



Par **Jocelyn Pinet**
Auteur, consultant,
conférencier

POUR MIEUX LE CONNAÎTRE

Depuis 1986, Jocelyn Pinet conçoit et anime congrès, formations et conférences aux quatre coins du monde pour aider les personnes et les organisations à comprendre les défis auxquels elles font face et à trouver des façons pertinentes d'y répondre. Il est l'auteur de *Nature Humaine* et co-auteur de *OSER*; le guide pratique.

Nature Humaine



Isabelle Quentin

OSER



Sgräff

Information:

pinetcom.com
et
oserebold.com

Tout le pouvoir dont vous disposez comme être humain vous est accessible dans le moment présent.



Dans notre réalité humaine, seul le présent existe. Lorsque vous songez au passé, c'est au présent que vous y songez, et c'est encore au présent que vous imaginez le futur.

Bien que vous ne puissiez changer le passé, vous pouvez agir au présent pour changer la façon dont vous êtes influencé par les événements qui s'y sont déroulés. De la même façon, si vous ne pouvez prédire l'avenir, vous pouvez néanmoins agir immédiatement pour que se produise plus tard ce que vous souhaitez.

Tout le pouvoir dont vous disposez comme être humain vous est accessible dans le moment présent. La difficulté consiste à rester ancré dans cet instant sans que votre voix intérieure vous ramène au passé ou vous projette dans le futur.

Passé, présent, futur: un seul et même temps?

J'étais récemment en voiture avec une amie qui me disait que, là où nous allions, il était impossible de trouver un endroit où se garer. Je lui ai demandé comment elle savait cela. « Bien... C'est toujours comme ça! », m'a-t-elle répondu.

Ce qu'elle faisait – et nous le faisons tous –, c'était de fonder son raisonnement présent sur sa connaissance du passé. Dans les faits, il n'y avait aucun moyen de savoir

s'il y aurait ou non un endroit où se garer. J'ai toutefois affirmé avec certitude que nous trouverions une place exactement là où nous allions. Elle m'a jeté un regard pour le moins sceptique. Vous devinez la suite: nous nous sommes garés pile devant l'endroit où nous allions. « Un coup de chance », m'a-t-elle dit. Reste que cela fait plus de trente ans que j'ai pris l'habitude de visualiser un espace de stationnement partout où je vais, et je peux vous assurer qu'il est rare que je n'en trouve pas un dans un rayon tout à fait acceptable.

Partez d'une page blanche

Il est bien sûr très utile de pouvoir miser sur votre connaissance du passé. Vous ne voudriez pas devoir continuellement réapprendre qu'on peut se bruler avec une allumette. Un problème se pose par contre si vous croyez que ce qui est arrivé dans le passé va nécessairement se reproduire dans le futur, peu importe la situation ou les circonstances. Des exemples? « Je ne trouverai plus jamais un emploi aussi intéressant », « Mes relations finissent toujours mal », « Je veux bien essayer, mais je n'ai jamais de chance »... Dans tous les cas, de telles affirmations reposent entièrement sur le passé.

«D'accord, me direz-vous, mais comment être sûr que ce que je crée va se réaliser dans le futur?» Dans la vie, si vous voulez une garantie, achetez une voiture neuve! Par contre, je peux vous assurer que si vous continuez activement à façonner le futur que vous souhaitez, vos chances que ce futur se réalise sont beaucoup plus grandes que si vous ne faites rien du tout.

Vos pensées deviennent vos actions

Chacune de vos actions est précédée d'une pensée. Par exemple, vous pensez «J'ai faim», puis vous allez manger. Vous pensez «Je vais lire cet article», puis vous le lisez. Vos pensées précèdent toujours vos actes. Cela se produit tous les jours, mille fois par jour, souvent inconsciemment. Vos pensées deviennent des actions qui façonnent votre avenir. Et parce que vous traduisez souvent vos pensées en mots, la parole est un instrument extrêmement puissant que vous pouvez utiliser sciemment pour obtenir ce que vous voulez.

À tout moment, par votre parole, vous pouvez créer une situation qui n'existait pas la seconde précédente. Vous pensez que votre patron est un sale type? Dites-le-lui. Ce faisant, vous créez sans doute un avenir bien différent de ce qu'il aurait été si vous n'aviez rien dit.

En fait, la seule raison pour laquelle vous doutez de la puissance de vos paroles tient au fait que ce que vous exprimez ne se matérialise pas toujours dans l'immédiat. L'écart de temps qui en résulte vous fait douter de vos capacités créatrices. Et quand vous doutez, vous créez du doute. La formule est simple: plus vous doutez, plus vous renforcez le doute et moins vous avez confiance dans le pouvoir de vos paroles. Voulez-vous connaître le secret du succès? Ne mettez jamais en doute le pouvoir créatif de votre parole.

Mettez vos paroles à votre service

Si vous êtes débutant en matière de création d'avenir, je vous suggère de vous exercer avec de petites choses sur lesquelles vous avez plein contrôle. Par exemple, respectez tous les engagements

que vous prenez: arrivez à l'heure, remettez à temps les dossiers promis, faites cet appel que vous remettez depuis quelques jours, etc. En posant ces gestes, vous vous prouvez que vous avez le pouvoir de faire en sorte que ce que vous dites se réalise. Viendra un moment où vous aurez la conviction qu'en disant que vous voulez une chose, elle se manifesterait assez rapidement. Attention! Je ne dis pas que la parole seule fera que les choses se produisent. Il faut aussi passer à l'action. Je ne connais pas beaucoup de gens qui ont trouvé un super boulot en restant allongés sur leur divan!

Quand vous doutez,
vous créez du doute.
La formule est simple:
plus vous doutez, plus
vous renforcez le doute
et moins vous avez
confiance dans le pouvoir
de vos paroles.

Musclez votre pouvoir de créer


Faites l'exercice suivant: prenez une situation que vous souhaitez créer et écrivez les mots qui la définissent. Est-ce que vous privilégiez des formules comme «C'est possible», «C'est une bonne idée», «Pourquoi pas?» ou avez-vous plutôt tendance à dire «Ça ne marchera jamais», «Ça ne vaut même pas la peine d'essayer», «C'est impossible»? Si vous utilisez davantage ces dernières expressions, rappelez-vous que votre parole est puissante et que cette puissance est entre vos mains.

Vous manquez peut-être de pratique, mais si vous voulez discipliner votre parole, il faut la voir comme un muscle; plus vous vous exercerez à l'utiliser de façon créatrice, plus vous pourrez créer la vie que vous voulez. Et ça, c'est entièrement entre vos mains. 🍎


VIVRE, c'est...

Diriger ses pensées dans la bonne direction!

Dans la vie, nous avons le choix: diriger nos pensées ou nous laisser diriger par elles. Laquelle de ces deux options, selon vous, saura vous conduire là où vous voulez aller?




Institut BioCoaching®
présente



neuro activ coaching®
au delà du coaching

Formation professionnelle de
Coach en Neuro-Activ Coaching®
Certification internationale
Québec - France - Luxembourg - Maroc - Tunisie - Martinique
Permet de devenir membre de l'International Coach Federation

Une formation unique en Amérique



DÉONTOLOGIE 15 MODÈLES
15 COMPÉTENCES 15 OUTILS
MÉTIER DE COACH


**Une approche innovatrice
issue des sciences cognitives,
des neurosciences, de la sémantique
générale et de la PNL**

GRATUIT

**Journée découverte
du Neuro-Activ Coaching®**
Venez en apprendre davantage
sur la profession de coach et
expérimenter les outils du coaching
*28 mars et 26 avril à Mont St-Hilaire
11 avril Montréal, 12 avril St-Sauveur
18 mai soirée conférence à Québec*

**Pour une carrière captivante ou pour
perfectionner vos outils d'intervention**

**Prochaine formation
mai 2015**



institutbiocoaching.com
450-536-0967