

Nos échecs, un tremplin pour rebondir ?

Trouver un travail, évoluer dans le monde professionnel, travailler avec des collaborateurs de niveau hiérarchique supérieur ou non sont autant de situations où nous pouvons être confrontés à des difficultés. Nous les qualifions dans certains cas d'échecs si nous n'arrivons pas à trouver d'issue. Malgré des efforts pour trouver une solution ou des changements de stratégie, certaines situations (conflits, prise de poste compliquée, rupture de période d'essai, harcèlement...) se reproduisent quand bien même celles-ci sont excessivement douloureuses. Il en résulte une importante perte de confiance et d'estime de nous-même générant du doute, de la tristesse voire de la dépression. Ces émotions nous freinent dans notre avancée et notre capacité à rester motivés et impliqués. Comment est-il donc possible de sortir de ce cercle vicieux et l'inverser en un cercle vertueux ?

Avant de donner quelques éléments de réponse, il me paraît important de préciser brièvement et simplement les mécanismes en jeu au niveau de notre cerveau, grand ordonnateur de nos réactions. Nos comportements sont gérés par 2 parties différentes et relativement indépendantes de notre cerveau. Le cerveau cognitif gère tout ce qui est de l'ordre du conscient et du rationnel tandis que le cerveau émotionnel gère l'inconscient et la survie. Ces 2 parties perçoivent en même temps l'information provenant du monde extérieur mais fonctionnent ou non en synergie. En fonction du résultat (coopération ou compétition), nos ressentis et nos comportements peuvent être ou non adaptés. Or, nos échecs sont générateurs d'émotions négatives qui sollicitent plus le cerveau émotionnel que cognitif. Ce dernier perçoit un danger et active tous nos programmes de survie en court-circuitant les aspects rationnels et analytiques. Nous perdons alors le contrôle de nos pensées et devenons incapables d'agir pour notre mieux sur le long terme. C'est ce qui explique entre autres les difficultés à sortir de la situation rencontrée pour rebondir.

Lorsque j'accompagne en coaching des personnes confrontées à un ou des échecs, plusieurs étapes sont nécessaires pour aider à retrouver une certaine harmonie et envie d'agir.

La première consiste à faire une exploration approfondie. Souvent, le vocabulaire initialement utilisé est assez frustré. La personne parle d'échec, de situation difficile, douloureuse, d'incompréhension mais elle a du mal à en dire plus. Tout ceci s'accompagne d'un profond sentiment d'enfermement. Le coach se doit donc de l'aider à contextualiser l'échec : quand, à quel moment, avec qui, y a-t-il des signes particuliers, des répétitions, est-il possible de distinguer des étapes, des degrés... Ensuite, le coach amène la personne à exprimer ses ressentis en toute sécurité et confiance : qu'est-ce que je ressens dans cette situation pour moi-même et à l'égard des autres, quels jugements est-ce que je porte. Notre éducation, notre cadre culturel et social nous amènent parfois à ne pas oser nommer et encore moins verbaliser notre ressenti à l'égard des autres. Il est néanmoins important de l'identifier. Tout ce travail permet de redonner de la place à l'analyse, à la raison pour trier, hiérarchiser, mettre des priorités. C'est déjà le premier niveau de rééquilibrage.

La deuxième consiste à identifier les peurs activées par le ou les événements. Nos peurs sont aussi des pilotes automatiques de nos comportements et qui souvent révèlent que l'un ou l'autre de nos besoins ne sont pas satisfaits ou ne le sont pas complètement. Il est donc important de pouvoir entendre ces messages pour y répondre correctement.



La troisième consiste à prendre quelques instants de recul pour comprendre ce qu'enseignent ces difficultés. Que me révèlent elles de positif, qu'est ce que j'ai appris ? Cette recherche du positif peut apparaître en première approche saugrenue ; il est néanmoins toujours possible d'en trouver. En prendre conscience est indispensable pour amorcer une évolution.

Dans la quatrième étape, le coach accompagne la personne sur le chemin de l'acceptation. En effet, rien ne se transforme sans acceptation du positif et du négatif de nos attitudes. L'acceptation nous ouvre à l'accueil de nouveaux possibles et nous permet de nous donner les autorisations dont nous avons besoin. C'est le début des rebondissements. C'est très visible chez les personnes que j'accompagne, c'est comme si tout d'un coup des portes s'ouvraient en grand.

A partir de là, la reconstruction devient envisageable. Il est possible de définir des objectifs, de se projeter, d'envisager les solutions. Si tout le travail précédemment évoqué a été correctement assimilé, les projets mis en œuvre prennent une autre envergure et sont solides car la personne a progressé dans la connaissance d'elle-même ; elle sait décider d'où elle pose les pieds et comment elle les pose. Elle agit au lieu de subir et développe donc son assurance et son efficacité.

Anne Blanchard
Coach-Naturopathe