

Conscience écologique





Étienne Schappler

Coach – Conférencier – Auteur
www.etienneschappler.com

Passer de la peur et de la culpabilité à l'engagement

Aujourd'hui plus que jamais, nous avons besoin de ralentir, de nous recentrer et de faire émerger une humanité dont le monde a profondément besoin pour offrir, à nous-même ainsi qu'aux générations futures, une planète capable de subvenir aux besoins de chacun.

QUEL SERA LE MONDE DE DEMAIN?

Nous sommes nombreux à nous poser cette question, c'est notamment grâce à elle qu'une conscience écologique s'installe de plus en plus dans nos réflexions et nos choix de vie. Mais elle peut aussi faire peur car personne ne semble réellement en mesure d'y donner une réponse claire et, surtout, rassurante.

Cette peur, mélangée à la prise de conscience de la crise climatique, a vu naître un nouveau mal: l'éco-anxiété, qui est l'inquiétude face aux catastrophes écologiques et aux menaces pesant sur l'environnement naturel, ou la solastalgie, terme développé en 2007 par Glenn Albrecht, philosophe australien de l'environnement, ayant pour définition la détresse causée par le changement de l'environnement.



SE SENTIR DÉMUNIS, AVOIR L'IMPRESSION DE NE RIEN POUVOIR FAIRE ET... SE SENTIR COUPABLE

Il est désormais tristement commun d'avoir des discussions sur les crises et catastrophes auxquelles nous devons faire face. Nous sommes régulièrement face à des informations portant sur les effets du réchauffement climatique et tout ceci peut nous sembler tellement grand, tellement hors de notre portée, qu'il devient extrêmement difficile de prendre du recul afin de poser un regard lucide sur ce qui est.

D'un côté nous lisons et entendons que pour sauver la planète, chaque geste compte, d'un autre côté, nous apprenons que des multinationales et des gouvernements vivent toujours dans une logique consumériste où la croissance et l'argent sont maîtres... Comment, alors, à notre échelle de citoyen, pouvons-nous changer la face du monde? C'est cette question, pouvant être reformulée de différentes manières, qui nous amène un mélange d'émotions difficiles à vivre: nous nous sentons démunis, nous avons l'impression de ne rien pouvoir faire. La bouteille que je n'achète pas car elle est en plastique va-t-elle réellement avoir un impact sur la hausse de la température? La nourriture que je me procure chez les producteurs locaux va-t-elle réellement limiter l'agriculture intensive?

D'un côté nous essayons de faire notre part, d'un autre nous pouvons avoir l'impression que cela ne sert pas à grand-chose. Et puis, un jour, alors que nous sommes déjà sur plusieurs fronts en même temps, et sans compter que nous avons notre vie à mener, nos projets à réaliser et nos enfants à élever, nous faisons un geste, une action, qui n'est pas très écologique et une culpabilité nous prend. Nous pourrions faire tellement plus: passer au zéro déchet, consommer exclusivement local

et de saison, préférer le vélo et le travail à proximité... Mais tout ceci demande tellement de temps, d'énergie et d'argent... Et nous vivons dans un monde tellement à l'opposé de notre idéal... Quand la culpabilité nous prend, il est important de faire attention à ne pas trop se perdre dedans car cela revient à laisser la porte ouverte à la tristesse, l'angoisse et le désespoir.

S'OUVRIR À LA LUCIDITÉ POUR SORTIR DE LA CULPABILITÉ

La lucidité est la capacité à voir la vie comme elle est et non comme nous voudrions

qu'elle soit. Autrement dit, et pour rester dans le cadre de cet article, s'ouvrir à la lucidité revient à accepter que les combats auxquels nous sommes confrontés aujourd'hui ont leur part de questionnement, de doutes, de peur, voire d'angoisse. Pour reprendre les mots de Frédéric Lenoir, ces réflexions et les émotions difficiles qui en découlent peuvent nous écraser et nous verrouiller ou nous rendre plus forts et plus ouverts aux autres; nous n'avons pas choisi de les subir, mais nous sommes libres d'en faire des enclumes qui nous enfoncent ou des points d'appui qui nous élèvent.

Le monde d'aujourd'hui recèle des challenges à surmonter et des combats à mener. Nous devons réinventer un mode de vie en remettant l'Humain et la Nature au centre. C'est pourquoi, en étant lucide, nous avons le choix: allons-nous nous perdre dans la peur et la culpabilité ou faire preuve de lucidité et nous engager? Ce choix est simple mais pas simpliste car ils sont tous deux sources de difficultés. Pourtant, il est certain que le deuxième choix est aussi source d'humanité, de sens et d'amour.



Mère Teresa

Mère Teresa aurait dit cette phrase suite à la question d'un journaliste: «N'avez-vous pas l'impression que votre action est comme une goutte d'eau dans l'océan?» Elle faisait preuve d'une grande lucidité sur l'ampleur de son combat et, en toute connaissance de cause, elle a décidé de relever la tête et de s'engager.

PAS APRÈS PAS

Nous réalisons que ce que nous accomplissons n'est qu'une goutte d'eau dans l'océan, mais si cette goutte n'existait pas dans l'océan, elle manquerait. Il en va de même avec notre quotidien et nos idéaux. Le changement climatique est une réalité et, nous le disons juste avant, nous

Commencez par exemple par acheter des légumes de saison, puis faire votre pain, et ainsi de suite.

L'important est de prendre de nouvelles habitudes et d'avancer dans le respect non seulement de la planète mais aussi de soi-même afin de durer sur le long terme.

Le tout est de garder un subtil équilibre entre avancer pas à pas et garder une vision sur le long terme. Et même si ces pas peuvent parfois ressembler à une goutte d'eau dans l'océan, si cette goutte n'existait pas, elle manquerait.

Car l'océan n'est-il pas rempli d'une multitude de gouttes d'eau?



avons le choix entre nous perdre dans la peur et la culpabilité ou faire preuve de lucidité et nous engager. Tout réside dans le chemin que nous décidons de prendre. Et s'il est trop difficile de changer totalement de style de vie, pourquoi ne pas commencer par un bout en s'y engageant totalement? Puis, quand cela sera devenu une habitude de vie, continuer en s'engageant sur autre chose?

VIVRE EN PAIX AVEC SON

enfant intérieur





Étienne Schappler

Coach – Conférencier – Auteur
www.etienneschappler.com

Un enfant vit en chacun de nous. Un enfant qui a des rêves, des envies, des peurs. Cet enfant, que nous étions, a vécu, comme chacun, des événements difficiles et des blessures qui n'ont pas toujours été soignées. Alors, en grandissant, pour ne pas avoir à retourner dans son passé et regarder ce qui lui est difficile, l'adulte ferme la porte de son enfance et poursuit son chemin.

Mais cet enfant est toujours là. Et lorsqu'une situation similaire à ce qu'il a vécu vient croiser le chemin de l'adulte, il se réveille, crée des nœuds dans le ventre, fait couler des larmes ou encore amène du brouillard. Cet enfant qui n'a pas été écouté, respecté ou encore compris quand c'était le moment, fait tout pour se faire entendre, même des années plus tard.

Écouter, reconnaître et accepter ce qu'il dit

Notre enfant intérieur s'exprime par cette petite voix qui chuchote dans notre tête. Cette voix discrète, presque imperceptible et pourtant si puissante lorsqu'elle nous tire le ventre par un nœud ou une boule. L'écouter est difficile car notre mental est pollué par un grand nombre de pensées souvent inutiles, nous rendant difficile ce retour à soi. C'est pourquoi cela demande à la fois de la pratique et de la bienveillance. L'écouter demande d'être au calme et d'être présent à soi.

“Écouter notre petite voix intérieure est difficile car notre mental est pollué par un grand nombre de pensées”

L'ego, l'illusion du contrôle

En grandissant, l'adulte s'est construit une image de lui pour évoluer dans la société dans laquelle il vit. Il s'est fondu dans des «normes», dans des «moules», pour être accepté de ses pairs et pouvoir dire «Je suis un adulte».

Il a aussi bien souvent fermé la porte à ses émotions et ses blessures car il est peu accepté, dans notre société occidentale, de laisser la place aux faiblesses.

Seulement, notre enfant intérieur en est en partie constitué. Il se crée donc une sorte de combat entre cette construction mentale de ce qu'est devenu l'adulte, ce que l'on appelle l'ego, et cet enfant qui est toujours là.

Mais l'ego a eu le temps de se construire et de se renforcer. Il est, pour la majorité, aux commandes de nos comportements et il va tout faire pour y rester. Écouter son enfant intérieur, reconnaître et accepter ce qu'il dit revient pour lui à la pire des choses qui puisse arriver: cela voudrait dire écouter, reconnaître et accepter que nous ne sommes pas aussi forts que nous pensons l'être, que nous avons des faiblesses... Or l'ego voit la faiblesse comme quelque chose de honteux qu'il faut à tout prix cacher. Mais il ne s'agit pas de parler de faiblesse, il s'agit de parler de fragilités.



Dans son livre *Éloge de la fragilité* (éd. Albin Michel), Gabriel Ringlet écrivait:
«La plus grande force de l'être humain réside en la connaissance et l'acceptation de ses fragilités.»

Être en paix avec soi et s'ouvrir à son humanité

Écouter, reconnaître et accepter ce que dit notre enfant intérieur revient à écouter, reconnaître et accepter nos fragilités, nos doutes et nos remises en question.

En allant sur ce chemin, nous nous ouvrons à ce qu'il y a de plus beau en ce monde: notre humanité profonde, sincère, compassionnelle et profondément bienveillante.

Dialoguer avec lui et le rassurer

Tout commence par un dialogue, par un: «Allez, dis-moi, je t'écoute et je te promets de ne pas te couper la parole.» Si dialoguer à voix haute ou dans votre tête paraît étrange, voire difficile, écrivez votre dialogue avec votre enfant intérieur sous un format d'écriture intuitive.

L'écriture intuitive se passe comme ceci:

Mettez-vous au calme et prenez quelques profondes inspirations pour vous détendre. Puis, sur une feuille blanche, notez une première question.

Par exemple: «Pourquoi est-ce que je me sens si en colère?» Puis, répondez en laissant les mots sortir d'eux-mêmes.

Ne préparez pas ce que vous allez écrire, laissez faire votre intuition, que l'on appelle aussi l'enfant intérieur.

Le prendre en compte

Puis, il est important de prendre en compte le dialogue qui vient d'être écrit. Si des changements doivent être mis en place, il ne s'agit pas de changer de vie en se disant «À partir de maintenant, je fonctionne comme ceci». Il s'agit d'aller à son rythme, avec le temps et l'énergie dont nous disposons, en prenant soin de respecter non seulement son enfant intérieur mais aussi tout ce qui fait la personne que nous sommes.

“Accepter ce que dit notre enfant intérieur revient à reconnaître et accepter nos fragilités”

Car c'est en respectant toutes les parts de soi, c'est-à-dire en se respectant entièrement, que l'on trouve ce que nous sommes si nombreux à chercher: la paix et la joie intérieure. Apprendre à se respecter demande du temps, du courage et de la bienveillance. Parfois, cela pourra sembler long et difficile, mais comme un enfant qui apprend à marcher, tout commence par le premier pas, puis le deuxième, et ainsi de suite.

La méditation

La méditation est comme une lampe que l'on allume lorsque tout nous semble obscur. Elle éclaire alors notre vie et nous apporte un regard lucide et bienveillant sur nous, notre entourage et notre quotidien.

Comment s'y prendre?

Lorsque j'anime des ateliers sur la méditation ou lorsque j'accompagne individuellement des personnes, il m'est souvent posé la question de comment s'y prendre pour «bien méditer»?

C'est à la fois simple et compliqué. Le principe de base est de s'asseoir au calme, le dos bien droit, les mains posées sur les genoux, et de respirer en mettant toute son attention sur son ventre qui gonfle et dégonfle.

Dès qu'une pensée ou une émotion arrive, notez-la dans votre tête, comme vous diriez un jour de pluie «Tiens, il pleut!», et remettez votre attention sur votre ventre qui gonfle et qui dégonfle.

Si méditer seul vous est difficile, n'hésitez pas à utiliser des supports audio ou vidéo ou à vous rapprocher de groupes ou de personnes pouvant vous accompagner.



La méditation est une rencontre sereine avec notre propre réalité. Écouter son enfant intérieur demande de créer un espace où l'on est au calme et présent à soi. Cette discipline offre cet espace.

Dans un monde où tout va de plus en plus vite, l'être humain a plus que jamais besoin de s'arrêter, de se poser et de se recentrer pour être en paix avec son enfant intérieur et donc avec soi. S'engager sur ce chemin revient à s'ouvrir à sa véritable nature, à s'ouvrir aux autres, à développer sa compassion, sa bienveillance, son altruisme et à prendre soin de soi, d'autrui et du monde.



L'EGO

mon meilleur ami





Étienne Schappler

Coach – Conférencier – Auteur
www.etienneschappler.com

En philosophie, l'ego est l'équivalent de la conscience. Il se manifeste lorsqu'on commence une phrase par ces simples mots «Moi», «Je» ou «Moi, je». Du côté de la spiritualité, l'ego est une fausse représentation que nous nous faisons de nous-mêmes.

Pour le bouddhisme, l'ego est une construction mentale qui nous empêche de nous libérer de notre souffrance intérieure.

“L'ego est le masque ‘social’ que nous adoptons pour avancer dans la vie”

Nous pouvons donner un grand nombre de définition à ce simple mot. C'est pourquoi, dans cet article, je vous propose en toute humilité de considérer que l'ego est une construction mentale de ce que nous sommes en fonction de ce que nous avons vécu dans le passé (mon histoire, mes expériences...), de qui nous sommes aujourd'hui (mes opinions, mon métier, mon statut, mon âge...) et de ce que nous projetons d'être et de faire dans le futur.

En bref, nous partirons ensemble sur le principe que l'ego est le masque «social» que nous adoptons pour avancer dans notre vie. Jusque-là, rien de bien méchant, me direz-vous. Toutefois, s'identifier totalement à ce masque peut devenir terriblement réducteur et source de souffrance:

*J'AI 38 ANS, JE SUIS MENUISIER,
J'AI 2 ENFANTS... ET POURTANT
JE SUIS TELLEMENT PLUS QUE CELA*

*J'AI 52 ANS, JE SUIS AVOCATE,
J'AI 3 ENFANTS... ET POURTANT
JE SUIS TELLEMENT PLUS QUE CELA*

L'ego est une construction du mental, sorte de cage dorée, nous donnant des repères, dans un monde ayant profondément besoin de ces repères.

Comme lorsque nous demandons «et toi, qui es-tu?», ce besoin, profondément inscrit au creux de nous-même, nous amène à répondre «Voici mon prénom, je fais tel métier, j'ai telle passion, j'ai autant d'enfants...»

En montrant ce que nous sommes, nous montrons nos forces, nos fragilités, nous créons des liens, nous nous ouvrons aux points communs ou aux avis divergents avec nos congénères et nous trouvons notre place dans un groupe de gens, qu'il soit familial, professionnel ou sociétal. Toutefois, s'identifier entièrement à son ego, à ce masque, revient à s'identifier à sa cage dorée et nous empêche de nous ouvrir à ce que nous sommes réellement: des êtres humains capables de rayonner et de vivre en parfaite harmonie avec nous-même et le monde qui nous entoure. Autrement dit, des êtres humains capables de vivre sans masque et en étant totalement libérés de la souffrance intérieure.

“Il est plus constructif d'être en coopération avec toutes les parts de soi”

Pour beaucoup, ce mot est aujourd'hui devenu un grand vide-poche où l'on met ses peurs, ses doutes, ses angoisses, ses irritations, bref, ses émotions désagréables que l'on voudrait tellement ne plus vivre (peur, colère, tristesse) et qui sont à l'origine de la plupart de nos souffrances intérieures. Je pratique la méditation depuis de nombreuses années et j'ai de nombreuses fois entendu «il faut tuer l'ego» car il est le principal obstacle à notre être véritable. Or, l'ego, ce masque, est une partie de nous-même. Ainsi, dès que nous nous sentons en danger (dès que notre masque social est menacé par des critiques ou des jugements), notre ego nous pousse à nous justifier, voire nous défendre pour garder la tête haute.

SUITE DE L'ARTICLE
EN PAGE SUIVANTE



L'ego fait partie de nous... Faut-il du coup vraiment chercher à tuer une partie de nous-même? La réponse est non, bien entendu. Au lieu d'être en prédation vis-à-vis de soi (et donc de ces émotions et ces pensées qui nous font souffrir), il est plus intéressant, plus constructif et plus écologique d'être en coopération avec toutes les parts de soi pour atteindre la paix intérieure que nous sommes si nombreux à chercher.

Voir l'ego non pas comme un ennemi, mais comme un ami qui ne cherche qu'une chose : nous protéger

Être attaché à l'image que nous nous faisons de nous-même, à ce que les autres peuvent penser de nous, au «qu'en dira-t-on», bien que cela puisse être important (voire vital), est source de souffrance. La cage que nous nous construisons pour bien paraître, au lieu d'être grande et ouverte, est petite, étroite, inconfortable. C'est une source de souffrance intérieure et il est difficile d'en sortir.

Notre ego, au lieu de chercher à nous libérer, nous pousse à rester dans cette cage, à nous justifier si quelqu'un nous critique et, surtout, à ne pas changer. Car qui dit changement, dit faire de nouvelles choses. Qui dit faire de nouvelles choses, dit aller dans l'inconnu. Qui dit aller dans l'inconnu, dit risquer de rater, de se faire critiquer, d'être jugé... ce qu'il a en horreur. J'accompagne depuis de nombreuses années des personnes sur leur chemin personnel et professionnel et j'ai appris que celui ou celle qui souhaite évoluer et dépasser ses peurs devra faire face à son ego qui fera tout pour éviter ce changement, et ce, pour une

simple raison: nous éviter de souffrir. Il ne sait pas ce qu'il y a derrière la porte que nous nous apprêtons à ouvrir et, ne sachant pas, il prend peur. Alors il s'agrippe à ce qu'il connaît («la peur du regard de l'autre, je connais, pourquoi changer?»), il tente de faire demi-tour et fait tout en son pouvoir pour nous emmener avec lui.

Comment en vouloir à cette partie de nous-même qui a peur et qui, parfois très maladroitement, fait tout pour nous garder dans ce masque que nous connaissons?

Rassurer un ami qui cherche à nous protéger, surtout lorsqu'il est pris par la peur

L'ego est donc cette partie de nous-même qui s'est construit une image de ce que nous sommes dans un monde où le masque social est extrêmement important. Le changement fait peur et, d'une certaine manière, notre ego cherche à nous protéger de l'inconnu qui en découle, à nous protéger d'une hypothétique souffrance encore plus grande que ce que nous connaissons déjà.


«Ma peur du regard de l'autre est une peur très prenante, je vais donc adopter une image de grande confiance personnelle, même si, au fond de moi, cela me demande beaucoup d'énergie, ce qui m'épuise. Car que va-t-il se passer si je montre mes faiblesses? Que va-t-il se passer si on va dans cet inconnu?»

Justement, bien accompagné, il ne peut se passer que du bon, car une personne qui s'ouvre à ses fragilités est une personne authentique. Or notre monde a terriblement besoin de personnes authentiques, qui laissent tomber les masques et qui s'autorisent à rayonner. Ce sont ces personnes qui sont les plus heureuses, les plus inspirantes et les plus humaines. Voilà ce qu'il se passe dans cet inconnu.


L'enjeu consiste donc à écouter cette partie de nous, à l'accueillir, à l'accepter, à être bienveillant avec et, tel un enfant, à la prendre par la main en lui disant: «Je sais que tu as peur, et pourtant j'ai besoin d'évoluer. Je vais abaisser ce masque et, ensemble, nous allons passer cette porte de l'inconnu et faire en sorte que tout se passe bien.»

Ainsi, pour s'engager entièrement et sereinement sur un chemin d'évolution personnelle et spirituelle et se libérer de la souffrance intérieure, l'idée revient à adopter une posture de coopération: rassurer et apprivoiser cette partie de nous-même que l'on nomme ego, (re)prendre les rênes de sa vie et devenir une personne authentique, vraie, une personne qui rayonne et, en rayonnant, permettre aux autres de rayonner à leur tour.

LE MANAGEMENT BIENVEILLANT *comme clé de réussite*



L'un des plus grands défis pour les entreprises est de construire une organisation aux valeurs humaines qui se démarque et qui fidélise ses employés.



Pour cela, les dirigeants et décideurs doivent faire preuve de doigté dans leur style de management, en mettant notamment en avant l'épanouissement, la compréhension et l'équilibre personnel et professionnel de chacun.

Pour cela, ils peuvent adopter la technique du management bienveillant qui est une approche gagnant-gagnant car, lorsqu'elle est utilisée avec sincérité et professionnalisme, les salariés sont plus épanouis et l'entreprise se porte bien.

Management transversal versus management hiérarchique

Lorsqu'on parle de management bienveillant, on aborde vite le thème de l'environnement de travail.

Un environnement de travail où chacun se sent à sa place, où chacun peut s'exprimer et sent que son avis est écouté et respecté, est un environnement de travail sain. On quitte donc le management hiérarchique, qui consiste à faire « descendre » et « remonter » les instructions sans qu'il n'y ait d'échanges véritables entre les membres de l'organisation, pour se diriger vers un management transversal où la logique de travail est axée sur l'intelligence collective, le « travailler ensemble » et l'implication de chacun. La transversalité amène directement une cohésion d'équipe et une organisation du travail beaucoup plus pertinente car plus humaine et plus ciblée.

“ Le management bienveillant n'est pas passif mais bien actif pour permettre à chacun d'atteindre ses objectifs sans stress. ”

Développer son leadership

Leadership : Influence d'un individu sur un groupe. Capacité à mobiliser les ressources des collaborateurs pour atteindre les objectifs fixés. Un bon leadership est primordial, surtout quand on occupe une place de dirigeant et/ou de décideur d'entreprise. En plus de respecter et faire respecter les objectifs et deadlines, les leaders d'aujourd'hui doivent participer au développement d'un bon esprit d'équipe, faire preuve d'écoute active, prendre en compte le bien-être au travail, encourager la culture d'entreprise... Il est facile de s'y perdre...

Définir les nouvelles règles du jeu

Opter pour le management bienveillant, c'est opter pour une redéfinition des règles de l'entreprise. Même si cela demande du travail, de la remise en question et de l'implication personnelle de chacun, il n'y a rien d'insurmontable... bien au contraire !

L'important est de voir sur le long terme : où voulez-vous être dans 10 ans ? Cette question, qui est la première d'une longue série, se pose aujourd'hui et les réponses se situent autour de la

3 QUESTIONS

Le coaching de dirigeant et/ou de décideur s'avère donc essentiel et salvateur tant pour l'équilibre personnel de la personne concernée que pour l'équilibre de l'organisation. Cet accompagnement doit être efficace, concret et doit, selon mon expérience, s'articuler autour de trois questions :



Quel est mon style de leadership (quelles sont mes forces, mes fragilités...)?



Comment définir et mettre en place des mesures bienveillantes et efficaces dans une optique de long terme et de durabilité ?



Quel sens mettre dans mes actions pour, à mon tour, devenir inspirant et faire décoller mes équipes et mes résultats ?

Répondre à ces questions revient à se donner les meilleures chances de faire émerger le leader inspirant et d'action qui sommeille en chacun de nous.



communication bienveillante pour développer des relations de confiance, de la mise en avant de la créativité de chacun comme levier de productivité et de l'investissement sur le capital humain pour arriver à se démarquer et toucher à la réussite humaine et financière. Redéfinir ses règles du jeu en mettant en avant l'humain et les intérêts de l'entreprise ouvre ainsi la porte à plus de propositions et d'idées de la part de l'ensemble des membres et donc à plus de performance et plus de résultats. Le management bienveillant est donc bien plus qu'une simple méthode. **C'est une philosophie d'entreprise** qui vise à mettre l'humain sur le même pied d'égalité que la rentabilité et la performance.

Dans une société qui va de plus en plus vite, où la concurrence augmente de jour en jour et où la recherche de sens est de plus en plus présente dans les esprits, ce qui fera la différence demain et qui se fait déjà sentir aujourd'hui, est le capital humain.



Étienne Schappler

Coach – Conférencier – Auteur
www.etienschappler.com

ÉLOGE DE L'ÉCHEC



**Pourquoi tombons-nous ?
demanda son père.**

*Bruce, ne sachant quoi
répondre, attendit la réponse
qui allait tout changer.*

**Pour mieux apprendre
à nous relever.**

Batman, The Dark Knight

L'échec fait fortement référence au mot « défaite ». À la base des notations dans la plupart des écoles, on le retrouve dès notre plus jeune âge ; son influence est grande et il nourrit cette croyance limitante qui dit que plus d'erreurs il y a, moins l'élève est intelligent. Puis, en grandissant et en devenant adulte, la personne qui échoue est la personne qui n'a pas suivi les règles ou qui n'a pas bien travaillé. Quel fardeau !

L'origine de la citation de Batman peut faire sourire, ce qui est le cas pour ma part. On est habitué à lire des citations de personnes célèbres, vivantes ou décédées, et là, il s'agit d'une simple réplique tirée de la trilogie de Christopher Nolan. L'échec est un sujet que l'on prend souvent au sérieux, restons léger!

Ce mot a pendant longtemps été très mal perçu dans notre culture européenne. Il était considéré comme quelque chose de honteux, qu'il fallait absolument cacher. On a longtemps cru que les artistes, ceux dont on qualifiait les travaux de chefs-d'œuvre, recevaient l'inspiration par l'intermédiaire des dieux et qu'ils ne connaissaient ni l'échec, ni le travail obligatoire, continu et répétitif avant la réalisation finale de l'œuvre.

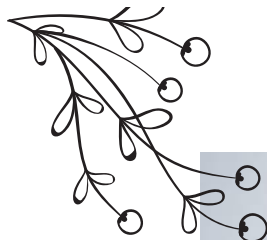
“Un bébé ‘échoue’ près de deux mille fois avant de réussir à marcher...”

Heureusement, depuis quelques années, une grande remise en question de ce terme et de l'image qu'il véhicule fait son chemin et échouer commence à rentrer dans la norme. C'est la raison pour laquelle j'ai décidé de mettre cette réplique de Batman en ouverture d'article: un film pour grand public véhiculant l'idée qu'échouer est normal et constructif aurait été très rare il y a encore quelques années. Les mentalités évoluent, les idées changent.

Échec et lucidité

Oui, échouer est normal. Oui, nous y passons tous et oui, nous vivons des échecs jusqu'à la fin de notre vie. C'est pourquoi l'échec peut être vu comme moyen de nous ouvrir à nos limites, nos peurs et nos freins, et de nous apprendre l'humilité, la sagesse et la résilience.

Échouer est une formidable occasion de s'arrêter quelques instants, de prendre du recul, de réfléchir et de continuer à s'accomplir en agissant «autrement».



La lucidité consiste à voir la vie comme elle est et non comme nous voudrions qu'elle soit. Lorsqu'un échec survient, il est facile de tomber dans la victimisation: «Ce n'est pas ma faute! C'est la faute des autres, des événements, de la vie!»

La lucidité nous ouvre le regard, nous pose en spectateur de la situation, ce que l'on appelle la prise de recul, afin de devenir acteur de notre vie: «J'ai ma part de responsabilité.»

Devenir acteur et prendre mes responsabilités, voilà l'un des meilleurs moyens de mieux me relever.

“Échouer nous apprend l'humilité, nous sommes des êtres humains, nous sommes imparfaits”

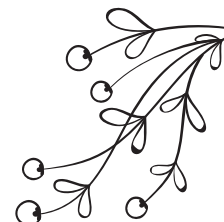
Échec et apprentissage

Qu'est-ce que m'apprend mon échec? En quoi peut-il me faire grandir?

Tout est une question de regard. Répondre au «pourquoi» est extrêmement important: «Pourquoi ai-je échoué». Mêler ce «pourquoi» à la lucidité est encore plus important. Juste après, vient l'apprentissage: qu'ai-je appris sur moi? Sur les autres? Sur la vie?

À l'image des morales des fables de La Fontaine, quelle est la morale de mon échec?

Comme ce bébé qui apprend à marcher: première chute, ne pas se tenir comme ça sur ma jambe droite. Deuxième chute, avec les mains, c'est compliqué. Troisième chute, les fesses doivent être plus en arrière. 5^e chute... 6^e chute... 7^e chute... 220^e chute... Et, enfin, le graal! «Ça y est! Je marche! Je sais comment faire!»





Échec et humilité

Dans la mythologie grecque, Icare est un jeune Crétois emprisonné avec son père Dédale dans un labyrinthe. Ce dernier l'avait construit à la demande du roi Minos pour y enfermer le Minotaure.

Pour s'en échapper, Dédale fabriqua des ailes en plumes d'oiseau et en cire, qu'il fixa sur leurs épaules et qui permirent aux deux hommes de s'envoler hors du labyrinthe. Seulement, ivre de puissance et de liberté, Icare s'approcha de plus en plus du soleil. La chaleur fit fondre la cire, brula les plumes, et le jeune homme chuta et disparut dans la mer Égée. Ce mythe symbolise la quête d'absolu de l'être humain violemment ramené à terre par la réalité et incite à l'humilité.

Ainsi, l'échec nous apprend l'humilité. Nous sommes des êtres humains, nous sommes imparfaits. La puissance et la gloire peuvent être séduisantes et pourtant ce sont des mensonges face à la beauté de l'humanité et de la fragilité. Car ce qui nous rend heureux, ce n'est pas l'argent, la gloire ou la reconnaissance, c'est la qualité des relations que nous avons avec autrui.

L'humilité nous aide à bâtir des relations stables et pérennes, où nous acceptons les autres (et nous-même!) pour ce qu'ils sont, avec leurs forces et leurs fragilités. Être humble, au final, c'est tout simplement avoir conscience que nous avons besoin les uns des autres pour nous sentir vivants.

Échec et imagination

Quoi de mieux que l'imagination pour se relever et faire autrement? Si nous n'avions pas la faculté d'imagination, tout se ressemblerait! Quel ennui! Il n'y aurait jamais eu Batman par exemple. Étant un grand fan de cette trilogie, je trouverais cela tellement dommage! Et pour revenir à des choses plus sérieuses, l'imagination est à la base de toutes les inventions, idées, découvertes, envies ou encore projets. Échouer est donc

un fabuleux catalyseur d'imagination.

Je n'ai pas encore trouvé ce qui me convient, ce qui fonctionne, ce qui a du sens pour moi. Je me suis planté. Eh bien je vais encore chercher, jusqu'à trouver!

Imaginez Thomas Edison en train de chercher à inventer l'ampoule. Il aurait échoué près de mille fois avant de parvenir à rendre son idée réelle. Il a dû faire preuve d'une grande imagination pour y parvenir.

Échec et sens

Qu'est-ce que je souhaite atteindre?

C'est en ayant un but qu'un échec prend son sens. Le but de ce bébé est d'apprendre à marcher. Le but de Bruce Wayne est de devenir Batman. Le but de cet article est d'être écrit (je l'ai recommencé trois fois avant de trouver le bon ton: trois échecs? Non, trois façons de faire qui m'ont permis d'écrire cette version).

Quel est mon véritable but dans ce que je mets en place? Qu'est-ce qui me donne du sens?

Où est-ce que je veux arriver? Et enfin, suis-je prêt à me relever autant de fois que nécessaire pour y arriver?

Mettre du sens dans ses actions est aussi important que manger, boire ou dormir. Sans sens, il n'y a pas de couleurs. On remet son bonheur à plus tard et tomber dans la victimisation devient un grand risque.

C'est pourquoi, donner du sens permet de se réaliser au jour le jour tout en s'ouvrant à ses réussites et ses échecs.

Alors, selon vous, pourquoi tombons-nous?



Étienne Schappler

Coach – Conférencier – Auteur
www.etienschappler.com



AGENDA

«**Gratitude et Pleine Conscience**» est un cycle de 8 semaines, à raison d'une soirée par semaine. En petit groupe, dans une ambiance chaleureuse et bienveillante et via des exercices proposés durant les séances et à domicile, nous nous entraînerons afin d'approfondir la pratique de la gratitude et de la pleine conscience dans son quotidien.

Prochain cycle à Liège (Belgique)
à partir du mardi 23 avril 2019.

INFOS SUR LE SITE
www.etienschappler.com

