

Daniel Bos

Votre énergie,  
c'est vous !

Stratelio

# INTRODUCTION

---

Cet ouvrage est un voyage... Un voyage au cœur de nous-même, à la découverte d'un formidable système qui nous accompagne durant toute notre vie : notre énergie.

Nous allons donc parler de nous, de nos forces et de la manière dont nous réussissons à construire et affirmer notre propre équilibre durant notre vie entière.

Ce voyage va nous emmener au cœur d'un océan longtemps inconnu, notre océan énergétique, un monde en mouvement permanent. Pour le découvrir, nous voguerons d'escale en escale, à la rencontre de grands témoins scientifiques. Ils nous ont semblé, parmi beaucoup d'autres, les plus à même de nous présenter l'architecture de notre système de fonctionnement et de nous ouvrir les portes qui nous permettent de nous connaître et de nous comprendre, sans doute aussi savoir nous accepter.

Nous découvrirons ainsi d'où vient notre énergie ; comment elle fait irruption dans notre vie et s'y développe ; comment elle intervient au cœur de nos vies, aux heures des succès comme lors de nos revers, tel un moteur fondamental, à chaque fois que nous avons à prendre une décision, à faire un choix, à vivre.

*Votre énergie, c'est vous !*

Puis, nous aborderons la question de notre potentiel énergétique aussi personnel que notre ADN. C'est à partir de ce potentiel que l'on peut approcher de son équilibre de vie, trouver sa capacité à vivre au plus près d'un état de bonheur. Aspiration la mieux partagée entre les humains, ce plaisir à vivre est cependant une acception somme toute assez subjective et très personnelle, surtout si l'on veut la traduire par le langage des mots.

On peut parler plus précisément de la prise de conscience d'un état de bien-être, de l'aspiration à se sentir bien. C'est un besoin quasi biologique, qui passe par une étape importante : la connaissance et la reconnaissance de soi, de ce qu'on est vraiment et de qui l'on est. Il s'agit alors de réfléchir à sa nature, sa personnalité, et d'en tirer profit pour s'accepter tel que l'on est et en faire un appui fondamental de sa vie pour essayer d'être heureux. Sénèque affirmait en ce sens que « la vie heureuse est celle qui est en accord avec sa vraie nature<sup>1</sup> » ! C'est déjà une piste pour de belles réflexions.

Exprimé autrement, on peut dire que cette base correspond à un « état d'équilibre <sup>2</sup> », une logique de bien-être, à la construction de notre harmonie. Nous pénétrons ainsi dans le territoire et le langage des neuroscientifiques qui nous rapprochent des réalités identifiées et mesurées sur lesquelles ils travaillent.

Ce livre parle ainsi de nous ; de nous tous. Il s'adresse particulièrement, et bien entendu sans exclusive, aux femmes et aux hommes d'entreprise, patrons, administrateurs, dirigeants, responsables, collaborateurs, débutants ou expérimentés, qui, nous le verrons, réussissent, au-delà de leurs compétences, avant tout par leur énergie et grâce à leur énergie.

Il s'adresse dans ce sens également à tous les professionnels de l'homme dans l'entreprise : DRH, spécialistes des ressources humaines, conseils d'entreprise, coachs...

Plus largement, il peut être utile à ceux et celles qui s'interrogent sur eux-mêmes, sur l'avenir de leurs enfants ; à ceux qui cherchent à mieux identifier leurs vocations et le chemin qui permettra de les exprimer.

Nous croyons avec force, que toutes les informations que nous rassemblerons au cours de ce voyage peuvent nourrir toute personne qui souhaite évoluer en harmonie avec ce qu'elle est.

Nous illustrerons ces informations par des exemples tirés du réel, comme autant de témoins qui donnent chair aux raisonnements et aux enseignements des experts que nous allons évoquer. Ces exemples sont issus de situations ou de personnes que nous avons côtoyées ou rencontrées en qualité de collègues, ou conseillées au long de notre parcours professionnel.

Pour des raisons de confidentialité et d'anonymat que chacun comprendra, nous avons mixé toutes les données, les lieux, les situations, les prénoms et appellations ; nous avons anonymisé les situations réelles, de manière à présenter des réalités bien vivantes, mais parfaitement masquées. Chacun pourra donc y découvrir des coïncidences, des proximités, des ressemblances. Cela sera le fruit du pur hasard et tout rapprochement ne pourra être que fortuit.

Préparons-nous pour un voyage qui nous emmènera de rencontres en découvertes ; vers une odyssée que l'on n'aurait même pas envisagée il y a encore peu de temps : un périple en direction de l'équilibre personnel de chacun d'entre nous.

Ce voyage sera, chacun l'aura compris, un voyage en nous-mêmes. Il va parfois nous bousculer : d'abord par la portée des récentes données des neurosciences que nous aborderons ; mais aussi, du fait que nous sommes entrés dans un monde nouveau et décoiffant, qui n'autorise plus à *copier/coller* les recettes et certitudes d'hier.

*Votre énergie, c'est vous !*

Ce monde nous oblige plus que jamais à bouger et à innover, donc non seulement à accepter le changement, mais à le mettre en œuvre.

Nous allons parler de ce monde nouveau, de cette planète sans frontières. Nous allons, par exemple, aborder les rivages de l'espace, du temps, du leadership ou encore du management qui doivent être revisités en profondeur du fait des nouvelles logiques numériques.

Ce qui compte, c'est de pouvoir exploiter le fruit de nos aventures vécues. C'est à partir de cette réalité vivante que nous pouvons poursuivre nos réussites. De manière plus large, panoramique, nous sommes appelés à exprimer une vision globale de nos parcours, fondée sur toute l'expérience acquise au cours de notre carrière.

Albert Einstein a écrit et répété que « La connaissance s'acquiert par l'expérience, tout le reste n'est que de l'information<sup>3</sup> ». Suivons cette parole de sage, et, à tout moment, sachons convoquer tant nos réussites que nos tâtonnements et jusqu'à nos erreurs. Elles contribuent, elles aussi, à notre réussite, et on ne peut vivre, construire, innover sans commettre d'erreurs. Cela s'appelle l'expérience !

Au-delà de nous-mêmes, nous allons nous projeter dans un univers inédit dont nous avons juste commencé à entrebâiller la porte. Plusieurs facteurs de cet univers déstabilisent nombre d'entre nous : la mondialisation des réseaux, l'arrivée du numérique, le mixage et le métissage des populations, l'accélération du temps mesuré, les comportements générationnels, parmi bien d'autres.

Cette déstabilisation ressentie est normale et surtout humaine : nous vivons une vraie rupture, un changement d'époque, comme il en arrive après une série de siècles ; presque un changement d'ère.

Ce n'est pas une crise dont nous pourrions sortir en quelques années selon le déroulement ordonné d'un cycle magique. C'est l'entrée dans une succession durable de crises difficiles à prévoir, qui vont le plus souvent nous surprendre, nous *désarçonner*, aurait-on dit autrefois.

C'est donc un choc. Ce qui ne veut pas dire un écroulement. C'est un choc qui nous remue et qui nous ébranle. Nous pouvons saisir cette aventure pour développer un nouveau regard et une posture nouvelle ; pour répondre à cet appel d'adaptation et en sortir grandi.

Cela peut et doit constituer à nos yeux une chance : la chance de mieux se connaître et trouver sa place demain, l'opportunité en tous cas de chercher à mieux se comprendre et s'affirmer.

Pour notre part, nous pressentons que l'être humain va devoir repréciser sa place et son utilité dans ce monde différent. Il devra être plus que jamais au cœur de l'essentiel. Les environnements mécaniques ou numériques en développement exponentiel ne devront constituer que des moyens, indispensables certes mais non exclusifs, au service d'un projet humain individuel et collectif.

Une des conséquences de ce choc est déjà perceptible dans l'entreprise et la vie professionnelle : c'est l'ébranlement des manières de vivre, de s'organiser. Les manières de diriger, de manager mutent : Gouvernance, Dirigeance et Management doivent trouver, face à une rupture culturelle si profonde, une nouvelle forme d'alliance pour le succès des entreprises. Certains appellent cela le *vivre ensemble* : nous découvrirons que parler d'*harmonie* serait à la fois plus fondé et plus élégant.

*Votre énergie, c'est vous !*

Bien sûr, nous ne savons plus très bien où se trouve et se trouvera demain notre place dans ces processus de développement en constante évolution. Et dans ce contexte, une question se pose : comment construire nos parcours professionnels et comment surtout identifier la base, le fondement de notre réussite ; comment identifier notre vocation réelle ?

En effet, une erreur de parcours se répare ; mais une erreur de vocation ? Moins facilement !

Bien se connaître, pour être capable de trouver sa vocation, deviendra dès lors un avantage ou un désavantage fondamental ! Les philosophes en parlent depuis longtemps, voire même depuis des siècles. Les perspectives nouvelles rapprochent aujourd'hui ce questionnement de la vie courante.

C'est en ce sens, que nous vous proposons un voyage. Il y a bien longtemps, Aristote a parlé de « l'essence et l'existence » de l'homme et de la vie.

Aujourd'hui, les neurosciences poursuivent ce débat. Ils apportent le fruit de leurs travaux, ouvrant ainsi la porte de la connaissance de notre cerveau, de son fonctionnement et de la puissance de notre énergie.

Mais ils posent de ce fait la question de l'essence, par exemple en abordant la question de la nature humaine et de la conscience. Leurs enseignements se révèlent déjà stupéfiants, alors même que l'essentiel reste encore à venir. Ils sont d'ores et déjà capables de nous indiquer les chemins à suivre pour affermir notre volonté de progresser.

Nous allons donc, dans leurs pas, découvrir sur quels piliers repose le fonctionnement de notre ensemble corps et esprit, c'est-à-dire notre système énergétique global. Nous allons avec eux voguer à la découverte de nos ancrages énergétiques...



Nous nous appuyerons sur leurs enseignements pour réfléchir à nos modes de vie, en particulier dans l'entreprise, en fonction de notre appartenance générationnelle, de nos problématiques personnelles, de nos choix et de nos responsabilités.

Nous poursuivrons désormais une quête ardente, et cette quête consistera à nous approcher au plus près de *notre vocation*. Le norvégien Henrik Ibsen, dans sa pièce de théâtre *Brand*, exprime à ce sujet que « La vocation est un torrent qu'on ne peut refouler, ni barrer, ni contraindre. Il s'ouvrira toujours un passage vers l'océan<sup>4</sup> ».

C'est le fondement de cet ouvrage, le motif central du voyage que nous vous proposons : nous avons tous bel et bien une vocation qui nous est propre. En faisant alliance des vocations et donc des forces de chacun, nous pouvons nous reconnaître les uns et les autres.

En entreprise, cette reconnaissance ne peut se faire que sous la conduite de dirigeants convaincus de cette réalité, et donc particulièrement ceux qu'on appelle les *leaders*.

Les grandes découvertes de la fin du Moyen-Age et des débuts de la Renaissance n'ont été possibles que par la magie du leadership des grands capitaines. Pensons à Christophe Colomb, Jacques Cartier, Vasco de Gama, etc. !

L'ère dans laquelle nous entrons nous offre une opportunité comparable par le sens, mais qui se manifestera bien entendu de manière toute différente. Et l'on peut citer quelques grands capitaines d'aujourd'hui tels Bill Gates, Steve Jobs, Xavier Niel, Larry Page, et bien d'autres encore...

Ayons, comme eux, confiance : nous allons découvrir comment nous pouvons comprendre ce que nous sommes, et plus globalement qui nous sommes.

*Votre énergie, c'est vous !*

Nous voyagerons dans l'espace et le temps, au cœur de l'infiniment petit comme de l'infiniment grand. Nous ferons de nombreuses escales ; et c'est au cours au cours de l'une d'entre elles que nous vous présenterons Stratelio.

Famille d'outils et de process spécifiquement dédiée aux parcours professionnels dans toute leur durée, elle a pour objectif de nous aider à identifier notre vocation, en mesurant notre rapport à l'espace, au temps et bien entendu à notre énergie.

Nous souhaitons que ce voyage soit pour vous surprenant et fructueux. Il a pour objectif que nous portions sur nous un regard nouveau, que nous trouvions tous une manière innovante de mieux nous épanouir et de trouver notre place, à l'aube de ce nouvel univers tout aussi déroutant que passionnant.

Préparons-nous donc à embarquer en nous souvenant d'Alfred Adler qui, au début de son ouvrage *Connaissance de l'Homme*, nous dit qu'« il y a lieu de concevoir la connaissance de l'homme comme un art... qui se juxtapose à tous les autres sur le même rang<sup>5</sup> ».

Chacun fera donc ce voyage comme il l'entend, en y mêlant les expressions de sa propre sensibilité et de son expérience, telles qu'il aura envie de les joindre.

Nous sommes prêts... Partons ! L'heure est venue de larguer les amarres !

# TABLE DES MATIERES

<b>AVANT- PROPOS</b>	<b>7</b>
<b>INTRODUCTION</b>	<b>11</b>
<b>1<sup>ere</sup> PARTIE : La découverte de notre énergie</b>	<b>21</b>
<b>Chapitre 1 : Notre énergie</b>	<b>23</b>
1. La nature de notre énergie	23
2. La découverte de notre énergie	27
<b>Chapitre 2 : Notre centrale énergétique</b>	<b>31</b>
1. Les constituants de notre centrale	31
2. Le fonctionnement de notre centrale	36
<b>Chapitre 3 : Notre énergie au fil de notre vie</b>	<b>41</b>
1. Notre consommation d'énergie	43
2. Notre énergie jusqu'à l'adolescence	47
3. Notre énergie à l'âge adulte	53
<b>2<sup>ème</sup> PARTIE : Nous sommes des équilibristes</b>	<b>63</b>
<b>Chapitre 4 : A la recherche de notre équilibre</b>	<b>65</b>
1. L'homme, un équilibriste de haut vol	67
2. La vision orientale de notre équilibre	72
3. La vision occidentale de notre équilibre	76
4. Le rapprochement des mondes	79
<b>Chapitre 5 : Notre stratégie d'équilibre</b>	<b>83</b>
1. Notre équilibre, une adaptation incessante	84
2. La mémoire de notre vie, base de notre équilibre	88
3. Notre dilemme : harmonie ou dysharmonie	91
4. Le pilotage de notre équilibre	95
5. Changer ou évoluer : la « plasticité »	98

**3<sup>ème</sup> PARTIE : Nos émotions \_\_\_\_\_ 103**

**Chapitre 6 : L'émotion, porte de la conscience \_\_\_\_\_ 105**

1. Notre fonction émotionnelle \_\_\_\_\_ 105
2. Le déclenchement de nos émotions \_\_\_\_\_ 110
3. La carte de nos émotions \_\_\_\_\_ 114

**Chapitre 7 : La connaissance de soi \_\_\_\_\_ 119**

1. La prise de conscience \_\_\_\_\_ 119
2. Notre prise de décision \_\_\_\_\_ 123
3. Nous connaître et nous reconnaître \_\_\_\_\_ 126

**4<sup>ème</sup> PARTIE : L'entreprise pour demain \_\_\_\_\_ 131**

**Chapitre 8 : Les logiques de changement \_\_\_\_\_ 135**

1. Un monde en rupture \_\_\_\_\_ 135
2. Les compétences d'hier à aujourd'hui \_\_\_\_\_ 140
3. Quelles compétences pour demain ? \_\_\_\_\_ 144

**Chapitre 9 : Les étapes de la vie professionnelle \_\_\_\_\_ 147**

1. La formation initiale \_\_\_\_\_ 147
2. La quarantaine \_\_\_\_\_ 151
3. La Séniorité et sa stratégie \_\_\_\_\_ 158

**Chapitre 10 : L'intelligence professionnelle \_\_\_\_\_ 163**

1. Intelligence et connaissance de soi \_\_\_\_\_ 163
2. Les formes d'intelligences \_\_\_\_\_ 166
3. Le développement des intelligences \_\_\_\_\_ 173

**5<sup>ème</sup> PARTIE : Comprendre les personnes dans l'entreprise 177**

**Chapitre 11 : L'entreprise et la diversité humaine \_\_\_\_\_ 181**

1. La personnalité et l'identité \_\_\_\_\_ 181
2. Le comportement et les mesures de l'intelligence \_\_\_\_\_ 189
3. Jung et le modèle mental \_\_\_\_\_ 196
4. Les travaux d'aujourd'hui \_\_\_\_\_ 202

**Chapitre 12 : Comprendre les personnalités \_\_\_\_\_ 207**

1. La longue marche de l'évaluation \_\_\_\_\_ 208
2. Les modèles de tests \_\_\_\_\_ 211
3. Les autres logiques d'évaluation \_\_\_\_\_ 216

**Chapitre 13 : L'homme au cœur de l'entreprise \_\_\_\_\_ 219**

1. L'entreprise de demain \_\_\_\_\_ 220
2. Du dirigeant au décideur \_\_\_\_\_ 229
3. Les modes d'accompagnement des dirigeants et décideurs \_\_\_\_\_ 235

<b>6<sup>EME</sup> PARTIE : Stratelio, l'énergie dans l'entreprise</b>	<b>243</b>
<b>Chapitre 14 : A la rencontre de Stratelio</b>	<b>247</b>
1. Les fondements de Stratelio	247
2. Notre énergie et notre confiance en soi	251
3. La logique Stratelio	255
<b>Chapitre 15 : Stratelio et la performance</b>	<b>269</b>
1. Découvrir ses moteurs de performance	269
2. Quelques moteurs de performance	274
3. Stratelio et votre bien-être	283
<b>7<sup>EME</sup> PARTIE : Les modèles Stratelio</b>	<b>287</b>
<b>CHAPITRE 16 : Le modèle DynaStrat®</b>	<b>289</b>
1. La porte de notre stratégie énergétique	290
2. Le chemin de nos motivations	298
<b>Chapitre 17 : Le modèle TeamStrat®</b>	<b>303</b>
1. L'approche TeamStrat®	304
2. TeamStrat et le management d'une équipe	309
3. TeamStrat et les Conseils d'administration	313
<b>Chapitre 18 : Le modèle ChronoStrat®</b>	<b>317</b>
1. Le temps, une notion personnelle	318
2. Les contraintes du temps	318
3. Le ChronoStrat	322
<b>Chapitre 19 : Le modèle TimeStrat®</b>	<b>327</b>
<b>CONCLUSION</b>	<b>335</b>
<b>TABLE DES MATIERES</b>	<b>345</b>
<b>ANNEXES</b>	<b>349</b>
Bibliographie	351
Notes	357