

# Le livre blanc

## La Proactivité

Comment être proactif au quotidien

Nathalie Decottégnie

## Merci d'avoir téléchargé ce livre blanc.

### IMPORTANT

En téléchargeant ce livre blanc, vous obtenez des droits et quelques « responsabilités » ☺

Vous pouvez :

- L'offrir ou le diffuser sur vos supports de communication sans modifier son contenu.
- Respecter la propriété intellectuelle et la législation en vigueur.

Vous ne pouvez pas :

- L'envoyer en pratiquant le SPAM (courrier électronique non sollicité par le destinataire).
- Le vendre, le modifier ou le dupliquer.
- L'intégrer dans une chaîne d'argent.
- Vous faire passer pour l'auteur.

Le non-respect de ces conditions annule automatiquement vos droits sur ce livret et vous êtes susceptible de devoir verser des dommages et intérêts.

[Nathalie Decottégnie](#) met à votre disposition ce livret numérique selon les termes de la [licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International](#).

Fondé(e) sur une œuvre à <http://www.etreproactif.com/>.

Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues à [nathalie@etreproactif.com](mailto:nathalie@etreproactif.com)

Cela signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez à condition de ne pas le vendre, de ne pas le modifier, de toujours citer Nathalie DECOTTEGNIÉ comme l'auteure et de maintenir le lien vers [www.etreproactif.com](http://www.etreproactif.com)

## Aidez-nous à faire circuler ce livre

Il pourrait transformer la vie de la personne qui le reçoit...

Offrez-lui ce cadeau.

Parlez-en autour de vous.

Créez l'effet papillon !



*Que votre lumière rayonne intensément en vous et autour de vous.*

# SOMMAIRE

Comment être proactif au quotidien.....	0
Merci d’avoir téléchargé ce livre blanc.....	1
Aidez-nous à faire circuler ce livre .....	2
<b>Ce que n’est pas la Proactivité .....</b>	<b>6</b>
Attention au mot proactivité ! .....	6
Il est vrai que le préfixe <i>pro</i> induit en erreur.....	6
<b>Ce qu’est la Proactivité .....</b>	<b>7</b>
Étymologie du mot Proactivité.....	7
• Pro-.....	7
• -Activité .....	7
Définition de la <i>Proactivité</i> après étude de son étymologie.....	7
Nous concluons sur la définition suivante.....	8
Être proactif.....	8
=.....	8
Verbe d’état .....	8
+.....	8
Verbe d’action .....	8
• Posséder les savoir être et savoir-faire.....	8
• Pour être capable de penser juste .....	8
• Afin d’agir au bon moment .....	8
• Dans le but de s’éviter des conséquences indésirables .....	9
• Et réussir sa vie .....	9
La finalité d’être proactif.....	9
Être proactif, c’est emprunter un chemin .....	9
<b>Définition succincte à mémoriser.....</b>	<b>10</b>
Être proactif, c’est : .....	10
<b>La Proactivité, comment faire au quotidien ? .....</b>	<b>11</b>
Voici vos cinq CO-pains pour vous aider à rester dans l’axe de la Proactivité .....	11
Les 5 CO.....	11
CO-nnaissance.....	11

CO-hérence.....	11
CO-eur de son action.....	11
CO-mportement.....	11
CO-ntexte .....	11
Détail des 5 CO .....	12
La COonnaissance - de soi et du monde .....	12
• La connaissance de soi.....	12
• La connaissance du monde .....	13
• Les cinq sens physiques .....	13
La vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher .....	13
Ces cinq sens nous donnent du pouvoir .....	13
- Sens de la vue : pouvoir .....	13
- Sens de l'ouïe : pouvoir.....	13
- Sens de l'odorat et du goût : pouvoir .....	13
- Sens du toucher : pouvoir.....	13
• Les cinq sens psychiques .....	13
L'attention .....	13
La conscience .....	14
L'imagination .....	14
La créativité.....	14
La réceptivité.....	14
• Les cinq sens spirituels .....	14
L'intention .....	14
L'amour.....	14
Le sens du Beau.....	15
Le sens du Bon .....	15
L'intuition.....	15
La COhérence interne.....	15
Le COeur de notre action .....	16
Le COmportement.....	16
• Les sept comportements possibles .....	16
Les cinq niveaux de comportement proactif .....	16

Le COntexte : l'environnement au sens large – organisationnel, interpersonnel.....	17
<b>Sept postulats en Proactivité .....</b>	<b>17</b>
Le changement est permanent .....	17
Le temps - Nouvelle conception du temps : gestion proactive du temps .....	18
La notion de confiance (CO-nfiance, tiens un CO-pain de plus) .....	19
Le libre-arbitre, cette faculté qui nous élève au-dessus du règne mammifère .....	19
La responsabilité, le <i>pendant</i> de la liberté .....	20
L'apprentissage, l'envie d'apprendre, la curiosité .....	20
Le plaisir, la joie, signe de bien-être, de justesse et de cohérence .....	21
<b>Pour résumer la proactivité au quotidien .....</b>	<b>22</b>
<b>Encore une clarification à propos de <i>Être proactif</i> .....</b>	<b>23</b>
<b>La personne proactive est une personne qui agit en stratégie.....</b>	<b>24</b>
<b>Utilité pour les Entreprises et les Particuliers .....</b>	<b>26</b>
Pour les Entreprises .....	26
Pour les Particuliers.....	26
<b>Conclusion.....</b>	<b>27</b>
Devenons le changement que nous voulons voir dans le monde .....	27
Apprenons à penser autrement, à agir juste.....	28
Décidons de grandir en conscience, en liberté, en responsabilité - et en joie de vivre ....	29
Devenons des acteurs lucides et joyeux de nos propres vies .....	29
<b>Qui est Nathalie Decottégnie ? .....</b>	<b>30</b>
Experte ès Proactivité.....	30
La proactivité est une excellente méthode pour aboutir sans stress inutile.....	31
I have a dream. . . ..	31
<b>Annexe 1 .....</b>	<b>32</b>
Plusieurs synonymes de "proactif" .....	32
<b>Annexe 2 .....</b>	<b>33</b>
Plusieurs traductions de "proactif" .....	33
• Pour <a href="#">plus d'information</a> , pour <a href="#">me contacter</a> .....	34

# Ce que n'est pas la Proactivité

## Attention au mot proactivité !

Une clarification s'impose à propos de *Proactivité* / *Être proactif* :

- Nombre de personnes assimilent *être proactif* à *être actif* ; comme si *être proactif* nécessitait d'agir de toute façon puisque, dans le mot *proactif*, il y a *actif*. Or, il ne s'agit pas d'agir pour agir, il ne s'agit pas de "forcer les choses", d'enfoncer des portes, de "faire" (quoi que l'on fasse).
- Lorsque vous interrogez un cadre, un manager en entreprise à propos du mot *proactivité*, il vous répond : *initiative, force de proposition, prise de décision, anticiper*. C'est un bon début... Bien insuffisant pour rendre compte des attitudes et comportements que ce mot recouvre.

## Il est vrai que le préfixe *pro* induit en erreur

En effet, ce préfixe *pro* signifie, entre autre, « pour » en latin. Donc *être proactif* reviendrait à dire *être pour l'action*. Or ce n'est pas le cas.

En effet, ce préfixe *pro* exprime aussi l'idée de « protection », de « mise en avant ». Préfixe que l'on retrouve dans les mots *projeter* (« jeter devant soi »), *pronom* (qui vient « avant le nom »).

Donc *Être proactif*, ce n'est pas nécessairement *être actif*. L'un n'entraîne pas forcément l'autre : ce n'est pas parce que vous êtes proactif que vous êtes actif.

En effet, si, pour atteindre votre but, vous n'avez pas besoin d'agir et que vous n'agissez effectivement pas, alors vous êtes proactif, parce que votre comportement de non-agir est juste et approprié à la situation.

# Ce qu'est la Proactivité

La définition du mot *Proactivité* n'existe pas (encore) dans le dictionnaire. Nous allons l'approcher en détail à partir de l'étymologie de ses composantes *pro-* et *activité* :

## Étymologie du mot Proactivité

### Ⓢ Pro-

Cet élément vient du grec ou du latin signifiant « en avant » (pro-jeter, pro-grès, pro-nom) d'où découle l'idée de protection, d'anticipation, de prise de recul.

Pro- signifie aussi qui est « pour, partisan de, favorable à » (pro-français, pro-gouvernemental) par opposition à « anti ».

### Ⓢ -Activité

Ce mot vient du latin *activitas* (lui-même issu de *vis agendis*) (*vis agendis* me fait singulièrement penser à l'idée d'agencer sa vie).

L'activité regroupe diverses tâches mesurables et tangibles qui ont en commun la poursuite d'un objectif précis.

C'est la faculté d'agir avec dynamisme et vitalité.

C'est aussi l'énergie et la vivacité qu'une personne met dans son action.

L'activité est aussi un ensemble de phénomènes psychiques et physiologiques correspondant aux actes de l'être vivant, relevant de la volonté, des tendances, de l'habitude, de l'instinct, etc. (Extrait du *Petit Robert*).

## Définition de la *Proactivité* après étude de son étymologie

Nous saisissons ici l'idée d'une série d'actions mises en forme orientées vers un but.

Cette mise en mouvement nécessite vitalité, dynamisme, énergie, dirigées par une volonté humaine.

Et ce libre-arbitre demande réflexion en amont et prise de décision stratégique en aval pour



atteindre ces buts.

**Nous avons donc affaire à un processus mental qui suit un mouvement dynamique d'amont en aval dans le temps et en continu, à l'instar d'une spirale vertueuse.**

C'est donc un processus continu d'amont en aval, partant d'une attitude (un état d'esprit) pour aboutir à un comportement (action visible).

## Nous concluons sur la définition suivante

Être proactif  
=  
Verbe d'état  
+  
Verbe d'action

Qui consiste à :

### Ⓜ Posséder les savoir être et savoir-faire

(Capacités qui s'acquièrent)

### Ⓜ Pour être capable de penser juste

(Réfléchir avant d'agir, penser autrement, être capable d'agir sur les processus à venir)

### Ⓜ Afin d'agir au bon moment

**A savoir :**

- Convertir une menace en opportunité,
- Optimiser les bénéfices d'une situation donnée,
- Anticiper sur un événement,
- Provoquer des situations,
- voire même Changer les règles du jeu de la vie et se façonner un destin.

## Ⓜ Dans le but de s'éviter des conséquences indésirables

## Ⓜ Et réussir sa vie

Selon ses propres critères (autrement dit, se rendre heureux)

*Mon dieu, donne-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux pas changer, le courage de changer les choses que je peux et la sagesse d'en connaître la différence.*

**Prière de la Sérénité**

---

## La finalité d'être proactif

*Etre proactif n'est pas une fin en soi. Les attitudes et les comportements proactifs constituent simplement des outils, des techniques, des méthodes pour atteindre ses objectifs dans de bonnes conditions.*

Sa finalité est de nous permettre de réaliser nos objectifs, d'atteindre nos buts, donc – in fine – de réussir notre vie (selon nos propres critères).

## Etre proactif, c'est emprunter un chemin

C'est donc adopter une certaine façon *d'être* et de *faire chemin faisant*.

C'est décider de souscrire à des attitudes et comportements qui doivent nous permettre d'atteindre nos buts de manière plus *fluide*, plus *évidente*, et avec plus de *joie* et de *plaisir*.

C'est donc accepter de changer nos routines (surtout celles qui ne fonctionnent pas/plus ou mal, et celles qui nous font *avancer sur pilote automatique*).

C'est accepter de modifier nos habitudes de penser, d'agir.

C'est décider de penser *autrement* et agir moins-et-mieux – agir de manière *juste*.

Etre proactif revient à adopter de nouvelles habitudes, plus conformes à notre *vraie* nature.

Pour faire (très) court : **être proactif, c'est être capable de (re)prendre son destin en main.**

## Définition succincte à mémoriser

Vous avez ci-dessous une définition *intéressante*, « qui veut dire beaucoup » dans sa simplicité.

### Être proactif, c'est :

1. Être dans la capacité,
2. D'anticiper sur les événements,
3. En prenant des initiatives,
4. Pour agir de manière juste,
5. Afin de s'éviter des conséquences indésirables
6. Et réussir sa vie.

Vous trouverez une définition détaillée (étude sémantique, étymologique, synonymes anglophones...) dans un audio de 15 minutes accessible gratuitement sur le site [www.etreproactif.com](http://www.etreproactif.com) dans colonne à droite de l'écran.

# La Proactivité, comment faire au quotidien ?

Voici vos cinq CO-pains pour vous aider à rester dans l'axe de la Proactivité

## *Les 5 CO*

**CO-nnaissance**

**CO-hérence**

**CO-eur de son action**

**CO-mportement**

**CO-ntexte**

En agissant sur l'un au moins de ces 5 CO, vous avez des clés pour adopter des attitudes et des comportements proactifs et vous faciliter la vie.

## ***Détail des 5 CO***

### **La COonnaissance - de soi et du monde**

#### **🌐 La connaissance de soi**

Le fameux « Connais-toi toi-même et tu connaîtras le monde », écrit sur le fronton du temple de Delphes, n'est pas qu'une phrase philosophique intéressante à méditer. Elle est une réalité. Bien se connaître, c'est connaître notre mode de fonctionnement et c'est savoir, du coup, comment autrui fonctionne.

Nous nous connaissons par nos valeurs - ces principes de vie qui nous maintiennent debout et nous tirent vers le haut et nous mettent en harmonie avec nous-mêmes lorsque nous les respectons.

Nous nous connaissons par le type de nos pensées, nos croyances (limitantes comme positives), nos a priori, etc. pour peu que nous nous observions en situation. Pour peu que nous sachions prendre conscience de nous-mêmes... La conscience de soi, cette faculté de réflexion, de prise de recul sur soi-même, de prise de conscience et donc de développement personnel. Pour mieux se connaître.

*La perception de soi conditionne sa perception des autres et du monde en général. C'est pourquoi, une meilleure connaissance de soi élargit son potentiel de perception et permet de comprendre d'autres référents que celui de soi-même.*

*Anne Cherret de la Boissière in **Leadership au masculin et au féminin***

---

## 🌐 La connaissance du monde

Par ailleurs, nous percevons le monde par nos sens. Tous nos sens :

- les cinq sens physiques
- les cinq sens psychiques
- les cinq sens spirituels

## 🌐 Les cinq sens physiques

**La vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher** sont des sens extéroceptifs qui nous renseignent sur le monde extérieur. Ils ne suffisent pas à nous rendre compte de notre réalité intérieure. Pour ce faire, nos sens intéroceptifs, proprioceptifs (sensation de faim, de froid, de chaud, de bien-être, de tension musculaire, de pression, ...) nous renseignent sur ce qui se passe en nous. Ces différentes perceptions sensorielles nous renseignent sur nos émotions, lesquelles émotions nous rendent raisonnables. Elles sont les outils de la conscience.

### Ces cinq sens nous donnent du pouvoir

- **Sens de la vue : pouvoir** de voir, de regarder, d'observer, d'analyser, de comprendre.
- **Sens de l'ouïe : pouvoir** d'entendre, d'écouter activement, de comprendre.
- **Sens de l'odorat et du goût : pouvoir** de la mémoire, la mémoire est émotionnelle et les sens y contribuent grandement (cf. la madeleine de Proust, l'aromathérapie)
- **Sens du toucher : pouvoir** d'emprise sur le monde matériel.

## 🌐 Les cinq sens psychiques

**L'attention** : ce sur quoi porte notre attention prend de l'ampleur, de l'amplitude. Il ne s'agit de « faire attention » comme pour s'éviter un danger, mais de « prêter attention » avec discernement.

**La conscience** : où se situe-t-elle ? Aucun chercheur ne l'a encore trouvée, bien qu'ils soient tous d'accord pour dire qu'elle existe bel et bien. Elle n'est pas le cerveau mais elle a besoin du substrat neuronal pour se manifester.

Entre la conscience et l'inconscient se trouve l'inconscient cognitif. Cet inconscient intelligent *nous agit*, nous  *motive*, souvent à notre insu. Bien se connaître, c'est aussi connaître qu'un tel inconscient cognitif existe, savoir comment il fonctionne pour en faire un allier au service de nos buts.

**L'imagination** : elle nous donne la capacité d'anticiper les conséquences de nos actes, de visualiser nos buts comme déjà atteints. Elle a un pouvoir formidable dans la mesure où le cerveau ne fait pas la différence entre le monde réel et le monde imaginaire. L'intérêt ? Vous pouvez faire croire à votre cerveau ce que vous voulez ! Vous pouvez visualiser vos buts comme s'ils étaient déjà atteints et votre cerveau créera les connexions neuronales adéquates qui finiront par vous donner raison dans la vraie vie : vous réaliserez vos buts avec « facilité » parce que votre cerveau les a déjà *actés* grâce à ses connexions.

**La créativité** : l'être humain est curieux par nature. Nourrir sa créativité est essentielle, la cultiver l'est tout autant.

**La réceptivité** : nous sommes réceptifs au monde qui nous entoure non seulement grâce à nos cinq sens physiques, mais aussi grâce à tous nos autres sens. Etre réceptif, c'est se mettre en posture de saisir – capter - les signaux faibles de toute provenance, et en tirer profit.

## Les cinq sens spirituels

**L'intention** : lorsque vous émettez une intention, c'est une forme d'énergie qui circule dans la noosphère – ou ailleurs – et qui se voit matérialiser. Je vous renvoie à vos expériences intimes où vous avez pensé à un « truc » et le « truc » se réalise...

**L'amour** : la force incommensurable de l'amour est évidente. Elle nous fait soulever des montagnes, nous bouleverse, nous enthousiasme, nous porte haut et loin. Que ne feriez-vous pas par amour ? Des chercheurs ont prouvé que ressentir l'amour laisse des « traces » dans le cerveau : notre champ de conscience s'élargit, notre ouverture d'esprit est actionnée, nous devenons plus créatifs. Nous sommes capables de prendre des risques et nous devenons plus « intelligents ».

**Le sens du Beau** : ce sens de l'esthétique nous permet de distinguer ce qui est beau de ce qui est laid (même si tous les goûts sont dans la nature). Ce sens du Beau nous donne le pouvoir d'embellir, d'améliorer, de susciter le meilleur en nous.

**Le sens du Bon** : ce sens de la Bonté nous rend capables de compassion, de bienveillance, d'humanité envers soi-même et son prochain.

**L'intuition** : ce « sixième sens » aurait pu apparaître au niveau des cinq sens physiques. Or, la définition de l'intuition est à géométrie variable : certains l'assimilent simplement à une accumulation inconsciente d'expériences quand d'autres y voient le canal de l'inspiration qui nous transcende. Alors, comme « qui peut le plus peut le moins », je la note ici.

La liste de ces sens n'est pas exhaustive. Elle est issue de mes recherches et me paraît *juste* pour l'instant. Elle constitue déjà une bonne base pour vous permettre d'étudier vos propres sens, de choisir sur lesquels vous décidez de porter votre attention et de le cultiver pour approfondir votre connaissance de vous-même.

## La COhérence interne

Il s'agit de mettre tous nos corps – physique, émotionnel, psychique (intellectuel, mental), spirituel – en cohérence. Il s'agit d'être *aligné* sur notre axe, centré en nous-mêmes, stable et solide.

Ces corps dégagent de l'énergie, telle une ampoule allumée qui répand sa lumière alentour. Pour que ces énergies soient à notre service, elles doivent être mises en cohérence telle un faisceau laser. Elles doivent être alignées pour nous rendre stables, équilibrés, forts et puissants tel un faisceau laser.

Etre connecté à soi-même, au cœur de Soi, aligné sur l'Amour. Cet alignement sur cette source d'amour, source d'énergie fondamentale et universelle, source de bien-être, de joie intérieure, de justesse et de *vérité*... Nous devenons cohérents dans nos ressentis, nos émotions, nos pensées, nos attitudes, nos décisions, nos choix et nos comportements.

Nous devenons *sensés*.



## Le COeur de notre action

Vers quoi, vers quel objectif allons-nous orienter notre action, nos énergies ? Si nous sommes alignés sur nos valeurs, ce que nous faisons a du sens pour nous. (Nous retrouvons ici l'importance de bien se connaître). Comment agir si nous ne savons pas pourquoi nous agissons, si notre action n'a pas de sens ? (cf. « faire de l'activisme » : agir pour agir). Etre proactif, c'est agir moins mais agir mieux. C'est faire porter son action au cœur du but à atteindre, au cœur de ses valeurs pour matérialiser un but qui nous grandit.

## Le COmportement

Nous disposons d'environ sept comportements possibles globalement et cinq comportements proactifs.

### @ Les sept comportements possibles

1. Etre dans la fuite (mentale ou physique) ;
2. Etre figé sur place : physiquement ou sidéré mentalement
3. Etre passif : faire le dos rond, attendre que ça passe,
4. Etre conformiste : se conformer à la règle, aux procédures, aux normes,
5. Etre réactif : être en situation de stress, d'agressivité, d'urgence,
6. Etre actif : remplir son agenda, effectuer les tâches désignées,
7. Etre proactif : nous avons ici cinq niveaux de comportement proactif :

### Les cinq niveaux de comportement proactif

- 1) Convertir une menace en opportunité,
- 2) Optimiser les bénéfices d'une situation donnée,
- 3) Anticiper l'événement, les situations,
- 4) Provoquer les événements, les situations,
- 5) Changer les règles du jeu, sortir du cadre, et se façonner un destin (cf. les visionnaires, les capitaines d'industrie tels Bill Gates, Steve Jobs, les artistes...)

## Le COntexte : l'environnement au sens large – organisationnel, interpersonnel

Lorsque nous nous connaissons bien, que toutes nos énergies sont alignées et que nous nous sentons *bien* (serein, confiant, sûr de soi...), que nous avons un objectif clair et sensé et que nous savons être proactif, encore faut-il in fine tenir compte du contexte ! C'est-à-dire s'assurer *d'agir* de manière *juste*.

Quoi allons-nous faire ? Avec Qui ? Où ? Quand ? Comment ? Pourquoi ?

Envisager toutes ces questions, prendre du recul, réfléchir, patienter s'il le faut (si le moment n'est pas opportun), donner du temps au temps...

## Sept postulats en Proactivité

1. La notion de changement
2. La notion de temps
3. La notion de confiance (CO-nfiance, tiens, un CO-pain de plus)
4. La notion de libre-arbitre
5. La notion de responsabilité
6. La notion d'apprentissage
7. La notion de plaisir, de joie

## Le changement est permanent

Tout le monde *sait* que le changement est permanent. Cette notion est répétée à l'envi et quantité de personnes se plaignent que « tout va trop vite ». Pourtant, ces mêmes personnes refusent le changement et lui résistent.

La personne proactive, malgré ses craintes (mammifère protégeant sa zone de confort comme il se doit), sait que le changement est une donnée incontournable, qu'elle doit prendre en compte dans sa vie. Ce qui signifie : accepter ce qui est ; accueillir ce qui survient. Tout ce qui advient dans sa vie.

*« Même quand il ne se passe rien, il se passe toujours quelque chose. »  
Le Livre des Changements (le Yi Jing)*

---

## Le temps - Nouvelle conception du temps : gestion proactive du temps

De même, le temps fait partie intégrante de sa perception de la vie. Le temps n'est pas qu'une donnée quantitative faite de secondes, de minutes, de jours, d'années dans lesquelles il faut rentrer le maximum de choses à faire. Il ne s'agit plus de percevoir son agenda comme une to-do list. Il s'agit au contraire de laisser 30% à 50% de son agenda *vide*. (Rassurez-vous, vous resterez rarement les bras ballants). Cette « vacuité » sert à penser autrement, à réfléchir, à méditer, à visualiser ses objectifs, à rêver ses résultats, à se poser la question « et si ? », « et pourquoi pas ? », « comment faire pour... ? » Evidemment ce type d'attitude demande du temps.

*« Ce que nous faisons sans le temps, le temps le défait. »  
(auteur inconnu ou Nathalie Decottégnie, je la reprends à mon compte)*

---

Le temps est aussi une *donnée* qualitative. Il ne s'agit plus de faire « plus dans moins de temps » mais de *faire mieux*, et même, de *faire autrement*. Nous en revenons à l'action juste.

Il s'agit de se « couler » dans ce flux énergétique (tout est changement énergétique) et d'aller dans le *sens du courant*... (d'où l'importance de la mise en action de tous nos sens, qui captent les signaux faibles en tout genre et nous indiquent la voie à prendre).

Il est clair que nos agendas archi-plein ne laissent que très peu de place à l'attitude proactive. Pour commencer à entrer dans le « flux », laisser 30% à 50% de « vide ».

## La notion de confiance (CO-nfiance, tiens un CO-pain de plus)

La confiance : avoir confiance en soi. Ou pas. Et si cette confiance en nous fait défaut, se tourner vers cette confiance en Soi – en deçà de l’ego. Cette confiance - cette force de vie en nous - qui nous indique le « vrai », le « juste », le « beau », le « bon ». Comment appeler cette confiance indestructible ? Le Soi ? Notre Guide intérieur ? Dieu ? L’inconscient ? ... c’est selon vos croyances.

Et si cette confiance en Soi fait (aussi) défaut, avoir confiance dans les forces en action, dans la vie qui nous dépasse, dans le processus qui nous agit... Lâcher son trapèze et prendre le suivant, prendre le risque de se lâcher dans le « vide » sachant que la vie, elle, ne nous lâche jamais...

## Le libre-arbitre, cette faculté qui nous élève au-dessus du règne mammifère

Le libre-arbitre, autrement appelé *autonomie, indépendance, liberté*... d’être, de faire, de penser, d’imaginer...

Entre un stimulus – une situation, un événement – et notre réaction, nous avons le choix de nos pensées, nos comportements. Notre réaction peut en effet être réflexe et immédiate, ou réfléchie et ajustée à la situation.

Et lorsque nous n’avons pas le choix de la situation ou de l’événement qui survient (la vie est pleine de surprises), nous avons encore le choix de nous replier en nous-mêmes, de prendre du recul, de réfléchir, de rester fidèle au meilleur de nous-même, pour nous ajuster au mieux de la situation.

Et nous avons toujours la liberté de penser ce que nous voulons d’une situation, même si nous n’avons pas le choix de la réponse comportementale.

Et même si nous n’avons pas le choix de ce que l’on nous inflige, nous avons malgré tout encore le choix de notre réaction face à ce que l’on nous inflige.

Nous avons toujours le choix de nous respecter, celui de respecter nos plus hautes valeurs.

## La responsabilité, le *pendant* de la liberté

Nous sommes nés *libres et égaux*, certes. Dotés de libre-arbitre, certes... Mais cette liberté, lorsque nous sommes capables de nous en servir, doit être exercée avec conscience et sens des responsabilités.

*Science sans conscience n'est que ruine de l'âme.*

**François Rabelais (Médecin et écrivain de la Renaissance)**

---

A l'image de la Statue de la Liberté de la côte Est des Etats-Unis, qui aurait son pendant du côté Ouest, afin de maintenir un juste équilibre de vie. Car tous nos actes emportent des conséquences. Nos actes comportementaux mais aussi nos actes mentaux, nos pensées, nos émotions.

*Nous ne pouvons pas ne pas communiquer* (Ecole de Palo Alto). Et tout acte de communication emporte des conséquences. La communication peut être aussi bien verbale que non verbale, orale comme gestuelle, consciente et inconsciente. Avoir conscience de la portée de nos actes, en tenir compte dans une boucle de rétroaction, c'est devenir responsable. C'est être capable de réponse juste et appropriée.

Tout est possible. Nous sommes capables du pire comme du meilleur. A nous d'assumer personnellement les conséquences directes et indirectes, conscientes et inconscientes, de nos actes. A nous d'assumer notre responsabilité d'Être libre.

## L'apprentissage, l'envie d'apprendre, la curiosité

Cette envie d'apprendre nous vient d'une motivation personnelle, qui nous engage à aller de l'avant, à tester de nouvelles choses, à nous ouvrir à l'inconnu, à innover, oser, essayer autre chose autrement. Cette envie d'apprendre nous pousse à nous former, à nous changer, à nous grandir au-delà de notre zone de confort et de nos certitudes.

Cette curiosité insatiable, qui caractérise l'être humain depuis son plus jeune âge, est une aptitude précieuse pour nous engager plus avant dans la vie, prendre des risques, prendre notre place, devenir fidèle à nous-mêmes.

## Le plaisir, la joie, signe de bien-être, de justesse et de cohérence

Autrement appelé *dynamisme*, *enthousiasme*, *motivation*, *passion*... Ce ressenti nous donne une « énergie du feu de dieu », qui nous fait déplacer des montagnes, nous maintient en forme (« Le plaisir est énergisant ») et nous fait avancer bien plus vite que n'importe quelle injonction venue de l'extérieur.

Plaisir à découvrir, plaisir à oser, à créer, innover, inventer... Plaisir à prendre des risques et à réussir.

Le plaisir ressenti dans une action est le signe d'une implication personnelle forte, d'un engagement dans l'action et d'un oubli de soi. Nous sommes absorbés par la tâche, la mission, et le temps est comme suspendu. Nous ne pensons plus au résultat, nous sommes (dans) l'action.

Nous cheminons avec plaisir et nous avançons dans la fluidité et la *facilité*. (Ce qui n'empêche pas l'investissement d'énergie et d'effort, mais ils deviennent secondaires face au plaisir éprouvé à être dans le Faire).

Ce plaisir à *faire* nous rend maîtres de notre action. Nous avons le sentiment de maîtriser notre vie.

Lorsque nous atteignons nos objectifs, l'effort est gratifiant. Nous en ressentons fierté. Et nous en ressortons avec un sentiment de soi renforcé, une confiance en soi consolidée, une plus grande conscience de soi et d'estime de soi. Nous devenons plus forts et plus solides. Nous sommes alors plus susceptibles d'entreprendre encore et encore. La réussite suscite plaisir et agit comme une récompense que nous recherchons. Nous devenons plus audacieux pour sortir de notre zone de confort, entreprendre plus loin plus haut.

Et lorsque les résultats ne sont pas au rendez-vous, nous avons engrangé malgré tout expérience et conscience de soi qui nous permettent de retourner à l'ouvrage pour mieux l'entreprendre et le réussir.

Oui, le plaisir est énergisant. De ce fait, la joie, le bien-être et l'enthousiasme ne sont pas des mots vains mais de véritables attitudes intérieures à cultiver. Elles sont aptes à nous faire entrer dans le cercle vertueux de notre progression personnelle et professionnelle. Et dans la réussite de notre vie.

*Là où est le plaisir, la mesure est juste.*  
**Le Livre des changements (le Yi Jing)**

---

# Pour résumer la proactivité au quotidien

Etre proactif consiste à être capable d'anticiper sur les événements, en prenant des initiatives pour agir de manière juste afin de s'éviter des conséquences indésirables. Et ce, grâce notamment à nos quinze sens et à nos cinq CO-pains.

Etre proactif, c'est avoir conscience du temps qui passe, des événements qui surviennent et les transformer à son avantage. (Rappelez-vous les cinq comportements proactifs)

La proactivité n'est pas une fin en soi, elle est un chemin. Elle est un outil, une ressource, des techniques, des moyens efficaces, utiles pour arriver à ses fins dans de bonnes conditions de réussite – selon ses critères personnels – et de bien-être.

Devenir proactif, c'est partir de l'Être, c'est-à-dire de soi, de l'individu. C'est se dire que notre vie est à l'image de Qui nous sommes. C'est agir in fine en vertu de Qui nous sommes.

C'est partir de notre *Être* et aboutir au *Faire* en passant par l'*Avoir*, comme suit :

**Être → Avoir → Faire.**

Autrement dit, il s'agit de partir de son **Être** (être bien, être centré sur son axe, être aligné), puis d'**Avoir** (imaginer nos objectifs comme s'ils étaient déjà atteints. Voir à ce propos le pouvoir de l'imagination),  
Puis de passer à l'action, d'**agir**.

Ce processus - partant de l'Être et aboutissant au Faire - nous donne toutes les chances *d'Agir juste*.

## Encore une clarification à propos de *Être proactif*

Être capable de proactivité, c'est être capable de se mettre en cohérence interne avec soi-même, centré sur son axe, et vivre en conscience avec soi-même, avec les autres, avec le monde.

Être proactif, c'est être capable d'adopter l'attitude et le comportement *justes*, non seulement appropriés à la situation, mais aussi faire en sorte que toutes nos énergies intérieures (physiologiques, émotionnelles, psychiques, spirituelles) soient en cohérence avec les énergies extérieures (relationnelle, organisationnelle, environnementale...).

Etre proactif, c'est être capable d'insérer son être, sa personne, harmonieusement dans les courants énergétiques, pour tirer "profit" (pas le profit économique ou pécuniaire, du moins pas seulement et pas essentiellement) du potentiel énergétique (intérieur, extérieur) afin de satisfaire ses buts.

Comme, *seul le changement est permanent*, il n'existe pas de règles fixes et infaillibles qui régissent le monde ou la réalité. **Donc toute personne qui agit de manière proactive est stratège par définition.**

*Car la réalité n'a jamais attendu les lumières d'un stratège, aussi brillant fût-il, pour obtempérer à ses injonctions ! Par bonheur, elle est autrement fertile et malléable.*

**Pierre Fayard (Professeur des universités à l'Institut d'administration des entreprises de Poitiers)**

---



## La personne proactive est une personne qui agit en stratégie

Non pas en stratège fourbe, calculateur, manipulateur ou rusé (encore que l'un n'empêche pas l'autre, mais ce n'est pas là la personne proactive par définition) mais en stratège *intelligente*.

**Une personne proactive est essentiellement une personne *intelligente*.** Et nous sommes tous doués d'intelligence, quelle que soit notre forme d'intelligence (intelligence intellectuelle, émotionnelle, relationnelle, créative, etc. Voir notamment Howard Gardner à propos de nos intelligences multiples).

Nous sommes donc tous proactifs à quelque niveau que ce soit.

Et nous sommes tous stratèges à différents degrés puisque nous sommes tous doués de ces capacités proactives, à savoir **nos cinq sens physiques** mais aussi **nos cinq sens psychiques et spirituels** [voir à ce propos le livre numérique [Amour ET Proactivité](#)]

**La personne proactive** - ou stratège - ressent, réfléchit, pense, décide, agit avec une attention soutenue faite de concentration, de conscience, d'ouverture d'esprit, de réceptivité et d'écoute. Elle s'insère dans un système énergétique qui la constitue, la porte, la traverse. Et cet environnement se transforme dans un mouvement permanent, que l'intelligence doit saisir. Chaque instant est fait d'informations à entendre, à écouter, à comprendre, à transformer. D'opportunités à capter. De chance à saisir. Chaque situation contient tous les possibles qui n'attendent que nous pour être révéler, compte tenu de nos capacités proactives et selon nos propres besoins/objectifs/fins.

Cette attitude réceptive nécessite disponibilité, temps, écoute, patience, attention... Il ne s'agit donc plus d'agir pour agir, mais bel et bien d'agir au moment juste, opportun. Agir en stratège.

Il ne s'agit plus d'impacter notre environnement par une action directe, visible et franche, mais d'appréhender la réalité autrement, de manière holistique, dans sa globalité et sur une échelle de temps qui dépasse le tactique, le moyen-court terme. Il s'agit de capter les prémices des changements de flux-reflux, hauts-bas, en un mouvement perpétuel. Comme le Yin et le Yang qui s'opposent *et* se complètent *et* se contiennent mutuellement.

Dans un environnement énergétique donné, il s'agit d'inciter, de *provoquer* discrètement, pour impulser un mouvement (on pense au battement d'aile du papillon déclenchant une tempête) qui enclenche une spirale vertueuse.

*Cette perspective est d'autant plus d'actualité que le réseau, le flux, l'échange et la transformation sont au cœur... du monde interdépendant que nous connaissons aujourd'hui.*

**Pierre Fayard (Professeur des universités à l'Institut d'administration des entreprises de Poitiers)**

---

Et notre degré de développement proactif (capacités proactives, attitude intérieure, comportement) nous ouvre les portes de ces potentiels. Ou pas.

A l'heure actuelle, mouvementée, tumultueuse, imprévisible, a priori effrayante, une personne proactive fait l'éloge de la fluidité - ne rien contrecarrer mais "faire avec", avec "ce qui est". Elle cultive l'ouverture de tous ses sens, les canaux de l'information et de l'imagination. Elle s'adapte de manière créative à tout ce qui survient pour en tirer le suc et le sel.

Parce que le monde est en évolution permanente, la personne proactive sait que toute situation n'est qu'un instant particulier - un arrêt sur image - dans un cycle plus vaste qu'elle-même. Aussi ne s'arrête-t-elle pas sur l'image en tant que telle mais la considère pour ce qu'elle est : une situation relative qui va forcément changer à un moment donné. Le tout est de saisir ces instants fugaces pour les convertir en points d'appui, s'insérer dans le mouvement – même imperceptible (ne rien bloquer) - et en tirer profit, opportunité, *chance*.

# Utilité pour les Entreprises et les Particuliers

Cette maîtrise de la Proactivité, je la mets au service des Entreprises, de toute Organisation, et des Particuliers.

## Pour les Entreprises

Les savoir être et savoir-faire proactifs s'adressent à tous niveaux de responsabilité, de fonction ou de niveau hiérarchique.

La proactivité se transmet par des formations sur mesure, des séminaires, dans des accompagnements individualisés aussi bien que par des travaux en équipe ou sous forme de groupe de travail.

Le personnel formé aux techniques proactives relève de toutes les strates de l'entreprise. Un collaborateur qui devient proactif pluss son collègue qui l'est pluss son manager ou son subalterne pluss... et c'est toute l'entreprise qui adopte une culture proactive (si je puis dire). C'est un gain de temps, d'énergie, d'argent pour tout le monde, aussi bien en interne au sein des équipes, que pour les clients, les fournisseurs... C'est la performance globale de l'entreprise qui s'en trouve renforcée.

## Pour les Particuliers

Ils trouvent sur mon site [www.etreproactif.com](http://www.etreproactif.com) des ressources (articles, PDF) en accès gratuit et payant, des formations sur abonnement.

A ce propos, une formation devrait bientôt être mise en ligne. Elle est intitulée :

**« Comment atteindre vos objectifs même quand vous avez des problèmes ».**

Cette formation explique, démontre les attitudes proactives, l'état d'esprit à adopter pour atteindre ses objectifs dans de bonnes conditions de réussite et de bien-être.

Je l'ai conçue lorsque j'étais moi-même confrontée à des problèmes alors que je voulais atteindre des objectifs ambitieux. Je suis en passe de les atteindre grâce au maintien de ces attitudes proactives... Une véritable discipline de vie.

# Conclusion

## Devenons le changement que nous voulons voir dans le monde

Le changement ne se fera pas de l'extérieur. Le changement ne viendra pas de ce monde qui nous entoure et qui est *fait* comme nous l'avons *fait* et comme nous sommes *faits*. Nous devons modifier en nous - et en profondeur - nos schémas mentaux, nos modes d'action, pour commencer à rendre notre monde plus habitable.

Nos vieilles habitudes de penser, d'agir, que nous reproduisons à l'envie (éducation, scolarité, gouvernance managériale, organisation politique...) sont la source de nos problèmes actuels récurrents...

*La manière de penser que nous utilisons pour trouver des solutions aux problèmes les plus graves de notre ère mondialisée constitue elle-même un des problèmes les plus graves que nous devons affronter.*

**Edgar Morin (sociologue et philosophe contemporain)**

---

Nous avons l'impérieuse nécessité de modifier notre approche de la réalité.

## Apprenons à penser autrement, à agir juste

*Être proactif* engendre des attitudes et des comportements plus aptes à faire face à ce Nouveau monde qui réclame toute notre attention. Il en va de notre survie biologique, physique et pas seulement matérielle ou économique.

A l'heure de la révolution informationnelle et numérique, dans notre monde en mutation, où les bouleversements sont considérables, où les transformations sont inévitables, nous devons réformer nos états d'esprit. Les réponses, face aux changements externes, sont internes. Elles sont en chacun de nous.

C'est une question de regard sur soi, d'attitudes, de choix personnels et collectifs humainement interdépendants.

C'est aussi une histoire de croyance : croyons-nous que le changement est possible ? Croyons-nous pouvoir orienter nos vies vers plus de liberté, de créativité, d'épanouissement, de richesse et d'expansion ? Ou croyons-nous que cela est impossible ?

Car, même si c'est *véritablement* impossible, comment peut-on en être sûr tant que nous n'avons pas d'abord essayé ?

*Ils ne savaient pas que c'était impossible alors ils l'ont fait.*

**Mark Twain (écrivain, essayiste, humoriste américain. 1835 – 1910)**

---

... que l'on pourrait compléter par :

*Tout ce dont nous avons besoin pour réussir dans la vie est l'ignorance et la confiance.*

**Mark Twain**

---

## Décidons de grandir en conscience, en liberté, en responsabilité - et en joie de vivre

Cultivons nos microscopiques écosystèmes individuels chahutés par le chaos. Redevenons *humains* au sens propre : de la plus petite cellule de notre corps à l'humus de la planète, rendons-nous notre Humanité.

Faisons-nous le cadeau de (re)devenir nous-mêmes, malgré – ou grâce – aux *crises* et aux tourmentes permanentes.

## Devenons des acteurs lucides et joyeux de nos propres vies

Oui, devenir l'acteur et le metteur en scène (et le producteur et le réalisateur...) de sa propre vie, c'est possible. Et même vivement conseillé si nous voulons non seulement survivre, mais vivre !

Avec un certains nombres de principes et de règles méthodologiques - indispensables pour savoir comment avancer -, c'est tout à fait possible.

Utilisons tous les *tuteurs* à notre dispositions, ces outils, ces savoirs, savoir être et savoir-faire explorés, testés et utilisés par d'autres humains avec succès.

# Qui est Nathalie Decottégnie ?

## Experte ès Proactivité

**Les attitudes et les comportements proactifs se sont manifestés de multiples façons dans ma vie. Ils sont le résultat d'un triple cheminement, professionnel, intellectuel et personnel.**

Les multiples transitions professionnelles m'ont apporté leur lot d'expériences :

- d'étudiante en Psychologie (à Paris) je suis passé au métier de Commerciale terrain,
- puis de Commerciale terrain à Assistante Marketing-Communication,
- après 5 ans de reprise d'études longues, je suis devenue Contrôleur de gestion (à Strasbourg),
- puis je bifurque vers le métier de Consultante-Formatrice en Développement personnel à mon compte (le plus beau métier du monde !),
- je fais ensuite une brève incursion (que j'ai cru et voulu durable jusqu'à la retraite !) dans le métier de Conseil en gestion de patrimoine,
- la vie en a décidé autrement et je suis présentement en train de vous expliquer "comment devenir véritablement proactif au quotidien" !

Il y a une différence entre "bien jouer son rôle" et "incarner une mission". J'ai bien vécu les différents rôles professionnels que j'ai tenus, mais incarner le rôle de sa vie a tellement plus de sens !

**Toutes ces transitions professionnelles - et souvent personnelles - ont été possibles grâce à des attitudes et à des comportements proactifs, qui n'étaient souvent qu'intuitifs dans un premier temps.**

Chaque poste occupé l'était avec conviction et engagement tant que le *cœur* y était. Lorsque l'ennui me gagnait, lorsque la perte de sens s'insinuait, je changeais d'horizon. Je reconnaissais les signes de l'ennui, de l'impatience, du dégoût, du corps qui commence à s'impatienter et à donner des signes de souffrance. Alors je *devais bouger*. Je ne pouvais faire autrement.

Cela n'a pas toujours été facile. Et cela n'empêche pas les doutes, les cas de conscience, la frustration, la solitude, l'incompréhension de son entourage... j'ai néanmoins toujours fini par aboutir dans mes entreprises.

On m'a souvent qualifiée *d'instable*, de *naïve* ou *d'inconsciente*. Peut-être faut-il un peu tout cela pour opérer des virages à 180° alors que tout semble *aller bien*.

## La proactivité est une excellente méthode pour aboutir sans stress inutile...

**Mon expérience est le témoin et la synthèse de ces techniques proactives, qui fonctionnent et qu'il serait dommage de garder pour soi.**

J'ai élaboré au fil du temps une méthodologie, des outils, des techniques aptes à renforcer nos dispositions naturelles à être proactif.

Mon chemin de vie, plusieurs décennies d'expérience, les études (initiale, continue, sur le tas, dans les livres, dans les stages de Développement personnel - CNV Communication Non Violente, AT Analyse Transactionnelle, PNL Programmation Neurolinguistique...), mes recherches et ma curiosité insatiable (« une âme exigeante », devrais-je dire) m'ont permis de mettre en place des méthodes pour transférer ces savoirs, savoir être et savoir-faire en Proactivité.

### I have a dream...

Mon rêve est que les gens se bâtissent une vie heureuse, conforme à leurs aspirations.

Car, si tout un chacun vivait la vie qu'il s'est choisie - s'il était *bien* -, alors le monde se porterait mieux. Tellement mieux !



# Annexe 1

## Plusieurs synonymes de "proactif"

Les synonymes de "proactif" donnés par le Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales sont les suivants (disposés dans un ordre de pertinence décroissante) :

<b>Entreprenant</b>	Hardi, audacieux, dynamique, déterminé, proactif, téméraire, agissant, actif, aventureux, décidé, galant, industriel ;
<b>Agissant</b>	Actif, efficace, fort, infatigable, puissant, énergique, proactif, opérant, influent, entreprenant, agent, allant, effectif, efficient, manifeste, vivant, zélé ;
<b>Anticipateur</b>	Anticipant, proactif, visionnaire
<b>Dynamique</b>	Actif, entreprenant, vivant, ardent, énergique, vaillant, remuant, proactif, physique, industriel, dynamisation, dispos, balistique, allant, accélération, évolution
<b>Déterminé</b>	Décidé, résolu, ferme, fixe, hardi, certain, arrêté, courageux, réglé, précis, intrépide, fixé, audacieux, robuste, stable, énergique, porté, organisé, opiniâtre, normal, inébranlable, entreprenant, délibéré, défini, décisif, vigoureux, téméraire, rigoureux, prononcé, définitif, convaincu, parfait particularisé, poussé, proactif, précisé, prêt, invétéré, incorrigible, entraîné, donné, direct, conduit, chaud, cabré, spécifique
<b>Opérant</b>	Agissant, efficace, actif, bon, proactif

Ces adjectifs rejoignent les [Attitudes à développer, à optimiser](#) pour renforcer ou développer sa proactivité.

## Annexe 2

### Plusieurs traductions de "proactif"

Vous trouverez ci-dessous des traductions intéressantes de l'adjectif anglais *proactive* lorsqu'il n'est pas traduit uniquement par le mot français *proactif* :

- *a proactive political programme* --> un programme politique volontariste
- *a proactive restructuring* --> une restructuration offensive
- *be proactive and continue on your own* --> poursuivez votre cheminement par vos propres moyens
- *by taking proactive and containment measures* --> en prenant des mesures de prévention et d'endiguement
- *more proactive activities to fill any gaps* --> davantage d'activités anticipatoires pour combler les lacunes
- *to be much more proactive* --> être plus agressif-ve
- *to become more proactive* --> s'impliquer davantage
- *Programmes need to be proactive* --> les programmes doivent agir en amont
- *a proactive policy of State* --> une politique volontariste d'État
- *in a proactive and practical manner* --> sur un mode dynamique et concret

Vous pouvez retrouver le détail de ces traductions en cliquant sur le [lien](http://www.linguee.fr/anglais-francais/traduction/proactive.html), ou en copiant/collant le lien : <http://www.linguee.fr/anglais-francais/traduction/proactive.html>

J'ai fait d'autres découvertes à propos de l'étendue possible de cette définition, notamment en lisant des thèses de doctorat (trois jusqu'à maintenant) où il est question de "Stratégie proactive", de "prédisposition proactive"... Je vous en dirais davantage plus tard...

 **Pour plus d'information, pour me contacter**



Nathalie Decottégnie

Experte ès Proactivité

Consultante, Pédagogue,  
Conférencière, Auteure

Email : [nathalie@etreproactif.com](mailto:nathalie@etreproactif.com)

Site/ blog : [www.etreproactif.com](http://www.etreproactif.com)

Ouvrage : « [A Quoi pense une Professionnelle de la Formation en train d'animer un Stage ?](#) »

Roman : « [toi ou la vraie vie](#) »

Pour devenir proactif, suivez-nous :

<https://www.facebook.com/etreproactif>

<https://www.facebook.com/nathalie.decottegnie>

<https://twitter.com/etreproactif>

<https://plus.google.com/u/0/+NathalieDECOTTEGNIENProactivit%C3%A9/posts>