

« Je te vois »

Se m n S  
Je te vois

**Et si nos petits gestes étaient des dons rendant les gens rencontrés plus heureux ?**

Je pense parfois à cette phrase de Gandhi : "c'est en nous même que doit se faire le changement que nous voulons voir autour de nous." Or, c'est comment autour de nous ? la liste est longue vous me direz...et 2015 restera bien sombre, bien que je médite aussi sur les belles actions de cette année.

Alors si je reprends la phrase de Gandhi, je suis convaincu que si nous voulons changer ce qui nous entoure, nous le pouvons. Par contre, cela doit commencer par nous mêmes. Et la...et la... sommes nous prêts à changer nos comportements personnels ? Suis-je moi même prêt à changer ? Changer ? changer quoi ? Changer comment ?? Changer pourquoi ?? Nous ne sommes pas coupables me direz vous et nous n'avons aucune influence à nos niveaux sur la politique internationale, sur la courbe du chômage, sur la pauvreté.

Je suis d'accord. Ca commence à bien faire ces leçons de morale qui voudraient nous culpabiliser. Vous, moi, nos parents, nos enfants serions les méchants coupables de nos malheurs et de l'issue fatale qu'on nous prédit pour la planète.

En fait c'est autre chose que je propose en référence à la phrase du génial Gandhi : que seraient nos journées, si, par exemple, nous devenions "plus attentionnés" avec les personnes qui vivent à nos côtés, avec lesquelles nous travaillons tous les jours, avec notre voisin, le serveur de café, le vendeur, vos enfants, notre famille ?

En étant plus attentionné avec nous même. Par exemple, en ne nous jugeant plus aussi férocement lorsque nous n'avons pas "réussis" ceci ou cela, en ne nous comparant plus à qui que ce soit pour ne plus juger quiconque "aussi facilement", en prenant conscience de nos jugements, de nos jalousies, de nos envies qui nous poussent à stopper, freiner, condamner, juger l'autre.... à vouloir même "son

job" ?

Je rencontre comme tout le monde, beaucoup de personnes qui se disent fatiguées et déçues par l'être humain et qui me disent être encore plus interrogatives et plus tristes et même révoltées quant à tout ce qui s'est passé chez nous en 2015. Je rencontre aussi beaucoup de personnes préoccupées et fatiguées par les " luttes" entre collègues au bureau et qui supportent de moins en moins "la pression".

Mais, qui est prêt à générer (en référence à la phrase de Gandhi) autre chose en mettant par exemple un peu de bonne volonté dans des petits gestes de la vie quotidienne ? Ce n'est pas impossible. Nous connaissons tous pour les subir ou les pratiquer, les impolitesse spontanées dans les transports, ou sur la route, les impolitesse des autres, les nôtres, les miennes, ou les dénigrement trop faciles entre voisins de paliers, les luttes d'influence au bureau, les indifférences à son prochain, les jalousies, l'envie, les mensonges, les peurs ....

Mais, qui au final, les entretient, sinon nous mêmes, soit en tant qu'initiateur (je parle aussi pour moi car je ne suis pas un Saint) soit en tant que victime qui subit l'autre et qui va réagir pour ne pas se laisser faire. On ne sait parfois plus qui a initié le combat. Moi ? Lui ? En tant que coach je reste toujours étonné de la puissance des arguments des deux parties qui "se tapent dessus". Qui croire ? Comme dans mon enfance, lorsque nous jouions dans la cour d'école, la maîtresse assistait à nos petites colères et nous séparait en nous punissant l'un et l'autre en se disant que l'un et l'autre y était bien pour quelque chose ; j'en viens à y repenser. Au fond, malgré les années, rien n'aurait changé ?

Observons aussi les médias qui mettent en avant nos jeunes de 18 ans "déjà intronisés stars" et dont la popularité est d'autant plus forte qu'ils s'insultent !

La liste est aussi longue de jeux de guerre en PlayStation. Il y a quelques temps; alors que je lisais un quotidien d'information gratuit sur le web, une publicité de la PlayStation sur le dernier jeux de guerre à la mode m'apparu d'une

façon violente, alors que je lisais calmement un article d'un philosophe qui exprimait des mises en garde contre les risques de guerre au moyen orient et qui ne cessait de répéter "plus jamais ça" et que "la paix est fragile" ! Cette publicité intempestive sur ce jeu pour jeune me vantait la guerre au même moment !

Qui entretient cela ? Un robot ? Une machine ? Peut être, c'est même sur. Mais non ! Le robot informatique est programmé par l'Homme, c'est à dire, ceux qui les inventent ces jeux de massacre, peut être vous, peut être moi qui les achète pour mes enfants, mes neveux, peut être un ami d'un ami proche qui y travaille pour gagner sa vie, un de mes enfants qui y joue. Autrement dit ce climat est entretenu par NOUS MEMES.

Or, qu'a voulu dire Gandhi ? "C'est en NOUS que.....".

On peut être horrifié par ce que se passe dans le monde et c'est préoccupant. Mais l'hypothèse que je formule c'est que par nos comportements quotidiens nous les rendons possibles : nos jugements sur nous et sur les autres, nos jalousies, nos comportements, les compétitions égoïstes qui sont exacerbées depuis notre enfance... Tout ce que nous disons subir et venant du "dehors" m'apparaît nettement n'être en fait que le reflet démultiplié de nos "propres" agissements quotidiens (dénigrement et jugement facile, jalousies, envies, peurs, autodénigrement, notre préférence marquée pour des films à la gâchette facile surtout lorsque des bombardements par des vaisseaux galactiques entrent en jeux avec plein de faisceaux lumineux de couleur).

**Sommes nous à ce point hypnotisés pour ne pas nous ouvrir les yeux sur le fait que nous donnons une énorme permission à la violence par nos propres pensées, nos agissements quotidiens et nos préférences ?**

Gandhi, comme tu as eu du flair : " C'est en nous que doit se faire le changement que nous voulons voir à l'extérieur ".

**Ce que j'écris ici n'est ni une accusation ni un pamphlet dont l'objectif serait**

**de culpabiliser et d'enfoncer le clou. C'est un appel à des prises de conscience pour que nous parvenions à ouvrir les yeux sur nos pensées et nos agissements car nous avons largement la capacité à les changer lorsque nous en sommes conscients.**

**Le pouvoir personnel que nous avons est énorme et il m'apparaît même illimité si nous modifions juste un peu nos propres comportements.** L'addition de plusieurs comportements a plus d'impacts que l'on peut le penser. C'est ainsi qu'une seule personne peut même faire basculer une décision face à un collectif d'individus divisés dont les objectifs sont divergents et différents. L'unique condition pour cette personne est qu'elle soit déterminée à 1000 %. C'est souvent de cette façon que nos côtes ont été bétonnées : un seul entrepreneur qui tenait tête à un collectif divisé.

Merci à Gandhi et merci aux personnes que j'accompagne en coaching qui me permettent de plus en plus d'accéder à ce niveau de compréhension, d'ouverture et de conviction.

Un exemple me direz vous ? Car ça tient peut être du rêve voire de l'illusion à grand spectacle ce que je vous raconte là. Un homme que j'ai coaché me disait qu'il était fatigué par les comportements de ses collègues et responsables au bureau.

Cet homme vivait vraiment très mal cette situation et c'est pour cette raison qu'il avait choisi de se faire coacher. Mais alors que nous avons rendez-vous pour une séance de coaching, un incident arriva. Il venait de s'en prendre à l'hôtesse d'accueil qui lui avait servi un café sucré alors qu'il l'avait demandé "sans sucre". La personne de l'accueil s'était trompée et s'en était excusée. Or, la réaction de ce Monsieur a été très dure, et l'hôtesse en fut choquée.

J'ai demandé à ce Monsieur ce qu'il en pensait. Bien sur il a trouvé toutes les raisons à sa réaction, mais sentant qu'il tournait en rond dans ses arguments et que je n'étais pas plus convaincu que cela, il a fini par me parler de son stress lié à son quotidien dans son entreprise. **Mon questionnement l'a alors amené à**

**réfléchir au fait que si nous agissons tous ainsi, nous ne pouvons pas alors nous plaindre de ceux qui agissent aussi de cette manière brutale avec nous. On leur offre même un visa de brutalité sur un plateau d'argent.**

Je me souviens lui avoir dit : "**Mais qui est-on finalement pour juger les autres et même condamner leurs agissements contre nous si nous mêmes nous agissons de la même façon ?** Il s'est alors ressaisi. Il pris alors l'option pour les jours suivant d'observer plus attentivement ses agissements. Sa manager et ses équipes ont observé de nets progrès plus rapidement qu'on pourrait le penser. Il a finit par me dire qu'il vivait mieux qu'auparavant, tout en me disant que c'est un "combat de tous les instants de rester éveillé". J'ai beaucoup aimé ses propos. Je crois lui avoir dit : "**Il est en effet plus difficile de rester éveillé et de s'observer dans nos agissements, et il est tellement plus facile de fermer les yeux sur nos agissements et de s'en prendre aux autres**". Quant au mot "combat", je lui ai proposé de le remplacer s'il le voulait bien, par le mot " effort ". En faisant cet effort de dire par exemple à l'hôtesse d'accueil : " ce n'est pas grave ce n'est qu'un café", elle aurait pu passer une meilleure matinée et lui aussi.

Je vous souhaite une nouvelle fois un belle année composée de plein de petits bonheurs quotidiens.

Ces bonheurs quotidiens, nous en sommes les responsables par un geste de politesse, par un sourire, par une discussion sympathique à entretenir avec un chauffeur de taxi stressé. **Nos petits gestes sont des dons qui rendront les gens rencontrés plus heureux**, peut être pendant 2 minutes, ou peut être pendant 10 minutes et je vous promets que vous ressentirez même à distance leur joie par l'intermédiaire d'autres personnes qui viendront vers vous avec plus de joie.

Si vous donnez du bonheur à quelqu'un que vous ne connaissez pas, même un court instant, sachez que des petits bonheurs surgiront pour vous au coin d'une

rue par des personnes que vous ne connaissez pas. Elles pourront se montrer polies, souriantes, sympathiques.

Il y a quelques jours, à déjeuner, j'entrepris spontanément de parler avec le chef cuisinier d'un bel espace professionnel qui servait lui même les clients présents ce jour la pour des team building ; je décidais de lui parler d'un garçon plein de talents que je connais bien et qui adore la haute cuisine et qui aimerait en faire son métier. Notre échange a été spontané, sympathique, souriant, mais est finalement resté assez court. Je pris même en photo le menu du présentoir qui mettait en avant une spécialité à base de truffe, et du livre d'un éditeur connu, faisant référence aux grands chefs ayant travaillé ou travaillant encore avec cette société. Il me dit que ce livre était à la vente si je souhaitais me le procurer. Je le remerciais et lui ai souhaité une belle journée.

N'ayant pas eu un moment dans la journée car j'animais un séminaire sur place, quelle ne fut pas ma surprise en fin de journée lorsque la responsable de ce bel espace m'offrit ce livre avec un message bien sympathique et encourageant pour ce jeune ami. Je n'avais aucune attention en parlant au chef cuisinier.

J'avais juste accordé un peu d'attention à ce Monsieur qui me semblait aimer son métier. Je sais par contre que nous avons le sourire.

**Je vous souhaite de déclencher cette douceur autour de vous, même si c'est un "effort" car rien ne se fait sans effort. N'attendons pas tout de l'autre surtout si l'autre attend lui aussi tout de nous. Alors il ne se passera rien.**

Grâce à l'Analyse transactionnelle (lire l'ouvrage du Dr Eric Berne, " Que dites vous après avoir dit bonjour ? ") nous sommes en mesure de démontrer que les tensions et les conflits sont le résultat d'un manque de reconnaissance, à savoir, "d'intérêt" ressenti par autrui, donc de l'intérêt que nous portons à l'autre.

**Plus que jamais en 2016, NOUS AVONS LE POUVOIR INDIVIDUEL de développer cette reconnaissance, cet intérêt porté à autrui. Personne, je**

**dis bien PERSONNE ne peut nous empêcher d'exprimer des petits bonheurs, même lorsque l'ambiance générale se détériore.**

Sachez que l'intérêt porté à autrui, cette reconnaissance positive, déclenchera beaucoup plus d'impact positif que vous ne le croyez, car comme une dynamo, elle en entraînera beaucoup d'autres.

MERCI DE M'AVOIR LU

Patrick Krzyzosiak

A Paris, le 21 janvier 2016

D'autres publications sur :

WordPress : <http://www.patrickkrzyzosiakcoaching.wordpress.com>



**SPK ENERGY**

*Coach individuel & team CT 31 (2006)*

*Consultant et formateur RH*

140, Bis Rue de Rennes-75006 PARIS

*email* : [p.krzyzosiak@spkenergy.fr](mailto:p.krzyzosiak@spkenergy.fr)

**T** : +33 1 70 38 24 30    **M** : +33 6 62 18 65 73