

MET SA



CLIO
FRANGUIADAKIS

TRE À JOUR

BOUSSOLE

INTERNE

FALLOIR – DEVOIR – POUVOIR – VOULOIR :
quel est donc ce vocabulaire que vous employez à longueur de journée et qui a bien sûr un impact sur vos décisions et actions ? Quelles lois vous gouvernent et perturbent vos plans ? Comment reprendre les rênes ? Sortez votre boussole et tournez l'aiguille...

Par Clio Franguiadakis,
Osez l'Odysée ! à Bordeaux. Développement des performances,
Soft Skills & Leadership.

CAP AU NORD : FALLOIR ET DEVOIR

Je dois, il faut, je n'ai pas le choix, je suis contraint de, on m'oblige à, je ne peux pas, je ne dois pas, il n'est pas questions de, je ne sais pas comment, il faudrait... mais... Quelle énergie expriment ici vos paroles et pensées ? Avez-vous conscience d'être ralenti ou bloqué ? Ces formules reflètent une loi externe à soi, une sorte de puissance extérieure issue d'ailleurs : votre voix intérieure prend alors le relais, même si vous n'y prêtez guère attention.

« Falloir » et « devoir » symbolisent une nécessité, une obligation à laquelle vous ne pouvez pas échapper, sauf si vous en prenez conscience. Leurs traductions, utilisées depuis l'enfance, assurent la survie de divers systèmes imbriqués les uns dans les autres : famille, amis, vie professionnelle, vie en société au sein d'une culture donnée. Elles vous empêchent inconsciemment de prendre votre vie en main, vous rendant à la fois spectateur et victime, et vous ôtent toute responsabilité (= liberté de choix), toute liberté d'être, de penser et d'agir.

L'interdiction « falloir » ou « devoir » est révélatrice de votre héritage familial : vos parents et toutes figures d'autorité vous imposent (in)consciemment leurs normes et règles de vie (ce qui est bien ou mal, ce qui se fait culturellement ou pas), et la peur du rejet ou jugement. Votre cerveau n'aura alors de cesse de concentrer toute son énergie à respecter leurs « lois » par loyauté, afin de vous sentir en phase avec votre environnement et de vous adapter au mieux à ce que vous croyez que l'entourage attend de vous ! Sauf que ce « mieux » amène à s'oublier. Stoop !

CAP À L'OUEST : POUVOIR

Ici : changement de l'énergie en possibilité, liberté, demande à autrui (pourriez-vous passer à telle heure ?), demande de permission (puis-je utiliser ton ordinateur ?) ou formulation d'interdiction (vous ne pouvez pas entrer : zone privée !).

« Pouvoir » concerne également vos capacités physiques, intellectuelles et relationnelles : je suis capable de, je sais, je suis compétent. (Cf. aux 8 intelligences multiples de Howard Gardner). Dans ce cas, c'est davantage la part Adulte de votre personnalité qui s'exprime.

CAP AU SUD : VOULOIR

Tout l'enjeu est d'intégrer davantage à vos pensées et paroles le reflet de votre volonté, motivation, intention désir, souhait : je veux, je désire, je souhaite, j'ai envie, je rêve de, il me plairait, je choisis, je décide, j'agis, j'ose...

« Vouloir » permet de prendre ses responsabilités en liberté, de grandir, s'autonomiser, accroître sa confiance en soi et s'affirmer. C'est votre part « Enfant libre et créateur », précieuse, qui s'exprime, notamment en mode projet : élaboration, création, réalisation, ébauche, brainstorming, jeux, coopération, intelligence collective, activités de loisirs... à choyer ! « Vouloir » vient contrer interdictions et contraintes en les transformant en permissions positives, et vous permet de rayonner : tout respire et devient plus fluide et source de joie !

Votre temps est limité, alors ne le gâchez pas à vivre la vie de quelqu'un d'autre.

Ne laissez pas le bruit des opinions des autres noyer votre voix intérieure.

Ayez le courage de suivre votre cœur et votre intuition : ils savent déjà qui vous voulez vraiment devenir. Tout le reste est secondaire.

Steve Jobs

**ORIENTEZ VOTRE BOUSSOLE VERS LE SOLEIL, LA JOIE, LA LIBERTÉ !**

Pas simple de prendre la responsabilité de sa vie lorsqu'on a l'habitude de râler, se plaindre, subir et reprocher aux autres sa non-action. Oser « dire non », assumer ses choix, se respecter et agir en conscience : c'est aujourd'hui et jamais !

VOTRE PETITE VOIX INTÉRIEURE SABOTEUR FAIT DES SIENNES ? METTEZ-LA AU DÉFI !

Quelles figures d'autorité de votre passé s'expriment là ? Quels sont leurs motifs et histoires ? Que ressentez-vous dans votre tête, cœur, corps ? Êtes-vous tenté par la fuite, résignation ou combat ? Quelles opportunités risquez-vous de manquer ? Quel sera le prix à payer en termes de santé, relations, temps, finances, résultats, reconnaissance, carrière ? Que serait-il plus juste de croire et de faire ? De quoi avez-vous le plus besoin ? Pour quels bénéfices à changer ? Et maintenant : qu'est-ce qui vous motive vraiment ? À quoi aspirez-vous ? Quel sera votre prochain petit pas ?