Livre blanc n°2 · Le Chemin des 4 Mondes



Retrouver confiance en ses appuis

La Terre : Ce sur quoi vous pouvez vous appuyer

CHRIS COACHING
Déploie tes potentiels

chris-coaching.fr · 06 20 56 43 55

Retrouver confiance en ses appuis

Sous-titre : La Terre, ou ce sur quoi vous pouvez vous appuyer
Collection : Le Chemin des 4 Mondes, livre blanc n°2 sur 5

1. Ouverture immersive : l'épreuve de l'imposteur

Il est des soirs somptueux où les bravos résonnent dans la salle, tandis que dans la pénombre de l'âme, un doute obstiné murmure la possibilité de l'imposture. On sourit, on remercie, mais au fond de soi, on attend le moment tragique où l'illusion se dissipera.
Regardons Marc, cadre dirigeant au profil brillant, salué par ses pairs pour son sang-froid et sa maîtrise. Marc est un personnage fictif, composé à partir de situations souvent rencontrées, par respect pour la confidentialité des personnes accompagnées chez Chris Coaching. À la tête de projets complexes, Marc vit pourtant chaque jour dans la terreur feutrée d'être démasqué. Chaque réussite est attribuée au hasard ou à la clémence des circonstances. Il se sent perpétuellement sous le niveau de la mer, incapable de lever les yeux pour mesurer le chemin parcouru. Surtout, Marc s'interdit absolument de demander de l'aide : dans l'architecture austère de son esprit, solliciter autrui équivaut à signer l'aveu de sa propre faillite. En prétendant tout porter seul, il s'enferme dans un isolement décisionnel étouffant, où l'épuisement silencieux finit par effacer la moindre lumière.
Ce sentiment d'isolement et d'illégitimité n'est pas l'apanage de Marc, il est le miroir d'une fêlure secrète que chacun d'entre nous a pu, un jour, traverser.

2. Le constat : l'illusion du manque et l'épreuve du quotidien

Lorsque le sol semble se dérober, nous croyons trop souvent que le monde s'effondre, alors que nous avons simplement oublié comment y poser nos pieds. S'arrêter un instant, poser un regard paisible et lucide sur son état présent, c'est déjà cesser d'entretenir la tempête.
La souffrance silencieuse qui amène tant de personnes à franchir la porte de Chris Coaching prend presque toujours la forme d'un vide intérieur, d'une pauvreté imaginée. On éprouve le sentiment amer d'être démuni, de ne pas posséder les épaules nécessaires pour soutenir le poids des événements. À cette blessure d'estime s'ajoute l'inhibition de la parole : demander conseil est vécu comme une démission éthique ou une vulnérabilité fautive, alors qu'il s'agit au contraire de la plus haute marque de maturité relationnelle. La démarche Chris Coaching invite à observer ces symptômes sans amertume ni jugement. Ce ne sont pas des tares morales ni des condamnations définitives, mais de simples signaux d'alarme. Ils nous indiquent doucement que le lien avec le monde de la Terre, ce socle vivant qui nous porte et nous nourrit, s'est temporairement distendu.
Si cette impression de dénuement nous pèse tant, c'est parce qu'elle repose sur des mécanismes invisibles qui faussent notre regard sur nous-mêmes.

3. Les causes invisibles : l'amnésie des forces et le mythe du héros solitaire

Il est une ruse singulière de l'esprit humain : nous devenons aveugles aux richesses que nous possédons par le simple fait de les maîtriser. Ce qui nous demandait autrefois des efforts surhumains finit par devenir naturel, si bien que nous finissons par le considérer comme insignifiant.
C'est ce que nous appelons l'amnésie des forces. Une compétence parfaitement intégrée devient transparente à nos propres yeux. On oublie que l'on sait écouter, arbitrer, structurer ou apaiser, pendant que nos imperfections, elles, s'affichent en lettres de feu. Ce mirage intérieur est amplifié par un mythe culturel tenace : celui du héros solitaire qui se bâtit sans l'aide de quiconque. Cette illusion d'autosuffisance enferme l'être dans une citadelle d'orgueil et d'anxiété. Elle fait oublier la vérité fondamentale du Chemin des 4 Mondes : l'Entraide. L'Entraide n'est pas un luxe, elle est la sève qui relie le Feu, la Terre, l'Eau et l'Air. Personne n'a jamais grandi en s'affranchissant des autres. En refusant de voir les mains tendues, nous quittons le réel pour nous perdre dans la spirale de nos doutes irrationnels.
Pour dissiper ces brumes intérieures, il est salutaire d'interroger ce que la science et les neurosciences nous révèlent sur la nature de notre attention.

4. Ce que la science éclaire : le biais de négativité sous le regard des neurosciences

La science est une belle chandelle dans la nuit. Chez Chris Coaching, nous l'invoquons comme un repère apaisant qui remet de la clarté là où régnaient la culpabilité et la confusion, sans jamais la transformer en dogme médical ni en promesse miraculeuse.
La psychologie cognitive nous enseigne que notre cerveau conserve la mémoire de nos lointains ancêtres pour qui la moindre inattention au danger pouvait être fatale. Roy Baumeister l'a magnifiquement formalisé dans une étude célèbre au titre éclairant : « Le mal est plus fort que le bien ». À intensité égale, un échec, une critique ou une menace captent immédiatement nos réseaux attentionnels, tandis qu'un compliment ou un succès s'évanouissent avec la fraîcheur du soir. Ce biais de négativité produit un effet désastreux sur notre mémoire de travail. Comme l'ont démontré les travaux du chercheur Nelson Cowan, notre mémoire de travail ne dispose que d'un espace très restreint, capable de traiter environ quatre blocs d'information simultanément. Lorsque le biais de négativité sature trois ou quatre de ces espaces avec des pensées d'impuissance, il ne reste plus aucune place cognitive pour apercevoir nos ressources réelles. Nous devenons incapables d'inventorier ce sur quoi nous appuyer. Réorienter volontairement son attention vers ce qui est solide devient alors une nécessité biologique.
Rappelons avec chaleur la posture éthique de Chris Coaching : Le Chemin des 4 Mondes est une méthode de clarification et de mise en mouvement. Il ne constitue pas un soin médical et ne prétend pas remplacer un suivi psychologique clinique ou un traitement psychiatrique. Il vient, au contraire, dialoguer harmonieusement avec le monde de la santé pour accompagner le vivant en vous.
Cet éclairage scientifique vient épouser une image poétique et millénaire : la métaphore de la Terre.

5. La métaphore centrale : la Terre, le sol qui porte et se souvient

La métaphore est le langage du cœur et de l'intuition. Elle permet d'éclairer d'un jour nouveau ce que l'esprit abstrait peine parfois à saisir, en redonnant une présence physique aux idées les plus élevées.
Dans la traversée du Chemin des 4 Mondes, la Terre représente ce sol humble et discret sur lequel nous marchons sans y prêter garde. La terre ne se demande pas si elle est digne de porter les forêts : elle accueille le grain, conserve fidèlement le souvenir des saisons traversées et rend au printemps ce que l'automne lui a confié. Alors que le Feu incarne la flamme parfois volatile du désir, la Terre nous offre l'ancrage des preuves concrètes. S'enraciner dans la Terre, c'est passer du rêvé au fait, de l'élan éphémère à la certitude des appuis réels.
Le monde de la Terre déploie deux visages indissociables pour nous offrir un équilibre durable :
Premier visage : Les ressources intérieures,Second visage : Les ressources extérieures
Vos compétences : L'ensemble de vos savoir-faire acquis et patiemment intégrés.,"Les personnes : Ceux qui vous écoutent, vous inspirent, vous rassurent et vous aiment."
Vos qualités : Vos forces morales et traits de caractère identifiés par votre entourage.,Les lieux : Les espaces de calme et de beauté où votre esprit retrouve sa clarté.
"Vos expériences : La mémoire de ce que vous avez traversé, épreuves et résilience incluses.","Les savoirs : Les connaissances, méthodes et œuvres léguées par d'autres."
Il appartient désormais à chacun de quitter le domaine des symboles pour entrer dans la géométrie concrète des faits.

6. Les leviers concrets : répertorier ses forces et orchestrer ses appuis

La confiance ne se décrète pas par une incantation magique ni par une posture artificielle. Chez Chris Coaching, nous avons la certitude qu'elle se bâtit pierre par pierre, par l'inventaire scrupuleux du réel et la mise en pratique d'actions mesurées.
Voici trois exercices majeurs, issus de l'ouvrage *Le Chemin des 4 Mondes* , formulés étape par étape :

Exercice 1 : La ligne de vie des ressources

1. Tracez une ligne horizontale sur une grande feuille, inscrivant à l'extrême gauche votre naissance et à l'extrême droite le jour présent.
2. Identifiez et marquez sur cette ligne une dizaine d'événements où vous vous êtes senti capable, résilient ou fier d'avoir tenu bon, même s'il s'agit de victoires discrètes.

3. Sous chaque point, inscrivez la ressource spécifique que vous avez mobilisée : patience, méthode, humour, courage, écoute ou persévérance.
4. Entourez d'un cercle les qualités qui réapparaissent à plusieurs reprises : ce sont vos fondations inébranlables.
5. Observez comment ces forces passées peuvent éclairer dès aujourd'hui votre quête actuelle.

Exercice 2 : La carte des appuis

1. Munissez-vous d'un carnet et divisez votre recherche en trois territoires d'appuis extérieurs.
2. Répertoriez vos personnes-repères : notez les noms de ceux qui vous accueillent sans jugement, de ceux qui stimulent votre réflexion et de ceux auprès de qui vous trouvez le repos.
3. Identifiez vos lieux-refuges : inscrivez les endroits précis (un coin de forêt, une pièce baignée de lumière, une bibliothèque) où votre souffle s'apaise.
4. Dressez la liste de vos savoirs ancrés : notez les livres décisifs, les apprentissages et les outils intellectuels sur lesquels vous pouvez vous adosser en cas d'incertitude.

Exercice 3 : L'art de bien demander

1. Préparez votre demande en appliquant la précision absolue : formulez une requête claire et limitée dans le temps plutôt qu'un appel vague.
2. Explicitez le choix de votre interlocuteur : expliquez à la personne pourquoi c'est à elle que vous vous adressez, en valorisant un talent ou une qualité qu'elle possède.
3. Accordez une liberté totale de refus : concluez en offrant une issue sincère sans culpabiliser l'autre, car c'est la possibilité d'un « non » libre qui donne toute sa noblesse au « oui ».

Pour prendre la mesure exacte de votre socle présent, nous vous invitons à parcourir une brève évaluation de vos appuis.

7. Mini-diagnostic : où en sont vos appuis ?

Ce questionnaire est un miroir paisible, conçu pour vous offrir un état des lieux instantané, sans la moindre ombre de jugement.
Attribuez-vous pour chaque proposition une note allant de 1 (pas du tout d'accord) à 4 (tout à fait d'accord) :

1. **Conscience de vos compétences** : Je suis en mesure d'énoncer spontanément trois compétences réelles qui me caractérisent, sans céder à la fausse modestie.
2. **Usage des épreuves passées** : Face aux difficultés actuelles, je sais me remémorer les crises traversées autrefois pour y puiser une assurance concrète.
3. **Recul sur la négativité** : Je parviens à accorder autant de poids aux marques de reconnaissance qu'aux critiques ou aux doutes.
4. **Identification du réseau** : Je sais nommer sans hésiter au moins deux personnes bienveillantes vers lesquelles me tourner pour solliciter un conseil avisé.
5. **Aisance à demander** : Je parviens à solliciter une aide précise auprès de mon entourage sans me sentir redevable ni coupable.

Grille d'interprétation :

- **Score de 5 à 10** : Votre monde de la Terre attend d'être défriché. Vous portez encore vos fardeaux à bout de bras en oubliant l'immensité de vos ressources et la main tendue des autres.
- **Score de 11 à 15** : Vos fondations existent mais manquent de visibilité. La connaissance de vos atouts est réelle, mais le biais de négativité obscurcit encore votre discernement.
- **Score de 16 à 20** : Votre ancrage dans la Terre est magnifique. Vous connaissez vos ressources intérieures et savez faire appel à vos appuis extérieurs avec sérénité.

Ce constat mesuré invite naturellement à descendre d'un degré encore dans la vérité de son dialogue intérieur.

8. Questions miroir : faire face à sa vérité intérieure

Les questions miroir ne cherchent pas à obtenir de vous des réponses savantes. Dans l'esprit chaleureux de Chris Coaching, elles sont des fenêtres ouvertes, une pause méditative pour écouter ce que le cœur sait déjà.

PAUSE INTROSPECTIVE : VOS QUESTIONS MIROIR

Prenez une inspiration profonde, laissez le silence s'installer, et posez votre regard sur ces interrogations :

- Quel compliment récent ou quel remerciement avez-vous balayé du revers de la main par simple habitude ?
- Pour quelle compétence ou quelle présence singulière vient-on le plus fréquemment chercher conseil auprès de vous ?
- De quelle épreuve traversée en solitude êtes-vous secrètement le plus fier aujourd'hui ?
- Quelle personne de votre entourage attend peut-être simplement un signe de votre part pour vous offrir son soutien ?

Une fois ces évidences apparues dans la clarté du miroir, le moment est venu d'engager le premier pas dans la matière.

9. Le petit pas de cette semaine : l'ancrage dans le réel

Il est un principe cher à notre démarche : les plus grandes métamorphoses ne s'accomplissent pas dans le bruit d'une révélation soudaine, mais dans la fidélité discrète d'une action modeste, répétée et tenue.

Votre micro-action pour les 7 prochains jours :

Chaque soir, juste avant de vous endormir, prenez un carnet et inscrivez une chose, une seule, que vous avez menée à bien au cours de la journée. Il peut s'agir d'un geste minuscule : une écoute attentive, un mot juste, une décision reportée avec sagesse ou un travail mené à son terme.

Rédigez ce fait sans y ajouter le moindre commentaire, sans bémol ni « oui, mais ». Laissez cette preuve s'imprimer dans votre esprit. En accomplissant ce geste quotidien, vous réhabituez votre mémoire de travail à reconnaître le sol solide de la Terre, répondant ainsi à la question fondamentale : *« Sur quoi puis-je m'appuyer ? »*

Ce premier pas modeste constitue le plus beau témoignage de votre engagement envers vous-même.

10. À retenir : les piliers du monde de la Terre

Pour conserver avec vous la quintessence de cette étape et nourrir votre marche future, voici les quatre piliers fondamentaux de la Terre :

- **Une confiance fondée sur les faits** : L'estime de soi ne se nourrit pas d'illusions abstraites, mais du recensement scrupuleux de preuves concrètes et éprouvées.
- **L'attention contre le biais de négativité** : La tendance naturelle de l'esprit à retenir les peines s'efface dès lors qu'on réoriente intentionnellement son regard vers ses victoires.
- **La mémoire fertilisée des épreuves** : Les tempêtes que nous avons traversées ne sont pas des blessures stériles, elles constituent le terreau le plus riche de nos compétences de résilience.
- **La grandeur de l'Entraide** : Solliciter un soutien n'est pas le signe d'une faiblesse, mais la marque éclairée de ceux qui savent s'appuyer sur la force partagée du monde.

Ces piliers posés, le voyage se poursuit pour ceux qui désirent déployer l'intégralité de leur carte personnelle.

11. Pour aller plus loin : poursuivre l'exploration du Chemin

Si ces lignes ont éveillé en vous le désir de continuer à bâtir votre architecture intérieure, sachez que la route reste grande ouverte. C'est comme une main tendue que Chris Coaching vous propose de poursuivre ce voyage.

Vous pouvez réaliser le diagnostic gratuit « Où en est mon Chemin ? », comprenant 24 questions pour un bilan global en 15 minutes disponible sur chris-coaching.fr, afin de cartographier la présence du Feu, de la Terre, de l'Eau et de l'Air dans votre existence. Pour approcher la méthode dans toute sa profondeur philosophique et pratique, l'ouvrage de référence *Le Chemin des 4 Mondes* vous offrira un itinéraire complet.

Enfin, si vous ressentez le besoin d'éclairer de vive voix vos réflexions actuelles, Chris Coaching vous ouvre la possibilité d'un premier échange découverte offert de 30 minutes.

12. Coordonnées Chris Coaching

Chris Coaching
Christophe Girin, coach en neurosciences
Site : chris-coaching.fr

Téléphone : 06 20 56 43 55
Si ce chemin vous parle, Chris Coaching vous offre un premier échange de 30 minutes pour faire le point ensemble. Rendez-vous sur chris-coaching.fr ou appelez le 06 20 56 43 55.