

## Le Chaos est-il nécessaire pour Réussir un Changement ?



Le Chaos est-il nécessaire ?

Voilà une question qui m'est souvent posée.

En fait, ça ressemble davantage à : « Doit-on tout virer à l'envers pour faire un vrai changement dans sa vie ?!? »

Avouez que c'est une bonne question.

Ma réponse, elle, ressemble souvent à un «NOUI » ! Une combinaison de NON et de OUI ! Voilà ce que j'en crois...

Vous avez déjà entendu parler de « zone de confort » ? Bien sûr que oui ! Même que certains se disent, à ce moment-ci : Ah non ! Pas encore la satanée zone de confort ? J'en ai entendu parler de tous les sens, de tous les côtés !

Voyons voir...

J'aime bien me référer à la nature lorsque je donne des exemples. La nature parle tellement fort, par ses exemples criants de bon sens.

Prenons, comme exemple, lors d'une bonne tempête de vents, comme celles que nous vivons souvent au printemps. Saviez-vous que ça ne sert pas seulement à nous décoiffer ?

C'est évident que ce sont principalement les changements de température, les courants d'air chaud et froid, qui entrent en interaction, et qui nous servent un aperçu de leur force.

Mais, comme exemple, pour les arbres : Ces derniers, comme vous l'avez remarqué, perdent des branches. C'est normal... et nécessaire, aussi, car ces branches qui se détachent de l'arbre sont, en fait, les plus faibles, et leur départ permet de donner plus de force aux branches qui restent.

Parfois, au sein d'une équipe, une telle « tempête » permet de détacher les membres qui n'ont plus leur place au sein de l'équipe, pour donner de la force à ceux qui restent... peut-être trouvez-vous que ce soit un peu « dure » comme idée, mais c'est ainsi !

Ici, nous parlons, bien sûr, d'une belle tempête, un vrai chaos ! Pas seulement qu'un « réaménagement » des meubles ! Ça ne compte pas, ça ! Vous voyez ?

Un chaos ne signifie pas non plus de faire de la bisbille, et de tout chambouler que pour faire du changement. Comme exemple, je viens de passer par un certain chaos dans ma vie.

Mon emploi du temps a été chamboulé, et ce, volontairement ! Il nous arrive tous, dans l'exécution d'un projet, de travailler de longues heures, 7 jours sur 7, pendant des semaines ! En plus de s'efforcer de faire une tonne de choses, qu'on n'a pas l'habitude de faire.

On se sent épuisé (et parfois énergisé du même coup, car le projet avance), et on se demande si on aura la capacité d'entrer dans nos échéanciers, de préparer toute l'équipe, et d'atteindre nos objectifs.

Sans compter l'aspect familial, qu'on doit négliger un peu, et demander à chacun d'avoir de la patience. Parfois, ce sont presque les mesures de guerre !

Que ce changement soit :

- Dans votre carrière;
- Partir votre propre affaire;
- Une transformation physique;
- Etc.

Pour ma part, j'ai dû faire des choix dernièrement, comme de faire une pause, des articles et vidéos que je produis.

Cependant, ce chaos ne doit pas devenir la norme ! On sait que c'est temporaire, et on doit s'y tenir, sinon, ce n'est pas une vie ! La santé physique, mentale et spirituelle prendra le bord, si on tient un tel rythme trop longtemps !

Puis, un jour... c'est fait ! Nous avons atteint une nouvelle étape dans notre vie, pour ne pas dire un nouveau niveau d'excellence, là où on ne pouvait qu'y rêver quelques mois auparavant. (voyez l'un de ces changements sur [www.topshape-fitness.com](http://www.topshape-fitness.com) )

Et le calme après la tempête revient... et nous sommes devenu plus fort, plus sage, plus heureux, si nous avons su garder le cap, tout en se débarrassant, ou en déléguant, ce qui empêchait notre croissance, tant personnelle, que spirituelle et professionnelle.

L'important à se rappeler ici, c'est qu'**un certain chaos peut aider à la croissance** et au changement, mais cet état, qui peut ressembler à un désordre, doit être contrôlé et temporaire.

Ce qui vous aidera pour cela, c'est de bien établir vos priorités de vie avant de vous lancer dans ce chambardement.

Comme exemple, si la famille est une priorité, devant vos exploits professionnels, cela ne vous empêche pas de diminuer vos interactions familiales pour un court temps, et de placer votre projet professionnel au-devant.

Cependant, l'important ici, c'est de se rappeler ses priorités, et savoir que la période que vous passée, fait partie d'un **processus**, et que si vous suivez bien votre plan, les priorités demeureront les mêmes, et une fois l'objectif atteint, **tout devra reprendre sa place, selon vos priorités !**

Ceci est la **magie d'un processus** : une situation provisoire est causée, et les priorités permettent de se rappeler qui nous sommes, et ce qui compte réellement pour soi.

Il ne faut pas se méprendre : Je ne parle pas ici d'un chaos de « basse-cour », là où on dirait que l'on doit démêler un sac de nœuds ! Ne touchez pas à ce genre de chaos, tout comme ne vous approchez pas des basses personnes qui les créent.

Et rappelez-vous ceci : Si vous désirez croître, dans l'une des 8 facettes de votre vie, vous devrez changer, et ce changement risque de créer un certain chaos. N'ayez pas peur de ce chaos, car juste de l'autre côté de celui-ci, se cache un nouveau MOI, plus fort, plus sage, plus épuré de ses peurs...

Essayez-le ! Vous risquez d'être drôlement fier de vous !

Jusqu'où irez-vous ?

P.S. : Lorsque vous serez prêt, informez-vous du **[PROGRAMME TRANSFORMATION TOTALE de Corps et d'Esprit!](#)**, pour vous **Sentir Mieux, dans votre Tête et votre Corps !**

P.P.S. : Comme ce programme inclut un service de coaching personnalisé, sur mesure, vous comprendrez que les places sont limitées.

\* Je vous invite, comme chaque fois, à répondre aux questions qui suivent, un peu plus bas...

\* **Références pour Gestionnaires et Décideurs :** [Consultant](#) et [Leadership organisationnel](#)

---

### **Ne laissez pas votre prochain événement au caprice du HASARD !**

Que ce soit pour une **Conférence de Motivation**, de **communiquer de nouvelles idées ou perspectives**, ou un **message délicat**... Confiez cette responsabilité à un professionnel !

Communiquez dès maintenant avec Paul pour vérifier ses disponibilités  
**Conférences et Formations → Tél.: 1-866-588-5220**

**Vous aimez ce bulletin ?** Voyez **d'excellentes ressources** qui vous permettront de **parfaire vos talents et aptitudes**, tant dans votre vie personnelle que professionnelle.

Laissez-vous Guider par un Expert !

[www.paulrousseau.com/Boutique Achat en Ligne.html](http://www.paulrousseau.com/Boutique_Achat_en_Ligne.html)

de **là où vous êtes...** à **là où vous désirez être !**

### **Jusqu'où irez-vous ?**

Copyright ©

**Paul Rousseau, Coach Certifié/Conférencier**  
Provoque l'Action et l'Engagement à l'Excellence  
**Tél. : 1-866-588-5220**

Auteur, Conférencier, Coach en Nutrition et Psychologie sportive / Entraîneur privé Certifié, Paul Rousseau est reconnu pour ses capacités à transformer l'Attitude et le Leadership personnel, par le **MINDSET, la Nutrition et le Fitness**, en permettant à des milliers de personnes d'accéder à leur **prochain niveau d'Excellence**.

**Artiste martial, ceinture noire 2<sup>e</sup> Dan** dans six disciplines d'arts martiaux; Co-Fondateur de [TopShape-Fitness.com](http://TopShape-Fitness.com), site de Bonne Forme et Santé, de Corps et d'Esprit, Paul Rousseau est un réel performeur.

\* Il peut vous aider à effectuer une réelle **Transformation, de Corps et d'Esprit !**

\*\* Visitez [PAULROUSSEAU.COM](http://PAULROUSSEAU.COM) pour plus de détails.

---

### **Attitude – Automotivation – Leadership**

**Faites une Différence !**

→ **Proposez maintenant Paul Rousseau  
pour une prochaine Conférence dans votre organisation**

\* Déjà inscrit ? Merci de [Donner au Suivant](http://Donner_au_Suivant) : [www.paulrousseau.com/Chroniques/Donner\\_au\\_Suivant.html](http://www.paulrousseau.com/Chroniques/Donner_au_Suivant.html)

\* Pas encore inscrit ? [Inscrivez](#)-vous gratuitement au Bulletin dont **tout le monde** parle !  
[www.paulrousseau.com/Chroniques/Inscript-Newsletter-PaulRousseau.html](http://www.paulrousseau.com/Chroniques/Inscript-Newsletter-PaulRousseau.html)

**[www.paulrousseau.com](http://www.paulrousseau.com)**

## - Réflexion créative -

Prenez un instant pour vous poser et répondre à ces questions :

- Suis-je conscient que, si je désire un réel changement, je devrai alors sortir de ma zone de confort, au moins temporairement ?

---

---

---

- Quelle aide pourrais-je utiliser, pour m'aider spécifiquement dans ma facette de vie défaillante que je désire améliorer ?

---

---

---

- **Comme Leader** : Qui puis-je aider à faire un changement important, ou comment le diriger vers une aide adéquate ? (dans ma famille; dans ma profession; dans mes connaissances; en pratiquant un sport; etc.)

---

---

---

de là où vous êtes... à là où vous désirez être !

**Jusqu'où irez-vous ?**

- Faites suivre ce document à toutes personnes qui pourraient en bénéficier -