



**SELFPOWERKEY**  
ENERGY COACHING

Texte  
« **Subir ou Agir ?** »

rédigé par : **Patrick Krzyzosiak**

Je pense parfois à cette phrase de Gandhi : **"c'est en nous que doit se faire le changement que nous voulons voir autour de nous."** Or, c'est comment autour de nous ? Si je suis habitant de la terre, 2020 est contraignant, angoissant, et marque tous les esprits à cause d'un virus qui prend des vies, qui s'en prend à nos habitudes de vie et qui nous contraint à nous confiner, à subir, à patienter, et à restreindre notre capacité d'agir. Alors pour paraphraser Gandhi, c'est « comment en nous » pour que cet extérieur soit aussi menaçant, pour qu'on le subisse, qu'on se fasse de terribles peurs si l'on passe son temps devant son écran à lire et voir les nouvelles des informations ? Si l'on suit sa phrase à la lettre, dans cette logique qu'il semble pointer, d'un lien entre « nous » et le monde, cela voudrait dire que nous serions tous déjà des angoissés de nature, qui vivons dans la crainte, qu'on se confine bien avant le confinement au sens de s'éviter les uns et les autres, de s'observer les uns et les autres comme des menaces plutôt que comme des êtres complémentaires et bienveillant. « Mon cher Watson », cela semble évident...Alors si tu veux que le monde soit meilleur, sans doute y'a t-il du pain sur la planche chez chacun d'entre nous pour que l'environnement autour de nous soit plus apaisé qu'il ne l'est actuellement (dans la logique de Gandhi).

Je suis un peu provoquant mais ce que j'ai à vous dire ici tente d'explorer au maximum le sens de ce que Gandhi a pu vouloir nous dire.

Dans la vie il y a deux possibilités que je vois chez mes clients et chez moi même, comme deux catégories de personnes : subir, dire que nous ne pouvons rien, que c'est comme ça, râler, s'en prendre en permanence aux autres par rapport à nos difficultés, s'en prendre même à la météo, et je vois aussi tout le contraire, avec des personnes actives, qui ont des raisons même d'avoir choisi une vie d'action, une vie dans laquelle ils sont les maîtres à bord, des personnes qui ont choisi la totale responsabilité de ce qui leur arrive ; et ces gens la vont étonnamment bien. Comparés à la première catégorie, ils sont entreprenants, ce qui leur arrive est toujours intéressant, comme si le positif s'accumulait autour d'eux. Bien sur, comme tout le monde, ils vivent des aléas, mais ils ne les appréhendent pas de la même manière. Ils en font une opportunité, et ils cherchent à leur donner du sens pour rebondir vers du positif. Un retard dans le métro ? Quel est votre premier réflexe ? Vous comprendrez ce que je veux vous dire. Râler, s'en prendre au conducteur, à la compagnie de métro, à votre voisin qui vous piétine et qui en profite pour vous piquer la seule place assise qui reste ? Ou, en profiter pour respirer, écouter une musique qui vous fait du bien, lire, peut être écrire un peu ou plus rarement, discuter

avec son voisin ?

Pour tout vous dire, je pense que Gandhi avait raison, il y a bien un lien entre nous même individuellement et le monde.

Voyez le monde avec des yeux d'enfants, et le monde vous donnera beaucoup d'opportunités. Voyez le monde comme une menace et vous passerez de très mauvaises nuits et des journées sur les nerfs.

On a tous vécu cette expérience de se lever du bon pied ou du pied gauche et d'en mesurer les conséquences. Si vous en doutez, prenez un petit carnet et faites le bilan en fin de journée. Votre perception du monde, le voir menaçant, ne vous aura pas amené que du bon dans la journée. Au contraire, souriez, voyez la beauté du monde et vous verrez que vous allez même passer à côté des orages.

Un exemple récent pour vous éclairer : vous attendez une livraison par Amazon ? Vous râlez lorsque vous lisez dans leur e-mail que c'est le transporteur X qui doit vous livrer car vous avez déjà eu affaire à eux et votre colis n'est jamais arrivé. Que se passe-t-il en vous à ce moment là ? L'énervement survient, la colère monte, vous anticipez que le colis ne vous parviendra jamais, vous répétez à qui veut bien l'entendre que vous les « connaissez bien ces livreurs de la société X, que ces gens là ne sont pas fiables ». Comment ça va dans votre corps en noircissant le tableau comme ça ? Comment va votre tension artérielle ? Je vous dis cela car c'est arrivé à une amie encore récemment. Son colis a fini par être livré en temps et en heure mais elle a perdu une matinée ensoleillée où elle aurait pu passer un moment bien plus agréable que de s'inquiéter.

Cet exemple vous semble assez banal ? Oui on pourrait dire ça, au sens où il est récurrent et bien partagé sur cette planète, car ce type de comportement c'est le nôtre au travail et dans notre vie sociale. Ce sont des habitudes inconscientes que nous ne sommes même plus en capacité de voir en nous. Par contre, nous sommes les premiers à le dénoncer chez les autres.

Pourtant, en tant que coach, je peux vous dire qu'une personne qui évolue dans ses comportements, en travaillant sur elle et qui s'est donc bonifiée, a plus de présence, plus d'impact, plus de connexions positives avec les autres, contrairement à ceux qui restent pris par des habitudes négatives comme se plaindre, critiquer, juger, renvoyer sur les autres leurs difficultés. Je mesure toute la différence entre les gens qui ont l'esprit tourné vers l'agir, et d'autres malheureusement qui ont l'esprit tourné vers le subir.

Je me dis qu'avec cette situation sanitaire, le « Subir » a pris le dessus sur « l'Agir ». On attend. On ne peut rien faire. Ce sont les scientifiques qui savent. Face à cette situation inédite, ce qui semble se jouer c'est notre capacité à agir. Le monde étant devenu encore plus dangereux, mieux vaut s'abriter. Que peut-on faire d'autre ? « On n'y peut rien ». Attendons que ça passe.

Mais en reprenant la phrase de Gandhi, voilà une question que je pointe : puisque nous subissons cet environnement contraignant prévu pour durer encore (port du

masque, distanciation sociale...), quel serait le lien entre nous même et cette situation ?

Que devons nous changer en chacun de nous si nous voulons alors revenir à un environnement plus positif ? Cela pourrait nous faire réfléchir à nos comportements individuels dont Gandhi fait mention.

Comment reprendre la main ? La situation extérieure est angoissante et elle nous renvoie à de l'impuissance, alors ces angoisses et cette impuissance ont donc logiquement comme origine nous mêmes « selon la logique Gandhienne ». Elles nous appartiennent. Elles sont en nous.

Se changer nous même c'est comme le dit le vieil adage populaire, balayer devant sa porte. Je croise souvent des responsables qui demandent à leurs équipes de réduire leurs frais, de respecter les règles de la bienveillance au travail, alors qu'eux ne le font pas. Je ne vous cache pas que la dynamique d'une équipe en subit les conséquences car tout se sait, tout se voit et c'est toute l'équipe qui perd en motivation.

En reprenant le sens de la phrase de Gandhi, je me demande s'il n'a pas voulu nous faire réfléchir aussi à l'effet miroir. Serions-nous si peu agréable, manquerions nous tellement de confiance en nous pour que l'extérieur soit si dur ? Les phénomènes extérieurs seraient un reflet de nous tous pris individuellement.

Questions qui me viennent alors s'il fallait rester fidèle à ce que Gandhi a dit : Changer quoi ? Changer comment ? Changer pourquoi ? Après tout, je ne suis pas responsable des choses affreuses qui se passent dans le monde à 10000 km de chez moi, et chacun d'entre nous a déjà fort à faire pour rester positif, et pour profiter de sa vie ; on ne va pas en plus s'encombrer de responsabilités qui ne nous appartiennent pas.

Il serait intéressant que ce que vous êtes entrain de lire ou d'écouter, n'agisse pas sur votre sentiment de culpabilité. Je trouve que ce monde sait très bien nous culpabiliser, et je milite justement pour nous en défaire en reprenant la part de responsabilité qui nous incombe. D'abord en mesurant en nous ce prisme « agir-subir », en vérifiant, même si cela ne nous fait pas plaisir, où en sommes nous à ce sujet, et ensuite d'agir, d'agir sur ce que nous pouvons faire très vite au quotidien pour que ça profite à tout le monde.

Avant d'aborder cette phase, agir sur le monde très vite, je vais vous raconter une petite histoire de ma dernière séance de coaching pour vous montrer combien on peut s'engluer nous mêmes dans un fonctionnement et rendre les autres responsables de nos petits malheurs. J'ai un coaché qui n'en peut plus d'être sollicité en permanence par ses équipes ; il est vrai que pendant une session de 2 heures, avant que je lui laisse la liberté de décider s'il coupait ou pas ses emails pendant nos sessions, j'entendais ces petits « clics » qui indiquaient l'arrivée des

mails. J'en ai entendu toutes les 3 minutes. Il m'a alors fait part de son éducation, du moins, qu'il retirait de son éducation le fait qu'il est un « people pleasure », soucieux du bien être des autres, qu'il se charge de rendre les autres heureux, car c'est aussi son comportement chez lui dans son ménage. Il ne peut pas s'empêcher d'être comme ça. C'est de famille. Au travail, il anticipe les besoins de son équipe répartie dans toute l'Europe, il leur répond à la minute, est très tourné vers ses collaborateurs, et il ne va jamais aux réunions managers car il les manque puisqu'il est toujours sur le terrain. Au fil des entretiens avec moi, il a pris de la distance avec eux, a mieux délégué, a fait la part des choses, car en fait il avait beaucoup de colères. C'est donc que quelque chose n'allait pas dans son mode de fonctionnement avec eux. Ayant pris conscience que cela émanait de lui, il en a assumé la responsabilité : au lieu de se plaindre de ses collaborateurs, il a fait la corrélation entre ce qu'il est, ce qui émane de lui, et eux. Il subissait ses équipiers, et il a décidé de redevenir un acteur au sens de l'agir. Maintenant il n'agit plus à leur place, il les a rendu plus acteur de leurs propres responsabilités. Son niveau d'énergie est remonté en flèche, mais même s'il me dit qu'il n'a toujours pas réglé cet aspect « people pleasure » qui peut prendre des années, il se sent plus en harmonie avec les autres ; en somme, il a remis chacun et lui même à sa place pour le mieux. Il ne voyait pas cette corrélation entre ses colères, il jugeait ses collaborateurs pas assez compétents, le sollicitant pour un oui, pour un non, mais il a compris que son problème n'était pas chez les autres, mais chez lui. Les autres ne faisaient que de s'ajuster à son comportement. Maintenant qu'il a vu et compris que cela émanait de lui, il n'a pas eu de mal à faire ce qu'il fallait pour obtenir une équipe qui se comporte autrement depuis. Ce coaché a agit sur son environnement, il ne l'a plus seulement subi. Voyez vous le sens de la phrase de Gandhi ? « C'est en nous que doit se faire le changement que vous voulez voir autour de vous ».

Réfléchissons à cela : que seraient nos journées, si nous devenions "plus attentionnés" avec les personnes qui vivent à nos côtés, avec lesquelles nous travaillons tous les jours, avec notre voisin, le serveur de café, le vendeur, vos enfants, notre famille ? C'est déjà un changement qui m'apparaît accessible, mais, de la à avoir un effet sur les tensions et les conflits au Proche-Orient ou ailleurs, il y a un monde. Quoi que, si nous devenions tous en même temps plus attentionnés, que pourrait produire un effet de masse ? Il y a pas mal de publications depuis une quinzaine d'années sur les effets de la méditation qui démontrent qu'un groupe de méditant a des effets sur des non méditant qu'ils fréquentent. Ils leur apportent de la sérénité.

Continuons de creuser dans ce sens. Que se passerait-il si nous étions plus attentionné avec nous même ? je rencontre tant de gens atteints par ce symptôme de l'auto-critique. Par exemple, en ne nous jugeant plus aussi férocement lorsque nous n'avons pas "réussi" à faire ceci ou cela, en ne nous comparant plus à qui que ce soit, en prenant conscience de nos jugements, de nos jalousies, de nos envies qui nous poussent à stopper, freiner, condamner, juger l'autre.... à vouloir même "son job".

Je rencontre comme tout le monde, beaucoup de personnes qui se disent fatiguées et déçues par l'être humain et qui me disent être encore plus interrogatives et plus

tristes et même révoltées quant à tout ce qui peut se produire comme si tous les malheurs du monde s'amplifiaient depuis 20 ans. Je rencontre aussi beaucoup de personnes préoccupées et fatiguées par les "luttres" entre collègues au bureau et qui supportent de moins en moins "la pression".

Mais, qui est prêt à générer, en référence à la phrase de Gandhi, autre chose en mettant par exemple un peu de bonne volonté dans des petits gestes de la vie quotidienne ? Ce n'est pas impossible. Nous connaissons tous pour les subir ou les pratiquer, les impolitesse spontanées dans les transports, ou sur la route, les impolitesse des autres, les nôtres, les miennes, ou les dénigrement trop faciles entre voisins de paliers, les luttes d'influence au bureau, les indifférences à son prochain, les jalousies, l'envie, les mensonges, les peurs ....

Mais, qui au final, les entretient, sinon nous mêmes, soit en tant qu'initiateur (je parle aussi pour moi car je ne suis pas un Saint) soit en tant que victime qui subit l'autre et qui va réagir pour ne pas se laisser faire. On ne sait parfois plus qui a initié le combat. Moi ? Lui ? En tant que coach je reste toujours étonné de la puissance des arguments des deux parties qui "se tapent dessus". Qui croire ? Comme dans mon enfance, lorsque nous jouions dans la cour d'école, la maîtresse assistait à nos petites colères et nous séparait en nous punissant l'un et l'autre en se disant que l'un et l'autre y étaient bien pour quelque chose ; j'en viens à y repenser. Au fond, malgré les années, rien n'aurait changé ?

Observons aussi les médias qui mettent en avant nos jeunes de 18 ans "déjà intronisés stars" et dont la popularité est d'autant plus forte qu'ils s'insultent !

La liste est aussi longue de jeux de guerre en PlayStation. Il y a quelques temps, alors que je lisais un quotidien d'information gratuit sur le web, une publicité de la PlayStation sur le dernier jeux de guerre à la mode m'apparu d'une façon violente, alors que je lisais calmement un article d'un philosophe qui exprimait des mises en garde contre les risques de guerre au moyen orient et qui ne cessait de répéter "plus jamais ça" et que "la paix est fragile" ! Cette publicité intempestive sur ce jeu pour jeune me vantait la guerre au même moment !

Qui entretient cela ? Un robot ? Une machine ? Peut être, c'est même sur. Mais non ! Le robot informatique est programmé par l'Homme, c'est à dire, ceux qui les inventent ces jeux de massacre, peut être vous, peut être moi qui les achète pour mes enfants, mes neveux, peut être un ami d'un ami proche qui y travaille pour gagner sa vie, un de mes enfants qui y joue. Autrement dit ce climat est entretenu par NOUS MEMES.

Or, qu'a voulu dire Gandhi ? "C'est en NOUS que.....".

On peut être horrifié par ce que se passe dans le monde et c'est préoccupant. Mais l'hypothèse que je formule c'est que par nos comportements quotidiens nous les rendons possibles : nos jugements sur nous et sur les autres, nos jalousies, nos comportements, les compétitions égoïstes qui sont exacerbées depuis notre enfance... Tout ce que nous disons subir et venant du "dehors" m'apparaît nettement n'être en fait que le reflet démultiplié de nos "propres" agissements

quotidiens (dénigrement et jugements faciles, jalousies, envies, peurs, autodénigrement, notre préférence marquée pour des films à la gâchette facile surtout lorsque des bombardements par des vaisseaux galactiques entrent en jeu avec plein de faisceaux lumineux de couleur).

**Sommes nous à ce point hypnotisés pour ne pas nous ouvrir les yeux sur le fait que nous donnons une énorme permission à la violence par nos propres pensées, nos agissements quotidiens et nos préférences ?**

Gandhi, comme tu as eu du flair : " C'est en nous que doit se faire le changement que nous voulons voir à l'extérieur ".

**Ce que j'écris ici n'est ni une accusation ni un pamphlet dont l'objectif serait de culpabiliser et d'enfoncer le clou. C'est un appel à des prises de conscience pour que nous parvenions à ouvrir les yeux sur nos pensées et nos agissements car nous avons largement la capacité de les changer lorsque nous en sommes conscients.**

**Le pouvoir personnel que nous avons est énorme et il m'apparaît même illimité si nous modifiions juste un peu nos propres comportements.** L'addition de plusieurs comportements a plus d'impacts que l'on peut le penser. C'est ainsi qu'une seule personne peut même faire basculer une décision face à un collectif d'individus divisés dont les objectifs sont divergents et différents. L'unique condition pour cette personne est qu'elle soit déterminée à 1000 %. C'est souvent de cette façon que nos côtes ont été bétonnées : un seul entrepreneur qui tenait tête à un collectif divisé.

Merci à Gandhi et merci aux personnes que j'accompagne en coaching qui me permettent de plus en plus d'accéder à ce niveau de compréhension, d'ouverture et de conviction.

Un exemple me direz vous ? Car ça tient peut être du rêve voire de l'illusion à grand spectacle ce que je vous raconte là. Un homme que j'ai coaché me disait qu'il était fatigué par les comportements de ses collègues et responsables au bureau.

Cet homme vivait vraiment très mal cette situation et c'est pour cette raison qu'il avait choisi de se faire coacher. Mais alors que nous avons rendez-vous pour une séance de coaching, un incident arriva. Il venait de s'en prendre à l'hôtesse d'accueil qui lui avait servi un café sucré alors qu'il l'avait demandé "sans sucre". La personne de l'accueil s'était trompée et s'en était excusée. Or, la réaction de ce monsieur a été très dure, démesurée, disproportionnée, et l'hôtesse en fut bouleversée pour le reste de la journée.

J'ai demandé à ce monsieur ce qu'il en pensait. Bien sur il a trouvé toutes les raisons à sa réaction, mais sentant qu'il tournait en rond dans ses arguments et que je n'étais pas plus convaincu que cela, il a fini par me parler de son stress lié à son quotidien dans son entreprise. **Mon questionnement l'a alors amené à réfléchir au fait que si nous agissons tous ainsi, nous ne pouvons pas alors nous**

**plaindre de ceux qui agissent aussi de cette manière brutale contre nous. On leur offre même un visa de brutalité sur un plateau d'argent.**

Je me souviens lui avoir dit : **"Mais qui est-on finalement pour juger les autres et même condamner leurs agissements contre nous si nous mêmes nous agissons de la même façon ?** Il s'est alors ressaisi. Il pris alors l'option pour les jours suivant d'observer plus attentivement ses propres agissements. Sa manager et ses équipes ont observé de nets progrès plus rapidement qu'on pouvait le penser.

Il a finit par me dire qu'il vivait mieux qu'auparavant, tout en me disant que c'est un "combat de tous les instants de rester éveillé". J'ai beaucoup aimé ses propos. Je crois lui avoir dit : **" Il est en effet plus difficile de rester éveillé et de s'observer dans nos agissements, et il est tellement plus facile de fermer les yeux sur nos agissements et de s'en prendre aux autres"**. Quant au mot "combat", je lui ai proposé de le remplacer s'il le voulait bien, par le mot " effort ". En faisant cet effort de dire par exemple à l'hôtesse d'accueil : " ce n'est pas grave ce n'est qu'un café", elle aurait pu passer une meilleure journée et lui aussi.

**Avec plusieurs années de distance par rapport à ce qui s'est passé pour lui (c'était en 2016) je me dis que nous alimentons tous la pompe à problèmes. Sur le coup, le mal est fait car lorsque la personne reçoit un message brutal (oral, écrit), elle est finalement « contaminée » négativement pour le reste de sa journée car les ondes négatives persistent pour un bout de temps dans la tête de chacun d'entre nous. Et cela se transmet à tous les autres car l'humeur de celui qui s'est fait agressé est morose et son entourage le ressentira. On dira « mais qu'est-ce qu'il a aujourd'hui ? ». Comme si tout l'entourage subissait par réaction en chaîne, un évènement pourtant distant d'eux.**

Il arrive heureusement parfois que celui qui a allumé les jeux vienne nous voir et nous dise « excuses moi, comme je ne suis pas bien, j'ai réagis avec colère, et je t'ai mal parlé ou aussi je t'ai mis la pression sans même t'expliquer le contenu du dossier client ». Mais c'est trop tard pour ceux qui entre temps auront été en contact avec la personne chahutée la veille et qui n'était donc pas de bonne humeur.

Je me demande toujours ce qui se serait passé si la personne de l'accueil avait été félicitée pour le café. A qui aurait-elle souri tout au long de sa journée ? Ce sourire aurait fait plaisir à d'autres.

**On peut imaginer que l'état du monde actuel est peut être l'addition de plusieurs réactions en chaîne de cette nature.**

Alors que serait notre vie si nous l'alimentions en bonheurs quotidiens faits de parole agréables ? un geste de politesse, un sourire, une discussion sympathique à entretenir avec un chauffeur de taxi stressé. **Nos petits gestes sont des dons qui rendent les gens rencontrés plus heureux**, peut être pendant 2 minutes, ou peut être pendant 10 minutes et je vous promets que vous ressentirez même à distance leur joie par l'intermédiaire d'autres personnes qui viendront vers vous avec plus de

joie. C'est un moyen que nous avons tous pour être dans l'agir plutôt que de rester à subir.

Si vous donnez du bonheur à quelqu'un que vous ne connaissez pas, même un court instant, sachez que des petits bonheurs surgiront pour vous au coin d'une rue par des personnes que vous ne connaissez pas. Elles pourront se montrer polies, souriantes, sympathiques.

Il y a quelques jours, à déjeuner, j'entrepris spontanément de parler avec le chef cuisinier d'un bel espace professionnel qui servait lui même les clients présents ce jour la pour des team building ; je décidais de lui parler d'un garçon plein de talents que je connais bien et qui adore la haute cuisine et qui aimerait en faire son métier. Notre échange a été spontané, sympathique, souriant, mais est finalement resté assez court. Je pris même en photo le menu du présentoir qui mettait en avant une spécialité à base de truffe, et du livre d'un éditeur connu, faisant référence aux grands chefs ayant travaillé ou travaillant encore avec cette société. Il me dit que ce livre était à la vente si je souhaitais me le procurer. Je le remerciais et lui ai souhaité une belle journée.

N'ayant pas eu un moment dans la journée car j'animais un séminaire sur place, quelle ne fut pas ma surprise en fin de journée lorsque la responsable de ce bel espace m'offrit ce livre avec un message bien sympathique et encourageant pour ce jeune ami. Je n'avais aucune attention en parlant au chef cuisinier.

J'avais juste accordé un peu d'attention à ce Monsieur qui me semblait aimer son métier. Je sais par contre que nous avons le sourire.

**Nous pouvons tous déclencher cette douceur autour de nous, et même si c'est un "effort", rien ne se fait sans effort. N'attendons pas tout de l'autre surtout si l'autre attend lui aussi tout de nous. Alors il ne se passera rien.**

Grâce à l'Analyse transactionnelle (lire l'ouvrage du Dr Eric Berne, " Que dites vous après avoir dit bonjour ? ") nous sommes en mesure de démontrer que les tensions et les conflits sont le résultat d'un manque de reconnaissance, à savoir, "d'intérêt" ressenti par autrui, donc de l'intérêt que nous portons à l'autre.

A ceux qui me trouveraient trop utopistes, j'ai envie de leur raconter une autre histoire. Elle m'évoque beaucoup de choses car elle s'est produite dans ce contexte sanitaire difficile où beaucoup de voix se sont élevées pour plus de bienveillance mais l'état réel en est tout autre.

Vers le 20 avril, donc en plein confinement, j'ai eu une séance de coaching qui m'a beaucoup touchée car mon client, le coaché, un expert coordinateur d'une petite équipe de développeurs dans un grand groupe a été victime de bassesses et de moqueries. Cela m'interpelle compte tenu du contexte actuel, et des discours sur un "après Covid plus généreux et plus humain" ou "ce ne sera plus comme avant" et alors que des efforts sont entrepris dans beaucoup d'entreprises sur le thème de la



bienveillance au travail. L'homme que je coach est brillant dans son domaine. J'appellerai mon coaché Nicolas pour conserver l'anonymat et respecter ma déontologie en tant que praticien coach. Il est ingénieur de formation et a environ 40 ans. Je n'en dirais pas plus.

Il faut savoir que le DRH et le N+1 de Nicolas l'ont identifié en 2019 comme un futur manager et ils lui ont proposé un coaching pour faciliter une future prise de poste devant intervenir en juin 2020. Il est coordinateur (pas manager) d'une petite équipe de 4 à 5 personnes.

Je le coach à la demande de l'entreprise pour qu'il soit aussi plus à l'aise dans la délégation et qu'il gagne en confiance en lui lorsqu'il doit animer des équipes et parler en public. Visiblement l'entreprise parie sur lui, et Nicolas a accepté ce coaching en novembre 2019. Il se trouve qu'il se pose également des questions sur son impact car un bégaiement lui pose quelques soucis et j'en prends la mesure à l'occasion de nos séances.

Bien sûr, il a essayé tout ce qui possible pour l'atténuer mais ce bégaiement s'aggrave alors qu'il est sous stress et qu'il doit animer une réunion ou piloter un projet avec enjeux. Il s'est adapté et il est devenu un expert dans son domaine.

Le travail que nous avons entamé 4 mois avant porte ses fruits mais lors de notre session de coaching d'avril, il m'apprend qu'il est en arrêt de travail pour 2 semaines. Je vois bien lors de notre "visio" qu'il n'a pas l'air en forme. Il me dit qu'il est déstabilisé depuis 2 jours et qu'il pensait même avoir quelques symptômes du Covid (il a eu une consultation la veille avec un médecin mais ce n'est pas certain). Évidemment je lui demande s'il préfère interrompre pour aller se reposer en repoussant à plus tard notre séance du jour pour prendre soin de lui. Je m'attendais à ce qu'il veuille mettre fin à la séance mais il ne l'a pas souhaité. Intrigué, je lui propose alors un contrat de séance d'écoute, et de faire le point une heure après pour connaître son état d'esprit. Il s'est mit donc à me raconter ce qui l'avait mis dans cet état. Tout cela est arrivé en télétravail. Nicolas m'explique donc qu'à l'occasion d'une réunion d'équipe en visioconférence, des collègues l'ont moqué pour son bégaiement en l'imitant de manière insistante. Cela a commencé le matin en sa présence, lors d'une première réunion mais cela ne l'a pas plus perturbé que ça car il avait mis ça sur le compte de l'humour ou de la taquinerie et que cela fait presque 4 ans qu'il collabore avec eux.

C'est ce qu'il se disait jusqu'à ce qu'un client le contacte un peu après, gêné, pour lui faire part de ce dont il avait été le témoin.

Alors que le client faisait des tentatives infructueuses pour se connecter à distance par un site de visio conférence il a été le témoin non prévu de la nature des premiers échanges sur un ton moqueur au sujet de Nicolas, sans se douter que le client les entendait.

Ce n'était plus de l'humour, car le client a compris que ces moqueries dataient de quelques mois.

Ce client aurait pu décider de ne rien en faire, mais il se trouve que pour lui, la mauvaise qualité des relations de travail entre les membres d'une équipe sont une source de questions sur l'efficacité du projet et ont entraîné des suspicions supplémentaires suite à des manques évidents de résultats qu'il ne s'expliquait pas. Ce client en a donc référé à Nicolas et au N+ 1 en charge de l'équipe.

Outre le fait que Nicolas fut bien sur interpellé, et qu'il s'est senti mal à l'aise car cela remet en cause son positionnement et sa place pour les mois qui viennent, c'est aussi la réaction du client qui m'interpelle. On me dit souvent que les personnes sont remplaçables et que seuls les résultats comptent. Or, les étranges relations de travail qui ont été observées par le client ont sonné l'alerte car il s'est mis à pointer comme cause de l'insuffisance des résultats du projet, le mauvais climat de l'équipe. Depuis, l'entreprise a pris le message très au sérieux et a changé l'équipe. En avril, le DRH a accepté une demande de mobilité de Nicolas, afin de préserver son moral. Le DG de la branche a eu raison du chef de projet qui laissait alimenter les propos contre Nicolas.

Nicolas m'évoque des jalousies possibles, du fait que l'entreprise lui a proposé un poste de manager. Le coaching lui a été attribué pour faciliter cette prise de fonction qui devait intervenir en juin.

Cette histoire comme tant d'autres montre qu'il y a toujours une corrélation entre de bons résultats et la qualité des relations entre les personnes qui composent une équipe. Quand l'entraide est là, tout va plus vite et devient plus léger, plus efficace.

Pour aider Nicolas, mon coaché, à retrouver un peu de stabilité, je lui dis ce qu'un Directeur Général d'une mutuelle me raconta un jour. Pour lui, lorsque l'on a des facilités que d'autres n'ont pas, on se doit d'aider les autres à les acquérir plutôt que de les garder pour soi. Ce fonctionnement était à la base du succès de son entreprise.

Alors, si c'est en nous que doit se faire le changement que nous voulons voir chez les autres, peut être que cela pourrait se faire en prenant exemple sur ce DG ?

La nature fonctionne d'ailleurs ainsi et elle nous le montre tous les jours sous nos yeux : les feuilles tombent à l'automne et elles nourriront le sol, qui va ingérer cela, s'endormir en hiver, et le printemps revenu, donner aux plantes les aliments dont elles ont besoin pour revenir à la vie.

Si la vie est un cadeau pour la nature, il est évident qu'elle l'est aussi pour nous mais sans doute, nous, les humains, l'avons un peu, parfois, beaucoup oublié. Nous avons du mal à offrir aux autres qui ont moins que nous, alors que cela pourrait être bon non seulement pour eux, mais aussi pour soi car la satisfaction de donner agit sur notre joie et sur notre sentiment d'utilité.

Il s'agit aussi d'être conscient qu'on ne peut pas demander aux autres ce que l'on ne fait pas soi même. Ainsi en va t-il de la politesse, de la tolérance, du respect, de la confiance, de l'hypocrisie, du mensonge, de la compétition au détriment de la

coopération.

Qu'attendons nous pour avoir des petits gestes sympas pour notre voisin ou notre boulanger, notre collègue de travail ?

Enfin, il y a cette réflexion que Bouddha avait faite et qui fait réfléchir :

"Quand un oiseau est vivant, il mange des fourmis. Quand l'oiseau est mort, les fourmis le mangent. Le temps et les circonstances peuvent changer à tout moment, ne pas sous-estimer ou blesser quelqu'un dans la vie. Il peut maintenant être puissant, mais n'oubliez pas que le temps est plus puissant que vous. Il suffit d'un arbre pour faire un million d'allumettes et seulement une allumette pour brûler un million d'arbres. Sois bon et fais le bien".

**Plus que jamais, NOUS AVONS LE POUVOIR INDIVIDUEL de développer ce comportement, dans l'intérêt général. Personne, je dis bien PERSONNE ne peut nous empêcher d'exprimer des petits bonheurs, par des gestes et des paroles simples et inclusives, même lorsque l'ambiance générale se détériore.**

Sachez que l'intérêt porté à autrui, cette reconnaissance positive, déclenchera beaucoup plus d'impact positif que vous ne le croyez, car comme une dynamo, elle en entraînera beaucoup d'autres. Alors merci Gandhi pour tant d'intelligence.

**Et si nos petits gestes étaient des dons rendant les gens rencontrés plus heureux et ce monde plus serein ?**

MERCI DE M'AVOIR LU OU ECOUTE jusqu'au bout

Patrick Krzyzosiak

*SPK Energy Coaching*

**Coach Habilité Transformances PRO**

**Adresse Paris : 140 bis rue de Rennes – 75006**

**Fixe : + 33 1 70 38 24 30**

**Mob : + 33 6 62 18 65 73**

**e-mail [p.krzyzosiak@spkenergycoaching.com](mailto:p.krzyzosiak@spkenergycoaching.com)**

A Paris, le 27 mai 2020

D'autres publications sur :

WordPress : <http://www.patrickkrzyzosiakcoaching.wordpress.com>