains cycles à Liège et Bruxelles à partir de mi-janvier 2019. Infos sur le site www.etienneschappler.com

### **Faire face** à la dépression saisonnière

Novembre est là et, avec lui, le gris, le froid, les rhumes... Même si cette période est vitale pour la nature, même si les couleurs de l'automne sont magnifiques à regarder, notre moral, lui, a parfois du mal à rester au beau fixe. Novembre est là, période où les dépressions saisonnières commencent

l'heure où j'écris ces phrases, nous venons de passer quelques jours de grisaille au ciel laiteux.

Difficile, dans ces momentslà, de pouvoir dire s'il est 10h ou 16h... Durant cette période, je me suis laissé emporter par une chute de moral. Mon corps réclamait ce soleil perdu au-dessus des nuages. Ne le trouvant pas, j'ai commencé à me poser des questions, à douter de moi, à remettre en cause mes choix, les directions prises ces derniers jours, ce dernier mois, cette dernière année...

Ce sont les choses les plus simples qui font le plus grand bien!»

Au bout de quelques jours, je me suis rendu compte que j'avais un article, cet article, à écrire sur ce que j'étais en train de vivre (la vie est tellement bien faite!). Ainsi, une question m'est venue : au lieu de rester dans cette énergie inconfortable, comment puis-je faire pour remonter le curseur de mon moral et me dire, même si le temps est d'humeur maussade : « Quelle belle journée! »? J'ai donc commencé par ouvrir mes livres et mes notes. J'ai (re)trouvé un tas de recettes super intéressantes, mais ce n'était pas ça...

J'ai (re)découvert des techniques, des « trucs », mais ce n'était toujours pas ça... Puis, au bout d'un moment, j'ai décidé d'arrêter, de faire taire mon cerveau qui voulait ABSOLUMENT trouver une réponse et, comme le dirait Fabrice Midal, de me foutre la paix et de m'écouter.

Et là, j'ai trouvé ! J'ai trouvé le fond de cet article!

#### Agenda

Auteur du carnet de gratitude « Rendez-vous avez moi-même », je vous donne rendez-vous le 06 décembre à la salle « Les Sources » de Bruxelles pour une conférence interactive (4° édition) intitulée « Le Pouvoir de la Gratitude ».

Infos et inscriptions : www.etienneschappler.com



S'écouter...

Cela m'a fait rire tellement c'était simple, et pourtant c'est l'une des plus belles choses à faire...

Pour faire face aux dépressions saisonnières, écoutez-vous. Passez au-delà de la non-envie, du « il fait tout gris, ça me déprime ». Passez au-dessus de ca et écoutez la petite voix qui est en vous et qui est capable de vous dire ce dont vous avez besoin pour être joyeux. Cette petite voix va vous dire des choses simples, ce qui est une très bonne nouvelle car ce sont les choses les plus simples qui font le plus grand bien!

Cela peut être aller marcher dehors. S'il pleut, il suffit de prendre un parapluie, s'il fait froid, de vous habiller chaudement. Fermez les yeux, respirez, prenez conscience du froid qui chatouille vos paupières, du vent qui tente de s'engouffrer dans votre manteau.

Écoutez le silence de la journée qui passe et des animaux encore vaillants pour sortir le bout de leur nez. Cela peut aussi consister à se préparer un repas chaud aux allures de souvenir d'enfance (la soupe de mamie, la tarte de papa...).

Profitez de ce repas, des odeurs, des goûts. Profitez du plaisir de vous le préparer et de pouvoir prendre le temps de le déguster.

Voici, pour moi, la meilleure, la plus belle, la plus bienveillante et la plus humaine des manières de faire face aux dépressions saisonnières. S'écouter et revenir aux choses simples, tout simplement.

Et, entre nous, si vous avez du mal à écouter la petite voix qui est en vous et si vous voulez un conseil pour bien démarrer, voici le meilleur que je puisse vous donner: allez marcher 15 minutes dans la nature, sans technologie (asm, internet...).

Pendant ce temps de balade, respirez et mettez votre attention sur ce que vous voyez et sentez. Vous verrez, votre chute de moral ne sera très vite plus qu'un mauvais souvenir. Soyons joyeux!

J'ai beaucoup réfléchi à comment écrire cet article. Je ne voulais pas donner de recette toute faite, de « truc » en 3 étapes. Je voulais, pour ce mois de novembre, une tournure authentique et humaine. Je voulais trouver des mots bienveillants.



Étienne Schappler

www.etienneschappler.com 0495/79 06 48

Étienne va au-delà des apparences pour aller chercher et mettre en avant la différence et la singularité de chacun. Son humour, son ouverture et sa bienveillance font de lui un conférencier, un auteur et un conseiller personnel et d'entreprise inspirant et motivant.

## Une baguette magique, une feuille, un stylo et 3 questions pour bien démarrer sa rentrée!

Et si cette rentrée était particulièrement spéciale ? Et si c'était la rentrée la plus fabuleuse de votre vie ? Et si, d'ici Noël, vous réalisiez une envie qui vous est chère et que vous n'avez encore jamais osé réaliser ? Septembre est là, c'est la rentrée des classes, le retour au travail, le début des nouveaux loisirs... Et si vous profitiez de cette occasion pour donner une chance à ce qui compte tellement pour vous ?

tre en paix ? Faire du bénévolat ? Écrire un livre ? Aller voir cet ami qui habite si loin ? Dépasser votre timidité ?... Qu'importe votre envie, c'est la vôtre et rien que pour ça, elle mérite d'être réalisée!

### Faites quelque chose qui vous rendra fier de vous!

Pour cela, installez-vous dans un endroit calme, prenez une feuille, un stylo et répondez à ces trois questions:

#### 1. Si j'avais une baguette magique et la possibilité de faire un souhait, quel seraitil 2

Oui, quel est ce souhait? Qu'est-ce qui vous trotte dans la tête depuis tout ce temps et que vous avez tou-jours remis à plus tard en vous disant « Je verrai ça après »? Quel est ce truc si important que vous osez à peine regarder droit dans les yeux?...

Votre souhait mérite toute votre attention ! Il n'y a que deux conditions : qu'il soit réalisable et précis. Plus il le sera, plus vous aurez de chances de le réaliser.

#### 2. Qu'est-ce qui, jusqu'à aujourd'hui, m'a empêché de le réaliser ?

Est-ce votre petite voix dans votre tête qui vous décourage à chaque fois ? Est-ce une peur en particulier? Estce parce que vous aviez toujours quelque chose d'autre à faire ?... Mettez des mots sur votre « empêcheur » et gardez-le à l'esprit. Sachez que sa fonction n'est pas de vous nourrir humainement ou de donner un sens à votre vie. sa fonction est de tout simplement vous garder en vie et vous garder dans votre zone de confort.

#### 3. Quelle nouvelle habitude je décide de prendre maintenant pour, d'ici Noël, réaliser mon souhait?

En ayant conscience de votre « empêcheur », quelle habitude décidez-vous de mettre en place pour réaliser ce qui est tellement important pour vous ? Ne cherchez pas la complexité... Pour que ce soit durable et bénéfique, la simplicité est souvent la meilleure solution. Ainsi, si vous voulez vous lever plus tôt le matin, au lieu de mettre votre réveil une heure avant à partir de maintenant et pour toute la vie, commencez par le mettre



30 minutes plus tôt trois fois par semaine. Cela laissera le temps à votre « empêcheur » de s'y faire, de se rendre compte que cela vous fait du bien, de l'accepter et surtout de se rendre compte que vous pouvez évoluer et grandir en toute sécurité.

Je suis convaincu que chaque individu a la capacité de faire de sa vie un chef-d'œuvre. Je pense même que le but de notre vie est que celle-ci devienne un chef-d'œuvre! »

### Pourquoi se poser ces auestions ?

Car elles répondent à ce qui est l'un des plus grands défis de notre époque : vivre une vie remplie de sens, où l'on est heureux de ce que l'on fait, où l'on est heureux de qui l'on est... une vie où l'on est fier de soi!

Il n'y a qu'une condition : se décider ! Tout changement demande du temps, de l'effort, de la constance et également de la bienveillance vis-à-vis de soi-même...

Mais le jeu en vaut vraiment la chandelle, car si commencer le chemin est déjà source de libération, à la clé se trouvent la fierté et la joie d'habiter son chef d'œuvre!



#### Étienne SCHAPPLER www.etienneschappler.com 0495/79 06 48

Étienne Schappler est coach, conférencier et auteur. Il accompagne les particuliers, les groupes et les entreprises dans le développement de la confiance en soi, de la communication et du leadership ainsi que dans la gestion du stress et des conflits.

#### Agenda

Auteur du carnet de gratitude « Rendez-vous avez Moi-Même », je vous donne rendez-vous le 02 octobre au Palais des Congrès de Liège pour une conférence interactive (3° édition) intitulée « Le Pouvoir de la Gratitude ».

Infos et inscriptions : www.etienneschappler.com

### Collaborer pour aller plus loin et plus haut

Aller plus loin... Avoir plus d'idées... Avoir plus d'énergie...!

e mettre ensemble et avancer dans une même direction a quelque chose de motivant et d'inspirant.

On se sent moins seul, on est plusieurs à discuter de ce qui nous est important et on est porté par des valeurs et des idéaux qui nous permettent de nous dire « C'est possible! ».

Cependant, attention: nous sommes des êtres humains. Nous avons tous des forces et des fragilités et, même si nous sommes les meilleurs amis au monde, il y a toujours le risque que la collaboration vole en éclats car certaines règles de base n'auront pas été mises en place dès le début.

#### Le cadre

Toute organisation débute en établissant un cadre. Quels sont les horaires de travail? Comment se déroule la semaine? Que faire en cas de désaccord? Quelles sont les limites de chacun?...

Commencer par ça permet d'écrire noir sur blanc vos propres règles du jeu. Bien entendu, rien n'est figé et vous pourrez revenir dessus à tout moment mais, lorsqu'il y aura désaccord, vous pourrez vous référer à cette feuille qui sera, à ce moment-là, votre arbitre.

#### La tierce personne

La fatigue, les incompréhensions, les attentes, les désirs, les non-dits, l'argent, ce que nous voulons faire comprendre sans vraiment savoir comment l'exprimer, ce que nous espérons... Tous ces facteurs influencent d'une manière ou d'une autre la collaboration et l'entente générale. Combien de fois n'ai-je pas entendu la fin d'une collaboration (et d'une amitié!) à cause de « trucs bêtes et méchants »?

#### Collaborer peut être source d'émerveillement et de magie! »

La tierce personne a comme rôle de prendre du recul sur votre situation, d'être neutre et, surtout, de vous aider à trouver les solutions qui vous conviennent en mettant en place un terrain propice à l'échange et à la compréhension. Je connais d'ailleurs des personnes qui font appel à un professionnel de l'accompagnement une fois par mois afin de « dire les choses » et prévenir les éventuelles tensions.

#### La définition des rôles

Si vous avez un esprit logique et ordonné et que votre partenaire est un artiste et un in-



Qui fait quoi ? Qui aime quoi ? Qui est à l'aise avec quoi ? Quel est le but commun ? Quelle est la marge de manœuvre de chacun ? Qui gère les comptes ? Qui s'occupe du relationnel ?...

#### Et si tout s'arrête?

Si le projet s'arrête, vous avez le choix : soit vous prenez cette expérience comme un échec, soit vous la prenez comme un apprentissage. C'est une simple question d'état d'esprit.

Bien entendu, il ne faut pas minimiser la déception, la tristesse ou la colère que l'on peut ressentir en cas d'arrêt, c'est même important de laisser la place à ses émotions! Mais au final, avez-vous vraiment perdu votre temps? N'avez-vous rien appris sur vous? Sur cette personne? Sur comment gérer un projet? Ainsi, en respectant quelques principes simples, collaborer peut être source d'émerveillement et de magie!

Car en plus d'aller plus haut et plus loin, cela nous permet de donner notre confiance à des personnes qui, comme nous, sont humaines et de nous rendre compte que nous avons besoin des autres pour

En bref, cela nous permet d'amener de l'humanité dans nos projets et dans nos vies. Et ça, c'est certainement l'une des plus belles choses qu'il nous soit donné de vivre.



Étienne SCHAPPLER www.etienneschappler.com 0495/79 06 48

Étienne Schappler est coach, conférencier et auteur. Il accompagne les particuliers, les groupes et les entreprises dans le développement de la confiance en soi, de la communication et du leadership ainsi que dans la gestion du stress et des conflits.

#### Agenda

Auteur du carnet de gratitude « Rendez-vous avec moi-même », je donnerai une conférence interactive (3ème édition) intitulée « Le Pouvoir de la Gratitude » le 02 octobre au Palais des Congrès de Liège.

Infos et inscriptions: www.etienneschappler.com

### Le pouvoir des affirmations

« La plus grande force réside en la connaissance et l'acceptation de ses fragilités. » Gabriel Ringlet

dolescent, j'ai été en proie à un bégaiement si fort qu'il m'a longtemps été difficile de m'accepter totalement.

Ce bégaiement a vite été accompagné d'une faible estime personnelle, d'une conviction que je ne valais rien et d'une grande timidité. Je ne croyais pas en moi et j'en ai souffert pendant plusieurs années... Puis, un jour, au détour d'une conversation, je me suis rendu compte que je ne pouvais plus vivre de la sorte, que si je continuais à croire les moqueries et les critiques, il me serait impossible de vivre la vie calme et sereine dont je rêvais...

Cette prise de conscience s'est manifestée par un « tilt » : j'ai compris que je pouvais avoir un impact sur mes pensées, mes émotions et, au final, sur mon estime personnelle...

Bien entendu, j'ai mis des années à reconstruire ce qui était détruit au fond de moi, mais ce fameux « tilt » n'a eu besoin que de quelques secondes pour me faire totalement changer de trajectoire. Avec lui, j'ai pris conscience que j'avais le choix: soit je continuais à écouter et à croire ce qu'affirmaient mes camarades de classe: « Tu es nul!», « Tu ne sais pas parler !», soit je décidais de prendre soin de moi et de m'accepter tel que j'étais.

Ainsi, même si les mots ont la capacité d'humilier et de faire souffrir, ils peuvent aussi (et surtout!) élever, rassurer, rassembler...»

C'est donc par des mots et des affirmations que j'ai réussi à me reconstruire. Au lieu de me dire « Je ne suis pas capable », j'ai commencé par me dire « Je fais de mon mieux! », puis « Je peux le faire! », pour enfin arriver à « Je suis capable! ». Comme la construction d'un édifice, il a fallu commencer par les fondations pour finir par les finitions.

Ainsi, même si les mots ont la capacité d'humilier et de faire souffrir, ils peuvent aussi (et surtout !) élever, rassurer, rassembler... Nous sommes de plus en plus nombreux à avoir conscience que rabaisser l'autre ne sert à rien car cela fait souffrir non seulement la personne concernée mais aussi nous-même. Mais qu'en est-il de nous ? Combien parmi nous ont l'habitude de s'auto-saboter ?



D'affirmer ne pas être à la hauteur? De ne pas se sentir capable? À l'image de cet adolescent que j'étais, je ne compte plus le nombre de fois où je me suis dit « Je suis un idiot! », « Je ne vaux rien! »...

#### Connaître et accepter ses fragilités

Les affirmations ont cette capacité de nous faire prendre conscience de nos forces et de nos fragilités. La différence est qu'une affirmation positive permet de nous ouvrir et d'être bienveillant envers qui nous sommes, tandis qu'une affirmation négative nous montre nos fragilités tout en nous empêchant de nous accepter entièrement...

Accepter ses fragilités revient donc à reconnaître son humanité et son imperfection. C'est admettre que nous ne pouvons pas être « au top » tout le temps, que nous sommes faillible et qu'il y aura toujours une part d'incertitude.

Accepter cela permet justement d'être fort! Pas cette force brutale et vide de sens, non, la force humaine, celle qui est belle et qui donne du sens à notre vie ! Celle qui nous rend heureux car elle nous permet de nous réaliser.

Ainsi, quand vous vous rabaisserez, prêtez une oreille attentive et bienveillante à cette part de vous-même qui fait partie de votre être.

Donnez-lui toute votre attention et cherchez à changer les mots que vous utilisez.

Les affirmations ont ce magnifique pouvoir de changer notre regard sur nous-même et sur notre vie. Le changement commence dans la façon de se voir et de s'aimer et il n'y a rien de plus fort et de plus beau que de s'entendre dire « Je m'aime ».



Étienne SCHAPPLER 0495/79 06 48

Auteur du carnet de gratitude « Rendez-vous avez moimême », Étienne Schappler est coach, conférencier et auteur. www.etienneschappler.com

#### Agenda

### Atelier-formation « Le Processus de la Motivation » Samedi 09/06

Vous en avez assez de commencer quelque chose sans jamais le finir? Le syndrome de l'imposteur vous empêche de vous réaliser pleinement? Vous ne savez pas comment faire pour « tenir » sur la durée ? Alors il y a de fortes chances pour que cet atelier soit fait pour vous.

#### Infos et réservation:

www.etienneschappler.com 0495/79.06.48





### Soyons déraisonnables !

« Si tu te comportes bien, que tu as de bonnes notes, que tu vas dans une bonne école, que tu obtiens de bons diplômes, alors tu auras une bonne vie ! », « La vie, c'est pas drôle ! Il faut se battre pour réussir ! », « Œil pour œil, dent pour dent ! », « On est dans un monde de requins, il n'y a pas de place pour les faibles ! », « Tu veux être heureux ? Achète une voiture ! »...

vez-vous déjà, vous aussi, entendu des personnes vous dire ce genre de phrases?

Comme s'il n'existait qu'un seul schéma de vie se résumant en âges et en cases : à 10 ans, il faut être bon en classe, à 16 ans, il faut choisir son orientation professionnelle, à 18 ans, il faut entrer à l'université, à 26 ans, il faut avoir son diplôme et commencer un travail et, à 30 ans, il faut être marié et être parent... et à partir de là, la vie peut « enfin » commencer sur une route déjà toute tracée... Comme si le bonheur ne se trouvait que sur cette « route »...

#### Seulement...

Seulement, je connais des gens qui ont quitté l'école à 16 ans pour commencer à travailler et qui sont toujours autant passionnés ; j'en connais qui sont sortis des études à 26 ans et qui ont décidé de bifurquer vers une autre voie, j'en connais qui se sont mariés à 22 ans d'un amour sincère et qui aujourd'hui sont devenus amis, j'en connais qui se sont rencontrés à 47 ans et qui sont heureux d'avoir tant attendu, j'en connais qui ont toujours leur âme d'enfant et qui ont décidé de devenir artistes, j'en connais qui ont percé dans leur domaine à l'âge de 52 ans, j'en connais qui ont 67 ans et qui se découvrent encore de nouvelles passions, j'en connais qui aiment pardessus tout sortir des sentiers battus et qui trouvent leur bonheur dans cet inconnu...

Certains diront peut-être que c'est bien beau tout ça mais qu'il faut « revenir à la réalité » ! Que la vie, c'est du sérieux et qu'il faut planifier, organiser et surtout, surtout, ne rien laisser au hasard... Mais que va-t-il se passer si nous pensons tous comme ça? Que va devenir notre âme d'enfant? Cet enfant qui a besoin de rêver, qui aime se créer des histoires rocambolesques et s'émerveiller devant la beauté de la vie?

Ne serait-ce pas la petite voix qui s'exprime ? Cette petite voix dans notre tête qui déteste le changement car ça lui fait peur... Cette petite voix qui va nous faire penser à l'échec avant de nous montrer la réussite...

#### « J'en connais qui aiment par-dessus tout sortir des sentiers battus et qui trouvent leur bonheur dans cet inconnu... »

Oui, l'échec peut arriver pour celui ou celle qui ose être soi. Mais l'échec n'est-il pas un apprentissage ? Un bébé chute en moyenne 2000 fois avant de réussir à marcher... doit-on dire qu'il échoue 2000 fois ou qu'il trouve 2000 façons de ne pas marcher ? Nous sommes de plus en plus nombreux à prendre conscience que, pour offrir un monde meilleur à nos enfants, nous devons changer nos modes de vie.

Ce changement commence dans notre cœur et notre tête. Ne commence-t-il pas par ne plus suivre ces règles vieilles d'il y a 200 ans?



#### Soyons déraisonnables

Alors, dans le respect de soi, des autres et de la vie, soyons déraisonnables face aux règles et aux discours que nous entendons. Nous n'avons qu'une vie, c'est la nôtre et elle nous appartient. Personne n'a le droit de nous empêcher de rêver et personne ne pourra réaliser nos rêves à notre place!

Que ce soit à 20, 30, 50 ou 70 ans, un rêve reste un rêve et, parce que c'est un rêve, il mérite d'avoir sa chance... Nous avons tous au fond de nousmêmes cette pépite qui ne demande qu'à rayonner dans ce monde. Car au fond, ce qui fait peur, ce n'est pas l'échec... Ce qui fait peur, c'est de briller! Briller tellement que tout le monde nous verra!

Pourtant c'est en brillant, en étant soi et en faisant fi des commentaires et des avis des médisants, que nous pourrons vivre notre vie et enfin amener ce changement tant espéré et tant attendu.

Alors pour nous, pour notre vie, pour notre monde, soyons déraisonnables, osons, brillons et vivons selon la plus belle définition de nous-mêmes.



**Étienne SCHAPPLER** 0495/79 06 48

Étienne Schappler est coach, conférencier et auteur.
Auteur du carnet de gratitude « Rendez-vous avec moimême », il donnera une conférence intitulée « Le Pouvoir de la Gratitude » le 5 mai à 16h au salon BioBest. Celle-ci sera suivie d'une séance de dédicace. www.etienneschappler.com

#### Le courrier des lecteurs

Parce que le coaching, c'est personnel et parce que mon plus grand souhait est de répondre plus précisément à vos questions et vos attentes, vous pouvez désormais m'écrire par mail:

info@etienneschappler.
com. Je prendrai soin de
vous lire et, chaque mois,
je répondrai à une, voire
plusieurs, de vos questions
dans la rubrique « Le Coin
Coaching » de votre magazine Biolnfo.

64 BIO INFO - MAI 2018 - N° 180





#### Comment bien se réorienter ?

Aujourd'hui, je rencontre de plus en plus de personnes qui souhaitent se réorienter. Cette période de vie n'est pas évidente car elle est propice à une profonde remise en question. Que faire de ma vie ? Quel sens lui donner ? Quelle direction prendre ? Et si c'était une erreur ? Comment être sûr ?...

#### Aimer ce que l'on fait

ans mon travail de coach, je pars du principe qu'on ne fait bien que ce que l'on aime faire. Cela peut sembler évident (et ça l'est !) et pourtant, c'est la base pour qui veut être épanoui dans sa vie personnelle et professionnelle. Selon moi, une orientation réussie est une orientation axée sur les sources de motivation... ou comme le disait Sarah Roubato, « cherche le verbe de ta vie. Pas le métier, le verbe. ».

### Un monde en pleine renaissance

Nous sommes dans un monde en pleine renaissance. Des nouveaux métiers apparaissent chaque jour (selon une étude, dans 15 ans, 50% des métiers que l'on exercera n'existent pas encore) tandis que d'autres tirent leur révérence... La surconsommation laisse doucement la place à une consommation consciente et éthique. L'équilibre personnel prime de plus en plus sur le travail... C'est pourquoi, lorsqu'une réorientation arrive, il est nécessaire de tout d'abord chercher à être équilibré et épanoui! En d'autres termes, de mettre des mots sur ce qui nous fait vibrer, sur ce qui nous passionne, humainement comme pratiquement, et ensuite de chercher des domaines professionnels où nous aurons toutes les chances de nourrir ce qui est important pour nous!

Lors de mes séances de coaching, j'aime aller dans ce sens. J'ai souvent rencontré des personnes en quête d'un métier qui « convienne ». Ma démarche est toujours la même : tout d'abord définir ce qui est important pour la personne, de quoi elle a besoin pour être équilibrée et épanouie dans sa vie personnelle et professionnelle, et seulement ensuite, lui proposer des domaines professionnels où elle aura toutes les chances de trouver son équilibre.

D'abord définir ce qui est important pour la personne, et seulement ensuite, lui proposer des domaines professionnels où elle aura toutes les chances de trouver son équilibre »

Un médecin généraliste de campagne n'est pas animé par les mêmes besoins qu'un médecin urgentiste! Pourtant, ils sont tous les deux médecins! Et c'est ça justement l'importance de mettre un verbe (même plusieurs) sur son futur métier. Ce verbe serait-il plutôt « Accompagner »? « Créer »? « Être dans l'action »? « Réfléchir »?

#### Et en pratique?

En pratique, trouver sa voie est souvent un chemin de longue haleine. Toutefois, la première étape est de s'entourer de professionnels capables d'aiguiller la personne. De nos jours, les jeunes générations ne se sentent plus en sécurité dans un seul travail. C'est ce qui explique en grande partie cette volonté de vouloir faire



plusieurs métiers dans une même vie. Personnellement, j'ai trois casquettes professionnelles. Je suis coach, RH et professeur de menuiserie. Auparavant, j'ai eu l'occasion d'être charpentier pendant plus de dix ans, et pour ce qui est de mon futur, je me laisse la porte ouverte. Cet équilibre professionnel, je l'ai trouvé après de nombreuses remises en question et de nombreuses rencontres avec des professionnels de l'accompagnement.

#### En conclusion

Ainsi, au vu d'un monde qui va de plus en plus vite, au vu des nouveaux métiers qui affluent, au vu de la notion de carrière qui tend à se redéfinir, il est important (voire vital !) de se montrer créatif. Chaque personne possède ce quelque chose de spécial qui la rend différente, et c'est sur la recherche de « qu'est-ce qui te fait vibrer dans la vie ? » que cette richesse verra le jour.

C'est de cette manière que nous pourrons dire et entendre: « Je suis heureux dans mon travail! »



## Étienne SCHAPPLER 0495/79 06 48 Étienne Schappler est coach, conférencier et auteur. Auteur du carnet de

Auteur du carnet de gratitude « Rendez-vous avec moi-même », il donnera une conférence intitulée « Le Pouvoir de la Gratitude », le 5 mai au salon BioBest.

Pour plus d'informations : www.etienneschappler.com

#### Le courrier des lecteurs

Parce que le coaching, c'est personnel et parce que mon plus grand souhait est de répondre plus précisément à vos questions et vos attentes, vous pouvez désormais m'écrire par mail:

info@etienneschappler. com. Je prendrai soin de vous lire et, chaque mois, je répondrai à une voire plusieurs de vos questions dans la rubrique « Le Coin Coaching » de votre magazine Biolnfo.

66 BIO INFO - AVRIL 2018 - N° 179

## Je veux commencer un travail sur moi. Par quoi commencer?

« Bonjour Étienne. Je ressens le besoin de faire un travail sur moi car j'ai l'impression d'être dans le flou ces temps-ci. J'ai du mal à mettre des mots dessus et je ne sais pas par où commencer... »

ommencer un travail sur soi demande du temps, de la volonté, de la concentration et de la confiance. Au début, ce n'est jamais facile. On découvre nos points faibles, nos intolérances. On se rend compte que « tout ne va pas si bien que ça ». Puis, avec le temps, le soleil refait son apparition. Ce travail personnel montre ses fruits, la récolte arrive et le sourire revient.

#### Oui mais...

Oui mais par quoi commencer? Le travail? La famille? Les valeurs? Les émotions? Faut-il croire et vivre en fonction de la loi de l'attraction? Faut-il démarrer ses journées par 20 minutes de méditation?... Difficile d'y voir clair...

Au début, il est important de s'entourer. Que ce soit par des livres, des programmes de développement personnel ou par des personnes capables de vous accompagner.

Quand on construit une maison, on fait appel à un architecte. Quand on est malade, on va voir un médecin. Quand on veut avoir des réponses sur soi, on va voir un thérapeute,

#### Conférence

Auteur du carnet de gratitude « Rendez-vous avez moi-même », je donnerai une conférence intitulée « Le Pouvoir de la Gratitude » le 17 mars au centre culturel d'Amay.

Pour plus d'informations : www.etienneschappler.com

un psychologue ou un coach qui saura poser les bonnes questions.

Puis, avec le temps, le ciel s'éclaircit. Vous commencerez à comprendre ce qui est réellement la cause de cette souffrance et comment la quérir. Lors de mes séances de coaching, j'entends souvent « C'est ça que je veux changer! ». Mais il suffit de quelques bonnes questions pour se rendre compte qu'en réalité, c'est autre chose. Que ce fameux « c'est ça que je veux changer! » cache quelque chose de plus profond, plus sensible, plus fragile... Et c'est à ce moment-là qu'on y voit plus clair. On se sent plus léger, plus en adéquation avec son corps et sa vie car on a pu mettre des mots sur ce qui, réellement, est la cause de cette souffrance.

Toutefois, il est possible de commencer ce type de travail chez soi. Voici un outil que j'aime particulièrement car il aide à mettre des mots sur ce qui peut nous sembler flou.

#### Les 8 domaines de vie

Si vous souhaitez commencer un travail sur vous et mettre du changement dans votre vie, il est important de tout d'abord définir ce qui ne va pas dans votre vie. Au lieu de répondre « tête baissée » sans trop réfléchir, je vous propose de suivre une méthodologie toute simple. Il y a, dans nos vies, 8 domaines qui sont à la base de notre équilibre personnel.



#### Ces 8 domaines sont :

- Le couple/les relations amoureuses
- Les finances
- La vie professionnelle/ le business
- La famille
- Les relations sociales
- La spiritualité (l'idée d'être connecté à quelque chose de plus grand)
- La santé/la relation au corps
- Le mental

Si tout va bien, ces 8 domaines sont pleinement nourris. À l'inverse, si cela va mal, il y a au moins l'un de ces domaines qui mériterait votre attention. La consigne est très simple : mettez une note sur 10 à ces 8 domaines de vie. Il est important de les noter en fonction de comment vous vous sentez. Si vous êtes célibataire et que vous êtes très bien comme ça, mettez 10/10 pour le domaine « couple/ relation amoureuse ». À l'inverse, si vous sentez qu'un domaine vous fait défaut, mettez une note plus basse.

En répondant à ces questions, vous préciserez par quel bout commencer votre cheminement personnel. Et enfin, à partir de là, vous êtes libre d'aller plus en profondeur et de visiter vos valeurs, vos

besoins, ce qui est important pour vous et ce qui ne l'est pas. Il n'y a pas de bon ou de mauvais chemin. Il y a du positif partout. C'est au rythme de chacun. Et ça, c'est le plus important.

#### Le courrier des lecteurs

Parce que le coaching, c'est personnel et parce que mon plus grand souhait est de répondre plus précisément à vos questions et vos attentes, vous pouvez désormais m'écrire par mail : info@etienneschappler.com. Je prendrai soin de vous lire et, chaque mois, je répondrai à une voire plusieurs de vos questions dans la rubrique « Le Coin Coaching » de votre magazine Biolnfo.



#### Étienne SCHAPPLER 0495/79 06 48

Étienne Schappler est coach,
conférencier et auteur.
Il accompagne les particuliers
et les groupes dans le
développement de la confiance
en soi, de la communication
et du leadership.

66 BIO INFO – MARS 2018 – N° 178

### S'écouter pour prendre une décision

« Choisir, c'est renoncer ! ». Cet adage a la peau rude ! Il sous-entend que quoiqu'on fasse, il y aura toujours quelque chose à perdre, il y aura toujours une partie de nous qui sera frustrée !

orsqu'on doit prendre une décision, une discussion se met en place à l'intérieur de nous. Une discussion entre deux dynamiques qui, dans notre culture, n'ont presque jamais appris à vivre ensemble. Une discussion qui, du coup, peut vite prendre des allures de duel pour, au final, avoir un gagnant et un perdant...

C'est une discussion qui se passe entre notre tête et notre cœur.

#### La dynamique de tête

Gérée par le cerveau et expliquée par la raison, la dynamique de tête réunit les faits, les idées, les informations. Elle fait des recoupements, pèse le pour, le contre et met de côté les émotions. Ses décisions sont toujours « logiques », « réalistes »...

#### La dynamique de cœur

La dynamique de cœur repose sur le ressenti. Les mots n'expliquent pas la décision car la seule explication est bien souvent « Je le sens » ou « Je ne le sens pas ». Cette dynamique, à l'inverse de sa sœur, se base sur les émotions.

#### Conférence

Auteur du carnet de gratitude « Rendez-vous avez moi-même », je donnerai une conférence intitulée « Le Pouvoir de la Gratitude » le 17 mars au centre culturel d'Amay.

Pour plus d'informations : www.etienneschappler.com

Nous sommes dans une culture qui favorise la dynamique de tête. Dès l'école on nous apprend à réfléchir avec notre raison, de manière constructive, logique. Néanmoins, il semblerait qu'aujourd'hui émerge un nouveau courant de pensée, une nouvelle façon de vivre directement en lien avec la dynamique de cœur.

### « Comment est-ce que je le sens ? »

Cette question peut paraître « bisounours », pourtant elle est criante de vérité car elle offre l'opportunité d'écouter sa petite voix intérieure, celle qui est timide, qui n'a pas l'habitude d'être. Cette question permet de lui demander « qu'en penses-tu ? »...

### Il ne s'agit pas de n'écouter qu'une dynamique

Allier le corps et l'esprit... Serait-ce la combinaison gagnante pour qui veut prendre une bonne décision?

Selon moi, la réponse est OUI. Nous avons cette éducation cartésienne qui repose sur les chiffres et sur les faits. En parallèle, nous avons tous au fond de nous cette petite voix que l'on nomme intuition et qui nous vient du cœur. Si l'on devait choisir entre l'une ou l'autre dynamique, automatiquement, nous devrions renoncer à une partie de nous. Mais quel est l'avantage de renoncer à une partie de nous ? Tôt ou tard, cette partie se montrera au grand jour, nous dira: « ça fait trop longtemps que tu ne m'écoutes pas, maintenant, tu n'as plus le choix! Tu dois m'écouter car je fais partie de



toi et de ta vie ! ». C'est l'origine de la dépression ou du burn-out ...

S'écouter revient donc à écouter toutes les parties qui font notre être. Pour prendre une bonne décision, il est important de prendre en compte la dynamique de tête et la dynamique de cœur. L'un pour les faits, l'autre pour le sens que l'on donne à cette décision.



Étienne SCHAPPLER
0495 79 06 48
Étienne Schappler est coach,
conférencier et auteur.
Il accompagne les particuliers
et les groupes dans le développement de la confiance
en soi, de la communication
et du leadership.

J'ai connu BioInfo tout à fait par hasard. À l'époque, j'étais nouveau dans le domaine du mieux-être et du développement personnel. J'écrivais des articles de blog et j'ai décidé d'en envoyer un à Fanny. Quelques jours plus tard, j'ai reçu un mail de Fanny qui me disait : « Allons-y! Pour décembre 2016, c'est bon? ». C'était la première fois que j'étais publié... Quel merveilleux cadeau de Noël! Un an plus tard, nous travaillons toujours ensemble, la confiance est là et c'est toujours un réel plaisir de voir mes mots imprimés sur du papier! Merci BioInfo! Merci Fanny Antoine! Joyeux Anniversaire!»

**Etienne Schappler** 

64 BIO INFO – FÉVRIER 2018– N° 177

### Le pouvoir de la gratitude

La gratitude est l'une des clés qui ouvrent la voie à une vie heureuse, épanouie et réussie. C'est une émotion agréable qui mêle joie, surprise et émerveillement. On l'éprouve lorsqu'on reçoit une aide de quelqu'un ou de quelque chose et qu'il s'agit d'un geste gratuit, intentionnel et désintéressé.

ela peut être le rayon de soleil sur notre joue qui arrive au « bon moment », l'odeur du pain frais qui nous rappelle un souvenir agréable, un sourire qui nous est destiné et qui illumine notre journée, un coup de main d'un ami qui « tombe à pic »...

De nos jours, nous sommes submergés de puissantes énergies qui nous poussent à être négatifs, à douter de nous-mêmes, de notre valeur et de notre humanité. La gratitude est un magnifique antidote pour lutter contre ces pressions sociales car elle nourrit notre âme et notre esprit de tout ce que nous avons besoin pour nous sentir vivants et heureux.

Avec le temps, cette émotion se transforme en état d'esprit en nous apprenant à porter naturellement notre atten-



tion sur les aspects positifs de chaque situation. Cela nous permet d'avoir de meilleures relations interpersonnelles, d'accumuler les réussites et de nous créer une vie épanouissante et satisfaisante. Une personne qui vit dans la gratitude est heureuse, créative, résiliente, loyale, enjouée... »

#### Comment?

Il existe différents outils très simples pour arriver à ressentir et vivre cette émotion. Toute-fois, tenir un carnet de gratitude est prouvé comme étant l'un des meilleurs. Le principe de base est très simple : dans un carnet, tous les jours, notez trois choses le matin et trois choses le soir pour lesquelles vous êtes reconnaissant. En remplissant ce carnet, cherchez à ressentir l'émotion qui s'y rapporte.

Pratiquer des exercices quotidiens comme tenir un carnet de gratitude nous apprend à ressentir cette émotion et nous permet de redécouvrir les petites choses positives de la vie de tous les jours que nous avons tendance à ne plus remarquer tellement cela semble « normal ».

#### leux-concours

Gagnez un carnet de gratitude pour aller plus loin et vous concentrer sur les choses positives de la vie, sur ce que vous appréciez en vous, chez les autres et dans ce monde qui vous entoure.

L'un des meilleurs outils pour nous permettre de ressentir et de vivre la gratitude consiste à tenir un journal quotidien de gratitude.

Ce mois-ci, je vous propose de gagner trois exemplaires de mon dernier ouvrage « Rendez-vous avec Moi-Même – Carnet de gratitude ». Basé sur les dernières recherches en psychologie positive, il a été conçu pour nourrir votre créativité, votre motivation et votre estime personnelle. C'est pourquoi, en plus d'aborder le sujet de la gratitude, il aborde aussi la confiance, l'estime personnelle, l'amour pour soi et son entourage, la foi en ses rêves et ses projets... Comment participer ? C'est très simple. Répondez à la question cidessous et envoyez votre réponse avec votre adresse complète à l'adresse suivante:

info@etienneschappler.com

Combien de thèmes différents aborde le carnet de gratitude « Rendez-vous avec Moi-Même »? Indice : la réponse se trouve sur www.etienneschappler.com.
Le tirage au sort se fera lors de la clôture du concours, le mercredi 20 décembre à 21h.



Les gagnants seront avertis par mail et je ferai tout mon possible pour que vous receviez votre exemplaire avant Noël.

Avec toute mon amitié et ma gratitude,

Étienne Schappler



### Les 10 super pouvoirs de la gratitude (au minimum !)

De nombreuses études sont réalisées dans le monde entier depuis la fin des années 1990 sur ce sujet. Aujourd'hui, il est désormais prouvé que la gratitude a des bienfaits sur les plans psychologique, relationnel et physiologique. Cette émotion favorise :

- **1.** La baisse du niveau de stress
- 2. Une chute du risque de dépression
- **3.** Une baisse de soucis de santé **4.** Une meilleure qualité de som-
- **5.** Une plus grande détermination
- 6. Un enthousiasme au quotidien
- 7. Un optimisme sur l'avenir
- **8**. Un renforcement des liens avec autrui
- **9.** L'ancrage des événements positifs
- **10.** Une performance accrue

11. ...

En plus de nous rendre heureux et de nous inciter à offrir le meilleur de nous-mêmes, à être plus aimables, à nous estimer et nous aimer davantage, la gratitude a aussi ce formidable pouvoir de nous faire prendre conscience que nous avons besoin les uns des autres pour nous sentir exister, grandir et nous épanouir. Àla différence d'une « simple » émotion positive, la gratitude joue un rôle extrêmement important sur notre altruisme. Elle nous donne envie, à notre tour, de proposer notre aide, faire un don ou poser un geste envers des personnes, des animaux ou des éléments de la nature même si nous ne les connaissons pas, s'ils ne nous ont rien apporté et si nous ne les reverrons probablement jamais.

En d'autres termes, la gratitude permet de se dire « Oui, c'est comme ça que je veux vivre ma vie!

Mais en plus de nous rendre heureux, la gratitude a aussi 10 super pouvoirs (minimum!). La gratitude est un chemin personnel et contagieux. Il n'y a rien à perdre si ce n'est voir et vivre sa vie sous un nouvel œil où se mêlent joie, surprise et émerveillement.

En vous lançant dans cette formidable découverte, vous découvrirez toutes les facettes de cet art et vous verrez votre vie se transformer sous vos yeux!

#### Le courrier des lecteurs

Parce que le coaching, c'est personnel et parce que mon plus grand souhait est de répondre plus précisément à vos questions et vos attentes, vous pouvez désormais m'écrire par mail : info@etienneschappler. com. Je prendrai soin de vous lire et, chaque mois, je répondrai à une voire plusieurs de vos questions dans la rubrique « Le Coin Coaching » de votre magazine Biolnfo.



Étienne SCHAPPLER

0495790648

www.etienneschappler.com - Étienne Schappler est coach, conférencier et auteur. Il accompagne les particuliers et les groupes dans le développement de la confiance en soi, de la communication et du leadership.

### 

DÉCEMBRE / JANVIER 2018- N° 176- BIO INFO 61

### Le mythe des mauvaises décisions

« Cher Étienne, Je suis un éternel procrastinateur. Je passe des jours, des semaines, des mois à hésiter entre deux solutions (...), je n'arrive pas à prendre de décision. Je pense que 'Choisir c'est renoncer'. Sait-on quand on s'apprête à faire le bon choix? »

rendre une décision, quand notre affect et notre mental entrent en jeu, c'est difficile. Notre affect peut pencher pour A, tandis que notre mental préfère B...

« Si j'opte pour le choix A, je vais peut-être rater des opportunités du choix B. Si je suis le choix B, je serai plus en terrain connu, mais ce serait trop bien de prendre le choix A...! » Alors comment « choisir » de la manière la plus sereine ? Comment prendre la « bonne décision » ?

Et si, pour le temps de ces quelques lignes, nous considérions, vous et moi, que ce n'est pas une question de « mauvaise » ou de « bonne » décision, mais une question d'état d'esprit?

### Qu'est-ce qui est juste pour moi ?

Répondre à cette question revient à écouter ses fondamentaux et à prendre en compte ses besoins et ses valeurs les plus importants. Notre raison et notre mental vont, la plupart du temps, tout faire pour que

### Le courrier des lecteurs

Parce que le coaching c'est personnel et parce que mon plus grand souhait est de répondre plus précisément à vos questions et vos attentes, vous pouvez désormais m'écrire par mail:

info@etienneschappler.com. Je prendrai soin de vous lire et, chaque mois, je répondrai à une voire plusieurs de vos questions dans la rubrique « Le Coin Coaching » de votre magazine Biolnfo. nous restions dans notre zone de confort, là où l'on sera le plus en sécurité. À l'inverse, nos émotions et notre intuition vont nous pousser à sortir de notre cocon pour découvrir des univers différents du nôtre.

En répondant à cette question, il ne s'agit pas de suivre aveuglément son intuition, mais de la mettre en premier plan (s'écouter avant tout, pour garder son équilibre personnel) tout en prenant en compte ses peurs et de s'assurer que tout se passera bien.

#### Il n'y a pas de mauvaises déci-

Si ce que vous faites est juste pour vous, si ça a du sens, vous n'avez pas à vous demander si votre décision est bonne ou pas. Pour certains, elle sera la meilleure du monde, pour d'autres, ce sera la pire! Il n'y a que votre regard qui compte.

« Mais alors, d'où vient cette peur de prendre des décisions? »

Ses origines sont nombreuses, mais ici nous parlerons d'une cause en lien avec l'une des plus grandes peurs communes à la plupart des gens : la peur du regard de l'autre, de s'affirmer, de se montrer... En faisant un choix, vous vous affirmez, vous montrez au grand jour qui vous êtes. Vous montrez non seulement vos forces mais aussi vos fragilités. Et en montrant tout ça, vous vous exposez aux encouragements et aux critiques...

Ainsi, ce qui rend la prise de décision difficile, ce n'est pas la peur de prendre une mauvaise décision, mais de prendre une décision tout court.



#### L'immobilité ou l'action

Prendre une décision, c'est décider d'avancer. Il y a donc un choix beaucoup plus important à faire juste avant de se retrouver face au chemin A ou B.

Il consiste à savoir si vous voulez rester immobile ou si vous êtes décidé à avancer.

Si vous choisissez l'immobilité, vous continuerez à réfléchir, à ne pas vous mettre en « danger ». Vous continuerez à peser le pour et le contre sans « oser faire le pas ».

Si vous décidez l'action, vous décidez de bouger et de faire avancer les choses. Dans ce sens, opter pour A ou B n'est qu'une formalité puisque dans tous les cas, vous êtes décidé à passer à l'action.

Faire un choix n'est jamais chose facile. Cela peut prendre du temps, de l'énergie, de l'argent... Mais si vous portez votre regard sur le long terme, si vous vous visualisez avoir fait le choix A puis le choix B et si vous répondez à cette

question : « Que me dit mon intuition ? »... alors vous saurez quelle direction prendre et vous pourrez, à ce moment-là, écouter votre raison ainsi que vos craintes et faire en sorte que la transition se fasse le plus sereinement possible.



#### Étienne SCHAPPLER

www.etienneschappler.com
0495/79 06 48
Passionné par l'être humain
et toute sa complexité, Étienne
Schappler est animé par l'étude
des comportements et
leurs rayonnements.
Aujourd'hui coach,
conférencier et auteur,
il accompagne les particuliers
et les groupes dans
le développement de la
confiance en soi,
de la communication
et du leadership.

60 BIO INFO – NOVEMBRE 2017– N° 175

### Le syndrome de l'imposteur

« Bonjour Étienne. J'ai 64 ans et je peins depuis toujours. (...) Maintenant que je suis à la retraite, mes enfants m'encouragent à exposer (...). Mais voilà : je n'ai jamais fait d'études d'art, je n'ai jamais exposé (...). J'ai très peur (...). Qu'est-ce que je pourrais faire pour dépasser ça ? Ça me tente tout de même... Merci, Tonia ».

onjour Tonia. Ce sentiment que vous décrivez est ce qu'on appelle le syndrome de l'imposteur. Ce syndrome, c'est cette petite voix dans la tête qui sort à la moindre occasion de doute ou de fatique pour dire « tu es nul », « tu n'es pas capable »... Il va nous faire croire que nous ne pouvons pas être doué pour quoi que ce soit et que nos réussites personnelles ne sont dues qu'à des raisons extérieures (chance, relations, circonstances particulières...). Chez certaines personnes, il est aussi lié à la peur de réussir. Inconsciemment, ces personnes vont se mettre elles-mêmes des bâtons dans les roues pour s'empêcher de développer pleinement leur potentiel.

Au final, tout ça donne un coup à l'estime personnelle et il est très facile de tomber dans une spirale qui tire vers le bas.

Heureusement, même s'il est difficile de ne plus vivre ce syndrome, il est possible de le calmer. Voici 4 clés pour

### Le courrier des lecteurs

Parce que le coaching, c'est personnel et parce que mon plus grand souhait est de répondre plus précisément à vos questions et vos attentes, vous pouvez désormais m'écrire par mail:

info@.etienneschappler.com. Je prendrai soin de vous lire et, chaque mois, je répondrai à une voire plusieurs de vos questions dans la rubrique « Le Coin Coaching » de votre magazine Biolnfo. lui donner beaucoup moins d'importance :

#### 1) Être conscient de ce syndrome

Savoir qu'il existe et qu'il touche 65% de la population permet de relativiser car si, comme Tonia et moi, vous connaissez ce syndrome, vous avez déjà eu l'impression d'être tout(e) seul(e) dans votre cas. Et continuer à avancer dans ses projets lorsqu'on se sent tout(e) seul(e) est très difficile.

Quand vous revivrez ce sentiment d'illégitimité, dites-vous que vous n'êtes pas seul(e), que c'est normal de ressentir ça et qu'il est possible de dépasser ce sentiment.

### 2) Même les experts ne savent pas tout

Ce syndrome vient, en partie, de la comparaison que l'on fait entre soi et ceux qui ont déjà atteint ce que nous tentons d'atteindre. En se comparant, on va vite se dire « ça ne sert à rien », « qui je suis, moi, pour OSER vouloir évoluer dans un domaine que je connais si peu », « il y a tellement de gens qui en savent plus que moi que je ne peux pas faire de différence ».

Si vous vous dites ce genre de phrases-là, soyez convaincu que même les plus grands experts ont été débutants. Ils se sont trompés, ils ont vécu des échecs, ils ont appris à se relever... La seule chose qui les différencie c'est qu'ils ont plus d'heures de pratique.

Alors, dans ce cas, décidez de continuer à pratiquer dans le but d'acquérir de l'expérience et de vous rapprocher de votre idéal.



Il nous fait croire que nos réussites personnelles ne sont dues qu'à des raisons extérieures »

### 3) Fêtez vos victoires, même si elles sont toutes petites

Le syndrome va vous faire dire que vous avez eu beaucoup de chance jusqu'à présent. Mais ce n'est pas que de la chance

Si vous en êtes là aujourd'hui, ce n'est pas par hasard. Les gens autour de vous ne vous ont pas joué de farce pour vous faire croire que vous aviez du talent dans un domaine. Si vous réussissez, c'est que vous êtes responsable de vos réussites.

S'autoriser à fêter ses victoires personnelles est un des meilleurs moyens de prendre conscience de son avancée personnelle, d'écarter ce syndrome de l'imposteur et d'augmenter sa confiance en soi.

#### 4) Gérer vos échecs

Les échecs, il faut les voir pour ce qu'ils sont : ce sont des étapes obligatoires pour nous permettre de nous remettre en question, de nous recadrer et de nous apporter l'expérience nécessaire **pour pouvoir nous sentir légitime** dans notre domaine.



#### Étienne SCHAPPLER

www.etienneschappler.com
0495 79 06 48
Passionné par l'être humain
et toute sa complexité,
Étienne Schappler est animé
par l'étude des comportements
et leurs rayonnements.
Aujourd'hui coach,
conférencier et auteur,
il accompagne les particuliers et les groupes dans
le développement de la
confiance en soi, de la
communication et du
leadershio.

58 BIO INFO – SEPTEMBRE 2017– N° 173

### 10 minutes pour bien démarrer sa journée!

Il est commun de vouloir du changement dans sa vie. Que ce soit vouloir se mettre au sport, être plus épanoui(e), être moins stressé(e), entretenir de meilleures relations, réaliser un rêve d'enfant... Mais, étrangement, les raisons pour repousser ces rêves sont tout aussi nombreuses.

Je suis fatigué(e)

en ce moment »,

« Après l'été.

Là, c'est les vacances l », « Je ne suis pas
encore prêt(e) »... Dans tout
lancement de projets, que ce
soit personnel ou professionnel, il est nécessaire de réfléchir à une « stratégie » pour
mettre en place les actions
concrètes qui permettront
l'atteinte du résultat voulu.

Mais attention à ne pas oublier la part psychologique. Car il va aussi falloir faire face à ses peurs, ses doutes, ses remises en question...

Et pour avoir un impact sur ses pensées, pour faire face à ses croyances limitantes et s'en créer de nouvelles plus adaptées, pour passer du « C'est infaisable ! » au « C'est possible ! », le stratégique ne suffit pas. Heureusement, il existe un exercice de 10 minutes qui, en plus de nous préparer mentalement à tout changement, a l'avantage de nous permettre de commencer la journée du bon pied.

#### 1. Une minute de respiration

Pendant une minute, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration pour entrer dans un état méditatif.

Il est prouvé que la méditation a des effets bénéfiques sur le corps, notamment au niveau du stress.

Concentrez-vous sur votre respiration et, petit à petit, devenez de plus en plus présent.

#### 2. Trois minutes de gratitude

Après avoir apaisé votre mental, concentrez-vous sur ce dont vous êtes

Les habitudes se créent non pas dans la ponctualité, mais dans la répétition!

reconnaissant(e).

La gratitude a de très grands bienfaits sur le corps humain. Un grand nombre d'études prouvent qu'exprimer de la reconnaissance nous rend plus heureux, renforce nos qualités relationnelles, améliore notre santé, réduit notre stress, renforce positivement notre regard sur le monde, augmente notre bien-être général...

#### Trois minutes de visualisation

Visualisez-vous dans 6 mois. Où voulez-vous être ? Que voulez-vous faire ? Quel type de relation avez-vous avec votre entourage ? Quel type de vie avez-vous ?...

Allez chercher les moindres détails pour rendre cette scène la plus réaliste possible. En vous projetant dans ce futur, regardez le chemin que vous avez parcouru de maintenant jusqu'à cette visualisation. Regardez les obstacles que vous avez dû franchir pour y arriver et ressentez le bonheur d'y être parvenu.

Recherchez vos croyances limitantes, celles qui vous empêchent de passer le cap. Ces croyances commencent en général par « Si je fais ça... », « Je suis... », « Les gens sont... » et « La vie est... ». Ce sont des généralités qui ne se basent sur rien d'autre qu'une mauvaise expérience vécue dans votre passé. Visualisez les avoir dépassées, et petit à petit, votre cerveau prendra ce changement de croyance comme acquis.

#### 4. Trois minutes de focus

La quatrième étape consiste à être « focus » sur cette vision de vous. En étant concentré sur cette visualisation, concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire aujourd'hui pour atteindre ce futur idéal. Que pouvez-vous faire avant ce soir, pour, à l'heure du coucher, pouvoir vous dire « Aujourd'hui, je me suis permis d'atteindre un peu plus mon rêve » ?

Car il s'agit de vous créer de nouvelles habitudes pour y arriver. Et les habitudes se créent non pas dans la ponctualité, mais dans la répétition.

Cet exercice quotidien permet de se préparer psychologiquement pour atteindre n'importe quel objectif. Car en plus de travailler notre regard sur le monde par le biais de la gratitude, nous travaillons nos croyances grâce aux exercices de visualisation et de focus. Grâce à cet exercice, ce qui vous paraissait auparavant difficile voire totalement impossible, va vous paraître de plus en plus réaliste jusqu'à devenir une évidence.



#### Étienne SCHAPPLER

Passionné par l'être humain et toute sa complexité, Étienne Schappler est animé par l'étude des comportements et leurs rayonnements. Aujourd'hui coach, conférencier et auteur, il accompagne les particuliers et les groupes dans le développement de la confiance en soi, de la communication et du leadership. Coaching-et-developpement.com info@coaching-et-developpement.com 0495/79 06 48

#### Le courrier des lecteurs

Parce que le coaching c'est tellement personnel et parce que mon plus grand souhait est de répondre plus precisément à vos questions et vos attentes, vous pouvez désormais m'écrire par mail : info@coaching-etdeveloppement.com ou par courrier : Rue du Haut Pré, 11, 4000 Liège. Je prendrai soin de vous lire et, chaque mois, je répondral à une voir plusieurs de vos questions dans la rubrique « Le Coin Coaching » de votre magazine Biolnfo.

62 BIO INFO - JUILLET - ADUT 2017- Nº 172

# Se poser les bonnes questions et tout transformer en opportunités

« Aujourd'hui, il y a eu un déclic en moi ! Je me suis dit : 'C'est parti ! J'y vais !'. Je vais me lancer dans ce projet qui me tient à cœur depuis si longtemps ! »

our 1 : « Ma motivation est à son comble, mon sang circule à vitesse grand V, j'ai des idées plein la tête, mon futur est rayonnant... ! Je suis tout simplement heureux(se)! Ça fait tellement de temps que j'ai envie de me lancer dans ce projet, et maintenant que j'y suis... je me sens tellement bien! »

Jour 3: « Je suis toujours à fond! Je commence à faire des plans, j'en parle autour de moi, les gens n'ont pas l'air de me comprendre. Tant pis, je vais leur montrer! Je suis un(e) génie! »

Jour 9 : « Toujours à fond l Une fatigue pointe le bout de son nez... Pas grave, je continue ! Je vois déjà la ligne d'arrivée ! »

Jour 19 : « Je suis toujours à fond, enfin j'espère... cette fatigue est de plus en plus présente... je commence à douter... je ne sais pas trop... Je continue... c'est difficile de garder la flamme de début intacte...

Jour 27: « Ça fait deux jours que je n'ai rien fait. Je suis à court de carburant. Je ne sais pas quoi faire. Dès que je m'y remets, une voix intérieure me dit que ce n'est pas la peine, que je n'en suis pas capable...» Jour 53: « Je me suis fait une raison. J'ai essayé, j'ai échoué... Ça me rend triste... Pourquoi est-ce qu'à chaque fois que je me lance dans un projet, je n'y arrive pas? ».

#### L'euphorie du début et le passage dans le désert

Dans tout projet, il y a l'euphorie du début. C'est là que tout est neuf, les possibilités sont infinies, les rêves sont grands ! Le monde nous appartient, tout est possible.

Puis, après cette euphorie, arrive la traversée du désert : cette longue période où les efforts à fournir devront être grands pour garder le cap. C'est fatigant I II va falloir montrer ce que l'on fait, entendre des critiques, des « À ta place, je ferais ça I », quelques rares encouragements...

Cette traversée est difficile, la tristesse, la colère ou la peur viennent nous rendre visite. C'est là que 9 personnes sur 10 arrêtent. C'est dur... c'est trop dur...

« Pourquoi est-ce que je n'y arrive jamais ? Pourquoi je ne suis pas capable ? Pourquoi je me dévalorise si rapidement dès que je tente quelque chose de nouveau ? Est-ce que je suis normal ? »

Questions importantes qui, un jour peut-être, trouveront leurs réponses.

« Pourtant, il existe des personnes qui arrivent à traverser ce désert. Quelle est la différence avec moi ? »

Et si la clé pour y arriver était justement de se poser des questions? Les bonnes questions?

### Tout transformer en opportunités

Lorsqu'une difficulté surgit sur notre route, nous sommes nombreux à nous demander « Pourquoi? », alors que la clé pour dépasser cette difficulté est de se demander « Pourquoi pas? ».

L'art de tout transformer en opportunités consiste à se poser des questions qui font avancer.



Au lieu de rester sur le « Pourquoi est-ce que ça ne marche pas ? », il est important de se demander « Qu'est-ce que je peux faire pour avancer ? » Et dans ce domaine, la liste est longue :

- Comment pourrais-je voir les choses autrement?
- Comment une autre personne réagirait à ma place?
- Qu'est-ce que cette situation difficile m'apprend sur moi?
- Quel sens je donne à mon projet avec cette difficulté?
- Qu'est-ce que je peux faire pour augmenter mes chances d'y arriver?
- Par quoi je peux commencer pour continuer?

Ces questions vont vous permettre de régulièrement préciser et redéfinir votre objectif ainsi que le sens que vous lui donnez. Car un rêve qui tend à devenir réalité évolue et change avec la personne qui travaille à le réaliser, autrement dit, la personne que vous étiez hier n'est pas la même que celle d'aujourd'hui et encore moins que celle de demain. Pour en être sur, regardez où vous en étiez il y a dix ans... Se poser les bonnes questions

ne veut pas dire nier des émo-

tions telles que la tristesse, la

une manière de transformer ces émotions en quelque chose qui permet de se relever et d'avancer.

colère ou la peur, mais trouver



#### Étienne SCHAPPLER

Passionné par l'être humain et toute sa complexité, Étienne Schappler est animé par l'étude des comportements et leurs rayonnements.

Charpentier et professeur pendant dix ans en France et en Belgique, la transmission est pour lui une valeur essentielle : apprendre de l'autre, adapter sa pédagogie et permettre à chacun de devenir une meilleure version de lui-même.
Aujourd'hui coach, conférencier et auteur, Étienne. Schappler accompagne les particuliers et les groupes dans la détermination et l'atteinte de leurs objectifs personnels et professionnels.

Coaching-et-developpement.com info@coaching-et-developpernent.com 0495/79 06 48

### 4 clés pour donner une chance à ses rêves

J'aimerais avoir la force et le courage de réaliser mes rêves. Mais je me connais. À chaque fois que je me dis : « Allez ! C'est maintenant ! », je retombe vite dans mon train-train quotidien et je mets de côté toutes mes bonnes résolutions.

#### Le rêve et le fantasme

ous avons tous des rêves! Cela fait du bien! Mais vouloir les réaliser sans se doter d'un plan d'action, c'est comme vouloir courir le 100 mètres en 10,9 secondes sans aucune préparation.

Ce rêve relève du fantasme, il est presqu'inatteignable tellement la barre est haute et tellement il semble inaccessible.

#### Le rêve et l'objectif

Le mot « rêve » peut faire peur. Dans le langage courant, réaliser son rêve revient à atteindre le bonheur absolu, l'accomplissement total, la richesse, la paix, la joie, la sérénité...! Mais, si c'était si simple, pourquoi semble-t-il si difficile à atteindre?

« Est-ce que ça existe ? Est-ce que je peux vraiment atteindre mes rêves ? »

Oui, c'est possible. Seulement, pour y arriver, il va falloir travailler, dessiner une carte pour se repérer et avancer. Il va falloir passer du rêve à l'objectif.

Dire « je vais réaliser mes rêves » induit obligatoirement une sortie de route, un chemin différent à prendre. C'est ça qui fait peur et qui nous empêche de franchir le pas, car c'est avec ce pas que nous entrons dans l'inconnu.

« Que va-t-il se passer ? Et si j'échoue ? »

C'est donc à ce moment-là que le rêve doit devenir un objectif pour que cet inconnu fasse le moins peur possible. C'est à ce moment-là que nous devons mettre de côté notre fantasme et faire appel à notre tête et notre mental pour y arriver.

#### Les 4 clés pour atteindre ses objectifs

 Définissez un objectif clair, précis dans sa formulation et dans le temps

Si vous dites : « Mon objectif est d'être un athlète de haut niveau », vous avez de grandes chances de ne pas y arriver car il n'y a aucune précision dans votre objectif. Que voulez-vous faire comme sport ? Que veut dire être athlête de haut niveau pour vous ? Quand est-ce que vous pourrez dire « J'y suis arrivé » ?...

La première des choses est de définir votre objectif de manière claire, précise et dans le temps :

« Mon objectif est de courir le 100 mètres en maximum 10 secondes et 9 centièmes le 1° mars 2019 ».

2. Déterminez des sous-obiectifs

Le temps peut vite paraître long ! Il va donc être nécessaire de mettre des sousobjectifs sur votre nouveau chemin, qui vous permettront de voir et d'apprécier votre avancée.

Ou voulez-vous en être dans 6 mois ? Dans 4 mois ? Dans 2 semaines ? Demain ?...

En balisant votre chemin, vous apprécierez votre avancée, vous serez fier de vous et vous aurez l'envie de continuer.



3. Ne restez pas seul

Entourez-vous de personnes bienveillantes qui comprennent votre démarche! Demandez-leur conseil et aide, demandez-leur de vous accompagner sur votre nouveau chemin, de vous aider à vous relever lorsque vous tomberez, de vous pousser lorsque vous voudrez tout arrêter!

Regardez des vidéos motivantes, lisez des biographies inspirantes...

Toutes les personnes qui ont réalisé leurs rêves ont commencé par s'entourer.

4. Remerciez

À chaque étape passée, soyez dans la gratitude! De nombreuses études montrent qu'être reconnaissant favorise la baisse du niveau de stress, une meilleure qualité de sommeil, une plus grande détermination, une performance accrue, une chute du risque de dépression, une baisse de soucis de santé, un enthousiasme au quotidien, un optimisme sur l'avenir...

En commençant un chemin semé de doutes et d'inconnu, la gratitude va vous permettre de repérer plus facilement les points positifs de ce qui aurait pu vous paraître négatif. De cette façon, vous découvrirez que le chemin à parcourir pour atteindre votre rêve est aussi beau que le rêve lui-même.

Vous avez le droit de commencer, d'arrêter, de recommencer, de vous améliorer, de changer...

Car l'important n'est pas de réaliser ses rêves, mais de leur donner une chance!



Étienne SCHAPPLER

Passionné par l'être humain et toute sa complexité, Étienne Schappler est animé par l'étude des comportements et leurs rayonnements. Charpentier et professeur pendant dix ans en France et en Belgique, la transmission est pour lui une valeur essentielle : apprendre de l'autre, adapter sa pédagogie et permettre à chacun de devenir une meilleure version de lui-même. Aujourd'hui coach, conférencier et auteur, Étienne Schappler accompagne les particuliers et les groupes dans la détermination et l'atteinte de leurs objectifs personnels et professionnels. coaching-et-developpement.com info@coaching-et-develop-

pement.com

+32 (0) 495 / 79.06.4