

ACTEURS

«Courber» le temps pour augmenter nos performances

CÉLINE RENAUD

Il est 19 heures un vendredi soir dans un magnifique château sur la Côte. Je viens de terminer une «Dégustation de son» sur mandat d'une banque dans le cadre d'un concert qui suivra dans quelques instants. Un participant s'approche de moi et me demande comment je fais pour combiner toutes mes activités professionnelles car il a lu que je donnais 300 conférences publiques par années. Je lui réponds simplement: «la nuit!»

Ce qui est vrai, pour arriver à se surpasser, à faire plus, à être plus performant sans souffrance, je pars du principe qu'on peut optimiser son temps et son énergie. En physique quantique, il est dit que le temps et l'espace n'existent pas. Le temps pourrait donc être extensible? Alors comment bé-

néficier de cette incroyable découverte? Il y a des choses que nous aimons faire et si c'est juste, elles se font à une vitesse plus grande qu'attendue et nous n'avons rien vu passer. Et nous ne nous sentons pas même épuisés. C'est justement cet effet que je souhaite amplifier dans mon quotidien, comment combiner ma vie d'entrepreneuse, de conférencière, donner des cours de Storytelling, écrire, ma vie de mère de famille et mes autres activités artistiques et envies de découverte? En infléchissant le temps et en me ressourçant en faisant. Ainsi, j'utilise chaque instant à bon escient... enfin, j'essaie. Je combine à cela de l'écoute musicale pour me porter dans les émotions.

L'énergie est libre et disponible tout autour de nous et nous pouvons l'utiliser. Dans l'entreprise également, les équipes arrivent

parfois à des miracles, s'ils sont bien coachés et avec une bonne vision. Il s'agit aussi de culture d'entreprise qui permet ces résultats, avec des employés fédérés autour d'une mission, prêts à faire des efforts supplémentaires pour arriver au bout. Je rêve que cette vision soit réalité dans beaucoup d'entreprise, dans la joie et la bienveillance.

Une autre forme d'énergie qui est également disponible est celle qui est bloquée dans nos douleurs et qui ne demande qu'à être libérée. Cet été, je me suis bloquée le dos. Je savais très bien pourquoi cela est arrivé: un mélange de frustrations, d'évènements, de re-

CEO et fondatrice **JMC LUTHERIE**

gards biaisés sur certaines circonstances. Et là, sans mauvais mouvement, simplement en me levant de table, j'ai ressenti cette douleur connue. Et je peinais à

me mouvoir et à marcher. J'ai alors décidé de mettre de la fluidité, d'y ajouter des idées créatrices, de la musique et d'oser faire quelques mouvements

doux de danse. Et pendant les jours qui ont suivi, de me mouvoir avec fluidité et en conscience. Et la douleur est passée après seulement une dizaine de jours. Quelle fierté et quel moment d'extase. J'ai senti une nouvelle forme d'énergie arriver dans ma vie. C'est comme s'il me fallait

QUAND IL Y A QUELQUE
CHOSE DE LOURD,
DE PAS FLUIDE,
IL FAUT LE COUPER.
SI NOUS ATTENDONS
QUE CELA DÉGÈNÈRE,
CELA FERA PLUS MAL.

trouver une nouvelle position pour avancer, que c'était le bon moment pour procéder à ces changements.

C'est comme une entreprise, quand il y a quelque chose de lourd, de pas fluide, il faut le cou-

per. Si nous attendons que cela dégènère, cela fera plus mal et il faudra se mouvoir pour aller dans la nouvelle position pour trouver un nouvel équilibre. Qui nous apportera certainement encore beaucoup plus. ■



PHILIPPE WOODS