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

elena.foures@idem-per-idem.com

Souveraineté émotionnelle

« La souveraineté de l'homme sur lui-même s'appelle Liberté » Victor Hugo.

Notre « vibration » émotionnelle détermine notre niveau d'énergie. En ce moment de crise, où l'on ne cesse de « guetter » le prochain Confinement, elle est plutôt « basse », comme la tonalité mineure en musique. On peut alors dire que nous réagissons au contexte extérieur, c'est-à-dire que nous lui sommes soumis. Pour ne plus nous sentir enfermés et opprimés par le contexte général, il faut **nous dissocier** de lui **pour regagner notre liberté et inspirer les autres.**

« L'homme maître de soi n'aura point de maître » Lao Tseu.

Nous faisons face aujourd'hui à une opportunité idéale pour parfaire la posture de Leader. Comme je l'ai écrit dans une de mes chroniques précédentes, **le Leadership est semblable au silex**, dans le sens où il s'agit de mener les équipes (**impacter**), de créer des opportunités (**trancher**), et de donner de l'énergie à son entourage professionnel (**créer des étincelles**).

En tant que Leader actuel(le) ou en devenir, nous sommes notre meilleur outil, notre arme principale, et notre plus grande force, à condition de mobiliser notre vision, nos convictions et notre manière d'incarner notre Fonction. Il est donc fondamental d'être **seul(e) Souverain(e) et seul(e) Maître(sse) aux commandes de notre « disque dur » (cerveau) et de notre « centrale » émotionnelle.**

Nous estimons, à tort, qu'il est difficile de garder la souveraineté sur ses émotions. C'est un virus mental collectif qui nous empêche de capitaliser pleinement sur notre moteur interne. Pour pouvoir être « maître de soi comme de l'Univers » (Corneille), nous devons commencer par **dissocier notre ressenti interne du ressenti ambiant**. Cet exercice est particulièrement difficile pour les personnes empathiques ou qui sont « câblées » « référence externe » (confirment leurs opinions via l'extérieur). En effet, dans un souci de synchronisation, nous pouvons laisser l'atmosphère générale mettre de côté notre propre sentiment. Se débarrasser de ce réflexe contreproductif est la première marche qui mène à l'indépendance émotionnelle. Nous devons

profiter de chaque action et interaction comme d'un terrain de jeu qui nous permettra de gagner nos galons de Leader souverain(e).

Une fois ce premier niveau de maîtrise énergétique et émotionnelle franchi, il faut prendre l'habitude de **capitaliser sur ses ressources internes pour supplanter les attaques externes**. Pour cela, identifiez des « états internes ressources », c'est-à-dire des souvenirs, des routines à rappeler et à mobiliser avant de passer en mode « Fonction » comme des « ancres » nourrissantes, telle la fameuse madeleine de Proust. Chaque succès passé, chaque souvenir professionnel positif contient des éléments pour fournir énergie et état émotionnel aidants (saveur, odeur, mots, mouvements...).

Pour pouvoir entretenir le feu collectif de votre équipe de manière durable, et traverser les épreuves les plus difficiles, il faut être capable d'**être soi-même une source d'énergie renouvelable**, une « pile solaire » rayonnante qui éclaire et réchauffe. Alors n'attendez plus, déclarez votre souveraineté sur vous-mêmes ! « Celui qui est le maître de lui-même est plus grand que celui qui est le maître du monde. » (Bouddha).

A FAIRE

- **Tracer ses humeurs**

Évaluez votre état interne ainsi que l'état général autour de vous jour après jour à l'aide d'émojis. Vous pourrez ainsi mesurer votre degré de souveraineté existante. Amusez-vous à chercher l'algorithme de votre état interne, pour pouvoir l'utiliser à votre avantage.

- **Créer sa « piscine énergétique »**

Une fois par jour, imaginez-vous plonger dans un bassin rempli d'émotions positives, pour vous charger d'énergie et vous décontaminer. Utilisez un fond musical pour renforcer l'ancrage, et puisez dans vos souvenirs et expériences directes et indirectes (joie, fierté, amour).

- **Utiliser des « ancrages »**

Pour favoriser le maintien et la création d'États internes positifs, il ne suffit pas simplement de se souvenir. Comme les sportifs de haut niveau, utilisez des ancres multiples pour déclencher immédiatement une émotion aidante : un mot prononcé à haute voix associé à un geste concomitant et à une image visualisée.

A EVITER

- **La dépendance à l'extérieur**

Sachez différencier votre état interne réel de la forme sous laquelle vous le manifestez à l'extérieur. L'empathie, ce n'est pas faire place à l'émotion de l'autre. Ne soyez pas « poreux » au pessimisme ambiant, c'est simplement une donnée avec laquelle il faut composer. Vous êtes plus qu'un simple réceptacle.

- **Les malheurs imaginaires**

Les représentations de crises et obstacles potentiels alimentent votre « mare de malheurs » (peurs, culpabilités, haines, colères...). Cette mare a vite faite de devenir un « trou noir » qui pompe votre énergie et vous prive de recul émotionnel. Identifier un risque n'implique pas une réaction, mais une préparation : restez en maîtrise.

- **Le Laisser-faire**

Les émotions sont comme un gaz : elles ont besoin de se diffuser. Gérer des états internes demande de l'attention, de la dextérité et surtout de l'entraînement ! Pour contrer la morosité collective, il suffit que votre émotion interne soit plus concentrée et plus dense. Votre entourage en redemandera...