

Fabrice LACOMBE

À la conquête de votre bien-être !



Se coacher pour s'épanouir
dans sa vie et son travail

Avec des exercices personnalisés,
des questionnaires et des tests,
des points de repère...



**À la conquête
de votre bien-être !**

Collection « Bien-être »

À la conquête de votre bien-être !

Se coacher pour s'épanouir dans sa vie et son travail

Édition 2012

Ouvrage conçu et réalisé sous la direction de Catherine FOURMOND

Auteur :

Fabrice LACOMBE

Suivi éditorial, conception graphique : GERESO Édition

© **GERESO Édition 2012**

26 rue Xavier Bichat - 72018 Le Mans Cedex 2 - France

Tél. 02 43 23 03 53

Fax 02 43 28 40 67

www.gereso.com/edition

e-mail: edition@gereso.fr

Reproduction, traduction, adaptation interdites

Tous droits réservés pour tous pays

Loi du 11 mars 1957

Dépôt légal : avril 2012

ISBN : 978-2-35953-100-8

EAN 13 : 9782359531008

GERESO SAS au capital de 160 640 euros - RCS Le MANS B 311 975 577
Siège social : 28 rue xavier Bichat - 72018 Le Mans Cedex 2 - France



GERESO
ÉDITION

Du même auteur :

- *Calculez votre quotient d'intelligence relationnelle et développez votre potentiel* - 2009
- *Testez votre Quotient d'Intelligence Relationnelle (Q.I.R.)* - 2009
Test en ligne sur :
www.la-librairie-rh.com/quotient-d-intelligence-relationnelle-qir_13_.html

www.la-librairie-rh.com

la librairie **RH**
by GERESO

*À tous les participants des séminaires que j'ai eu le plaisir d'animer.
À tous ceux que j'ai accompagnés dans leur progression.
À tous les responsables des ressources humaines, les responsables de
formation professionnelle qui m'ont fait confiance depuis plus de 20 ans.
À tous ceux qui montrent le désir de grandir.*

SOMMAIRE

Préface	13
Avant-propos	15
Introduction.....	23
Chapitre 1 - Apprenons à nous connaître!	27
Je me présente	27
Ma perception des humains	29
Comment allons-nous tisser notre relation de travail?	30
Présentez-vous	33
Fin d'étape pour aujourd'hui	36
Les réponses de Thomas et de Julie	38
Se dévoiler.....	39
Chapitre 2 - Comment me positionner à l'aide de mes valeurs? ...	43
Valeurs	44
Fin d'étape pour aujourd'hui	48
Les réponses de Thomas et de Julie	49
Vos besoins, vos envies, vos aspirations!	50
Chapitre 3 - Comment me percevoir sereinement?	55
Votre enveloppe	56
Prendre soin de soi	59
Fin d'étape pour aujourd'hui	62
Les réponses de Thomas et de Julie	64
Miroir	65
Chapitre 4 - Comment faire de mes qualités une force?	67
Qualités	68
Fin d'étape pour aujourd'hui	71
Les réponses de Thomas et de Julie	72
Reconnaissance, compliments et perception de soi	73

Chapitre 5 - Comment améliorer ma communication ?	77
Évaluer	78
Communiquer	79
Fin d'étape pour aujourd'hui	85
Les réponses de Thomas et de Julie	86
La communication efficace	87
Chapitre 6 - Comment retrouver l'intimité de mes émotions ?	91
Aimer ses émotions	92
Le monde des émotions	96
La richesse des émotions	98
Vos réponses	99
Fin d'étape pour aujourd'hui	103
Les réponses de Thomas et de Julie	104
Vivre ses émotions	105
Être en contact	106
Chapitre 7 - Comment renforcer ma position sociale ?	109
« Je » de rôle	111
Analyse	115
Fin d'étape pour aujourd'hui	117
Les réponses de Thomas et de Julie	118
Quatre types de rôle	120
Chapitre 8 - Comment chasser mes idées noires ?	123
La répétition est utile à la vie	123
Disques rayés	124
Recadrer n'est pas relativiser	127
Fin d'étape pour aujourd'hui	131
Les réponses de Thomas et de Julie	132
Positions relationnelles	134
Les positions de vie	134
Tableau récapitulatif des perceptions de soi et des autres	137
Chapitre 9 - Comment trouver de la force dans mes décisions ? ..	139
Faire des choix	140
Fin d'étape pour aujourd'hui	143
Les réponses de Thomas et de Julie	144
Vous décidez !	145
Chapitre 10 - Comment me construire un avenir structurant ?	151
Je vais droit au but !	152
Fin d'étape pour aujourd'hui	159
Les réponses de Thomas et de Julie	160
Le futur	162

Chapitre 11 - Comment conforter ma propre identité?	163
Votre prénom	164
Fin d'étape pour aujourd'hui	168
Les réponses de Thomas et de Julie	169
Qui suis-je?	170
Chapitre 12 - Comment affronter mes contradictions?	173
Être tolérant envers soi-même	174
Fin d'étape pour aujourd'hui	182
Les réponses de Thomas et de Julie	183
Rééquilibrage	185
Chapitre 13 - Comment mon apparence peut-elle influencer mon image sociale?	187
Look for looking	188
Fin d'étape pour aujourd'hui	192
Les réponses de Thomas et de Julie	193
La dynamique des messages	196
Chapitre 14 - Comment surmonter mes regrets?	199
Hier.....	200
Aujourd'hui, je goûte le présent	202
Et demain?	206
Fin d'étape pour aujourd'hui	208
Les réponses de Thomas et de Julie	209
Construire son bien-être	211
Chapitre 15 - Comment renforcer mon Bien-être dans l'entreprise?	215
Clarifier ma situation au travail	216
Clarifier mon confort dans mon activité	219
Pourquoi ces questions?.....	220
Fin d'étape pour aujourd'hui	222
Les réponses de Thomas et de Julie	223
Les facteurs du Bien-être	224
Un bilan	227
Pour conclure	229
Pistes de lecture	231
Remerciements	233
Liste des tests et exercices	235
À propos de l'auteur	237

PRÉFACE

Il y a déjà quelques années, un dessin humoristique mettait en scène une entreprise sur les murs de laquelle un panneau portait l'inscription suivante : « Vous êtes prié de laisser la santé des salariés dans le même état que celui que vous aviez trouvé à l'embauche... ».

C'était il y a quelques années et à n'en pas douter, son auteur était un visionnaire car dans un contexte économique en perpétuelle évolution, au sein duquel la concurrence, la performance, la complexité des tâches, la pression des délais, la précarité du travail sont devenues des préoccupations quotidiennes, le climat professionnel est dorénavant l'un des principaux facteurs de stress et d'épuisement.

Ipsa facto, ces facteurs de risque professionnels représentent actuellement des enjeux importants pour la santé des populations et les acteurs de la Santé au travail en sont les observateurs au quotidien : expression de souffrances psychiques, maladies aiguës ou chroniques, conduites addictives, arrêts de travail prolongés ou récurrents, maladies professionnelles...

Dans ce contexte où les conditions de travail et les conditions de vie s'imbriquent toujours plus étroitement, la prise de conscience collective du problème n'est plus remise en cause. Les rapports sur les risques psychosociaux se suivent, la réglementation évolue, la méthodologie d'intervention se précise au fil des actions engagées. Mais le problème ne persisterait-il pas, peu ou prou, selon les entreprises, les activités, le contexte ?

À LA CONQUÊTE DE VOTRE BIEN-ÊTRE !

Une chose est sûre : le malade, c'est d'abord et avant tout le... travail. Les soins existent, tout autant que la mobilisation autour de lui, volontiers axée - souhaitons-le - sur la dimension humaine de l'entreprise et dans le cadre d'une réponse la plus systémique possible. Mais il n'en reste pas moins vrai que les travailleurs doivent encore trop souvent vivre avec ce travail malade ou convalescent. Et une autre chose est tout aussi sûre : ils doivent néanmoins « agir, réagir, faire quelque chose » car pour se défendre, il n'y a pas de meilleur avocat que ses actes.

Devant l'ampleur du phénomène, le livre de Fabrice Lacombe apparaît non seulement comme le reflet d'une réalité mais également comme un outil indispensable que l'on pourrait comparer à un « couteau suisse » : une seule lame sortie à la fois, mais combien de lames différentes disponibles pour des situations variées...

Ce livre sera un partenaire précieux pour tous ceux et celles qui oublient de prendre soin d'eux-mêmes ou qui souhaitent encore mieux le faire. Ce faisant, la « prise au vent » de leur stress professionnel en sera réduite d'autant.

Parce que prendre soin de soi peut représenter beaucoup de travail, surtout si on ne sait par où commencer, Fabrice Lacombe nous propose un livre de réflexion et d'exercices concrets pour nous aider à éliminer une par une les barrières intérieures, qui trop souvent, nous empêchent d'avancer. Et dans la vie personnelle comme professionnelle, la connaissance et la confiance en soi sont un pré requis à la compréhension des autres.

Je suis alors à même d'affirmer qu'après la lecture de cet ouvrage, vous aurez ouvert des portes vers le bien-être.

Il y a comme cela des livres qui peuvent parfois aider à changer la vie.

Docteur Michel GAGEY
Médecin du travail

AVANT-PROPOS

À l'heure où l'on évoque de façon de plus en plus aiguë le bien-être dans l'entreprise, les risques psychosociaux, la place de chacun dans une structure, prendre soin de soi est devenu un élément fondamental du bien-être. La question qui est posée est la suivante : Est-ce que nous prenons vraiment soin de nous ? Est-ce que nous savons penser bien-être ?

Pas si sûr. Nous pouvons prendre soin de nous-mêmes de façon paradoxale : Positive de premier abord, elle se montre très vite néfaste. Un peu comme lorsque vous avez un petit bouton de moustique. Vous grattez, vous grattez... Dans un premier temps cela fait de bien et puis, au bout d'un moment, cela fait mal... Dans bon nombre de situations, nous sommes capables de nous « faire du bien » à court terme sans prendre en compte l'ensemble de qui nous sommes, sans prendre en compte notre vie dans sa continuité. Se défouler sur un collègue, faire une plaisanterie disqualifiante sur quelqu'un, fumer, insulter un automobiliste, manger trop, hurler en famille, dépenser trop, faire une remarque désobligeante, râler : On se soulage, on se « fait du bien » sans prendre en compte les conséquences pour soi. Penser à son bien-être, c'est se mettre en capacité de prendre soin de soi de façon pérenne, de façon écologique en respectant son environnement personnel. CARPE DIEM : Profite du temps présent en l'inscrivant dans la continuité de ta vie !

Une évolution sociale...

Nous vivons dans un environnement difficile qui met souvent à mal notre bien-être. Nous assistons à des phénomènes qui ne sont étrangers à personne et qui laissent à penser que nous pensons mal à nous-mêmes.

L'évolution sociale est sans précédent. Elle nous montre quatre tendances qui peuvent paraître effrayantes lorsque l'on regarde notre environnement proche : l'individualisme, la solitude, l'impatience et l'agressivité.

L'INDIVIDUALISME

Dans le cadre du développement social, nous pensons d'avantage à nous et c'est tant mieux ! Mais cela doit-il se faire au détriment du groupe ? Doit-on oublier pour autant le cercle qui nous entoure ? Le voisin dans le métro, les automobilistes, les piétons, les collègues... D'aucun oublie de dire « bonjour », ou veulent passer systématiquement les premiers. Ils pensent alors plus souvent à satisfaire leurs besoins de consommation qui sont les plus aisés à acquérir : un DVD, un ordinateur, le dernier téléphone portable. Mais est-ce cela « bien penser à soi » ?

LA SOLITUDE

Nous assistons à une dissociation de la réponse à nos besoins et de l'acte relationnel. Les nouvelles technologies nous permettent, si on le souhaite, de faire nos courses au supermarché sans parler à personne, de commander sur Internet. Certains finissent par croire qu'ils n'ont plus besoin des autres. En prenant moins en compte la relation avec l'autre, ils ne font attention à l'autre que s'ils en ont directement besoin (et encore...). Nous assistons ainsi à une perte du collectif, à une perte du besoin de reconnaissance. Nous sommes moins à l'écoute de l'intelligence collective. Mais est-ce cela « vivre le bien-être » ?

L'IMPATIENCE

Nous supportons de plus en plus mal de différer la satisfaction de nos besoins, (nous ne supportons plus l'attente). L'attente aux feux tricolores, l'attente sur un passage protégé ou au supermarché est souvent mal vécue. Certains veulent être livrés tout de suite, ne veulent pas attendre qu'une place se libère, ils se garent n'importe où... En étant de plus en plus impatients, est-ce que nous prenons vraiment soin de nous de la sorte ?

L'AGRESSIVITÉ

La nouvelle tendance est de vouloir tout, et tout de suite. Si l'on n'obtient pas, on s'énerve, on ne supporte plus la frustration ; avec l'impatience, l'émotion de colère est plus présente. Mal gérée, cette colère, se traduit en agressivité. Des mots blessants, une attitude d'arrogance ou un comporte-

ment d'attaque peuvent survenir lorsque l'interlocuteur devient une barrière à la satisfaction des besoins. L'interlocuteur apparaît alors comme un obstacle à nos besoins, un adversaire avec lequel nous ne pouvons construire une relation apaisée pour satisfaire nos attentes. Est-ce cela « penser à son bien-être » ?

Nous nous donnons de plus en plus d'importance, nous développons notre ego, notre intelligence. Mais nous vivons un paradoxe formidable : Plus nous grandissons en nous donnant une part personnelle importante, plus nous nous perdons en abandonnant le groupe dans ce qu'il nous donne pour notre construction. Nous nous devons de trouver un équilibre entre nos besoins individuels et ceux du groupe qui sont en réalité une réponse différée à nos propres besoins. Alors en nous laissant dériver vers ces comportements d'impatience, d'individualisme, de solitude ou d'agressivité, avons-nous toujours une juste perception de notre valeur humaine ?

Trois valeurs externes, une valeur interne

Dans la complexité de cette évolution sociologique, nous pouvons regarder notre identité au travers de trois valeurs personnelles majeures : la valeur technique, la valeur économique et la valeur sociale. Ces valeurs sont qualifiées de valeurs externes.

La valeur technique s'appuie sur nos compétences. Ce sont des éléments concrets qui offrent des certitudes ; ce peut être nos diplômes, nos savoir-faire ou nos savoirs acquis par l'expérience ou par les études. Cette valeur technique reste assez large. Cela va de : « Ce que je sais faire de mes dix doigts » à « Ce que je suis capable de gérer » ou encore de « L'ensemble de mes connaissances » à « Mes capacités d'analyse ». Cette valeur technique est l'ensemble de nos expertises. Au XXI^e siècle, l'évolution technologique est telle que notre valeur technique est sans cesse remise en question. Nos repères sur notre valeur technique sont mouvants et même si : « Je sais cuisiner, conduire », si « Je suis érudit », si « Je sais utiliser un logiciel », si « Je sais gérer un service », nous sommes très vite confrontés à la somme de choses que nous ne maîtrisons pas, que « Je ne connais pas ». Les changements dans les organisations remettent en cause nos savoirs faire de façon quasi permanente et ainsi peuvent nous amener à réviser notre perception de notre valeur technique.

La valeur économique, elle, repose sur la place que la société nous permet de prendre. À quoi nous est-il possible de postuler? À quelles opportunités avons-nous accès? Dans la plupart des cas, cette place est un emploi; ce peut être aussi la possibilité de créer un commerce, de s'installer comme indépendant. Dans les méandres de la crise financière, les perspectives sont réduites. Là encore, la période ne favorise pas une perception sereine de notre valeur économique.

Quant à la valeur sociale, elle se traduit par la place sociale que nous prenons. Il s'agit de la priorité que nous nous donnons dans la vie sociale, de l'image que nous avons de nous, face aux autres mais aussi de la valeur qui nous est attribuée par les autres; reconnaissance du métier, de la cellule familiale, du logement et même du véhicule, des signes sociaux externes. Cette valeur sociale est aussi dévalorisée, notamment par les représentations des médias, dans le décalage existant entre ce que nous vivons au quotidien et l'image que nous renvoie la télévision censée représenter la réalité sociale. Voyez comme tout paraît simple lorsque l'on regarde le petit écran: nous percevons des personnes qui parlent facilement, qui se parlent facilement, qui plaisantent, qui analysent. Tout cela est une illusion de facilité des rapports sociaux. Tout ce que nous y voyons est une représentation, comme une scène de théâtre, beaucoup d'interviews sont tronquées; on ne prend que la partie qui fonctionne. Ce sont des rapports sociaux virtuels car la communication est sortie des enjeux du quotidien et nous les prenons pour réels. Cela met à rude épreuve la perception de notre valeur sociale.

Après les valeurs externes, abordons la valeur interne. Elle s'appuie sur le regard que nous nous portons, sur l'image que nous avons de nous-mêmes. Elle concerne la relation de soi à soi; sans lien direct avec le social, c'est un jardin secret qui ne supporte ni la comparaison ni la compétition. Cette valeur interne prend de multiples formes et de multiples dimensions comme l'amour de soi dans un regard sur soi bienveillant, la confiance en soi à travers ses pensées et ses décisions et la vision de soi par une perception juste de soi.

Bien sûr, cette valeur prend corps grâce aux valeurs externes, économique, technique, sociale. Mais elle est avant tout ancrée dans la façon dont nous vivons nos échanges avec l'extérieur et donc sur le regard que nous portons sur ces valeurs externes. Nos trois valeurs externes sont souvent mises en

difficulté, en déséquilibre. Le risque est alors qu'elles nous masquent notre relation à nous-mêmes. Appuyer notre estime de façon trop marquée sur ces valeurs externes nous impose la comparaison, la compétition, le contrôle avec les autres et notre entourage. Cela gêne une relation intime avec soi-même. La recherche de valeurs externes trop marquées incite à se centrer sur l'image que nous donnons plutôt que sur la recherche de la satisfaction de nos besoins, de notre équilibre, de notre bien-être. « Je n'achète plus tel produit parce que j'en ai besoin mais pour ce que cet objet représente socialement » - « Je ne mène pas telle action parce qu'elle répond à une motivation profonde mais parce qu'elle me permettra d'être comme les autres ou de me singulariser » - « Je n'achète pas tel produit parce qu'il me plaît mais parce qu'il me donnera une certaine image ».

Le danger est alors que nous ne percevons notre valeur qu'en fonction de l'extérieur. Nous en devenons dépendants et sommes très perméables à toutes sollicitations. Il nous faut donc renforcer notre valeur interne pour trouver le bien-être.

Face aux trois valeurs externes, notre valeur interne ne se compare pas, ne s'additionne pas, elle est en nous-mêmes. Elle est le ferment de notre bien-être. Grâce à cette valeur que nous nous donnons, nous pouvons affronter les joies et les difficultés de la vie. Nos valeurs externes peuvent alors être remises en cause sans danger. C'est pour vous permettre de la renforcer que je vous propose cet ouvrage.

De l'importance de bien penser à soi

Dans le monde du travail, ces dimensions de valeur personnelle prennent une importance particulière car les facteurs de déstabilisation sont nombreux et sont facteurs de stress : Responsabilités mal définies, interruptions dans le travail, délais de réalisation très courts, absence de communication, absence de travail d'équipe, lourde charge de travail, contradictions internes, communication difficile... Autant de facteurs qui vont à l'encontre de notre bien-être, qui vont mettre à mal notre capacité à penser, décider, ressentir par nous-mêmes. Ces éléments déclenchent un déséquilibre, une perception brouillée de notre valeur intrinsèque (en tant qu'humain), de notre valeur technique (les connaissances, les compétences) de notre valeur économique (sur le marché du travail). Penser par soi-même est la réponse

À LA CONQUÊTE DE VOTRE BIEN-ÊTRE !

de base qui permet de renforcer son socle personnel et de faire face aux différents enjeux de l'organisation.

À travers ce livre, je vous propose d'être un miroir. Le miroir de votre bien-être... Que vous soyez gestionnaires des ressources humaines, managers, agents d'accueil, techniciens... Quelle que soit votre mission, vous êtes amené à être exposé de plus en plus souvent aux situations difficiles. Pour affronter sereinement les enjeux de votre poste, vous devez vous préserver, trouver des ressources afin de renforcer un positionnement personnel solide. Cet ouvrage vous propose de recadrer les éléments essentiels de votre place personnelle.

Cela vous permettra d'y trouver un double bénéfice : Le premier est de renforcer votre bien-être intérieur, de vous créer un socle pour affronter les problématiques délicates sans être déstabilisé, un socle pour affronter les situations difficiles avec efficacité. Le deuxième est d'être à votre tour un vecteur de bien-être dans l'organisation, d'augmenter votre efficacité et de progresser dans la structure.

C'est un outil qui se veut personnel. Il vous propose d'entrer avec plus de facilité dans l'intimité de vos trois sens : donner du sens dans la compréhension de vous-même (la pensée juste), du sens dans la direction et les décisions à prendre (l'action efficace), du sens dans le ressenti de vos émotions (l'émotion authentique).

L'objectif de ce livre est de vous permettre de vous approcher de vous-mêmes, son format, son ton vous étonneront peut-être. Laissez-vous entraîner.

Je ne laisse pas ce livre entre vos mains, je vous livre entre ses mains!

Bonjour,

Maintenant, ce n'est plus l'auteur qui s'adresse à vous. Lui, il est parti en voyage, en Espagne je crois, où il s'adonne déjà à d'autres activités! Il m'a rédigé et a envoyé le manuscrit chez son éditeur voilà déjà presque cinq mois. Il n'est plus là, je ne lui appartiens plus; il ne reste que moi: 350 grammes de papier et quelques dizaines de grammes d'encre... Un livre!

Et je compte bien devenir quelqu'un d'important pour vous. Je vous propose de vous aider à prendre soin de vous, à mieux vous connaître, pour découvrir certaines facettes cachées de votre personnalité, pour mieux vous comprendre et mieux vivre. Quel programme!

Vous aider oui, mais à une condition, une seule: prenez soin de moi, occupez-vous de moi, utilisez-moi pour noter vos pensées, vos remarques, vos émotions ou illustrez-moi, barbouillez-moi d'annotations, de petits dessins. Emmenez-moi partout où vous voudrez. Je suis à vous comme la terre est au paysan qui la cultive. Prenez soin de moi comme vous allez prendre soin de vous.

Nous allons faire du bon travail ensemble! Moi, j'ai envie d'être pour vous un livre porte-bonheur!

« Bien sûr dit le renard. Tu n'es encore pour moi qu'un petit garçon tout semblable à cent mille petits garçons. Et je n'ai pas besoin de toi. Et tu n'as pas besoin de moi non plus. Je ne suis pour toi qu'un renard semblable à cent mille renards. Mais si tu m'apprivoises, nous aurons besoin l'un de l'autre. Tu seras pour moi unique au monde. Je serai pour toi unique au monde... »

ANTOINE DE SAINT-EXUPERY - LE PETIT PRINCE

Introduction

Dans votre cadre professionnel, vous souhaitez vivre confortablement les différentes situations, que cela soit avec votre hiérarchie, vos collègues, vos subordonnés ou avec vos clients. Et peut-être même souhaitez-vous éprouver du plaisir dans vos rencontres, vivre les situations difficiles dans un confort moral légitime ? Vous trouvez que souvent tout cela n'est pas facile et vous vivez des découragements, vous manquez de solutions, d'idées, de méthodes ? Vous perdez de l'énergie, vous avez besoin de soutien, d'aide, de réconfort ?

Très bien, comptez sur moi pour vous accompagner. Je pense avoir les valeurs intrinsèques nécessaires pour vous soutenir et vous aider dans votre recherche de progression. Tout ce qui fait ce que je suis, les explications, les exercices, les idées, les réflexions, a été écrit pour vous ! Je ne vous offrirai pas de solutions toutes faites, mais je m'engage à vous aider à trouver vos propres remèdes, à réfléchir sur vous-même, à cheminer en utilisant de nouveaux itinéraires, de nouvelles manières de penser les choses, à vous aider à panser les petites et les grandes douleurs de la vie.

Vous pouvez compter sur moi, mais avant tout, comptez sur vous, comptez sur vos ressources : elles sont nombreuses, insoupçonnées, souvent cachées.