



La Valeur Authentique

Vous valez plus que 1€ !



Souvenez-vous de la démonstration du billet de 50€, où je vous ai demandé sa valeur. Vous m'auriez répondu à coup sûr 50€. Et si je vous avais proposé de vous le donner, vous auriez sûrement accepté. Mais si maintenant j'avais pris ce billet pour le froisser et l'écraser et que de nouveau je vous avais demandé de me donner sa valeur. Vous m'auriez répondu toujours 50€ ! N'est-ce pas ? Et si de nouveau je vous avais proposé de vous le donner, vous l'auriez sûrement pris.

Allons plus loin. Imaginez maintenant que je jette ce billet par terre, et que je le piétine plusieurs fois dans la poussière. Sa valeur n'en demeurerait toujours pas moins 50€. Toujours d'accord. Et si là encore, je proposais de vous le donner, peut-être que vous seriez plus délicat pour le prendre mais vous l'accepteriez sûrement ! Dans ces trois cas, la valeur du billet n'a pas bougé, elle est restée de 50€. Que je le froisse, que je l'écrase, que je le jette par terre, que je le roule dans la poussière, que je le piétine, il n'en demeure pas moins que sa valeur est toujours de 50€ et restera de 50€ puisque que c'est sa valeur de base.

Or, s'il s'agit d'un être humain, vous par exemple. Qui plus est si vous avez une certaine sensibilité, voire même une hyper-sensibilité, comme c'est mon cas, et que je vous froisse, vous écrase, vous jette par terre, vous piétine, encore et encore, il y a fort à parier que vous n'allez plus considérer votre valeur intrinsèque équivalente à 50€. Mais vous allez vous donner une valeur inférieure. 20€, 10€, 5€ peut-être même 1€.

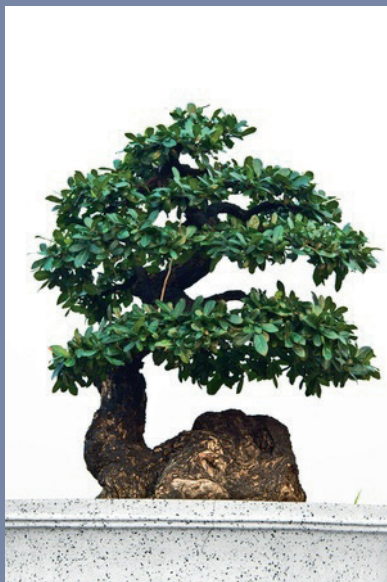
Car à chaque difficulté de votre vie, vous avez diminué votre vraie valeur et fini par croire que peut-être vous ne valiez plus grand chose. C'est ce que l'on appelle la dévaluation de soi par l'adversité. En d'autres termes, à chaque coup dur que vous vivez, vous diminuez la valeur que vous percevez de vous.

Je dirais que peu importe votre histoire et ses rebondissements, VOTRE VALEUR INITIALE N'A JAMAIS ETE DEVALUEE. C'est vous qui avez laissé faire pour qu'elle soit dévaluée et c'est vous et vous seule qui pouvez la restaurer. C'est comme la peur, nous créons nos peur et comme c'est nous qui les avons créées, c'est nous qui pouvons les transformer. Faire le premier pas vers la création de sa légende personnelle, c'est d'abord reconnaître que vous avez de la valeur, même si vous ne savez pas encore comment faire cela, c'est ce que nous verrons un peu plus tard.

Il est évident que dans un pays riche, gouverné par un monde d'hommes, il n'a jamais été aisé pour les femmes d'estimer et d'exprimer leur véritable valeur. C'est peut-être votre cas aussi maintenant. Cependant, elles savaient toutes quelque part, au fond d'elle-même qu'elles étaient précieuses et parfois même, que leur

Le bonsaï ancestral

C'est un modèle d'excellence en 4 étapes qui va vous permettre de valoriser durablement ce que vous êtes. J'ai appelé ce modèle « Le bonsaï ancestral ». En hommage à la pratique du bonsaï que j'affecte tout particulièrement, et qui était étudiée tardivement au Japon, afin d'avoir assez d'expérience, pour prendre la mesure juste de chaque étape de vie. J'offre dans certains de mes séminaires la possibilité d'apprendre à créer votre bonsaï, qui va vous accompagner tout au long de votre développement.



La première étape de cette méthode est éminemment féminine car elle consiste à se connecter au monde pour observer ce qu'il y a autour de vous. Le succès pour pouvoir accueillir ce que la vie vous offre, est de porter un regard de petit prince. C'est à dire, un regard curieux envers les petites choses qui pétillent.

C'est un des grands secrets des dirigeants visionnaires ou des maîtres spirituels que j'ai pu rencontrer. A chaque fois, j'ai été séduit par leur facilité à cultiver cette espièglerie de la vie.

Pour que vous puissiez faire comme eux, il va convenir de réactiver votre regard d'enfant. Et là, pas besoin de la logistique de la NASA ou d'un budget Elyséen, il suffit simplement de s'attarder quelques secondes sur des petites choses. Par exemple, sentir une fleur dans un jardin public, s'amuser avec une coccinelle qui se pose sur votre bras, vous arrêter devant une vitrine de magasin comme si c'était Noël ou encore écouter dans la rue, les expressions des enfants lorsqu'ils parlent entre eux. Tous ces exemples ont un point commun : ramener du pétillant en vous.

Au niveau de l'énergie qui vous anime, cela vous place instantanément dans



La seconde étape, plus masculine, consiste à utiliser cette curiosité enfantine pour oser. Oser expérimenter de faire quelque chose qui sort du cadre. Encore une fois il s'agit de faire une petite chose, mais une petite chose qui pétille et enchante votre enfant intérieur. Cela pourrait être : de lier conversation avec une personne que vous trouvez amusante, ou de vous autoriser à sauter dans une flaque, ou encore de manger une friandise d'ordinaire interdite... Bref, explorer l'inconnu à petits pas. C'est comme si commencent à sculpter l'essence de votre arbre grâce au nain Timide.

La troisième étape est l'étape clé. Car elle permet une véritable valorisation de soi. Ce qui dans la vie de tous les jours est totalement oublié. Et dans la plupart des processus de coaching, c'est utilisé à mauvais escient.

Il s'agit de la célébration.

En effet les femmes que j'accompagne me disent souvent : « l'important pour moi Fabien, c'est que je puisse faire plaisir à ceux que j'aime, c'est naturel pour moi de donner mais parfois, j'aimerais bien qu'il y ait un peu de gratitude, je demande pas grand chose, mais au moins un sourire ou un merci ».

Or, savoir se célébrer revient à vous donner à vous-même la gratitude dont vous avez besoin. Dans nos sociétés qui revalorisent à outrance la performance, il est commun de se célébrer uniquement lorsque l'on a réussi quelque chose. Or ce n'est pas ce qui convient de faire si vous souhaitez rétir libre en prenant votre envol car vous allez devenir dépendante de la réussite.

Et à chaque fois que quelque chose ne sera pas réussi, et ce malgré vos efforts, vous allez vous refermer car vous vivrez une déception ou une frustration. La mécanique de célébration qui respecte le vivant, consiste à célébrer le fait d'avoir fait plutôt que de célébrer le résultat que vous avez obtenu.

La raison à cela, c'est que vous avez mobilisé énormément d'énergie pour faire d'une autre manière, pour oser expérimenter une autre approche et c'est cela que vous allez célébrer. Ce qui fait que la fois suivante où vous allez de nouveau oser, et que vous allez solliciter tout votre corps pour aller dans ce sens, il répondra présent, car il se sentira libre de ne pas forcément réussir. L'image que j'aime bien utiliser, c'est de considérer que toutes vos cellules correspondent à des personnes de votre peuple intérieur dont vous avez la responsabilité. Et quand vous sollicitez un peuple entier et qu'il se lève pour se mettre à votre service, quelque soit le résultat, qu'il échoue ou réussisse, il est naturel et juste d'avoir de la gratitude. Cependant juste avoir de la gratitude pour vos cellules n'est à mes yeux pas suffisant. Votre peuple a agit pour vous, agissez pour lui par un acte concret.

Prenons un exemple précis de célébration pour vous l'appliquer maintenant.

Vous avez pris un temps pour vous en regardant la vidéo et maintenant en lisant ce livret. Vous aviez même pris le soin de noter précédemment sur une feuille vos actions récurrentes et ça c'est nouveau, vous avez fait un pas nouveau vers vous. Donc ça se célèbre. Se célébrer veut dire prendre un petit temps en conscience pour faire une petite chose simple, c'est une sorte d'hommage à vous-même.

La Valeur Authentique **Ajuster**

Cela peut-être vous faire un café et le déguster sur votre terrasse en sachant que c'est pour vous honorer ; cela peut être écouter une chanson qui vous enchante, cela peut-être lire quelques pages d'une bd mais aussi vous acheter cette viennoiserie qui vous fait pétiller, ou encore allez prendre une grande bouffée d'air en ouvrant la fenêtre de votre chambre.

Bref, une action simple, à portée de main, comme hommage à votre grandeur qui se met en marche en faisant un petit pas. C'est comme si, pour célébrer votre bonsaï, vous lui offriez un pot qui vibre avec lui.

La quatrième étape va consister à ajuster votre action. En effet, vous avez observé le monde, vous avez expérimenté quelque chose, puis vous vous êtes célébré d'avoir osé et maintenant, vous ajustez ce que vous avez expérimenté, pour gagner en efficacité.

Peut-être le faites-vous déjà inconsciemment ? Par exemple, vous avez des enfants qui reviennent de l'école. Ils ont des devoirs à faire, mais c'est aussi l'heure du goûter. Le premier jour, ils ont fait leurs devoirs en mangeant du chocolat et les cahiers ont pu être gracieusement décorés. Alors, le lendemain, vous avez tout simplement pris un temps pour le goûter puis une fois fini, un temps pour les devoirs. Vous avez donc bien ajusté votre stratégie pour améliorer votre action. L'intérêt de faire en conscience ce processus dans votre quotidien, va vous apporter deux choses :

- la première est de gagner de la qualité de temps et de l'énergie. En effet, comme vous ne pensez pas toujours à suivre ce processus, vous perdez du temps à reproduire les mêmes erreurs, un peu comme un hamster tournerait sans fin dans sa roue. Pourtant, même si vous savez ce que vous pouvez améliorer, cela ne veut pas dire que vous le faites. Car il y a toujours un écart en savoir et faire.

De plus, pris dans le tourbillon du quotidien, il est facile de ne pas prendre le temps de récolter les fruits de cette évidence. Pourtant, ils sont là, ils vous attendent. A vous de tendre la main, maintenant consciemment.

- la seconde est de réapprendre à avoir du plaisir à faire car par conditionnement dans nos sociétés de performance, vous vous êtes attachée au résultat, à tel point que le plaisir de faire n'est même plus pris en compte. Dès votre plus tendre enfance, vos parents ont attendu de vous des résultats, et à chaque fois qu'ils étaient contents de vos performances, vous avez pu avoir de leur part, des signes de reconnaissance positifs. Même si vous saviez intérieurement ce que vous apportez de faire les choses à votre rythme et à votre manière, plutôt que dans leurs attentes.

La Valeur Authentique 4 Etapes

De plus, la dimension du plaisir a été assez condamnée sur les derniers millénaires. Certes le résultat est important, mais ce n'est pas lui qui vous remplit de joie et de sérénité pour vous-même ; ou s'il le fait, son effet ne dure pas très longtemps, donc il en faut plus, encore et encore, jusqu'à arriver à l'épuisement.

C'est la manière dont vous avez fait les choses qui peut vous apporter cette qualité d'être ou de sentiment que vous souhaitez.

Vous sentez au fond de vous que vous êtes bien et que vous êtes heureuse d'avoir accompli, peut-être une chose simple, mais dans toutes ses nuances, du moins celles qui sont importantes pour vous. Au niveau de votre bonsaï, cela reviendrait à orienter les branches exactement de la manière qui respecte votre arbre dans son déploiement.

Vous comprenez donc que ce processus d'excellence en 4 étapes permet de gérer bien différemment votre rapport au monde extérieur, en vous écoutant et donc en vous respectant. L'art du « bonsaï ancestral » est une magnifique voie de réalisation de soi, très simple et qui passe dans la pratique, uniquement par des petites choses, à leur rythme et à leur place.



Le Processus F&M : un processus aussi simple que Magique !

Abordons maintenant un outil complémentaire à cette approche, que vous trouverez rapidement indispensable ; notamment, dans les situations extérieures qui génèrent très souvent du stress et parfois des tensions en vous. La technique qui va suivre, va vous permettre de dissiper comme par magie, le mal-être engendré. J'utilise cette véritable perle philosophale avec succès auprès des femmes que j'accompagne, mais aussi auprès des sportifs de haut. Je l'ai appelé le processus F&M.

Pourquoi F&M me demandent souvent les femmes. Pour deux raisons :

1. Pour Féminin & Masculin
2. Pour Fabien & Maïtie

Ce qui est amusant c'est que le « F » de féminin correspond au « F » de Fabien et que le « M » de masculin correspond au « M » de Maïtie.

Concrètement se processus se décompose de 3 questions et d'une pensée. Imaginez une situation qui vous met mal à l'aise. Tout de suite, votre corps qui vit en temps réel et qui ne sait pas mentir, va traduire ce mal-être en générant une tension.

D'où la première question : c'est où dans mon corps ? (Sous-entendu où se trouve le cœur de cette tension). Fermez les yeux ; posez-vous la question et ressentez dans votre corps où se trouve la tension. Ceci ne devrait prendre que quelques secondes.

Si vous n'arrivez pas à ressentir dans votre corps, posez une main sur votre corps, ce qui va commencer à générer de la présence et donc un début de sensation pour mieux percevoir ce qui se passe.

Ensuite demandez-vous : c'est comme quoi ? Décrivez cette tension en image. A quoi cela ressemble ? Quelle est sa forme ? Quelle est sa taille ? Quelle est sa couleur ?.... Donnez-lui vraiment de la consistance comme si vous la décriviez à un enfant de 5 ans pour qu'il s'en fasse une représentation.

Immédiatement après, posez-vous la dernière question : « Et si cette chose était vivante ou qu'elle pouvait parler, comme un petit animal, de quoi aurait-elle besoin ? Qu'est-ce qu'elle vous demanderait concrètement? » Là, la question est bien de quoi CETTE CHOSE a besoin et non de quoi VOUS avez besoin par rapport à cette chose.

La Valeur Authentique

Une fois que vous savez cela, vous allez avoir une pensée. Une pensée agréable, comme dirait Peter Pan. Car vous allez donner à cette partie vivante de vous, ce qu'elle souhaite. Que ce soit en imaginaire ou en réel.

Prenons le cas concret de Stéphanie qui venait d'apprendre une mauvaise nouvelle et qui se sentait angoissée depuis quelques jours.

Quand elle est venue me voir je lui ai demandé : c'est où dans ton corps ?

- cela me serre dans le ventre.

- Très bien, c'est comme quoi ?

- C'est comme une boule noire avec des piquants en acier qui me perfore l'intérieur.

- Ok, et cette boule noire, si elle pouvait parler ou qu'elle était vivante, de quoi aurait-elle besoin ?

- Cette boule aurait besoin de s'allonger sur un lit duveteux de barbe à papa.

- Ok.

Imagine que cette boule s'étend dans cette barbe à papa et si tu veux, tu peux même t'allonger là sur le sofa pour te laisser aller dans cette image.

ET là, que ressens-tu ?

-Ben, j'ai plus mal maintenant. C'est apaisé et ça circule comme un vent chaud et léger.

Comme par magie, la tension a disparu. Mais la magie ici, tient juste au fait que vous avez fait un acte d'amour inconditionnel, à vous-même, en conscience.

Ca, c'est la vraie magie. Vous avez donné à cette partie de vous, ce dont elle a besoin. Vous vous êtes fait un vrai don. Ce qui a déclenché un processus physiologique puissant ; une libération d'ocytocine, la fameuse hormone de l'amour.

C'est ça qui permet à certains maîtres spirituels dont j'ai pu suivre les enseignements, d'avoir toujours cette espièglerie malgré leur sensibilité, et ce, dans un monde qui regorge de choses terribles. Ils se donnent à eux-mêmes de l'amour inconditionnel et donc ils baignent en permanence dans un flot d'ocytocine.

Ce qui fait qu'ils rayonnent et c'est ce rayonnement qu'ils donnent à leur entourage. Croyez-bien que cela ne les fait pas se déconnecter de la réalité mais bien au contraire, cela leur permet d'augmenter leur acuité pour toujours garder leur axe dans cette difficile réalité.

Le bonsaï ancestral

Il permet de valoriser durablement ce que vous êtes et se compose de 4 étapes qui sont :

- Observer
- Expérimenter
- Célébrer
- Ajuster

Le processus F&M,

pour faire face à n'importe quelle situation, qui se déroule en trois temps :

- C'est où dans votre corps ?
- C'est comme quoi ?
- De quoi cette chose a besoin ? (et lui donner)



C'est pourquoi, dans la prochaine vidéo et le livret qui l'accompagnera, je partagerai avec vous, ce qu'est une **Femme-Légende** et comment parvenir à l'incarner...

