

## VOUS AU TRAVAIL

# Agir pour garder confiance en soi

Parfois on laisse les événements nous déstabiliser davantage qu'ils ne le devraient. Au travail comme dans la vie personnelle, une bonne dose de confiance en soi permet d'affronter certains aléas avec davantage de sérénité.

Lorsqu'on perd confiance en soi, les pensées deviennent négatives et nous empêchent d'agir. Être figé dans l'immobilisme par crainte de l'échec n'engendre rien de bon. Alors quand la confiance superficielle (1) est atteinte, le meilleur remède, c'est l'action ! Transformons ce cercle vicieux en cercle vertueux, pour tirer profit du « bon stress » qui en découle. Entourons-nous d'optimisme et utilisons des techniques simples pour surmonter nos appréhensions et nous remettre en mouvement.

### DÉDRAMATISER LES ENJEUX

L'action va nous permettre de neutraliser l'anxiété « anticipatrice », celle qui précède l'initiative et qui disparaît complètement lorsqu'on est en situation. C'est ce qui se produit quand on a le trac avant d'animer une réunion. Mettons-nous de manière graduelle, dans des situations génératrices de trac, et ce jusqu'à atteindre « l'acceptation » de l'émotion, décrite en psychologie. De la sorte, on sera de moins en moins sensible. Pour y parvenir, par exemple, on peut poser des questions techniques à un vendeur en informatique alors qu'on n'y connaît pas grand-chose, passer devant tout le monde, dans une file d'attente en affirmant être très pressé... bref, on s'habitue à oser dans des contextes moins chargés d'enjeux, pour un meilleur contrôle de nos émotions.

### NE PAS SE METTRE TROP DE PRESSION

Qu'il s'agisse d'un entretien, d'une prise de parole, ou encore d'une décision à prendre, gardons à l'esprit qu'on ne joue pas sa vie. En se mettant trop de pression, on risque un excès d'anxiété qui peut nous paralyser et devenir contre-productif. Il n'est pas rare, par exemple, de voir des invités radiophoniques perdre leurs moyens à l'antenne, alors même qu'ils sont rompus à parler devant des amphithéâtres bondés.

Patrick Légeron (2) explique que « sous la pression, notre corps produit un excès de cortisol (substance chimique associée au stress) et dès que celui-ci a atteint un certain seuil critique, le

plus léger grain de sable dans les rouages [...] va actionner le signal d'alarme du cerveau. L'instinct prend alors le dessus sur notre rationalité et nous pousse à agir de manière irréflective. Au lieu de penser puis d'agir, nous répondons par le combat ou la fuite. Un phénomène que les scientifiques appellent une prise en otage émotionnelle ».

### AVOIR RÉGULIÈREMENT PLUSIEURS PROJETS EN COURS

S'investir dans différents domaines habitue à prendre des décisions et renforce notre capacité à penser qu'on peut tout réussir. La démarche consiste à cibler des domaines : professionnels, personnels, associatif, sportifs, familiaux... avec des objectifs à atteindre (il est évident qu'ils devront être identifiables et réalisables). Par exemple, changer de poste ou devenir formateur dans son métier, lire un auteur nouveau chaque mois, préparer un semi-marathon si on est sportif, réaliser un potager... etc. Ce type d'entreprise nous permettra de rester actif et dynamique, tout en ayant davantage de chances de réussir, et donc d'y trouver de la satisfaction. Les projets peuvent être hétéroclites ou totalement liés : faire partie du comité d'entreprise et organiser une sortie VTT, par exemple, permettra de joindre l'utile à l'agréable.

### APPRENDRE À GÉRER LES ALÉAS

On peut apprendre à gérer les aléas par des gestes simples de la vie quotidienne, en modifiant ses habitudes : on va régulièrement faire ses courses dans ce magasin ? on en change ; on utilise un autre itinéraire pour se rendre au travail ; on oriente différemment son bureau... Ces modestes changements sans grande incidence nous mettront petit à petit de remédier aux imprévus, comme ils nous aideront à dédramatiser l'action qui nous rebute. Dans la même dynamique, lorsqu'une tâche nous angoisse, déplaçons le problème. Par exemple, on doit prendre la parole en public et on se sent mal à l'aise, car observé sous toutes les coutures. Il suffit de travailler à fond son intervention afin que

“ Qu'il s'agisse d'un entretien, d'une prise de parole, ou encore d'une décision à prendre, gardez à l'esprit que vous ne jouez pas votre vie ”

L'auditoire se concentre sur ce qui est dit, non sur notre apparence, notre façon d'occuper l'espace...

### PENSER EN TERMES DE BÉNÉFICES À OBTENIR PLUTÔT QU'EN OBSTACLES À SURMONTER

« Ce serait vraiment bien de travailler dans tel service ou pour telle entreprise, car cela me permettrait de développer mes compétences, d'apprendre d'autres choses au contact de tel chef de service, ou encore de revaloriser mon salaire ». On ne se freine pas, en se disant que l'on n'a pas les qualités ou l'expérience requises. Si on a plus à gagner qu'à perdre, pourquoi ne pas se lancer ? Nous avons d'avantage d'appréhension sur l'idée que nous nous faisons d'une chose à accomplir, que sur la chose en elle-même.

### PROCÉDER PAR ÉTAPES, ET NE PAS PLONGER D'EMBLÉE DANS LE GRAND BAIN

L'objectif peut parfois écraser l'agent s'il est présenté de but en blanc. Utiliser la méthode du rétroplanning, quand tout doit être prêt pour telle date, et se fixer des étapes intermédiaires pour atteindre le niveau requis. Par exemple, on a prévu de faire une présentation de 45 minutes en anglais. On n'est que moyennement à l'aise, mais on n'y coupera pas. Commençons donc par cinq minutes, puis dix minutes... jusqu'à atteindre l'objectif le jour J.

### ÉMISSIVITÉ ET RÉCEPTIVITÉ

Pour améliorer la maîtrise de ses émotions, on peut également se référer aux travaux du docteur Vittoz. Plutôt méconnus, ils présentent aujourd'hui un regain d'intérêt grâce à des applications concrètes. Selon Vittoz, notre cerveau oscille alternativement entre émissivité et réceptivité, ces deux éléments devant être suffisamment égaux, pour un bon équilibre de nos émotions. Il définit la réceptivité comme notre faculté à recevoir aussi bien les messages du monde extérieur, que ceux de notre propre corps. L'émissivité, quant à elle, est cette



capacité que l'on a à émettre des pensées, des gestes, des paroles, des images...

Notre mode de vie, notre culture, nos habitudes nous incitent à être, de manière un peu trop excessive, dans l'émissivité. Il s'agit alors pour améliorer cette émissivité, de savoir recevoir correctement. Recevoir, c'est mettre au repos son cerveau cognitif, pour récupérer l'énergie nerveuse que celui-ci consomme. Il ne s'agit pas de ne plus penser, mais de faire moins travailler son intellect, afin de ressentir davantage et de mieux percevoir. C'est pourquoi, avoir conscience d'un acte, ce n'est pas d'abord le penser, mais bien le ressentir. Ces actes de concentration peuvent être réalisés quotidiennement, en « accueillant » les bruits qui parviennent de la rue, en percevant le contact de l'eau sur la peau, en ressentant la saveur et la chaleur du café, ou le contact du sol sur la plante des pieds lorsqu'on se lève. Une pratique régulière rend de plus en plus objectif sur sa vie et sur les événements qui se présentent. Cette méthode peut apporter une aide efficace contre le non-sens, le stress, ou la sensation de vide existentiel. De la sorte, en vivant dans la sensation des actes conscients, on apprend à vivre le moment présent, sans ruminer sur le passé, pour les plus scrupuleux d'entre nous, et sans projection sur l'avenir pour les plus anxieux. Ce « lâcher prise » demande des efforts de détente et d'écoute intérieure, une déprogrammation de ce qui nous a été enseigné. Lâcher prise signifie accepter les choses que l'on ne peut changer, avoir le courage de changer les choses que l'on peut changer, et surtout savoir faire la différence entre les deux. ■

- (1) À distinguer de la confiance vitale, ou désir de vivre (cf. Cynthia Fleury, *La Fin du courage*, 2010.)  
(2) Psychiatre et fondateur du cabinet [Stimulus] spécialisé dans la gestion du stress.

DOC  
DOC

### À lire

Sur [www.lettreducadre.fr](http://www.lettreducadre.fr), rubrique « au sommaire du dernier numéro » :  
Les clés du mieux-être au travail  
La Lettre du cadre n° 437, 15 février 2012.

### Formations d'experts

*L'assertivité et la maîtrise des relations*  
à Paris les 19 et 20/12  
ou à Lyon les 14 et 15/11  
Plus d'informations au 04 76 65 61 00  
ou par e-mail [formation@territorial.fr](mailto:formation@territorial.fr)