

Les 8 qualités indispensables pour vivre le présent au présent

Dans le numéro précédent, nous avons vu que notre cerveau réagit aux stimuli externes comme un problème, par l'intermédiaire de deux systèmes neuronaux de réponse possible. Le premier « dit réflexe » (cerveau reptilien) est sollicité très rapidement et donne une réponse sans réflexion et instinctif. Le second appelé Néocortex est plus lent à se mettre en route mais donne une réponse mûrie et réfléchie, bien plus adaptée à la situation sur le long terme. Dans la seconde partie, nous avons vu les trois clés permettant d'obtenir cette solution : la **clarté**, l'**analyse** et la prise de décision et l'**action**.

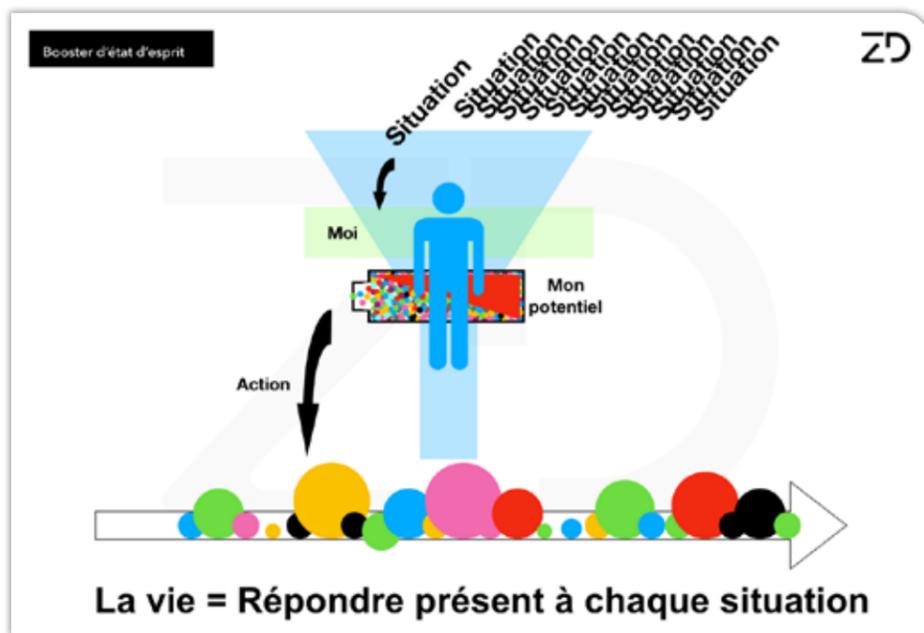
Dans notre vie de tous les jours, nous sommes face à des situations qui vont demander des réponses de notre part. Ces situations vont constituer notre présent. **Alors, comment vivre pleinement notre présent ? Et que veut dire « vivre pleinement le présent » ?**

En développement personnel, le présent revêt une connotation symbolique particulière. On parle de vivre en **pleine conscience** les choses qui nous entourent, d'apprécier le **moment présent** avec discernement cérébral pour en savourer une substantifique quintessence presque mystique. Sans préjuger de la puissance de la « pleine conscience », cette notion peut paraître abstraite pour certains. Pour être plus clair, nous placerons la notion de présent de façon plus terre à terre. Pour faire écho à notre premier article, nous pouvons affirmer que notre présent est constitué par la réalisation de nos actions. Ainsi, le présent est une succession de situations qui se présentent les unes après les autres et dont les réponses doivent être apportées avec le plus grand discernement possible.

Notre histoire est ainsi constituée de nos réponses passées. **Je suis donc aujourd'hui le résultat de mes actions et de mes choix passés.** C'est parce qu'un jour vous avez décidé de devenir dentiste que vous êtes aujourd'hui dans votre cabinet dentaire. En extrapolant ce principe au futur, nous pouvons ainsi affirmer que les actions présentes auront des répercussions sur les situations à venir. Il y a donc de fortes probabilités qu'une personne soit en surcharge pondérale dans les années à venir si elle a aujourd'hui une alimentation très riche en sucre et en gras. Ainsi, en comprenant que l'avenir se décide et se dessine maintenant, **nous pouvons influencer et orienter notre futur par nos actions présentes.** Il devient alors facile d'imaginer que les résultats seront intimement liés à la qualité et à la quantité de travail fourni pour réaliser une tâche. En prenant l'exemple du travail, nous remarquons qu'il existe une corrélation entre les 4 stades d'intensité d'une action et nos besoins (cf. pyramide de Maslow).

1. Je travaille, tout simplement, pour répondre à mes besoins essentiels (physiologiques et sécurité)
2. Je travaille honnêtement, pour satisfaire mon besoin d'appartenance et d'adhésion à une idéologie
3. Je travaille dans le but d'atteindre un objectif spécifique, afin de répondre à mon besoin d'estime
4. Je travaille également pour me dépasser et cela afin de répondre à mon besoin d'accomplissement.

Il devient donc évident que les résultats obtenus seront différents en fonction de l'implication personnelle. Dans le langage courant on dira « mettre tout son cœur à l'ouvrage ». En termes de développement personnel, on appelle cela le « **Flow** ». Cette notion s'illustre par la perte de la notion de temps lorsque l'on réalise une tâche qui nous est chère : on oublie le temps qui passe et la fatigue que l'on ressent, on est inondé par l'émotion qu'elle procure. C'est le cas lorsque nous jouons d'un instrument de musique. Il arrive un moment où tous les éléments convergent à la réalisation du morceau et toutes les autres notions paraissent accessoires, comme floues. La musique jouée à ce moment et l'émotion qu'elle procure font oublier la matérialité de la partition ou de l'instrument de musique qui ne sont que des outils. C'est cet état de grâce qui s'appelle le « **Flow** ». Cette action réalisée dans le « **Flow** »



procure une sensation de fluidité d'exécution et un sentiment d'accomplissement intense. Mais la mise en place de ce Flow va dépendre de deux facteurs essentiels : **l'énergie** et **l'engagement**. Ce sont les deux ingrédients indispensables à la réalisation de toute tâche, qu'elle nous semble facile ou difficile.

Un manque d'énergie va créer une réponse en demi-teinte car très vite notre cerveau reptilien, qui aime bien rester dans sa zone de confort, va créer tout un tas d'excuses, plus ou moins crédibles, pour nous faire faire le moins d'efforts possible et nous préserver. Avoir de l'énergie est un travail en lui-même, cela ne s'improvise pas, et dépend de nombreux facteurs. En effet, au démarrage d'un projet, nous sommes plein d'énergie et nous pouvons même parfois accélérer, voire pousser la machine jusque dans ses limites physiques. Avec le temps, l'énergie a tendance à perdre de sa puissance, la fatigue prend le dessus et le projet s'interrompt ou se termine rapidement avec un compromis sur le résultat. L'énergie représente la partie matérielle de l'action et doit être canalisée sur le projet.

Pour comprendre l'importance de l'engagement, prenons par exemple la vie de mère Teresa. Il nous est facile d'imaginer l'engagement sans faille de mère Teresa dans son combat contre la pauvreté en Inde. Animée par une cause qui dépasse l'étroitesse de nos pensées humaines, elle s'est donnée corps et âme à sa tâche, jour après jour pour aider ses semblables. Quel que soit son état de fatigue ou son âge, elle a su puiser dans son engagement l'énergie nécessaire pour mener à bien sa cause, même si celle-ci aurait pu sembler perdue d'avance. L'engagement permet de régénérer l'énergie en augmentant sa puissance même

dans des conditions difficiles. Il représente la partie plus mentale de l'action. C'est cette force mentale qui nous entraîne vers l'inconnu, seulement muni de notre conviction : la réussite du projet. **Plus l'engagement est clair et fort et plus le projet à toutes les chances d'aboutir à un résultat. C'est ce que l'on appelle le FOCUS.**

Si toutes nos actions étaient ainsi réalisées avec cette même conviction et ce même focus, notre présent serait alors vécu intensément et en pleine conscience. Pour illustrer ce propos, imaginons que nous décidons de faire du jogging. Nous pourrions courir de temps en temps, quand il fait beau uniquement et que l'envie est là, ou le faire de façon régulière, quelles que soient les conditions, tous les matins à heure fixe. Les résultats obtenus seront très différents d'un cas à l'autre. Ainsi, le présent se dessine en fonction de nos actions et du focus que nous mettons à leur réalisation. L'enchaînement de nos actions crée donc la réalité. L'énergie et l'engagement à la tâche lui donnent toute son intensité. Cette chronologie d'actions permet d'orienter notre vie en lui donnant du sens, savoir pourquoi on se lève le matin et comment on va aborder les situations qui se présenteront à nous aujourd'hui.

Alors quelles sont les qualités à travailler pour faire de chaque présent un présent de la vie ?

Dans ce chapitre, nous ne développerons pas les qualités morales telles que l'honnêteté, la gentillesse ou encore la bonté et tant d'autres appartenant au champ lexical biblique. Normalement transmises par notre éducation, ces valeurs sont évidentes et indispensables pour vivre un présent relationnel qualitatif. Concentrons-nous ici sur les qualités à développer et qui vont avoir un réel impact sur nos actions quotidiennes.

ÊTRE VISIONNAIRE - TROUVER SON FEU SACRÉ

Ce qui nous anime, ce qui nous fait sauter du lit le matin, comme les jours de départ en vacances. Comme mère Teresa, cela peut-être une cause, simplement partager un moment en famille ou ouvrir son propre cabinet. Il est évident que si nous voulons donner un sens à notre vie nous devons apprendre à voir loin et à voir grand. Nous regardons toujours notre situation avec son lot de problèmes, de bons et de mauvais moments, ce qui limite notre champ de possibilité à notre connaissance. Avoir une vision, c'est déterminer un cap et faire des actions en cohérence avec celui-ci. Pour être visionnaire, il faut savoir enlever ses lunettes, enlever son propre filtre de pensée et regarder tout ce que la vie nous offre. Le buffet de la vie est ouvert alors, servez-vous...

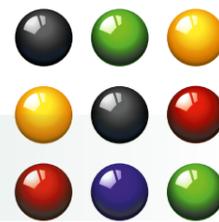
ÊTRE INSPIRANT ET FÉDÉRATEUR.

À l'heure de la communication et de la technologie, nous vivons dans un monde d'interactions permanentes avec les autres. Beaucoup d'entre nous se contentent de copier des modèles de vie existants avec plus ou moins de réussite, se satisfaisant au passage des résultats prévisibles qu'ils pourraient obtenir. Au final, ils vivent une vie par procuration, sans épine, sans saveur et s'installent dans une routine quotidienne rythmée par les besoins primaires et secondaires (cf. Pyramide de Maslow). Cette position, très confortable, permet d'assurer le minimum d'effort sans danger mais semble dépourvue de toute motivation à long terme. Ainsi, le présent vécu n'est qu'une pâle copie de l'originale plutôt démotivante. Soyez créatif, novateur, réinventez les systèmes établis, donnez une nouvelle orientation à vos choix ! Se remettre en permanence en question fera de votre présent une expérience unique et pleine d'émotions, avec son lot de réussites et d'échecs qui feront de vous une personne différente chaque jour de votre vie. Devenez inspirant pour les autres. Ne copiez pas... Innovez.

ÊTRE RESPONSABLE À 100%.

Cette qualité est un énorme paradoxe en psychologie. Elle représente pour beaucoup le symptôme non avoué de l'immobilisme. Par peur d'être responsable de quelque chose, nous n'essayons même plus. Nous refusons de prendre le moindre risque et campons sur des positions parfois contradictoires avec notre propre raison. Nous acceptons facilement d'être responsables d'un succès





mais nous refusons souvent celle d'un échec. Pire, nous cherchons fréquemment le coupable idéal et fédérateur, celui nous servira d'excuse pour éviter notre propre remise en question. La COVID-19 semble d'ailleurs être le coupable tout trouvé, en cette période de crise, pour permettre à certaines personnes de justifier de leur échec, sans en prendre le moindre part de responsabilité. Sans vouloir polémiquer sur ce sujet, je préfère penser que je suis seul responsable de tout ce qui m'arrive. « *Je prends la main sur les événements, j'agis différemment pour tenter de changer des résultats insatisfaisants. Je ne cherche pas d'excuse ou de coupable car je transforme la réussite ou l'échec en expérience d'apprentissage.* » Être responsable n'a rien de culpabilisant, c'est un raccourci qui mène à la maturité. N'ayez pas peur d'assumer.

ÊTRE ENGAGÉ À 110 % - FOCUS. Nous avons compris l'importance de l'engagement dans n'importe quel projet. Être focus sur un objectif c'est s'assurer que l'on continue d'avancer malgré tous les obstacles qui se dresseront devant nous et feront chuter notre motivation. Le focus prendra alors le relais en puisant une énergie nouvelle. Mais au-delà de la motivation, il existe une autre dimension à l'engagement : la notion de « ça passe ou ça casse », c'est-à-dire prendre l'engagement envers soi-même de réussir, de s'y consacrer corps et âme, d'y mettre toutes les ressources disponibles pour atteindre ses objectifs. En général, lorsque que nous nous lançons dans un projet, nous sommes plus attentifs aux résultats qu'aux moyens développés. Or c'est justement le chemin parcouru et les expériences vécues qui nous façonnent et nous font grandir. Plus l'engagement est important, plus notre expertise de la situation s'affine et moins la peur de l'affronter à nouveau nous paralyse. **En bref, se lancer dans un projet sans plan B assure la réussite du plan A !** Plus que l'engagement, faites-vous le serment de réussir.

ÊTRE EXEMPLAIRE. C'est d'abord être cohérent avec soi-même et être compétent dans le domaine. Un bon professeur n'est pas celui qui sait beaucoup de choses, mais celui qui sait les transmettre. Nous pouvons enseigner avec qualité ce que nous avons appris et intégré. « *Pour inspirer les autres il faut devenir un modèle en soi-même.* » Par exemple, comment expliquer à son fils qu'il ne faut pas fumer s'il nous voit fumer un paquet de cigarette par jour. Pire, si vous lui dites que vous ne fumez pas et qu'il sent la cigarette en votre présence, cela ne vous rendra pas crédible. Pour comprendre et enseigner que le changement est possible, il faut avant tout que nous ayons emprunté ce chemin nous-même ! Montrez la voie, montrez que c'est possible...

ÊTRE RECONNAISSANT. « MERCI » voilà un petit mot magique qui, une fois avoir compris son pouvoir, peut changer radicalement notre vie dans la façon d'aborder toutes les situations. En développement personnel on utilise souvent le terme de « gratitude ». Savoir dire merci permet de diriger notre attention sur ce qui nous rend heureux au lieu de voir ce qui nous manque. La gratitude modifie notre état d'esprit et permet de passer de « pour être heureux, je veux... » à « je suis heureux d'être... ». Dans nos relations avec les autres, il est évident que savoir dire merci de façon régulière et sincère aux personnes qui nous entourent provoquera une bienveillance accrue à notre égard et développera des relations interpersonnelles plus soudées et plus vraies. Elle contribuera à augmenter nos qualités d'écoute et de communication et facilitera le fait d'exprimer nos émotions, mais elle n'est pas une pensée magique, elle n'efface pas les malheurs et les soucis ! Sa pratique régulière nous permet de développer une vision plus positive de la vie, d'avoir une meilleure résistance au stress, de créer un sentiment de bien-être plus souvent en plus de circonstance. **Remerciez pour apprécier.**

ÊTRE ALTRUISTE. Nos actes sont souvent mus par un seul intérêt : le nôtre. À l'heure où les médias cristallisent les images comme une vérité sans possibilité d'interprétation, nous sommes obnubilés par notre image. Nous la travaillons comme une œuvre d'art, nous la perfectionnons pour la rendre la plus attractive possible. Mais au final, cette image ressemble aux décors de Disneyland, ils sont maintenus debout par des planches de bois. L'altruisme c'est savoir développer des relations franches et sincères sans penser à notre propre intérêt. Une relation de couple, c'est vivre en commun et c'est donc vivre comme un. Aussi, pour qu'un intérêt commun puisse exister, il faut savoir faire taire deux intérêts individuels, et donc savoir faire de la place pour l'autre dans notre monde. Imaginez la qualité de la relation si chacun des deux protagonistes vie pour faire exister l'autre, l'aide à se développer dans sa vie ! Extrapolez maintenant ce concept à toutes vos relations sans attendre un retour de l'autre. L'altruisme c'est aider les autres à se développer.

ÊTRE AUTHENTIQUE ET TRANSPARENT. C'est peut-être la qualité la plus importante à développer pour répondre présent aux situations de la vie. Dans un monde qui nous juge en permanence, nous ajustons nos actions dans le seul but d'obtenir le consensus. Attention, nous ne parlons pas d'ajustage dans le sens de désordre civil et moral en donnant libre cours à nos pulsions. Nous parlons d'ajustage dans le sens d'actions soumises à l'approbation des autres. Certaines critiques peuvent même provenir de personnes sincères envers vous, donnant un avis objectif mais en fonction de leur expérience. Observez votre entourage lorsque vous vous lancez dans un projet. D'abord ils vous ignorent, ensuite ils se moquent de vous et enfin ils vous demandent comment vous avez fait ? Être authentique sous-entend de vivre pour ce qui nous anime, ce qui nous fait vibrer. Être transpa-

rent sur nos valeurs et nos fibres émotionnelles internes c'est se sentir puissant et fort face aux épreuves. C'est aussi trouver la force et le courage de continuer malgré les défaites, les autres et le plus difficile, nous-même. En réalité, nous sommes la personne à qui nous mentons le plus car nous trouvons des excuses et des coupables pour ne pas avoir à assumer nos erreurs. Il faut donc savoir s'avouer vaincu, lorsque c'est le cas, et savoir se féliciter lors d'une réussite ! Provenant d'un bon ou d'un mauvais événement, le changement n'est bon que si vous devenez une version améliorée de vous-même.

« Vivre le présent au présent, c'est comprendre que chaque présent est un présent qui ne se renouvellera jamais ».

PROCHAIN NUMÉRO

« *L'effet cumulé ou le pouvoir des habitudes* »

Retrouvez toute notre actualité sur notre site <https://zenith-dental-formation.fr/> / Et suivez-nous sur les réseaux sociaux



Franck Bellaïche
Fondateur de Zenith-dental-formation



SÉMINAIRES, TRAVAUX PRATIQUES ET MISES EN SITUATION

En présentiel* à 30 minutes de Paris (95)

FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
Hygiène, asepsie & traçabilité 3 Février	Photographie dentaire et Portrait 3 Mars	DSD & Mockup Vidéo émotion 14 et 15 Avril	Optimisez votre temps & votre agenda 5 Mai	Leadership & Management bienveillant 2 et 3 Juin	Facettes céramiques Préparations, Empreinte 3D & Collages 7 Juillet	Pilotage Financier Débutants 17 Novembre	Pilotage Financier Confirmés** 8 Décembre
Protocoles opératoires, bacs et cassettes 4 Février	Travail à 4 mains & ergonomie 10 Mars		Isolation & pose de la digue 27 Mai	Inlay - Onlay Préparations, Empreinte 3D & Collages 16 Juin			
Accueil professionnel & parcours patient, 1ère consultation 10 Février	Présentation des plans de traitement Acceptation des devis NR 17 Mars			Préparation du bloc opératoire & protocole des Chirurgies 30 juin			

D'AUTRES SOIRÉES À THÈME ET CONFÉRENCES EN PRÉPARATION

Chaque module est disponible individuellement ou en pack. C'est en fonction de vos besoins !



Info et réservation www.zenith-dental-formation.fr
Ou contactez Vanessa au 01 34 42 11 33 - info@zenith-group.fr

*Si les conditions sanitaires le permettent, sinon en Webinaire
**Uniquement dans le Pack Pilotage Financier