**Suis-je en train de progresser ou en train de régresser ? Les 4 comportements, ou les 4 dynamiques du cheminement**

II est primordial, pour tout EXCELLARTIEN qui se respecte, de connaitre les 4 dynamiques, qui sont en réalité les seuls 4 comportements humains possibles.

Car cela va te permettre de pouvoir faire une introspection sur toi-même, à n’importe quel moment dans ta quête au déploiement de ton EXCELLENCE, pour savoir si tu es plutôt en train d’avancer ou de reculer (quoi que, l’erreur est toujours en réalité une opportunité d’apprentissage !).

A savoir :

1. La rébellion, ou le « refus catégorique »

2. Résister, la fameuse « stratégie d’évitement » (on se détourne et on d’accomplir notre véritable mission, en se trouvant des excuses et en se tournant vers autre chose)

3. Reconnaitre intérieurement (c’est une démarche encore intériorisée seulement)

4. Assumer sa mission, à travers des actes concrets

Lorsque, dans la vie, nous prenons conscience de quelque chose : d’une mission, d’une charge qui nous incombe, d’un service à rendre lorsqu’on nous sollicite, etc. nous ne pouvons avoir que ces 4 réactions possibles.

**Voici un exemple d’application dans la vie du quotidien**

Ton/ta conjoint( e) te sollicite pour aller faire quelques courses, car :

· Il n’y a plus de nourriture pour préparer le diner

· Il/elle est débordé( e) à cause de son travail

· C’est ton jour de congé : tu n’avais donc rien de prévu à faire, initialement.

Face à cette demande, tu as donc 4 réactions possibles :

· La rébellion : « Non ! HORS DE QUESTION ! C’est mon dernier jour de congé ! »

· La résistance :

o Aujourd’hui je me sens un peu fatigué… On se commande plutôt des pizzas ! C’est moi qui paye ! »

o Ou bien on va commencer à questionner, non pas à travers des questions ouvertes mais plutôt à travers des questions rhétoriques : « Ca ne peut pas attendre demain ? » (on questionne la mission, non pas pour « mieux faire » mais plutôt pour ne pas avoir à faire : donc méfie toi de certaines de tes questions, car contrairement à ce que l’on pourrait croire, toutes les questions ne sont pas opportunes !).

· La reconnaissance : penser la chose suivante : « J’imaginais ma journée autrement. Mais puisqu’on a besoin de moi, j’accepte la mission »

· Assumer ce qui t’a été demandé, à travers des actes concrets : sortir de la maison, prendre sa voiture, se rendre au magasin, acheter la nourriture et tout déposer à la maison.

· Bonus (pour ceux/celles qui souhaitent atteindre les sommets du déploiement et de la réalisation) : assumer pleinement : non seulement tu vas faire les courses, mais en plus tu vas préparer à manger.

Tu veux savoir si tu es en train d’avancer ou régresser dans ton couple ?

Fais une introspection sans complaisance, repense à tes réactions, à tes tendances à réagir d’une certaine manière, à chaque fois que ton/ta conjoint(e ) te sollicite (directement et même indirectement : car parfois il se peut aussi qu’il/elle attend(e ) des choses de toi, sans te le répéter verbalement tous les jours).

**Voici un autre exemple**

(Celui-ci, dans le cadre direct du déploiement de ton EXCELLENCE)

Tu viens de découvrir ton EXCELLENCE. Tu l’as globalement plutôt bien reconnus durant l’atelier, et même après, tu ne la remet pas véritablement en cause. Mais tu as encore un gros travail à faire sur l’appropriation, car lorsqu’on te demande d’expliciter ton EXCELLENCE, tu t’emmêle encore beaucoup les pinceaux.

Voici, globalement, les 4 réactions possibles :

· La rébellion : « J’ai déjà reconnu mon EXCELLENCE et je suis ok avec. J’ai donc pas besoin d’aller plus loin et me prendre la tête avec toutes ces « conneries » de contexte déclencheur, d’analyse, etc. ». Il s’agit dans cette réaction de rébellion de, non seulement remettre en question, mais en plus, d’apporter soi-même les réponses à sa propre remise en cause, pour justifier son refus et lui donner une forme de légitimité.

· La résistance :

o A travers une question rhétorique : « Je reconnais déjà pleinement mon EXCELLENCE. Mais est-ce vraiment utile de prendre le temps de me l’approprier ». Il s’agit ici d’une forme subtile de rébellion. Car la question rhétorique est toujours la 1ère étape et la prémisse de la rébellion

o A travers un détournement : plutôt que de t’approprier ton EXCELLENCE en te focalisant sur toi à travers des analyses introspectives de ta propre personne, tu vas plutôt t’investir proactivement à analyser les autres et à tenter de comprendre et t’approprier l’EXCELLENCE des autres.

· La reconnaissance : « Je reconnais que l’étape de l’appropriation est nécessaire et une condition sine qua none, pour le déploiement de mon EXCELLENCE »

· Assumer : renoncer définitivement à analyser les autres pour se consacrer pleinement à soi et au processus d’appropriation. Au quotidien, en temps réel, dès que l’occasion se présente, j’observe mon comportement et ma manière d’agir afin de vérifier, de m’approprier, et d’approfondir toutes les étapes et les processus de mon EXCELLENCE.

Arriver au plein déploiement de son EXCELLENCE est un véritable travail qui nécessite un effort au quotidien.

Et la clef de l’effort, réside, non pas dans l’intensité de l’effort, mais plutôt dans la constance.

Donc plutôt que te mettre la pression, je te conseille, pour l’instant, de simplement prendre conscience de la chose suivante : le simple fait que tu accordes du temps et de l’énergie à lire ces articles pour mieux comprendre comment déployer ton EXCELLENCE, est déjà une preuve que tu es entre la phase de reconnaissance et la phase d’assumer pleinement, dans ce long chemin du déploiement de ton EXCELLENCE !

Les transformations positives dans ton quotidien n’en seront donc que inévitables, très prochainement…

N’oublies pas que tu peux nous contacter, à tout moment; à [excellence.action@gmail.com](mailto:excellence.action@gmail.com), si tu as la moindre question ou si tu te sens un petit peu perdu. Nous serons toujours disponible pour t’écouter et t’aider à trouver des solutions pour te permettre de déployer ton EXCELLENCE de la meilleure des manières !

Ryad, de l’équipe EXCELLART