

QUAND JE SERAI GRAND, JE SERAI MOI... **MAIS EN MIEUX**

Ce n'est pas le petit Nicolas qui le dit, mais Gilles Serpry, coach, thérapeute et auteur d'un guide d'auto-coaching sur l'excellence de soi. A l'heure de la reprise, il nous invite à (re)penser notre job. Et bien plus...

PAR **ÉRIC CHAMBORD**



Éric Chambord. Après ce break estival, vous nous proposez de renouveler notre vision du travail mais aussi de notre rapport à soi et aux autres.

Gilles Serpry. Oui. Penser à soi et pour soi s'accorde bien avec le 'farniente' estival. Pendant les vacances, tout le monde parvient plus ou moins à souffler, à faire le point. Mais quand les rythmes de vie augmentent toujours plus année après année, comment se recentrer et continuer de s'épanouir ? Beaucoup finissent par s'user et s'étioler.

Il s'agit donc de sans cesse refléurir en quelque sorte ?! Pourtant, nous semblons toujours attendre la bonne 'saison' pour y parvenir.

Vrai. Tant de gens parviennent aigris à l'hiver de leur vie en se disant : « je n'ai pas vécu la vie que je voulais ! » Alors demandons-nous : « Ma vie actuelle me convient-elle vraiment ? » La bonne réponse convoque le respect de son écologie personnelle, sans jamais chercher à être ce que l'on n'est pas.

Mais cela suppose d'accumuler assez de force mentale pour oser bouleverser sa vie,

avec des conséquences imaginables pour son entourage.

Mais c'est déjà le cas. En 30 ans, la vie s'est terriblement complexifiée : en entreprise, en famille, en société, avec des changements incontournables et irréversibles ; et toujours moins de repères. Il ne s'agit plus de savoir comment y échapper mais plutôt comment les gérer. Bref, le choix est simple : subir ou piloter.

Oui, mais est-ce à la portée de tous ? Ne change que celui qui peut ; pas forcément celui qui veut. Finalement, notre vie nous appartient-elle encore ?

Oui, bien sûr ! Qu'y a-t-il de pire que de vivre en opposition avec soi ? Et personne ne peut vivre à notre place. Ce qui rend difficile le changement de cap, c'est de légitimer le fait d'être soi-même sans s'imposer une série de règles ou de valeurs qui ne sont pas les nôtres. A nous de trouver notre propre guide de pilotage.

D'où les exercices d'auto-coaching, simples et ludiques, afin de se sentir pleinement soi dans un monde chahuté. A noter que l'excellence de soi rejette la comparaison et l'élitisme. Dans mon ouvrage, je cite tant les ouvriers et les femmes de ménages que les athlètes et les entrepreneurs. Les défis à relever demeurent les mêmes.

Et je vois deux défis. Nous avons évoqué le premier : partir à la découverte de soi pour bien se connaître. Le second défi peut sembler contradictoire : s'inscrire dans le rêve tout en demeurant ancré dans le présent. Apprenons donc à nous sentir en phase avec ce qui se passe en nous et autour de nous pour aller là où nous voulons.

Ça veut dire quoi concrètement ?

Premièrement, plaçons-nous en apprentissage de la vie. Nous sommes des êtres en constante adaptation ; nous apprenons tous les jours. Les tenants du « je-suis-comme-ça-je-n'y-peux-rien » repoussent les ajustements toujours plus loin. Résultat ? Une frustration

grandissante jusqu'au sentiment d'échec total.

Pourtant, il s'avère positif d'accueillir la nouveauté qui vient à nous avec sérénité. Demandons-nous : « En quoi ce que j'apprends va me faire avancer ? » Tel un levier de commande sur la position neutre, si nous positionnons notre présence à soi et au monde au centre de tout, nous évoluerons positivement vers la direction souhaitée.

Deuxièmement, accordons-nous la permission de rêver. Nous évoluons de plus en plus dans un moule sociétal formaté. Pour s'autoriser à rêver, il faut vaincre ses peurs, cesser de se paralyser mentalement et de se déprécier (« pas possible, je ne l'ai jamais fait, je n'y arriverai jamais... »). Et se reconnecter à soi.

Le but n'est pas de « tout envoyer péter et partir à l'aventure ». Il ne s'agit pas d'un élan juvénile, irréfléchi et improvisé. Que du contraire : il s'agit d'un parcours où l'on se révèle à soi ses propres façons de fonctionner. A cette fin, les exercices de fin de chapitre déclenchent des prises de conscience, préludes à de nouveaux comportements.

Vous détaillez nos cinq piliers d'excellence personnelle en un socle de réussite pour (re)prendre le contrôle des choses. Quels sont-ils ?

Le pilier Présence aide à écarter nos pensées parasites. Le pilier Alignement aide à affronter ce qui se présente à nous. Le pilier Performance aide à agir vers le but. Le pilier Discipline aide à s'harmoniser avec soi et les autres. Le pilier Liberté aide à s'affranchir des schémas habituels et à (s')inventer.

Finalement Gilles Serpry, comment s'assurer de devenir pleinement soi, de parvenir à se réinventer en permanence ?

En décidant de changer ce qui peut l'être : soi-même ! Outre refuser de subir sa vie en livrant des combats d'arrière-garde, cela veut dire regarder le monde avec des yeux neufs, laisser émerger sa vocation profonde et lui offrir tout l'espace de développement. Moi aussi je rêve : qu'en fin d'ouvrage, le lecteur se dise : « je suis enfin moi... et en mieux ! »

Edition la Chartre
Collection : la clé des gens
www.lacharte.be
29€ chez votre libraire

