

Comment va votre suspension ?

De nos jours tout change, tout évolue très vite. On doit continuellement s'ajuster à de nouvelles valeurs ou à de nouveaux comportements, autant dans notre vie personnelle que professionnelle.

Évidemment, ce n'est pas sans amener des tensions pouvant engendrer des stress qui débouchent parfois sur un burn-out.

Face à cette situation, plusieurs sont à la recherche de nouveaux moyens pour retrouver un certain équilibre salubre puisque les moyens utilisés jusqu'ici ne semblent plus assez efficaces pour empêcher plusieurs « as de la performance » de littéralement « se brûler » à la tâche.

Formule I

Beaucoup de gens dynamiques ont pris l'habitude de fonctionner à plein régime et de se pousser constamment à « performer ». On a parfois l'impression qu'ils se prennent pour des FORMULE I, ces voitures de course sur le circuit international de la compétition.

Ce sont des gens intelligents (ils ont un gros moteur) et très déterminés (forte transmission). Ils foncent avec leurs ambitions (leur carburant) auquel ils rajoutent sans cesse des indices d'octane plus élevées (séminaires de pensée positive, sessions de motivation, cours de vente, cassettes de méditation et/ou de relaxation, etc.).

Souvent, ces gagnants sont tellement imbus de leur désir de performance qu'ils oublient ou négligent de développer d'autres aspects de leur personnalité qui pourraient leur assurer un certain équilibre et leur servir de suspension (capacité de s'adapter aux changements) quand les tensions deviennent trop fortes.

Car tout le monde sait bien que, quelle que soit la puissance de notre moteur et la force de notre transmission, si notre suspension est mal ajustée, quand on arrivera dans une courbe, on devra obligatoirement surcompresser et freiner au maximum avec tous les risques

qu'on connaît de brûler les freins, la transmission et le moteur, sans mentionner les dangers de sortie de piste ou de capoter.

Et Dieu sait combien on en trouve des courbes, des changements, des remises en questions et des réorientations sur notre route depuis quelques années !

Performance

C'est en misant sur leur volonté que beaucoup de gens se sont habitués à performer et à exceller. D'ailleurs, ne dit-on pas «si tu veux, tu peux» ! On pousse la machine et cela réussit. Bien sûr!

Il est évident qu'on est capable d'en prendre de la pression ! C'est d'ailleurs pourquoi on se voit comme une voiture de Formule 1 et non pas comme une trottinette.

Comprenons-nous bien ! Ce n'est pas le stress qui est mauvais; ça peut même être un stimulant à l'action. Le problème survient lorsqu'il nous paralyse au lieu de nous motiver.

Il faut réaliser que même la volonté a ses limites. Ainsi il n'est pas nécessaire d'être sexologue pour savoir qu'il y a des domaines où «plus tu veux, moins tu peux» ! Posez la question à un éjaculateur précoce et vous verrez.. !

Mais il n'y a pas que là que notre obstination cause plus de tort que de bien. Ceux qui ont pris l'habitude de s'obstiner dans leurs objectifs à tout prix sont des candidats à l'anxiété de performance et aux dérèglements psychosomatiques connus de tous: troubles digestifs, cardiaques, respiratoires, insomnies, etc.

D'ailleurs, ces gens sont tellement habitués de performer qu'ils le font constamment, souvent sans le réaliser et même jusque dans leurs loisirs (en ski ou à la piscine, vouloir toujours en faire plus).

L'inconvénient, c'est qu'en se stimulant toujours ainsi, ils ne donnent jamais congé à leur système nerveux. Et on s'étonnera ensuite qu'il y ait tant d'infarctus !

Équilibre

Nous sommes d'abord et avant tout des êtres psychosomatiques et tout comme les gens de la Formule I l'ont compris, on ne peut miser sur une seule de nos dimensions et négliger les autres sans risquer un déséquilibre.

Mais surtout ce serait se priver de nos motivateurs de base: la fierté personnelle et le sens des responsabilités qui sont, avec nos besoins de créativité, notre capacité de nous émouvoir et de nous émerveiller, quelques-uns des éléments importants de notre suspension.

Mais nous avons aussi d'autres besoins. C'est tout autant dans la satisfaction de nos besoins de tendresse et d'affection qu'on arrivera à trouver cet équilibre personnel.

Après, le reste suivra car tout le monde sait bien que les gens épanouis réussissent mieux. D'ailleurs, au lendemain d'un beau moment de tendresse, est-ce qu'on n'est pas porté à dire : «Amenez-en des dossiers»!

On voit bien qu'en fait, la motivation, ce n'est pas qu'une affaire de volonté !

André Gareau,
conférencier et consultant en développement du personnel