

FRANÇOISE BOUCARUT

LE GUIDE
DU MANAGER CRÉATIF

Travaillez autrement, innovez, fédérez

 *Editions*
Quintessence

*Collection « Santé Pratique au quotidien »
sous la direction d'Alain Rossette Cazal*

www.fbcoaching-formation.com

© 2010 – Éditions Quintessence

Rue de la Bastidonne – 13678 Aubagne Cedex – France

Tél. (+33) 04 42 18 90 94 – Fax (+33) 04 42 18 90 99

www.editions-quintessence.com

Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.

ISBN 978-2-35805-033-3

*Un grand merci à mon ami J.M., pour m'avoir fourni
la substance de ce livre ainsi que pour son aide précieuse
pendant de nombreuses années.*

INTRODUCTION

La tempête gagne en force et balaye tout sur son chemin. Partout, d'une voix unanime, s'élève la demande d'un nouveau style de leadership pour nous guider vers un monde nouveau. Une nouvelle éthique et de nouveaux modes opératoires s'imposent pour le monde et l'environnement, au sein des entreprises et pour tous les citoyens.

Regardez autour de vous, tant d'endroits sont encore dans un chaos total. Les anciens pouvoirs installés et les institutions désuètes cherchent encore désespérément à garder un contrôle pour tout maintenir en état, comme si rien n'avait changé. Leurs actions ne font que retarder leur inévitable déclin.

Une grande révolution s'est mise en marche et n'a aucun rapport avec les bombes ou la terreur. Elle croît à travers les nouvelles technologies, nous pousse à explorer et à développer encore plus loin nos possibilités mentales créatives et conduit à des changements fondamentaux dans la structure même de notre civilisation.

De nouvelles voies doivent être trouvées pour résoudre les problèmes actuels et assurer l'évolution et la survie de l'humanité. Certains répondent déjà au défi. Ils expérimentent et mettent en place un nouveau style de vie, leur permettant de progresser aussi bien au niveau intérieur qu'extérieur.

Nous constatons qu'avec la mondialisation, l'Est et l'Ouest tendent à s'uniformiser et sont maintenant interdépendants l'un de l'autre. Quand quelque chose arrive dans un pays, cela influence les économies de la plupart des autres pays et de manière quasi instantanée.

Actuellement, dans la recherche d'une qualité de vie équilibrée entre travail et vie personnelle, matérialisme et spiritualité deviennent d'égale importance. Avec tous ces changements, les limites du monde matérialiste s'étendent et par là même, nous poussent à repenser les frontières de notre définition de la conscience humaine.

En mettant en pratique les principes et les idées contenus dans ce livre, en les incorporant assidûment à votre vie quotidienne, vous aurez tous les éléments nécessaires pour devenir un être humain accompli et un manager sachant innover avec succès. Vous aurez là, l'occasion de développer de nouveaux talents, d'optimiser votre potentiel, de vivre votre vie avec moins de stress et plus d'énergie.

PREMIÈRE PARTIE

DÉVELOPPER ET COORDONNER LES NIVEAUX DE CONSCIENCE

Le but de la première partie de ce guide est conçu pour produire aussi rapidement que possible des changements intérieurs. Les changements extérieurs ne se produiront qu'après l'apparition de ces changements intérieurs. Votre personnalité en sera modifiée, améliorée, renforcée.

Pour pouvoir manifester ce potentiel créatif qui est souvent inutilisé ou inconnu, vous apprendrez à comprendre et à utiliser les différents niveaux de conscience. Ils sont au nombre de trois : **le subconscient, le conscient et le superconscient.**

Le subconscient dirige le corps et les émotions. Il régule chaque cellule, organe et système du corps. Les réponses émotionnelles au monde extérieur sont déterminées par la programmation du subconscient, en rapport avec votre vécu : voilà pourquoi corps physique et émotions ne peuvent être dissociés. Le subconscient a son propre mode d'intelligence ; en comprenant ses secrets vous pourrez vraiment améliorer votre vie.

Le conscient (ou mental logique) vous donne la capacité de penser avec logique et de communiquer vos idées et vos pensées. Tous les systèmes traditionnels d'éducation sont basés et se focalisent sur cette logique cartésienne. Certaines lois gouvernent son utilisation et en déterminent ses limites.

La personnalité est une combinaison des niveaux conscient et subconscient. L'échange d'informations est constant entre ces deux niveaux et l'orientation positive ou négative dépendra de la manière dont chacun a été conditionné.

À partir du moment où la personnalité est ajustée et unifiée, vous aurez alors la possibilité de contacter à volonté le niveau du superconscient. La plupart des gens n'ont aucune connaissance de ce haut niveau de pensée, pourtant c'est de là que nous parvenons la créativité et l'intuition. En comprenant et en apprenant son utilisation, vous deviendrez un individu vraiment créatif.

Pour avancer, il est essentiel de connaître et de maîtriser les lois des trois niveaux de conscience. Chaque niveau influence les autres de manière positive ou négative. Aucun des niveaux n'est isolé des autres mais les trois communiquent et interagissent entre eux.

En utilisant les techniques proposées, déjà expérimentées avec succès à travers le monde, vous apprendrez à changer ou à ajuster votre personnalité pour réussir et atteindre vos objectifs. Des talents cachés ou latents apparaîtront. **Ces changements feront émerger un nouveau style de vie, une nouvelle manière de penser, d'agir et de vous relier aux autres.**

Vous serez beaucoup plus efficace et beaucoup moins stressé. Vous ancrerez une réelle confiance. Votre manière de penser sera plus claire. Vous fonctionnerez à un niveau de performance que vous n'auriez pu rêver possible.

LE SUBCONSCIENT :

LE DÉCODER

Le subconscient est le lieu de stockage des émotions et des informations. Il travaille 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Tout ce que vous avez fait ou expérimenté se trouve là.

Il est essentiel d'établir une vraie collaboration entre le conscient (mental logique) et le subconscient (émotions) pour s'épanouir au mieux et réussir. **Sans cette coopération intérieure, vous aurez toujours une sensation de tension, d'insatisfaction, l'impression que quelque chose manque à votre vie.** Cette sensation est une cause de fatigue et de stress.

Les effets physiques visibles sont la nervosité, un manque de confiance en soi, des troubles du sommeil ou des excès en tout genre (alcool, cigarettes, médicaments, drogue ou nourriture). En comprenant la manière dont le subconscient fonctionne, vous réduirez le stress, la pression et améliorerez votre qualité de vie.

Le subconscient est comme un grand ordinateur, c'est même l'ordinateur le plus perfectionné au monde. Comme tout ordinateur, il est programmé, rempli d'informations qui l'alimentent. Il peut arriver que certaines des données soient erronées ou négatives. Il va donc falloir modifier certains programmes et par là même, comprendre les implications et la signification de tous les problèmes qu'ils engendrent.

C'est par les parents et l'école que vous viennent la plupart de vos anciens programmes. La source des pensées et sentiments négatifs engrangés naît de ce conditionnement.

Le subconscient n'a aucun concept de temps et d'espace. Ce qui signifie que pour lui, le passé, le présent et le futur prennent tous place exactement au même moment. Il ne fait pas la différence.

Le subconscient est comme un enfant qui prend tout ce qu'on lui dit pour vérité absolue. Des remarques désobligeantes telles que « tu es stupide », « tu n'arriveras jamais à rien », « tu ne comprends rien », « x ou y fait mieux que toi » sont enregistrées sans la moindre hésitation comme étant véridiques.

Ces déclarations sont toutes des suggestions négatives qui peuvent marquer et influencer une personne pour le restant de sa vie. Plus ces suggestions sont répétées et plus leur pouvoir grandit. Bien des fois, adulte, vous réagirez de manière inconsciente au pouvoir destructeur de cette programmation. Dans le cas de suggestions positives, leur pouvoir est bien entendu des plus bénéfiques et vous aidera à vous épanouir.

Les effets de pensées et de sentiments négatifs enfouis peuvent miner la confiance et bloquer l'accès à la créativité. **Le subconscient est la porte par laquelle s'exprime la créativité.** C'est une voie d'accès pour la réussite tant privée que professionnelle. Vous comprenez mieux, ainsi, pourquoi sans ajustements pour créer un lien conscient avec lui, vous n'aurez pas la possibilité d'atteindre un haut niveau de fonctionnement.

Des techniques existent pour ouvrir cette porte, pour modifier ou éliminer ces programmes négatifs et les remplacer par leur contraire positif. Mais vous devez tout d'abord changer l'image ou la perception que vous avez de vous-même avant de pouvoir transformer votre vie.

Utiliser différentes méthodes pour pouvoir apprendre à communiquer avec le subconscient est la première étape vers le succès. Vous établirez ainsi une bonne relation avec lui. La communication doit s'effectuer de manière fluide dans les deux sens, entre le conscient et le subconscient. Chacun des niveaux doit être en mesure de faire connaître à l'autre ses désirs et ses

souhaits. Alors seulement, il devient possible de fonctionner de manière optimale.

Le subconscient opère avec son propre mode de fonctionnement. Il révèle ses désirs ou ses peurs à travers des symboles ou des images. Les rêves en sont un bon exemple, ils sont souvent étranges et inhabituels. À première vue, ils ne semblent pas avoir de réelle connexion avec la vie de tous les jours.

Sachez pourtant que chaque symbole ou image possède une signification que le subconscient utilise pour tenter de communiquer avec votre conscient. **Le subconscient est incapable d'exprimer ses désirs par des mots, pour envoyer ses messages au conscient, il crée des images ou des films.**

Voyez symboles ou images, comme des clés que vous insérez dans les portes du subconscient afin d'accéder à ses secrets et à l'énergie qui s'y trouve. Ces symboles ou ces images induisent une réponse sous forme de ressentis ou de désirs qui libèrent un certain type d'énergie. Ces énergies ainsi libérées influencent la personne de manière positive ou négative.

Les publicitaires, par exemple, se servent de cette connaissance pour vendre leurs produits. Chaque publicité est une série d'images envoyée immédiatement au subconscient de façon plus ou moins directe ou subtile, voire subliminale. Ils ne vendent pas directement un produit ou un service mais créent une envie, voire un désir irrésistible, compulsif de l'acquérir.

Au travers du subconscient et des émotions, symboles et images sont tout aussi réels à leur niveau d'existence que les événements de votre vie quotidienne. Le constat est flagrant lorsque vous rêvez : les battements du cœur s'accélèrent, la respiration change de rythme. En cas de cauchemar, si vous percevez de la peur, le corps devient moite. Quand vous vous réveillez, vous pouvez ressentir des symptômes physiques, un malaise, mais la douleur est imaginaire, psychosomatique. La souffrance dans le cas d'une rupture sentimentale ou l'extase quand vous tombez éperdument amoureux, ont des effets similaires.

Chaque niveau de conscience influence tous les autres niveaux. C'est pourquoi, si vous voulez vraiment être un individu agissant en pleine conscience et utiliser tout votre potentiel, vous devez comprendre comment ces niveaux fonctionnent et interagissent entre eux.

Le subconscient est la base ou la fondation sur laquelle vous devez construire. C'est la raison pour laquelle ce niveau est si important. Si la fondation de votre maison est défailante, toute la structure peut s'écrouler.

Les différentes parties du livre sont destinées à vous permettre de construire les étages de cet édifice. Ainsi, votre parcours vers la compréhension et la pleine conscience se fera en suivant un processus clair et graduel, étape par étape, pierre par pierre et vous conduira à la réussite d'une vie épanouissante. N'attendez plus, commencez dès maintenant, une nouvelle vie vous attend !

ÉMOTIONS

L'être humain est composé de trois parties distinctes : animale, humaine et divine ou Intelligence Supérieure. **Les émotions font partie intégrante du corps animal, il est impossible de les dissocier.**

Le subconscient contrôle toutes les fonctions et parties du corps. Vous n'avez pas besoin de penser à respirer ou à faire battre votre cœur, ni aux centaines d'autres actions qui se produisent dans votre corps chaque seconde. Toutes ces actions, nécessaires à votre survie, se font automatiquement.

Quand vous pensez être malade, vous dites : « Je ne me **sens** pas bien ! ». Cette sensation fait que les hôpitaux se retrouvent souvent avec des gens qui n'ont en fait aucun problème physique. Ce sont généralement leurs émotions non contrôlées qui les plongent dans un état où ils se sentent physiquement malades.

Les domaines d'implication du subconscient ont deux fonctions qui peuvent agir exactement au même moment, c'est la raison de cette confusion. Quand une partie du cerveau est agitée par de violentes émotions, il peut produire des symptômes physiques tels que des irritations cutanées, un mal au ventre, des modifications de la température du corps, des tremblements dans les bras, dans les jambes, jusqu'aux crises d'épilepsie qui en sont un exemple extrême.

Si vous apprenez à maîtriser et à comprendre les émotions, vous pourrez améliorer votre santé, votre vitalité et réduire le stress. Pour être performant, il est important de se sentir en pleine forme physique.

90 % des communications entre les gens se passent à un niveau subconscient. Cependant, la plupart d'entre nous ne remarquent pas ou ne prennent pas le temps de noter à un niveau conscient les signaux corporels et émotionnels que les autres expriment.

Si vous vous sentez bien dans votre peau, les autres sentiront votre énergie positive et vous ferez bonne impression, ils seront attirés par vous. Si vous vous sentez déprimé ou peu sûr de vous, les autres réagiront de façon négative envers vous. **Attraction, répulsion résumant le mode de communication de subconscient à subconscient, entre deux personnes.**

En apprenant à communiquer avec votre subconscient, ces informations supplémentaires pourront être transférées à votre conscience. Cela vous donnera donc un avantage par rapport aux autres.

Par-dessus tout, saisissez bien que le mental conscient est limité. La pensée logique vient seulement du cortex supérieur du cerveau, à la périphérie intérieure du crâne. Ainsi, donc, la plus grande partie du cerveau est conçue pour améliorer les performances des fonctions du subconscient.

PEURS

La peur sous toutes ses formes est une émotion qui produit beaucoup de stress. Pour vous épanouir et bien diriger, vous devez dépasser vos peurs personnelles. Prenez-les en main par un contrôle conscient et transformez-les en quelque chose de positif.

Les peurs font partie du genre humain, tout le monde en a. Une personne équilibrée, qui réussit dans la vie, a appris à faire face aux peurs et à les dépasser. La plupart des gens perdent la bataille avant de commencer, parce que la peur les paralyse et les empêche d'agir.

Les sensations de peur sont enfouies dans notre subconscient. Les peurs ne sont pas logiques, ce sont des sensations installées en profondeur. En apprenant à mieux vous connaître, vous serez de plus en plus à même de les comprendre et de les maîtriser.

Bien sûr, toutes les peurs ne sont pas négatives. Les enfants doivent apprendre le danger du feu. S'ils mettent la main sur une plaque de cuisinière, ils vont se brûler. De même qu'au volant d'une voiture, prendre des risques inutiles peut-être dangereux, voire mortel. Les peurs peuvent être saines tant qu'elles ne vous empêchent pas de vivre normalement.

Il existe deux peurs principales qui doivent être dépassées à l'âge adulte : la peur de l'échec et la peur du succès. Chacune d'elles est un frein qui peut vous empêcher d'accéder à la réussite.

La peur de l'échec est la plus répandue. Si vous avez subi un échec une fois, vous allez alors vous persuader de