



CLIO NOUS LIVRE LA PHRASE
QUI L'INSPIRE

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

Le décodage de notre GAEL guest:

“Cette phrase devrait retenir l'attention de tous les jeunes entrepreneurs. L'important est d'avoir des idées et de s'y accrocher, de croire en soi. Plus j'y pense et plus je m'y attache, comme il y a cinq ans quand j'ai démarré cette aventure de création de sacs.”

EN PLEINE CONSCIENCE 'ABORDONS LES PROJETS AVEC UN REGARD D'ENFANT'



Ilios Kotsou, spécialiste de la psychologie positive. Nourri de rêves et d'idéaux, qui n'a pas, dans

sa jeunesse, imaginé des projets parfois un peu fous? Il peut arriver que, chemin faisant, les événements de la vie ou même les discours de nos proches («Tu n'y arriveras pas», «Sois raisonnable», «Si tu rêves trop, plus dure sera la chute») nous dissuadent de les suivre.

Que l'on s'en rende compte ou pas, nos croyances contribuent à façonner nos comportements. Analysons par exemple le fait de s'engager dans un projet et de persévérer, malgré les difficultés. Notre motivation repose sur le fait de penser que ce défi est réalisable et que nous sommes capables de le relever. A contrario, face à certains challenges, des craintes paralysantes peuvent nous traverser l'esprit: «C'est faisable pour les autres, mais pas pour moi, à cause de ma maladresse, ma malchance, mon manque de compétences...»

Qu'il soit question d'acquérir une nouvelle compétence (instrument de musique, langue étrangère...) ou de s'engager dans une nouvelle relation, un nouveau challenge, postuler que «c'est impossible» nous amène à ne même pas commencer, ou à nous décourager très vite. La première difficulté, le moindre échec viendront confirmer notre croyance pessimiste de départ.

Heureusement, nous pouvons retrouver notre regard d'enfant, ce regard neuf, libre de certitudes limitatives qui nous encombrant l'esprit et restreignent notre horizon. Dotés de ce regard qui juge moins, nous serons mieux outillés pour oser aller de l'avant, conscients que nous nous relèverons de nos chutes en ayant gagné en expérience et en sagesse.

Ilios Kotsou étudie comment notre relation aux émotions peut nous permettre d'avoir une vie plus ouverte, plus heureuse.
www.emergences.org.

FACE À SOI

'FAITES COMME LE BOURDON, DÉPASSEZ VOS FAUSSES LIMITES'



Marina Blanchart, psychologue. Lors de la présentation d'une étude aérodynamique de la société américaine General Motors, des ingénieurs ont expliqué que, selon leurs calculs physiques, le bourdon était incapable de voler. Un journaliste curieux a donc demandé: «Comment fait-il, alors? Car il vole bel et bien.» Un ingénieur a répondu que c'était parce que «le bourdon ne sait pas que c'est impossible»...

Mes patients sont toujours étonnés, lorsqu'ils entendent cette histoire, véridique.



Anne-France Wéry, coach.

«Je n'aurais jamais cru cela de moi!» J'entends souvent cette réplique dans des équipes où la performance est aux commandes. «The sky is not the limit», m'a récemment soufflé un patron. «Des limites? Avec une telle concurrence, on ne peut pas s'en donner», décrète un comité de direction. Accompagner les équipes et les personnes pour mobiliser leurs ressources, traverser les peurs, retrouver la confiance est un cheminement rempli de sens. Mais si une telle devise pousse à se dire qu'on peut aller toujours plus loin, plus haut, plus grand, plus fort, plus efficace... il y a danger. À terme, le rythme peut devenir intenable, épuisant et force à une lutte contre soi-même. Un jour, un CEO m'a confié une mission de coaching avec la consigne suivante:

«Notre nouvelle directrice doit être performante dans les 3 mois, à vous de jouer pour qu'elle comprenne qu'elle doit entrer dans la compétition et se dépasser en permanence.» J'ai décliné la mission! Je n'ai pas voulu participer à la fabrication d'un burn-out.

S'ouvrir au progrès, être curieux de ce qu'on ne connaît pas, se lancer dans l'aventure, oui, mais tout en mettant les limites au bon endroit, de manière saine. C'est un gage de réussite à long terme. C'est le bien-être qui engendre la performance, et non l'inverse!

Anne-France Wéry est experte en relations humaines. Fondatrice de Pré-face, elle y développe l'hédo-performance, une approche qui allie le sens, le plaisir et la performance.
www.pre-face.be.

Des limites que nous nous mettons ou non dépendent nos réalisations. De nombreux patients sont freinés par leur manque de confiance en eux. Après les avoir amenés à identifier leur blocage, je leur recommande de s'exercer à «faire comme si»: comme s'ils étaient capables de parler en public, comme s'ils étaient certains de réussir leur entretien d'embauche, comme s'ils avaient passé une bonne nuit de sommeil, comme s'ils savaient que telle personne les apprécie... On parle de «prophétie autoréalisante». En ayant foi dans ses compétences, la per-

sonne va mettre toutes ses ressources en œuvre. Elle y arrivera, ou pas. Ce qui est sûr, c'est que si elle n'y croit pas, elle se mobilisera forcément moins et ne se donnera pas toutes les chances de réussir! Le bourdon fait comme s'il pouvait voler et il prend de la hauteur... Faites le bourdon, dépassez vos limites, vous irez plus loin ou plus haut...

Marina Blanchart est spécialiste en thérapie brève stratégique. Elle a fondé et dirige le centre Virages.
www.virages-consultations.com.