

# L'EMBARRAS

VOUS HABITE  
REGULIEREMENT ?

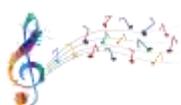
OSEZ  
VOUS  
EXPRIMER



par Clio Franguiadakis  
Osez l'Odysée ! à Bordeaux

Coaching de Dirigeants et Managers.  
Performances \* Leadership \* Équilibre  
Intelligence Émotionnelle \* Coopération.

© Atelier Gallien - Échos Judiciaires Girondins



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

## L'EMBARRAS VOUS HABITE REGULIEREMENT ?

### OSEZ VOUS EXPRIMER...

*Dirigeants et Managers occupent à la fois leur fonction ET celle d'orateur, ce qui n'est pas simple. Le fait de communiquer pousse en effet à l'aventure de la complexité.*

*Or ils sont avant tout des êtres humains avec leurs forces, faiblesses et sensibilité.*

*L'embarras est un sentiment qu'ils connaissent bien ! Comment dépasser ce trouble si courant ?*

*La finalité : oser un pas vers soi et vers l'autre, gagner en sérénité et avancer.*

**L'embarras est qualifié par le Larousse** d'incertitude ou perplexité de quelqu'un qui ne sait quelle voie choisir ; de gêne, malaise ou confusion en présence d'une situation délicate, d'une personne ou d'une chose qui est source de désagrément ; de situation difficile causée par le manque d'argent.

**« Si l'on admet que, dans une interaction, tout comportement a la valeur d'un message, il suit qu'on ne peut pas ne pas communiquer. Qu'on le veuille ou non : activité ou inactivité, parole ou silence, tout a valeur de message. »**  
**Paul Watzlawick**

#### Une floppée de synonymes

concernant **l'être humain** : timidité, pudeur, trouble, hésitation, doute, confusion, perplexité, indécision, honte, contrariété, désagrément, désordre ; **et son problème** : difficulté, contretemps, soucis, complication, obstacle, inconvénient, ennui. Qui au sein de l'entreprise n'utilise pas aujourd'hui ce vocabulaire lié à l'embarras ?

#### Et des sensations corporelles

Visage qui rougit, difficulté à regarder autrui dans les yeux, mains moites, gorge ou estomac noué, transpiration, rythme cardiaque accéléré, perte de concentration ou de vos idées... Cela vous parle ?



#### Quand l'embarras s'insinue partout au travail...

Qu'est-ce qui vous met parfois/souvent dans l'embarras ?

Les exemples ne manquent pas en termes de...

- **savoir-être** : vives émotions, réaction impulsive, manque de crédibilité ou légitimité, solitude, l'inconnu, manque d'exemplarité, mise à l'écart...
- **relations** : maladresse, feedback positif ou négatif, parler en public, manque d'audace ou courage pour parler ou agir, absence de clarté et transparence, rumeur...
- **organisation du travail** : retard à un rendez-vous, échéance non respectée, production dysfonctionnelle, opportunité manquée, décision difficile, stratégie pas pertinente, objectifs pas atteints, perte d'un budget...

#### Communiquer : un enjeu majeur

Rien d'évident pour Dirigeants et Managers en charge de jouer au chef d'orchestre : ils alternent sans cesse entre différentes identités et postures, une variété d'interlocuteurs, médias et types de messages, ainsi que les aléas et imprévus qui rythment la vie d'entreprise. Que de sources d'embarras ! Quand à leurs collaborateurs, ils ne sont pas épargnés.



## Quel regard portez-vous sur vous ?

Communiquer signifie s'ouvrir, dialoguer, échanger, transmettre, partager avec autrui en « 3 V » : Visuel, Verbal, Vocal. Clé du savoir-vivre et savoir-travailler ensemble, communiquer parle de VOUS en permanence, plus que d'autrui. À quel point êtes-vous à l'aise avec votre histoire personnelle et parcours professionnel ? ...et tous les éléments qui forgent votre personnalité ? Que montrez-vous consciemment et volontairement aux autres ? Que cachez-vous par choix, norme ou obligation, que vous dévoilerez si vous vous sentez en confiance ? Que perçoivent les autres de vous au travers de votre voix et comportement ? Que d'embarras potentiel...

## Une question de confiance

Communiquer en clarté et transparence avec ses collaborateurs, N+++ et actionnaires, partenaires et clients, demande un bon niveau de confiance en soi (*sentiment de sécurité et capacité lié aux comportements et actions*) et d'estime de soi (*opinion favorable de soi liée à son identité et au respect de soi*). Or les apparences sont parfois trompeuses.

## À l'origine de l'embarras ?

L'embarras est issu des émotions de base, soudaines, immédiates, spontanées : peur, colère, tristesse, joie, dégoût, envie, honte, fierté, surprise... Ce sentiment s'est élaboré dans la pensée, en lien avec votre rapport au monde et la façon de vivre vos relations. L'embarras reflète les comportements ou pensées désapprouvés par autrui, qu'ils soient réels ou fantasmés par vous ! Il parle de vos besoins et valeurs, motivations, croyances d'être trop... ou pas assez..., de votre intention de ne pas vous comporter de la façon attendue par autrui.



### La peur de l'autre

L'embarras exprime parfois le registre de la peur à divers degrés : doute, crainte, appréhension, incertitude, confusion, anxiété. Une peur d'être soi-même et de s'exprimer ; peur du regard, jugement et rejet d'autrui ; peur de manquer ou perdre ; peur de choisir, décider et agir ; peur d'échouer et réussir. Une peur parfois réelle, souvent fantasmée !

### Le besoin de plaire

...d'être parfait et irréprochable, rassuré et accueilli, en sécurité, crédible et légitime aux yeux d'autrui : que cela met en tension ! Quel choix faire : être soi ou se conformer à la norme culturelle et sociétale ?

**« Notre peur la plus profonde n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur, mais que nous soyons puissants au-delà de toutes limites.**

**C'est notre propre lumière qui nous effraie le plus. »**

**Marianne Williamson**

## Vos stratégies face à l'embarras

Quelles attitudes adoptez-vous inconsciemment pour ne pas résoudre votre problème ?

- ⇒ Isolement, évitement ou fuite ?
- ⇒ Non-décision et non-action, attendre que les choses se règlent d'elles-mêmes ?
- ⇒ Sur-adaptation avec beaucoup d'efforts ?
- ⇒ Agressivité envers autrui ?
- ⇒ Voire psycho-somatisme (insomnie, ventre noué, migraine, cigarette, alcool) ?

## Halte à la censure de soi !

Avez-vous conscience, Dirigeants et Managers, que votre embarras, souvent invisible pour autrui, parle de vos enjeux propres ? Que pensez-vous de l'idée d'ouvrir la « cage » et de faire un premier pas vers vous, afin de rééquilibrer vos relations et vos comportements lorsque l'embarras vous saisit ? Et ainsi ne plus vous cacher derrière votre fonction, statut, carte de visite ou posture d'expert. Là est tout l'enjeu. Bien sûr, vous avez l'embarras du choix...



# POUR DEPASSER SON EMBARRAS



*Avant tout : « connect before correct » (de la CNV), c'est-à-dire nouer le lien à soi et à l'autre avant de songer à la performance et au résultat. Cela dit, oser la confiance n'exclut pas la vigilance, voire la fuite lorsque l'autre ou la situation sont toxiques.*

## 1. Ouvrez-vous et parlez à autrui :

- ✓ j'ai besoin de vous parler de quelque chose de délicat et gênant pour moi, auriez-vous un instant à m'accorder en tête à tête ?
- ✓ Je me sens embarrassé, gêné, intimidé, ennuyé, inquiet, perplexe, perdu à l'idée de..., êtes-vous okay pour en discuter ?
- ✓ Est-ce que tu me permets d'aborder un sujet sensible ?
- ✓ J'aimerais bien te confier mes pensées, mon cheminement, opinion ou ressenti à ce propos : es-tu disponible là maintenant ?
- ✓ J'entends... je comprends... et moi, voilà ce qui me vient à l'esprit...
- ✓ Quant à moi, il me semble que..., et vous : qu'en pensez-vous ?
- ✓ L'hypothèse que je fais... et vous, comment voyez-vous les choses ?
- ✓ Il me vient à l'esprit..., comment réagissez-vous à ce que je dis ?
- ✓ J'ai une idée lumineuse, une intuition... voulez-vous bien m'écouter ?
- ✓ Et si on passait un moment ensemble à la pause déjeuner, car j'ai besoin de clarifier... Est-ce le bon moment pour vous ?

2. **Accueillez votre embarras** : sentiment, pensées, sensations corporelles, et écoutez les émotions à sa source ;

3. **Respirez et observez** ce qui se passe avec vos 5 sens ;

4. **Osez questionner l'autre** et mettre des limites si nécessaire ;

5. **Identifiez le déclencheur** de votre embarras ;

6. **Clarifiez et comblez vos besoins** et enjeux, puis mettez à profit vos ressources ;

7. **Déterminez quels comportement et action** mettre en œuvre, et laissez du temps au temps ;

8. **Exprimez-vous avec le DESC** (*Décrire les faits, exprimer ses Émotions et besoins, suggérer une Solution et négocier avec l'autre, Conclure positivement*) ;

9. **Remerciez** l'autre pour cet échange, et **félicitez-vous** !



Gérer votre embarras : c'est faire le pari de la confiance pour impacter positivement à long terme vos résultats et toutes vos relations en interne et en externe.

En route... Osez être VOUS, créer, inspirer, rayonner, fédérer, coopérer, et gardez le cap 😊

**« Le monde a besoin de vrai dialogue. Le contraire du dialogue est aussi bien le mensonge que le silence, et il n'y a donc de dialogue possible qu'entre des gens qui restent ce qu'ils sont et qui parlent vrai. » Albert Camus**