

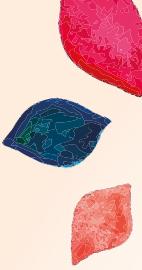


ANNE-FRANCE WÉRY
CHRISTIANE THIRY

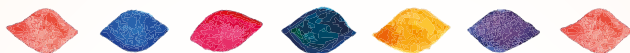
EN QUÊTE DE SENS ET D'HARMONIE

Croire en soi, s'ouvrir aux autres
et prendre sa place
grâce à l'hédoperformance

EYROLLES



NOUS SOMMES BIEN DANS NOS VIES QUAND NOS VIES NOUS FONT DU BIEN



Donner du sens à notre vie plutôt que la gagner. L'objectif de ce livre est de nous aider à baliser notre route en quête d'harmonie et de cohérence à l'aide de l'hédoperformance.

Cette approche part de la conviction que nos vies nous font du bien quand elles répondent à nos besoins essentiels : croire en nous, nous ouvrir aux autres et prendre notre place. Ce livre nous invite à mettre en cohérence les trois sphères qui interagissent en nous : celle du *moi*, celle de la *relation à l'autre* et celle du *système* (notre place dans la famille, au travail, etc.).

Rythmé par des témoignages, des exercices et des questions ouvertes, cet ouvrage est une invitation conjugulée à nous mettre sur notre itinéraire de sens et à goûter la joie de vivre consciemment : reliés à nous-mêmes, aux autres et aux systèmes dans lesquels nous évoluons.



Anne-France Wéry est coach et experte en relations humaines et leadership. Mue par 20 années d'expérience dans l'accompagnement, elle a créé son école d'Hédocoaching.

Christiane Thiry est journaliste, rédactrice en chef de *Psychologies* magazine et coach de vie, passionnée par l'énergie du lien et par l'élargissement des consciences.

En quête de sens et d'harmonie

Croire en soi, s'ouvrir aux autres
et prendre sa place grâce
à l'hédoperformance

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration d'Alice Breuil

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2017

ISBN : 978-2-212-56771-7

Anne-France Wéry et Christiane Thiry

En quête de sens et d'harmonie

Croire en soi, s'ouvrir aux autres
et prendre sa place grâce
à l'hédoperformance

EYROLLES

A decorative horizontal line with a small dark circle in the center, positioned below the publisher's name.

Sommaire

Introduction	1
--------------------	---

PREMIÈRE PARTIE

La sphère du moi : oser croire en moi

Chapitre 1 – Je sors du piège de l’ego	9
De l’image à l’authenticité	10
Bas les masques !	14
De la performance à la bienveillance.....	16
 Chapitre 2 – Je sors du filtre du regard de l’autre	 19
Confiance et estime de soi.....	20
L’énergie au bon endroit.....	23
Je suis ce que je suis appelé à être.....	27
 Chapitre 3 – Je ne suis pas mes croyances	 31
Des jugements qui crient trop fort.....	32
Quels sont vos <i>drivers</i> dominants?.....	35
Me (re)connaître avant de prendre la route	38
Je reprends racine	42

Dompter mes fantômes	44
J'ose me mettre à nu	47
Chapitre 4 – Je suis dans le flux de la vie	51
Exister ici et maintenant	52
Je parcours ma ligne de vie.....	56
Hier n'est pas aujourd'hui	56
Je savoure le moment présent.....	59
Chapitre 5 – Je fais miennes mes pressions existentielles	61
Je dépasse l'angoisse de la solitude.....	62
J'accepte ma finitude	64
Je n'ai pas peur d'être responsable.....	66
Je ne fuis pas ma quête de sens	67
Je fais de mes imperfections mes alliées.....	69
Chapitre 6 – J'habite mon corps	73
Je suis conscient de mon potentiel énergétique	74
Je me reconnecte à mon essence profonde	75
Je reprends racine	77

DEUXIÈME PARTIE

La sphère de la relation : m'ouvrir aux autres

Chapitre 7 – J'écoute	85
La curiosité est le début de la paix.....	85
Les positions perceptuelles	87
L'empathie	89
L'écoute situationnelle	90

SOMMAIRE

Chapitre 8 – Je regarde	93
L'hymne au regard.....	94
Une porte d'entrée vers l'autre	95
Miroir, ô beau miroir.....	97
Le piège des <i>a priori</i>	100
Chapitre 9 – Je suis authentique	103
Le lien dans toutes ses étapes	104
L'implicite et ses pièges	107
Nos corps sont des témoins	109
Chapitre 10 – Je suis reconnaissant	111
Donner, recevoir, demander, refuser	112
La gratitude ou la dynamique du GAQ	114
Chapitre 11 – J'acquies mon autonomie	117
La relation est un lien qui libère.....	117
S'affirmer dans le respect de l'autre	119

TROISIÈME PARTIE

La sphère du système : prendre ma place

Chapitre 12 – Je trouve ma juste place	125
Je définis mes limites	126
Les disques rayés	128
Chapitre 13 – Je trouve mon équilibre	131
Cristalliser mes fondamentaux.....	132
Vivre mes saisons	132
Élargir ma vision du monde.....	136
Retrouver le plaisir d'être.....	137

Chapitre 14 – J'harmonise mon yin et mon yang	139
Des différences aux complémentarités	140
De la compétition à la coopération	142
La dynamique des constellations	144
 Chapitre 15 – Je célèbre la vie	 147
Ode à la joie.....	148
Raviver ma flamme de vie.....	150

PROPOSITION FINALE

L'interreliance ou comment relier les trois sphères

Embrasser l'existence avec confiance.....	159
Trouver sa raison d'être	160
Prévenir le burn-out	163
Rester debout	165
Choisir la sincérité.....	166
Réconcilier tête et cœur	168
Vers une nouvelle éducation	170
 Bibliographie.....	 173

Introduction

Choix de vie à définir, équilibre à trouver, vivre-ensemble à fluidifier, jeux de pouvoir à dénouer, deuils à dépasser... Les événements de notre existence nous font vivre de grandes crises de sens, des questions existentielles profondes qui peuvent donner le vertige, l'inquiétude, le sentiment d'impuissance ou de colère. Aujourd'hui, bon nombre d'entre nous éprouvent le sentiment de ne pas vivre en cohérence avec leurs valeurs, de ne pas être pleinement eux-mêmes, et aspirent à donner du sens à leur vie plutôt qu'à la gagner. Isolés les uns des autres par une société qui prône la compétition et la lutte pour la réussite, qui entretient le culte du moi tout-puissant, du *self made man*, nous avons soif d'un nouveau paradigme fondé sur notre besoin de lien et d'humanité.

Dans ce livre, nous vous convions à un voyage intérieur dont l'objectif est de vous aider à baliser votre propre route et à vous guider dans votre quête d'authenticité et de cohérence, à travers des itinéraires de sens articulés autour d'un néologisme, l'hédoperformance, qui allie plaisir et performance. Créée par Anne-France Wéry, l'hédoperformance part de la conviction que nous sommes bien

dans nos vies quand nos vies nous font du bien. Et elles nous font du bien quand elles répondent à nos besoins essentiels : croire en nous, nous ouvrir aux autres et prendre notre place. L'hédoperformance vise à ce que chacun puisse trouver sa cohérence, être acteur de sa vie. Il s'agit de passer de la reconnaissance du « faire » à la reconnaissance d'« être ». Fini de se consumer dans une course à une performance toxique qui mène à vivre à côté de soi. L'hédoperformance invite au respect de l'alignement de soi à soi, de soi à ses relations et sa confiance aux autres, de soi à sa place dans les différents systèmes (familial, professionnel, amical, associatif...), afin d'y vivre du sens, de la profondeur, de l'intensité.

Être hédoperformant, c'est trouver notre paix intérieure par notre cohérence, pour révéler qui nous sommes. Bien sûr, des épreuves, des contraintes, des échecs peuvent se mettre sur notre route. Il ne s'agit pas de les balayer ni de les nier. Par l'hédoperformance, nous pouvons les vivre de manière plus ajustée, en ouvrant des pistes de choix plutôt qu'en subissant et en reproduisant les mêmes schémas. Sens, amour inconditionnel, confiance, fluidité sont parmi les objectifs de l'hédoperformance.

Les itinéraires de sens proposés ici s'articulent donc autour des trois dynamiques interreliées de l'hédoperformance : la dynamique du moi (la connaissance de soi, de son potentiel, de ses limites et de ses freins), la dynamique de l'autre (la relation à l'autre, la confiance) et la dynamique du système (la manière avec laquelle nous prenons place dans notre famille, notre équipe, notre entreprise, nos réseaux...). Elles forment le fil de notre cohérence et constituent le

squelette de cet ouvrage, rythmé par des témoignages, des exercices et des questions ouvertes.

Très concrètement, l'objectif de ce livre est de vous aider à aligner et à mettre en cohérence ces trois sphères qui interagissent en permanence pour que vous puissiez vous trouver, vous déployer au sein de vos relations et dans le système que vous choisissez, avec authenticité. Il s'agit d'itinéraires de sens au pluriel, non de cartographies ni d'instructions. De vous mettre sur le chemin des prises de conscience nécessaires pour donner du sens à votre vie.

Cet ouvrage s'est construit à partir de nos regards croisés. Il est le fruit d'échanges de vie, d'expériences, de parcours, entre une approche journalistique et une approche de terrain, entre deux visions. Ces allers et retours manifestent aussi notre volonté de ne pas nous enfermer dans une pensée unique ou égocentrique, mais de mettre bas les masques pour donner la priorité à un projet qui fait sens pour nous. Celui de l'hédoperformance ou de la joie de vivre, consciemment reliés à nous-mêmes, aux autres et au système dans lequel nous évoluons.

Tout ce qui est proposé dans ce livre, nous l'avons vécu et expérimenté ensemble. Nous vous invitons à partager notre route pour vous mettre sur votre itinéraire de sens.

Anne-France Wéry et Christiane Thiry

PREMIÈRE PARTIE

La sphère du moi :
oser croire en moi

Démarrer notre itinéraire vers la mise en place d'un nouveau paradigme qui donne plus de sens à nos vies nécessite de partir du lien à soi. L'évolution, il faut que nous l'inititions nous-mêmes, que nous œuvrions pour le retour de notre humanité. Il faut que nous nous explorions, que nous rentrions en nous graduellement pour repérer qui nous sommes et ce que nous sommes, en nous demandant : est-ce que je suis juste ? Est-ce que je suis dans l'amour et l'équilibre ? Dans la sobriété ? Nous ne pouvons pas initier les autres à faire ce que nous ne faisons pas nous-mêmes.

À chacun de prendre le temps de faire silence en soi pour se questionner : ma vie est-elle en harmonie avec mon moi profond ? Vais-je à la rencontre de moi-même ? Mes objectifs et mon mode de vie sont-ils dictés par la société ? Suis-je toujours fidèle à ce que je m'étais promis d'être ? Quel est mon ADN ? C'est en nous que se trouve la clé du changement.

Chapitre 1

Je sors du piège de l'ego

L'ego est un je d'enfant.

Denys Lessard

La sphère du moi se construit d'abord et avant tout par l'estime de soi. Or, une des altérations de l'estime de soi consiste à ne se définir que par son ego. L'ego prend toute la place, c'est notre juge intérieur qui nous piège dans une identité illusoire *via* un jeu de projections : nous confondons ce que nous sommes avec ce que nous faisons (notre métier), ou avec ce que nous possédons, nos biens matériels (une voiture et une belle maison). Jusqu'à l'âge de 30 ou 35 ans, ce juge intérieur nous est nécessaire pour nous construire, nous mettre sur nos deux pieds et nous faire grandir. Puis arrive une autre saison de vie où notre âme veut prendre sa place, où l'ego ouvre la porte au « je ».

Comment nous aimer? Comment nous connecter à notre sérénité? Oser croire en soi, c'est accueillir notre singularité authentique, notre individualité, et apprendre à dire « je ».