

Les huit piliers du self-leadership

Notre pouvoir est dans nos mains

Conférence de Brigitte André

<http://www.mnimesis.com>

Notes de conférence rédigées par Jean-Pierre Norguet

<http://jpn.alternatifs.eu>

Le monde est aujourd'hui dans une crise de pouvoir. Les nations, organisations et groupements idéologiques ou religieux, s'affrontent pour le contrôle du monde. Pendant ce temps, nous pouvons faire bouger les choses de manière individuelle par la prise en main et la réussite dans notre vie. Pour réussir et nous épanouir, nous sommes amenés à développer notre self-leadership. A l'aide d'une méthodologie basée sur huit piliers, nous pouvons trouver les obstacles qui nous freinent et les actions qui nous permettent de progresser. En nous dépassant et en progressant vers la réussite, nous pouvons accroître notre confiance en nous, notre estime personnelle, et le pouvoir spontané que nous avons sur le monde.

Dans notre vie, nous pouvons vivre des insatisfactions. Ces insatisfactions, loin d'être des problèmes, peuvent être des opportunités de changement.

Exemples d'insatisfactions :

- raz-le-bol des bureaucrates
- incapacité à apprécier les choses de la vie
- difficulté à discerner la cohérence du monde
- manque de paix et d'harmonie dans les relations humaines
- disparition de l'écoute et de la disponibilité dans la société

En les consignait par écrit, nous pouvons nous donner la chance de les transformer. La transformation d'insatisfactions se fait via le processus de changement.

Le changement nécessite 3 choses :

1. un moment de passage
2. sortir de sa zone de confort
3. 8 compétences ou ressources

De plus, lorsque l'on pense « changements », on pense souvent à enlever quelque chose ; on peut aussi ajouter, ou modifier quelque chose.

Le passage

On peut voir la vie comme un immeuble dont on aménage les pièces. Quand une pièce est finie, on passe à une autre, par le corridor : c'est l'étape de passage.

Un changement nécessite un changement d'image de soi. Pour accompagner ce changement, il y a lieu de dire au revoir à une partie de soi, et à dire bonjour à une autre partie de soi.

Exemples :

Au revoir	Bonjour
Performance	Conscience
Exigence envers soi	Tolérance envers soi

Les 4 zones

Zone de confort	Zone limite	Zone de risque	Zone de danger
Facilité des habitudes	Renifler quelque chose	Jamais : trop de stress !	
Apprentissage nul	Apprentissage maximum		

Diverses résistances internes nous maintiennent dans notre zone de confort :

1. acceptation molle de nos insatisfactions
2. dépendances :
 - a. au regard de l'autre
 - b. au doute « est-ce que ? »
 - c. aux émotions
3. procrastination : tout remettre à demain, ne pas agir pour la réussite, auto-sabotage
4. dévalorisation

Compétences

Pour vaincre ces résistances, nous pouvons faire appel aux compétences respectives suivantes :

1. Identifier clairement ses insatisfactions, manques, frustrations – « être » ou « avoir » ? Ce sont les moteurs du réel changement. **Aimer ou changer** ce que l'on n'aime pas. Attention à la pensée magique : l'objectif, ce n'est pas le résultat ! L'objectif, c'est d'**agir** vers la réussite.
2. Sur la route de son projet, on est seul, et bien seul. A nous de nous y **engager à 100%** !
 - a.. Ne pas demander à son entourage ce qu'il ne peut nous donner, comme la reconnaissance, la confiance, la confiance en soi, etc. **Se donner à soi-même** ce dont on a besoin.
 - b. Se poser des **questions ouvertes**, plutôt que des questions fermées dont la réponse est « oui » ou « non »
 - c. Se responsabiliser par le bon usage de ses **émotions** :
 - peur : il manque une information ; aller la chercher
 - colère : mon territoire est transgressé ; qui, quoi, comment mettre des limites
 - tristesse : de quoi ? Comment en faire le deuil ?
 - joie : qu'est-ce que j'ai fait de bien ? Comment le refaire dans d'autres circonstances ?
3. SBSF : « Savoir Bouger Ses Fesses » ! Ressentir des scénarios. Tracer une route **réaliste**.
4. Récupération de l'énergie pour le prochain changement : faire la fête permet de valoriser la réussite et de **capitaliser sur l'estime de soi**. Rétablir le rite de passage au revoir/bonjour.



Chargée de cours à l'Université de Liège et à l'ICHEC-PME de Bruxelles, **Brigitte André** pratique la formation, le conseil et le coaching depuis plus de 20 ans. Elle a développé son activité avec la conviction que ce que nous avons de mieux à faire est de partir à la recherche de nous-même, que quand nous nous connaissons mieux, nous nous donnons l'occasion d'être sur la bonne route, et que ce qui nous empêche de nous réaliser est bien souvent une méconnaissance de soi corrigible. Elle est l'auteure de « Quand les noeuds s'en mêlent » et « Le self-leadership pour (se) manager: le guide des 8 principes de la réussite... de soi ».