



CLIO
FRANGUIADAKIS

PRISE DE TÊTE OU LÂCHER-PRISE

QUELLE EST LA POSTURE IDÉALE ?

Arrêter de se prendre la tête : est-ce vraiment possible ? La vie n'est pas un long fleuve tranquille et nos journées de travail représentent mille et une raisons de douter et ruminer, ou bien d'aller à l'affrontement. C'est là que la notion de lâcher-prise prend tout son sens. Et si, à l'avenir, vous décidiez en conscience soit de vous prendre la tête (ou celle des autres) soit de lâcher prise ?

Par Clio FRANGUIADAKIS,
Osez l'Odyssée ! à Bordeaux.
Développement des performances, Soft Skills & Leadership

REPENSEZ À VOTRE DERNIÈRE PRISE DE TÊTE !

Qu'est-ce qui l'a déclenchée et généré des émotions aussi variées qu'intenses en termes de colère, tristesse, peur, dégoût, honte, culpabilité, jalousie... ? Quelles situations ci-après vous parlent : réunions trop longues et vides de sens ? Perte de votre plus gros client ? Horaires et déplacements insensés ? Départ soudain de votre associé ou directeur ? Relations conflictuelles avec un fournisseur ? Accusations non fondées d'un collaborateur ? Pression extrême des actionnaires ? Difficulté à écrire un discours ou un article de presse ? Invitation surprise en weekend avec un dossier à finaliser pour lundi ? Clé USB pour votre réunion oubliée à la maison ? Absence d'éléments d'aide à une décision capitale ? Besoin d'une formation inexistante en France ? Ambiance malsaine au sein de l'équipe ?...

*On a le choix dans notre vie
entre être heureux et avoir raison.*

MARSHALL ROSENBERG,
Communication Non Violente

NOS SOURCES DE STRESS ?

Que l'on se prenne la tête ou que l'on prenne la tête de notre interlocuteur, il y a bien un élément qui nous gêne ou nous embarrasse, nous effraie ou nous met en allergie, nous agace ou nous rend soucieux, et ce en lien avec notre propre histoire. En effet, ce qui se passe n'est pas conforme à nos propres normes. Que de contrariété et stress ! Nous aimerions penser à autre chose ! Pas si simple...

...ET NOTRE RÉALITÉ ?

Chacun(e) de nous a son cadre de référence, sa vision unique du monde, sa propre réalité, lesquels structurent nos réactions et décisions à chaque moment, et nous amènent à anticiper l'avenir. Si nos automatismes ont des avantages (sécurisants, structurants, repères pour décider et agir), notre réalité génère parfois des comportements inadaptés et défavorables à la réussite de nos projets. De quoi perdre patience et nous prendre la tête, ou celle des autres !
Qu'est-ce qui peut bien se jouer alors ? Notre cerveau reptilien prend peur à la vue d'une menace réelle ou fantasmée, passe en mode méfiance, alimente nos

ooo

croyances limitantes et irrationnelles, et bloque tout processus. Nos limites sont atteintes, nos besoins fondamentaux pas satisfaits, et nos priorités différents. Tout ce qui vient d'autrui peut sembler inacceptable : ils ont tort ou sont dans l'erreur ! Et nous avons raison ! De quoi vraiment se prendre la tête et s'affirmer avec plus d'énergie que nécessaire, voire avec agressivité.

UNE PRISE DE TÊTE PERTINENTE !

Néanmoins, il est parfois pertinent de ne pas lâcher prise : une vie en jeu, un risque avéré matériel et/ou pour les individus, une décision capitale et urgente avec des impacts à long terme, un interlocuteur malhonnête ou de mauvaise foi, un dossier ou sujet dont nous avons une grande expérience et connaissance... Tenir bon, rester fermes sur nos positions, au risque de prendre la tête des autres : c'est okay !

PRISE DE TÊTE : GRILLE DE LECTURE

Voici quelques clés de compréhension pour faire évoluer votre posture :

- **Notre personnalité est composée de 3 personnages** qui prennent les commandes à tour de rôle, créant ainsi un ensemble plus ou moins harmonieux. En cas de prise de tête, qui prend les rênes en vous : votre Parent avec ses règles, normes et préjugés ? Ou bien votre Adulte avec son analyse objective de la situation ? Ou bien votre Enfant en mode adapté soumis (émotions de peur et/ou tristesse), ou rebelle (émotion de colère) ?
- **Êtes-vous prêts à écouter et à reconnaître autrui** sans jugement ni critique ?... à vous ouvrir à sa différence et à ses richesses ? En confiance ou bien menacés ? En position de supériorité et domination, voire agression et rejet de l'autre ? Habités par un sentiment de dévalorisation de soi et d'infériorité, et une envie de se soumettre ou de fuir ? Prêts à renoncer et à abandonner ? Ou bien avez-vous tendance à rechercher le dialogue, l'échange d'arguments, la confrontation bienveillante, la coopération ? De votre posture et de votre intention dépend la suite.

- **L'émotion exprimée est-elle sincère ?** Ou bien en cache-t-elle une autre (= « racket » en langage coach), par peur ou par volonté de manipuler l'autre ?

- **Où en est votre collection de frustrations et non-dits** liés au sujet qui vous prend la tête ? La goutte d'eau a-t-elle débordé du vase ?

- **Votre réaction est-elle disproportionnée ?** Tel un élastique qui vous ramène dans le passé et vous relie inconsciemment à une épreuve ou un traumatisme non surmonté, votre cerveau et votre cœur font parfois des amalgames inappropriés entre présent et passé.

LÂCHER-PRISE : UNE EXCELLENTE ALTERNATIVE !

Tout d'abord, réfléchissez à ce que le lâcher-prise évoque dans votre esprit ?

Quelques indices : transformation, changement, courage, confiance, équilibre, relever un challenge, sortir de sa zone de confort, accepter ce qui est, se remettre en question, prendre du recul, innover, cohabiter, se libérer, relâcher la pression, sérénité, flexibilité, compromis, se dévoiler, s'ajuster au contexte, faire différemment, oser, respirer, tenter sa chance, partir à l'aventure, débrancher le mental, oser la confiance... Le lâcher-prise est un sacré changement d'état d'esprit.

LÂCHER-PRISE : UNE AUTRE VISION DE SOI ET DU MONDE

- **Ce n'est pas accepter l'inacceptable**, ni rester zen à tout prix, ni faire un sacrifice, ni renoncer ou fuir, ni agresser autrui, ni se laisser manger (cf. Carte blanche à la bienveillance - déc. 2020) ;

- **C'est explorer ce qui nous anime** véritablement (émotions, croyances erronées, limites, besoins...) et retirer un apprentissage constructif de nos souffrances, dilemmes, erreurs, échecs ;

- **C'est oser être soi**, intègre et vulnérable, et nous faire confiance dans le respect de nos valeurs, tout en écoutant notre voix intérieure ;

- **C'est renoncer à tout maîtriser ou contrôler**, prendre le pouvoir, être tout-puissant, comprendre et savoir. C'est donc accepter l'inconnu et s'adapter avec flexibilité ;

- **C'est accueillir ce qui est, et ce qui n'est pas** : l'incertitude et l'inconnu, le meilleur et le pire, l'échec et la réussite, les impacts potentiels ;

- **C'est revenir à l'essentiel**, qui a du sens, pour choisir et décider en responsabilité ;

- **C'est s'ouvrir à une nouvelle réalité** et élargir son cadre de référence ;

- **C'est innover et tenter sa chance** en acceptant les idées et solutions des autres ;

- **C'est vivre au moment présent** et en profiter (= flow), et non vivre au passé ou sans cesse anticiper le futur...





- **Clarifier sa relation au changement** : enjeux de vie, sources d'anxiété, aspirations et motivations profondes, liste de vos envies, qualité de relations nécessaire à votre équilibre. Clarifiez également votre objectif lorsque vous hésitez entre prise de tête et lâcher-prise, ainsi que les avantages et inconvénients potentiels des deux postures.

- **Comprendre ses résistances** : êtes-vous en mode affirmation de soi ou inhibition ou affrontement ou fuite ? Quel film vous racontez-vous sur les autres et le monde ? Quel est votre niveau d'estime de soi et de confiance ? Dans quelle mesure osez-vous être unique, singulier.e, et anticonformiste ?

QUELQUES PISTES POUR LÂCHER PRISE

Ces pistes vont sans doute vous étonner : le lâcher-prise est pourtant bien une question d'estime de soi, confiance en soi et en autrui, conscience de ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur de soi, cohérence et sens.

- **Bichonner le mental** : identifiez ce qui vous freine ou bloque ; questionnez vos croyances lorsqu'elles ne sont ni bonnes ni utiles ni vraies pour vous ; renseignez-vous sur les tenants et aboutissants de votre situation afin de choisir la meilleure posture ; invitez votre interlocuteur à faire preuve de clarté et transparence ; identifiez les codes culturels qui vous inhibent et osez leur être déloyal ; clarifiez celui/celle que vous êtes véritablement et vos sources d'épanouissement ; faites-vous confiance et écoutez votre intuition !

- **Accueillir ses émotions** : écoutez leur message et comblez rapidement le besoin révélé ; écoutez ce que votre enfant intérieur vous raconte ; prenez soin de vos souffrances, déceptions ou traumatismes passés qui pourraient avoir un lien avec votre prise de tête aujourd'hui, afin de développer votre résilience, et être pleinement présent à l'écoute de ce qui se passe maintenant.

- **Écouter son corps** : accueillez vos sensations physiques ; veillez sur votre hygiène de vie, à savoir respiration, alimentation, sommeil, activité sportive et expression sensorielle, loisirs, méditation... et une journée hebdomadaire ou mensuelle sans téléphone, ni ordinateur, ni Internet, ni télévision ! L'enjeu : votre calme intérieur *versus* ce qui vous pollue et vous rend très réactif.

- **Ralentir, se respecter, savourer** : observez votre rapport au passé, présent et futur ; recentrez-vous sur ce qui se passe maintenant, sans interprétation ; respirez et relativisez en changeant de perspectives ; ressentez votre niveau d'énergie.

Opter en conscience pour la prise de tête ou le lâcher-prise, lorsque l'occasion se présente, vous apportera sans doute de nombreux bénéfices, par exemple audace, sérénité, qualité de dialogue et coopération, décisions pertinentes.

*La mesure ultime
d'un homme n'est
pas où il se situe
dans les moments
de confort mais
où il se situe dans
les moments
de challenge et
de controverse.*

MARTIN LUTHER KING JR