



EMMY DRUESNE

DÉPLOYER

SON

énergie

SANS DISJONCTER

Traité de développement personnel
pour une vie riche sans s'épuiser

JouVence

Également aux Éditions Jouvence :

Réinventer sa vie est possible à tout âge, Cécile Kapfer

Notre cœur sait qu'un monde plus beau est possible,

Charles Eisenstein

Cette fois, c'est la bonne !, Yves-Alexandre Thalmann

Une vie digne de votre potentiel, Emmanuel de Mûelenaere

Et ainsi coule la rivière, Pierre Pradervand

Shuchuryoku : techniques mentales pour rester concentré

sur ses objectifs, Nicolas Chauvat

Déjouer les sortilèges du mental grâce aux pouvoirs de l'esprit,

Yves-Alexandre Thalmann

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2023

ISBN : 978-2-88953-776-1

Mise en pages : PCA-CMB

Couverture : Aude Blin

Illustrations de couverture : AdobeStock : ©OdetaBlue ;

©crocolot ; ©32 pixels ; ©kebox

Schémas et illustrations : Emmy Druesne,

sauf p. 14 et 287 à 289 : AdobeStock : ©Andy ;

p. 68 : Éditions Jouvence ; p. 77 : AdobeStock : ©Mina ;

p. 122 : AdobeStock : ©martialred

et p. 182 : AdobeStock : ©ekosuwandono.

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

Sommaire

Introduction	7
Comment « consommer » ce livre ?	11
Qui a <i>vraiment</i> écrit ce livre ?	16
CHAPITRE 1. DÉPLOYER SON ÉNERGIE PHYSIQUE	19
1. Réapprendre à prendre soin de soi	20
2. Ne rien faire <i>versus</i> se reposer	24
3. Dompter son agenda	29
4. Se reconnecter à l'intelligence de son corps	37
5. Hacker son cerveau en période de stress	41
6. Identifier ses cycles d'énergie	45
7. Intégrer la résistance et utiliser l'enthousiasme	49
8. Créer une « addiction positive »	54
9. Retrouver sa puissance intérieure	58
CHAPITRE 2. DÉPLOYER SON ÉNERGIE ÉMOTIONNELLE	63
1. Se laisser traverser par ses émotions	64
2. Construire sa personnalité	69
3. Nommer <i>versus</i> subir ses émotions	74
4. Embrasser sa part d'humanité	80
5. Gérer sa colère	85
6. Transformer ses peurs en action	90
7. Faire la paix avec ses émotions cycliques	94
8. Créer son expérience émotionnelle	97
9. Utiliser son hypersensibilité	102
10. Prendre confiance en soi	107

CHAPITRE 3. DÉPLOYER SON ÉNERGIE MENTALE 111

1. Identifier ses convictions.....	112
2. Définir sa vision	117
3. Vider son espace mental	120
4. Accepter de ne pas savoir	125
5. Décider de choisir <i>versus</i> subir en renonçant	129
6. Décider l'exigence <i>versus</i> exiger la perfection.....	133
7. Être engagé <i>versus</i> être motivé	138
8. Prioriser pour avancer	141
9. Mettre en place des habitudes	147

CHAPITRE 4. DÉPLOYER SON ÉNERGIE SPIRITUELLE 153

1. Décider de son <i>why</i>	154
2. Nourrir les différentes parties de soi.....	159
3. Croire <i>versus</i> savoir.....	164
4. Construire ses projets.....	168
5. Vaincre le syndrome de l'imposteur	174
6. Changer de perspective avec le tarot	180
7. Utiliser la magie dans son quotidien	185
8. Explorer son imaginaire.....	191

CHAPITRE 5. DÉPLOYER SON ÉNERGIE RELATIONNELLE 197

1. Embrasser ses énergies masculine et féminine.....	198
2. Identifier son essence	203
3. S'approprier son essence	207
4. Nommer ses mécanismes de survie.....	215
5. Construire une alliance <i>versus</i> avoir des attentes.....	221
6. Modifier sa façon <i>d'être</i> dans la relation à l'autre	226
7. Déprogrammer son système d'auto-sabotage.....	232

CHAPITRE 6. DÉPLOYER UNE ÉNERGIE D'ÉQUIPE	237
1. Rêver son management	238
2. Faire du management <i>versus</i> incarner un leadership	242
3. Naviguer dans les relations de pouvoir	246
4. Choisir de faire confiance	252
5. Construire une alliance d'équipe	255
6. Se positionner par rapport à son équipe	259
7. Construire un narratif d'équipe	266
8. Appréhender les dynamiques de pouvoir	272
Pratique de clôture	279
Conclusion	281
La vie : mode d'emploi	282
Annexes	283
1. Constitution de la République d'Uzupis	283
2. Lexique	285
3. Pratiques longues	287
4. Schémas	290
5. Liste des qualités	291
Bibliographie et références	293
Remerciements	299
Notes	301

Introduction

Pendant longtemps, j'ai menti lorsqu'on me demandait à quel âge j'étais partie des États-Unis. Si mes parents étaient américains. Si j'avais encore de la famille là-bas. En vérité, j'ai quitté les États-Unis à l'âge d'un mois. Mes deux parents sont français. Je n'ai jamais remis les pieds dans ma ville natale. Je suis née là-bas et c'est à peu près tout. Ce livre commence par mon amour des États-Unis.

Je suis franco-américaine, mais je ne me sens ni vraiment française ni vraiment américaine.

La langue crée notre rapport au monde. Mon français est ciselé. Mon armure sociale d'intelligence. Mon anglais est pragmatique. Mon mouvement vers l'avant.

Lorsque je parle français, je vois le gueuloir de Gustave Flaubert, la terre de Paul Éluard, la fille de Victor Hugo. Chaque mot sonne juste, la phrase est fine, la réflexion poussée. J'aime traquer les nuances et suivre les circonvolutions de la pensée.

Lorsque je parle anglais, je suis dans le monde des possibles. Dans le rire du risque. Je fais l'expérience de l'ici et maintenant. Je ne cherche pas ma place, je la prends : la langue est à mon service.

Alors je parle dans les deux langues : moitié français, *half english*. Je choisis ma langue en fonction de mon énergie du moment et de ce que j'ai envie de construire à ce moment-là.

Je suis franco/américaine.

L'Amérique du Nord est la terre de mes réalisations : je suis née aux États-Unis et j'ai vécu au Canada. C'est le continent

de mon émancipation et d'expériences un peu folles : s'installer seule, faire de l'improvisation théâtrale, partir toutes les semaines à l'aventure.

La France est la terre de mes réflexions. Je ne compte plus les discussions de comptoir-couloir où j'ai « refait le monde ». Elle est d'abord intérieure. C'est la France de l'ascension sociale par les études supérieures. C'est le pays qui m'a invitée à ré-fléchir. À courber ma pensée pour la construire. Et c'est aussi mon pays de rébellion : la liberté d'être à mon compte et d'avoir un impact environnemental positif.

Le monde que j'ai choisi est ici, dans l'entre-deux. Dans l'espace du « slash », dans son mouvement de gauche à droite. Dans ce coup de fouet qu'il donne au début de l'alphabet.

C'est dans cette fracture que je bâtis ma vision du coaching*.

Revenons quelques années en arrière. En 2013, mon quotidien est rythmé par les vols Calgary-Montréal. Toutes les semaines, je vois ces villes de haut. J'observe leur rectitude. Verticalité des buildings, horizontalité des rues. Quartiers en rectangle. Carrés des parkings. À l'époque, je travaille dans une entreprise cotée de conseil. J'occupe un poste dans la transformation des organisations. Un travail passionnant et vide car je n'y trouve plus aucun sens. Je suis en mission pour un concurrent de TotalEnergies, au milieu du Canada. J'ai pour tâche de créer plus de « performance organisationnelle ».

Chaque soir, en rentrant dans mon appartement de fonction du centre-ville, je me promène durant une heure, jusqu'à ce que la température hivernale commence à transpercer mon épaisse doudoune. Pendant ces randonnées nocturnes, je vois des chiffres défiler devant mes yeux. J'imagine les dollars du pétrole abreuvent la terre enneigée. Je reconsidère les processus que j'ai étudiés durant la journée et j'optimise encore, jusqu'à ce que mon

* Cf. lexique en fin d'ouvrage.

imagination se tarisse. Souvent, je termine mes pérégrinations dans un supermarché Safeway pour acheter mon dîner. Un « chemin en toute sécurité »*, c'est bien ce que je suis en train de vivre. Graeme Allwright chante en 1966 :

« *Petites boîtes, petites boîtes*
Petites boîtes faites en ticky-tacky
Petites boîtes, petites boîtes
Petites boîtes toutes pareilles »

Nous sommes en 2014. La fracture est consommée. Je viens de passer onze mois à réfléchir au sens de ma vie. J'ai vidé mon compte épargne pour vivre une version moins glamour de *Mange, prie, aime*¹. J'ai passé deux mois à Montréal à déménager mon appartement et à renvoyer mes affaires en France. Six mois à Rome à me construire une autre réalité en apprenant l'italien. Quatre mois à Paris à chercher un travail.

Assez rapidement, je signe un CDI chez un énergéticien dans un poste qui me plaît. Je profite de la vie parisienne qui m'a manqué en me gavant de pains au chocolat et de rillettes. Et je ne veux pas lâcher les bribes de liberté acquises. Je veux rester dans le mouvement par peur de m'engluer dans la médiocrité. Je pousse donc la porte d'une formation de trois jours, sobrement intitulée : « Coaching coactif – Les fondamentaux ». Nous sommes en mars 2014 dans le centre de Paris. La première demi-journée est décevante. La démonstration de coaching me laisse un arrière-goût d'inachevé. Un participant quitte même la salle. Aucune *information* ne m'est apportée. Pas de matière, pas de théorie. Je commence à papoter avec mon écureuil intérieur.

* Traduction littérale de *Safeway*.

- « Qu'est-ce que tu fais ici ? demande-t-il.
- Je ne sais pas.
 - Peut-être que tu devrais partir toi aussi.
 - Oui. Mais je n'aime pas faire de vagues, dis-je, boudeuse.
 - Tu crois qu'il y aura quelque chose d'intéressant *après* ? insiste-t-il.
 - Je ne sais pas. Je ne crois pas.
 - J'ai l'impression que c'est *ça* qui est intéressant en fait.
 - Comment ça, *ça* ?
 - Ces discussions-là. Le fait qu'il n'y ait pas de *matière*.
 - Le *vide* ?
 - Oui, je crois. Je crois que l'apprentissage n'est *pas* dans la *connaissance*. »

Et c'est la claque. Je viens de comprendre quelque chose de fondamental. Le coaching n'est pas une *rocket science*. Il n'est même pas une *science* du tout.

L'intérêt du coaching est dans la *responsabilité*. Le coach passe son temps à renvoyer son client à lui-même. Constamment. Il ne lui explique pas quoi faire ; il ne partage pas avec lui des outils préexistants pour l'aider. Il l'invite à réfléchir *différemment*. À faire un pas de côté. À observer ses habitudes et à les diriger vers ce qu'il souhaite construire.

En 2015, je termine ma première formation certifiante d'un an à Paris. Dans ma quête d'exigence pour toujours chercher mieux, je pars à la rencontre des meilleurs coachs internationaux. Pas de doute, ils sont en Californie, à Los Angeles. Le berceau de l'école de Palo Alto, Hollywood, les plages ensoleillées et les hippies intellos qui cassent les codes. C'est la deuxième claque de ma transformation intérieure : là-bas, nous sommes dans le rêve accessible. Je me forme auprès de la communauté de Rich Litvin

(Los Angeles, Californie), puis de Toku McCree (Portland, Oregon) et enfin d'Adam & Bay LeBlanc Quiney (Victoria, Colombie britannique).

Aujourd'hui, en 2023, mon histoire résonne peut-être pour vous. Vous avez un emploi valorisant, une vie riche d'expériences et de rencontres. Ces dernières vous nourrissent et vous font grandir chaque jour. De l'extérieur, vous menez votre quotidien tambour battant ; beaucoup vous envie.

À l'intérieur, en revanche, c'est une autre affaire. Vous oscillez entre surrégime et sous-régime. C'est épuisant.

Vous aspirez à quelque chose de différent. À plus de sérénité, de paix, de compassion vis-à-vis de vous-même. En somme, vous souhaitez une vie dense mais qui ne vous épuise pas.

Si c'est le cas, vous êtes au bon endroit.

Ici, nous apprendrons à dépasser ces paradoxes.

À anticiper les accélérations.

À prévenir les coupures.

À accueillir les ralentissements.

Vous êtes au bon endroit.

Déployons notre énergie sans disjoncter !

Comment « consommer » ce livre ?

Aujourd'hui, je travaille avec des dirigeants en coaching à temps plein. Je gagne bien ma vie sans travailler comme une acharnée et j'ai construit le luxe d'avoir du temps pour moi. J'en suis fière. J'ai eu envie d'écrire un livre pour convaincre que cet espace peut se conquérir. Mais je ne vais pas vous mentir : tout n'est pas possible. Cela serait nier la part de nos conditionnements sociaux et

des facteurs déterminants incontrôlables à l'échelle individuelle. En revanche, je suis persuadée qu'il existe un espace entre déterminisme d'un côté et liberté absolue de l'autre. C'est cet espace que je vous propose d'investir pour mettre votre énergie au service de votre vie. Parce que nous n'en avons qu'une et qu'elle n'est pas illimitée.

En effet, notre énergie est au cœur de tout : plus nous avons d'énergie, plus nous pouvons entreprendre des projets qui nous tiennent à cœur. Et plus nous avons conscience de la façon dont nous la générons et la consommons, plus nous pouvons la préserver et l'utiliser à dessein !

Parce qu'elle est terriblement précieuse, j'ai choisi d'articuler ce livre autour de six énergies.

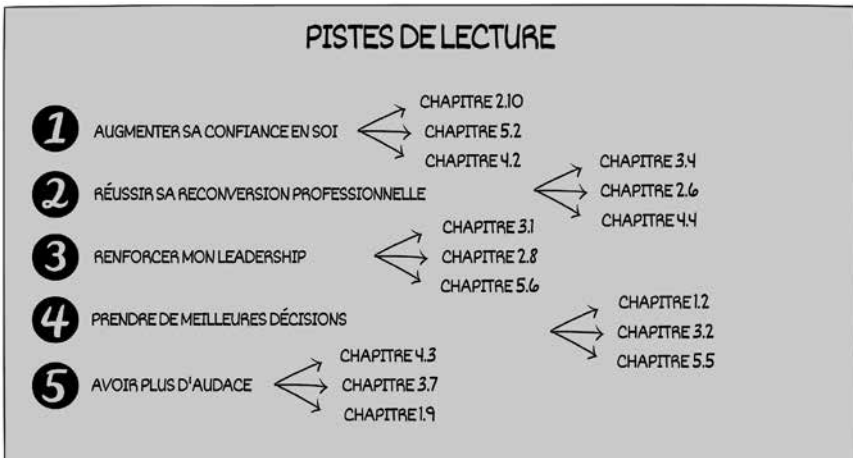
- **L'énergie physique** est celle qui est liée à notre corps. Elle est fonction de la façon dont nous nous reposons, nous alimentons et bougeons.
- **L'énergie émotionnelle** dépend de la façon dont nous apprenons à cultiver des émotions positives et à surmonter les négatives.
- **L'énergie mentale** est l'énergie qui nous permet de nous concentrer et de nous focaliser sur les tâches en cours pour être dans le moment présent.
- **L'énergie spirituelle** est celle qui nous connecte à quelque chose de plus grand que nous.
- **L'énergie relationnelle** est l'énergie qui investit l'espace entre deux personnes et se dégage de la rencontre.
- **L'énergie d'équipe** est l'énergie du groupe, celle qui circule entre ses différents membres et au-dessus d'eux.

Notre énergie va et vient et nous pouvons choisir à chaque moment d'y prêter attention.

Je vous invite à réfléchir à votre niveau d'énergie au moment où vous lisez ces lignes. Quels sont vos paramètres de lecture aujourd'hui ? En fonction du temps dont vous disposez, de vos besoins et de vos conditions de lecture, vous pouvez « consommer » ce livre de plusieurs manières.

Si vous êtes comme moi, vous êtes pressé et avez envie de trouver des solutions rapides, efficaces à vos problématiques : vous pouvez picorer ce livre comme un plat de délicieuses tapas, en mariant les goûts et les saveurs. Si vous avez plus de temps, c'est bien. Mais attention, n'oubliez pas : notre temps est compté. Les changements ne se passent pas dans les livres (sauf si vous lisez *L'Histoire sans fin*²). Les changements sont *dehors*, derrière ces pages, dans votre quotidien. Ce n'est pas en lisant quoi faire que vos habitudes changeront.

Vous avez aussi peut-être déjà en tête un sujet en particulier sur lequel vous aimeriez travailler. Pour vous aider, je vous propose des pistes de lectures pour accéder au sujet qui vous concerne. Pour ce faire, référez-vous au schéma ci-dessous.



Enfin, vous aimez peut-être lire sur la plage ou dans le train... et les pratiques* proposées ne seront pas adaptées à votre environnement ! N'hésitez pas à vous référer à l'Annexe 2 sur comment aborder les pratiques. J'ai trié ces dernières en trois catégories :

- 🍌 : cette pratique ne nécessite pas de conditions particulières pour être réalisée. Vous pouvez prendre le temps d'y réfléchir, en prenant des notes si vous le souhaitez, ou en faisant l'exercice de tête ;
- 🍌🍌 : cette pratique requiert de se poser un peu pour mettre au clair son intention et ses idées. Elle demande de prendre un temps pour noter, écrire et construire ;
- 🍌🍌🍌 : cette pratique demande que plusieurs conditions soient réunies – temps à disposition, calme, solitude. Elle peut se faire en plusieurs fois, dans la durée.

Et maintenant ?

« Je pourrais te parler du coaching pendant des heures, mais je pense que cela ne te servira à rien. » C'est l'une des premières phrases que je dis à un client lorsque je commence un suivi de coaching. C'est avec cette *intention* que j'ai écrit ce livre.

La théorie est fondamentale pour examiner ce qui est en train de se passer. Elle pose des notions et des idées sur un sujet précis et offre ainsi un cadre de références pour *considérer* le réel. Je vous livre ici *ma* théorie, c'est-à-dire le *cadre de travail* que j'utilise au quotidien pour coacher. Vous y trouverez des concepts issus de la philosophie et de la psychologie, de l'anthropologie ou de la sociologie. J'y ai joint également des réflexions sur le management** des organisations, la gestion de projet, les neurosciences ou l'art.

* et ** Cf. lexique en fin d'ouvrage.

Ces éléments permettent d'asseoir les sujets, de prendre un instant pour caler la réflexion et de proposer un cadre de compréhension et de raisonnement. Ils ne sont pas *justes* ou *faux*, ils sont là pour ouvrir une perspective autre.

Et de l'autre côté de la théorie, il y a la pratique. Sans pratique, pas de changement.

Qu'est-ce qu'une *pratique* ? En jargon de coaching, il s'agit d'une question ou d'une invitation à l'action à la fin d'une séance. Cela peut inclure un mini-défi ou un exercice qui mette en lumière nos fonctionnements intérieurs.

C'est une proposition à la question : qu'est-ce qui fait que cette discussion ne reste pas lettre morte ? Comment faire en sorte que nous n'ayons pas tous deux perdu notre temps, et qu'il y ait transformation ?

Discuter est passionnant, réfléchir tout autant. Mais agir *différemment* de vos habitudes l'est encore plus. C'est dans le geste qu'il peut y avoir variation, dans l'action qu'il y aura un mouvement. La variation de l'action crée la transformation.

Modifier ses habitudes – même petit à petit – est incroyablement difficile. Si vous êtes humain comme moi (sait-on jamais, à la vitesse à laquelle va la technologie !), il y a tout un monde entre mes envies et mes réalités.

Je peux vous garantir ceci : dès que vous allez avoir envie de faire ce pas de côté, tout un ensemble de barrières mentales va se lever. Cela prend souvent la forme d'un « Oui, mais ».

- « Oui, j'ai envie de changer de job *mais* j'ai un prêt sur le dos. »
- « Oui, j'ai envie d'inspirer mon équipe, *mais* elle est trop junior pour l'instant. »
- « Oui, j'ai envie de travailler moins, *mais* mon domaine d'activité ne le permet pas. »

- « Oui, j'ai envie de prendre du temps pour moi, *mais* j'ai des enfants en bas âge. »

You get the picture, right ?*

Je ne dis pas que tout cela est facile. Ça ne l'est pas. Cela demande du temps et de l'engagement. Un engagement continu et quotidien. Un contrat vis-à-vis de soi-même.

Rien n'est simple bien sûr. Je ne vous garantis pas que vous allez réussir. Je n'en sais rien.

En revanche, je peux vous promettre que l'ensemble de ces pratiques ont été éprouvées par mes clients, d'autres êtres humains comme vous et moi qui ont aussi une vie bien remplie. Les pratiques ne fonctionnent pas *en tant que telles*. Elles fonctionnent parce que nous choisissons de leur faire confiance, à un moment dans notre vie. Elles fonctionnent parce que nous avons *envie* de changer et que nous nous y sommes *engagés*.

Le changement est d'abord intérieur. Il se déploie ensuite à l'extérieur, dans les actions que nous entreprenons. Puis à l'intérieur à nouveau. Comme une vague incessante qui nous remue et progressivement crée des transformations.

Qui a vraiment écrit ce livre ?

« Ce livre, c'est Emmy. C'est comme une séance de coaching avec elle, sauf que l'on ne parle pas. » Cette phrase, je la dois à Nolwenn.

* Vous voyez le tableau, n'est-ce pas ?

En me lançant dans cette aventure, j'ai demandé à dix anciens clients et clientes de m'aider à être la plus juste possible. Dans chaque partie, j'ai fait appel à leurs expériences, à leurs histoires, aux pratiques qu'ils ont appréciées et aux difficultés qu'ils ont eu à surmonter. Je leur ai demandé des feed-back. Pendant des mois, j'ai écrit mon livre sous leur regard exigeant et bienveillant.

Alors ce livre, c'est surtout eux. Les exemples ici sont réels. Certains se ramifient et incluent d'autres histoires ; d'autres extraits au contraire ont été réduits à un seul enjeu alors que la discussion était plus complexe.

Un MERCI tout particulier à Camille, Claire, Clémence, Ève, Nolwenn, Lewis, Lola, Sophie, Sylvain, Valérie qui ont pris le temps de relire ce livre et de l'aider à en faire *la meilleure version de lui-même* !

Et un grand merci à tous mes clients passés et présents qui font la personne que je suis aujourd'hui.