

Jean-Marc Sauveur    Lucie Caldwell

# ÊTRE, POUR AGIR SUR SOI ET LE MONDE



**L'Arkhe Dimensionnel<sup>®</sup>,  
le secret de votre puissance d'être**

Jean-Marc Sauveur

Lucie Caldwell

Être, pour agir sur soi  
et le monde

*L'Arkhe Dimensionnel, le secret de votre puissance d'être*

© Jean-Marc Sauveur, Lucie Caldwell, 2020

ISBN numérique : 979-10-262-4456-1

# Librinova”

Courriel : [contact@librinova.com](mailto:contact@librinova.com)

Internet : [www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Illustrations de Lucie CALDWELL



# PRÉFACE

Écrire un ouvrage avec comme objectif premier le changement de soi dans une démarche pédagogique et développementale n'est pas chose facile, cela surtout si l'on expose de nouveaux concepts fondamentaux. Aux travers de ces nouvelles notions, les auteurs explorent, relèvent et conçoivent une approche très différente et particulièrement innovante sur le monde du travail et sur la conception de soi dans l'entreprise.

Comment être soi tout en étant efficient dans son travail ? Cette connaissance de soi permet alors de s'ouvrir sur son monde intérieur véritable et de pouvoir être soi-même, en accord avec son Moi profond, pour vivre de la meilleure façon les changements qui s'opèrent autour de soi.

L'individu est souvent confronté à une dynamique de l'entreprise qui peut le nier et l'amener à se nier lui-même, le mettant en contradiction interne et le poussant alors vers la voie de la dépréciation de soi, d'une image négative qui l'empêche d'avancer et de faire avancer son entreprise.

Le travail de ce livre est une conception nouvelle de la psychologie en entreprise avec un profond respect de l'Autre et de son environnement.

L'homme est un être Un et Indivisible, souvent il lui est demandé de se morceler et l'on oublie alors la souffrance psychique qui y est associée, voire les pathologies somatiques qu'il peut développer. Tout cela ne peut le rendre performant dans son travail et dans sa quête de la perfection. Chacun tend vers un but de perfection, il essaie de l'atteindre tout au long de sa carrière, ses représentations tenaces et parfois erronées l'amènent sur un chemin qui le perd.

À la croisée de ce chemin se trouve ce livre qui amène un souffle nouveau vers une posture et une liberté de soi dans son développement dynamique personnel.

Dans la première partie, il est question de la réalité qui inaugure le changement, le I to I : comment parvenir à être soi-même sans se leurrer sur son image, « la Légenda », aller dans la profondeur de soi et de se découvrir dans sa propre réalité. Comment la vision nouvelle de soi fait fléchir notre être et découvre notre noyau central.

Puis la deuxième partie nous éclaire sur le Soi vis-à-vis de soi avec l'Autre : le mouvement I to You. Comment se connecter à l'Autre tout en étant soi dans un mouvement de va-et-vient perpétuel afin de pouvoir ex-ister à travers soi dans

l'écoute de l'Autre.

Le mouvement du I to We vient poser les bases du Soi vis-à-vis du Monde.  
Comment exister ?

Dans la troisième partie, nous découvrons ce concept dynamisant et fondamental : le Straighten Up®. C'est grâce à une mise en action de ce mouvement qu'il va être possible de clarifier nos pensées et de nous accorder à nos actions, ceci grâce à un réajustement de notre cadre interne.

Où les mécanismes classiques de base, les mécanismes de défense psychique sont en échec, ce mouvement inauguré grâce à ces nouvelles notions apporte l'énergie et la méthodologie pour parvenir à nous élever.

L'angle d'approche de ces auteurs apporte un nouveau souffle à la profondeur de chaque être : nous re-devenons Sujet de nous-même.

Chantal Gillier

*Psychologue clinicienne, psychothérapeute, psychanalyste.*

# INTRODUCTION

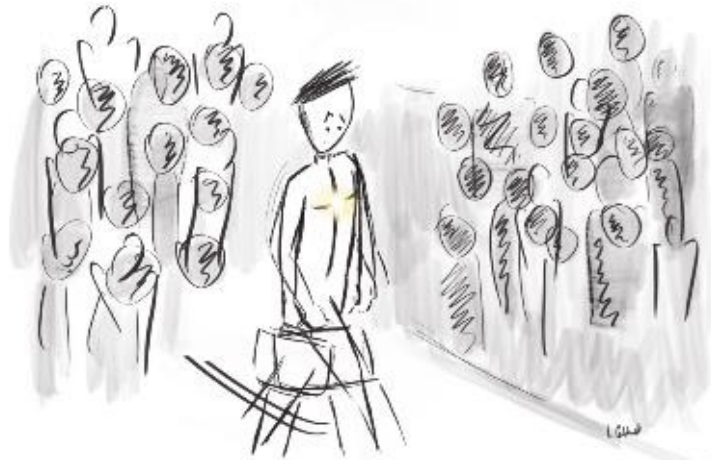


FIG1. Suis-je prêt à être l'outil de ma propre puissance interne ?

Dans un environnement qui bouge sans cesse, où tout est amené à changer rapidement et en permanence, les notions d'efficacité, d'adaptabilité et de performance n'ont jamais été aussi prédominantes. Être performant, s'inscrire dans le mouvement du changement sont les nouveaux paradigmes de notre société. Ces notions dépassent largement l'unique périmètre professionnel pour venir s'imposer dans notre vie personnelle.

Dans le monde du travail, la dynamique d'une demande implicite et explicite de performance constante et de l'adaptation effrénée que chaque sujet déploie pour tenter d'y coller est exacerbée, au point de générer des effets contradictoires en totale opposition avec la performance recherchée et conduisant à l'épuisement des ressources de l'individu.

En dépit de l'hypertechnicité des outils de communication, la difficulté pour chacun réside dans le fait d'être dans un véritable échange avec autrui et plus fondamentalement d'être en réelle connexion avec soi. Nous sommes dans des problématiques du lien qui viennent s'illustrer par la perte de sens de la communication entre les individus. Bien que nous soyons dans une ère d'hypertechnicité de la communication, nous sommes face à un paradoxe : la communication n'a jamais été aussi difficile entre les individus. Chaque sujet finit par se perdre, oubliant l'essence de la communication, à savoir, être en lien avec soi, puis avec l'autre, afin qu'il puisse y avoir une transmission, un partage

véritable et indispensable à toute interaction et pour chaque sujet.

Chacun aujourd'hui est alors configuré à se projeter dans une permanence du devenir et non dans un présent d'Être. Il devient alors compliqué de vivre ce qui est à vivre et de penser/panser ce qui est vécu, et plus particulièrement les difficultés, les souffrances auxquelles nous sommes confrontés, car nous manquons cruellement de temps. La mise en sens de ce que l'on vit passe donc à la trappe, avec pour conséquence l'émergence d'un mal-être psychique qui apparaît sous différentes formes et qui s'inscrit dans la chronicité.

Cela a pour effet, dans le domaine personnel et professionnel, d'écarter la problématique réelle en tentant sans cesse d'en effacer les symptômes. Les symptômes et les processus psychiques que nous pouvons voir au quotidien tels que le doute, l'angoisse, le stress, la perte de confiance, le sentiment de désenchantement, l'inhibition au travail, le burn-out, le brown-out, le bore-out, le home-out<sup>1</sup>, sont l'expression directe de la difficulté que nous avons à être en cohérence avec des mouvements de changement, de transformation, durant lesquels nous nous perdons en nous masquant à nous-même nos propres difficultés internes, nos difficultés relationnelles mises en lien avec la composante environnementale.

Les phases de changements dans nos différentes sphères de vie ne peuvent être effectives et efficientes que si elles permettent à chacun d'être en pleine conscience et cohérence avec son intégrité psychique et sa solidité interne.

Comment est-il encore envisageable d'être performant dans un contexte régi par le changement permanent, dominé par une carence du lien et de la communication ? C'est à partir de cette question et après plusieurs années de recherche et de mise en pratique que nous avons construit le modèle de l'Arkhè Dimensionnel®.

L'Arkhè Dimensionnel® offre une voie nouvelle de la communication afin de parvenir à la plus haute maîtrise de votre fonctionnement interne, d'en utiliser toutes ses forces et de décrypter avec perspicacité, lucidité et justesse de précision vos interactions communicationnelles, afin de réfléchir à la portée de vos actions. Notre approche à travers l'Arkhè Dimensionnel® s'adapte tant au niveau professionnel que personnel et vous offre la possibilité, enfin, de découvrir votre véritable puissance d'Être.

Nos concepts prennent leur appui dans le décryptage du langage et de la communication, venant révéler le fonctionnement psychique d'un individu et in extenso d'une organisation.



La communication est la clé de voûte de ce décryptage : comment l'individu parle de lui et entre en interaction avec les autres qui l'environnent dans les différentes sphères de sa vie ?

La communication est la base de ce qui constitue les relations humaines et qui conditionne aussi le lien que nous avons avec nous-même.

L'Arkhe Dimensionnel® va nécessiter de votre part une véritable remise en question de ce que vous pensez solidement établi de vous-même et de vos interactions avec les autres.

Il vous faudra faire preuve de persévérance, d'humilité et de courage, afin de tendre vers la concentration de vos propres forces internes, de leurs utilisations et par ce fait, d'être en pleine capacité d'établir des relations communicationnelles équilibrées et constructives.

L'Arkhe Dimensionnel® est composé d'un processus : le Strengthening® et d'un modèle le Straighten Up®.

Le processus du Strengthening® permet la pleine connaissance de votre fonctionnement, consolidant le renforcement et le déploiement de vos capacités psychiques, de votre flexibilité et agilité mentale, menant à une mise en action réfléchie et impactante.

Le modèle du Straighten Up® vous permettra d'aboutir à la maîtrise, au décryptage de vos émotions ainsi qu'au déploiement de vos actions réfléchies dans des interactions relationnelles et communicationnelles complexes. Il s'agit là d'un processus et d'un modèle qui, lorsqu'ils sont combinés, vous permettent de trouver votre pleine puissance d'Être, consolidée par votre pouvoir d'actionnement.

# **CHAPITRE I**

## **La nouvelle approche du changement : le changement efficient**

*« Tout est changement permanent, le mouvement est perpétuel »*

### **1. Critique du changement**

Le changement est devenu une notion incontournable au sein de notre société. Dans un environnement en perpétuelle évolution, chacun doit réunir de grandes capacités d'adaptation afin de conserver un haut niveau de performance. Les entreprises ont très vite intégré ce paramètre du changement afin de rester innovantes et compétitives. Cependant, le changement ne se limite pas au contexte professionnel et demeure omniprésent dans notre vie quotidienne.

Le regard commun porté sur le changement aujourd'hui est le suivant :

Si vous vous inscrivez dans la dynamique du changement, cela implique que vous êtes acteur de votre vie et que vous profitez de chaque opportunité pour sortir du confort de vos habitudes. S'inscrire dans le changement signifie que vous avez réussi à surpasser vos craintes, vos peurs, et que vous avez compris qu'il est indispensable pour vous d'accepter la réalité à laquelle vous faites face. Changer est synonyme d'action, et l'action est elle-même associée à l'efficacité et à la performance. D'innombrables ouvrages consacrés au changement vantent les bienfaits de cette démarche et vous invitent chaque jour à changer votre manière de vivre, de consommer, de vous nourrir, de vous organiser, de communiquer, etc.

Le bonheur, le bien-être s'inscrivent eux aussi dans la quête du changement. Si vous êtes dans un environnement qui vous empêche d'être épanoui, cela implique que vous devez changer le regard que vous portez sur ce que vous vivez, et qu'il est temps d'envisager une manière différente d'agir et de vous comporter.

De nombreuses formes d'accompagnements vous sont proposées afin de vous