

COACHING TIPS.
COMPRENDRE

Episode 9 Lacher prise

Christian CHARLAT .



Profitez des vacances pour : Enfin apprendre à lâcher prise

La période estivale est propice à la réflexion. C'est un temps où nous pouvons réévaluer nos priorités, nos valeurs. Réfléchir à ce que nous souhaitons pour améliorer nos vies.

L'année 2020 restera dans les annales comme exceptionnelle à bien des égards. Nous trouvons que notre travail et nos occupations étaient complexes, voire compliquées, incertaines, trop rapides, trop denses, fatigantes.

Bonne nouvelle ! Ça va encore accélérer dans cette direction à la rentrée.

Beaucoup d'entre nous ne sont pas partis en vacances cette année ; nous sommes sauvés en vacances plutôt.

Tout le problème vient du fait que par nature nous aimons contrôler les choses. C'est bien normal, cela nous sécurise quelque part. L'incertitude, le danger, la complexité, les difficultés qui aime réellement ça ?

Alors prenons le temps pendant les vacances à apprendre à lâcher prise.

Nous allons répondre à TROIS questions :

Tout d'abord qu'entendons par lâcher prise ? Comment faire ? Cette technique va-t-elle nous être utile ?

Que veut dire lâcher prise ?

Il y a deux composantes dans le lâcher prise. D'abord regarder les choses telles qu'elles sont. Ensuite cesser de vouloir tout contrôler.

Regarder les choses en face

Il y a ce sur quoi nous pouvons agir et beaucoup de paramètres qui nous échappent. Beaucoup de personnes se pensent responsables de ce qui arrive. Prendre la responsabilité des conséquences de ses actions est une attitude saine et efficace.

Vouloir porter toute la responsabilité de tout relève de la volonté de se faire souffrir pour rien. Non nous n'avons pas à porter la misère du monde sur nos épaules. Les malentendus commencent toujours par une phrase débutant par « On aurait dû... ». La lucidité rétrospective est assez facile.

Cesser de vouloir tout contrôler

Nous avons le devoir d'agir au mieux sur ce qui relève de notre action, de notre périmètre. Nos cultures ont trop souvent érigé en vertu absolue la volonté toute puissante. Il suffit de vouloir pour pouvoir, là où il y a une volonté il y a un chemin. Toutes ces phrases sont vraies dans l'absolu. Dans la réalité quotidienne elles sont de peu d'impact ou d'effet.

Nous devons apprendre à nous concentrer sur ce sur quoi nous avons un impact, une influence, un effet.

Pour faire écho à un précédent article sur l'Excellence ; impliquons-nous dans l'action et observons les résultats. Beaucoup de stress provient du fait que nous partons trop souvent du résultat à atteindre en nous crispant quotidiennement dessus.

Comment faire ?

- Mettre son énergie dans l'action, son action. Ce sur quoi nous avons de l'impact.
- Mettez de l'excellence dans votre préparation à l'action et dans votre travail lui-même.
- Impliquez-vous, avec constance dans l'action.
- Considérer le résultat, comme résultant de. Ne rien y mettre de personnel, ne pas s'y impliquer affectivement. C'est une information. Information qui va servir pour modifier, améliorer, ou au contraire intensifier son action. C'est une donnée qui va vous être utile. Votre résultat n'est pas vous. Vous, vous êtes votre travail et votre action.
- Oublier la volonté de toute puissance en souhaitant tout contrôler.
- S'interdire de se plaindre et gémir. Attitudes qui ne font que renforcer l'échec. Le résultat n'est pas aux attendus, regardez ce que vous pouvez améliorer dans votre sphère de responsabilité et agissez.
- Le résultat est catastrophique, ne prenez rien personnellement et affectivement. Voyez ce que vous pouvez faire pour diminuer l'impact du mauvais résultat. Faites-le. Modifiez votre action en conséquence si nécessaire. Vous devez avoir des indications claires que c'est votre action qui a produit les effets négatifs et pas une cause externe indépendante de votre volonté.
- Préférez l'évaluation au jugement. Analysez vos actions et vos résultats de manière objective et factuelle. Interdisez-vous de vous juger négativement.
- Ne vous comparez pas aux autres. Leurs résultats sont une information, et ne doivent pas être une source de mal être ou de crispation. Voyez comment ce qui est fait ailleurs peut vous aider à améliorer votre action. Mais ne rentrez pas dans la sphère négative de comparaison-jugement négatif de soi- dévalorisation-perte de motivation.

- Respirez. Laissez votre environnement respirer également. Les personnes trop « controlantes » ont tendance à se stresser inutilement et stresser leur environnement. Ce qui, à la longue, produit les effets contraires à ceux recherchés.
- Ne soyez pas obsessionnel. Vous avez un projet qui vous tient à cœur. C'est parfait. Mais n'y pensez pas tout le temps. Trouvez-vous des plages de pauses, d'activités autres. Vous verrez, à la longue, c'est plus efficace.
- Ne prenez pas tout au tragique. Relativisez. Certaines personnes perfectionnistes, ne sont jamais contentes, et épuisent et s'épuisent. Le mieux est l'ennemi du bien. Il faut savoir être satisfait d'un bon résultat.
- Amusez-vous, riez, jouez. La vie et notamment la vie professionnelle est une scène de théâtre. Vous y jouez le rôle que vous voulez bien jouer.

Lâcher prise est-ce utile ?

C'est avant tout une école d'équilibre à comparer aux excès qui nous entourent.

Nous vivons dans une société où le résultat est trop mis en avant. Vous voulez un contre-exemple. Que sont devenus tous les plans de développement commercial dans toutes les entreprises suite au COVID 19 ? (Évènement externe dont nous n'avons aucune responsabilité). De manière générale tous les plans quels qu'ils soient ! C'est simple on les a oubliés face à d'autres priorités plus urgentes et graves.

Il y a également trop d'accusatoires et d'accusateurs publics dans notre environnement. Sortons de la responsabilité entendue comme la recherche d'une faute pour entrer dans l'ère du plaisir à agir.

Faites-vous confiance et agissez, expérimentez, ajustez, bougez, inventez, changez bref vivez et laissez parler.

Oui apprendre à lâcher prise est utile afin de sortir du cercle infernal des objectifs-pressure, du mal être que cela engendre.

De manière générale je trouve que dans beaucoup d'entreprises il y a beaucoup trop de personnes payées à évaluer, mesurer, commenter, juger le travail... des autres. Remettons tout ce monde-là dans la partie production ; les entreprises gagneront plus d'argent à développer leur chiffre d'affaires.