Le meilleur coach, c'est vous !

par Thierry Nadisic, Professeur à l'emlyon et coach certifié

Thierry Nadisic est professeur à l'emlyon business school. Il réalise des recherches, accompagne et forme les personnes pour des relations plus coopératives et une meilleure réussite de leurs projets. Cet article est fondé sur son livre « *S'épanouir sans gourou ni expert : le meilleur coach, c'est vous !* » aux éditions Eyrolles

Du plomb de l'échec à l'or de la réussite, êtes-vous un bon alchimiste de votre propre vie ? Quand les choses vont mal, est-ce que cela vous « plombe » pendant longtemps ? Ou au contraire cela ouvre-t-il en vous un trésor d'énergie constructive ? La différence entre les deux est ce qu'on appelle l'auto-compassion. Elle consiste à faire preuve de soutien et de bienveillance envers soi-même. C'est le secret pour transformer l'échec actuel en succès futurs.

• Entre apitoiement et critique excessive

En cas de difficulté, comment réagissent les personnes dont le niveau d'auto-compassion est faible ? Soit elles se cherchent des excuses, sont trop indulgentes vis-à-vis d'elles-mêmes et s'apitoient sur leur sort. Ce laisser-aller empêche tout progrès. Soit elles sont excessivement critiques et négatives envers elles-mêmes. Cela exacerbe les émotions négatives comme la peur ou la colère et les rendra moins efficaces et moins épanouies.

• Accepter notre vulnérabilité

L'attention amicale et aimante, la compréhension et la bienveillance dont nous faisons preuve envers nous-mêmes nous rendent capables d'accepter notre vulnérabilité. Cela peut paraître paradoxal et même faire peur. C'est pourtant seulement à ce moment-là que nous devenons plus robustes et flexibles. Ceux qui ont un haut niveau d'auto-compassion ont moins d'appréhension à prendre des risques pour réaliser leurs objectifs, souffrent moins lorsqu'ils ne les réussissent pas et retentent plus souvent leur chance. Ils sont finalement plus exigeants vis-à-vis d'eux-mêmes, mais d'une façon souple.

• Modifier ses comportements

On peut développer son auto-compassion. Dès que quelque chose tourne mal, on prend garde à ne pas exagérer les choses, à ne pas se mettre dans tous ses états et à ne pas s'en vouloir. On prend soin de soi. En parler à des personnes de confiance peut aider à relativiser le problème. Plus généralement, on cherche à se rendre compte de son lien avec les autres êtres humains qui connaissent les mêmes difficultés que soi ou d'autres bien pires. Donner de son temps pour aider les autres est une manière d'y parvenir.
Enfin, on n'est pas exagérément critique vis-à-vis de soi-même et on apprend à accueillir ses pensées et émotions négatives, qu'il s'agisse de tristesse, de frustration ou de honte, sans leur donner d'importance ni les juger.

Nous nous acceptons alors tels que nous sommes, fondamentalement imparfaits. Et cela nous donne l'énergie positive nécessaire pour repartir en ayant appris quelque chose.

Test

Savez-vous grandir dans les difficultés grâce à l'auto-compassion ?

Répondez aux questions suivantes en entourant le chiffre qui vous correspond le mieux :

1) En cas d'échec, ma petite voix à l'intérieur est plus bienveillante que critique.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

Presque jamais — *Très fréquemment*

2) Lorsque j'ai du mal à régler des difficultés, je me dis que les autres ont connu les mêmes problèmes.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

Presque jamais — *Très fréquemment*

3) Même s'il y a parfois des parties de moi qui ne me plaisent pas, je m'aime comme je suis.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

Presque jamais — *Très fréquemment*

Test inspiré du travail de Kristin Neff, "The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion", Self and Identity, 2-3 : 223-250, 2003.

Votre score

Faites le total des points obtenus aux 3 questions.

Au-delà de 10 : vous avez beaucoup d'auto-compassion. Vous savez prendre soin de vous comme le ferait un ami bienveillant. Vous savez utiliser l'énergie positive de l'échec.

En dessous de 7 : vous avez peu d'auto-compassion. Vous êtes probablement très dur avec vous-même et cela ne vous aide pas à avancer. Vous pouvez facilement vous améliorer.

Entre les deux scores : vous avez un niveau moyen, ce qui est un bon début.

Exercice

Développez votre compassion pour vous-même

1. Vous ratez un rendez-vous client, vous entrez dans un conflit inutile, vous n'avez pas su dire non… À chaque fois qu'un événement que vous jugez défavorable se produit, réagissez avec de la compassion pour vous-même.

2. Soyez indulgent avec vous-même. Repérez, tout d'abord, vos émotions négatives. Ensuite, utilisez votre petite voix intérieure pour vous dire quelque chose de gentil comme « rassure-toi mon grand, tout va bien ». Enfin, rappelez-vous que tout le monde fait l'expérience de difficultés similaires.

3. Pendant une semaine, écrivez chaque soir comment vous avez su faire face à au moins un incident négatif avec auto-compassion. Au bout de sept jours, appréciez l'effet sur votre progression personnelle et professionnelle !