



## Quand l'insécurité et le doute vous rongent, rebondissez !

Au milieu des difficultés... résident les opportunités.  
*Albert Einstein, physicien*

Vous ne pouvez pas empêcher les oiseaux du malheur de voler au-dessus de vos têtes, mais vous pouvez les empêcher de faire leurs nids dans vos cheveux.  
*Sagesse chinoise*

Choisir le doute comme philosophie de vie, c'est comme choisir l'immobilité comme mode de transport.  
*Yann Martel*

Ai-je pris la bonne direction dans ma vie ?

Mon projet est-il réaliste et réalisable dans le contexte économique actuel ?

Suis-je capable d'aller jusqu'au bout ?

Ai-je ce qu'il faut pour m'y rendre ?

Comment surmonter toutes ces difficultés sur mon chemin ?

Qui ne s'est jamais posé l'une ou l'autre de ces questions ? Voici le vocabulaire de l'insécurité et du doute. Que veut-il dire ? Et comment **désamorcer** son impact paralysant ?

Si inconfortables soient l'insécurité et le doute, en les observant – muni du courage nécessaire - sous leurs différentes coutures, il est possible d'en prendre une **distance bienfaisante**. Ceci changera votre **perception**. Le geste de les éloigner pour mieux les observer demande du courage, cependant la récompense est là : de nouvelles informations essentielles et l'élan nécessaire pour mieux bondir vers vos buts et vos objectifs.

### L'insécurité et le doute : des sources d'informations

Qu'en est-il de ces deux « prophètes de malheur », qui sont assez puissants pour vous saboter ? Les actuels déboires économiques planétaires vous montrent que la véritable sécurité n'est ni à l'extérieur de nous, ni dans le futur. Bonjour l'insécurité ! Comment faire avec ce monstre, dévoreur de votre quiétude et de vos heures de sommeil ?

Quant au doute, sachant qu'il est à l'origine de bien des échecs, il a plutôt mauvaise presse. Combien d'excellents projets n'ont jamais vu le jour parce que leurs créateurs étaient rongés par le doute ! Malheureusement ils n'ont pas su tirer d'autres leçons que celle d'abandonner. D'autres on essayé d'en faire abstraction, sans régler la situation pour autant, au contraire, il a le don de ressortir déguisé sous



d'autres formes dans la vie de la personne, parfois avec force, parfois difficile à cerner. Il existe même sous forme de **regrets** : j'aurais donc dû... vous connaissez ?

Un des postulats de la PNL (Programmation Neuro-Linguistique) veut que chaque comportement et chaque attitude, si négatifs soient-ils, aient une **intention positive**. Elle représente la partie noble, ou saine; l'endroit de la médaille en quelque sorte. Par exemple l'impatience n'est pas une vertu, et sa bonne intention pourrait être la promptitude, ou la rapidité. Pensez à une de vos difficultés, laquelle pourrait être son intention positive ?

Qu'en est-il de l'insécurité et du doute, quelles peuvent être leurs bonnes intentions ? Bien sûr il n'y a pas de réponses toutes faites, et chacun doit trouver les siennes. Cependant je fais quelques suggestions pour vous donner des pistes de réflexion et de recherche. Plus vous serez précis dans votre analyse, plus il vous sera facile de changer les « prophètes de malheur » en « annonceurs de bonnes nouvelles ». Quand vous aurez mis le doigt sur la bonne information, vous aurez un effet physique de libération, un « Wow » bienfaisant !

#### **La bonne intention de l'insécurité et du doute pourrait être :**

- De tester l'**ardeur de votre désir** d'aller au bout d'un projet ou d'un désir, malgré l'adversité
- De vous inciter à la **prudence**, de vouloir vous protéger d'un excès d'enthousiasme (ex. empêcher de prendre des risques trop élevés pour votre bien-être)
- De **préserver des acquis importants** pour vous (ex. une certaine sécurité matérielle)
- De vous indiquer que vous faites **fausse route** avec votre projet
- De vous mettre sur la piste d'un **empêchement intérieur** (ex. une peur, une blessure du passé) ou extérieur (ex. votre conjoint est en désaccord avec le projet)
- De vous dévoiler un **manque** d'un ou de plusieurs éléments pour la réalisation de votre projet :
  - Vision claire (visualiser et SENTIR le projet déjà réalisé)
  - Croyances supportantes (je suis capable, je le mérite, je suis bien **entouré(e)**, etc.)
  - Bonnes attitudes et capacités (*focus*, audace, persévérance, détermination, talents, plan d'action, etc.)
  - Connaissances et savoir-faire
  - Environnement adéquat (personnes et lieux)
  - Matériel nécessaire
  - Solidité financière



- Il est également possible que vous vous soyez un peu égaré(e) sur votre chemin, et que la réalisation de votre VRAI projet soit ainsi retardée (ex. offrir un nouveau service qui est en demande, mais avec lequel vous êtes mal à l'aise
- Etc...

### De l'insécurité et du doute vers les opportunités

Parfois une petite insécurité, un petit doute face à un seul et unique élément provoquent la remise en question complète du projet, d'autres fois ils dévoilent les maillons faibles d'un système. Donc mettre du temps et de l'attention pour identifier les sources de l'insécurité et du doute sont d'excellents investissements de temps et d'énergie. Pour ce faire il importe de les voir et de les nommer, de les sentir (vrai, à prime abord, c'est très désagréable, faites-le quand même !), de leur donner forme en quelque sorte. Ensuite, cherchez l'intention positive de cette même insécurité et de ce même doute en vous demandant : **que fait ce comportement / attitude de bon pour moi ?** La réponse deviendra une **information précieuse** pour clarifier la poursuite de votre chemin.

Souvent l'insécurité et le doute se situent dans l'angle mort de votre conscience, et peu importe comment vous vous y prenez, il (**est**) difficile de les mettre en lumière. À ce moment précis l'aide d'une personne extérieure devient primordiale pour continuer à progresser. Parfois un proche vous reflète ce qui manque à votre prise de conscience, et parfois les services d'une personne neutre et spécialisée telle ceux d'un coach sont nécessaires. Avec son aide vous pourrez sortir de l'impasse plus rapidement, plus **fort(e)** et enthousiaste. Une fois traversée, l'expérience deviendra une **référence positive** sur laquelle vous pourrez vous appuyer pour dépasser d'autres obstacles sur votre chemin. Ce faisant vous percevrez les **opportunités** qui s'offrent à vous, tels des cadeaux !

Vu sous cet angle et ainsi réhabilité, l'insécurité et le doute cessent d'être les trouble-fêtes et les saboteurs de service. Au contraire, de (**par**) leur intention positive vous aurez accès à une information privilégiée, et nos deux copains ne pourront plus jouer leur rôle de prophètes de malheur. En intégrant l'intention positive dans votre démarche, **elle devient une alliée vers l'atteinte de votre objectif**. Ce faisant vous apprendrez à mieux vous connaître et vous cesserez de vous battre contre vous-même. L'énergie ainsi récupérée profitera à votre plan d'actions et le rendra plus puissant. Et vous parviendrez à la **certitude** d'être sur la bonne voie, celle des gagnants, celle qui donne des ailes et une grande force.

Vous sentirez alors à l'intérieur de vous la **vibration** du but déjà atteint. Et du coup il se peut que la situation économique en apparence si (adverse) =**anglicisme (opposée, contraire, négative)** soit alignée avec votre but !

Je vous souhaite un printemps rempli d'enthousiasme, de courage et de rebondissements heureux !

Heidi Spühler, Coach certifiée pour leaders allumés  
Présidente d'Alifera Coaching  
[heidi@alifera-coaching.com](mailto:heidi@alifera-coaching.com), [www.alifera-coaching.com](http://www.alifera-coaching.com)



Téléphone 514.242-4913