



■ Inventer la réalité : mode d'emploi

Comment chaque jour vous créez votre propre monde

Auteur Philippe Bazin :

Coach, consultant senior chez Krauthammer international, il intervient en tant que trainer et coach et pilote des projets internationaux auprès de grandes entreprises européennes et américaines sur les thèmes du management et du leadership. Il est maître-praticien en PNL.

Marque : InterEditions

Collection Epanouissement - 155 x 240 mm - 272 pages -

EAN13 : 9782729609863

Prix : 23 €

A paraître

Prix provisoire

Cet ouvrage explore les mécanismes par lesquels nous construisons notre réalité. De façon consciente ou inconsciente.

A l'aide d'histoires révélatrices, d'exercices et de développements sur notre fonctionnement cognitif et psychologique, l'auteur démontre au lecteur que ce qu'il pense être la "Réalité" est une construction et que, de ce fait, il peut choisir de reconstruire une nouvelle réalité qui lui soit plus propice et bénéfique et également plus enrichissante pour les autres.

Écrit par l'auteur du Petit manuel d'auto-coaching qui aidait le lecteur à trouver les bons comportements dans la vie, cet ouvrage constitue presque un Petit manuel de création du monde : pour nettoyer sa vision du monde et développer ses possibilités d'action.

Sommaire :

Préface de Judith Delozier Introduction : Un bloc de marbre Première partie : Vous êtes ici ! Et comme nous tous, vous êtes en train d'inventer votre réalité Les trois mécanismes par lesquels nous inventons notre réalité Vous observez la réalité en fonction de vos objectifs et de vos habitudes Deuxième partie : Votre réalité est-elle amie ou ennemie ? Comment se construire une réalité plus enrichissante et satisfaisante et élargir le champ des opportunités S'entraîner à regarder la réalité différemment pour ouvrir le champ des possibles S'alléger du poids de vos vieux programmes de survie Troisième partie Parvenir au self-leadership Assumer sa part de responsabilité dans la construction d'une réalité positive pour les autres et pour soi-même Accéder à une vraie relation de collaboration avec l'autre Le self-leadership Conclusion : Vous être toujours ici mais tout a changé...

Public :

Public intéressé par le DP. Professionnels de l'accompagnement. Coach. Consultant. Psy. Formateur.

CHAPITRE : DE LA PERFORMANCE A L'EXCELLENCE

« Trois concepts, trois mots, sont en ce moment à l'honneur: Leadership, Expertise et Métier de base. Ne nous trompons pas: même si ces mots sont la plupart du temps "vides" en tant que tels, un peu comme la stratégie "tarte à la crème" de "passer de la vente de produits/services à la vente de solutions", ils représentent, comme nous l'avons plus haut avec les Valeurs, les premiers pas d'une évolution fondamentale dans la manière dont les organisations se regardent elles-mêmes et considèrent la relation avec leur environnement.

Identifiez votre mécanisme d'excellence: l'approche de Joël GUILLON

La PNL s'est fondée sur la modélisation de performances d'excellence afin de les rendre transmissibles ou généralisables à d'autres contextes: ses fondateurs et développeurs Bandler, Grinder, Dilts, considèrent que malgré la somme de techniques et de nouveaux développements de la PNL, la modélisation de l'excellence en reste le coeur. Parallèlement à cela, un auteur très en vogue, Mihaly Csikszentmihalyi, a développé la notion de "Flow" (courant, élan en anglais) et d'"expérience optimale", qui sont des états que chacun pourrait vivre plus ou moins fréquemment: dans ces moments, nous expérimentons facilité, concentration absolue, le temps semble couler différemment, des résultats exceptionnels sont atteints.

Au confluent de ces deux courants de fond, et sans lien direct, un consultant Parisien, Joël GUILLON, extérieur à la PNL, a développé un nouvel outil d'accompagnement, qu'il a appelé "le mécanisme d'excellence". Il le définit comme suit: "Le Mécanisme d'excellence est un mécanisme d'action ou cinétique d'action que chacun maîtrise de façon unique et qui constitue le socle et la structure dynamique de toutes ses actions réussies. (...) Notre excellence est caractérisée par une maîtrise d'action constituée d'une somme d'automatismes devenus invisibles à nos propres yeux et souvent banalisés".

L'approche de Joël GUILLON se fonde sur un certain nombre d'"observations" (à ce stade du livre le lecteur aura compris qu'il s'agit de pré-supposés) extrêmement moteurs et dynamiques:

- Chacun possède un "mécanisme d'excellence" unique, qui est le fondement de chacune de ses réussites.
- Dans chacun de nos grands succès, la même structure profonde est à l'oeuvre malgré la diversité des situations
- Excellence, plaisir, facilité, sont des synonymes: même si la construction de la compétence peut être accomplie dans l'effort et la difficulté, quand on est en état d'excellence, les choses sont faciles et l'on éprouve du plaisir (cela rejoint le "flow" de Csikszentmihalyi). Joël GUILLON rajoute de

manière provoquante : "si c'est difficile, c'est que vous n'êtes pas bons". Ce présupposé prend volontairement à revers la conviction courante (Judéo- Chrétienne?) que seuls l'effort et la difficulté apportent des résultats.

- Nous pouvons et devons cesser de cacher notre excellence à nous-mêmes et aux autres: comme nous l'avons vu plus haut, dans les modèles "traditionnels" du monde, fondés sur la rareté et l'enjeu de la survie physique, "l'autre" est un ennemi dont nous devons nous protéger. Il faut cacher ses richesses matérielles de peur de se les voir dérober, et nous aurions généralisé ces attitudes à des contextes modernes dans lesquels ils se révèlent de plus en plus inadaptés. La meilleure manière de protéger son trésor, dans la perspective classique, est de brûler la carte: de la même manière, Joël GUILLON a observé que les personnes qu'il aide à découvrir leur mécanisme d'excellence en sont au départ parfaitement inconscients. Pour lui, dans un entretien, il est important d'attacher une importance particulière à ce que la personne minimise ou écarte comme non significatif ou trop évident. L'excellence se cache dans ce type de recoins.

Joël GUILLON renverse un deuxième présupposé généralement admis : dans les nouveaux modèles, fondés sur l'échange et la coopération, on gagne à connaître et à communiquer sur sa richesse, notamment sur son excellence. Il applique ces préceptes à sa propre excellence et a collaboré avec un organisme de PNL Parisien dont les étudiants en cours de certification de Maître-Praticien ont modélisé, sous la direction de Jan Ardui, sa méthode, qui était pour lui en partie consciente et en partie inconsciente. »

Qu'est-ce qui est facile pour vous et difficile pour les autres?

Que savez- vous faire ou être de manière naturelle et spontanée qui ne vous demande aucun effort et qui vous permet d'avoir un résultat satisfaisant voire exceptionnel ?

Pour quelles réussites avez-vous éprouvé le plus de plaisir et de facilité dans leur construction?

Quels sont vos capacités les moins importantes pour ces réussites?

Quels sont les points communs entre vos succès dans des domaines très différents

<http://www.dunod.com/pages/ouvrages/ficheouvrage.asp?id=9782729609863>