



Par Anne-France Wéry,
coach, experte en
relations humaines
et leadership.
www.Pre-Face.be.

L'écho des coaches

Comment s'ajuster dans le mouvement des projets, des relations, des événements ?

La fin d'année arrive, je suis essoufflé... La nouvelle se profile, je suis inquiet. Une spirale parfois toxique qui nous fait vivre à côté de nous-même. Le pilote automatique est en route et c'est une belle fuite en avant : je continue à faire encore plus de la même chose en espérant obtenir autre chose !

Comment ne plus plonger tête baissée dans ce déséquilibre, comment nager dans le flux en s'adaptant aux événements, aux rencontres, sans lutter contre eux ?

Tout est mouvement et demande de la souplesse, de l'adaptabilité, de l'ajustement. Pour y arriver, posons-nous la question de la bonne casquette à porter suivant les situations. On peut en permanence choisir parmi les quatre :

La casquette de manager : Vous n'arrivez pas à tenir vos engagements ? Vous vous sentez dispersé ? Vous courez dans tous les sens ? Vous vous sentez écrasé dans une relation ?

Porter la casquette de manager vous sera bénéfique. C'est elle qui permet de trancher, de structurer, d'organiser, de planifier, de prioriser, de définir vos engagements, de cadrer ou recadrer, de mettre des limites.

Que ce soit avec vous-même ou autour de vous, c'est une belle casquette qui clarifie les repères, les « non négociables ». Attention à son piège qui, par excès, amène à de l'autoritarisme, du jugement, un projet sur l'autre.

La casquette de mentor : Vous commencez un nouveau projet ? Vous avez de nouvelles responsabilités ? Vous avez besoin d'apprendre pour mieux maîtriser ? Vous avez vécu une expérience que vous voulez transmettre ?

Porter la casquette de mentor vous sera efficace. C'est elle qui permet de demander ou donner des explications, qui montre la route, qui offre la possibilité d'écouter les expériences pour construire la vôtre, d'éviter de s'angoisser par manque d'infor-

mations ou de formations. Il n'est pas toujours aisé d'oser dire : « Je ne sais pas comment m'y prendre » et pourtant, combien de choses avons-nous encore à apprendre ! C'est une casquette qui permet de comprendre et de s'enrichir des savoirs qui nous entourent. Attention à son piège qui, par excès, amène à formater, à vouloir avoir raison, à se noyer dans de la justification, à se croire constamment incapable.

La casquette de coach : Vous ne vous sentez pas suivi par les autres ? Vous ne voyez pas le bout du tunnel ? Vous avez le sentiment de vous consumer ? Vous répétez souvent les mêmes erreurs ?

Porter la casquette de coach vous sera profitable. C'est elle qui permet de comprendre. Elle permet d'aller chercher l'autre ou soi-même là où il est et non où on voudrait qu'il soit. C'est elle qui offre l'écoute active, en profondeur. Elle questionne la réalité, telle qu'elle est vécue pour comprendre « Comment » on fonctionne dans notre mode de pensées, de perception, de mise en relation.

Une magnifique casquette qui ouvre au dialogue, à un accueil des différences, à de l'ouverture du cœur. Attention à son piège qui, par excès, peut créer de l'immobilisme. Trop de questions tuent la question.

La casquette de leader : Vous vous comparez sans cesse aux autres ? Vous sabotez l'estime de soi ? Vous vous coupez de votre spontanéité ? Vous restez en retrait d'un groupe ?

Porter la casquette de leader vous motivera. C'est elle qui permet de vous donner votre légitimité, de révéler vos talents et de les faire rayonner, de colorer le monde qui vous entoure, d'ancrer votre charisme. Attention à son piège, qui par excès, peut étouffer les autres et donner trop de place à l'ego.

Fermez les yeux : Visualisez la ou les situations dans lesquelles il vous serait nécessaire de porter la casquette de manager, de mentor, de coach ou de leader. Qu'est-ce que chacune, portée en conscience, vous apporterait de nouveau ? Qu'est-ce qu'elle vous permettrait de lâcher ? Comment vous fera-t-elle grandir ? Quatre casquettes pour vous ajuster dans vos projets, vos relations, votre bien-être, votre juste place. Bonne entrée en 2017 !

