TROUVER SON ÉQUILIBRE INTÉRIEUR

Je vous partagent 9 solutions qui m'ont permis de trouver mon équilibre intérieur.

1. "Quitter sa posture d'enfant voir de victime"
Reconnaitre et accepter mes fragilités. Apprendre qui je suis, reconnaitre mes faiblesses, mes défauts, mes erreurs et aussi reconnaitre mes qualités, mes talents, mes sources de motivation. J'ai un chemin à parcourir que je considère comme un chantier, un projet, mieux me connaitre me permets d'identifier les ressources dont j'ai besoin pour avancer.

Décider de me prendre en main. Fini d'attendre ou de me plaindre. Le chantier de ma construction est passionnant mais il demande beaucoup d'énergie. Pour changer, il faut se donner des objectifs et s'entraîner, comme pour un sport.

Agir. Me mettre en mouvement, j'ai commencé par de petits objectifs faciles à atteindre, pour me redonner confiance puis petit à petit des objectifs plus grands, sources de motivations et d'épanouissement.

2. "Etre à l'écoute de soi"
Identifier ce qui compte vraiment pour soi et le garder toujours à l'esprit permet d'avancer dans sa direction, de nourrir son projet de vie, quel que soit le contexte. C'est un peu comme en bateau : il faut définir son cap et le garder. Si la météo n'est pas bonne, on retrouvera son chemin. Et pour connaître sa direction, il faut expérimenter et être à l'écoute de soi.

J'ai eu un parcours composé de ruptures. Rien de dramatique, car ces ruptures ont été souvent choisies, comme mes changements d'entreprises (une dizaine en 25 ans), de lieu (Paris, Annecy, demain qui sait ?) ou mes changements de métiers (comptabilité, finance, Ressources Humaines, formatrice, coach, consultante, salariée puis indépendante).

3. "Ne pas avoir peur de tomber"
A chaque fois, j'ai dû prendre des risques, surmonter des obstacles et je me suis toujours relevée. Dans notre société, il est très difficile de reconnaître qu'il peut nous arriver de faillir. Mais vouloir tout maîtriser, c'est épuisant et source de tellement de frustrations. On n'est jamais parfait. Le reconnaître, c'est avancer avec ses propres défauts. Pour cela, il faut avoir l'audace d'oser. Je crois que la clé de mon équilibre est de comprendre qu'il n'y a pas d'échec que des apprentissages.

4. “Expérimenter"
Un bon moyen consiste non pas à se demander “pourquoi” je veux ceci ou cela mais “comment”. Les “pourquoi” nous ramènent aux causes et donc à notre antériorité. Or nous n’avons plus la main sur notre passé. Tandis que les “comment” nous tournent vers l’avenir et mènent au changement, les “comment” nous poussent à nous tourner vers des réponses factuelles, plus concrètes pour mieux agir.

5. “Être conscient de ce qu’on vit”
Pour cela, on doit ralentir, ne pas tout faire en même temps, s’offrir des temps d’arrêt, gouter l’instant présent.

"Tous les matins une séance de méditation avec des intentions positives et des demandes. Plusieurs fois par jour je fais de la cohérence cardiaque. Et chaque jour je m’arrange pour passer 1 heure dehors dans la nature avec ma chienne Keny, un temps de ressourcement indispensable pour mon équilibre. Et à chaque fois que je sens le doute s’immiscer en moi, je me pose, et je prends le temps de faire un diagnostic".

6. “Reconnaître ses contradictions : doutes, peurs…”
Me comprendre et comprendre mes contradictions, comme une médaille à deux faces, m’a été essentiel pour trouver l’équilibre. Pour cela, je pars d’une situation donnée qui provoque chez moi un malaise. Je prends le temps de l’analyser objectivement : qu’est-ce que je ressens ? Quelle est le but de cette émotion, que cherche-t-elle à me dire ? J’observe, j’analyse la situation, mes réactions et identifie mes besoins.

C’est une auto-analyse, mais en aucun cas une interprétation ni un jugement. C’est une manière de donner du sens à mes comportements pour trouver des solutions, pas pour se flageller. Le but est d’identifier mes besoins pour trouver les solutions, les ressources, les comportements qui me permettent d’y répondre.

7. “Savoir s’interroger, se remettre en cause”
On a souvent tendance à se contenter d’une causalité extérieure, les autres. C’est certainement pertinent dans de nombreuses occasions, mais c’est une paresse que de s’arrêter là. On oublie de se demander : Et moi, qu’est-ce que je peux faire pour que ça bouge, pour que l’autre bouge ? On doit dépasser la réponse unique, chercher la complexité et se demander ce qu’on peut faire pour intervenir sur la situation qui nous pose problème.

8. “Accepter de ne pas aller bien parfois”
Et oui il faut aussi accepter de fluctuer, d’avoir des périodes creuses, m’a été essentiel. L’injonction “tu as tout pour être heureuse” ou "aller bouge-toi" nous parasite souvent.

On a le droit de craquer, de ronchonner, de ne pas aller bien parfois et de ne pas se remettre en question en permanence. On doit cependant pouvoir accepter de penser à nous, car c’est le meilleur moyen de penser ensuite aux autres.

9. “Développer ses compétences”
Chercher à être qui on est plutôt que de rêver d’être quelqu’un d’autre, c’est la voie que j’ai prise. Développer nos compétences, c’est travailler ce que nous savons faire, comme danser, chanter, compter. Développer nos qualités, c’est travailler sur notre manière d’être en rapport avec le monde, devenir plus flexible, se relier aux autres. C’est l’assurance d’entrer dans des relations plus faciles, plus nourrissantes, et qui rendent plus heureux.

Attention pour moi il n’y a pas une mission mais des missions, nous sommes en perpétuelle évolution. Pour ma part le confort m’est rapidement inconfortable, j’ai besoin de challenge.

J’espère que cela vous permettra de trouver votre équilibre, vous savez nous sommes tous différents, c’est pour cela que je me suis formée à de nombreux outils de développement personnel et professionnel, pour pouvoir trouver ceux qui me convenaient et aussi pourvoir trouver ceux qui conviennent aux personnes que je coach.

Véronique Migeon