



## LA PRISE DE PUISSANCE

**Je réponds souvent à des questions sur ma propre courbe d'apprentissage durant la période d'échange qui suit mes conférences, sur l'innovation, la consolidation d'équipe, le leadership ou l'empuissancement.**

Après avoir digéré ce qui m'est arrivé—l'horrible accident de voiture, mes expériences de mort imminente, une longue hospitalisation et une paralysie permanente—les gens sont curieux de savoir si j'ai fait une dépression et comment je m'en suis sorti. Sans minimiser cette épreuve traumatique, je n'ai jamais été déprimé car chaque fois que je me sentais glisser dans un tel état, j'agissais immédiatement pour le contrer.

En réalité, comme la dépression est une absence de volonté d'avancer, la clé de l'empuissancement est de *faire ce que l'on aime*. Si le désir d'être heureux est votre motivation pour changer, il vous aiguille vers la direction recherchée et vous évitez alors les pièges comme la dépression.

**Quand on me demande des trucs sur la prise de puissance, voici ce qui apparaît en tête de liste :**

- 1. Éliminez votre résistance à réclamer votre puissance.** Examinez ce qui vous limite ou les situations qui provoquent une réaction négative de votre part.
- 2. Cessez de vous préoccuper de ce que les autres pensent!** La raison de l'empuissancement est de ne plus dépendre du BESOIN d'être estimé par les autres.
- 3. Prenez soin des situations non résolues.** Fermer les boucles n'est pas toujours facile mais voici un processus en 3 étapes: 1) Reconnaissez-les; 2) Excusez-vous auprès de toute personne que vous avez offensée et demandez: *Qu'est-ce que je peux faire pour redresser la situation?*; 3) Passez à autre chose—inutile de pleurer le passé!
- 4. Ouvrez-vous à de plus grandes possibilités.** Il y a plus d'une façon de résoudre un problème. Nous sommes piégés lorsque nos options sont fermées et que nous mettons en place les conditions de l'échec avec nos attentes, peurs et préjugés.
- 5. Prenez un pas à la fois...** peu importe d'où vous partez. Ici et maintenant étant le seul espace/temps d'où nous POUVONS partir, débutez là et réclamez votre puissance. Tenant compte des formidables défis auxquels nous faisons face pour laisser un monde décent à nos enfants, il y a peu de choix sauf de continuer à voyager sur le chemin le moins fréquenté... celui qui mène à notre puissance personnelle.