https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1uLpkS2ZEf9xYuYZgLZ3neaRPz-6N0HGs

Quels sont les types de MO2I (reprendre éléments, refaire faire à kevin ou Karima car ça doit être spécial EXCELLART)

**Pourquoi a t-on tendance à banaliser son EXCELLENCE ?**

“C’est facile… tout le monde sait faire ça !”

“C’est pas grand chose !“

“C’est le métier qui veut ça !”

Des phrases que tu as sans doute déjà entendu lors de l’atelier.

Et peut-être banalise tu ta propre EXCELLENCE, sans t’en rendre compte ?

C’est le cas si :

* tu as du mal à voir la valeur que tu apportes réellement aux autres, à travers ton mode opératoire
* tu penses que d’autres personnes dans le monde sont capable de faire ce que tu fais, mieux que toi
* tu as tendance à te dévaloriser à l’excès à chaque fois que l’on tente de te mettre en valeur

Et en faisant ça, c’est comme ci tu tentais d’étouffer la flamme-lumière qui est en toi.

C’est totalement contre productif.

Et souvent, on le fait de manière très inconsciente !

**Alors pourquoi a t-on tendance à banaliser notre EXCELLENCE ?**

Généralement, on va banaliser notre EXCELLENCE à cause :

* du manque de recul
* de certaines croyances répandues
* de notre identité narrative

**1-Banaliser à cause du manque de recul**

90% du temps, nous n’avons pas le recul nécessaire sur nous-même.

Que ce soit pour prendre conscience de ses véritables points forts, ses points faibles, ses zones de travail…

Il en va de même pour notre mode opératoire : lorsque nous découvrons notre EXCELLENCE, nous avons du mal à cerner, tout de suite, en quoi cette EXCELLENCE est d’une valeur inestimable…

Et il y a 2 choses ici à distinguer et à cerner :

* prendre conscience de notre propre mode opératoire
* prendre conscience de la valeur de notre propre mode opératoire

Notre EXCELLENCE : cette manière unique et si particulière que nous utilisons pour interagir avec le monde qui nous entoure : elle fait partie de notre identité, au plus profond de nous même.  
Et c’est à travers elle que nous transformons la réalité et que nous apportons de la valeur aux autres et au monde.

Nous sommes neurologiquement taillés pour utiliser ce processus en permanence.

Nous l’utilisons lorsque nous apprenons, lorsque nous faisons du sport, lorsque nous interagissons avec autrui, lorsque nous faisons des tâches ménagères, lorsque nous jouions lorsque nous étions petits…

Et nous utilisons tellement ce processus en permanence que son fonctionnement nous échappe, et sa valeur nous échappe !

D’ailleurs, regardez le poisson :

Toute sa vie, le poisson a toujours été un expert dans la nage.

Pour un animal terrestre, le poisson accompli sans cesse des performances extraordinaires et inégalables en terme de nage.

Mais pour le poisson, c’est tellement facile, fluide et naturel, qu’il ne se pose même pas la question.

D’ailleurs, si le poisson avait notre language, je suis sûr qu’il dirait :

“C’est facile… tout le monde sait faire ça !”

“C’est pas grand chose !“

“C’est le métier qui veut ça !”

C’est un expert dans son domaine, tout simplement car cela est profondément encré dans son identité.

Et toi aussi : tu es un.e expert.e dans une manière d’agir bien particulière.

Tu peux alors continuer de le banaliser, ou bien commencer à prendre conscience de cette excellence que tu portes en toi.

**2-Banaliser à cause de certaines croyances limitantes**

On a tendance à banaliser notre EXCELLENCE car on nous a toujours appris que c'est l'effort qui a de la valeur : "on fait rien sans effort !"

Certes, il n'y a pas d'apprentissage sans effort.

Mais l'effort ne concerne que la phase d'apprentissage.

Car une fois qu'on a fait l'effort d'apprendre, on s'amuse !  
C'est beau, élégant, efficace…

Ce que tu fais facilement et qui est vraiment utile pour les autres : c’est vraiment ça qui a de la valeur !

Si tu arrives à prendre conscience de ça, tu viens de faire un pas de géant !

Et aussi un deuxième point :

On aussi tendance à banaliser notre EXCELLENCE à cause d’autres croyances limitantes, telles que :

“Je suis nul”  
“Je sers à rien”  
“Ce que je sais faire, d’autres savent le faire mieux que moi…”

Et lorsque l’on va venir nous apporter la preuve qu’en fait on était peut-être pas si nul que ça, on va avoir tendance à se cacher, notamment à travers la banalisation et la dévalorisation.

Ce qui nous amène au point suivant :

**3-Banaliser à cause de notre narrative**

Pour se perpétuer, nos croyances ont toujours besoin d’une validation à travers des éléments extérieurs.

Pour se maintenir et se perpétuer à l’intérieur de nous, elles vont alors utiliser notre identité narrative:

“Je suis nul”  
“Je sers à rien”

“Ce que je sais faire, d’autres savent le faire mieux que moi…”

Et interpréter tous les éléments du monde extérieur pour maintenir ces croyances comme étant “vraies” et “fondées”.

Seulement, lorsque tu reçois la preuve, à travers la découverte de ton EXCELLENCE, que finalement, tu n’étais peut-être “pas si nul que ça”... cela vient totalement bouleverser ton identité narrative et le schéma narratif que tu as nourri depuis des années, voire depuis ton enfance !

C’est aussi pourquoi on a tendance à banaliser lorsque l’on découvre son EXCELLENCE : quelque part, c’est une manière de préserver ses croyances limitantes, afin de continuer à vivre dedans, à travers elles !

Un deuxième point : avant de passer notre EXCELLENCE, notre identité narrative s’attendait à découvrir quelque chose d’extraordinaire et de hors norme (en tout cas, pour elle)

Jusqu’à ce que l’on découvre que notre EXCELLENCE se cachait en réalité derrière des choses que l’on fait facilement et sans le moindre effort.

Ce qui va créer un choc et une prise de conscience du fossé entre “ce dont je m’attendais à découvrir” et “ce que j’ai finalement découvert sur moi-même”.

En vérité : ton EXCELLENCE est extraordinaire et hors-norme pour tout le monde (même si pour ton identité narrative, c’est d’une banalité!)

Cela aussi peut mener à une banalisation de son EXCELLENCE.

**Comment ne plus banaliser son EXCELLENCE**

Il s’agira, dans un premier temps, de bien intégrer les différents éléments mentionnés dans cet article.

Cela va déjà te permettre de prendre du recul sur toi et sur ton EXCELLENCE.

Aussi : il est important de revenir sur les audios.  
Pour ma part j’ai re-écouté les audios au moins 10 fois, car à chaque nouvelle écoute, cela me permettait d’apprendre à chaque fois quelque chose de nouveau.  
Et cela m’a permi de progressivement de ne plus me laisser embarquer par mon identité narrative, jusqu’à définitivement arrêté de banaliser mon EXCELLENCE.

Et une dernière astuce :

A chaque fois que tu te prends en flagrant délit de banalisation (exemple “c’est facile! c’est pas grand chose!”), il s’agira de reprendre et t’auto-corriger en disant :

“C’est facile, pour moi… mais pas pour les autres !”

Claro ?

Si tu as l’impression de ne pas avancer dans le chemin de déploiement de ton EXCELLENCE, n’oublies pas de nous contacter à tout moment à [excellence.action@gmail.com](mailto:excellence.action@gmail.com) pour nous faire part de ta situation. Nous sommes là pour t’écouter, t’accompagner, et t’aider à trouver des solutions.

Avec mes sincères gratitudes,

Ryad de l’équipe EXCELLART