

Guide pratique

# 9 étapes pour faciliter vos passages à l'action créatrice





# Table des matières

<b>Hello, je suis Marie d'Hautefeuille</b>	<b>03</b>
<b>Introduction</b>	<b>04</b>
<b>Chapitre I: Ecouter votre tête</b>	<b>07</b>
<b>Chapitre II: Ecouter votre coeur</b>	<b>09</b>
<b>Chapitre III: Ecouter votre intuition</b>	<b>12</b>
<b>Chapitre IV: Ecouter votre spiritualité</b>	<b>14</b>
<b>Chapitre V: Ecouter vos peurs</b>	<b>17</b>
<b>Chapitre VI: Prendre votre décision</b>	<b>19</b>
<b>Chapitre VII: Vous mettre en action</b>	<b>21</b>
<b>Chapitre VIII: Aller au bout de votre choix</b>	<b>23</b>
<b>Chapitre IX: Savoir changer d'avis</b>	<b>25</b>
<b>Conclusion</b>	<b>27</b>

# Hello, Je suis Marie d'Hautefeuille Psychologue

Depuis plus de 20 ans, Marie accompagne celles et ceux qui traversent des transitions, des remises en question, ou des tempêtes intérieures.

Dirigeants en bout de souffle, salariés brillants, mais perdus, femmes et hommes ambitieux en quête de sens, d'équilibre ou d'alignement.

Son approche est un mélange de psychologie du travail, d'écoute clinique, de stratégie du changement, d'EMDR et d'une profonde humanité.



Elle relie les mondes qu'on oppose souvent : L'analyse et le vécu, la rigueur et la douceur, la noblesse et la simplicité, l'intime et le professionnel.

Elle est celle qui a accepté ses ombres et choisi sa lumière. Celle qui croit qu'on peut exister pleinement, sans tout plaquer, sans jouer un rôle, sans s'épuiser.

# Introduction

Dans la vie s'il y a bien une chose qui n'est pas toujours facile, voire même qui est souvent difficile c'est passer à l'action.

Pourtant chaque fois que vous traversez des moments difficiles, de remise en question, de troubles, de doutes ou encore que vous êtes confronté à un problème, une crise, un changement, une contrariété, le premier réflexe de bon nombre de personnes est de se demander ce qu'elles pourraient faire.

Comme si devant un problème, la solution allait apparaître de manière spontanée. Tout cela, sans tenir compte de l'impact que la nouvelle situation amène chez vous.

La majeure partie des gens a tendance à agir de cette manière pour tout un ensemble de raisons, mais notamment pour 2 grandes raisons :

- **Pour se défendre de leurs émotions**

En effet, les gens n'aiment pas souffrir ce qui fait que dès qu'ils sont confrontés à des situations déstabilisantes, difficiles, problématiques qui les amènent à vivre de la souffrance, leur réflexe est de se défendre. Je parle bien de réflexe : c'est-à-dire que les gens n'ont que peu de contrôle sur cette réaction défensive. Cette défense met en place des stratégies qui vont permettre dans un premier temps de ne pas souffrir. Hélas, rapidement, ce mécanisme de défense ne fonctionne pas et les personnes se retrouvent de nouveau dans une situation souffrante, parfois même davantage que la précédente.

- **Pour sortir rapidement de la situation**

En effet, comme vous venez de le voir comme les personnes n'aiment pas souffrir, elles se défendent de manière réflexe et bien sûr elles réagissent au plus vite. Et lorsqu'elles voient que leur premier choix ne fonctionne pas et qu'elles continuent à souffrir, elles mettent en place une nouvelle action. Et tout cela se fait rapidement, car leur objectif est toujours de faire cesser la souffrance le plus rapidement possible. Donc, tout ce qui leur passe par la tête pour arrêter cette douleur leur semble la chose à faire. Et c'est ainsi qu'elles mettent en place bien souvent des actions irréflechies.



C'est ce qui fait que réagir est rarement une bonne idée face à ce type de situations souffrantes. L'enjeu est donc de développer des mécanismes pour permettre de mettre en place des passages à l'action créatrice.

Les actions créatrices sont des actes que toute personne va poser à partir d'elle-même, avec discernement, respect et bienveillance. Cela afin de ne pas réagir, mais bien d'agir pour se créer à partir de soi.

Car toute prise de conscience, toute acceptation de sa réalité, toute transformation, tout changement ne peut se manifester dans le réel que par des actes.

Alors, autant faire que vos actes soient des actes qui partent de votre être profond et qui vous permettent de vous créer la vie de vos rêves !

Dans cet ouvrage, je vais vous proposer **9 étapes pour faciliter vos passages à l'action créatrice.**

Ainsi, à chaque fois que vous traverserez une situation souffrante, un changement, une perte, une crise, une déception, etc., je vous invite à prendre du recul, à ne pas réagir, à ne rien faire si ce n'est de suivre ces 9 étapes pour oser vous créer à partir de vos souffrances.

Pour cheminer ensemble dans ce processus je vous invite ici et maintenant à choisir un sujet, un thème sur lequel vous observez que vous avez du mal à passer à l'action ou encore un projet, une décision que vous n'arrivez pas à prendre ou pour laquelle vous changez sans cesse d'avis.

Je vous propose de cheminer ensemble et vous guider pas à pas dans ces 9 étapes pour vous aider à prendre une décision réfléchie qui va vous mener vers le passage à l'action créatrice pour le projet que vous avez identifié.

Notez ci-dessous le thème sur lequel vous souhaitez travailler à travers ce processus.





Au cours de la lecture de cet ouvrage, je vous invite à prendre le temps de travailler chaque étape et de ne pas hésiter à faire des pauses et à prendre le temps qui vous sera nécessaire pour traverser chacune d'entre elles.

Je vous invite à passer à l'étape n° 2, que lorsque vous aurez rempli l'étape n° 1 sur votre projet. Et ainsi de suite, de manière à tirer le plus de profit de cet ouvrage.

Je vous invite ainsi à prendre votre temps pour passer les étapes à votre rythme.

Évidemment, si vous souhaitez lire ce livre d'une traite, vous êtes bien libre de le faire!

Dans chacune des étapes, je vous propose des exemples tirés de ma pratique professionnelle. Les noms des personnes, les sexes, les âges et autres détails ont été modifiés afin de préserver la confidentialité des personnes et de rendre l'exemple parlant pour le plus grand nombre.



## Chapitre I

# Écoutez votre tête

La première étape que je vous invite à suivre c'est donc d'écouter votre tête.

Écouter votre tête, ce n'est pas se demander ce que vous souhaitez faire dans telle ou telle situation. Écouter votre tête c'est apprendre à écouter ce que vous dit votre raison, c'est prendre de l'information pour trouver des réponses. C'est prendre un chemin qui va vous permettre de poser l'ensemble des données de la problématique en cours.

Mais écouter sa tête c'est également comprendre les raisons qui peuvent vous avoir amené dans telle ou telle situation.



*Exemple : Caroline vit un mal-être dans son travail. Elle me contacte pour trouver une solution et changer de travail : elle veut savoir quoi faire dans sa vie. Cependant, mon premier pas pour l'accompagner c'est de lui poser les questions suivantes :*

- *Quels sont vos compétences, vos savoir-faire ?*
- *Quelles sont les tâches que vous aimez réaliser dans votre travail ?*
- *Quelles sont les tâches que vous souhaitez ne pas retrouver dans votre futur travail ?*
- *Etc.*

*Mais, je vais également aller plus loin dans le cheminement avec elle et je vais lui demander le contenu de ses rêves d'enfance et ses rêves d'adulte. Dans cet accompagnement, je vais également inviter Caroline à se poser les questions suivantes sur ses motivations, ses choix, ses manières d'agir :*

- *Qu'est-ce qui a fait qu'elle a choisi son métier actuel ?*
- *Est-ce un choix ou a-t-elle choisi le premier emploi qu'elle a trouvé ?*
- *Pourquoi est-elle restée à ce jour ?*
- *Quels sont les bénéfices secondaires de son emploi actuel ?*

*À partir de tout ce matériel rationnel, nous allons établir une liste de possibilités. Dès lors, je vais demander à Caroline de faire des recherches dans des bases de métiers, dans des centres de documentations afin de trouver des éléments factuels et observables et sortir des idées reçues sur un métier. Je vais également l'inviter à réaliser des enquêtes métiers auprès de professionnels.*

*Par la suite, je vais lui demander d'établir la liste des pour et des contre au regard des métiers, des orientations, thématiques qu'elle a sélectionné.*



Ainsi, comme vous pouvez le voir dans mon exemple écouter votre tête c’est poser de la raison, du diagnostic sur la problématique que vous traversez. Et comme vous pouvez le constater, ce n’est pas encore le temps de passer à l’action.

Prenez soin de noter ci-dessous l’ensemble des éléments rationnels, des faits, des éléments de recherches, les points positifs et négatifs en lien avec votre projet.



## Chapitre II

# Écouter votre cœur

La deuxième étape pour faciliter les passages à l'action créatrice et vous libérer de vos souffrances est d'être à l'écoute de votre cœur.

Ce que je veux dire par là, c'est d'oser écouter votre vécu, vos émotions. En effet, à chaque fois que vous traversez des situations difficiles, que vous vous trouvez face à des problèmes, vous avez sans nul doute le réflexe, comme je l'expliquais plus haut de vous défendre.

Chaque mécanisme de défense mis en place consiste à vous couper de votre vécu. De ce fait, il est difficile d'agir à partir d'un vécu que la majeure partie des personnes se refusent spontanément à éprouver.

Pour autant, comment est-il possible d'agir dans le respect de soi et de l'autre également, si vous ne savez pas ce que vous éprouvez réellement ?

Ainsi, il est dans cette étape nécessaire de vous poser et de prendre le temps d'écouter ce qui est là en vous. C'est un exercice qui semble difficile, mais qui est assez simple de fait. Il suffit d'accueillir l'ici et maintenant. Mais difficile parce que dans les situations que j'évoque avec vous ici, il s'agit de vécu souffrant.



Alors, oui pour écouter votre vécu dans cette étape, il s'agit bien d'écouter votre souffrance. C'est laisser de la place à ce qui est là :

- La peine
- La colère
- La déception
- Le malaise
- L'angoisse
- Le stress
- Le doute
- La peur
- L'inconnu
- La douleur

Ou encore d'autres émotions qui peuvent se cacher derrière celles qui apparaissent plus spontanément. Ces dernières peuvent être des émotions plus heureuses :

- Joie
- Plaisir
- Soulagement
- Délivrance
- Bonheur
- Libération
- Enthousiasme
- Quiétude

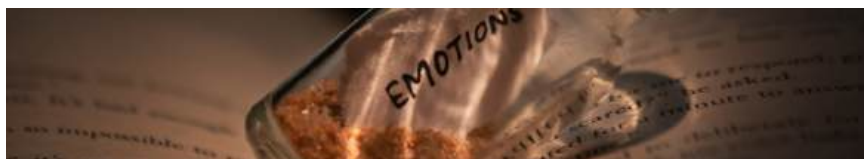
C'est bien la complexité de toutes ces émotions qui fait qu'il n'est pas facile d'écouter votre cœur, mais il est possible de faire des découvertes surprenantes en écoutant ce qui est là réellement en vous.

C'est cette route difficile qui mène vers une conscience de ce qui est réellement là pour vous et qui va vous permettre par la suite de passer à l'action créatrice. Sans ce préalable, tous vos actes seront dirigés sur quoi faire pour ne pas souffrir et non quoi faire pour vous créer et vous respecter.

*Exemple : Eglantine traverse une période difficile lorsqu'elle est venue me voir. Elle souffre, car son mari avec qui elle a deux enfants vient de la quitter pour une autre femme. Elle vient me voir, car elle veut aller mieux et surtout elle espère que son mari reviendra vers elle.*

*L'espoir est une bonne chose, mais uniquement s'il est étayé sur des faits. Or, Eglantine m'explique peu à peu au fil de notre échange que cela fait des années que c'est difficile entre eux deux. Qu'il y a des tensions chez eux sur à peu près tous les sujets! Lors de leur séparation, son dorénavant ex-mari, a été très clair qu'il ne veut plus être avec elle et cette rencontre avec une autre personne n'est pas la principale raison de leur séparation.*

*De ce fait, j'amène peu à peu ma cliente à cesser de se défendre avec un espoir basé sur rien et à toucher à ce qu'elle vit réellement en lien avec cette histoire et cette séparation. C'est là qu'elle touche à beaucoup de peine, de déception. Mais elle comprend également que cette peine et cette déception sont beaucoup liées à tout l'investissement qu'elle a mis pendant des années pour cheminer dans son couple et non en lien avec la séparation qu'elle comprend et reconnaît peu à peu comme la meilleure chose pour elle.*





Vous pouvez donc voir à travers cet exemple qu'écouter votre cœur et votre vécu en lien avec vos émotions peut vous mener vers des chemins et des possibles que vous n'auriez jamais imaginés au préalable.

Maintenant, prenez le temps de noter ci-dessous les éléments de cœur en lien avec votre projet, vos pensées, vos émotions.

## Chapitre III

# Ecouter votre intuition

Voilà la troisième étape de votre cheminement. Et cette fois, je vais vous proposer d'écouter votre intuition.

Lorsque vous aurez su écouter votre tête et votre cœur, vous connaîtrez dès lors les faits observables et factuels de votre situation. Mais vous saurez également quels sont vos émotions et vos vécus en lien avec la situation. C'est à ce moment qu'il est possible d'écouter votre intuition.

L'intuition, je la définis comme cette voix intérieure qui vous dit : «c'est par là la bonne direction». Il n'est pas facile d'écouter votre intuition, car bien souvent, ce que propose, suggère cette voix va vous sembler irrationnel, improbable, impossible. De plus, en général, votre entourage va vous avoir fait des suggestions, va vous avoir donné un avis, un point de vue. Eh bien souvent, votre intuition va vous pousser dans une voie inexplorée.

Je vous dirais qu'il est bien normal que votre voix vous pousse sur un chemin inexploré, car votre chemin de vie personnel n'a bien évidemment jamais été emprunté par personne.

*Exemple : Lorsque j'ai accompagné Henri, il occupait un poste important dans une grande société de commerce. Il était manager d'une équipe de 20 commerciaux et était reconnu et respecté dans son métier. Mais l'entreprise étant en difficulté, elle mettait en place un plan de départ volontaire. Henri se disait donc que c'était peut-être le bon moment pour lui pour vivre son rêve : avoir son restaurant.*

*Henri a souhaité travailler sur son projet rêve, mais également sur un projet de recherche d'emploi salarié. Au fil de l'accompagnement, le projet d'avoir son propre restaurant est devenu de plus en plus concret, mais il n'arrivait pas pour autant à renoncer à chercher un emploi salarié. Il savait ce que disait la raison et son cœur, mais il restait coincé entre ces deux options. De ce fait, à un moment, nous avons abordé la question et je l'ai confronté à sa dualité et à la nécessité de choisir. Je lui ai demandé si demain il avait une proposition pour un emploi bien payé et intéressant, serait-il prêt à renoncer à son projet d'avoir son restaurant. Spontanément, sa réponse a été non : il ne souhaitait pas renoncer à ce projet. Mais, très vite, reviennent en force les recommandations de son entourage qui lui conseille la sécurité, surtout qu'il a 54 ans. De plus, tout le monde lui dit que c'est très difficile d'avoir un restaurant d'autant qu'il n'a aucune expérience dans ce domaine.*

*C'est là que je l'ai amené à prendre conscience que certes, son cœur et sa tête n'étaient pas d'accord, mais que son intuition était très claire quant à elle : elle veut le restaurant.*

*Henri a eu son restaurant pendant 13 ans, il a fini par prendre sa retraite à l'âge de 67 ans, heureux d'avoir suivi son intuition et accompli son rêve.*





Notre intuition ne nous trompe pas sur ce que nous voulons réellement mettre en œuvre pour nous réaliser dans notre vie. Mais, je reconnais qu'il n'est pas facile de l'écouter et encore moins d'oser suivre cette intuition quand tout (raison, faits, entourage) semble dire que ce n'est pas là chose à faire.

Prenez ici et maintenant le soin de noter ci-dessous ce que vous dit votre intuition, votre voix intérieure en lien avec votre projet. Les premières pensées sont souvent les bonnes, même si cela vous paraît incongru, ne jugez pas ce qui monte en vous.

## Chapitre IV

# Ecouter votre spiritualité

Nous voilà à l'étape 4 de votre cheminement vers les passages à l'action créatrice. Et cette fois-ci, je vous invite à écouter votre spiritualité. Voilà une notion qui ne plait pas à tout le monde, car il y a beaucoup de confusion autour du concept de spiritualité, sachant que la spiritualité et l'intuition ce n'est pas la même affaire.



J'entends par spiritualité l'idée qu'il y a quelque chose dans cet univers qui nous dépasse. Certaines personnes vont l'appeler Dieu, d'autres divinités, d'autres encore l'univers, le grand tout, ce qui est plus grand que nous. Pour certaines personnes c'est une personne pour d'autres encore c'est une force énergétique. Certaines autres encore diront que c'est ce qui régit la loi de l'intention, de l'attraction.



Comme, vous pouvez le lire, les principes, les concepts autour de la spiritualité sont vastes et étendus. Mais, nous pouvons nous accorder sur le fait qu'un nombre important de personnes pensent qu'en effet il existe quelque chose que chacun définit à sa manière en fonction de sa sensibilité et de ses croyances.

Pour conclure, je vous dirais qu'il est donc essentiel de ne pas confondre la spiritualité et la religion. La religion incluant de la spiritualité, mais elle est bien d'autres choses encore.



Donc, ce que je mets derrière le mot spirituel c'est cette force qui prend toutes sortes de noms et de forme, mais qui est là dans notre univers et qui peut agir pour nous et nous aider à agir parce que je porte la conviction profonde que toute personne a en elle une part de spirituel : reste à trouver votre manière à vous.

En effet, je ne peux que vous inviter à explorer cette part de spirituel en vous, car elle permet de trouver de l'aide dans le cheminement qui mène vers soi et vers les passages à l'action. Écouter cette force qui est là dans l'univers peut vous permettre d'oser demander de l'aide à cette dernière, mais aussi à vos proches et à votre entourage.

Écouter votre spiritualité c'est oser demander à l'univers de vous guider, de vous montrer la bonne direction. Cela demande du lâcher-prise, cela demande la foi, cela demande d'écouter son entourage, les signes sur votre route qui vous montrent votre chemin.

Car, ce qui est certain avec la spiritualité que vous portez c'est qu'elle demande d'être à l'écoute et de lâcher-prise, mais elle nécessite de passer à l'action pour devenir réel.

*Exemple : J'ai accompagné Elodie, une jeune femme célibataire qui ne s'aimait pas beaucoup, qui se jugeait et se comparait également très souvent. Elle venait, car elle souhaitait rencontrer une personne avec qui créer sa vie, mais elle observait que cela ne fonctionnait jamais et de plus elle faisait très peu de rencontres, car elle sortait très peu.*

*Le premier pas a été de l'aider à reprendre confiance en elle et à développer l'estime d'elle-même, à sortir des jugements et de la comparaison. Ainsi, Elodie a appris à s'aimer pour qui elle est. En effet, comment faire une rencontre quand vous pensez vous-même ne pas être une personne que l'on peut aimer ?*

*Et c'est là que je l'ai amené également à toucher à sa part de spiritualité : à avoir la foi qu'une personne est là quelque part, que cette rencontre peut se faire. C'est croire en l'espoir, c'est avoir la foi qui aide dans cet objectif à atteindre. Elle a ainsi peu à peu fait des demandes à l'univers sur son homme idéal, ses besoins d'avoir une personne dans sa vie. Elle a également fait quelques précisions sur le type de personne qu'elle souhaitait rencontrer : une personne avec le sens de la communication, le sens de l'engagement, gentil, capable de prendre des décisions. Ensuite, il a fallu qu'Elodie accepte peu à peu d'oser sortir, faire des rencontres, car autrement impossible de se mettre en couple.*

*Elodie, après plusieurs déceptions, a su ne pas perdre de vue son besoin d'être en couple et affiner ses demandes. C'est ainsi qu'elle a pu faire une belle rencontre qui quelques années plus tard s'est soldée par un mariage et un enfant.*





Notre spiritualité, notre capacité à croire que l'univers peut être là à nos côtés est une ressource importante pour faciliter les passages à l'action, car elle donne l'impulsion et l'espoir pour aller de l'avant.

Prenez maintenant le temps de noter vos demandes à l'univers ou peu importe comment vous l'appellez. Notez vos rêves pour pouvoir les visualiser, les rendre tangibles dans le monde invisible.

*Si cela ne vous vient pas spontanément, n'hésitez pas à prendre du temps. À laisser ce livre de côté pour y revenir plus tard lorsque les pensées et les idées vont monter en vous. En somme, notez les pensées et les idées quand elles viennent.*

## Ecouter vos peurs

L'étape 5 pour faciliter les passages à l'action est d'écouter vos peurs. Les peurs ont toujours un message à vous faire passer.

Les gens n'ont pas peur pour le plaisir de s'effrayer, ils n'ont pas peur sans aucune raison. Même vos peurs irrationnelles, surtout elles, ont un sens à découvrir afin de vous aider à cheminer sur votre route.

Les peurs parlent, envoient des messages. L'enjeu c'est d'apprendre à les écouter.

En effet, bien souvent face aux peurs, les gens ont tendance

· Soit à fuir et faire autre chose.

· Soit à banaliser en se disant que c'est une peur irrationnelle donc comme ils n'ont aucune raison d'avoir peur, ils passent par-dessus.

· Soit de se dire, d'accord j'ai peur, mais cela ne va pas m'empêcher de faire ce que je veux faire et ils passent à l'action.

Mais, toutes ces attitudes ne passent pas par l'écoute des peurs. Pourquoi est-ce si important de les écouter ? Car derrière vos peurs : il y a toujours vos besoins.

Ainsi, à chaque fois que vous allez prendre un moment pour vous arrêter et écouter vos peurs, vous allez découvrir certes des choses pas très agréables, des prises de conscience d'inquiétude, de préoccupation, de doute. Mais, si vous continuez d'écouter et d'accepter ces peurs, vous allez également découvrir le besoin qui est en arrière de la peur.

*Exemple : Cela me fait penser à Emilie qui souhaitait créer son entreprise. Elle voulait se lancer à son compte, mais elle avait beaucoup de peurs en elle. Elle venait, car elle se sentait perdue et envisageait de renoncer à se lancer à cause de toutes ces peurs. Emilie voulait ouvrir une safranière (une société qui produit du safran), un vrai défi pour une personne qui ne venait pas de l'agriculture. Son entourage lui disait qu'elle n'avait pas l'expertise nécessaire, qu'elle ne pourrait pas réussir qu'elle n'aurait pas d'argent, qu'elle n'arriverait pas gagner sa vie. De plus, c'était une période de crise économique aussi, son entourage lui disait également que ce n'était pas le bon moment. De fait, plus elle écoutait tout cela, plus la peur augmentait.*

*Lors de nos échanges, nous avons pu faire émerger que certaines des remarques de son entourage la touchaient tout particulièrement, car cela faisait écho à ses propres peurs. La peur de ne pas réussir, la peur de ne pas avoir d'argent notamment. De ce fait, elle a pris le temps d'écouter ses peurs et cela a fait écho à ses besoins : son besoin de reconnaissance, celui de réussir par elle-même, de créer une entreprise qui porte ses valeurs et son énergie pour offrir au monde de belles épices biologiques. Mais aussi son besoin de gagner sa vie pour avoir un quotidien agréable. En touchant à ses besoins, elle a pu trouver des solutions pour s'occuper de ses peurs. Tout d'abord en ce qui concerne son besoin de reconnaissance, elle a compris que sans passage à l'action elle n'obtiendrait jamais ce qu'elle voulait et que la première personne qui devait être fière d'elle : c'est elle-même. Que si elle respectait ses valeurs et son projet elle pourrait obtenir ce qu'elle veut, mais certainement pas en renonçant ! Et en ce qui concerne gagner sa vie : elle a compris que cette peur était réelle, il y avait un réel risque d'échec, mais qu'elle devait faire confiance en sa capacité de travail et toutes ces autres compétences et expertises pour réussir ce projet. C'était son moment, elle le sentait au plus profond d'elle-même. De plus, afin de se sécuriser pour réussir et gagner de l'argent, elle a aussi décidé de se faire accompagner par des professionnels de la culture du safran.*





Ainsi, je vous invite à écouter vos peurs, car elles vous offrent de toucher à vos besoins et dès lors de pouvoir vous en occuper grâce à vos ressources internes, mais aussi grâce à des ressources externes.

Posez-vous et écoutez vos peurs en lien avec votre projet. Laissez-les monter, faites-leur de la place et écoutez plus avant pour toucher aux besoins qui sont en lien. Observez les possibilités pour faire avec vos peurs et mettre en place des moyens concrets pour vous sécuriser si besoin.

## Chapitre VI

# Prendre votre décision

L'étape 6 du processus est enfin le temps des décisions.

En effet, maintenant que vous savez ce que les faits disent, que vous avez effectué la partie rationnelle du processus, que vous avez su écouter vos émotions, votre vécu, mais aussi votre intuition et votre spiritualité qu'en plus, vous avez écouté vos peurs et identifié vos besoins profonds, vous êtes prêt pour prendre une décision.

Car toute décision prise en tenant compte de l'ensemble de ces éléments est une décision qui part de votre être profond et qui va vous mener vers ce que vous pensez être le meilleur pour vous.

Le temps de prendre une décision est un moment difficile. Car même lorsque les gens ont bien respecté toutes les étapes précédentes, ils se trouvent confrontés au moment où il faut choisir.

Ce qui est difficile dans le fait de choisir, même si vous savez ce que vous souhaitez, c'est le moment où vous devez renoncer. Car en effet, le moment du choix est dans le même temps le moment du renoncement. À chaque fois que vous prenez une décision pour un achat, pour un projet vous devez renoncer aux autres options qui s'ouvraient à vous.

C'est pour cette raison qu'il est si difficile de prendre une décision.

De plus, le temps de prendre une décision est le temps du présent. Il est tout à fait possible d'avoir effectué tout le processus, d'avoir fait le point sur chaque étape et au moment de prendre la décision une nouvelle information, une intuition ou un autre élément nous amène à en prendre une autre.



*Exemple : Cela me rappelle un client Paul, il travaillait dans un grand groupe international et avait une occasion favorable d'un poste à l'étranger. Il hésitait beaucoup, car sa femme avait un emploi intéressant en France, ses enfants avaient leurs amis. Leurs familles à sa femme et à lui habitaient proche de chez eux ce qui leur permettait de se voir souvent. Ils étaient propriétaires d'une belle maison qu'ils avaient aménagée ensemble. Mais à côté de cela, le poste à l'international était une belle opportunité professionnelle, l'occasion de voyager pour lui et sa famille, la possibilité de découvrir une nouvelle culture, d'autres manières de travailler et aussi pour ses enfants d'apprendre une langue étrangère. Paul hésitait sans cesse entre ces deux possibilités qui s'ouvraient à lui.*

*C'est ainsi qu'il arrive dans mon cabinet pour s'aider à choisir. Nous avons donc écouté sa tête, mais aussi son cœur, son intuition et sa spiritualité. Et c'est ainsi qu'il est apparu clairement que pour Paul les deux options étaient réellement envisageables, mais il a touché au fait qu'il aimait beaucoup la vie qu'il avait ici en France et comme sa femme était réticente au départ, il prit la décision de refuser cette offre, car cela lui donnerait un très bel équilibre de vie en France. Lorsqu'il a annoncé sa décision à sa femme, cette dernière, lui a dit qu'en fait elle était ravie qu'il puisse choisir sa famille, mais qu'elle était d'accord pour partir, que ce départ serait une bonne chose pour toute la famille.*

*C'est ainsi que Paul a finalement annoncé à son entreprise qu'il acceptait le poste à l'international.*

Pour conclure, je dois vous dire que le temps où vous prenez une décision, c'est également un temps de libération, car une fois qu'une décision est prise, vous vous sentez libéré, car vous n'êtes plus écartelé entre deux directions. Et il ne suffit plus que de passer à l'action.

Prenez le temps d'écrire ici la décision que vous envisagez de prendre et de mettre en place en tenant compte de tous les éléments que vous avez pu noter dans les étapes précédentes.





## Chapitre VII

# Vous mettre en action

Voilà, il est venu le moment de passer à l'action créatrice. Comme vous pouvez le constater, 6 étapes ont été nécessaires avant de passer à l'action.

Cela peut paraître très long, mais en fonction des actions cela peut prendre quelques minutes pour agir comme parfois cela peut prendre des mois, voire des années.

Maintenant, je veux attirer votre attention sur le fait qu'il y a une différence entre savoir ce que vous voulez faire et le faire. Il y a donc une réelle différence entre choisir et passer à l'action.

Passer à l'action est difficile pour bon nombre de personnes, comme pour d'autres c'est juste évident et facile. Si cela est facile tant mieux pour vous. Mais pour les autres, il est important dans ce cas de bien se rappeler pourquoi vous avez pris cette décision.

C'est pourquoi je recommande toujours de prendre des notes sur l'ensemble des éléments qui nous amènent à prendre une décision, de noter donc : les éléments rationnels, émotionnels, intuitifs, spirituels, les peurs et les besoins ainsi que votre choix, comme vous avez pu le faire au fur et à mesure de ce livre.



L'autre action qu'il va être important de mettre en place c'est de définir un plan d'action. En effet, face à un projet, la tâche peut paraître immense et il n'est pas facile de savoir par quoi commencer et par quoi terminer. C'est ainsi que les personnes renoncent à passer à l'action.

De plus, les peurs reviennent en force au moment de passer à l'action. C'est donc le moment où il est important de reconnecter à toutes les raisons qui vous ont amené à aller dans cette direction.

Passer à l'action : c'est ce moment où l'on se jette dans le vide, mais où l'on sait que, quoiqu'il arrive, il y a de l'eau en dessous pour nous accueillir.

**Passer à l'action est un peu un acte de foi.**





Non, vous ne savez pas où cette nouvelle route va vous mener, car c’est une nouvelle route que vous empruntez et celle-ci est votre route personnelle : elle n’a jamais été empruntée par personne. Il est normal que cela ne soit pas facile, mais il est tellement satisfaisant de la prendre, car elle est réellement créatrice de votre personne et de votre vie.

Prenez le temps maintenant de noter au regard de votre projet et de votre décision en lien de noter ci-dessous : les éléments marquants de votre décision, de noter un plan d’action avec des dates et des échéances pour vous permettre d’avancer pas à pas.

## Aller au bout de votre choix

Voilà, vous êtes fier de vous : vous avez posé tous les éléments essentiels pour avancer vers votre projet, vous avez pris votre décision et vous êtes passé à l'action.

Bravo, c'est super.

Mais, le chemin n'est pas terminé. En effet, j'ai souvent pu observer que tenir dans le temps, même la meilleure des décisions n'est pas chose facile. Il y a des moments où vous douterez, des moments où vous remettrez tout en question. Des moments où vos passages à l'action vous donneront le vertige.

Mais, si vous arrivez à revenir à vos bases, à votre pourquoi, à revenir à votre tête, votre cœur, votre intuition et votre spiritualité tout en écoutant vos peurs et donc vos besoins fondamentaux vous saurez tenir le cap et avancer dans votre chemin de vie

Ce qui est aussi bien utile pour aller au bout de vos choix et de vous-même, ce sont deux choses importantes :

- **Parler autour de vous de votre projet**

En effet, parler de son projet c'est le mettre dans le domaine public, enfin je ne vous invite pas nécessairement à en parler à la planète, en parler à vos proches peut suffire, à vous de voir l'audience auprès de laquelle vous souhaitez en parler bien sûr. Dans cet espace comme en toute chose, il est essentiel de se respecter. Ainsi, en parler autour de vous, va vous engager vis-à-vis de vous-même et des autres. Cela va vous inciter à continuer de cheminer acte après acte vers votre projet.

- **S'entourer d'un coach**

Quand je parle d'un coach, je ne parle pas nécessairement d'un professionnel, même si ça peut l'être si c'est ce qui est le plus aidant pour vous. Mais cela peut-être un ou une amie, un ou une collègue, une personne de confiance qui saura être là pour vous afin de vous accompagner dans votre projet. Ce sera à vous de lui dire comment vous avez besoin d'être coaché, accompagné pour cheminer dans votre projet :

- Est-ce que vous avez besoin d'un appel une fois par jour, par semaine, par mois.
- Est-ce que vous avez besoin qu'elle vous rappelle vos objectifs ou plutôt qu'elle vous écoute ?

Ce qui est certain, c'est que cette personne doit pouvoir faire preuve de bienveillance et vous montrer tous les pas que vous avez faits pour avancer sur votre route. Elle ne doit pas être là pour vous gronder : ce type d'attitude n'est jamais aidante et ne fait progresser personne.

Il est intéressant de comprendre pourquoi vous n'avez pas atteint tel ou tel objectif et de mettre en place des actions correctrices pour poursuivre vos passages à l'action et ne pas vous décourager. Toute autre attitude est stérile.





Prenez soin de noter ici les personnes auprès de qui vous pourriez parler de votre projet. Notez la personne qui pourrait vous servir de coach et voyez avec cette dernière si elle est d'accord pour faire un bout de route avec vous.

## Chapitre IX

# Savoir changer d'avis

Vous avez bien pris le temps de suivre toutes les étapes pour prendre la bonne décision et vous êtes passé à l'action. Vous avancez dans votre projet.

Bien que je sois certaine qu'au moment où vous avez pris votre décision c'était la bonne chose à faire pour vous, il arrive que les choses changent.

En effet, la vie est souvent pleine de surprises et d'imprévus. Ainsi, vous avez beau avoir pris la bonne décision à un instant T, il se peut qu'une autre décision prenne tout son sens à un autre moment.

Il est également possible que vous atteigniez votre objectif et qu'arrivé là vous vous rendiez compte que finalement cela ne vous satisfait pas autant que vous l'aviez espéré ou imaginé.

Ce qui me paraît donc important et essentiel dans la vie, c'est que lorsque vous mettez en place des projets à moyen ou long terme, il est essentiel de ne pas s'obstiner à tout prix à aller au bout si cela n'est plus ce que vous souhaitez ou si votre situation a évolué. Les changements qui font faire évoluer un passage à l'action peuvent aussi bien être internes qu'externes donc.

Les changements internes sont les prises de conscience de nouveaux rêves, de limites dont vous n'aviez pas conscience, etc.



Les changements externes sont l'arrivée d'un enfant, une séparation, une crise économique ou sanitaire, etc.

Évidemment, il est essentiel dans cette période de bien faire la différence entre s'obstiner et ne pas persévérer.

En effet, il est essentiel pour aller au bout d'un projet, de persévérer et de se donner du temps. Mais, il est tout aussi important de ne pas persévérer si vous vous rendez-vous compte d'éléments qui peuvent faire évoluer votre projet.

Je vous invite donc à observer et à faire le point régulièrement sur votre projet, là où vous en êtes de votre motivation, de vos rêves. De continuer à écouter votre tête, votre cœur, votre intuition, votre spiritualité, vos peurs et vos besoins. Cela afin de continuer à prendre les bonnes décisions pour faire des passages à l'action créatifs.





Prenez le soin de noter ci-dessous, là où vous pouvez en être dans votre projet, vos périodes de doutes, vos questionnements, vos éventuelles remises en question. Je vous invite à vous faire aider si vous avez trop de doutes pour vous aider à cheminer sur cette route pour avoir des passages à l'acte créatif.



## Conclusion

# C'est le début de quelque chose de bon.

Voilà, vous avez terminé ce processus pour faciliter les passages à l'action créatrice avec le projet que vous avez sélectionné au début de ce livre.

J'espère que cela vous a permis de cheminer dans ce processus vers plus de satisfaction et surtout de passage à l'action à partir de qui vous êtes profondément.

Je ne peux que vous inviter à procéder de même à chaque fois que vous avez une nouvelle décision à prendre, que vous faites face à un nouveau défi, un nouveau souci d'ordre personnel ou professionnel.

Je vous souhaite le meilleur dans tous vos passages à l'action créatrice.

Vous avez aimé ce guide pratique? Venez découvrir mes services



Je vous invite à me suivre sur mes réseaux sociaux pour plus de conseils



Marie d'Hautefeuille. Tous droits réservés, 2025.

Toute reproduction du présent ouvrage, en tout ou partie, est interdite sans l'autorisation préalable de Marie d'Hautefeuille

Toute reproduction non autorisée peut donner lieu à une poursuite en justice.