**A faire**

* **Automatisation insta opérationnelle, automatiser sur le temps en identifiant la date du prochain contenu à publier et relancer automatiquement le script des que ce moment arrive**
* **Corriger partie 3 intégration : pouvoir remplacer les bonnes valeurs malgré le format + supprimer \_X000D (qqch comme ça)**
* **Améliorer script scraping chat gpt : espacer les vérification stop.png et créer une limite, pour que le script continue de fonctionner si problème**
* **Améliorer script scraping chat gpt : identifier le type « path », le distinguer des autres caractères, et rechercher le path, et une fois le dossier inséré, coller les autres caractères dans le prompt avant de lancer le prompt**

**Particule de coordination/particule de différenciation/particule du serment (rend kasra mot d'après)/introduit l'état dans lequel l'agent est pendant qu'il accompli l'action mentionné avant le waw**

**Particule de négation/particule d'insistance**

**A kh r  
notion d'alter ego, d'ultimité  
Ultimité : ce qui vient cloturer définitivement un cycle**

**Nom d’agent f1**

**Kh y r  
infinitif 1**

**Li : Particule qui va introduirela cause (origine) raison d’être/la finalité/la raison d'être (ce qui vient après le li est la raison d'être de ce qui a été mentionné avant ou de ce qui va être mentionné). Accroche afin de rendre indissociable**

**Ka**

**Min**

**indique de l'origine/une partie de/du même ordre que**

**L'intention première. réaliser, concrétiser la [[volonté]] de départ. Symbolique : concrétiser la [[volonté]] divine ce qui vient en premier et en dernier<br/>La finalité d'une chose se trouve dans la cause première de la chose. ta'wil : réaliser/ramener à la chose première. âlu : patrimoine initial**

**Comment faire pour ne plus me laisser submerger par mon identité narrative ?**

L’enjeu ici, n’est pas de ne plus tomber dans l’erreur vis-à-vis de notre identité narrative.

Car l’erreur est inévitable : elle est une partie intégrante de la vie et du cheminement.  
D’ailleurs, l’erreur est même le processus naturel de l’apprentissage !

L’enjeu ici sera donc plutôt de garder une certaine vigilance au quotidien, et d’apprendre à “ reprendre le gouvernail entre nos mains “ à chaque moment où nous prenons conscience que nous sommes en train de nous laisser embarquer par notre identité narrative, et qu’on sent qu’on perd progressivement le contrôle à l’intérieur de nous (notamment à travers des émotions et pensées qui nous dispersent)

Pour se faire, il existe 3 clefs principales :

**1-Distinguer ce qui relève du factuel de ce qui ne l’est pas**

Parce que l’identité narrative est neutre en soi : par moment, l’histoire que l’on se raconte à propos de nous même est conforme aux réalités que nous sommes en train de vivre.

Mais par moment, cette histoire que l’on commence à se raconter est aux antipodes de la réalité de la situation qui est en train de se passer !

Par exemple : Je viens de dire bonjour à mon collègue de travail, avec le sourire, mais il ne m’a même pas rendu le sourire.

Nos ressentis (potentiels) : « ce collègue a une dent contre moi. Je lui ai fait quelque chose ? »

Les faits : le collègue était simplement préoccupé par son travail, plus que d’habitude.

Conclusion : les faits ont tendance à nous échapper car, prenant les choses « personnellement », nous avons cette tendance à nous laisser « submergés par nos émotions ».

Alors plutôt que de rentrer dans des extrapolations à n’en plus finir, lorsque l’on ressent un inconfort, une gêne, il est très souvent préférable de poser la question.

C’était un exemple pour vous illustrer : comment se reconnecter au réel

Bien que ces faits-là ont échappé à ta conscience, il est primordial de se cramponner à ce qui s’est réellement passé, sans rentrer dans des extrapolations !

Fait n°1 : tu n’as pas reçu d’invitation  
Fait n°2 : tu en ignores complètement les raisons

En te laissant submerger par tes émotions et par ton identité narrative, tu vas gagner une prise de tête gratuite avec ta cousine, et probablement être à l’origine d’une dégradation de votre relation.

Alors que si tu te serais simplement arrêté sur les faits, tu aurais préservé ton temps et ton énergie sur des choses + constructives, en + de gagner un repas offert dans ton restaurant Libanais préféré !

On voit bien ici que rester dans les faits, cela implique une force intérieure, ainsi qu’une certaine humilité. (on en parle d’ailleurs dans cet article : **Qu’est-ce que l’humilité, réellement ?**)

Une astuce : si tu veux être tranquille, évite de te laisser submerger par ton identité narrative et être sûr de ne pas te tromper, dis toi juste la chose suivante : “Je sais que je ne sais pas”. Et adopte la règle du silence.

C’est une règle qui fonctionne toujours !

Heureux sont les simples d’esprit !

Si tu arrives à pratiquer cette astuces, tes idées seront beaucoup plus claires, et ça te laissera tout le temps et l’énergie pour te recentrer sur toi et te re-focaliser sur le déploiement de ton EXCELLENCE !

**2-Garder à l’esprit quelques critères comme repères**

Je vais te partager ici quelques repères extrêmement puissants, qui vont te permettre de gagner en clairvoyance et de “flairer” l’identité narrative lorsqu’elle tente de te submerger !

Souvent, l’identité narrative est dans les parages lorsque tu commences tes phrases par :

* “je sens que” : car en faisant ça, tu déclares (inconsciemment) que tu es en train de baser ton jugement, non pas sur les faits, mais sur tes ressentis et tes émotions
* “j’ai l’impression que” : idem. Une impression n’est pas un fait.

Baser ses jugements sur ses ressentis, ses émotions, ses impressions… c’est le meilleur moyen de perdre de vue la réalité des choses. Cela a donc pour conséquences de créer une barrière entre la réalité des choses, et ce que nous vivons intérieurement, et de nous enfermer progressivement dans une pseudo-réalité.

Mais il existe également d’autres critères :

* lorsque tu passes la majeure partie de ton temps à penser, sans jamais véritablement passer à l’action
* lorsque tu as tendance à sur-réagir aux choses avec des réactions excessives (dans le positif comme dans le négatif)
* lorsque tu as cette tendance à dire “non” très facilement et très rapidement
* lorsque tu as tendance à rentrer facilement des débats pour convaincre, des personnes qui ne pensent pas comme toi, que ce qu’ils pensent est FAUX, et que ce que tu penses est VRAI

Alors, pour savoir si tu as plutôt tendance à te laisser embarquer par ton identité narrative, tu peux notamment te poser la question suivante : Ais-je tendance à commencer mes phrases de cette manière ?

Bien évidemment, il ne s’agit pas de s’interdire d’utiliser ces mots-là : cela pourrait te donner l’illusion que tu as réussi à te “libérer” de ton identité narrative, alors qu’il n’en est rien !

Et c’est ce qui va nous amener au point suivant : reconnaître, lorsque tu prends conscience, que tu es en plein dans ton identité narrative (au lieu de tout simplement le nier!)

**3-RECONNAÎTRE**

Si vous ne devez retenir qu’une seule chose, retenez bien celle-ci : reconnaître.

Car in finé, l’objectif ultime de tout ça, c’est de reconnaître.

Reconnaître qu’à l’instant T, tu es sous l’emprise de ton identité narrative et qu’elle t’empêche (à ce moment précis), de voir la réalité telle qu’elle est.

Reconnaître que tes jugements sur les évènements sont biaisés.

Reconnaître que cette peur que tu ressens est très certainement basé sur un danger fictif.

Reconnaître… que l’EXCELLENCE qui a été identifié lors de l’atelier est bel et bien ton EXCELLENCE, et que c’est ta manière d’agir propre et singulière, que tu utilises depuis ta naissance, en permanence !

Reconnaître que ton EXCELLENCE n’est pas meilleure ou moins bien que celle de quelqu’un d’autre…

Reconnaître que, contrairement à ce que tu pourrais croire ou penser (à cause de ton identité narrative) ton EXCELLENCE a réellement de la valeur, pour le monde, pour les autres.

Si tu as déjà pleinement reconnu ton EXCELLENCE, tant mieux !

Mais pour déployer pleinement ton EXCELLENCE, tu auras besoin de garder à l’esprit cette notion de reconnaissance et de rester vigilant à la relation que tu entretiens avec ton identité narrative, car elle peut te freiner dans ton processus d’appropriation de ton EXCELLENCE, ou même te faire tomber dans l’imposture **(pour en savoir + sur le sujet de l’imposture, clique ici)**

La reconnaissance est probablement l’étape la plus difficile (reconnaître son EXCELLENCE, mais aussi reconnaître son imposture, reconnaître ses erreurs, etc.), car cela implique une réelle humilité …

Et dans certains cas de figures, nous n’avons pas le recul sur nous même suffisant pour pouvoir reconnaître que nous sommes submergés par notre identité narrative.

Et c’est ce qui nous amène au dernier point : avancer EN GROUPE

**4-L’importance d’avancer, non pas tout seul dans son coin, mais en groupe !**

Pour pouvoir reconnaître, encore faut-il en prendre conscience.

Je t’ai précédemment partagé des outils et des critères pour que tu puisses en prendre conscience par toi même, mais la vérité, c’est que : dans beaucoup de cas de figures, c’est loin d’être suffisant

Car il faut le reconnaître : seul, nous n’avons pas le recul nécessaire.

D’où l’intérêt d’être accompagné : soit par un accompagnateur (une personne légitime), soit par un groupe bienveillant.

C’est d’ailleurs l’une des raisons pour laquelle nous avons impulsé la communauté des EXCELLARTIENS.

Une communauté où tout un chacun pourrait déployer son EXCELLENCE, grâce à l’effet de groupe, qui est en réalité un indispensable dans la quête à la réalisation de soi.

Car les brebis égarées finissent toujours dévorées par un “méchant” loup.

Rambo, qui affronte, seul, toutes les épreuves de la vie, et qui les pulvérise, ça n’existe que dans l’identité narrative de chez Hollywood.

Dans la vie réelle, ça ne se passe pas comme ça !

Bien comprendre l’identité narrative, et comment ne pas se laisser embarquer par elle et par tes ressentis, dans la vie de tous les jours : ça ne se fait pas du jour au lendemain.

C’est même l’histoire de toute une vie !

Donc ne te met pas la pression (sinon ce serait contre-productif)

En lisant cet article, tu as déjà appris beaucoup de choses.

Laisse toi quelques jours, le temps de digérer ça, et tu verras que ce travail sur l’identité narrative se fera naturellement : ni dans l’exagération, ni dans le délaissement total !

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

Avec mes sincères gratitudes,

Ryad, de l’équipe EXCELLART