

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



Le plus grand danger, dans les moments
de turbulence, **ce n'est pas la turbulence ; c'est d'agir
avec la logique d'hier.** Peter Drucker

SE MONTRER, FORT OU VULNÉRABLE : QUEL DILEMME !

La crise sanitaire révèle de façon étonnante nos facettes, des plus sombres aux plus lumineuses. Vous pensez bien vous connaître et avez une bonne estime de vous ? Et pourtant, dans vos fonctions professionnelles, sous l'emprise du stress ambiant, vous ne vous sentez parfois plus en phase avec vous-même. Vous êtes en plein dilemme entre « être fort/e » ou bien se montrer sous un jour vulnérable, fragile ou instable, et risquer d'être perçu/e comme pas crédible ou pas légitime. Allons voir ce qui vous anime alors.

TOUS CONCERNÉS ?

Pierre, expert-comptable et dirigeant, se sent de plus en plus anxieux au fil des mois, ayant réalisé que le changement était inéluctable. Gaëlle, avocate au barreau, a pris l'option d'ignorer ce qui se passe depuis 1 an ½, enchaîne les rendez-vous clients et se rassure en affichant des signes de réussite. Benjamin, directeur d'imprimerie, consacre soirs et weekends aux demandes de ses clients, au détriment de sa vie familiale, espérant ainsi rattraper la perte de CA. Pascale, formatrice, malgré l'absence de clients depuis le printemps et aucune aide, affiche bonne mine à tous ses rendez-vous.

SOIS FORT(E) POUR ÊTRE RECONNU(E) PAR AUTRUI !

Ces personnes ont toutes en commun, en situation de stress, d'être fortes coûte que coûte, ce qui à la longue perturbe leurs pensées, émotions et ressentis corporels. « Sois fort ! » est un concept issu de l'Analyse Transactionnelle : un message contraignant qui, en stress, influe inconsciemment sur nos comportements au travail. D'origine parentale ou sociétale, nous l'avons intégré durant l'enfance comme une interdiction d'être soi et d'agir librement, par peur du rejet d'autrui. En d'autres termes : nous avons un tel besoin fondamental de reconnaissance qu'il peut se traduire par le fait d'être fort(e) à tout prix pour atteindre nos objectifs ou ceux d'autrui, et nous pousse à oublier nos propres besoins.

DES EFFETS PERVERS À NOTRE BESOIN DE RECONNAISSANCE...

Si notre « sois fort ! » brouille les cartes entre ce qui est bon ou pas bon pour nous, il affiche pourtant positivement nos qualités de rigueur, courage, fiabilité, résistance, ténacité ou discipline. Le problème réside dans son côté excessif car il devient une fin en soi, bloquant

ainsi nos actions et heurtant la qualité de nos relations. En synthèse, il génère de la souffrance puisque l'on s'oublie.

Pourquoi obéir inconsciemment à ce message : convictions, éducation, valeurs, besoins, peur, regard d'autrui... ? Notre devise ressemble alors à cela : je peux tout gérer, je n'ai besoin de personne, je suis courageux/se, ce qui ne me tue pas me rend plus fort/e, je ne pleure pas, je tiens bon !

Nous carburons alors au discours : si je reste fort/e et ne montre aucune vulnérabilité, si je ne montre pas mes émotions, si je n'ai besoin de rien ni de personne, alors je serai à l'abri des blessures, de malheurs ou de déceptions. L'autre ne pourra rien me reprocher ni se moquer de moi ! Je serai perçu/e comme professionnel/le, crédible et légitime à mes fonctions.

Enfin, au-delà de cacher nos émotions et blessures, notre « sois fort ! » ne nous accorde pas de droit à l'erreur, nous pousse à prendre tout en charge, ne nous écoute pas, se concentre sur plusieurs projets à la fois pour prouver nos capacités et compétences, et dissimule souvent un manque de confiance en nous.

Tout cela mérite bien d'y accorder de l'attention ?!

QUOI FAIRE ALORS ?

- Dédier un moment à l'introspection pour donner la priorité à notre Adulte, cette part de soi en lien avec le présent qui examine avec objectivité la réalité, décide et agit avec bienveillance envers soi.
- S'accorder le droit et la permission d'exprimer ses émotions et faiblesses, solliciter l'écoute et l'aide d'autrui, et oser suivre son intuition lorsqu'elle dit que quelque chose ne tourne pas rond.
- Ramollir notre « sois fort ! » avec l'aide d'un coach professionnel afin de limiter son emprise à l'avenir.