



DIANE VON FURSTENBERG NOUS LIVRE  
LA PHRASE QUI L'INSPIRE

# 'Accomplis ta tâche puis fais un pas en arrière. C'est le seul chemin qui conduise à la sérénité'

LAO TSEU

Internet regorge de citations exaltantes de notre célébrité GAEL guest.

Celle-ci, elle nous l'a confiée en live, avec la sérénité de celle qui s'est déjà plusieurs fois réinventée. Nos trois pys l'interprètent, chacun à leur manière.

LES JOIES DE L'EXPÉRIENCE  
'OSER FAIRE  
CONFIANCE À  
LA VIE, SANS  
RÉSIGNATION  
MAIS AVEC  
ACCEPTATION'



**Ilios Kotsou, spécialiste de la psychologie positive.** Lorsque nous nous engageons dans une activité ou un nouveau projet, c'est souvent «pour» quelque chose. Nous faisons du sport pour être en meilleure forme ou pour gagner. Nous lançons une nouvelle activité pour atteindre un but ou récolter l'admiration des autres. Bien évidemment, avoir des objectifs est nécessaire, pour continuer à se mettre en mouvement, avancer. Cependant, être excessivement, voire uniquement attaché au résultat peut avoir des conséquences indésirables. La première, c'est le stress que nos exigences nous imposent. La deuxième, c'est le risque d'être déçu si le plan ne se déroule pas comme prévu. La troisième est que, trop obsédé par le résultat, nous risquons de passer à côté de la joie et de la satisfaction que l'expérience elle-même peut nous procurer. Je pense à ces automobilistes qui laissent passer un piéton

puis s'énervent parce qu'ils ne reçoivent pas de remerciement. Faire et puis abandonner...

Quelle serait l'alternative? Reconnaître que nous n'avons pas le contrôle sur tout et que, en réalité, nous ne pouvons faire que de notre mieux. En d'autres mots, il s'agit, une fois en route, de ne pas se fixer sur le résultat et de pleinement apprécier le chemin. D'une certaine manière, faire ce pas en arrière, c'est oser faire confiance à la vie, sans résignation mais avec acceptation. Réaliser au plus profond de nous que nous ne contrôlons pas grand-chose du mystère de la vie et en savourer tous les ingrédients.

Ilios Ktsou étudie comment notre relation aux émotions peut nous permettre d'avoir une vie plus ouverte, plus heureuse.  
[www.emergence.org](http://www.emergence.org)

APRÈS LES VACANCES

'CHOISIR DE REPARTIR EN MARCHANT PLUTÔT QU'EN COURANT'



**Marina Blanchart, psychologue.** Jolie définition des vacances, qui permettent ce pas en arrière. Prendre le temps de s'arrêter et de faire le point sur ce qui a été accompli, de l'apprécier, de voir comment nous aurions pu agir ou réagir autrement. Se donner le temps et l'inspiration pour la suite du chemin. Sophie, qui court sans arrêt, a eu besoin de deux burn-outs pour prendre ce recul. L'image de l'athlète qui, pour sauter plus loin, recule et prend son

CHACUN SON STOP

'SE POSER LES BONNES QUESTIONS POUR S'ALIGNER SUR QUI NOUS SOMMES VRAIMENT'



**Anne-France Wéry, coach.** «J'ai 39 ans et voilà seulement deux ans que je m'offre un temps d'arrêt pour regarder le parcours accompli: mariée, un enfant, une vie professionnelle intense, des amis à foison...» Marie a toujours mis un point d'honneur à faire et faire encore. Physiquement consumée, elle se sent démunie pour comprendre comment sortir de la spirale. En coaching, elle apprivoise le fait que nous ne sommes pas que ce que nous faisons, mais aussi ce que nous pensons, ressentons. Elle expérimente la technique du «STOP»: *Step Back, Think, Options, Proceed*.  
– *Step Back*: faire un pas en arrière pour contempler, observer, savourer, apprécier. Marie a pris conscience qu'elle subissait beaucoup de choix que son environnement professionnel faisait pour elle. «Tu prendras tel projet», «tu réaliseras tels objectifs...» En regardant le parcours accompli, elle prend conscience de ses Essentiels.  
– *Think*: réfléchir, c'est déranger ses pensées pour les emmener vers une paix intérieure. Marie, en transition professionnelle, veut prendre le temps de penser à ce qu'elle veut faire, développer comme nouvelles activités professionnelles qui lui correspondent plei-

nement, s'alignent sur ses valeurs.

– *Options*: choisir, c'est ne plus se suradapter, c'est prendre du recul et se poser les bonnes questions pour s'aligner sur qui nous sommes vraiment. Marie choisit d'accomplir son rôle de maman sans se culpabiliser de ne pas se déguiser en une *business woman* qui court en permanence. Elle fait le choix de ses non-négociables.

– *Proceed*: concrétiser ses choix, c'est mettre en place le pas en arrière qu'on a accepté de faire pour mieux être.

Marie se réjouit du parcours accompli et surtout d'avoir pris le temps de le regarder pour avoir un meilleur discernement entre l'essentiel et l'accessoire. Et de pouvoir enfin être elle-même.

Après cet été qui, pour beaucoup d'entre nous, aura été l'occasion de faire des «Stops», des pas en arrière, n'oublions pas de continuer à en faire régulièrement dans ce rythme de rentrée. Dès que nous mettons, ne fût-ce que pour quelques secondes, nos lunettes de contemplation, la sérénité est à notre portée.

Anne-France Wéry est experte en relations humaines. Fondatrice de Pré-face, elle y développe l'hédo-performance, une approche qui allie le sens, le plaisir et la performance. [www.pre-face.be](http://www.pre-face.be)

élan lui a permis à elle aussi d'admirer son œuvre et de sentir ce qu'elle voulait faire changer. Choisir de repartir en marchant plutôt qu'en courant, en écoutant plutôt qu'en parlant... Ne nous contentons pas de souligner en rouge ce qui ne nous convient plus, écrivons en vert les pistes nouvelles à tester à l'avenir. Et si les vacances ne vous ont pas permis ce pas en arrière, faites-le dès aujourd'hui et observez ces semaines écoulées. Les vacances vous ont-elles permis de vous ressourcer? De réfléchir à tel ou tel pan de

votre vie? Étaient-elles ce dont vous aviez besoin pour poursuivre votre route? Avez-vous vu trop de monde? Pas suffisamment? Karine en sort, bien décidée à ne plus partir avec tels amis qui ne partagent pas son rythme de vie... Paule est ravie des paysages qui l'ont nourrie pour son retour... Et vous, ce pas en arrière?

Marina Blanchart est spécialiste en thérapie brève stratégique. Elle a fondé et dirige le centre Virages. [www.virages-consultations.com](http://www.virages-consultations.com)