

# Les conseils d'un Exécutive Coach pour vivre pleinement

— votre été —  


**Vous passez l'année à vous occuper des autres ? Vous êtes une Ressource humaine... Vous êtes peut-être vidé, ou peut être juste déchargé... Toute l'année à gérer les problèmes des salariés, leur carrière, leurs formations, leurs salaires, leurs relationnels avec la hiérarchie, les collègues, sans oublier les recrutements, ou les départs. Auriez-vous envie... de lâcher-prise ? L'été (et les vacances) est un moment propice pour faire autrement, afin de commencer sereinement, les nouveaux enjeux de la rentrée. Comment ? En lâchant vos « hard skills » pour mieux accueillir et nourrir vos « soft skills » parce que de toutes façons, en tant que DRH, ces intelligences du 21<sup>ème</sup> siècle vont devenir une priorité !**

## **POURQUOI LÂCHER-PRISE ?**

Lâcher-prise, c'est prendre du recul, décaler son regard sur les événements, faire confiance au processus, écouter son intuition, ressentir les choses, plutôt que de les penser. Ce n'est certainement pas laisser tomber, bien au contraire, encore moins laisser-faire. En lâchant-prise, c'est de l'espace qui se crée, votre stress qui diminue, votre confiance qui se développe, votre énergie qui se libère favorisant ainsi la créativité, augmentant l'implication.

## **POURQUOI EST-CE DIFFICILE ?**

Très jeune, nous avons été principalement récompensés et encouragés à « réfléchir avant de parler », à « atteindre l'âge de raison », à « être logique, à contrôler. Trop rarement nous avons été encouragés à créer, innover, sortir des sentiers battus, méditer ou aller trouver nos réponses à l'intérieur, dépassant notre égo et les restrictions du rationnel. Pour y arriver, il faut lâcher prise, en particulier sur nos vieilles croyances, nos peurs, nos attachements au passé et nos attentes futures.

## **COMMENT ?**

Voici quelques techniques que vous pouvez essayer cet été...et pourquoi pas dans la Vie :

### **1 - Apprendre à vivre l'instant présent**

100 % de notre vie se déroule au présent, seul l'instant présent, le maintenant nous appartient ». Il est bon de définir vos objectifs pour réaliser vos rêves, mais à trop vouloir préparer le futur, on en oublie parfois d'apprécier le présent.

La Mindfulness ou la méditation de Pleine Conscience permet de nous reconnecter à l'instant présent, se reconnecter à notre authenticité au service de nos projets de vie.

### **2 - Soyez curieux de vos sensations physiques**

C'est le premier pas pour prendre conscience de votre ressenti juste à cet instant. Un état qui se manifeste toujours et d'abord dans notre corps. Parfois de façon très subtile. C'était quand la dernière fois que vous avez mis votre attention sous vos pieds, qui vous portent, vous transportent, vous supportent ? Vous pensez que tout se passe dans la tête ?

### **3 - Ne faites rien ... ça fait presque tout parfois**

Par exemple si vous vous trouvez dans une situation dans laquelle vous avez un problème et que vous tentez désespérément de le résoudre, mais rien n'y fait... Trouver une solution au problème est même devenu une obsession. Lâcher prise vous permettra de parvenir à un résultat inattendu ; de dépasser le résultat qui était attendu. C'est ici que se situe la différence entre implication et application. Portez l'attention sur le surprenant, le non habituel, qui est là, déjà. Se laisser agir dans l'improvisation, se laisser agir dans la méditation. Se laisser agir dans le non agir.

### **4 - Osez faire des pauses digitales**

Notre mental est saturée d'informations, notre attention est piratée...notre rythme cardiaque accéléré, notre vie en mode URL, plutôt que IRL ( In Real Life). Cet été lâchez prise sur votre téléphone, le consulter deux fois par jour est largement suffisant pour profiter de l'essentiel : la vie qui se déroule, là maintenant, et qui peut s'arrêter. Et pour finir savourez le dicton de Braden « tout ce que vous voulez se trouve derrière la peur » et Cultiver détente et vigilance, les deux secrets du "lâcher-prise". ●



### **COCO BRAC DE LA PERRIÈRE**

Conférencière et coach de dirigeants, Auteur de « Lâcher prise sans laisser tomber - Le pouvoir de la pleine conscience » éditions Fayard-2015 et « Tout est sérieux mais rien n'est grave - Le guide pour ne plus se prendre la tête » éditions Mazarine-2017.

[ressourcesetprojets.fr](http://ressourcesetprojets.fr) | [www.pleineconscience-autravail.com](http://www.pleineconscience-autravail.com) | [www.mindful-digitaldetox.com](http://www.mindful-digitaldetox.com)