



CLIO
FRANGUIADAKIS

© Atelier Gallien / Echos Judiciaires Girondins

DONNER ET RECEVOIR QUELLE HISTOIRE JE ME RACONTE ?

Donnez, proposez bénévolement, soyez généreux et solidaire, offrez votre temps, partagez vos informations et documents... Et vous recevrez plus tard !

Ces messages sonnent comme des injonctions (= interdictions) d'être soi et de faire du business. Si comme moi vous ressentez agacement, frustration, amertume, voire injustice, je vous invite à clarifier l'histoire que vous vous racontez au travers de l'acte de donner et recevoir.

Par Clio FRANGUIADAKIS
à Bordeaux. Développement des
performances & potentiels.
Facilitation du changement &
de la coopération.

Alerte rouge ! Associée depuis peu à un consultant pour capitaliser sur nos talents respectifs, la roue s'est bizarrement grippée au sujet de nos futurs apports documentaires de formation remis à nos stagiaires : confusion, craintes, doutes, appréhension, tension, anxiété, qui ont décontenancé mon associé. Cette situation professionnelle en apparence anodine m'a faite vaciller de façon inattendue. Mon cerveau s'est mis à penser en termes d'équilibre ou déséquilibre de la relation : partager et donner à l'autre mes documents, oui à condition d'égalité et réciprocité ! Traduction : retour à

la case récréation de la petite école pour procéder à un juste échange donnant-donnant, sinon rien !

Biais du cerveau ou du cœur ? Dupée par mon propre esprit, une machine à faire des probabilités trompeuses, mon cerveau reptilien (survie et protection de son territoire) a fait un amalgame avec mes expériences passées douloureuses, non surmontées. Mon cerveau limbique (émotions, motivations et plaisir) est passé en mode peur de se faire avoir par mon associé qui allait, comme d'autres avant, utiliser mon savoir sans rien donner en échange. Quant à mon cortex (réflexion et logique), dépassé par le flot d'émotions, impossible de penser ou agir rationnellement.

Retour au passé ! Bien sûr, j'ai réagi de manière disproportionnée, rattrapée inconsciemment par le passé où j'avais énormément donné à d'anciens partenaires et employeurs, sans aucune reconnaissance, avec des conséquences parfois dramatiques et surtout non (di)gérées proprement. Ma peur d'être à nouveau flouée ou trahie, de perdre mes biens ou mon statut, de n'être pas reconnue pour ma valeur et ma contribution, et par la même occasion de manquer, a ressurgi. Crainte pourtant déraisonnable face à une menace fantasmée et irréelle, mon associé jouant sincèrement la carte de la coopération.

Donner à l'autre défie notre logique et génère des émotions contradictoires qui méritent un peu d'introspection : comment ai-je appris à donner dans mon très jeune âge ? L'ai-je vécu comme une joie ou contrainte ? Ai-je obtenu remerciements et reconnaissance en échange ? Quelles valeurs ai-je reçues de mes parents ? Comment ai-je appris à recevoir ? Et à exprimer gratitude ou reconnaissance ? Quelle est ma vision du donnant-donnant ou gagnant-gagnant ?

Donner est un paradoxe ! C'est faire un cadeau à autrui, avec l'élan du cœur, sans attendre de contrepartie ni arrière-pensée, avec une intention positive et constructive, qui reflète ma liberté et mon envie de contribuer. Néanmoins, donner m'attache à l'autre puisque je lui offre alors une parcelle de moi : matière grise, expertise, biens matériels, disponibilité... Avec le risque d'être acceptée et mise en valeur, ou bien critiquée, jugée, rejetée.

Trop donner crée déséquilibre et dette, mettant la pression à l'autre qui souvent n'a pas demandé tant de générosité et ne sait qu'en faire. D'où l'effet pervers de méfiance, vigilance, exigence d'un retour, insécurité, voire sabotage inconscient de la relation. Celui qui donne entretient sa croyance que rien n'est gratuit ! Pour ma part, si j'adore les cadeaux et services, j'ai besoin tôt ou tard d'exprimer ma gratitude ou reconnaissance à l'autre sous forme de service, cadeau, soutien, expertise.

Qu'ai-je reçu en échange de mon don ? Apparemment, une loi de réciprocité anime (in)consciemment mon esprit et traduit un sens permanent des affaires. Mon cerveau comptabilise-t-il mes dons dans la balance jusqu'au jour où il s'estimera en déficit de réciprocité et reconnaissance ? Suis-je entrée inconsciemment en pouvoir sur l'autre en jouant des jeux psychologiques de manipulation ?

Donner et recevoir reflète mon estime de moi et ma confiance en l'autre : ai-je reçu, enfant, suffisamment d'amour pour me construire solidement et développer des relations sereinement ? Ai-je tendance à trop donner pour combler un vide affectif et me libérer de ma peur du rejet ou solitude ? Et obtenir d'autrui ce qui m'intéresse ?

Donner sans rien attendre en retour sonne comme une interdiction de veiller sur ses propres besoins fondamentaux. Souvent reçu dans l'enfance ou au travail, ce conseil ou ordre de faire plaisir et faire des efforts vis-à-vis d'autrui a des effets sacrément pervers, alors que l'enfant en moi a simplement besoin de bienveillance mutuelle et réciprocité pour se sentir accueilli et en sécurité.

L'acte de donner peut cacher du racket... Surveillez vos arrières ! Mon énergie varie selon ma vision de ma relation à mon associé : sombre ou lumineuse, micro-détails ou richesses. Autrement dit : si j'ai appris dans mon enfance à refouler certaines émotions pour me sentir accep-

tée (= sentiment racket), j'ai appris également à donner d'une façon assimilable à du racket lorsque ça n'a pour seul objectif que de recevoir dans la même proportion. Une sorte de donnant-donnant qui force respect et reconnaissance d'autrui, au risque de générer agacement, tensions, conflits.

La valeur d'un partenariat résulte-t-elle de la complémentarité, base de données, matière intellectuelle ou intention de chacun ? Si tout compte à mes yeux, l'intention authentique et constructive est à la source d'énergie positive et de foi en l'avenir. Toutefois, l'expérience montre que je risque la déception avec un niveau d'exigence trop élevé, car nos relations sont également enrichies d'immatériel, savoir-être et savoir-faire. En lâchant prise sur le concept donnant-donnant, je peux alors envisager que chacun de nous deux enrichisse le partenariat sur une tonalité différente. En outre, imaginant que l'énergie circule dans notre vaste écosystème, il est intéressant de considérer que ce que je donne à mon associé, à un client ou un proche, me reviendra sans

RIEN NE VOUS
EMPRISONNE, EXCEPTÉ
VOS PENSÉES. RIEN
NE VOUS LIMITE,
EXCEPTÉ VOS PEURS.
RIEN NE VOUS
CONTRÔLE, EXCEPTÉ
VOS CROYANCES.
MARIANNE WILLIAMSON



doute de la part de quelqu'un d'autre ! Une sorte de cadeau de la vie aléatoire qui maintient un juste équilibre.

C'est magique ! Après réflexion, j'ai pris conscience de tout ce que mon associé m'a déjà donné : conseils, soutien, expertise. Aurais-je été frappée d'amnésie précoce ? N'est-ce pas moi, finalement, qui ait exagéré en exigeant plus que nécessaire de sa part ? Fort heureusement, il ne s'est pas senti spolié. Et j'ai rétabli l'équilibre. Qu'en est-il pour vous : mon histoire vous a-t-elle amené(e) à une saine introspection ? Comment vous y prendrez-vous à l'avenir pour maintenir l'équilibre entre donner et recevoir ?



Osez l'Odysée!
... et réalisez vos projets ...



© Shutterstock - fizles

DONNER ET RECEVOIR : CONSEILS POUR DES RELATIONS PLUS JUSTES ET ÉQUILIBRÉES

- **Écouter sa mélodie du cœur et son intuition :** comment ses relations hiérarchiques, avec collègues et partenaires, résonnent en soi ? Et oser faire confiance à l'Univers et à l'autre pour maintenir l'équilibre.
- **Faire évoluer sa définition de donner et recevoir :** temps, soutien matériel, argent, services, amitié et amour, gratitude, reconnaissance... Pour ne pas mendier d'attention de l'autre. Être au clair avec ses attentes, de préférence réalistes, et le degré de réciprocité nécessaire pour avancer ensemble sereinement.
- **Prendre conscience de ses émotions** et ressentis corporels, des messages de sa voix intérieure, de ses besoins fondamentaux à combler, en s'accordant un temps de réflexion en privé et au calme.
- **Prendre ses responsabilités** et assumer sa vulnérabilité comme une vraie force, pour oser exprimer à autrui ses frustrations, non-dits ou réminiscences du passé, sans utiliser le « tu qui tue ! ». La finalité : **davantage s'écouter soi et non s'oublier.**
- **Lors d'une réaction disproportionnée,** faire le rapprochement avec un événement du passé pas digéré, et tenter d'y donner une réponse constructive avec l'aide d'un coach, thérapeute ou un proche.
- **Réfléchir à ses peurs de perdre et manquer,** souffrir et échouer, qui empêchent d'avancer sereinement, de prendre des décisions pertinentes et de passer à l'action.
- **Oser challenger sa vision du monde** en s'ouvrant à la différence et richesses, et au cadre de référence de l'autre, avec empathie, puis **partager** ensemble ses visions respectives.
- Passer de l'exigence, attente répétée ou menace à de **vraies demandes, feedbacks et compromis.**
- Prendre le temps d'élaborer des solutions pertinentes qui prennent soin de soi et de ses relations, pour **vivre en partenariat et non en concurrence.**
- Prendre ensemble des moments de **méta-communication,** c'est-à-dire de la hauteur sur ce qui se passe dans les processus relationnels, et discuter de la façon d'améliorer la communication.