

comme KARMA

### **Karma**

Def: Autorité extérieure qui te punit ou te récompense en fonction de tes actions passées

Def: TOI!!! Tu es ton propre Karma.  
**REPRENDS TON POUVOIR!**

Expression : « Tu récoltes ce que tu ~~sèmes~~  
s'aime »

**@la-coach-en-mots**

Je ne suis pas une experte du karma et je sais qu'il y a toute une philosophie derrière donc je n'ai pas envie de faire des raccourcis simplistes. Je vais juste m'en tenir à parler ici du karma dans son acception générale. Le karma, c'est cette idée que tu récoltes ce que tu sèmes.

Toute action passée entraîne des conséquences dans ta réalité présente. Le passé peut être tes vies antérieures ou juste les actions que tu viens de prendre à l'instant mais il va avoir une répercussion sur ton présent.

Donc grosso modo, si tu as mal agi dans tes vies antérieures et bien ne sois pas étonné qu'il t'arrive des malheurs dans cette vie-ci. Pour moi, cette notion de karma nous retire complètement notre pouvoir de création personnel. Je crois qu'on a des vies antérieures, je crois même à une sorte de multi dimension. Cela dit, je crois aussi que tout est croyance et qu'on a tout intérêt à choisir les croyances qui nous font du bien. Est-ce que ça nous fait du bien de nous dire que si on a été mauvais dans les vies antérieures, on va passer nos vies à payer ? Un peu dur non ? On naît, on est coupable (voir J comme Jugement). Alors parfois, certains plus chanceux (ou peut-être juste plus malins) ont un bon karma. Si vous pensez que vous avez un super karma parce que dans vos vies antérieures vous avez été incroyables, garder le mot ! Mais si vous utilisez cette expression de karma pour aller vous punir, on enlève ça. On enlève l'idée qu'on est coupable, on enlève l'idée qu'on mérite d'être puni(e).

Le karma pour moi est une manifestation extérieure d'une autorité punitive intérieure. Cette notion d'autorité est une notion qui m'est chère parce que je pense que pour réussir à exprimer qui on est, il va falloir s'autoriser. Très souvent, on ne s'autorise pas à être nous-même, on ne s'autorise pas à dire qui on est, on ne s'autorise pas à faire ce que l'on ressent. Pourquoi ? Parce qu'à l'intérieur de nous, il peut y avoir une figure autoritaire qui nous qui nous punit, ou nous empêche.

Dans ma vie, je me suis souvent sentie empêchée. Il y avait toujours des figures d'autorités souvent bienveillantes et sachantes, qui m'empêchaient de faire ce qui me tenait à cœur.

J'avais toujours besoin de la validation d'une autorité extérieure pour prendre des décisions. Je prenais souvent les décisions avec ma tête parce que je ne savais pas que je pouvais compter sur moi. Je pensais que j'étais instable, irresponsable. Il m'est arrivé de prendre aussi quelques décisions avec mon cœur, mes tripes mais jamais sans la validation d'une autorité extérieure.

Ce n'est que récemment que j'ai pris une telle décision. Le genre de décision que personne ne t'encourage à prendre à part la petite fille à l'intérieur de toi qui crie, qui hurle pour que tu l'entendes. Je ne compte pas le nombre de personnes qui sont venues m'en dissuader. Des sachants, des figures d'autorités en tout genre. J'ai commencé à avoir peur, je me disais, «tu fais n'importe quoi, c'est dangereux, tu es complètement irresponsable ma fille, tu ne vas jamais y arriver, ce n'est pas pour toi, tu n'es pas capable»... Mais la petite fille criait si fort. Et surtout j'avais passé ma vie à faire ce qu'il fallait – Résultat: rien ne s'était passé comme prévu, c'était vraiment «n'importe quoi». Je me suis dit: «Alors peut-être que si je fais n'importe quoi, ça se passera comme prévu?». J'ai recodé le mot n'importe quoi. Aujourd'hui, chaque fois que j'entends l'expression «C'est n'importe quoi», «Tu es folle ma fille» dans ma tête, je sais que je suis en train de prendre la bonne décision.

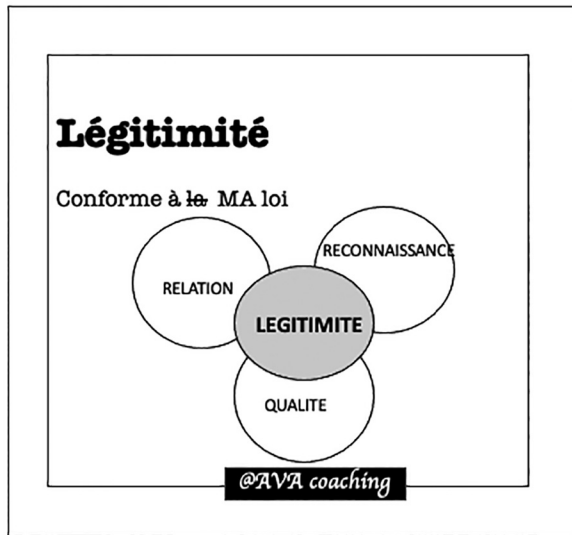
Parce que ce sont des décisions qui viennent de mon cœur, de mes tripes. Peu importe qu'elles ne fassent aucun sens pour personne d'autre que moi. Eaden'R par qui j'ai eu le bonheur d'avoir été coachée, me disait souvent. «D'où tu te ferais croire que ton cœur ne sait pas ce qui est bon pour toi? D'où ton âme ne sait pas ce qui est bon pour toi? D'où tes tripes te feraient prendre une décision qui te met en danger?» Combien de fois je me suis répété ce «d'où» et je la remercie tellement pour ces deux (et doux) mots qui ont tellement fait la différence pour moi.

J'ai compris plus tard que j'avais un système de pensées autoritaire, voire dictatorial. Une dictature est un régime autoritaire qui contrôle les moyens d'expression pour maintenir le peuple dans la peur. Moi j'avais un système de pensées qui ne me permettait pas de m'exprimer. J'avais en permanence des pensées qui me maintenaient dans la peur de ce que j'étais. Quand je m'exprimais avec mes mots ou mon image c'était davantage pour me cacher que pour dire qui j'étais. J'avais bien trop peur de moi. Quand tu as un tel système de pensées à l'intérieur, tu en fais l'expérience à l'extérieur. Tu vas être confronté à ce type d'autorités qui, sous des couverts de bienveillance, t'empêche et maintient la peur de ce que tu es.

Reprendre son pouvoir, c'est faire un doigt d'honneur à toute figure d'autorité qui viendrait te punir ou t'empêcher. Reprendre son pouvoir, c'est devenir sa propre figure d'autorité. Quand tu reprends ton pouvoir personnel, tu n'es plus une enfant qui obéit à des figures autoritaires mais une mère de la petite fille ou du petit garçon à l'intérieur de toi. J'écoutais Nathalie Lefèvre dans un de ces livres et j'ai gardé cette phrase en tête, que je me répète presque tous les jours. «Un jour, j'ai fait la promesse à la petite fille à l'intérieur de moi qu'on allait vivre une vie hors du commun». Quand tu reprends ton pouvoir personnel, tu accouches de toi-même. Tu deviens ta propre mère. Beaucoup de mamans ont du mal à prendre soin d'elles mais peuvent soulever des montagnes pour leur enfant. Quand tu reprends ton pouvoir personnel, tu n'as plus d'autres choix que soulever des montagnes pour toi aussi, parce que tu es tellement connectée à ton enfant intérieur que tu pourrais tout faire pour elle/lui. C'est ta raison de vivre, c'est ta priorité. Tu deviens alors ta raison de vivre. Tu deviens alors ta priorité.

L

comme LEGITIMITE



Légitime ça veut dire : conforme à la loi. Une loi, c'est quoi ? Un ensemble de règles écrites par des êtres humains à un instant t pour une situation donnée.

Des êtres humains, ce sont des gens comme vous et moi... C'est-à-dire : imparfaits ! Une loi, par définition, est imparfaite. Elle a été

écrite à un instant  $t$ . Et c'est très possible qu'entre le moment où la loi ait été écrite et le moment où elle entre en vigueur, la loi soit déjà obsolète, qu'elle soit déjà dépassée. Une loi par définition est toujours un peu à contre temps. Donc, si on tire sa légitimité de la conformité à la loi, on est en train de se conformer à quelque chose qui est imparfait et à contretemps ?

Même avec une loi divine ou loi universelle ? C'est vrai que dans ce cas, on pourrait se dire que Dieu lui, est parfait mais même lui (ou elle d'ailleurs ?) a écrit cette loi à un instant  $t$  donc ce sera toujours aussi à contretemps.

Chaque fois qu'on va se sentir illégitime ou empêché(e) par une loi extérieure, chaque fois qu'on va se sentir coupable à cause d'une loi, rappelez-vous toujours cela et questionnez cette prétendue loi. Se sentir légitime, ce n'est pas d'être conforme à la loi extérieure. C'est d'être conforme à sa loi et en se faisant, je reprends mon pouvoir personnel.

Cela demande de venir se légitimer soi-même. Comment on fait ça ? En management, dans la théorie du trépied de la légitimité, on remarque que la légitimité repose sur trois piliers : la reconnaissance, la relation et les qualités.

**1. Premier pilier : la reconnaissance :** Je vous donne un exemple. Vous allez considérer votre supérieur comme légitime si vous le reconnaissez comme tel. Je suis sûre que vous avez déjà rencontré dans votre entreprise, une personne incroyable qui avait tout d'un grand leader, toutes les qualités d'un chef incontesté mais c'était votre secrétaire... Vous n'allez donc pas le légitimer comme votre chef. Pourquoi ? Parce qu'il n'a pas le titre.

On va se rendre compte qu'il y a un lien très fort entre la légitimité et le titre, l'identité, le « je suis ». Il est d'ailleurs extrêmement intéressant d'aller se créer des identités (voir I comme Identité)

pour nourrir cette légitimité. Si on n'a pas cette légitimité, on ne va pas pouvoir passer son message, on ne va pas pouvoir réussir. La construction consciente de son identité est primordiale sur le plan de la réussite.

**2. Deuxième pilier: La relation:** Si vous avez une super mauvaise relation avec votre chef, qu'il vous parle mal, vous traite mal, vous n'allez pas le légitimer, vous n'allez pas l'aimer, vous n'allez pas vouloir faire ce qu'il vous dit. Même chose avec vous-même! La relation que vous allez entretenir avec vous-même va venir créer cette légitimité.

En tant que coach en mots, je porte beaucoup d'attention à la façon dont je parle parce que je crois qu'on crée ça réalité avec ses mots et qu'on transforme sa réalité avec ses mots. Mais je suis particulièrement attentive à la façon dont je me parle parce que la façon dont je me parle va déterminer la qualité de ma vie. Si on se parle bien, on va venir créer cette légitimité. De la même manière que si votre chef vous parle bien, s'il vous demande quelque chose, vous êtes plus susceptible de le faire que s'il vous parlait mal. Même chose avec vous-même. Si vous vous parlez bien et si votre voix intérieure vous demande quelque chose, vous savez que vous êtes plus susceptible de le faire parce que vous savez que vous allez être soutenu(e) par vous-même, encouragé(e) par vous-même. Vous formez une équipe avec vous-même. Vous êtes votre meilleur allié(e).

**3. Dernier pilier : qualités.** Admettons que votre chef ait le titre de chef, donc vous le reconnaissez comme tel. Il vous parle bien, il est super sympa donc vous le validez au niveau de la relation mais il n'a aucune des qualités du leader pour vous. Il n'est pas du tout visionnaire, il ne parle pas bien en public, etc. Il y a de fortes chances que cela lui retire de la légitimité en tant que leader à vos yeux. Même chose pour vous ! Ça va être important de se poser la

question: quelles sont les qualités dont j'ai besoin pour me sentir légitime dans l'identité que je veux me créer? Si j'ai envie d'être un chanteur et que je n'ai pas les qualités vocales nécessaires, je vais peut-être avoir besoin de prendre des cours de chant? Si je n'ai pas les qualités nécessaires à l'identité que je souhaite, je ne vais pas me sentir légitime. La compétence vient nourrir la légitimité et elle s'acquiert par la formation ou la pratique, la plupart du temps. En fonction de l'identité que vous voulez vous créer, demandez-vous de quelles qualités vous avez besoin?

Se sentir légitime, ce n'est pas se conformer à une loi extérieure. Le sentiment de légitimité vient de l'intérieur et se nourrit en se construisant des identités fortes (Voir I comme Identité), en ayant une relation aimante avec soi-même et en développant les qualités nécessaires à l'identité que l'on s'est construite.





comme Manipulation

## **Manipulation**

étymologie= de manus, *main*

Définition: Celui qui est manipulé c'est le pantin. Celui qui manipule c'est celui qui tire les ficelles... mais c'est aussi celui qu'on ne voit pas!

On peut se rendre invisible par peur de passer pour un pantin ou couper les ficelles pour reprendre son pouvoir en main!

@la-coach-en-mots

Manipulation vient de l'étymologie *manus* : la main. Pourquoi ? Parce qu'à la base, manipuler un objet ou quelque chose, c'est juste le prendre avec sa main et le déplacer. En ce sens le plus grand des manipulateurs, c'est peut-être votre ostéopathe, qui vous déplace des vertèbres avec ses mains. Quand on est manipulé, on donne

son pouvoir à l'autre qui tient notre destinée (ou notre colonne vertébrale ☺) entre ces mains.

Quand on se sent manipulé, on a l'impression d'être un pantin. Il y a quelqu'un qui tire les ficelles et ce n'est pas vous. Le pantin ne décide ni du rythme de la marche, ni de la direction. Le pantin n'a en fait aucun pouvoir de décision.

Pour sortir du code de la manipulation, il s'agit d'aller couper les ficelles de ce pantin. Il n'y aura plus de dominant/dominé, de manipulateur/manipulé. Il y aura juste un pantin qui n'est plus un pantin puisque sans ficelles. Il y aura juste quelqu'un qui a retrouvé son pouvoir personnel et qui va décider de sa vie. Quelqu'un qui va, pas après pas, créer son chemin. Le truc, c'est que quand tu n'as jamais appris à marcher, il y a de grandes chances que tes premiers pas d'homme ou de femme libres ne soient pas aussi savoureux que tu l'avais imaginé. Tu vas devoir apprendre à marcher et il est fort possible que tu n'y arrives pas du premier coup. Reprendre son pouvoir personnel, ça s'apprend, par tâtonnement. Devenir créateur de sa vie, ça s'apprend. Quand tu coupes les ficelles, tu vas possiblement tomber. Au moment d'un tournant, tu n'auras peut-être aucune idée de s'il faut partir à droite ou à gauche. Il se peut que tu commences à douter et que ce soit vraiment très désagréable. Ça peut être tellement désagréable qu'à un moment, tu peux avoir envie de remettre des ficelles, tu peux avoir la nostalgie des temps d'avant ou quelqu'un tirait les ficelles pour toi.

On le voit souvent lors des révolutions dans les dictatures. Une fois le dictateur tombé, le pays peut avoir du mal à se relever car le peuple n'a jamais appris à marcher seul, il ne sait pas dans quelle direction aller. Et souvent les coups d'état sont suivis de nouveaux régimes dictatoriaux.

Il peut se produire la même chose au niveau de l'individu. Par exemple, si vos parents ont toujours décidé pour vous, en vous faisant croire que c'était vous qui décidiez de notre vie. Il se peut que vous vous sentiez manipulé et que vous décidiez de couper les ficelles, voire de couper les ponts avec votre famille. Si par la suite, la vie devient trop difficile, vous pouvez avoir la tentation de recréer des ficelles par exemple avec l'univers. On s'est tellement ramassé qu'on a besoin d'une nouvelle main invisible, celle de l'univers, de Dieu ou des guides. On est guidé. Maintenant, ce sont eux qui décident. Vous êtes perdu, vous ne savez pas où aller et puis là, votre regard se penche sur une plume par terre. C'est sûr, c'est un signe. Les guides me montrent le chemin. On est sur la route et on voit un stop, ça veut certainement dire qu'il faut que je m'arrête dans la vie, que je fasse un break, c'est un signe... On remet son pouvoir personnel entre les mains des guides cette fois-ci. Attention je ne suis pas en train de dire que Dieu ou les guides n'existent pas. Moi je crois d'ailleurs personnellement qu'ils existent mais l'idée, c'est toujours de revenir à la question du pouvoir personnel et de se demander: «Qui décide? Est-ce que ce sont mes guides qui décident ou est-ce que c'est moi qui décide?» Par moi, j'entends cette voix à l'intérieur de nous. Admettons, vous n'avez pas envie de tourner à droite mais il y a une flèche sur le sol pointant dans cette direction et vous vous dites: «C'est sûr, ce sont les guides qui m'orientent dans cette voie» mais à l'intérieur de vous, vous n'avez pas envie d'y aller. Là, pour moi, vous êtes en perte de pouvoir personnel. Vous avez donné votre pouvoir personnel à quelque chose d'extérieur. De la même manière qu'on avait pu le faire avec nos parents, on peut le refaire avec Dieu, avec l'univers.

On remarquera que bien souvent, cette personne qui tire les ficelles, on ne la voit pas. Quand je pense à cette image de la main,

je pense toujours à la main invisible d'Adam Smith. Cette image d'une main invisible mais super puissante qui régulerait le marché.

Comme vous avez peut-être pu le lire (voir R comme Réussite), pour moi la réussite consiste à exprimer qui on est et à se rendre visible. Quand on regarde la vie avec le prisme de la manipulation, celui qui se fait apparaître, celui qui est visible, c'est le pantin. Celui qui est invisible c'est celui qui manipule, c'est celui qui tire les ficelles. Quand vous allez voir guignols, celui qui tire les ficelles, on ne le voit pas. Il est caché derrière le rideau. Celui qu'on voit, c'est le pantin.

Quand on pense que dans la vie, il y a des manipulés et des manipulateurs, il est très possible qu'on veuille se situer du côté des manipulateurs, de ceux qui tirent les ficelles. Celui qui tire les ficelles, c'est celui qu'on ne voit pas. Quand on est dans le code de la manipulation, on peut se rendre invisible, c'est à dire s'interdire de réussir, parce qu'on veut être celui qui tire les ficelles. On peut se rendre invisible par peur d'être pris pour un pantin. Vous voyez encore plus l'intérêt d'aller changer de prisme et de voir les choses différemment ?