

la vie du cadre

psychologie



COMMENT DÉJOUER SON SABOTEUR ?

Apprendre à déjouer ce phénomène est essentiel pour notre développement professionnel et personnel.

44

Afin d'assurer notre bien-être, et notre « survie émotionnelle », nous avons tous développé des comportements dont le but initial était de nous protéger d'événements indésirables. Avec le temps, ces attitudes devenues habitudes finissent par être contre-productives, car au lieu de nous aider, elles nous empêchent d'avancer, la réalité extérieure ayant changé.

Charles (*) est un indépendant et possède une société de conseil en communication qu'il a créée voilà dix ans. Il a été gravement malade il y a cinq ans. Même si aujourd'hui il est sorti d'affaire, il se sent parfois en sursis et peine à se projeter dans le futur, au-delà de six mois. Charles a tendance à entretenir sa petite voix négative qui lui dit : « Tu es un angoissé. Cela t'a sauvé la vie dans le passé : tu te prépares au pire pour ne pas avoir de surprises, tu t'obliges à t'organiser et à tout planifier pour éviter la perte de contrôle émotionnel ; ainsi, tu donnes le meilleur de toi-même ». De plus, il n'ose pas communiquer de cadre clair dans ses interactions par peur du rejet, et dans le même temps craint que sa sphère ou

ses limites soient envahies, ce qui bien sûr se produit. Ce vieux saboteur sensé le protéger, n'empêche donc pas ses débordements émotionnels et de plus, le prive de l'idée même de s'associer.

Détecter les vrais problèmes

Cette situation n'est plus satisfaisante car plusieurs opportunités s'offrent aujourd'hui à lui : être engagé dans une grande structure qui lui apporterait plus de sécurité financière, s'associer avec de nouveaux partenaires intéressés à construire la plus grande société de Suisse romande dans son domaine et traiter de plus gros mandats, plus intéressants. Devant ces choix, Charles s'est posé des questions sous forme de dualité : travailler seul ou avec d'autres, de manière salariée ou indépendante. Il craint de décider sur un coup de tête. Son questionnement a laissé apparaître que son vrai problème était de gérer ses compétences relationnelles pour pouvoir travailler en harmonie avec d'autres. En effet, malgré son très grand professionnalisme, il a parfois tendance à opter pour un contact désagréable, parfois verbalement brutal, ce qui l'isole et obère son développement.

Le mécanisme de son saboteur mis à jour, en prenant conscience de sa présence (par exemple, comment se sent-il physiquement quand il raisonne négativement, quelles sont les expressions qu'il utilise

dans ces moments-là?), diminue son pouvoir négatif. Il laisse ainsi la place à sa face lumineuse. Le coaching a démontré rapidement à Charles qu'au fond il n'est pas un angoissé, qu'il fait incroyablement confiance en la vie. Ce n'est pas l'angoisse et l'anticipation du pire qui lui donnent la confiance, mais au contraire sa très grande intuition à laquelle il se réfère de manière très fiable. De plus, chaque fois que son mécanisme apparaît, il a découvert qu'il pouvait libérer les émotions qui le submergent par le chant, la relation à l'enfance ou aux rires. La force de son saboteur diminuant, Charles a appris très rapidement à affronter sa vulnérabilité et celle des autres et à inclure deux systèmes au lieu de les opposer : manifester verbalement et calmement ses besoins émotionnels tout en anticipant l'impact stratégique de ses paroles sur son interlocuteur et la poursuite harmonieuse de la collaboration. Aujourd'hui, son carnet de mandats est rempli pour douze mois, ce qui est exceptionnel pour tout indépendant.

Denis Hertz
WAKAN - spirit in business
denis.hertz@wakan-sib.com



<http://www.wakan-sib.com>

(*) les noms des personnes et des entreprises sont fictifs. Tous les cas sont réels.