

Introduction

En mes 30 ans d'expérience professionnelle, je n'ai encore jamais rencontré quelqu'un qui faisait un effort conscient pour se saborder, se faire mal voir, ou pour se sentir mal dans ses baskets. Bien au contraire. Vous, moi, nous tous, faisons sincèrement de notre mieux pour réussir, entretenir de bonnes relations, nous épanouir... même si les résultats ne sont pas toujours probants, et même si le comportement de certaines personnes nous en fait sérieusement douter.

Mais voilà, malgré tous nos efforts et toute notre bonne volonté, vous aurez probablement remarqué qu'il ne se passe rarement un jour où quelque chose ne vienne ternir ces efforts – les circonstances, les autres, nous-mêmes – et nous fasse réagir... et c'est justement notre manière de réagir ou d'agir qui va faire toute la différence.

Mais avant de continuer, je vous invite à lire les déclarations suivantes, qui correspondent aux points sur lesquels la majeure partie de mes clients éprouve des difficultés, que ce soit dans leur vie personnelle, professionnelle, ou les deux.

Vous reconnaissez-vous dans ces déclarations ?

- J'ai du mal à supporter que les choses ne se déroulent pas comme prévu, et cela peut me miner et/ou entamer mon efficacité.

STOP ! J'ARRÊTE DE ME PRENDRE LA TÊTE !

- Je dis trop souvent OUI et le regrette, et/ou j'ai du mal à dire NON sans me sentir coupable.
- Je n'ose pas demander sans me sentir mal à l'aise, et/ou j'ai peur du rejet, et/ou je crains de perdre ma dignité/crédibilité.
- J'ai du mal à prendre des décisions car j'ai peur de me tromper et de le regretter amèrement et/ou d'avoir à subir le jugement des autres.
- J'ai du mal à reconnaître mes erreurs ou mes manquements, et/ou je crains de perdre ma crédibilité.
- Je suis démuni ou irrité face à la résistance ou à la rigidité des autres, et/ou j'ai du mal à gérer les personnes difficiles.
- Je n'ose pas confronter quelqu'un sur son comportement par crainte d'envenimer la situation, mais aussi parce que je ne sais pas comment m'y prendre.

Si vous n'êtes pas du tout concerné par ces déclarations, c'est que vous avez une communication, que ce soit avec les autres ou avec vous-même, naturellement saine et efficace, basée sur le respect et la bienveillance. D'une façon générale, vous vous trouvez rarement dans des situations relationnelles pénibles, et vous avez tendance à trouver qu'il y a une majorité de gens avec lesquels les choses se passent plutôt bien et qui font preuve de bonne volonté à votre égard. Dans ce cas, vous avez beaucoup de chance de fonctionner naturellement ainsi, ou bien vous avez travaillé efficacement sur vous-même, et, dans les deux cas, vous n'avez pas besoin de lire ce livre.

Ou alors, il se pourrait aussi que vous ne vous sentiez pas concerné parce que vous avez une communication dominante où vous savez obtenir ce que vous voulez en vous imposant, sans trop vous préoccuper de ce que pense ou ressent l'autre. Vous avez tendance à trouver qu'il y a beaucoup de gens réticents, peu raisonnables ou difficiles, ce qui ne vous simplifie pas les choses. Cela me fait penser à un ami que j'aime beaucoup mais dont la tendance dominante lui vaut souvent de provoquer l'opposition chez les uns et le ressentiment chez les autres, bien

qu'il soit persuadé qu'il fait de son mieux. D'ailleurs, il résume très bien lui-même son mode de fonctionnement : « D'abord je propose, après j'impose. » Si cela vous correspond un tant soit peu, ce livre pourrait bien vous être utile, ne serait-ce que pour trouver des pistes qui rendent les autres plus coopératifs, sans que vous ayez besoin de les bousculer, et sans qu'ils entretiennent du ressentiment à votre égard.

Si au contraire vous vous reconnaissez bien dans ces déclarations, c'est que vous adoptez majoritairement une posture qui indique que vous êtes « moins » que l'autre dans de nombreuses situations. Vous faites tout ce qui est en votre pouvoir pour que les relations soient bonnes, et vous êtes particulièrement attentif à ce que peut penser ou ressentir l'autre, au point de vous effacer ou de laisser ses besoins primer sur les vôtres. Ce livre pourra alors vous être particulièrement utile.

Cela dit, nous sommes très nombreux à changer de tendance selon les contextes et les personnes auxquels nous avons affaire, comme être de tendance plutôt dominante avec les personnes de notre entourage proche et plutôt effacée au travail avec nos supérieurs hiérarchiques.

Quelles que soient vos tendances, à partir du moment où vous éprouvez des difficultés dans certaines situations, et avec certaines personnes, que ces difficultés sont récurrentes, et que malgré vos meilleures intentions vous n'arrivez pas vraiment à progresser, c'est que vous êtes en proie à des automatismes inconscients qui se manifestent à chaque fois que vous rencontrez ces situations : vos automatismes prennent le pouvoir.

Les croyances que nous avons « téléchargées »

Mais au fait, qu'est-ce qui déclenche en nous ces réactions automatiques qui nous nuisent au lieu de nous servir ? Ce sont les croyances sous-jacentes (et bien entendu inconscientes) que nous entretenons par rapport à la vie en général et à tous ses aspects en particulier et qui déterminent ce que nous estimons

STOP ! J'ARRÊTE DE ME PRENDRE LA TÊTE !

être bon, mauvais, acceptable, inacceptable, désirable, indésirable... Comme le confirment les travaux de Bruce Lipton, biologiste américain et auteur de *La Biologie des Croyances*, nous sommes pour la plus grande partie, le fruit de croyances qui ne nous appartiennent même pas : nous les avons tout simplement « téléchargées » de nos parents et de notre environnement direct de 0 à 7 ans sans nous poser de questions sur leur véracité ou utilité. En effet, notre cerveau à cette période de notre vie fonctionne comme si nous étions en état d'hypnose, et nous absorbons tout ce qui vient *sans aucun discernement*. C'est formidablement rapide et automatique, et ainsi notre vision du monde nous est transmise pour le meilleur – et pour le pire. Ainsi, tout ce que nous « téléchargeons » devient notre vérité par rapport à ce qu'il convient ou ne convient pas de faire pour survivre ou réussir au mieux dans notre environnement, sachant également que dans la petite enfance, notre survie, tant affective que physique, dépend totalement de notre entourage : le besoin d'être accueilli, accepté, reconnu, inclus dans le cercle dont nous dépendons pour exister est alors primordial.

Des circuits neuronaux puissants

Nous développons ainsi tout naturellement – et bien sûr inconsciemment – les diverses stratégies qui nous permettent de maintenir notre place dans le cercle, et c'est ce qui constitue les bases, particulièrement solides, de notre conditionnement. Nous gravons ainsi des circuits neuronaux puissants dans notre cerveau, qui, malgré son développement et notre capacité à penser consciemment, continuent néanmoins de régir entre 93 et 97 % de tout ce que nous pensons, ressentons, et faisons, et ce totalement à notre insu ! Cela n'est pas un problème pour les croyances qui nous servent – bien au contraire – mais il en est qui n'ont vraiment plus de raison d'être maintenant que nous sommes adultes, et qui nous limitent au lieu de nous servir, nous freinent au lieu de nous ouvrir la route.

Plus ou moins dysfonctionnels

Chacun d'entre nous est constitué d'un cocktail de croyances, d'un conditionnement, qui nous rend unique (eh oui, il n'y en a pas deux comme vous sur cette terre !) et qui, selon les ingrédients du cocktail et le dosage, nous rend tous plus ou moins dysfonctionnels avec des degrés de gravité différents et des conséquences plus ou moins heureuses. Personne n'y échappe – à part peut-être quelques très grands sages (vous savez, des gens comme le Dalai-Lama), mais heureusement, une fois que l'on prend conscience des mécanismes inconscients et automatiques qui nous rendent ainsi, on peut aisément corriger le tir avec quelques outils bien ciblés.

Des moyens simples et efficaces

Je vous invite à me suivre dans les chapitres de ce livre et à y tester des outils simples et redoutablement efficaces, qui sont le fruit d'un « mix » d'outils et de connaissances toujours renouvelées (notamment en neurolinguistique et en neurosciences), et que j'ai choisis pour les raisons suivantes :

- Ils se sont avérés les plus percutants et les plus faciles à mettre en pratique pour mes clients.
- Ils leur ont significativement facilité la vie, tant sur les plans personnel et professionnel, et
- Leur ont permis d'obtenir des résultats inespérés.

Pour chacun des points traités (un chapitre par point), « Stop ! J'arrête de me prendre la tête » :

- Vous révèle les mécanismes inconscients qui sont à l'œuvre et les croyances qui les déclenchent.
- Vous apporte les moyens d'agir sur vos propres mécanismes.
- Vous donne des pistes concrètes et simples pour agir positivement sur les mécanismes de l'autre.

STOP ! J'ARRÊTE DE ME PRENDRE LA TÊTE !

Une page récapitulative « Points clés »

À la fin de chaque chapitre, je vous propose une page récapitulative de points clés pour mémoire, ou pour des petits rappels quand vous le souhaitez sans avoir à tout relire, ou encore pour vous aider plus tard à retrouver le chapitre qui développe un point particulier.

Chapitre 1

Ça ne va pas comme je veux !

« Le prix de la liberté c'est la vigilance éternelle. »

Thomas Jefferson

Un vendredi matin de décembre, j'étais à l'aéroport de Genève où je devais prendre mon vol de retour pour le Canada. Il avait fortement neigé pendant la nuit, l'aéroport était bondé de monde (fêtes de fin d'année obligeant), et soudain, les haut-parleurs nous annoncent la « fermeture de l'aéroport due aux intempéries, pour une durée indéterminée »...

Consternation générale, suivie d'une pagaille tout aussi générale causée par les diverses colères, anxiétés, frustrations et même désespoirs, où la plupart des voyageurs refusaient carrément d'admettre la situation ou tentaient de s'arroger des passe-droits auprès des personnels afin d'être les premiers à partir dès la réouverture de l'aéroport. Nous avions tous de bonnes raisons d'être parmi les premiers. Notamment ce monsieur qui mariait sa fille en Afrique du Sud le lendemain, et à qui il apportait les escarpins pour sa tenue de mariée, ou encore cette

STOP ! J'ARRÊTE DE ME PRENDRE LA TÊTE !

femme dont la mère était très malade à plus de 10 000 km de là, ou encore cette famille de cinq personnes qui avait économisé pendant trois ans pour aller passer trois jours de rêve à New York (tout était déjà réservé et payé !)...Et aussi ce conférencier qui devait intervenir dans un symposium à Berlin, critique pour la suite de sa carrière... Et bien sûr, il y avait ceux qui avaient des rendez-vous d'affaires importants, des réunions de travail cruciales, des présentations commerciales décisives... Quant à moi, comme bon nombre de voyageurs, j'étais tout simplement fatiguée de ma semaine et n'aspirais qu'à rentrer chez moi.

Quels que soient les cas de figure de chacun, nous étions tous mécontents de ce contretemps, mais je fus frappée par le nombre de gens qui devinrent absolument odieux, oubliant toute courtoisie élémentaire, agressant le personnel et les autres voyageurs, comme si cela allait renverser la situation... Il y eut également un bon nombre de « résignés-pestes » qui se formèrent en petits clans et passèrent leur temps à maugréer contre l'aéroport, les compagnies aériennes, le système – moins nocifs pour l'entourage que les premiers mais assez toxiques quand même. La plupart des autres étaient résignés, défaits devant leur impuissance à changer les choses, s'enfermant dans une attente morose. Un très faible nombre de personnes surent appréhender la situation de sorte à la vivre le plus agréablement possible, dont le monsieur aux escarpins qui mariait sa fille le lendemain : il espérait de tout son cœur être présent au mariage, mais au cas où cela ne se ferait pas, il allait d'ores et déjà organiser d'être présent par Skype, et au pire, sa fille se marierait pieds nus, son frère la mènerait à l'autel, et « *cela lui fera des souvenirs originaux et encore plus mémorables !* » me dit-il avec un grand sourire. Je ne sais pas s'il arriva à temps car nous n'étions pas sur les mêmes parcours et n'eûmes pas affaire aux mêmes guichets, mais quelle que fut l'issue, je sais que cet homme fut serein. Ce monsieur était un bel exemple d'un fonctionnement simple, pragmatique et sain, comme nous aimerions en voir (et en avoir) plus souvent !