

**Qui est au poste de pilotage quand je décide ?**





## « *Qui est là ?* »

Je peux distinguer selon les cas :

### « QUOI JE SUIS »

- mes habitudes
- mon caractère, mon type psychologique
- mes compétences et aptitudes
- mon mental et ses représentations
- ma sensibilité et ses affects

C'est mon EGO, mon Moi dans ses différents états, et différentes parts, fluctuant selon les situations et auquel je m'identifie dans la durée.

Le plus souvent les différentes parts de moi sont centrées sur la satisfaction de l'un ou l'autre de mes besoins essentiels.

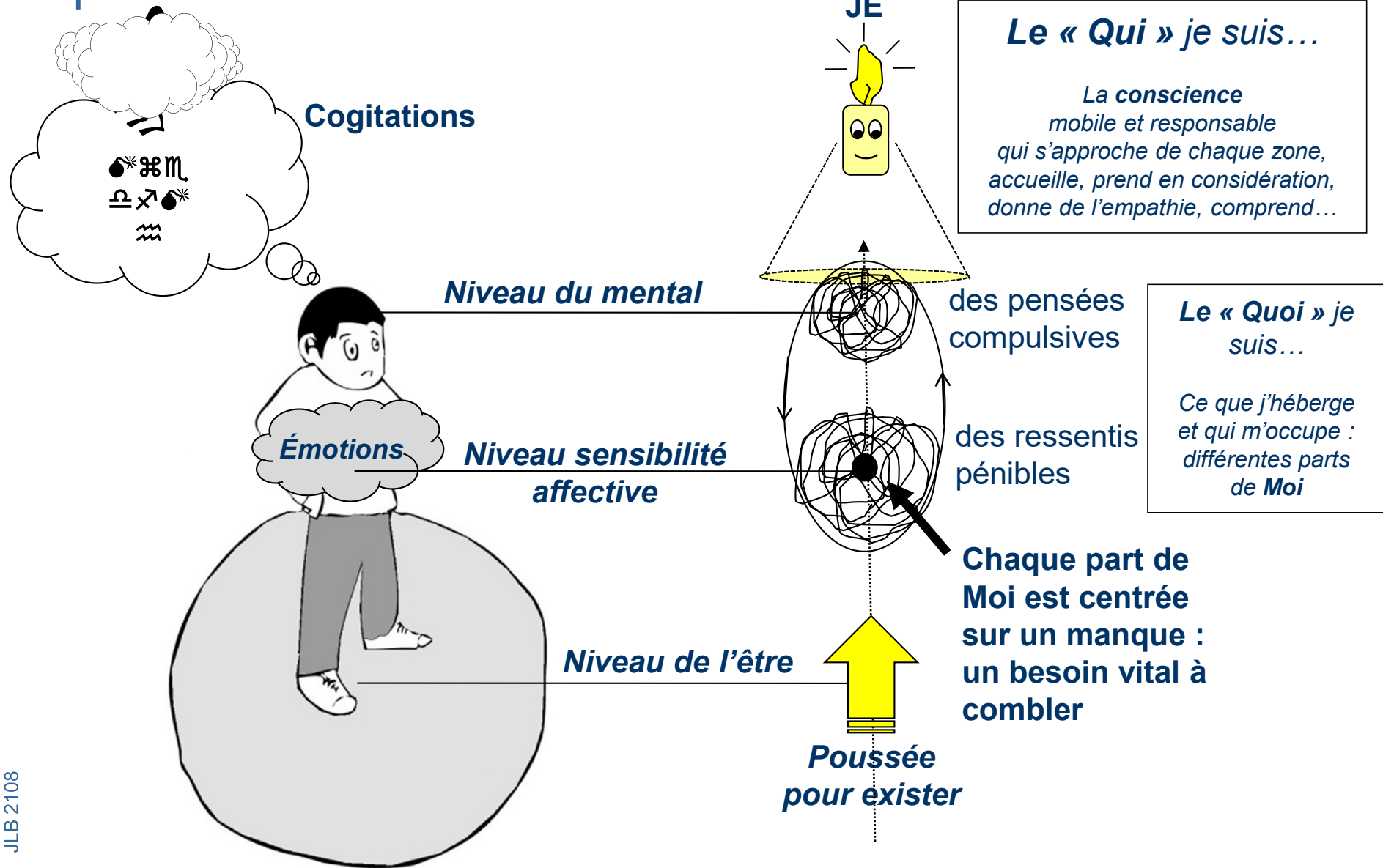
### « QUI JE SUIS »

- c'est l'être conscient, attentif et responsable que je suis tout au fond ;
- capable d'accueillir, avec lucidité et bienveillance, les différentes instances (internes et externes) présentes lorsqu'une décision importante est à prendre ;
- capable de se dégager des fluctuations pour évaluer, décider, s'engager et tenir ses engagements ;
- c'est l'être digne de confiance et capable de fidélité alors que les choses changent dans la durée

C'est le « **Je** » que je suis :

- le « Je » conscient (le témoin intérieur),
- et aussi le « Je » auteur responsable de ses actes (le décideur).

# Je ne suis pas mes pensées, je ne suis pas mes émotions



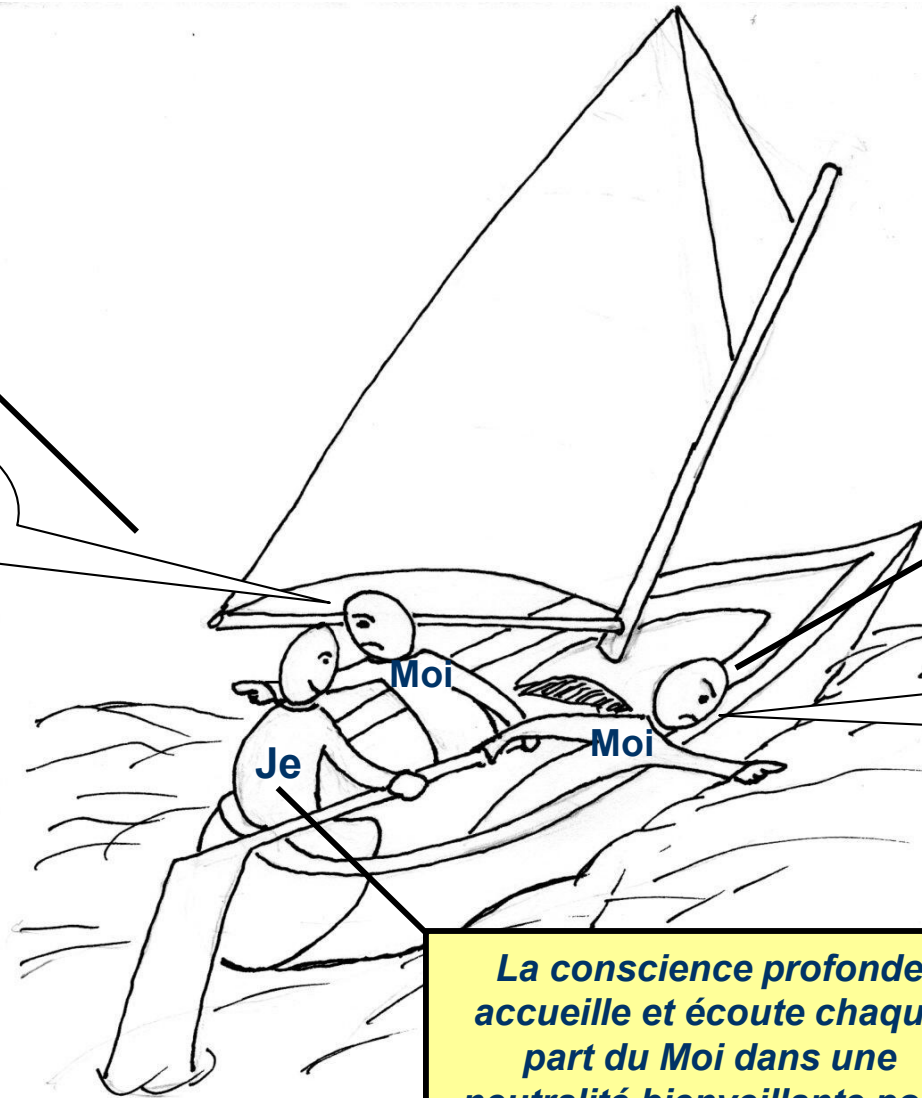
# Le JE est médiateur entre les parts du MOI

**Une part de  
Moi animée  
par le besoin  
de sécurité**

*Non !  
J'ai peur...  
Il faut rentrer !*

**Une part de  
Moi animée  
par le besoin  
de prendre des  
risques et  
d'oser**

*Pas d'histoire !  
Il faut y aller !*

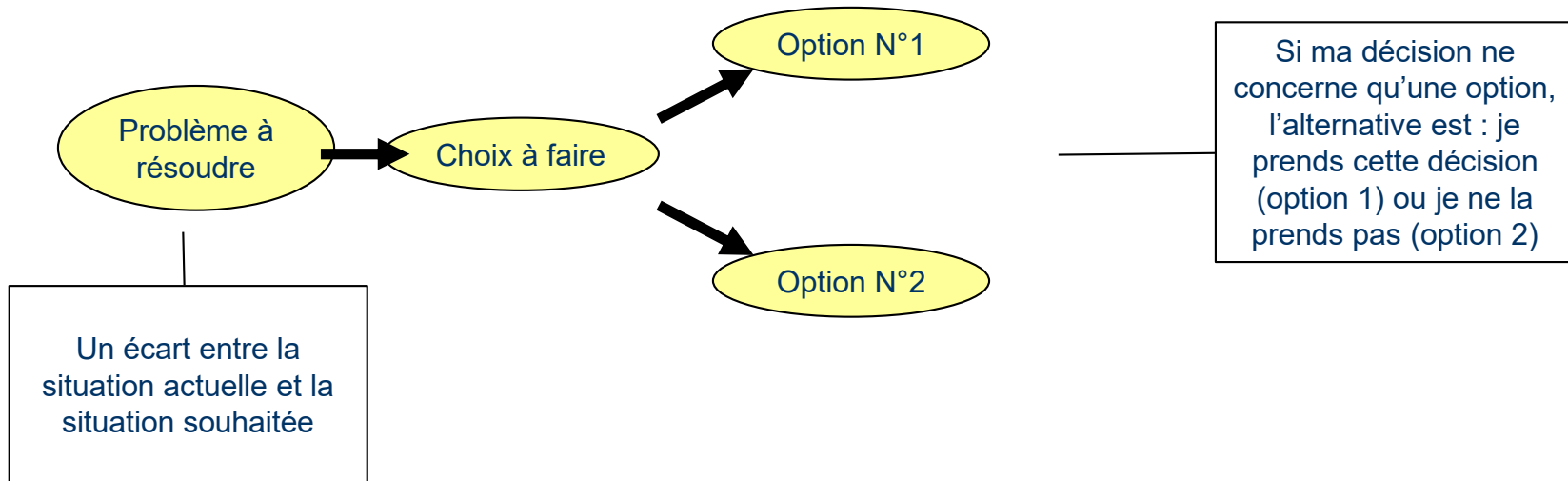


**La conscience profonde  
accueille et écoute chaque  
part du Moi dans une  
neutralité bienveillante pour  
négocier une option  
acceptable**



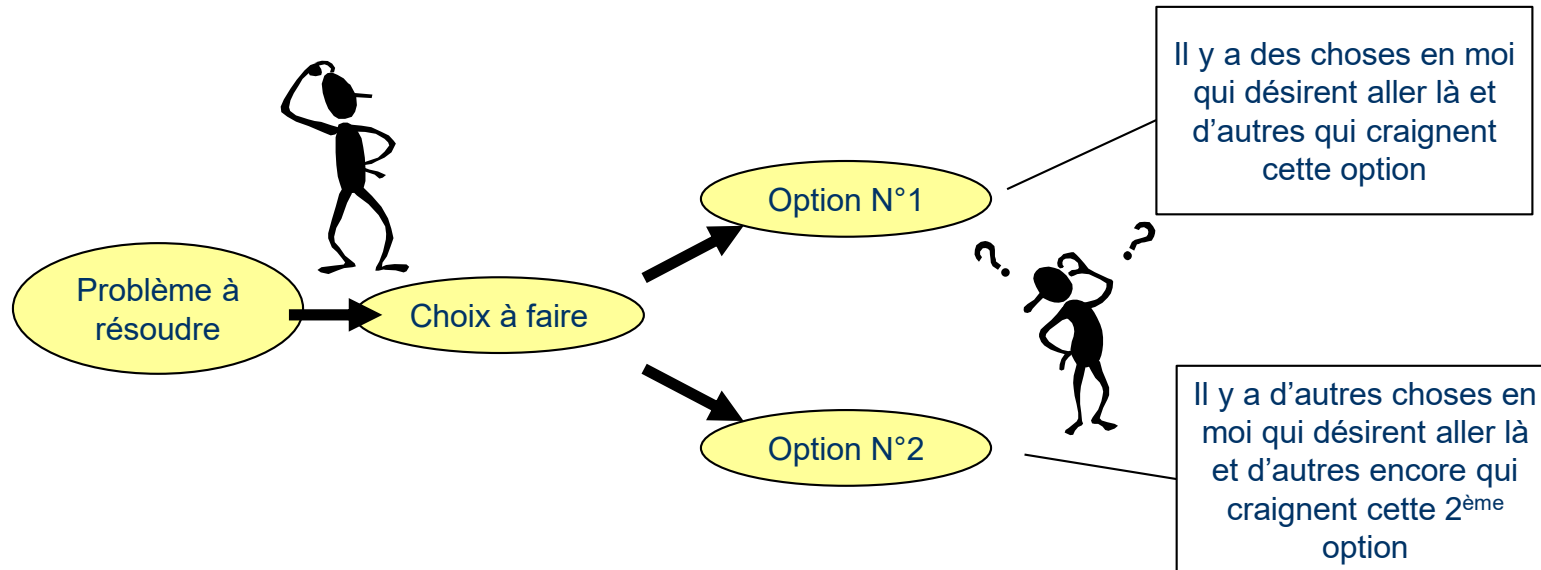
## J'ai une décision à prendre

« Pour résoudre un problème, me voici confronté à un choix à faire. Je le formule entre 2 options » :

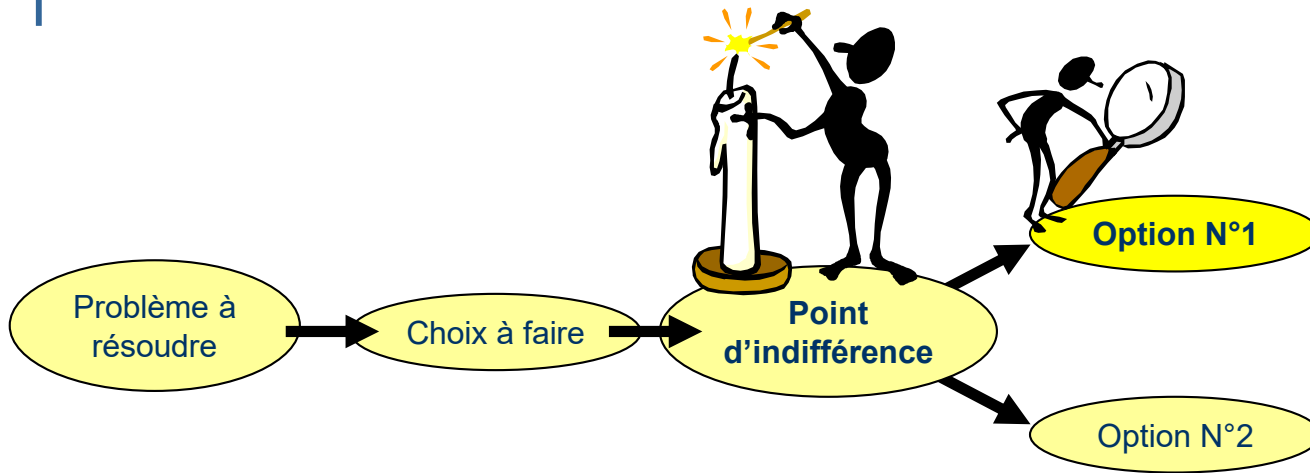


« Je vais examiner successivement chacune de ces options »

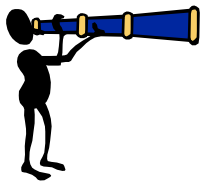
« *Je suis tiraillé, je suis indécis...* » :



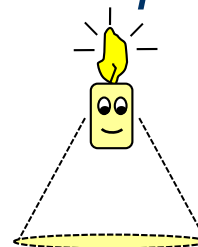
« *Je me propose de me dégager de ce qui m'attire d'un côté ou de l'autre pour me situer d'abord en un **point d'indifférence*** » : c'est le point d'observation et d'accueil du « **Je** » → ici je mobilise ma conscience profonde.



« A partir du point d'indifférence, je suppose que je prends l'option N°1... »



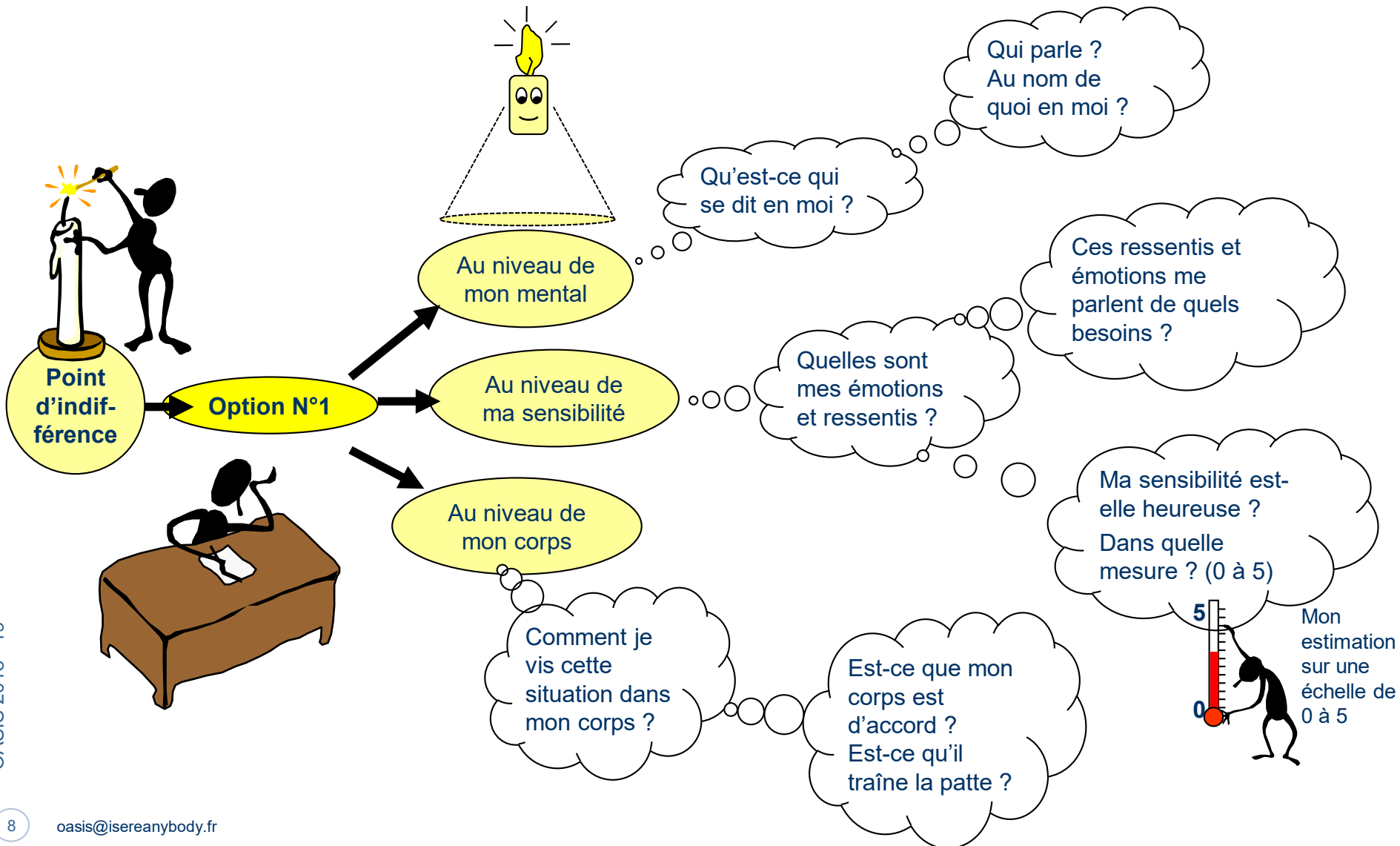
« **Je me passe le film** de ce que je vis lorsque je prends l'option N°1.



**Je vais écouter tout ce qui se passe alors dans les différentes parts de Moi... »**



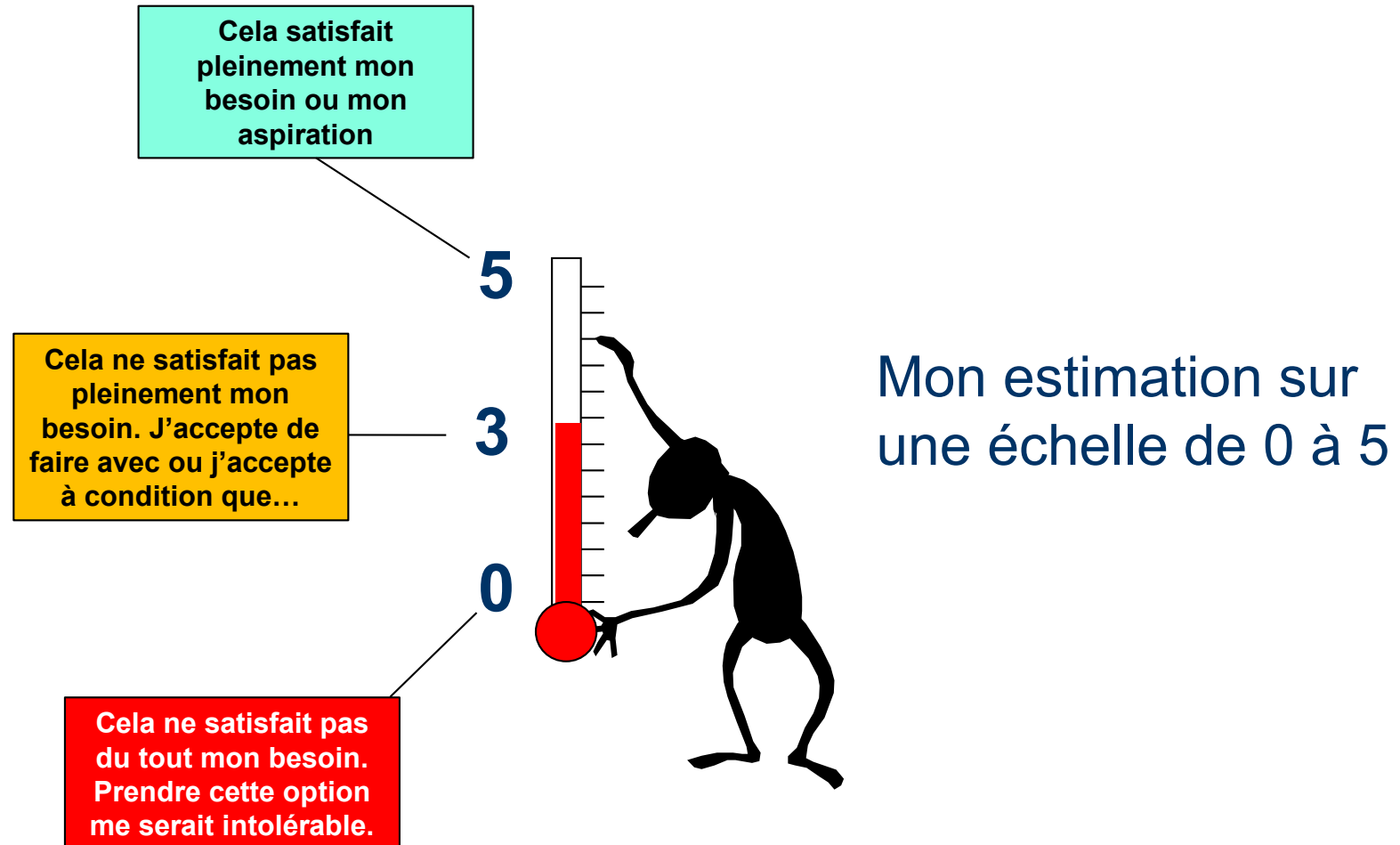
## « Si je vis l'option 1, qu'est-ce qui se passe en moi ? »





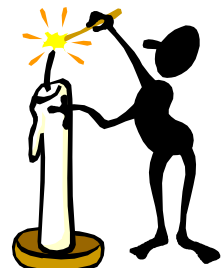


*Pour une décision importante il est bon d'estimer en quoi chaque option satisfait mes besoins essentiels.*





« En choisissant cette option, quel degré de satisfaction pour mes besoins essentiels ? »

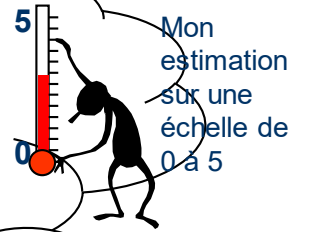


Point d'indifférence

Option N°1

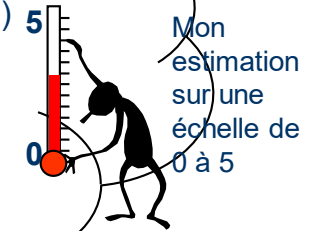
Au niveau de mes besoins d'activité ?

En quoi cette option me permet-elle de mettre en œuvre mon potentiel et mes compétences ? Si je m'y engage, **est-ce que ma vie prend plus de sens et se rapproche de mes valeurs ?**



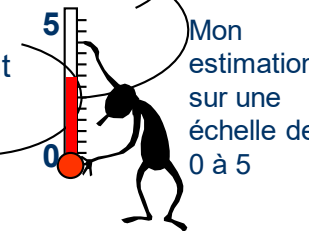
Au niveau de mes besoins d'altérité ?

Quels sont les **enjeux relationnels** dans cette option (impact sur autrui) ? En quoi cette option me permet-elle de satisfaire mes **attentes, alliances, engagements, responsabilités par rapport à autrui ?**



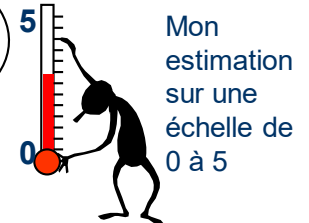
Au niveau de mes besoins d'identité ?

En quoi cette option me permet-elle (ou pas) de **grandir en qui je suis** ? Puis-je m'y déployer et y donner toute ma mesure en restant fidèle au meilleur de moi ?



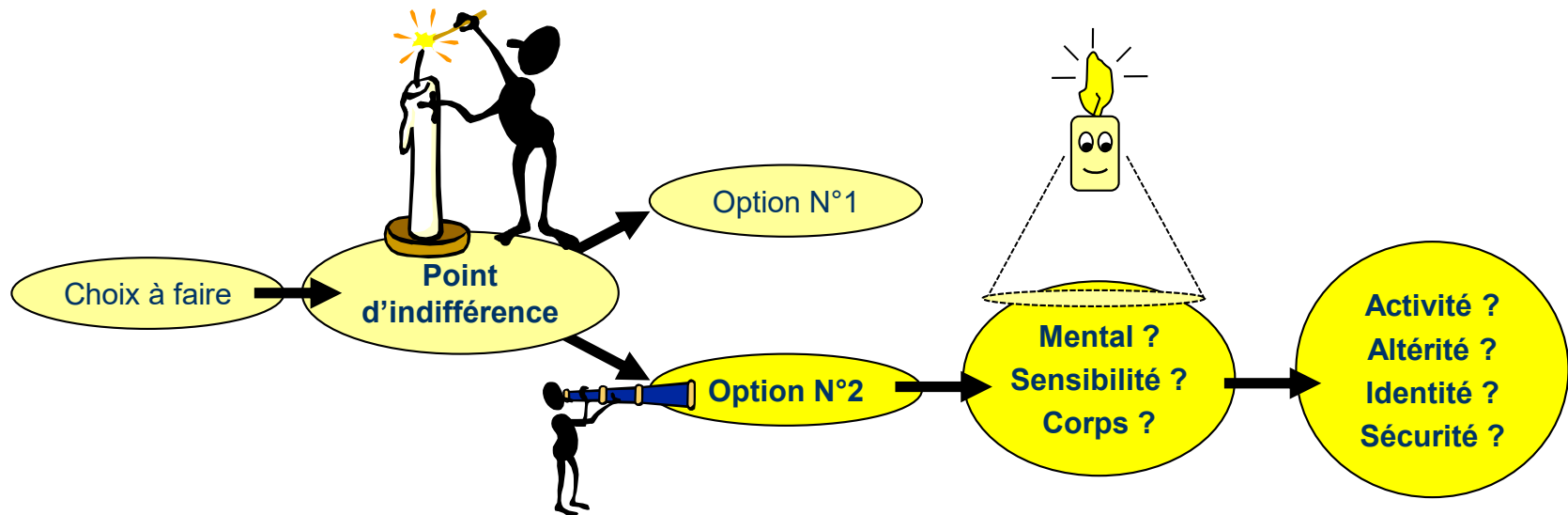
Au niveau de mes besoins de sécurité ?

Quels sont les **risques** que je prends ? En quoi cette option satisfait-elle ou pas mes **besoins de sécurité** ?



« *Je reviens au point d'indifférence, et j'envisage à présent de prendre l'option N°2... »* »

« **Je me passe le film** de ce que je vis lorsque je prends l'option N°2 et je fais le même travail d'examen »



Les tensions émotionnelles ayant été rencontrées et apaisées par l'accueil de ma conscience profonde, un **examen rationnel** des options devient possible :

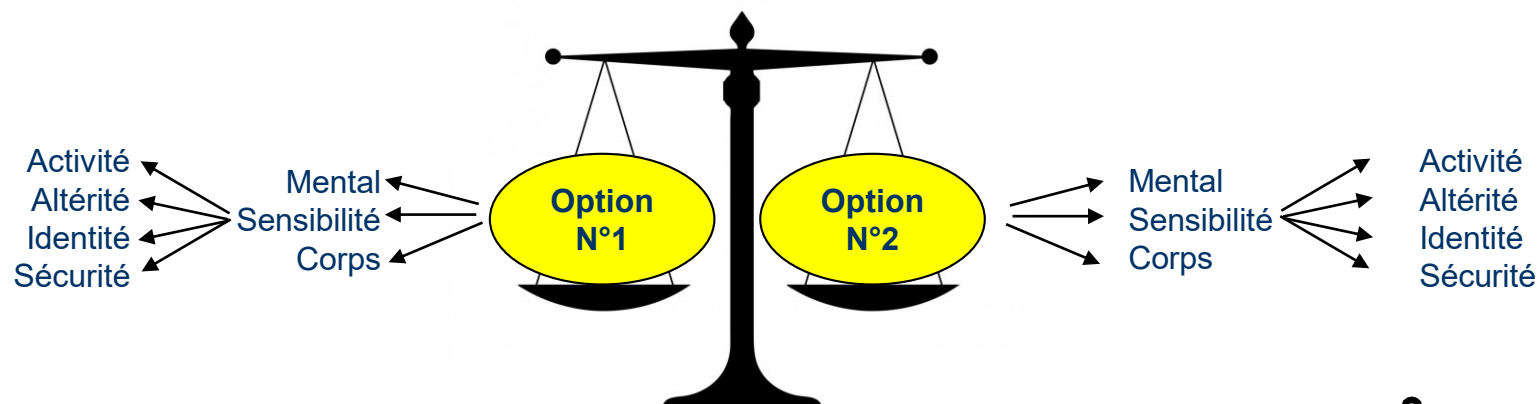


	<b>Opportunités Avantages</b>	<b>Risques Inconvénients</b>
<b>Option 1</b>		
<b>Option 2</b>		

## **Avant de m'orienter vers une décision :**

- Dans mon analyse, reste-t-il des points d'incertitude ?
- Il y a-t-il une part d'influence extérieure ou de mimétisme ?
- Il y a-t-il des aspects exigeants ou frustrants dans chaque option ?  
Lesquels ?

« En ayant sous les yeux l'ensemble de ce que j'ai recueilli au niveau de mes instances et de mes besoins, je prends du recul et mobilise encore ma conscience profonde... »

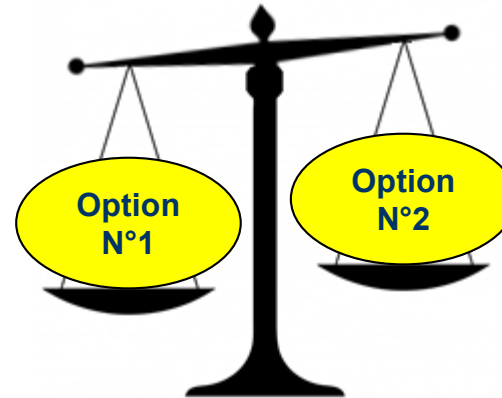


« **JE** » pèse l'écho en moi de ces explorations...



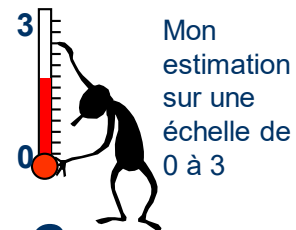
Est-ce que la balance penche plus d'un côté que de l'autre ? »

Si une option se dégage de façon satisfaisante...



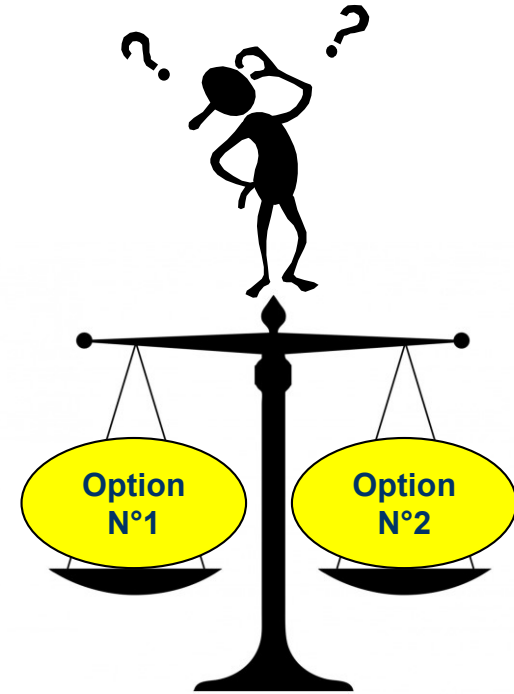
« *Si je prend cette option, je vérifie...*

- *est-ce que je le peux ?*
- *est-ce que je le veux ?*
- *quel est mon degré d'accord intérieur et de paix ?*





**Si aucune option ne se dégage de façon satisfaisante...**



**Je m'interroge :**

- Quelle est la principale zone de tension ?
- Quelles sont mes questions sans réponse ?
- Est-ce qu'il y a des choses pas encore mures dans mon environnement ? Si oui, en quoi puis-je faire avancer les choses ?
- Est-ce qu'il y a des choses pas encore mures en moi ?  
Ai-je quelque chose à faire pour progresser ?

**et j'attends que me viennent les réponses...**



Pratique de la relecture quelque temps  
après la mise en œuvre de la décision...

1. Je note ce qui se passe dans ma tête
2. J'écoute et j'accueille ce qui se passe dans mon corps
3. J'écoute ce que me disent mes émotions
4. J'accueille les besoins et aspirations dont elles témoignent



*Je prends de  
nouvelles décisions  
pour prendre en  
compte les leçons de  
cette relecture...*