

Nous ne sommes pas des robots !

LEADERSHIP

**CACHER SON
HUMANITE
et SENSIBILITE :**
↓
FAUSSE « BONNE IDEE » !

Crédits : Atelier Gallien - Échos Judiciaires Girondins

par Clio Franguiadakis
à Bordeaux



Coaching de Dirigeants et Managers.

Performances & Efficacité, Leadership, Équilibre, Intelligence Émotionnelle, Coopération.

LEADERSHIP

CACHER SON HUMANITE & SENSIBILITE AU TRAVAIL

...POUR NE PAS SOUFFRIR...



Vous avez une 'meilleure' idée ? !!!

À l'heure de PIA et de CHAT GPT dont on nous vante les mérites et performances, une chose est sûre : nous, êtres humains, ne sommes pas des robots ! ...et nos performances restent bien meilleures en termes de réflexion, analyse et prise de décision. Et pas que !

Nous sommes dotés d'émotions, sensibilité, humanité, qui nous mettent en relation avec les autres et nous poussent à l'action. **Sans émotion : pas de décision ni action**, pas de collaboration ni coopération, pas de motivation ni engagement, pas de rêve ni challenge ni réalisation...

De fait : quel est le souci en entreprise ?

Eh bien... **notre humanité et sensibilité nous fait souffrir**. Et nous n'aimons vraiment pas ça ! Aussi, nous décidons de jouer un rôle, de nous cacher sous un masque, voire même derrière une muraille. Tout l'inverse de **l'authenticité**, une Soft Skill très recherchée aujourd'hui.

Que faire : se montrer sous son vrai jour ou *se blinder* et jouer un rôle, en mode « OFF » robot ?

L'enjeu : veiller sur notre bonne santé mentale, émotionnelle et physique, ainsi que sur la qualité de nos relations au travail. Et notre niveau de performance aussi.

La finalité : nous réconcilier avec notre sensibilité et oser notre authenticité car...

Nous ne sommes pas des robots !

La porte du changement ne s'ouvre que de l'intérieur : osez jouer avec la magie recelée dans vos parts d'ombre et de lumière, et laissez la magie opérer...



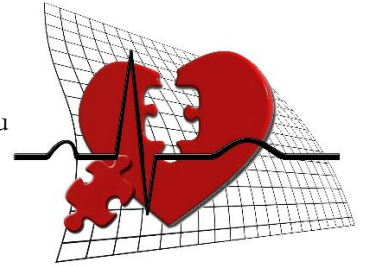
Laissez votre vie personnelle à la porte de l'entreprise !

Voilà le message que nous entendons depuis des siècles dans notre pays, et plus encore ces dernières décennies qui ont vu l'arrivée des métiers du tertiaire (= intellectuels) en trombe.

« *Si vous ne voulez pas souffrir, cachez vos émotions et maîtrisez-vous en toutes circonstances !* ».

Qui s'aventurait à exprimer ses émotions devenait ainsi politiquement incorrect, et s'exposait au regard et au jugement virulent de son entourage professionnel direct et indirect.

...et s'expose, encore aujourd'hui en 2024, dans bon nombre d'entreprises des secteurs privés et public ! Avec le risque d'être écarté, mis au placard, évincé d'un projet, viré de l'équipe, licencié pour des motifs obscurs, humilié en public, piégé dans un conflit, ou harcelé, malmené... En bref : montrer ses sentiments n'était... n'est vraiment pas bien vu au travail au sein de nombreuses organisations.



Je me blinde... et vous ne m'aurez pas !



- ❖ **Florian**, médecin aux urgences d'un CHU, sait rester de marbre car il n'est pas question de craquer en direct. Il compense par des weekends arrosés et fait beaucoup la fête.
- ❖ **Marine**, directrice marketing au sein d'une association humanitaire, ne se dévoile jamais ! Plutôt silencieuse, réservée : ça ne se fait pas culturellement de montrer son enthousiasme.
- ❖ **Nicolas**, directeur cyber-sécurité dans l'aéronautique, fonctionne en mode « off » : il botte régulièrement en touche et garde la face quoiqu'il se passe, malgré ses bons résultats.
- ❖ **Alice**, négociatrice avec des centrales d'achats alimentaires, a appris à jouer des jeux de pouvoir ou de manipulation pour rester en vie. Elle en souffre, et se résigne.

Comme la majorité de leur entourage, ces 4 individus se protègent de l'ennemi. Ils se sont endurcis au fil des années, voire depuis des décennies, immunisés et insensibilisés contre l'irrespect, la malveillance ou les comportements toxiques. Ils ont érigé autour d'eux une sorte de cloison qui empêche l'accès à celui/celle qu'ils sont vraiment, pour ne pas souffrir. Constat courant : ce n'est pas l'apanage des métiers de la Police, de la Santé ou des Secours.

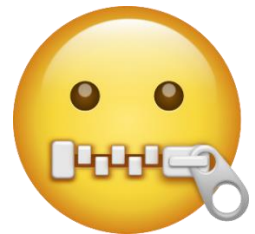
Ce que vous gardez secret : qu'en faites-vous ?

À force de se montrer discret (habillement, démarche, gestuelle, prise de parole, écrits), l'on finit par ne plus dévoiler ni nos besoins ni nos attentes, ni même nos problèmes au travail.

Conséquences : **solitude et forte consommation d'énergie** à maintenir un « faux soi » en apparence.

Les émotions sont le plus souvent refoulées et l'on ne sait d'ailleurs plus ce que l'on ressent réellement ! Ce qui n'est ni accueilli ni écouté ni exprimé finit par bouillonner à l'intérieur de soi, et par s'exprimer de manière involontaire par des symptômes divers et variés, voire des explosions verbales ou physiques de temps à autres, au moment le moins inopportun bien sûr.

Sans oublier un **impact sur notre niveau de performance, créativité et qualité de nos relations.**



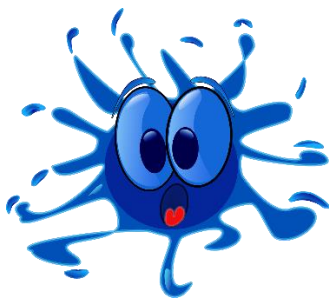
Tous ces sourires qui cachent de l'anxiété...

L'être humain est avant tout un être d'émotions, sans lesquelles rien n'est possible : ni création, ni coopération, ni projet ni décision, ni convivialité ni engagement...

Alors : **pourquoi se couper de nos états-d'âme et de notre vulnérabilité** (fragilité, sensibilité, voire précarité) ? En quoi cela a-t-il du sens ?

La raison est simple : par **peur de souffrir** du regard ou jugement d'autrui, peur d'être rejeté.e ou mis.e à l'écart, peur d'affirmer nos besoins-valeurs-envies, peur d'échouer et de réussir, peur de n'être pas reconnu.e ni intégré.e au sein du groupe de travail, peur de n'être ni crédible aux yeux des autres ni légitime à nos propres yeux...

Des **peurs existentielles** que tout un chacun a ressenties un jour, et qui ne s'arrêtent pas à la porte de l'entreprise. Toutes ces couches de peur ont laissé place à des doutes, des croyances limitantes-ennemies-paralysantes, à des degrés divers, et à des fantasmes. Et qui dit « fantasme » sous-entend « non réel », fabriqué par le mental qui se raconte des histoires.



S'il n'y avait que la peur avec laquelle danser au travail... or nombreux sont celles et ceux qui dansent également avec la colère, la honte et la culpabilité, la tristesse, la jalousie ou l'envie... Et le fait qu'aujourd'hui 80% de l'économie française soit constituée de métiers de services fait que l'affect (= les émotions) est partout ! Quelle tension !

Gagner la confiance d'autrui en arborant un « FAUX-SOI » : vous y croyez ???

À une époque où les offres de formations professionnelles dédiées au développement du **leadership** (= être soi-même authentique pour fédérer et motiver ses collaborateurs) inondent les entreprises : peut-on encore croire que les autres sont dupes de notre masque ?

Il suffit de prendre le temps d'observer le langage verbal et non-verbal de nos interlocuteurs pour obtenir quelques indices de leur état émotionnel. Quoique... ce n'est pas si simple, et notre intuition (ce que nous projetons de nos propres besoins et attentes sur les autres ET ce que nous interprétons à partir de notre propre histoire de vie) peut nous leurrer.

De fait, quoi décider : tomber le masque et se montrer plutôt authentique ? ...ou bien feindre un savoir-vivre et bouillonner à l'intérieur, au risque d'exploser sa collection de timbres (= non-dits, frustrations, besoins et valeurs non satisfaits) à la figure d'un collaborateur qui n'y est peut-être pour rien ?

En quoi cacher son humanité a-t-il du sens ?

Qui n'a jamais vécu de situations professionnelles à la source de vives émotions de...

- **peur** liée à une restructuration, changement d'organigramme, sanction, entretien annuel, prise de parole devant 200 personnes, harcèlement par un N++, perte d'un gros client...
- **tristesse** liée un espoir de carrière déçu, perte d'emploi, départ d'un collègue apprécié...
- **colère** liée à une critique injuste, accusation d'une erreur faite par quelqu'un d'autre, se voir écarté.e d'un projet dont nous sommes à l'origine, actes de fraudes contraires à nos valeurs, procédure de licenciement pour faute inexistante...
- **honte** suite à l'humiliation d'un collègue en public, un appel d'offre pas remporté...
- **culpabilité** suite à une promesse non tenue ...



Nos souffrances participent de notre humanité et sensibilité

La vie en entreprise n'est pas un long fleuve tranquille et ressemble au contraire à un scénario plein de rebondissements, dont certains ont généré de la souffrance durant des semaines ou mois, voire des années, et dont nous ne nous sommes parfois jamais vraiment remis.es.

Ces souffrances participent de notre humanité : nous en avons retiré quelque chose... ou pas. Nos prises de conscience et apprentissages nous ont amené.e.s à lâcher prise ou à l'inverse davantage contrôler-surveiller-mettre la pression aux autres.

Dans tous les cas, **nous n'en sommes que plus humains**. Devons-nous pour autant **cacher nos épreuves ? Non !**

Notre histoire de vie personnelle ET professionnelle n'est-elle pas constitutive de notre richesse et singularité ?

S'aventurer en terre inconnue

Explorer de nouvelles orientations, expérimenter la nouveauté, oser ne pas écouter le chant des sirènes qui sabotent nos pensées, tenir le cap vers nos objectifs tout en prenant le temps d'apprendre des épreuves : tout cela nous demande d'être capable de naviguer dans les torrents et d'amortir les chocs avec philosophie et flexibilité. Pas simple car l'être humain n'aime pas souffrir. Et malgré les épreuves, nombreux sont celles et ceux qui osent se montrer sous leur vrai jour. Ça leur semble facile car ils/elles semblent spontané.e.s, direct.e.s, sans crainte du regard d'autrui. Nul doute qu'ils/elles ont fait un (long) travail de développement personnel pour en arriver là (*thérapie, coaching, mentorat*), à moins d'avoir eu la chance d'avoir des parents aimants et confiants qui ont « bien » joué leur rôle d'éducateurs.

« Pour être un leader, vous devez être un véritable être humain, et cultiver votre propre processus d'ouverture. C'est là que tout commence. L'important est de bien se comprendre soi-même ». Confucius



Se montrer sous son vrai jour tout en se protégeant : pistes...

Questionnons la cohérence de notre personnalité avec notre façon de communiquer et nos projets au sein de notre organisation, pour comprendre notre réalité de peur et doute, et renforcer notre assurance et leadership :

1. Se connecter à soi et embrasser sa part d'ombre

- Qu'ai-je envie de dire/faire à quelqu'un et que je ne dis/fais pas par peur de sa réaction ?
- À quoi je dis « oui » lorsque je dis « non » à l'autre ? Et inversement ?
- À quel point j'accepte mon côté sombre, c'est-à-dire la part « mal-aimée » de moi-même ?
- Quelles pensées ou perspectives me rendent insécure, seul.e, et me paralysent ?
- Qui suis-je ? Qu'ai-je à offrir à mon équipe en termes de talents, motivation et contribution ?
- Qu'est-ce qui est important : avoir raison ou être heureux ensemble et voir nos projets avancer ?



Se connecter à soi (rêves, envies, besoins, vision) permet de tracer sa voie plus sereinement, gonflée d'énergie, et de rendre le voyage plus riche, plein de sens malgré les épreuves à venir.

Embrasser son ombre permet au Soi d'émerger, au détriment de l'Ego surdimensionné parfois égaré.

Se relier à sa nature profonde permet de nourrir sa joie : plus je reconnais ma sensibilité, plus je libère mon intuition et mon inspiration créatrice, plus je m'épanouis. Mon entourage professionnel est réceptif : tant mieux, c'est une chance. Et s'il ne l'est pas : peut-être est-il temps pour moi d'aller voir ailleurs ?

2. Élargir sa carte du monde à la réalité d'autrui et la partager



- Quelles sont mes/nos préférences en termes de communication, organisation du travail, style de projets ? En quoi parlent-elles de ma propre histoire passée ?
- Qu'est-ce qui me convient à moi ? ...et aux membres de l'équipe ? ...et qu'est-ce qui ne nous convient vraiment pas, voire dysfonctionne ?
- **Oser partager la part de mon histoire qui peut être aidante et inspirante pour l'autre : il s'agit là d'entraide et solidarité, de mentorat et générosité.**

Ces questionnements et des réponses à voix haute permettront à la foi de prendre soin de soi, d'exprimer notre sensibilité et notre humanité ET de prendre soin des autres. **S'inspirer mutuellement, rayonner tranquillement : que d'énergies favorables** à des relations constructives et plus saines ! La suite : décider ensemble quoi/comment changer, et agir.

3. Développer son intelligence émotionnelle

- Cesser de percevoir son humanité, sa vulnérabilité, ses fragilités et ses émotions comme une menace à la performance : en effet, **c'est le fait de les ignorer qui est contre-productif !**
- Le rôle des émotions est reconnu aujourd'hui en termes de motivation et engagement, dialogue et coopération, prise de décision et gestion des priorités, et performance : il s'agit maintenant d'oser les **accueillir, ressentir, écouter** leur message plein de sens, les **exprimer** et mettre en place ce qui est pertinent pour combler ses besoins fondamentaux.
- **Nos vies personnelle et professionnelle sont indissociables** : veiller à les équilibrer est essentiel à mon équilibre.

L'enjeu est de ne pas basculer du côté de la petite-mort, c'est-à-dire, en positif : **rester du côté de la vie !**

4. S'autoriser à porter un masque et à dire « stop ! »

Tous les environnements et interlocuteurs ne sont pas bienveillants. Si vous observez et ressentez quelque chose de malsain, voire toxique, de la part d'autrui, alors il est bien sûr permis de mettre un masque, dire « stop », fixer et imposer vos limites, vous protéger et vous faire respecter ! Vous n'êtes pas contraint.e de montrer tout de vous en plein jour à tout le monde : **la confiance se construit au fil du temps, elle ne se décrète pas !**



* * *

Vous êtes Dirigeant.e et/ou Manager : **à quoi bon suivre des formations dédiées au Leadership** si vous continuez à vous cacher ? Qu'attendez-vous encore pour tenter l'aventure ? **Bénéfices potentiels** : des relations gagnantes et un dialogue vrai avec vos interlocuteurs ; s'accorder sur des objectifs communs ; comprendre et respecter vos attentes et limites respectives ; inspirer, captiver, fédérer ; avancer ensemble...

Besoin d'aide pour faire le point de manière innovante ? Alors contactez-moi et... **Osez l'Odyssée !**

