

Sylvaine Messica
Philippe-Elie Kassabi

LA PUISSANCE - DE LA - SPONTANÉITÉ

*Retrouver son authenticité
pour mieux vivre*



● Éditions
EYROLLES

Être spontané, c'est vivre au présent et construire le futur !

La spontanéité, c'est l'art d'être naturel, intuitif, sincère, authentique. Apprendre à exprimer ses émotions, ses pensées, est l'une des clés dont chacun de nous peut s'emparer pour construire une vie plus en harmonie avec ses désirs profonds. Mais pour cela, il faut être conscient des atouts et des bienfaits de la spontanéité.

Pas facile quand on nous a appris depuis l'enfance à dissimuler nos émotions, ce qui nous conduit bien souvent à nous couper de nous-mêmes pour plaire aux autres.

Par le biais de ses formations à l'improvisation appliquée au développement personnel et collectif, Sylvaine Messica a élaboré un kit de survie pour vous aider à déconstruire les automatismes, mais surtout à développer votre intelligence relationnelle et à écouter votre intelligence émotionnelle.

Quiz, exercices, anecdotes... Ce guide illustré vous accompagnera tout au long de votre parcours pour vous libérer de vos croyances limitantes, sortir de votre zone de confort pour enfin retrouver votre authenticité et atteindre votre but profond !

Sylvaine Messica est fondatrice et dirigeante du cabinet En Haut de l'Affiche. Conférencière professionnelle, formatrice en prise de parole, en innovation et en cohésion d'équipe, elle est aussi certifiée en improvisation appliquée et publie régulièrement sur LinkedIn, où ses articles sont très suivis.

Philippe-Elie Kassabi est facilitateur graphique (*sketchnoting*), formateur, illustrateur et artiste peintre. Il développe le pôle d'intelligence collective au sein de l'équipe d'En Haut de l'Affiche. Il publie quotidiennement ses illustrations sur LinkedIn.

www.editions-eyrolles.com
Éditions Eyrolles | Diffusion Geodif

Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles
D'après : © Feaspb / Shutterstock

Code éditeur : 657026
ISBN : 978-2-512-57026-7

LA PUISSANCE DE LA SPONTANÉITÉ

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

Création de maquette et composition : Hung Ho Thanh
Lecture/correction : Arianne Fort

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.

© Éditions Eyrolles, 2019
ISBN : 978-2-212-57026-7

Sylvaine Messica
Illustrations de Philippe-Elie Kassabi

LA PUISSANCE DE LA SPONTANÉITÉ

Retrouver son authenticité
pour mieux vivre

● Éditions
EYROLLES

SOMMAIRE

<i>Introduction</i>	7
---------------------	---

PARTIE 1

SE CONNAÎTRE ET LIBÉRER SA SPONTANÉITÉ

Chapitre 1. Libérez votre authenticité	25
Chapitre 2. Développez une écoute bienveillante et coopérez	55
Chapitre 3. L'improvisation, une liberté et un art de vivre	75

PARTIE 2

S'ÉPANOUIR ET INFLUENCER GRÂCE À LA SPONTANÉITÉ

Chapitre 4. Racontez votre histoire	103
Chapitre 5. Développez votre bonheur par la spontanéité	119
Chapitre 6. Influencez grâce à votre charisme	139

PARTIE 3

SE DÉPASSER ET SE RÉALISER GRÂCE À LA SPONTANÉITÉ

Chapitre 7. Transformez votre sensibilité en force d'affirmation	165
Chapitre 8. Lâchez prise, libérez la créativité dans le flux !	181
Chapitre 9. Transformez la contrainte en opportunité !	199

<i>Ad libitum</i>	
<i>Si la musique est une boucle, la spontanéité aussi</i>	223
<i>Lexique</i>	225
<i>Remerciements</i>	227
<i>Les auteurs</i>	229
<i>Bibliographie</i>	231

INTRODUCTION

La spontanéité, c'est l'art d'être nature, intuitif, sincère, authentique ; c'est l'art de s'aimer et d'aimer la vie, d'être un créatif audacieux de l'instant, de bien vivre émotionnellement ; c'est une façon d'être et de coopérer en étant soi-même. Être spontané, c'est vivre au présent et construire le futur !

Vous ne le savez pas encore tous, mais nous sommes entrés dans l'ère de la spontanéité, car aujourd'hui, tout a changé, et les personnes conscientes du besoin de vivre dans le moment présent – et plus simplement – sont de plus en plus nombreuses. La réussite en toute spontanéité est un voyage initiatique au cœur de soi et des autres. Ce livre vous y guidera et aidera la libération de votre authenticité par la spontanéité.

Enfants, nous étions tous spontanés. Les systèmes normatifs font perdre la spontanéité en visant le contrôle et les résultats. Aussi, ce monde individualisé nous coupe d'une spontanéité dans les relations car chacun a des objectifs individuels et cela nous isole parfois. Seulement, nous sommes aujourd'hui dans une ère complexe et rapide qui demande une dextérité comportementale et réveille notre besoin le plus fondamental : trouver le sens et l'authenticité, passer du paraître à l'être.

La spontanéité reprend ses droits dans la nature lorsqu'un champ de coquelicots pousse sur un terrain vague, tantôt construit, puis abandonné, y ôtant toute forme de vie. Aujourd'hui, nous voulons réintégrer la nature

et si possible avoir un développement durable. Dans notre société régie par des codes, des normes, des images et des modèles d'éducation classiques, retrouver notre spontanéité, surtout si elle est positive, permettra de produire de la valeur ajoutée, humaine et créative, pour un développement durable humaniste capable de faire évoluer le monde et de se trouver.

SE RÉAPPROPRIER SA SPONTANÉITÉ ET ÊTRE SOI-MÊME ENFIN

Être spontané, c'est donner raison à son cœur. La spontanéité apporte dextérité, confiance et apprentissage de soi. La posture que je vous invite à développer à travers ce livre de développement personnel est celle d'une spontanéité positive et agile, qui vous aide à faire évoluer votre vie dans l'instant présent, en étant plus authentique pour changer intelligemment

*Utilisez l'énergie agile
qui est en vous et
redevenez spontanés.*

dans ce monde rapide et en vous libérant de vos schémas bloquants. Les neurosciences avancent et prouvent à présent la puissance de la spontanéité sur notre cerveau à travers l'improvisation, la danse, la musique, l'art et la créativité. Les nouveaux métiers demandent de la spontanéité pour s'adapter et agir plus vite. Le cerveau développe de nouvelles facultés et de nouvelles intelligences lorsqu'il lâche prise. L'agilité, tout le monde en parle, pourtant c'est un processus entraînant une fluidité et non une injonction : « Je veux être agile »... La spontanéité, associée à l'optimisme et à l'innovation de l'instant, permet de l'acquérir naturellement. Les grandes entreprises veulent passer du « mammouth » au « colibri » et se transformer en start-up. Après les processus et les profils « clones », elles misent sur des profils agiles,

leaders, créatifs, authentiques... Et si cette spontanéité regroupait toutes ces attitudes positives ?

Le pouvoir de la spontanéité est un kit de survie pour l'humain qui vit en société, ainsi que dans le monde du travail et de l'entrepreneuriat. Il va vous permettre de libérer votre spontanéité pour agir de façon constructive dans un environnement en mouvement et formaté. Notre mode de communication avec les réseaux sociaux paraît plus spontané..., mais en réalité, il s'agit d'une spontanéité par écrans interposés qui est davantage de la réactivité émotionnelle, fabriquée et formatée, et qui nous empêche de développer une spontanéité physique et émotionnelle qui développe tous les sens et plusieurs intelligences. La politique, les jeux de pouvoir, les enjeux, la pression d'un modèle de réussite classique, les systèmes de « l'ancien monde » altèrent la spontanéité. S'affranchir de ces vieux paradigmes pour être soi est salvateur et rend heureux.

Offrez-vous la vie dans le flux de la spontanéité et vivez en toute harmonie.

Cet ouvrage s'appuie sur des observations pratiques de la vie de personnes tiraillées entre « obligation » de contrôle, de performance et de bien-être. Au-delà de la spontanéité et de l'improvisation appliquée, ce livre vous aidera à libérer votre potentiel de façon globale. Ma quête est de ramener cette spontanéité au cœur d'un système qui devient contre-productif si le contrôle est à son paroxysme. La spontanéité positive libère le potentiel, la créativité et la coopération. Et si elle changeait le monde ?

Être spontané va sublimer vos talents et la personne que vous êtes, vous permettre d'affirmer vos idées avec respect, de réveiller vos sens et votre émotion, de faire vivre votre enfant intérieur, d'avoir l'esprit critique et créatif, de co-construire, d'être influenceur, intelligent émotionnellement, et de générer de l'intelligence collective.

Le pouvoir de la spontanéité propose :

- des anecdotes issues des applications concrètes, de recherches et de formations réalisées sur un large panel d'apprenants ;
- des synthèses d'études scientifiques en neurosciences, science comportementale et psychologique ;
- des outils de développement personnel pour bien développer sa spontanéité ;
- des jeux ;
- un questionnaire et des plans d'actions.

VOTRE VOYAGE EN SPONTANÉITÉ

Répondez d'abord au quiz pour mieux connaître votre profil de spontanéité et comprendre comment et pourquoi la développer. Il n'y a aucun bon ou mauvais profil. Attention, cette photo décrit la situation d'aujourd'hui. En matière de comportement et d'émotion, vous évoluez... Répondez sincèrement.

LE QUIZ

spontané

Comment s'exprime votre spontanéité ?

Quelle attitude l'empêche ou l'augmente ? Une seule réponse possible.

1. Vous êtes fan d'une personnalité que vous voyez dans la rue.

- ☐ a. Vous rougissez et la laissez passer.
- ☐ b. Vous trouvez le bon moment et osez lui demander une photo.
- ☐ c. Vous lui souriez en « mode fan ».

2. Quelle analyse faites-vous *a posteriori* sur votre carrière ?

- ☐ a. Vous avez évolué selon vos envies et vos motivations.
- ☐ b. Vous avez mené votre carrière de manière stratégique.
- ☐ c. Vous avez beaucoup de rêves inachevés.

3. Votre dicton est plutôt :

- ☐ a. « Carpe diem. »
- ☐ b. « Agis avec gentillesse, mais n'attends pas de reconnaissance. »
- ☐ c. « Il n'y a pas de vent favorable pour celui qui ne sait pas où il va. »

4. En réunion, vous n'êtes pas pour le projet d'un collègue.

- ☐ a. Vous ne dites rien pour ne pas entrer en conflit.
- ☐ b. Vous lui demandez des détails sur l'efficacité du projet.
- ☐ c. Vous lui posez des questions ouvertes et enrichissez son propos en donnant vos idées.

5. À la soirée de récompense, votre manager vous appelle pour prendre la parole alors que ce n'était pas prévu.

- ☐ a. Vous foncez sur scène très enthousiaste et improvisez.
- ☐ b. Vous êtes pétrifié, vous n'avez rien préparé.
- ☐ c. Vous lui dites « non » du regard mais vous y allez pour lui faire plaisir.

6. Vous décidez de cuisiner.

- ☐ a. Vous cherchez une recette et allez acheter les ingrédients.
- ☐ b. Vous improvisez en partant de vos ingrédients et de vos envies.
- ☐ c. Vous appelez votre mère et lui demandez son avis.

7. Vous dites bonjour à vos collègues le matin...

- ☐ a. ... en allant voir en priorité les collègues que vous appréciez.
- ☐ b. ... en allant saluer avec un échange personnalisé.
- ☐ c. ... en répétant le même rituel pour chaque personne.

8. Sur une négociation difficile, vous avez tendance à...

- ☐ a. ... rester sur vos positions préparées.
- ☐ b. ... vous fermer car vous n'aimez pas être pris par l'émotion.
- ☐ c. ... garder l'écoute et rebondir dans l'instant.

9. Quand vous devez argumenter :

- ☐ a. Vous donnez les avantages auxquels vous croyez.
- ☐ b. Vous donnez tous les avantages techniques.
- ☐ c. Vous argumentez en direct en fonction de votre interlocuteur.

10. Vous déjeunez avec un ami et entendez la conversation de vos voisins sur un sujet qui vous concerne.

- ☐ a. Vous intervenez avec enthousiasme sur le sujet par une accroche.
- ☐ b. Vous prenez des notes pour essayer d'avoir des infos.
- ☐ c. Vous écoutez d'une oreille et restez concentré sur votre ami.

11. Votre réaction interne quand on vous demande de mener un projet sur un sujet dont vous n'êtes pas expert :

- ☐ a. « Génial, je ne connais pas, c'est stimulant ! »
- ☐ b. « Je vais appeler un ami qui est là-dedans. »
- ☐ c. « Pour un expert, ça ne se fait pas de pas connaître. »

Vos résultats

Regardez dans quelle colonne se positionne votre réponse. Faites un total par style.

Question	style 1	style 2	style 3
1	a	c	b
2	b	c	a
3	c	b	a
4	b	a	c
5	b	c	a
6	a	c	b
7	c	a	b
8	a	b	c
9	b	a	c
10	b	c	a
11	c	b	a
TOTAL			

La spontanéité abordée dans ce livre est à la croisée de plusieurs intelligences : relationnelle, émotionnelle et situationnelle. En fonction de votre profil et de votre façon de travailler, voyez quel est votre style de spontanéité (voir « Les 7 intelligences », page 19).



Les trois profils

Vos tendances fortes...

Style 1 : « Rationnel »

Vous avez une intelligence rationnelle, vous êtes fiable et exigeant. L'imprévu peut vous gêner car vous aimez la méthode et n'aimez pas improviser, vous préférez la réflexion à l'improvisation. Vous êtes dans la maîtrise, l'expertise et le contrôle. Lorsqu'il y a de l'enjeu, vous masquez vos émotions et revenez sur du factuel, ce qui rend la spontanéité difficile... Lâchez prise et écoutez votre intuition !

Ce livre tombe à pic et puisque vous l'avez acheté, à moins que l'on vous l'ait offert, vous savez que votre spontanéité doit être réactivée et développée pour réaliser de plus grandes choses et surtout pour vous réaliser !

Style 2 : « Relationnel »

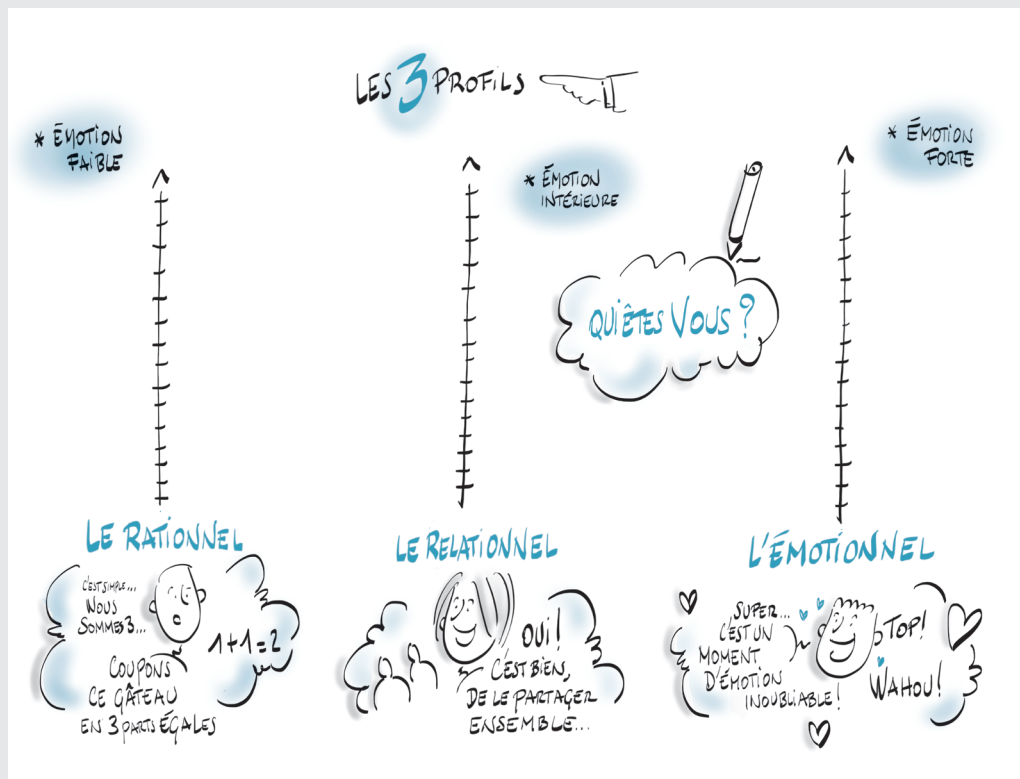
Vous êtes dans l'intelligence relationnelle. Empathique, parfois à vos dépends, quand vous êtes dans une situation inattendue et pris par l'émotion, vous faites passer les autres avant vous, ce qui peut parfois vous empêcher d'être spontané. Si vous n'appréciez pas votre interlocuteur, vous pouvez perdre votre enthousiasme et votre spontanéité. Vous êtes davantage spontané avec des personnes que vous aimez. Affirmez-vous et osez !

Vous allez apprendre à développer votre spontanéité en toute situation, y compris les plus difficiles, et à gérer l'affectif – et parfois un certain déni – qui peut vous empêcher de progresser.

Style 3 : « Émotionnel »

Vous développez votre intelligence émotionnelle et situationnelle. Intuitif, curieux, à l'écoute, dans l'instant, vous saisissez les opportunités. Vous n'avez pas peur de l'échec et du ridicule, vous osez ! Parfois, votre audace n'est pas adaptée à votre interlocuteur, ce qui peut déplaire car cela met en relief le manque de spontanéité de celui-ci. Adaptez-vous davantage à votre environnement.

Même si, *a priori*, vous avez une longueur d'avance, vous pouvez améliorer encore votre spontanéité, notamment pour éviter les réactions émotives « sanguines » qui font parfois de votre spontanéité un point de progrès. Vous pouvez mettre des « filtres » en restant authentique et en développant davantage votre intelligence émotionnelle.



Histogramme visuel des trois profils

Positionnez-vous sur le dessin en fonction de vos points.

Vos trois profils doivent être équilibrés selon l'action que vous avez à mener, ce qui vous amène à développer plus de souplesse.

Le développement personnel est fondé sur la prise de conscience de son comportement en situation, et de son amélioration par la décision de modifications de certaines habitudes qui mènent à des schémas négatifs. Cela permet d'augmenter ses capacités et ses différentes intelligences – sachant que la base même des neurosciences est l'étude du développement des capacités infinies du cerveau. Les nouvelles intelligences que je décris dans mon modèle sont une observation *in situ* des effets de la spontanéité sur l'agilité de notre cerveau. En accompagnant des groupes et en coachant des dirigeants, des cadres, des entrepreneurs, des communicants et des commerciaux depuis 2002, j'ai clairement vu les effets de ma méthode, sur plusieurs niveaux : la performance, l'équilibre émotionnel et la réalisation de soi. Voici donc quelques conseils pour que la mise en application fonctionne sur vous et que cela vous révèle aussi bien dans votre travail que dans votre vie. Offrez-vous un joli carnet de bord, disons un carnet de voyage, sur lequel vous pouvez écrire, de façon spontanée et au fil de la lecture, vos expériences, vos émotions, vos envies, vos objectifs. Dessinez et inspirez-vous des illustrations de Philippe-Elie Kassabi.

MES CONSEILS DE COACH

Être bienveillant et ouvert

Vouloir évoluer

Ne pas comparer les principes avec d'autres outils ou contenus, prenez ce qui vous plaît et essayez

Arrêter de dire : « oui, mais »

Comprendre son trajet en se centrant sur le présent : avancer pas à pas et se fixer des objectifs précis

Prendre davantage conscience de ses réactions dans les différentes situations relationnelles et difficiles

Repérer le déni lorsqu'il se manifeste et en tirer un apprentissage

Repérer ses croyances limitantes

S'amuser en apprenant

Persévérer

Tenir un carnet de bord de ses progrès, de ses points forts et de ses points de progrès

Ne jamais dire « point faible » et adopter un vocabulaire optimiste qui vous amènera vers les solutions

Se féliciter pour renforcer l'estime de soi

Pardonner en étant plus souple avec les erreurs des autres et les siennes

Sortir sans relâche de sa zone de confort pour expérimenter et apprendre

Changer d'avis et accepter de s'être trompé

Lâcher prise

S'amuser et continuer !

LES 7 INTELLIGENCES[®] D'AUJOURD'HUI

Nous sommes focalisés sur l'intelligence rationnelle depuis (trop) longtemps car nous étions dans une ère de l'industrialisation et de l'éducation, après la guerre. L'ère numérique, du sens et de la liberté que nous vivons a davantage mis en lumière d'autres intelligences comme l'intelligence émotionnelle. J'ai analysé, pendant plusieurs années, les entrepreneurs et les personnes qui réussissent tout ce qu'elles entreprennent. J'ai créé un modèle fondé sur les intelligences d'aujourd'hui et de demain, celles qui permettront d'être agile dans un monde en mutation perpétuelle et à la recherche de sens, d'agilité, d'égalité et de valeurs.



Les 7 intelligences®

Les 7 intelligences®

- 1 *Savoir utiliser son intelligence émotionnelle* : s'affirmer dans les situations difficiles est une intelligence supérieure. Apprendre, comprendre et utiliser ses émotions intelligemment dans les situations de communication. Reconnaître et savoir décrypter les émotions. Exprimer les émotions positives et maîtriser les plus négatives.
- 2 *Développer son intelligence situationnelle* : développer la capacité à rebondir et à innover dans une situation immédiate. Savoir faire preuve de « sérendipité » : être capable de transformer les contraintes, obstacles, problèmes en chances de réalisation. Cette intelligence est fondée sur la spontanéité, la créativité et le lâcher-prise.

- 3 *Utiliser à bon escient son intelligence rationnelle* : rationaliser, aller à l'essentiel (la raison, les contenus, les faits, le tangible). Les pragmatiques en sont dotés et cela leur permet de prendre des décisions mûrement réfléchies sans faire référence à la relation ou à l'émotion. Parfois, les dirigeants utilisent trop cette faculté et peuvent être rigides. Cette intelligence est très efficace pour pondérer les émotions fortes et marche en duo avec l'intelligence émotionnelle.
- 4 *Développer le bon niveau d'intelligence relationnelle* : développer sa bienveillance, apprendre à créer et entretenir des relations. Les personnes douées de cette intelligence sont empathiques, sympathiques et aiment les autres. Elles savent aussi capter le public quand elles prennent la parole en public. Développe la cohésion d'équipe.
- 5 *Intelligence d'agilité* : au sens propre comme au sens figuré, être capable de s'adapter instantanément, changer, bouger, de mettre en mouvement, être capable de changer rapidement de posture, d'environnement. On parle d'une bonne motricité, on peut aussi parler d'une motricité du changement, d'agilité ; *intelligence de créativité* : rêver, observer et à imaginer le monde en s'appuyant sur des sources d'inspiration multiples, la créativité inclut toutes formes d'applications. Être connecté à soi et/ou aux autres pour entraîner sa créativité. S'appuie sur la bienveillance et le lâcher prise, le référentiel de chacun. Se complète avec l'agilité.
- 6 *Intelligence de vision* : prendre de la hauteur et faire adhérer les hommes, mesurer et analyser les éléments intuitifs et factuels du passé pour agir au présent et sur l'avenir, en faire une fresque en perpétuelle évolution qui permettra d'emmener les hommes de son équipe.
- 7 *Développer son intelligence de décision et d'action* : oser l'audace de la décision qui engage dans l'action avec pragmatisme et détermination.

Sortir de sa zone de confort, accepter de ne pas tout maîtriser. Stratégie incluant le rationnel et l'émotionnel.

La spontanéité à laquelle je vous entraîne dans ce parcours, et qui correspond à ma propre vision, se situe entre les intelligences émotionnelle, situationnelle, relationnelle, de créativité et d'agilité, de vision et de décision. Il s'agit donc d'une démarche de développement personnel complète.

Pour élaborer ce modèle, je me suis inspirée de mon observation et de mon métier d'accompagnement de la performance des intelligences, et appuyée sur les modèles existants comme celui de Gardner¹ en les faisant évoluer vers un modèle plus opérationnel et actuel. Idriss Aberkane² dit que le cerveau est conçu pour l'action car les neurones sont constamment en mouvement. Il dit aussi que notre activité cérébrale est essentiellement spontanée, ce qui me laisse à penser que si nous avons chassé cette spontanéité durant des années en nous laissant formater, il est plus difficile de revenir à la nature originelle, comme si nous avions modifié cette nature et mis des tuteurs partout sur les plantes pour qu'elles deviennent parallèles et perpendiculaires. Être rebelle, juste ce qu'il faut, permet de développer son sens critique et de libérer sa spontanéité pour mieux se trouver !

Je vous souhaite une bonne lecture, de belles surprises et une belle réalisation. Amusez-vous et bon entraînement !

1 Howard Gardner, *Les intelligences multiples*, Retz, 2008.

2 Idriss Aberkane, *Libérez votre cerveau ! Traité de neurosagesse*, Robert Laffont, 2016.