



La chronique d'Éléna Fourès, expert en leadership et multiculturalité, fondatrice du cabinet IDEM PER IDEM.

elena.foures@idem-per-idem.com

Prendre soin de sa météo intérieure

Si, selon Jean-Jacques Rousseau, « Les climats, les saisons [...], tout agit sur notre machine, et sur notre âme. », alors, par analogie, il est urgent d'appivoiser votre météo intérieure et de comprendre son interaction avec le climat émotionnel général à l'extérieur.

Actuellement, notre météo intérieure collective sonne l'alerte au « smog », un brouillard épais et toxique. Notre cœur est lourd des pics de pollutions émotionnelles – avec un sentiment d'insécurité, de la méfiance, de la haine – et du « refroidissement » du climat intérieur du pays – indifférence, jeu « chacun pour soi », violence verbale...

Même le plaisir, notre véritable atout national, se raréfie. Au nom de la sacrosainte performance on s'impose, à soi comme aux autres, une organisation drastique et une pression épouvantable à l'aide d'objectifs ambitieux dans tous les domaines : travail, santé, alimentation... Résultat ? Dans cette fuite en avant vers le « mieux », on a perdu le lien avec soi et avec ce qui nous fait du bien. Pire, l'atmosphère générale est tellement morose, que l'on n'ose pas la perturber avec du positif, de peur de se faire rabrouer. Alors on laisse s'échapper le peu de Soleil qu'il nous reste, et le froid s'immisce en nous insidieusement. Peu à peu, on se retrouve sans énergie, sans envie, alignés sur le climat collectif, mais en totale désharmonie intérieure.

« Le Soleil extérieur a soif du Soleil intérieur. » (Jakob Böhme). Il est urgent de créer un « microclimat interne », de s'extraire du « spleen » ambiant pour construire, petit à petit, un climat collectif plus favorable. Commencez par questionner la météo que l'on vous impose. On vous dit que tout va mal, mais est-ce bien vrai pour vous ? Ne serait-ce pas plutôt un virus mental collectif que l'on vous envoie ? Cherchez les contre-exemples qui vous sont propres pour construire des filtres, des croyances aidantes, qui vous protégeront et qui piègeront les éléments toxiques de votre environnement.

Suivez le conseil de Jean de la Fontaine : « Se connaître est le premier des soins... ». Apprenez à vous écouter authentiquement en dehors de toute

IDEMPERIDEM

TOMORROW LEADS TODAY



injonction et de toute pression. Accordez-vous de vraies pauses et des bouffées d'air : vous verrez qu'elles renforceront votre performance plutôt que de lui nuire. N'est-ce pas lors du repos entre deux élans d'efforts que Newton et Einstein firent bondir la science vers l'avant, à l'aide respectivement d'une pomme et d'un rêve ?

Enfin, inspirez-vous du principe indien du « Santosha » : une attitude positive qui découle du contentement et de l'acceptation des événements passés, présents et futurs. Cela vous permettra d'être dans une démarche constructive, et de vous renouveler en permanence. Si vous n'avez aucune prise sur l'atmosphère collective, c'est à vous qu'il incombe de décider quoi en faire... Inspirez-vous de l'incroyable résilience des plantes qui savent suivre le soleil, percer la neige pour fleurir ou survivre à la foudre. Et n'oubliez pas : « La maison tournée vers le soleil est chauffée la première. » (proverbe Chinois).

A FAIRE

- **Filtrer l'air ambiant**

Protégez-vous des attaques polluantes : généralisations abusives énoncées comme des vérités, messages négatifs diffusés à tout va. Ce n'est pas parce qu'il pleut que vous devez vous laisser tremper... Utilisez votre sens critique pour ne pas vous laisser atteindre, et entourez-vous d'une aura d'optimisme qui vous protégera comme un parapluie.

- **Écouter ses ressentis**

Suivre sans cesse l'injonction « je dois ! », malgré les souffrances endurées, vous détruit. Le mode « marche ou crève », doit être réservé à des situations extrêmes et rares. Acceptez les signaux que vous envoie votre corps, qu'ils soient positifs (détente, énergie...) ou négatifs (fatigue, irritation...), et adoptez la stratégie adéquate : pause, effort supplémentaire, nouvelle organisation des tâches etc.

- **Être réactif**

Votre météo interne dépend de votre capacité d'adaptation. Sachez distinguer les éléments sur lesquels vous pouvez agir, et ceux sur lesquels vous n'avez aucune emprise. Évaluez factuellement votre situation et construisez à partir de là, plutôt que d'espérer un contexte meilleur, ou vous désoler de votre impuissance. Cela vous aidera à apaiser bien des tempêtes internes.

A EVITER

- **Se maltraiter**

Notre critique interne, qui se concentre sur nos « défauts » (erreurs, faiblesses...), est notre pire ennemi. En cas de victoire, pas de félicitations, mais une hausse de la barre d'exigence, de façon à constater immédiatement que l'on n'est décidément pas encore à la hauteur. STOP ! Prenez le temps de savourer vos réussites plutôt que de les diminuer. Entraînez-vous à trouver du positif en toute chose : vous serez surpris des résultats.

- **Confondre plaisir et compensation**

La frustration accumulée pousse à une compensation démesurée, par des plaisirs qui sont clairement nocifs : grignoter, se détendre avec un verre de vin, achats compulsifs... Toutes ces choses ne nous rendent pas heureux sur le long terme, mais nous aident à surmonter quelques temps les pics de frustration que nous vivons au quotidien. Plutôt que de recourir au bricolage, accordez-vous un vrai moment de plaisir.

- **Imiter le baron de Münchhausen**

Le Baron de Münchhausen dit s'être sauvé de la noyade en se tirant soi-même par les cheveux. Submergés par les injonctions de performance, nous imaginons nous en sortir de même, à l'aide de listes de tâches toujours plus longues. Mais alors on ne voit que ce qu'il manque, plutôt que ce qui a été fait... Il est urgent d'apprendre à se fixer des objectifs ambitieux ET réalistes, et à prendre conscience du chemin parcouru, plutôt que des quelques pas qu'il reste à faire...