

# Episode n°32 : Nos actions ne nous rendent pas heureux.ses

Bonjour et bienvenue dans ce 32<sup>e</sup> épisode de Vert ma Vie.

“De la même manière que nos circonstances, c’est-à-dire les situations que nous vivons, ne sont pas responsables de nos émotions, nos actions ne le sont pas non plus, ni même nos résultats. Il est facile de croire que je ressens de l’enthousiasme parce que j’ai garé ma voiture en créneau en deux coups de volant ou que j’ai soutenu mon mémoire de naturo comme un chef.

C’est se tromper que d’étiqueter sa journée de “pourrie” parce que j’ai fait tomber le gâteau à sa sortie du four ou que j’ai hurlé sur mon.ma conjoint.e.

Et c’est se fourrer le doigt dans l’œil que d’espérer ressentir de la connexion parce qu’on a plongé sa cuillère dans le tiramisu de sa mère. “Connexion” arrive avant “Avaler le tiramisu” dans le Modèle. Je fais apparaître cette émotion par une pensée et non une action.

Pourquoi je vous explique tout ça et pourquoi c’est important ? Parce que vos actions, ce que vous faites et ne faites pas, n’ont aucun pouvoir sur les vibrations qui vont et viennent à l’intérieur de vous. Au mieux, elles peuvent venir étouffer l’émotion, vous distraire, vous éloigner de ce que vous ne voulez pas ressentir.”

Je vous en dis plus dans le podcast de cette semaine.

Bonne écoute et bonne semaine !

Si vous souhaitez poursuivre votre exploration et vous faire accompagner, **je peux vous aider à transformer votre rapport à la nourriture** afin de vous sentir enfin bien dans votre corps,

votre tête et votre assiette.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur :  
<https://auvertaveclili.fr/coaching/>



**J'écoute l'épisode 32**

**Transcription du podcast**

Bonjour et bienvenue dans ce 32<sup>e</sup> épisode de Vert ma Vie, votre

podcast bien-être ! Je suis ravie de vous retrouver pour un nouveau numéro, dans lequel nous allons revenir sur ce fabuleux outil qu'est le Modèle.

Je vous rappelle son existence toutes les semaines, je sais, mais c'est parce que cet outil est le secret de l'Univers – secret soi dit en passant le moins bien gardé puisque tou.te.s les coachs de vie formés par The Life Coach School, la prestigieuse école fondée par l'américaine Brooke Castillo dont j'ai suivi la formation, ne peuvent s'empêcher de parler, respirer, vibrer Modèle toute la journée !

Je sais également qu'il faut vraiment du temps et de la pratique pour que son fonctionnement commence à réellement porter ses fruits. Je l'ai vu chez moi, je le vois chez mes clientes.

Personnellement, il m'arrive encore d'avoir des révélations alors même que j'ai le Modèle dans la peau.

Récemment, par exemple, j'ai été en mesure de *vraiment* comprendre quelque chose qu'a fait mon fils en pensant Modèle. C'était un jeudi midi et comme tous les midis, je venais le récupérer à la crèche, où je le dépose 4 matinées par semaine. Ce jour-là, j'ai été accueillie par une moue réservée de la professionnelle de la petite enfance qui était chargée de me faire le compte-rendu des quatre heures que Gabriel venait de passer. « Gabriel ne voulait pas coopérer aujourd'hui. Il a même mordu un petit copain dans le dos », m'a-t-elle annoncé, désolée.

J'étais embêtée, je ne savais pas trop comment répondre. Ce que je voulais surtout, c'était comprendre l'action de mon fils qui n'a jamais mordu que la tétine de son biberon. « Pourquoi as-tu mordu ton copain ? » lui ai-je donc simplement demandé. Ce à quoi il a répondu « Parce que je voulais de la confiture dans mon yaourt, et j'étais pas content ». Hum. Même à trois ans les enfants fonctionnent en

Modèles. Et son Modèle ne faisait pas sens.

Peut-être qu'effectivement il n'était pas content. Peut-être aussi qu'il voulait de la confiture dans son yaourt lors du déjeuner. Cependant, cette pensée ne pouvait pas entraîner l'émotion de colère, et encore moins son action de mordre son camarade dans le dos !

C'est ce qu'on appelle un Modèle mixte. Ou encore un Modèle qui ne tient pas la route. Un Modèle dans lequel la pensée, l'émotion et les actions ne coïncident pas vraiment. C'est que nous avons des milliers de Modèles qui se déroulent dans nos têtes et dans nos vies par jour. Une émotion = un Modèle. Une pensée = un Modèle.

Pour rappel, le Modèle est une grille d'évaluation qui nous permet de prendre une photo, disons, de notre mode de fonctionnement à un instant T : je suis exposé.e à une situation (que je vis, dont je suis témoin, dont je me souviens) et j'y associe une pensée. Cette pensée entraîne une émotion, qui est une vibration dans mon corps, sensation qui découle de la phrase que j'ai composée dans ma tête. L'émotion est la traduction physique d'un message mental. De cette émotion va découler une ou plusieurs actions et/ou inactions. L'ensemble de ces actions et inactions va créer un résultat pour nous.

C'est ainsi que notre pensée est à l'origine des résultats que l'on obtient pour soi dans sa vie. Pour qu'un Modèle soit réellement efficace cependant, je ne recommande pas de passer directement de la ligne P – pensée – à la ligne R – résultat. Il est important de prendre son temps, de réellement chercher à comprendre toutes les lignes du Modèle : SPEAR.

Si on reprend l'exemple cité précédemment, l'action de mon fils a été de mordre dans le dos son copain de crèche. D'après lui, l'émotion était la colère, et la pensée « Je n'ai pas eu de confiture dans mon yaourt ». Je connais assez bien mon

enfant et c'est pourquoi je me suis permis de lui demander : « Es-tu certain que tu ressentais de la colère parce que tu n'avais pas de confiture dans ton yaourt ? » « Non », a-t-il dit, avant de pousser la porte. Il était déjà sur autre chose.

C'est pourquoi, j'ai attendu un moment plus propice à la discussion – possible même avec un tout petit – pour interroger Gabriel à nouveau. « Je ne comprends pas, ai-je commencé. Pourquoi as-tu mordu G. à la crèche tout à l'heure ? Tu étais vraiment en colère à cause de ton yaourt ? » « Non, m'a-t-il confirmé. On jouait à la jungle, j'étais le lion. » J'ai regardé le t-shirt jaune qu'il portait ce jour-là : un grand tigre figurait dessus ; les choses s'éclairaient...

Si j'étais restée sur le tout premier Modèle de Gabriel, j'aurais accepté la croyance populaire qui est de l'ordre de : nos expériences, nos actions et nos résultats créent nos émotions, ou : l'absence de confiture dans le yaourt de Gabriel est à l'origine de sa colère et c'est pourquoi il a mordu son camarade à l'heure du déjeuner.

Pour ne pas totalement vous perdre, je relève le premier Modèle de Gabriel :

S – Repas du midi à la crèche. Gabriel est assis à côté de G. Pas de confiture ce jour-là, juste un yaourt nature.

P – ?

E – Colère.

A – Mordre le copain.

R – ?

Il aurait fallu une pensée qui entraîne l'émotion de colère dans ce Modèle. Et il est possible de mordre sous le coup de la colère. Néanmoins, Gabriel ne m'avait pas donné de pensée à l'origine de l'émotion colère. Son Modèle ne tenait donc pas la route.

Contrairement au Modèle numéro 2 :

S – Repas du midi à la crèche. Gabriel est assis à côté de G.

P – Je suis un lion !

E – Excité / joueur ?

A – Mordre le copain.

R – Je suis un lion !

Voilà qui est plus logique.

Alors, attention : je ne voulais pas « défendre » mon enfant, simplement comprendre ce qui s'était passé pour lui, pour mieux lui expliquer pourquoi on ne mord pas les personnes autour de soi. Lui-même avait été mordu à la joue quelques mois auparavant par une petite fille, comme il s'est empressé de souligner. J'ai pu avoir une conversation avec mon fils dans laquelle mes mots ont été écoutés par mon enfant, car en plein dans le mile, plutôt que simplement entendus.

Alors, je vous rassure – ou pas : je ne suis pas toujours aussi calme, compréhensive et juste avec Gabriel. Toutes les fois où mes réponses sont automatiques, car inconscientes, et donc toutes les fois où j'oublie l'existence du Modèle, je suis dans la réaction et je perds mon cool aisément.

De la même manière que nos circonstances, c'est-à-dire les situations que nous vivons, ne sont pas responsables de nos émotions, nos actions ne le sont pas non plus, ni même nos résultats. Il est facile de croire que je ressens de l'enthousiasme parce que j'ai garé ma voiture en créneau en deux coups de volant ou que j'ai soutenu mon mémoire de naturo comme un chef.

C'est se tromper que d'étiqueter sa journée de « pourrie » parce que j'ai fait tomber le gâteau à sa sortie du four ou que j'ai hurlé sur mon.ma conjoint.e.

Et c'est se fourrer le doigt dans l'œil que d'espérer ressentir de la connexion parce qu'on a plongé sa cuillère dans le tiramisu de sa mère (alors que l'on ne digère pas bien le lactose et qu'en plus, manger des produits laitiers est quelque chose dont on aimerait se défaire pour des raisons éthiques et de santé).

« Connexion » arrive avant « Avaler le tiramisu » dans le Modèle. Je fais apparaître cette émotion par une pensée et non une action. Je peux bien sûr décider par la suite d'avoir une pensée au sujet du fait d'avoir goûté au dessert et sentir la connexion, et continuer à manger le tiramisu. Mais la première bouchée n'aura pas créé l'émotion. C'est la petite phrase dans ma tête, du style « Chouette, je partage un dessert avec mes parents ! » qui aura tissé le lien.

Pourquoi je vous explique tout ça et pourquoi c'est important ? Parce que vos actions, ce que vous faites et ne faites pas, n'ont aucun pouvoir sur les vibrations qui vont et viennent à l'intérieur de vous. Au mieux, elles peuvent venir étouffer l'émotion, vous distraire, vous éloigner de ce que vous ne voulez pas ressentir.

Vous n'êtes pas une super maman parce que vous allez chercher votre enfant tous les jours à la sortie de l'école. Vous êtes une super maman parce que vous décidez de penser ceci. De cette pensée jaillit la confiance en vous, et de cette émotion, vous récupérez votre fille à 16h30 sans faute.

C'est pourquoi, si vous souhaitez accomplir quelque chose, il est nécessaire de faire venir l'émotion qui l'entraîne en amont. Pourquoi voulez-vous perdre du poids ? Monter votre business ? Décrocher un nouveau job ? Vous marier et avoir des enfants ? Prendre plus de temps pour vous ? Parce que vous croyez que lorsque ces choses seront dans votre vie, vous vous sentirez d'une certaine manière. Sauf que... et là se trouve un petit piège : il est nécessaire de ressentir cette émotion, mettons la confiance, l'abondance, la sérénité, la joie, la

connexion, etc., avant de réaliser les actions qui vous y mènerons.

Je dois ressentir le succès avant d'effectuer les activités qui me mèneront au résultat que je désire pour mon entreprise. Surprenant, non ? Et pourtant juste : la ligne Émotions vient avant celle des Actions dans le Modèle.

Si le résultat que l'on obtient dans notre vie ne nous convient pas, il peut être intéressant d'interroger les 3 émotions qui vibrent le plus souvent en nous au cours de notre journée. De ces émotions, quelles actions ou non-actions prend-t-on ? Comment savoir s'il est judicieux pour nous de les revoir ?

Par exemple, si j'estime que je ne mange pas « normalement », je peux m'interroger sur ce que je fais ou ne fais pas qui engendre ce résultat. Peut-être que je n'écoute pas mes signaux de faim et de satiété et que je mange plus que nécessaire ou qu'au contraire, je me restreins. Peut-être que je fais tout un tas de tests en laboratoires privés, que je revois mon schéma alimentaire tous les deux mois, ou encore que je passe des heures à m'interroger sur le contenu de mon assiette. Quelle émotion est à l'origine de tout cela ? De la peur peut-être ? Ou encore de la méfiance ? Quelle pensée m'y a amené.e ?

Mon travail en tant que coach bien-être est de m'assurer que vos besoins, vos envies, vos valeurs, vos émotions, vos actions et vos résultats sont alignés. Si ce n'est pas le cas, l'objectif n'est pas de modifier vos actions, même si c'est souvent tentant. On peut établir un plan alimentaire, retirer ou ajouter des ingrédients, avaler cinq compléments alimentaires et sortir courir 3 fois par semaine. Et je ne dis pas que ces choses-là ne sont pas bonnes et qu'elles ne seront pas à considérer. Ce que je veux souligner c'est que ce ne sont pas ces actions-là, ou d'autres, qui vous mèneront à l'endroit où vous vous sentez réellement bien dans votre tête,



votre corps et votre assiette.

Car si c'est l'émotion de peur, de privation ou d'inadéquation qui mène la danse et entraîne vos actions, berce votre route...  
à quoi bon ?

Pour connaître ce qui fonctionnera pour vous, il faut un plan en adéquation avec tout ce que vous êtes dans votre globalité. Ce qui prend en compte vos valeurs, vos désirs, vos besoins, les émotions que vous souhaitez ressentir, les expériences que vous voulez avoir.

Et la réponse réside dans votre Modèle aligné, comme je l'apprends à mes clientes dans le programme Vert ma Vie que j'ai créé pour accompagner les femmes qui souffrent de douleurs et d'inconforts digestifs.

J'espère que cet épisode vous aura donné envie de penser en termes de Modèles. La semaine prochaine, nous irons encore un peu plus loin et nous verrons comment cet outil incroyable peut nous aider dans notre relation avec nos proches.

Pour ne manquer aucun épisode, n'oubliez pas de vous abonner.

Merci pour votre écoute, bonne semaine et à bientôt !