EMANCIPE Mag

Comprendre, Ressentir, Expérimenter, Bouger

Numéro 1
Hiver 2026

DOSSIER

PRENDRE SA PLACE

Avec soi, les autres, dans son travail & dans le monde

CONNAISSANCE DE SOI
Pourquoi avons-nous tant besoin d'être validés par les autres ?

LEADERSHIP
Une équipe ne dysfonctionne jamais « juste à cause des autres »

RELATION D'AIDE
Aider sans sauver : être présent sans faire à la place

LE GRAND TEST
7 jours sans donner de conseil. Vous essayez ?

+ JEUX
Mandala à colorier

Qui êtes-vous quand personne ne vous regarde ?

« La suite ne se lit pas. Elle se vit. »

Derrière le formateur
Son histoire. Ses convictions. Ses doutes. Ses petites victoires.

Rencontre inatendue
Qu'est-ce que vous regretteriez un jour de ne pas avoir osé vivre ?

La gazette des toilettes
Décalée, curieuse et instructive.



Edito

Nathalie Casillas Gonzalez
Directrice de **Emancipe**

Et si on ouvrait un peu le champ des possibles ?

Il y a les formations, les livres, les podcasts, les concepts que l'on apprend, ceux que l'on oublie et ceux qui nous accompagnent longtemps. Et puis il y a le reste. Une phrase attrapée au vol, une question lancée par un collègue, quelques mots échangés avec un inconnu sur un quai de métro, une pensée qui surgit en marchant. Trois fois rien, en apparence. **Des choses minuscules, presque anodines, qui pourtant, parfois, déplacent quelque chose en nous.**

C'est de cette envie qu'est né **Emancipe Mag.**
Pour ouvrir des portes sur soi, sur nos relations, sur notre manière de travailler, d'accompagner, de décider, de ressentir, et aussi pour sortir un peu de notre tête : marcher, respirer, manger, jouer, colorier, rire ou simplement ne rien faire pendant quelques minutes.

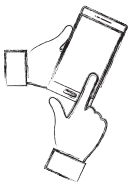
Pour ce premier numéro, nous avons choisi une question qui traverse finalement beaucoup de nos vies : ***Quelle place est-ce que je prends ?*** Dans ma famille, dans mon travail, dans mes relations, dans un groupe.

Nous passons beaucoup de temps à chercher notre place. À essayer de la mériter, à défendre celle que nous avons trouvée et souvent à rester dans une place devenue beaucoup trop étroite pour nous. Alors nous avons voulu regarder cette question sous différents angles.

Ce magazine est aussi une invitation à ralentir. Ne cherchez pas nécessairement à tout lire. Picorez. Commencez par la fin, le milieu ou le début. Écrivez dans les marges. Abandonnez un article au milieu et revenez-y trois semaines plus tard.

Si une question vous accompagne encore une fois le magazine refermé, alors ce premier numéro aura probablement rempli sa mission.
Bienvenue dans **Emancipe Mag**.

Je vous souhaite une belle lecture !



Transmettez-nous vos remarques, questions sur ce numéro: **info@emancipe.be**



Sommaire

P.04 NOTRE ÉQUIPE

P.05 PSYCHO POP: INCROYABLE ET VRAI

P.08 INUTILEMENT IMPORTANTS: CES PETITS COMPORTEMENTS DU QUOTIDIEN

P.10 EXPRESSO: CONCEPT MINUTE SUR LE TRIANGLE DE KARPMAN

P.12 L'EXPÉRIENCE: 7 JOURS SANS DONNER DE CONSEIL

P.15 SANS POWERPOINT: PORTRAIT DE NATHALIE

P.19 RENCONTRE INATTENDUE: IRVIN YALOM

P.23 ENIGMES À DÉCRYPTER

P.24 NOTRE DOSSIER: LA (MA?) PLACE

P.41 UN RENDEZ-VOUS AVEC LE CORPS

P.44 KIT PRATIQUE: QUAND JE N'ARRIVE PLUS À DIRE NON

P.48 RÉCRÉATION: TESTS ET JEUX

P.58 GAZETTE DES TOILETTES: A DÉCOUPER ETÀ PLACARDER DANS VOS VESPASIENNES

P.59 TABLE DE NUIT: REPOUSSER UN PEU L'HEURE DE DORMIR AVEC (À VOUS DE DÉCOUVRIR)

P.61 LE MOT QU'ON DÉSHABILLE

P.62 AVANT DE PARTIR



Bienvenue dans les **coulisses**

Notre équipe

Au service du projet **Emancipe**

Derrière **EMANCIPE**, il y a des formateurs, des projets, des idées et quatre personnes qui essaient de faire tenir tout ça debout. On coordonne, on organise, on communique, on compte, on imagine, on recommence. Bref, une petite équipe, beaucoup de casquettes et une conviction commune : faire les choses sérieusement, sans forcément se prendre au sérieux. La joie est une de nos valeurs. Les autres ? Humanité, Confiance, Collaboration et Cohérence



Nathalie | Directrice

Dans la vraie vie, elle imagine, forme, accompagne, décide, questionne et lance régulièrement des « J'ai une idée ! » qui finissent en nouveau projet. Son carburant : l'humain, le mouvement…



Virginie | Secrétaire, assistante comptable

Inscriptions, administration, comptabilité, attestations et mille petites choses mystérieuses et essentielles: Virginie veille sur les coulisses.Vous ne la voyez pas toujours, mais essayez seulement de faire tourner EMANCIPE sans elle.



Flore | Formations chez vous

Coordonne les formations chez vous, écoute, questionne, creuse jusqu'à découvrir ce dont vous aviez besoin sans forcément savoir le formuler. Une sorte de détective, mais avec moins de crimes et plus de post-it.



Fabien | Formations chez nous

Coordonne les formations chez nous, imagine la communication et transforme régulièrement un « on pourrait peut-être… » en nouveau projet. Son principal défi : avoir moins d'idées. Pour l'instant, échec total.



Miscellanées & divagations

PSYCHO POP

Le rendez-vous des cerveaux curieux, à lire entre deux cafés.

INCROYABLE ET VRAI...

78% moins envie d'aider
après une nuit blanche

Dans une étude sur le manque de sommeil, 78% des participants ont déclaré avoir moins envie d'aider les autres après une privation de sommeil. Pour mieux vivre ensemble, dormir n'est donc pas un luxe totalement individuel.

"Sleep loss leads to the withdrawal of human helping across individuals, groups, and large-scale societies", Eti Ben Simon ,Raphael Vallat, Aubrey Rossi,Matthew P. Walker, August 23, 2022

76% ont suivi une réponse
manifestement fausse

Dans les célèbres expériences de Solomon Asch, 76% des participants se sont conformés au moins une fois à une majorité qui donnait pourtant une réponse clairement incorrecte sur la longueur de lignes. La pression du groupe peut donc l'emporter sur une perception évidente.

Un pied dans la savane, l'autre sur Instagram

On appelle cela la **dissonance évolutive** : notre quotidien a changé beaucoup plus vite que notre biologie. Pendant des millénaires, nous avons vécu dehors, marché, suivi la lumière du jour, observé le ciel, entendu le vent, croisé du vivant et évolué au rythme des saisons.

Aujourd'hui ? Écrans, notifications, lumière artificielle, bruit, position assise et sollicitations en continu. **Notre cerveau habite en 2026, mais notre corps n'a pas complètement quitté la savane.** Alors parfois, quand quelque chose en nous réclame de marcher, de regarder les arbres ou simplement de sortir prendre l'air ce n'est peut-être pas une envie de vacances. C'est peut-être juste notre vieille biologie qui frappe à la porte.



Nous souffrons peut-être d'un déficit de nature : à force de vivre dans des environnements artificialisés, nous nous éloignons du vivant dont nous dépendons pourtant.

Sous le crâne, des chiffres

10 à 23 watts pour penser

L'activité du cerveau humain produit et consomme une **puissance estimée entre 10 et 23 watts, comparable à celle d'une petite ampoule.** Avec cette puissance plutôt modeste, nous arrivons à inventer des symphonies, résoudre des équations, nous demander ce que les autres pensent de nous ou passer vingt minutes à chercher nos lunettes alors qu'elles sont sur notre tête. Comme quoi, ce n'est pas toujours la puissance de l'ampoule qui fait la lumière.

"*Brain power*", Simon B. Laughlin, Journal of Experimental Biology, 2021

2% du poids, 20% de l'énergie

Le cerveau représente environ **2% du poids du corps, mais consomme près de 20%** de son énergie. Un petit organe, donc, mais un très gros consommateur.



86 milliards de neurones

Mais sa puissance ne vient pas seulement du nombre de cellules : elle dépend surtout de l'organisation des réseaux qui les relient.

100 millisecondes pour détecter une émotion

Le cerveau peut différencier visuellement des expressions émotionnelles en moins de 100 millisecondes. Avant même que nous ayons conscience d'avoir "lu" un visage, notre cerveau a déjà commencé à l'interpréter.

Et alors, émotion ou sentiment : même chose ? Pas vraiment.

L'émotion est donc immédiate : le corps réagit avant même que l'on ait compris pourquoi. Alors que le sentiment, lui, se construit avec nos pensées, notre histoire et notre interprétation. Par exemple: la peur peut passer en quelques instants ; le sentiment d'insécurité, lui, peut rester longtemps. En résumé: **l'émotion nous traverse. Le sentiment raconte ce que nous faisons de ce qui nous traverse.**

"*Phased processing of facial emotion: an ERP study*", Neuropsychologia, 2009

INUTILEMENT *IMPORTANTS*



Ces petits comportements du quotidien auxquels on ne prête plus attention. Jusqu'à ce qu'on se demande : pourquoi fait-on ça, au juste ?

POURQUOI SOMMES-NOUS INCAPABLES DE CHOISIR RAPIDEMENT AU RESTAURANT ?

Nous sommes au restaurant et nous avons faim. La carte arrive, enfin. Place au choix qui devient, entre les ravioles et le risotto, une décision existentielle.
On lit tout, on revient au début, on imagine le goût de chaque aliment, et on demande : « Tu prends quoi, toi ? » On observe discrètement l'assiette de la table voisine. Et quand le serveur arrive : « Attendez, commencez peut-être par les autres. »
C'est le paradoxe du choix : plus il y a d'options, plus on se sent libre, en théorie. **En pratique, on se sent submergé**. Trop de possibilités, c'est aussi trop d'occasions de se dire qu'on aurait pu choisir mieux. **Choisir, c'est renoncer à tout le reste.** Et quand l'assiette du voisin arrive, une certitude nous traverse : on aurait dû prendre ça. Au fond, **bien choisir, ce n'est peut-être pas trouver le meilleur plat, mais faire la paix avec tous ceux qu'on ne goûtera jamais.** C'est ce que le psychologue et économiste Herbert Simon appelait le **satisficing** : plutôt que d'épuiser son énergie à chercher le choix parfait, s'arrêter sur celui qui répond suffisamment bien à nos besoins, le jour J. **Ne pas chercher LA meilleure option, mais une option qui suffit**. Une philosophie du "assez bien" étonnamment libératrice.

POURQUOI RÉPONDONS-NOUS « CA VA » ALORS QUE PERSONNE NE NOUS A VRAIMENT DEMANDÉ COMMENT NOUS ALLIONS ?

"Ça va ?" "Ça va". "Et toi ? Ça va." Du vu et du revu. Deux êtres humains se croisent et aucun ne sait vraiment comment va l'autre. Pourquoi ? Parce que « ça va ? » n'est pas une question.

C'est souvent un rituel relationnel, un signe de reconnaissance, une petite poignée de main verbale qui signifie plutôt : je t'ai vu, tu m'as vu, nous pouvons maintenant parler d'autre chose.
La preuve ? Essayez de répondre : « Non, pas vraiment. »
Il y a de fortes chances qu'un petit flottement apparaisse. La vraie question commence : Quand nous demandons « ça va ? », sommes-nous toujours prêts à entendre la réponse ?



POURQUOI AVONS-NOUS BESOIN DE REMPLIR LES SILENCES ?

Vous êtes dans l'ascenseur avec quatre personnes. Tout le monde s'observe, en fuyant les regards de l'autre. Quelques sourires, beaucoup d' yeux qui regardent vers le haut, ou bas et personne ne parle. Et soudain : « Il fait vraiment bizarre comme temps aujourd'hui. »

Ouf. Nous sommes sauvés, quelqu'un à brisé le décibel 0. **Le silence peut nous mettre étrangement mal à l'aise. Dans une conversation, quelques secondes suffisent** parfois pour que notre cerveau s'affole : J'ai dit quelque chose qu'il ne fallait pas ? Il s'ennuie ? Je dois relancer ?
Alors nous remplissons. Même avec un point météo. Pourtant, tous les silences ne sont pas vides. Certains permettent de réfléchir, de ressentir, de chercher ses mots ou simplement d'être ensemble sans devoir produire quelque chose. Et si, de temps en temps, on laissait le silence terminer sa phrase ?

POURQUOI RELISONS-NOUS UN MESSAGE CINQ FOIS AVANT DE L'ENVOYER ?

« OK. » Non, c'est trop sec.
« OK ! » Beaucoup trop enthousiaste avec le point d'interrogation.
« Oui, pas de souci 🙂 » Pourquoi j'ai rajouté ce smiley ? Retirons le smiley.
« Oui, pas de souci. » Non, ça donne justement l'impression qu'il y a un souci.

Et nous voilà depuis quatre minutes devant une phrase de quatre mots. **Parce qu'à l'écrit, il manque énormément de choses : le ton, le sourire, le regard, l'intonation**. Alors nous tentons de faire tenir toute la subtilité d'une relation humaine dans un point, trois mots et éventuellement un emoji.
Et parfois, un simple :
« D'accord. » peut nous occuper mentalement tout l'après-midi.



ET VOUS ?

Quelle petite chose inutilement importante faites-vous sans vraiment savoir pourquoi ? **Écrivez-nous.** Elle finira peut-être dans le prochain numéro.

EXPRESSO

CONCEPT MINUTE



Avant que votre café ne refroidisse,
on vous explique le triangle dramatique

On est tous quelqu'un de très raisonnable. Enfin, jusqu'à ce qu'il y ait quelqu'un d'autre.

⏱️ **Top chrono.**

Le triangle de Karpman, c'est assez simple.

Il y a la Victime: « *C'est toujours sur moi que ça tombe.* » Elle n'y peut jamais rien. **C'est le destin qui lui en veut personnellement** et cruellement.

Il y a le Sauveur: « *Attends, je vais m'en occuper.* » **Lui, il aide toujours. Même quand on ne lui demande rien.** D'ailleurs, surtout quand on ne lui demande rien. Ce sauveteur porte les problèmes des autres avec une générosité admirable, rien ne l'arrête et c'est bien là le souci.

Et puis il y a le Persécuteur: « *Faut quand même arrêter de déconner deux minutes.* » Lui, il est omniscient. **Il sait ce que t'aurais dû faire et ce que t'aurais pas dû dire.** Et probablement comment t'aurais dû vivre depuis 2008. Généralement, il estime qu'il ne fait que dire tout haut ce que les autres pensent tout bas. C'est pratique, surtout pour lui ; ça le conforte dans son rôle.

Le problème c'est qu'on adore repérer ces trois-là chez les autres. Chez nous, curieusement, la réception est moins bonne. Car **à chaque étape, on est absolument convaincu d'être le seul adulte raisonnable dans la pièce. Nous, on a nos raisons.**

Pourtant, on les joue tous, ces rôles. Et parfois à quelques secondes d'intervalle. Ca va vite, très vite.

À 10 h 02, je te sauve sans véritable demande.
À 10 h 04, tu ne m'écoutes pas.
À 10 h 05, je m'énerve et je t'engueule.
À 10 h 06, tu m'envoies chier.
À 10 h 07 : « *Voilà comment on me remercie. Alors très bien, puisque c'est comme ça, démerde-toi.* »

Voilà: Sauveur / Persécuteur /Victime ; le grand chelem en cinq minutes. Même pas le temps de finir le café.

Et ce n'est pas grave. C'est même plutôt humain.



On veut être utile. On veut avoir raison. On veut être aimé. On veut qu'on reconnaisse nos efforts. On veut surtout éviter de se sentir impuissant. Alors on entre dans le triangle.

La bonne nouvelle, oui il y en a une, c'est qu'on peut en sortir. Pas en devenant un être parfaitement équilibré qui boit des tisanes en disant « j'accueille ce qui est ».

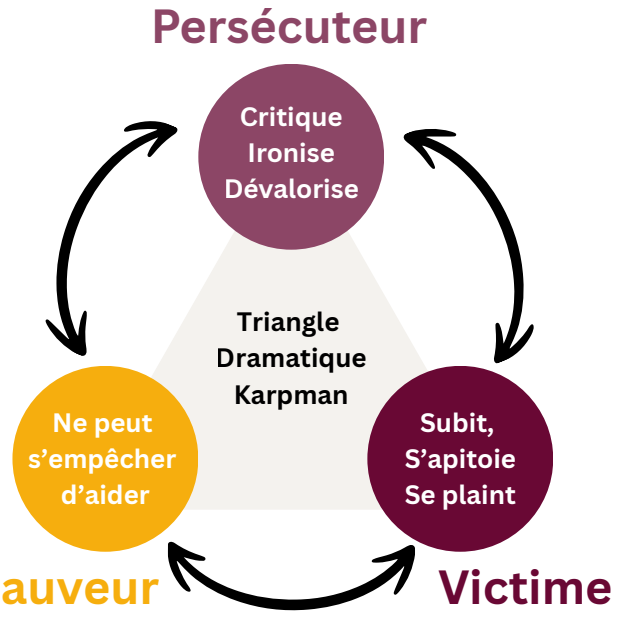
Il faut juste 30 secondes de lucidité :

Qu'est-ce que je suis encore en train de foutre dans cette histoire ?
Qu'est-ce qui est à moi ?
Qu'est-ce qui est à l'autre ?
Et pourquoi je suis en train de porter un truc qui n'a même pas mon nom dessus ?

On répète d'une autre manière: on récupère ce qui nous appartient. On rend à l'autre ce qui lui appartient. **Et on arrête, si possible, de vouloir régler la vie des gens qui avaient eu l'impolitesse de ne pas nous la confier.**

⏱️ **STOP CHRONO**

Trois minutes et le triangle de Karpman, c'est compris. Si vous n'avez reconnu que les autres, alors on a encore un peu de boulot.





« TANT QUE NOUS JOUONS UN RÔLE, NOUS NE SOMMES PAS EN RELATION. »
STEPHEN KARPMAN

Qui est Stephen Karpman ?

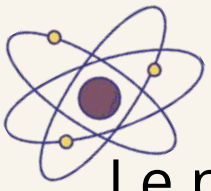


Stephen B. Karpman est un psychiatre américain, notamment connu pour ses travaux en analyse transactionnelle.

En 1968, il formalise le célèbre triangle dramatique de Karpman, qui décrit trois rôles pouvant apparaître dans nos relations : **Victime, Sauveur et Persécuteur.**

Son modèle montre surtout comment nous pouvons passer rapidement d'un rôle à l'autre lorsque la relation se tend.

Simple, visuel et redoutablement parlant, le triangle est aujourd'hui largement utilisé en psychothérapie, coaching, management et relation d'aide.



Le petit labo hors théorie

L'EXPERIENCE

Cobbaye volontaire pour voir ce que ça fait

7 jours sans donner de conseil

OBSERVEZ CE QUI SE PASSE

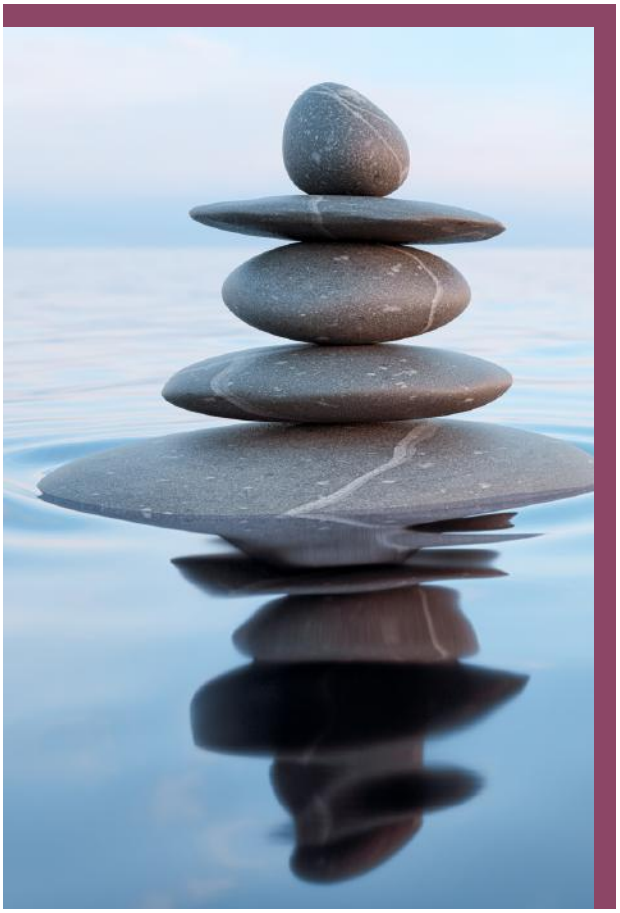
Pendant sept jours, une seule règle : quand quelqu'un vous parle d'un problème, vous ne dites pas ce qu'il devrait faire.

Pas de "à ta place, je...". Pas de "tu devrais". Pas de solution clé en main glissée entre deux phrases, même bien intentionnée, même juste.
Vous écoutez vous posez des questions et vous laissez l'autre arriver seul à sa propre conclusion ou ne pas y arriver du tout, ce jour-là. C'est tout. C'est simple à dire, et étonnamment difficile à tenir.

Pourquoi c'est plus dur qu'il n'y paraît

Donner un conseil, c'est confortable. Ça nous donne un rôle : celui qui sait, qui aide, qui répare. Le silence, lui, n'offre rien de tout ça. Il demande de rester dans l'inconfort de l'autre sans s'en emparer.
Vous découvrirez vite que l'envie de conseiller arrive souvent avant même que la personne ait fini sa phrase. Elle surgit comme un réflexe et la retenir, les premiers jours, demande un effort presque physique.





Comment s'y prendre ?

Remplacez le conseil par une question. Au lieu de "tu devrais lui en parler", essayez "qu'est-ce que ça te ferait, de lui en parler ?"
Tolérez le silence. Quand personne ne parle, résistez à l'envie de combler le vide avec une suggestion. Laissez l'espace ouvert.

Nommez ce que vous entendez, sans l'orienter. "On dirait que ça te pèse depuis un moment" en dit souvent plus qu'une solution toute faite et ne referme pas la conversation.

Repérez le moment où le conseil s'échappe presque. Ce sursaut, juste avant de parler, où vous sentez la phrase-solution monter : c'est le cœur de l'expérience. Observez-le plutôt que de le suivre.

7 jours sans donner de conseil

OBSERVEZ CE QUI SE PASSE



Ce que les gens rapportent en général

Les retours de ceux qui ont tenté l'expérience se ressemblent souvent :

- Les conversations durent plus longtemps et vont plus loin, parce que l'autre n'est pas interrompu par une réponse toute faite.
- On apprend des choses qu'on n'aurait jamais entendues si on avait sauté directement à la solution.
- Certaines personnes trouvent leur propre réponse en cours de route, simplement parce qu'elles ont eu le temps et l'espace de la formuler.
- Les relations changent de texture. Moins de rapport expert-élève, plus d'égal à égal.

Le vrai sujet de l'expérience

Ce défi ne parle pas vraiment des conseils. Il parle de ce qu'on fait de son besoin d'être utile, de son inconfort face au silence, de sa capacité à faire confiance à l'autre pour trouver sa propre voie.
Sept jours, c'est court. Assez court pour être tenable. Assez long pour que quelque chose se déplace.

À vous de jouer.

Choisissez votre semaine. Prévenez si besoin votre entourage: certains apprécient de savoir qu'on ne les "laisse pas tomber", qu'on choisit simplement de les écouter autrement.
Et observez ce qui se passe.





Sans powerpoint

Rencontre avec Nathalie

Quand la fonction s'efface, qui reste-t-il ?

À la tête d'**Emancipe**, Nathalie accompagne le projet, les équipes, les formateurs et les évolutions d'un centre qui place l'humain au cœur de son travail. Pour cette interview, pas question de stratégie, de programmes de formation ou de présentation institutionnelle. **On a rangé les fonctions, les titres et les PowerPoint. Place à Nathalie, tout simplement.**

Qui êtes-vous quand vous ne formez personne ?

Voilà une question beaucoup plus existentielle qu'elle n'en a l'air, en tout cas pour moi, et dans cette période précise de ma vie. J'ai longtemps travaillé avec cette idée, très présente en PNL, que « je ne suis pas ce que je fais ». Mais depuis quelque temps, différentes lectures et réflexions, du côté des neurosciences comme de la philosophie, m'amènent à envisager une proposition presque inverse : « **je suis ce que je fais** ». Et je dois dire que cette idée me séduit beaucoup.

Il suffit d'ailleurs de peu : j'ai repris le sport depuis quinze jours et je me sens déjà profondément sportive. Si j'arrête pendant deux semaines, je serai probablement capable de me regarder comme quelqu'un qui n'a jamais bougé de son canapé. Mon identité semble parfois avoir une mémoire assez courte.

Alors, pour le moment, quand je ne forme personne et que je ne suis pas la directrice d'EMANCIPE, **je suis plutôt quelqu'un qui aime ne pas avoir de programme. Je peux rester chez moi à bouquiner, aller me promener, passer du temps avec les personnes que j'aime ou simplement suivre une envie apparue au cours de la journée.**

> Tout ne demande pas un travail sur soi. Nous pouvons parfois devenir extrêmement tolérants envers des contextes qui, eux, devraient peut-être être remis en question.

Ce qui me fait le plus de bien, ce n'est pas une activité particulière, mais la possibilité de ne pas savoir à l'avance ce que je vais faire. Si je suis ce que je fais, alors, pendant ces journées-là, je suis peut-être simplement quelqu'un qui aime disposer librement de son temps.

Qu'est-ce que les gens imaginent souvent de vous et qui est complètement faux ?

Il faudrait évidemment le leur demander. Mais une réaction m'a déjà beaucoup étonnée. En me décrivant un jour comme quelqu'un de très sensible, une personne qui me connaît pourtant bien m'a répondu : « Toi, sensible ? »

J'ai compris à ce moment-là que **cette part de moi était probablement beaucoup moins visible que je ne l'imaginais.** En réalité, je suis extrêmement sensible et facilement touchée, mais lorsque l'émotion arrive devant les autres, mon premier réflexe est souvent de prendre de la distance pour ne pas me mettre à pleurer.

Ce qui, il faut bien le reconnaître, constitue une manière assez efficace de cacher aux gens que je suis précisément en train d'être bouleversée.

Je peux donc donner l'impression que les choses m'atteignent moins qu'elles ne m'atteignent réellement. **Ce n'est pas que je cherche à dissimuler ce que je ressens ; c'est plutôt que ma manière de le contenir finit parfois par raconter exactement l'inverse.**

Quelle rencontre a réellement changé quelque chose dans votre vie ?

Plusieurs rencontres ont provoqué des transformations importantes dans ma vie, mais **la plus récente a été d'une autre nature : une capsulite à l'épaule.** Pour celles et ceux qui ne connaissent pas cette délicieuse expérience, le moindre mouvement provoquait chez moi une douleur atroce. **Lever le bras de quelques centimètres devenait un projet stratégique et les antidouleurs avaient pris une place assez centrale dans mon quotidien.**

J'aurais pu chercher ce que mon corps tentait de me dire : est-ce que je portais trop, qu'est-ce que je n'avais pas compris, quel message essayait-il désespérément de me transmettre ? Mais **j'ai progressivement cessé de chercher derrière l'expérience une explication qui lui donnerait un sens. Je l'ai simplement vécue**, et l'expérience elle-même m'a apporté suffisamment d'informations. J'ai dû ralentir, déléguer beaucoup plus, travailler autrement et accepter de ne pas pouvoir tout faire ni occuper ma place de la même manière. Ces changements ne constituaient pas le « message » de ma capsulite : ils étaient les effets concrets de ce que je traversais. **J'ai ainsi découvert qu'il n'est pas toujours nécessaire de comprendre d'où vient une expérience ou ce qu'elle serait censée nous apprendre.**

Il est parfois plus fécond de regarder ce qu'elle modifie réellement dans notre manière de vivre. **Cette capsulite a transformé ma vie, mais aussi ma manière de regarder ce que je vis.**

Qu'est-ce que vous comprenez aujourd'hui que vous auriez aimé comprendre à 25 ans ?

J'aurais aimé comprendre qu**'on peut être profondément engagée sans devoir être constamment productive,** et que les périodes où rien ne semble avancer ne sont pas nécessairement du temps perdu.

Quelle croyance avez-vous longtemps eue avant de changer complètement d'avis ?

J'ai longtemps cru qu'il existait en nous un « vrai soi », recouvert par des conditionnements, des attentes, des rôles, une histoire… **Se connaître consistait alors, pour moi, à « nettoyer » progressivement ce qui n'était pas vraiment soi afin de retrouver, en dessous, une identité plus authentique**. La phrase « Tu nais toi quand tu nettoies ce qui n'est toi » était presque devenue un mantra.

Aujourd'hui, je ne crois plus vraiment à cette idée (du coup, je n'en fais plus une quête, ce qui est plutôt reposant). **Je crois davantage à une identité mouvante, qui se construit et se transforme continuellement au contact de notre corps, de notre histoire, de nos relations et du contexte dans lequel nous vivons.**

Je ne pense plus qu'il existe quelque part une version originelle de nous-mêmes qu'il faudrait dégager de tout ce qui l'encombre. La question n'est peut-être plus de retrouver qui je serais « vraiment », mais d'observer ce qui me constitue aujourd'hui, en sachant que cela continuera à évoluer.

Qu’est-ce que votre métier vous a appris sur l’être humain ?

Mon métier m’a appris **à quel point nous pouvons espérer qu’une meilleure compréhension de nous-mêmes finira par nous rendre prêts à agir.** Derrière l’envie d’acquérir un nouvel outil, d’explorer une autre méthode ou de suivre une formation supplémentaire, il y a parfois l’idée que la prochaine explication sera enfin celle qui permettra de débloquer quelque chose.

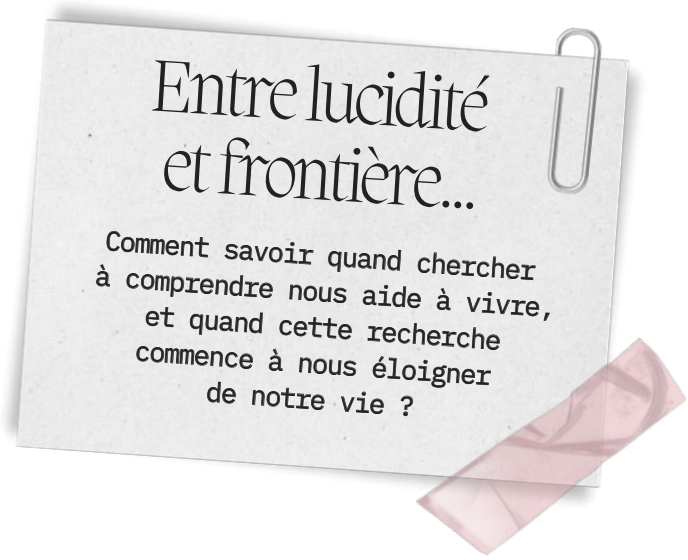
Mais **ce que nous apprenons doit, à un moment, rencontrer la vie**. Tant qu’une compréhension reste dans notre tête, nous ne savons pas encore ce qu’elle deviendra au contact de notre environnement, de nos relations, de nos contraintes et de tout ce que la réalité n’avait pas prévu de faire entrer proprement dans le modèle.

Il m’est déjà arrivé de dire à quelqu’un qui souhaitait continuer à se former : « Tu sais suffisamment de choses maintenant. Il faut faire. » Non pas parce qu’il n’avait plus rien à apprendre, mais parce que ce qu’il lui restait à découvrir ne se trouvait probablement plus dans une nouvelle formation. Cela se trouvait dans l’expérience, dans la manière dont ce qu’elle avait appris allait résister, se transformer ou prendre un tout autre sens une fois confronté à la vie réelle.

Pourquoi avez-vous choisi d’arrêter d’animer des formations ?

Parce que certaines choses auxquelles je croyais profondément sont en train de bouger. Au fil de mes expériences, de mes lectures et de tout ce que j’ai appris ces dernières années, ma manière de regarder l’être humain et l’accompagnement a évolué.

Cela ne signifie pas que je rejette les modèles et les outils que j’ai transmis.



Ils ont compté dans mon parcours et continuent à avoir de la valeur. Mais j’ai besoin de comprendre comment ils prennent place dans ce que je pense aujourd’hui et de retrouver une véritable cohérence entre ce que je crois et ce que je propose.
J’ai donc arrêté d’animer des formations chez EMANCIPE. **Je ne sais pas encore s’il s’agit d’une pause ou d’un arrêt plus durable, ni si je transmettrai à nouveau sous cette forme.** En revanche, je n’ai pas cessé de partager : j’écris actuellement, et l’écriture est peut-être simplement une autre manière de le faire. Pour le moment, je laisse ouverte la question de la forme que cela prendra ensuite.

Qu’est-ce qui vous manque depuis que vous avez arrêté d’animer des formations ?

Ce qui me manque, **c’est le moment où une personne prend soudainement conscience de quelque chose et commence à regarder autrement une situation** qu’elle croyait jusque-là bien connaître.

J’ai moi-même vécu ce type de moment au cours de mon parcours **: l’impression qu’un voile se retirait et que ce que j’avais sous les yeux depuis longtemps devenait tout à coup différent.** Voir cela se produire chez quelqu’un pendant une formation, voir sa pensée se réorganiser et une autre compréhension devenir possible, c’était vraiment mon petit kiff ultime de formatrice.

Quel est le conseil que vous avez arrêté de donner ?

J'ai arrêté de dire : « **Si cette situation te dérange autant, c'est peut-être qu'elle vient toucher quelque chose chez toi.** » Ce n'est pas forcément faux, mais ce conseil oriente immédiatement le regard vers l'intérieur, comme si l'intensité de notre réaction indiquait nécessairement quelque chose à comprendre ou à réparer en nous. Or une situation peut aussi nous affecter parce qu'elle est injuste, violente, épuisante ou simplement contraire à ce qui compte pour nous.

À force de chercher ce que chaque difficulté révèle sur nous, nous risquons de devenir extrêmement tolérants envers des contextes qui, eux, devraient peut-être être remis en question.

Selon vous, qu'est-ce qu'on essaie beaucoup trop de compliquer dans le développement personnel, le management ou l'accompagnement ?

Nous-mêmes.

Lorsqu'une situation devient difficile, nous cherchons très vite ce qu'elle dit de nous, ce que nous devrions comprendre, modifier ou apprendre à mieux gérer. Nous essayons de nous expliquer, puis de nous adapter, comme si la solution devait nécessairement se trouver à l'intérieur de nous.

Nous interrogeons beaucoup moins volontiers le contexte, les relations, les règles du jeu ou les conditions dans lesquelles nous vivons et travaillons. Tout ne demande pas un travail sur soi. Avant de chercher systématiquement ce qu'il faudrait changer en nous, nous pourrions parfois regarder ce qui devrait changer autour de nous.

Quelle est la dernière chose que vous avez apprise ?

J'ai découvert chez une amie qu'une omelette aux épinards et à la feta, c'est un truc de fou. Elle est depuis devenue l'un de mes petits-déjeuners préférés.

En répondant à cette question, je réalise à quel point une découverte apparemment banale peut parfois transformer plus concrètement notre vie que de longues réflexions, recherches et quêtes intérieures. Beaucoup de celles que j'ai menées ont certainement eu un effet sur moi, mais je ne suis pas sûre qu'elles aient toutes amélioré mes matinées autant que cette omelette.

Une question à laquelle vous n'avez toujours pas trouvé de réponse ?

Comment savoir quand chercher à comprendre nous aide à vivre, et quand cette recherche commence à nous éloigner de notre vie ?

Je n'ai pas trouvé de réponse claire.

Comprendre peut nous ouvrir des possibilités, nous permettre de choisir ou de sortir d'un automatisme. Mais cela peut aussi devenir une manière de rester dans l'analyse, de se préparer encore et encore, en attendant de se sentir enfin prêt.

Je continue donc à chercher où se situe la frontière entre une compréhension qui éclaire la vie et une compréhension qui finit par prendre toute la lumière.





Et si nous avions une heure avec Irvin Yalom

RENCONTRE INATTENDUE

Si vous pouviez laisser une seule question au lecteur d’Emancipe Mag ?
Irvin Yalom, version imaginaire :
Je ne lui demanderais peut-être pas : « Êtes-vous heureux ? »
La question est trop vaste. Je lui demanderais plutôt :
« Si vous regardiez votre vie telle qu'elle est aujourd'hui, qu'est-ce que vous regretteriez un jour de ne pas avoir osé vivre ? »
Et ensuite, je laisserais probablement un silence.



INTERVIEW *IMAGINAIRE*

Psychiatre, psychothérapeute, professeur émérite de psychiatrie à Stanford et écrivain, Irvin D. Yalom a consacré plus de six décennies à explorer ce qui se joue au cœur de la relation thérapeutique et, plus largement, de l'existence humaine. Né en 1931 à Washington, grand lecteur depuis l'enfance, il a fait de la rencontre entre psychologie, philosophie et récit une véritable signature.

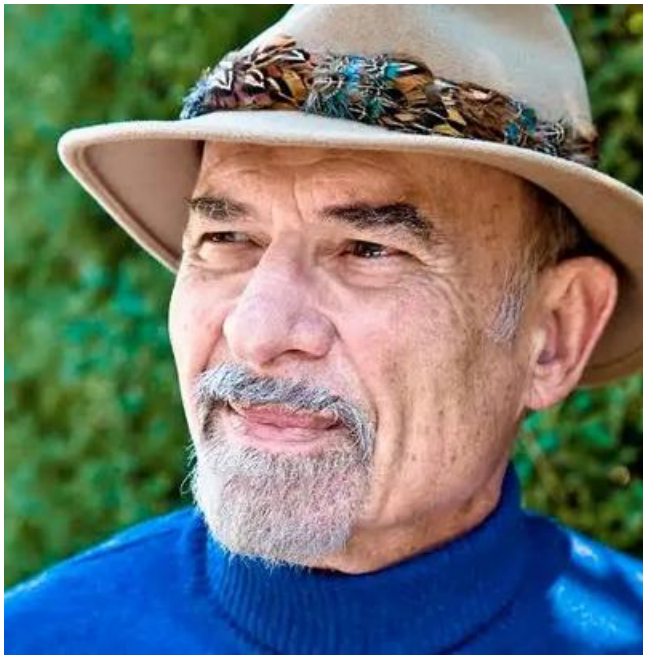
Pour cette **Rencontre inattendue,** nous avons imaginé des questions que nous aurions aimé lui poser. Les réponses ci-dessous sont des des citations et une interprétation éditoriale fidèle aux grands thèmes qu'il développe dans son œuvre.

VOUS AVEZ PASSÉ VOTRE VIE À ÉCOUTER LES HISTOIRES DES AUTRES. QU'EST-CE QUE CELA VOUS A APPRIS SUR L'ÊTRE HUMAIN ?

Derrière des histoires apparemment très différentes se cachent souvent des préoccupations profondément communes. Nous voulons être aimés. Nous craignons d'être seuls. Nous cherchons du sens. Nous devons faire des choix sans jamais pouvoir connaître toutes leurs conséquences. Et nous savons, même lorsque nous préférons l'oublier, que notre temps est limité.

La thérapie nous rappelle quelque chose d'assez simple : **nous sommes beaucoup plus singuliers dans nos histoires que dans nos grandes inquiétudes.**
C'est peut-être aussi pour cela que raconter compte autant. Une histoire particulière peut soudain nous permettre de reconnaître quelque chose d'universel.

J'insiste sur l'humilité comme posture professionnelle : le thérapeute n'est pas un expert qui détient les réponses, mais un compagnon de recherche. « **Le Thérapeute et patient sont des compagnons de voyage (...) Et un bon thérapeute n'est pas quelqu'un qui sait, mais quelqu'un qui cherche**. »



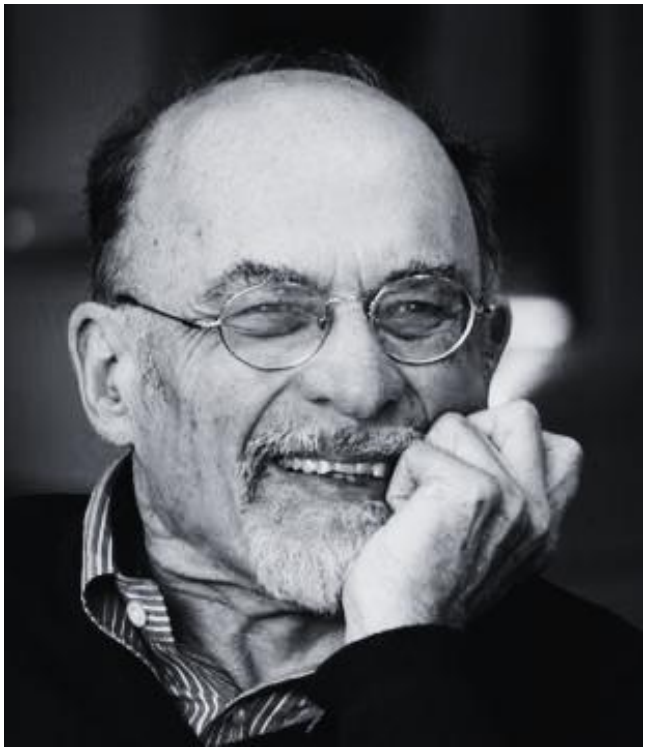
JUSTEMENT, POURQUOI LA MORT OCCUPE-T-ELLE UNE PLACE SI IMPORTANTE DANS VOTRE TRAVAIL ?

Penser à la mort n'est pas nécessairement morbide. Cela peut, au contraire, nous ramener vers la vie.
Nous vivons facilement comme si nous disposions d'un temps infini. Nous reportons une conversation, un projet, une décision, un plaisir. Nous restons parfois des années dans une situation qui ne nous convient plus. Prendre conscience que notre temps est limité peut bouleverser nos priorités. Mes travaux sur la confrontation à la mortalité ont notamment observé chez certaines personnes une communication plus ouverte, une réorganisation des priorités et une façon plus immédiate de vivre. La question n'est peut-être pas seulement : « Pourquoi devons-nous mourir ? », mais : « **Puisque nous allons mourir, comment voulons-nous vivre ?** »

QU'EST-CE QUI SOIGNE RÉELLEMENT DANS UNE RELATION THÉRAPEUTIQUE ?

Les méthodes comptent. La théorie compte. L'expérience compte. Et il ne faudrait jamais qu'elles nous fassent oublier qu'il y a deux êtres humains dans une pièce. « C'est la relation qui soigne. »
Je crois profondément que la technique ne suffit pas. Ce qui permet le changement, c'est aussi la rencontre authentique et engagée entre deux êtres humains.

Je me méfie de cette séparation trop confortable entre « eux », les patients qui souffrent, et « nous », ceux qui soignent. Nous sommes confrontés aux mêmes grandes questions, aux mêmes fragilités, aux mêmes incertitudes. C'est pourquoi je préfère nous considérer comme des « compagnons de voyage ».



Dans mon travail, rien ne passe avant le soin que j'accorde à la relation avec mon patient. Je ne veux pas seulement appliquer une méthode ou mobiliser une technique. Je veux rencontrer la personne qui se trouve face à moi.

Et s'il fallait résumer cela en quelques mots, je dirais simplement : « Laissez le patient compter pour vous. » Au bout du compte, c'est dans la qualité de la rencontre que quelque chose peut commencer à bouger.

À FORCE DE VOULOIR TOUJOURS PLUS, SAVONS-NOUS ENCORE CE QUE NOUS CHERCHONS ?

« Chaque fois qu'un but est atteint, il engendre simplement de nouveaux besoins. » Irvin D. Yalom, Le Problème Spinoza. Plus de reconnaissance. Plus de réussite. Plus d'argent. Plus de certitudes. Puis encore autre chose. À quel moment pouvons-nous considérer que quelque chose est simplement suffisant ?

POURQUOI ACCORDER AUTANT D'IMPORTANCE AU GROUPE EN THÉRAPIE ?

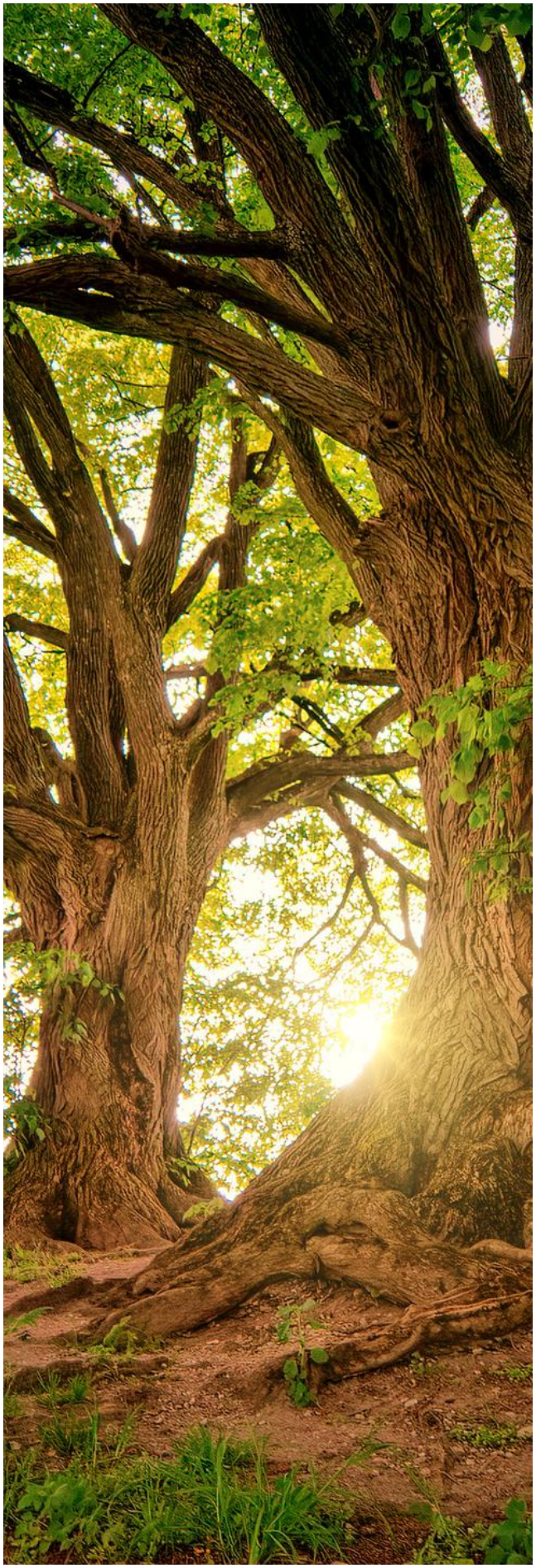
Dans Thérapie existentielle, je défends le travail en groupe comme un miroir : **ce qui se joue « ici et maintenant » entre les participants reflète la façon dont chacun habite ses relations en dehors du cabinet.**
« Chacun est responsable de la position interpersonnelle qu'il modèle dans le groupe. »

LA LUCIDITÉ REND-ELLE HEUREUX ?

Non, pas directement. Voir clair coûte cher, émotionnellement, et je ne cherche jamais à masquer ce prix : « Regardez la vie droit dans les yeux : vous n'y verrez que du désespoir. » Je ne propose aucun raccourci vers l'apaisement : la lucidité commence par déshabiller nos défenses.
Mais je refuse aussi de traiter cette angoisse uniquement comme un symptôme à faire taire. Dans Thérapie existentielle, j'écris : « L'angoisse fait office de guide tout autant que d'ennemi. »
Autrement dit : la souffrance née de la lucidité n'est pas un accident regrettable, c'est un signal. Bien écoutée, elle m'indique où je vis encore de façon inauthentique: où je fuis ma liberté, où je nie ma finitude, où je me mens sur mes choix.

Le bonheur, pour moi, n'est jamais la récompense de la lucidité elle-même, mais un effet possible de ce qu'elle me pousse à faire une fois le désespoir traversé : agir, choisir, aimer en connaissance de cause.

Irvin Yalom



ENIGMES
A DÉCRYPTER

LA PLACE EST LA CLÉ

Parfois, on cherche longtemps où aller.
Loin de soi, souvent, en regardant les autres.
Alors qu'il suffirait peut-être de revenir à soi.
Cesser de vouloir correspondre.
Et devenir, enfin, qui l'on est.

«. tnemiarv setê suov iuq rineved ed tse eiv enu'd egèlivirp eL »
gnuJ vatsuG lraC



Indice: pour que tout retrouve sa juste place: un miroir, un reflet

Notre dossier



PRENDRE SA PLACE AVEC SOI & LES AUTRES...

Prendre sa place, c'est facile à dire.
Déjà, laquelle ? Celle qu'on nous a donnée, celle qu'on a apprise à occuper, celle qu'on revendique ou celle dans laquelle on se sent enfin à sa place ?

Dans le couple, au travail, en famille ou face à soi-même, **notre place n'est jamais tout à fait acquise**. Elle se négocie, se déplace, se perd parfois et se reconquiert. Et si l'enjeu n'était finalement pas de trouver la juste place, mais d'apprendre à sentir quand la nôtre ne nous convient plus ?



Soyez vous-mêmes,
les autres sont déjà pris
Oscar Wilde

« Nous confondons trop souvent la place que nous occupons avec ce que nous sommes. Se positionner avec justesse consiste à être pleinement présent sans s'effacer, et engagé sans se perdre. »

Claire Marin - entretien Philosophie Magazine

Être à sa place, mais laquelle ?



Jamais totalement acquise, définitive ou immobile, notre place se transforme avec nous, avec les autres, avec les événements et avec les différentes étapes de notre existence. Notre place est toujours éphémère.

Être assigné à une place (professionnelle, familiale, sociale) n'empêche pourtant pas de l'habiter autrement, avec inventivité.
Une place est à la fois géographique, sociale, affective, familiale et symbolique. Nous sommes quelque part, mais nous sommes aussi « placés » dans une famille, un couple, une organisation, une hiérarchie ou une société. Même la manière dont nous occupons physiquement l'espace raconte quelque chose : la distance que nous mettons avec les autres, la place que nous leur laissons ou, au contraire, celle que nous prenons. **Certaines places nous sont données. D'autres nous sont assignées. Certaines doivent être conquises.**

Nous pouvons ainsi nous retrouver dans une position qui ne nous correspond plus : un métier devenu trop étroit, un rôle familial que nous continuons à jouer par habitude, une relation dans laquelle nous nous effaçons, une identité sociale dans laquelle nous ne nous reconnaissons plus. **La rupture peut alors apparaître lorsque l'écart devient trop important entre la place que nous occupons et celle que nous ressentons intérieurement.**

Trouver sa place ne signifie pas supprimer toutes les tensions. Cela consiste davantage à composer avec les différentes places que nous occupons : professionnel, parent, enfant, partenaire, ami, citoyen, etc. Ces positions ne cessent d'évoluer parce que nos relations elles-mêmes évoluent. C'est pourquoi rester à sa place demande paradoxalement de continuer à bouger.

Être à sa place ne signifie pas occuper tout l'espace disponible. Cela suppose parfois de savoir s'effacer pour permettre à quelqu'un d'autre d'exister, de parler ou simplement d'être présent. La place devient alors une question profondément relationnelle. Notre corps lui-même constitue une place particulière : celle que nous ne pouvons jamais complètement quitter. La maladie peut précisément provoquer cette expérience étrange d'être « délogé » de soi-même, lorsque le corps autrefois familier devient soudain étranger.

La « bonne » place est moins une destination qu'un ajustement permanent entre ce que nous sommes devenus, les autres et le monde dans lequel nous évoluons. Et peut-être reconnaît-on momentanément sa place à un sentiment très simple : celui de pouvoir être là sans devoir constamment justifier sa présence.
Ce que Claire Marin rapproche d'un sentiment de légitimité et de reconnaissance.
« ***Personne n'est jamais bien assis, calé dans l'existence.*** »

Source: Claire Marin, propos recueillis par Cédric Enjalbert, publié le 17 février 2022, Philosophe Magazine

Il n'est jamais trop tard



Dès l'enfance, nous intégrons des attentes familiales ou sociales qui finissent par devenir des voix intérieures dictant nos comportements. Nous sommes souvent enfermés dans des étiquettes en apparence valorisantes : « le médiateur », « la personne forte », « celle qui résout tous les problèmes ». Ces rôles offrent une sécurité immédiate, mais deviennent rapidement un carcan dont il est difficile de sortir. **Changer de posture dérange, car cela vient questionner le système relationnel environnant et réveiller la peur d'être rejeté ou de ne plus être aimé.** L'émancipation ne nécessite pas de rupture spectaculaire, mais s'opère par des actes minuscules au quotidien : exprimer un désaccord mesuré, poser une limite claire, demander de l'aide ou accepter de ne pas savoir.

VALIDÉ *PAR LES AUTRES*



Pourquoi avons-nous autant besoin d'être validés par les autres ?

Un « bravo, c'est super ». Un regard complice. Un merci. Une invitation. Un like. Un collègue qui remarque notre travail.

C'est un fait: **le regard des autres est important pour les animaux sociaux que nous sommes**. Il suffit qu'il disparaisse pour que nous nous en rendions compte.

NOUS AVONS BESOIN D'EXISTER DANS LE REGARD DE L'AUTRE

Le besoin de reconnaissance n'est pas une faiblesse. Un « bravo », un compliment sincère, un merci, un sourire ou simplement un « je suis content de te voir » peuvent nourrir la relation. À l'inverse, une forme d'invisibilité relationnelle peut progressivement s'installer lorsque nous faisons, travaillons et avançons sans jamais recevoir de signe clair que nous avons été vus, entendus ou reconnus.

Nous existons aussi dans la relation. Nous avons besoin de savoir que notre présence produit quelque chose. Que quelqu'un nous voit. Que ce que nous faisons compte. Que nous comptons.

Et c'est ici qu'une question mérite d'être posée :
« Quelle place la reconnaissance des autres occupe-t-elle dans la perception que j'ai de ma propre valeur ? »

QUAND LE THERMOMÈTRE PASSE À L'EXTÉRIEUR

Il existe une immense différence entre apprécier un compliment et avoir besoin de ce compliment pour savoir ce que nous valons. **Dans le premier cas, le regard extérieur nous nourrit. Dans le second, il nous mesure.**

Notre thermomètre intérieur se retrouve alors entre les mains des autres. On nous félicite : nous sommes compétents. On ne répond pas : nous doutons. On nous invite : nous appartenons. On nous oublie : nous nous demandons ce qui ne va pas chez nous. Quelqu'un critique notre travail : ce n'est plus seulement notre travail qui est remis en question, c'est parfois toute notre personne, notre être, notre identité.

Alors, **la frontière entre : « ce que j'ai fait n'a pas convaincu » et « je ne suis pas à la hauteur » devient terriblement mince et fragile.**



Ces petites voix qui nous accompagnent

Pourquoi certaines personnes semblent-elles davantage dépendre de cette validation ? Il n'y a évidemment pas une réponse unique. Les mots que nous avons reçus, les croyances que nous avons construites et les histoires que nous nous racontons façonnent, en partie, la manière dont nous nous percevons. Certaines paroles entendues autrefois restent gravées et finissent par devenir une petite voix intérieure. **Une voix qui nous accompagne, nous guide et parfois nous enferme. Il en va de même pour nos croyances.** Certaines nous ont aidés à avancer, à nous adapter, à nous protéger. Mais ce qui nous a été **utile hier peut aussi finir par nous limiter aujourd'hui.**

« Tu pourrais mieux faire. »
« Sois gentil. »
« Ne fais pas de vagues. »
« Fais-nous plaisir. »
« Regarde comme ton frère réussit bien. »

Ces phrases, souvent anodines, ne décident pas d'une vie. Toutefois, certaines restent. A force d'être entendues, elles peuvent devenir des repères, puis des règles intérieures. Alors, un compliment, une approbation peuvent prendre une place bien plus grande qu'il n'y paraît.

LE PROBLÈME N'EST PAS LA RECONNAISSANCE

Il serait tentant de conclure : « Il faut apprendre à ne plus avoir besoin du regard des autres. » Ce serait passer à côté de quelque chose d'essentiel.
Nous sommes des êtres relationnels. La reconnaissance nous nourrit.
Pourquoi faudrait-il s'en priver ? L'enjeu est sans doute d'apprendre à recevoir un signe de reconnaissance sans lui confier tout le pouvoir.



C'est-à-dire, recevoir un compliment sans en dépendre. Entendre une critique sans s'effondrer. Accepter de déplaire sans conclure que nous avons moins de valeur. Et progressivement apprendre à **nous adresser aussi à nous-mêmes certains des signes que nous attendons des autres.**

La reconnaissance devient problématique lorsqu'elle cesse de nous nourrir et commence à nous diriger. A ce moment-là, quelque chose change dans nos décisions. Nous choisissons ce qui sera applaudi. Nous taisons ce qui risque de déplaire. Nous prenons la place qu'on attend de nous. Et **parfois nous finissons par être parfaitement reconnus pour quelqu'un que nous ne sommes plus tout à fait.**

Petite expérience
La prochaine fois que vous attendez fébrilement une réaction, ne vous jugez pas. Posez-vous simplement cette question :
« **Qu'est-ce que j'espère que cette personne me dise sur moi que j'ai du mal à me dire moi-même ?** »

La réponse pourrait être intéressante.



L'ingratitude de nos enfants est une bonne nouvelle



Nous aimerions qu'ils se souviennent de tout ce que nous avons fait pour eux. Des nuits trop courtes, des inquiétudes, des kilomètres parcourus, des repas préparés, des « fais attention » répétés mille fois.
Nous aimerions peut-être qu'un jour ils nous disent : « Merci pour tout. » Franck Lopvet propose presque l'inverse : **espérer leur ingratitude. Non pas l'indifférence, le mépris ou l'oubli, mais la liberté de ne rien nous devoir**.

Derrière certaines attentes de reconnaissance peut se glisser une dette invisible : «avec tout ce que j'ai fait pour toi. » L'enfant devenu adulte pourrait alors se sentir obligé de rassurer, de rendre, de rester proche ou de faire certains choix pour ne pas décevoir.

Et si transmettre consistait justement à donner sans fabriquer de dette ? Cela suppose d'interroger notre propre besoin de reconnaissance. Ce besoin est profondément humain et ce n'est sans doute pas à eux de le combler. **Élever un enfant, ce serait justement cela : lui donner suffisamment pour qu'un jour, il puisse partir sans avoir à rembourser.** Leur ingratitude n'est pas un échec de notre éducation. C'est le signe qu'ils ont reçu l'essentiel : **la permission de vivre une vie qui ne nous doit rien.**



La systémique d'équipe

Dans un collectif, le réflexe habituel face à un dysfonctionnement est la recherche d'un « coupable idéal ». Or, l'approche systémique démontre qu'une équipe est un organisme vivant : chaque comportement individuel est le symptôme d'une dynamique globale. Les tensions, les silences pesants ou les résistances racontent ce qui n'arrive pas à s'exprimer dans le cadre officiel. Le conflit ne doit pas être étouffé comme une anomalie, mais abordé comme un signal précieux indiquant une règle implicite obsolète, une régulation manquante ou une limite dépassée. La responsabilité du leader est de faire évoluer la question de « Qui est le problème ? » vers « Que produit notre mode de fonctionnement actuel ? ».

DYSFONCTIONNEMENT
LA FAUTE DES AUTRES ?



Une équipe ne dysfonctionne jamais « juste à cause des autres »

Il y a **le discret** qui ne dit plus rien en réunion. **La contestataire** qui remet chaque décision en question. **Les inséparables** qui déjeunent toujours ensemble. **L'invisible** qu'on oublie dans la boucle des mails. **La collègue encombrante** dont tout le monde parle, mais à qui personne ne parle. Et puis le manager à bout, qui ne sait plus très bien s'il doit recadrer, remotiver ou simplement respirer et qui finit par se dire :
« Le problème, c'est eux. »
Et si une équipe racontait bien plus que la somme des comportements individuels ?
Dans beaucoup d'équipes, le conflit commence bien avant la dispute.
Il commence parfois par un silence ou un regard. Une information qui ne circule plus. Une réunion à laquelle quelqu'un n'est étrangement pas convié. Un « laisse tomber » et un soupir. Puis viennent les interprétations. « Il s'en fiche. » « Elle veut toujours tout contrôler. »« Ils sont contre moi. » Progressivement, **ce qui aurait pu être discuté devient une histoire que chacun raconte de son côté.**

UN CONFLIT DIT QUELQUE CHOSE

Ce n'est pas le conflit qui fragilise une équipe. C'est l'absence de communication, les non-dits. Derrière une tension se cache souvent un besoin, une valeur, une limite, une inquiétude ou une frustration qui cherche à être entendue. Ouvrir le dialogue, c'est changer de regard : ne plus chercher qui a tort ou raison et comprendre ce qui cherche à se dire.

Au lieu de demander :
« Qui pose problème ? »
on peut commencer à questionner:
« Qu'est-ce qui est en train de se passer ici ? » Ce n'est pas la même conversation qui débute.

LE PIÈGE DU COUPABLE IDÉAL

Lorsqu'une équipe va mal, chercher un responsable est extrêmement séduisant. Pourquoi ? **Parce qu'un responsable, ou un bouc émissaire simplifie tout.**

Si Marc est le problème, il suffit de régler « le problème Marc ». Si Sophie communiquait mieux, tout irait mieux. Si le manager était moins autoritaire. Si les jeunes étaient plus motivés. Si les anciens acceptaient enfin le changement, etc.
A force de « si », le regard se rétrécit.
On isole une personne, un comportement, une cause et **l'on risque de passer à côté de tout ce qui se joue autour. Une équipe est un système de relations**.
Chaque comportement produit des réactions qui, à leur tour, en provoquent d'autres.



Et les jeux relationnels peuvent devenir répétitifs au point que personne ne sait plus vraiment à quel moment ils ont commencé.

Des scénarios relationnels qui peuvent transformer une discussion ordinaire en tension, malaise ou explosion et laisser chacun avec le sentiment d'avoir été aspiré dans quelque chose. Un jeu psychologique, en résumé

La question à se poser est alors :
« Qu'est-ce que nous faisons ensemble qui permet à cette situation de continuer ? »

LES SILENCES PARLENT AUSSI

Dans une équipe, tout ce qui n'est pas dit ne disparaît pas. Cela circule autrement.

- Par les alliances
- Les conversations de couloir.
- Les plaisanteries.
- Les absences.
- Les emails.
- Les soupirs.
- Les réunions après la réunion.

Le silence peut être une manière de se protéger. L'alliance avec certains collègues peut devenir un refuge. L'opposition systématique peut être la seule manière trouvée pour se sentir entendu. Cela ne signifie pas que tous les comportements sont acceptables. **Cela signifie qu'avant de vouloir les corriger, il peut être utile de comprendre ce qu'ils racontent.**

LE RÔLE DU RESPONSABLE N'EST PAS DE SUPPRIMER LES TENSIONS

Voilà un mythe du management : **une bonne équipe serait une équipe sans conflits**. Une équipe dans laquelle tout le monde s'entendrait.
Les réunions seraient fluides et les désaccords se résoudraient avec un café et trois post-it.

Sauf que travailler ensemble signifie rencontrer des intérêts, des besoins, des personnalités, des contraintes et des représentations différentes. **Le conflit n'est donc pas nécessairement un accident. Il fait partie de la vie collective.**

Une équipe solide est capable de traverser les désaccords sans perdre la confiance qui lui permet de travailler ensemble. Le rôle du responsable n'est dès lors pas simplement d'éteindre les conflits, c'est de créer les conditions permettant de retrouver dialogue, responsabilité et coopération. **Une équipe mature n'est pas une équipe sans désaccord. C'est une équipe dans laquelle le désaccord peut devenir une conversation.** Et cela demande parfois au leader de renoncer à une place confortable : celle de celui qui possède immédiatement la solution.

À tester à la prochaine tension
Avant de demander : « Qui a commencé ? » essayez trois autres questions :

Qu'est-ce qui n'arrive plus à se dire ?
Qu'est-ce que chacun essaie de protéger ?
Qu'est-ce que notre manière de fonctionner produit actuellement entre nous ?

La tension sera peut-être toujours là. Toutefois, quelque chose aura bougé : votre manière de la regarder.



Hors cadre:
la preuve par le faire et le jeu
ET SI CE N'ÉTAIT PAS uniquement SA PLACE ?



Prenez un trombone
(pas l'instrument de musique)

Trouvez-lui le plus grand nombre d'utilisations possibles. Vous avez **120 secondes.** Attention: attacher des feuilles est interdit. Oui, même si en anglais trombone se traduit par **paper clip**. On ne vous facilite vraiment pas la tâche, par cet ancrage. **TOP CHRONO.**

Alors ? Comment utiliser autrement un trombone ?

Un trombone peut devenir un crochet. Une petite tige. Un marque-page. Un outil pour ouvrir un tiroir de carte SIM. Le début d'une sculpture. Un fermoir improvisé. Un support pour une photo, etc.

Pourtant, quelques secondes plus tôt, c'était simplement : « un truc pour attacher des feuilles ». Ce petit **piège mental** porte un nom : la **fixité fonctionnelle.** Nous avons tendance à **enfermer les objets dans la fonction que nous leur connaissons. Une fois cette fonction installée dans notre tête, imaginer autre chose devient plus difficile.**

Et nous ?

Peut-être faisons-nous parfois exactement la même chose avec nos places.
« C'est moi qui organise. » / « Dans ma famille, je suis celui qui rassure. » / « Au travail, je suis celle qui ne fait pas de vagues. » / « C'est toujours moi qui prends soin des autres. »
Une place occupée suffisamment longtemps peut finir par ressembler à une évidence, et puis, au fil des années, à une identité bien ancrée.

Toutefois, à l'image de la fixité fonctionnelle, **ce qui a été notre place jusqu'ici n'est pas nécessairement notre seule place possible.**
Partant, dernière petite expérimentation. Complétez spontanément cette phrase :

« Moi, je suis toujours celui/celle qui ..... »

Puis demandez-vous : Et si, pour une fois, je ne l'étais pas ? Qu'est-ce qui deviendrait possible ?



La posture d'accompagnement

L'envie d'aider est un élan estimable, mais elle bascule fréquemment dans le piège du Sauveur (Triangle Dramatique de Karpman). En faisant à la place de l'autre, en lui offrant des solutions clés en main ou en portant la responsabilité de ses résultats, nous le dépossédons de son propre pouvoir d'agir et nous nous épuisons. Accompagner avec justesse exige de maintenir une bonne distance relationnelle. La règle d'or consiste à ne pas être devant pour tirer, ni derrière pour pousser, mais d'être à côté. Cela se traduit par le fait de privilégier le questionnement ouvert plutôt que le conseil direct, et de tolérer les temps de tâtonnement nécessaires à l'apprentissage d'autrui.

AIDER *SANS SAUVER*



A force de vouloir trop bien faire, on en fait trop. On compense, on remplace, on s'épuise. Et sans s'en rendre compte, on prive l'autre de sa propre force.

Il arrive que l'on veuille tellement aider que l'on commence, presque sans s'en rendre compte, à faire à la place de l'autre. Chercher ses solutions. Porter ses difficultés. Anticiper ses besoins. S'inquiéter davantage que lui. Jusqu'à cette étrange situation : être parfois plus engagé dans le changement d'une personne qu'elle ne l'est elle-même.

Au départ, il y a souvent quelque chose de beau: l'envie d'aider. Une personne souffre et nous voulons que cela cesse. Elle est perdue et nous cherchons une sortie. Elle hésite et nous voyons déjà ce qu'elle devrait faire.

Alors nous proposons. Nous expliquons. Nous téléphonons. Nous organisons. Nous relançons. Nous trouvons une solution. Puis une autre. Et parfois arrive cette pensée survient : « J'ai l'impression de faire plus d'efforts qu'elle. » **C'est peut-être le moment où l'aide mérite d'être interrogée.**

QUAND AIDER DEVIENT SAUVER

Lorsque le désir d'aider devient un besoin de sauver, le professionnel risque de **prendre en charge ce qui relève de la responsabilité de l'autre,** de porter des situations qui lui échappent ou de s'investir au-delà de ses limites.

Le paradoxe est cruel. Plus nous voulons aider, plus nous pouvons parfois réduire l'espace laissé à l'autre.

Parce que si je sais pour toi, tu as moins besoin de chercher. Si je fais pour toi, tu as moins besoin d'expérimenter. Si je porte pour toi, tu risques de ne plus sentir ce que tu peux porter toi-même.

C'est précisément ce qui rend **le sauvetage difficile à repérer : il ressemble énormément à de la générosité.**

LE SAUVEUR PART SOUVENT D'UNE BONNE INTENTION

Dans le triangle dramatique de Karpman, le rôle de Sauveur s'inscrit dans une dynamique relationnelle où les positions de Sauveur, Victime et Persécuteur peuvent entretenir des jeux psychologiques.

Le Sauveur n'est donc pas « le méchant ». Il veut souvent sincèrement le meilleur pour l'autre. Toutefois, quelque chose peut progressivement se déplacer quand l'aide devient indispensable.

Ne pas intervenir devient inconfortable et voir l'autre prendre une décision que nous jugeons mauvaise devient presque insupportable. Et nous oublions une chose fondamentale : **la vie de l'autre lui appartient.**

ACCOMPAGNER, C'EST AUSSI ACCEPTER DE NE PAS SAVOIR

La relation d'aide n'est pas seulement affaire de techniques et d'outils. Elle est d'abord une rencontre : avec une histoire, des émotions, des résistances et des ressources, mais également avec nos propres limites et ce qui nous touche.

Cela signifie qu'accompagner demande parfois de rester là où notre réflexe voudrait agir. Écouter encore un peu. Questionner plutôt que conseiller. Supporter un silence. Accepter une hésitation. Laisser quelqu'un expérimenter et même accepter qu'il choisisse une voie que nous n'aurions pas choisie. Ce qui peut être inconfortable.

LA JUSTE DISTANCE N'EST PAS DE L'INDIFFÉRENCE

Il existe alors un autre piège. **Pour ne pas sauver, faudrait-il devenir froid ? Certainement pas.**

Accompagner ne signifie pas regarder quelqu'un se débattre en lui expliquant que tout relève de sa responsabilité. **Il y a un équilibre entre présence, écoute et cadre**, avec l'objectif de soutenir le pouvoir d'agir de l'autre sans faire à sa place. Voilà toute la nuance.

Soutenir sans porter.
Être impliqué sans se substituer.
Proposer sans imposer.
Questionner sans décider.
Être proche sans se perdre dans l'histoire de l'autre.

La distance juste n'est donc pas nécessairement une distance plus grande. C'est une distance plus consciente.



RENDRE À L'AUTRE CE QUI LUI APPARTIENT

Imaginez que quelqu'un marche avec un sac à dos très lourd. Aider peut consister à s'arrêter avec lui. L'écouter, vraiment et sans jugements. L'aider à ouvrir le sac. Regarder ce qu'il contient. L'aider à distinguer ce qui lui appartient de ce qu'il transporte inutilement. Chercher avec lui différentes manières de répartir la charge.

Mais **si nous prenons systématiquement son sac sur notre dos, quelque chose d'étrange se produit. Nous nous épuisons.** Et lui n'apprend jamais vraiment comment porter le sien. Accompagner ne consiste pas à porter l'autre, mais à lui permettre de retrouver appui sur ses propres ressources. Aider quelqu'un à retrouver son pouvoir d'agir demande parfois de résister à notre propre envie d'agir à sa place.



Et peut-être est-ce cela, finalement, la juste place de l'accompagnant.

Ne pas être devant pour tirer.
Ne pas être derrière pour pousser.
Et être suffisamment proche pour que l'autre ne soit pas seul et suffisamment à sa place pour qu'il puisse rester à la sienne.

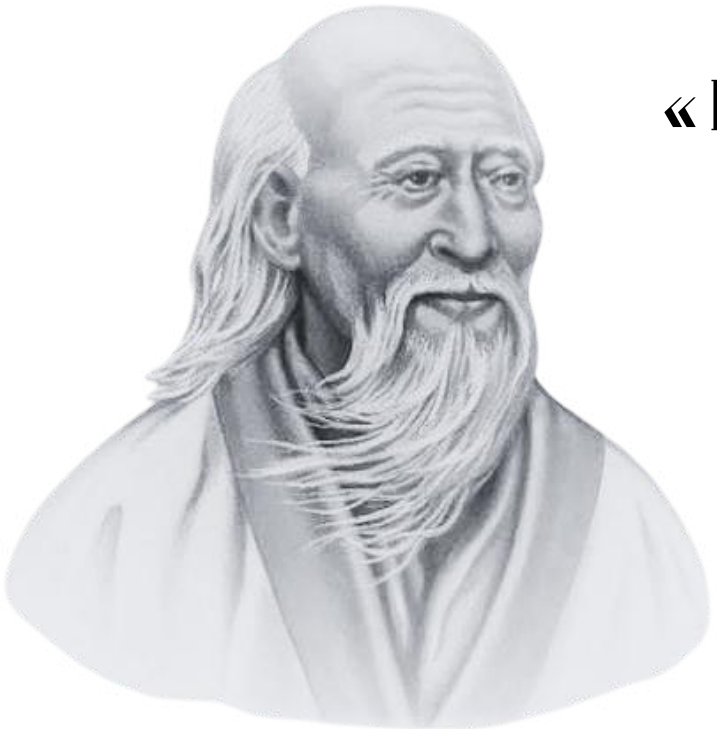
Trois questions avant d'intervenir

Lorsque vous sentez que vous voulez absolument trouver une solution pour quelqu'un, essayez simplement de vous demander :

Est-ce que cette personne m'a demandé cette aide ?
Suis-je en train de soutenir ses ressources ou de me substituer à elles ?
À qui appartient réellement le prochain pas ?

Parfois, accompagner commence précisément là : ne pas faire ce pas à la place de l'autre.





« Donne un poisson à un homme, il mangera un jour ; apprends-lui à pêcher, il mangera toute sa vie. »

Lao Tseu



Il arrive que nous occupions une place qui ne nous convient pas vraiment : un rôle imposé, un travail qui ne nous ressemble plus, une situation dans laquelle nous nous sentons à l'étroit. Pourtant, ce décalage n'est pas forcément inutile. **Ne pas être parfaitement à sa place peut aussi nous apprendre quelque chose, nous obliger à bouger, à inventer, à nous ajuster.**

Le philosophe Günther Anders le résume par une très belle image : « **La chaussure faite sur mesure trompe le pied en le privant de l'expérience de la racine et du caillou.** »

Autrement dit, la vie n'est pas toujours parfaitement à notre taille. **Et c'est aussi dans ce qui frotte, gêne ou résiste que nous faisons l'expérience du monde.**

La place

Changer de place, en corps ?



Carte blanche

Vinciane Hubrecht

Formée comme enseignante. **Déformée** par la thérapie stratégique, puis par la thérapie systémique familiale et des organisations. **Remodelée** par l'approche analytique et philosophique. **Façonnée** dans la pratique clinique de la psychiatrie pour adolescent.es.

Être à sa place.
Il y aurait donc une place à être.
Sorte d'assignation à résider à un endroit, dans un lieu, un mi-lieu. Tenir un rôle, tenir un rang, avoir un genre.

Scories d'éducation, **la place qui nous est donnée dès la naissance**, et même bien avant ?

Suis-je le premier né, le second, le suivant, le dernier: peut-être le seul ?
Expulsé au monde, voilà qu'il me faut prendre racine, trouver ma place dans cet arbre à gènes, érigé depuis des générations. Je nais quelque part, dans une famille, dans un milieu, dans une culture, à un moment donné.

Et c'est au beau milieu de ces racines que je vais devoir trouver mes ailes, sans gêne.

Cette place à se faire, à prendre; elle nous est donc d'abord donnée.
Me voilà **assigné à résidence dans ce grand Arbre de la Vie, à comparaître à une place, en fonction des autres, déjà prises.**
Il me faudrait être à ma place et y rester ?

La place que j'occupe se jauge qu'à celle que l'on me donne, une fois de plus.
Ainsi, le grand cycle de la Vie, circonscrirait la place qu'il me faudrait occuper, me faisant entièrement dépendre de celle qui ma serait donnée par « la vie », les autres, la société ?
Mon identité de genre, mes croyances, la place que j'occupe dans la sphère professionnelle, celle qui sera la mienne dans la vie adulte; **tout semble devoir être rangé à sa place.**

Et pourtant, tout ne fait que (se) déranger : mes envols me portent parfois loin du Grand Arbre de la Vie.

Je ne suis plus seulement « la fille ou le fils de ». Je fais des choix, prends des décisions, je m'y tiens. Et **dans le même temps, je bouge, je change de place**. Devenu mère, ou père ou aucun des deux, mon changement de place va jusqu'à inverser parfois les rôles.
Au crépuscule de sa vie, je peux devenir le parent de mon parent, parent qui redevient enfant.

On le voit bien, si l'on se tient à côté de soi, que l'on fait un pas de côté, dans une prise de recul - **on a pas eu qu'une seule place, on en a plusieurs**, et il est fort à parier que ce ne soit pas fini.

La philosophe Claire Marin nous le rappelle :
Aucun de ces lieux n'est neutre.
Ces lieux que nous habitons sont parfois peuplés de fantômes. Des lieux hantés par les projections et les espoirs des autres.
Des lieux habités que nous voudrions parfois déserter pour aller se faire voir ailleurs.

Etre à sa place, c'est parfois, être à la place de l'autre, à la place que l'autre a voulu pour nous, alors même que personne ne peut se mettre à ma place.
A force d'y être on finit par penser qu'elle nous constitue.

Je suis là, et cet ici et maintenant perpétuel - que je renouvelle sans cesse - me donne le sentiment d'une stabilité qui dure et qui rassure. **Je suis bien là où l'on m'attend**.

La place que j'occupe constitue désormais mon identité.

Entière, complète monolithique.
Stabilité qui rassure, qui enferme aussi.
Je suis là où l'on m'attend.
Mais moi, me suis-attendue à être là ?
Est-ce que je m'attends ailleurs ?

Changer de place, ce n'est pas changer de vie. C'est **prendre de la distance dans ce qui nous enserre**; c'est retrouver du mouvement dans un lieu qui, avec le temps, nous a figé. C'est s'aérer, sans s'arrêter, errer ailleurs. Dérailler !
Et cette errance commence, peut-être, à l'intérieur de soi. Dans notre corps incarné.

Nietzsche a parlé «***de la sagesse du corps***». Penseur et marcheur, Nietzsche ne concevait sa pensée que dans le mouvement.
Avant lui, plus de deux cents ans avant, Spinoza disait : «***Nul ne sait ce que peut un corps***» lui qui a ardemment défendu l'idée qu'un corps et un esprit sont une seule et même chose. On ne sépare pas, on relie. On fluidifie, on laisse aller, du corps à l'esprit et inversement.

Et c'est bien dans son corps que l'on peut vraiment sentir si l'on est bien à sa place. Pour Michel Foucault le corps est ce dont je ne peux jamais me séparer, «***assigné à résidence, un lieu absolu qu'on ne peut quitter pour aller ailleurs***». Changer de place ne se fera pas sans mon corps. Et c'est bien dans son corps que l'on peut vraiment sentir si l'on est bien à sa place. **Et c'est peut-être justement dans mon corps, par mon corps, grâce à mon corps, que la nécessité de changer de place se fera prégnante.** Aller ailleurs, bouger, se déplacer commence, à l'intérieur, de l'intérieur.

Je change de place, parce que je le sens d'abord dans mon corps, dans ma chair.
J'y suis, j'y vis, mais je ne l'habite plus !

L'instant de l'instinct - le Kairôs, diraient les Grecs anciens : il nous faut recréer du mouvement, donner du jeu, lâcher du lest, se trouver plus juste, plus ajusté, ailleurs, au bon moment.

C'est alors **se reconnecter à son Désir, retrouver un espace d'action et donc un espace d'existence** pleine dans sa vie ; dans le ici et maintenant.

C'est aussi la sagesse du corps : un corps qui ne tient plus en place et qui trouve ses formes, ses contours, ses assises dans des lieux autres, dans des identités plurielles, des mouvements contrastés - parfois contraires, et congruents, tout à la fois.

C'est, être assigné à une place qui, bien avant moi, m'a été désignée - et de laquelle on ne s'affranchit pas si aisément; tout en trouvant la liberté de se mettre en oeuvre en suivant d'autres mouvements que ceux qui m'ont précédés.

C'est **prendre avec moi tout ce que je que je suis, tout ce que j'ai déjà été, et devenir qui je suis**, notion chère à Nietzsche.
Flux, mouvement, énergie, Kairôs, Désir.
Des racines et des ailes, le tout dans un corps qui ne tient pas à sa place.

«Je continuerai à être une aventureuse, à changer, à suivre mon esprit et mes yeux, refusant d'être étiquetée, et stéréotypée. L'affaire est de se libérer de soi-même : trouver ses vraies dimensions, ne pas se laisser gêner». (Virginia Woolf).



Ici et maintenant
UN RENDEZ-VOUS
AVEC LE CORPS

On passe beaucoup de temps à se demander où est notre place. Et si, pour une fois, on laissait le corps répondre ?

Aurélie Schils, kiné, acupunctrice, thérapeute et animatrice chez **Graines de Sagesses**, nous propose de quitter quelques minutes le territoire très (trop ?) fréquenté de notre tête. Ici, pas besoin de tapis dernier cri, de souplesse olympique ni de savoir toucher ses pieds. Juste trois mouvements pour respirer, s'ancrer, remettre du mouvement et retrouver son centre. Une petite parenthèse pour sentir où l'on est, plutôt que de chercher où l'on devrait être.

Le rendez-vous est pris avec vous-même. Ici et maintenant…On y va ?



Guidée par,

Aurélie Schils
Kinésithérapeute, acupunctrice, thérapeute

« *Votre corps est deja la. Et vous ?* »

Habiter *sa place*

Pour retrouver sa place, il faut parfois commencer par arrêter de la chercher

On cherche parfois très loin ce qui se trouve juste sous nos pieds. Et si notre place ne se trouvait pas avec la tête, mais se ressentait dans le corps ? À force de chercher, de penser, de questionner, on oublie parfois que le corps, lui, sait déjà nous y ramener.

Ces trois mouvements proposent un chemin simple : **s'ancrer, remettre du mouvement, puis ouvrir et relâcher.**
> S'ancrer, pour retrouver son axe, entre ciel et terre.
> Bouger, pour libérer les tensions et réveiller la vitalité.
> Ouvrir, pour laisser venir davantage de calme et de relâchement.

Quelques instants pour ne rien résoudre. Juste pour se retrouver là où l'on est. Ici et maintenant.





1- S'ancrer: entre ciel et terre

Le geste
Tenez-vous debout, pieds ancrés dans le sol. Laissez le sommet du crâne s'étirer doucement vers le ciel. Relâchez les mâchoires. Laissez la poitrine s'affaisser très légèrement. Desserrez entièrement le ventre.
La respiration
Respirez calmement, sans forcer. À chaque expiration, laissez le poids descendre un peu plus dans les jambes et les pieds.

Entre ciel et terre, il y a vous, et c'est là que vous trouvez votre place. En relâchant ainsi, vous laissez vos flux internes (sanguins, lymphatiques, énergétiques) circuler librement. La tête s'allège, le bassin et les jambes se densifient.

2- Remettre du mouvement: un mouvement vivifiant



Le geste
Debout, pieds légèrement plus écartés que la largeur du bassin. Laissez le tronc pivoter doucement, à gauche puis à droite. Les bras suivent, ballottés naturellement — une main vient se réceptionner devant le bassin, l'autre derrière. Progressivement, si vous le souhaitez, amplifiez légèrement le mouvement.
La respiration
Inspirez par le nez, expirez par la bouche, en accompagnant chaque rotation du tronc.

Le contact des bras et des mains avec le bas-ventre (le Dan Tien, un centre vital selon la médecine traditionnelle chinoise) active la vitalité et renforce la sensation d'ancrage déjà installée par le bassin.
Dan Tien **丹田** *signifie « le champ où l'on cultive l'élixir. » Une image agricole et alchimique à la fois : un lieu qu'on ne trouve pas tout fait, mais qu'on cultive, jour après jour, comme on cultiverait une terre.*

3 - Ouvrir et relâcher: un espace pour la sérénité



Installez-vous
Asseyez-vous sur les ischions, genoux fléchis, plantes des pieds collées l'une contre l'autre. Laissez les genoux tomber de chaque côté. Joignez les mains, sans tension, au-dessus des pieds.
Respirez avec tout le corps
Prenez plusieurs respirations amples, en sentant le corps comme un tout.
Ouvrez-vous, puis repliez-vous
- Inspirez : laissez le corps s'ouvrir, se grandir.
- Expirez : penchez-vous vers l'avant depuis le nombril, comme aimanté vers le sol. Laissez les avant-bras passer par-dessus les tibias, jusqu'à ce que le front rejoigne les pieds et les mains.

Restez
Aussi longtemps que le besoin s'en fait sentir. Plus la posture est confortable, plus vous pouvez y rester ; c'est le signe que le corps en a besoin.

Cette position redonne espace et nourriture aux cellules, et apporte une sérénité importante.

« Habiter son corps, c'est peut-etre
la premiere maniere d'habiter sa place. »



Sous le coude, ça peut servir

KIT PRATIQUE

Une fiche pratique à détacher, tester et ressortir quand vous en avez besoin.

Quand je n'arrive plus à dire non

Une minute pour retrouver sa place avant de répondre à celle des autres. Il arrive que le « oui » sorte avant même que nous ayons eu le temps de nous écouter. Pourquoi ? Par peur de décevoir, par habitude, pour éviter un conflit, parce que nous voulons aider, ou simplement parce que nous avons oublié de nous demander ce qui est juste pour nous. **Cette fiche ne cherche pas à vous apprendre à dire non à tout. Elle vous invite simplement à retrouver cet espace où votre réponse devient un choix plutôt qu'un réflexe.**

✓ ÉTAPE 1: LE CHECK-IN

Avant de répondre, faites une pause. Prenez au moins une dizaine de secondes. Ne répondez pas encore à la demande. Répondez d'abord à ces questions.
Ce que l'on me demande :
.....
Mon niveau de tension (de faible → à forte) : ○ ○ ○ ○ ○

Où est-ce que je sens cette tension ?
□ Gorge
□ Ventre
□ Épaules
□ Poitrine
□ Mâchoire
□ Autre : .....

Si mon corps pouvait parler, que dirait-il ?
.....
.....



Le corps n'a pas toujours les mots. Il possède souvent les premiers indices.

✓ ÉTAPE 2: REPÉRER LE « OUI » AUTOMATIQUE

Cochez ce **qui vous ressemble aujourd'hui.**

□ Je réponds avant même d'avoir réfléchi.
□ Je ressens une tension en acceptant.
□ J'ai peur de décevoir.
□ Je me dis : « Ce n'est pas grave, je vais gérer. »
□ Je regrette presque immédiatement mon oui.
□ Je crois que personne d'autre ne le fera.
□ Je culpabilise rien qu'en imaginant dire non.
□ Je sens que je m'éloigne un peu de moi.

ÉTAPE 3: CE QUE MON « OUI » CHERCHE À PROTÉGER

Le « oui » automatique, c'est souvent **une stratégie qui cherche à protége**r quelque chose d'important. Aujourd'hui, laquelle de ces phrases résonne le plus ?

□ Si je dis non, je vais décevoir.
□ Si je dis non, on m'aimera moins.
□ Les besoins des autres passent avant les miens.
□ Je préfère porter que déranger.
□ Je veux éviter le conflit.
□ J'ai besoin d'être utile.
□ Autre :
.....



Avant de changer un comportement,
il est précieux de comprendre ce qu'il cherche à protéger.

ÉTAPE 4 : RETROUVER MON POINT D'APPUI

Avant de répondre, prenez trois respirations lentes. Inspirez, puis expirez plus longuement. Et ensuite, complétez cette phrase. Aujourd'hui, ce dont j'ai le plus besoin est :
.....
.....

Et demandez-vous :
Ma réponse sera-t-elle fidèle à ce besoin ?
.....

ÉTAPE 5 : DES MOTS POUR POSER UNE LIMITE

Quelques phrases pour vous aider, vous inspirer.

Pour gagner du temps
« Je préfère prendre un moment avant de te répondre. »
Pour poser une limite
« Cette fois, cela ne va pas être possible pour moi. »
Pour proposer une autre possibilité
« Je ne peux pas faire cela, mais je peux te proposer ceci... »
Pour rester en lien
« Ce n'est pas un non contre toi. C'est un oui à ce dont j'ai besoin aujourd'hui. »

✓ ÉTAPE 6 : MON ENGAGEMENT

La prochaine fois qu'une demande se présentera, je m'autorise à :
□ respirer avant de répondre.
□ écouter mon corps.
□ demander un temps de réflexion.
□ vérifier si mon oui est un choix.
□ accepter que décevoir n'est pas toujours faire du mal.

Mon engagement :
.....
.....



À LAISSER RÉSONNER...

Dire non n'est pas fermer une porte à l'autre.
C'est parfois laisser une porte ouverte à soi-même.

Chaque non posé avec justesse protège quelque chose de précieux.
Votre énergie. Vos limites. Votre liberté d'être pleinement présent lorsque vous choisissez de dire oui.



L'histoire d'Hercule

Hercule disait oui à tout. À ses collègues, à sa famille, à ses amis. Il croyait que c'était cela, être quelqu'un de bien. Pourtant, **chaque oui prononcé contre lui-même lui coûtait un peu plus d'énergie**. Un soir, en rentrant chez lui, il réalisa qu'il en voulait davantage aux autres qu'à lui-même. Puis il comprit : **personne ne l'avait obligé. C'était lui qui avait renoncé à poser ses limites, par peur de décevoir ou de ne plus être aimé.** Son premier « non » fut maladroit, hésitant, presque tremblant. Mais il ne détruisit aucune relation. Au contraire, il ouvrit la possibilité d'un lien plus vrai. Hercule découvrit alors qu'un non sincère vaut souvent mieux qu'un oui qui finit par éloigner de soi.



Notre formation

🚫 **Savoir dire non : poser ses limites sans abîmer la relation. Du faux oui au vrai non**

En savoir plus ?

Rendez-vous ici:
https://www.emancipe.be/affirmez-vous-lart-de-dire-non-et-dentendre-non-sans-rompre-le-lien/



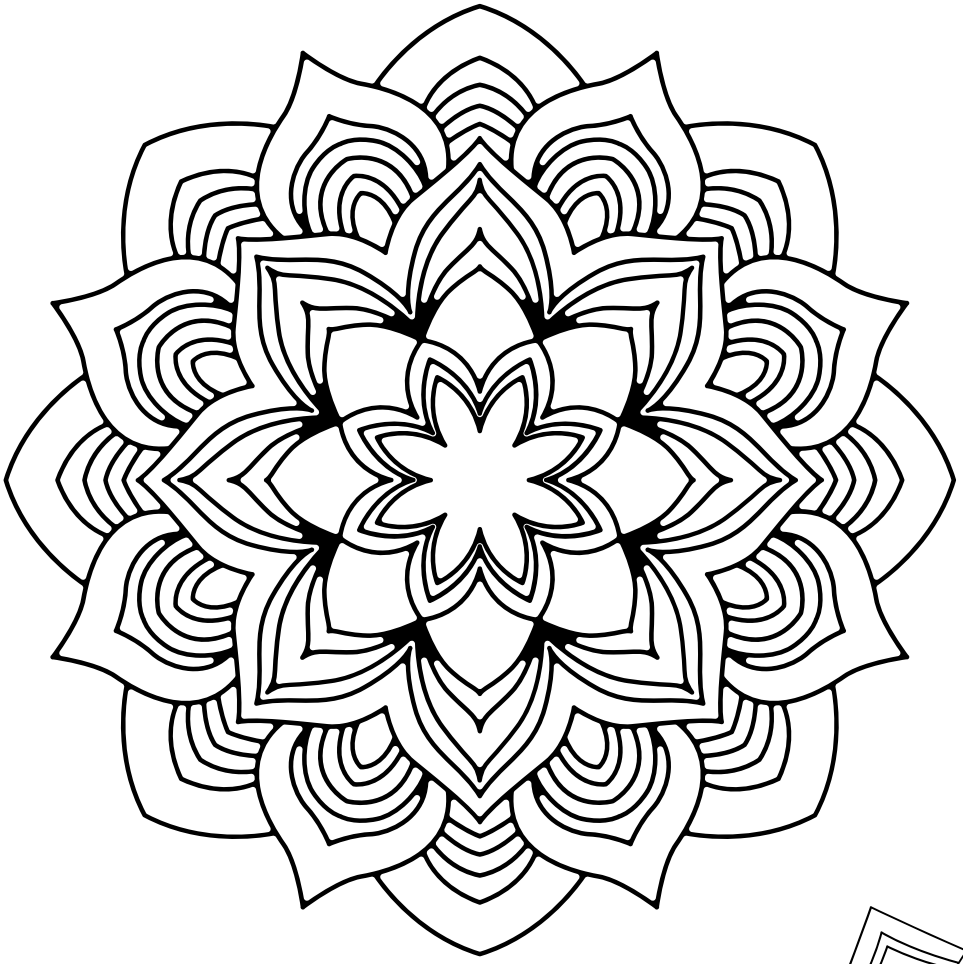
Inutile donc essentiel

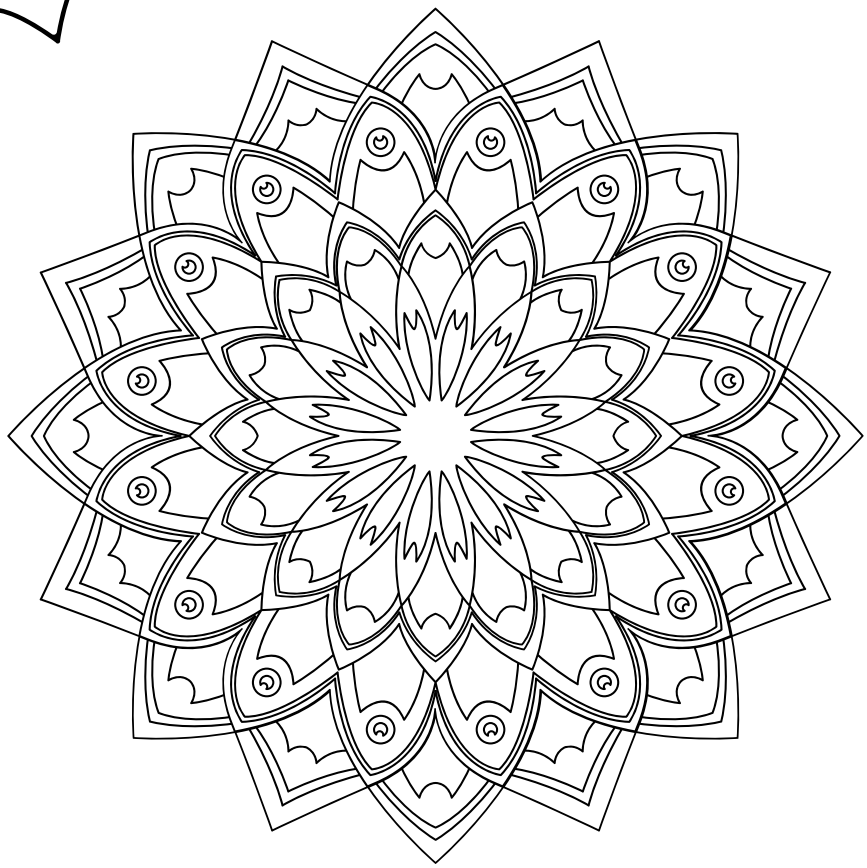
RECREATION

Tests, jeux, coloriages et autres excellentes façons de perdre son temps. Ou pas...

Coloriez *sans trop réfléchir*

Coloriez ce mandala avec les couleurs qui vous traversent. Celles qui, pour vous, vont bien ensemble aujourd'hui...





Ce mandala en couleur

IL RACONTE QUOI ?

Observez les couleurs qui dominent. Elles ne constituent évidemment ni un test psychologique ni un diagnostic : la symbolique des couleurs varie selon les cultures, les expériences et les personnes.

Il n'y a pas de bonne réponse, ni de bonne couleur. Toutefois, si vos couleurs avaient quelque chose à vous dire, ce serait quoi ?

🔴 **ROUGE — L'ÉLAN (Énergie, action, désir, intensité, courage)**
La question : Qu'est-ce qui demande à être mis en mouvement dans ma vie ?

🟠 **ORANGE — LA VITALITÉ (Spontanéité, plaisir, créativité, enthousiasme, mouvement)**
La question : Qu'est-ce qui me donne envie, en ce moment ?

🟡 **JAUNE — LA LUMIÈRE (Joie, curiosité, optimisme, ouverture, clarté)**
La question : Qu'est-ce qui mérite davantage de lumière ?

🩷 **ROSE — LA DOUCEUR (Tendresse, affection, sensibilité, attention à soi et aux autres)**
La question : Où pourrais-je mettre un peu plus de douceur ?

🟤 **BRUN — L'ANCRAGE (Terre, stabilité, simplicité, sécurité, racines)**
La question : Qu'est-ce qui me permet de garder les pieds sur terre ?

⚫ **NOIR — LA PROFONDEUR (Intensité, protection, limites, mystère, affirmation)**
La question : Qu'est-ce que j'ai besoin de protéger ou de délimiter ?

⚪ **BLANC — L'ESPACE (Respiration, simplicité, ouverture, nouveau départ)**
La question : Où pourrais-je laisser davantage de vide ?

🟢 **VERT — L'ÉQUILIBRE (Nature, croissance, apaisement, renouvellement, harmonie)**
La question : De quoi ai-je besoin pour retrouver mon équilibre ?

🔵 **BLEU — LE CALME (Sérénité, confiance, profondeur, communication, espace.)**
La question : Où ai-je besoin de retrouver du calme ou de l'espace ?

🟣 **VIOLET — L'INTÉRIORITÉ (Intuition, imagination, mystère, transformation, introspection)**
La question : Qu'est-ce que je sens sans encore parvenir à l'expliquer ?



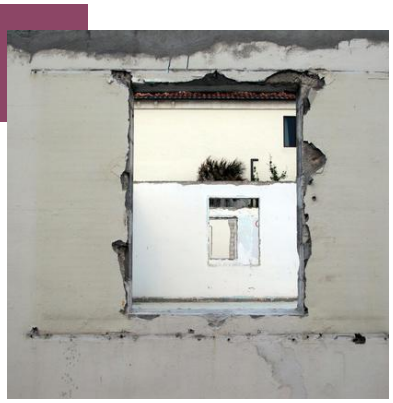
Et maintenant ?

Quelle couleur avez-vous utilisée spontanément ? Laquelle domine ? Laquelle est presque absente ? Une couleur vous a-t-elle étonné ?

Si votre mandala racontait quelque chose de votre état du moment, que raconterait-il ?

Le jeu des *perspectives*

Une situation. Plusieurs vérités.



La situation
Vous envoyez un message important à quelqu'un. Vous voyez qu'il a été lu. Deux heures passent. Aucune réponse.
Que se passe-t-il dans votre tête ?

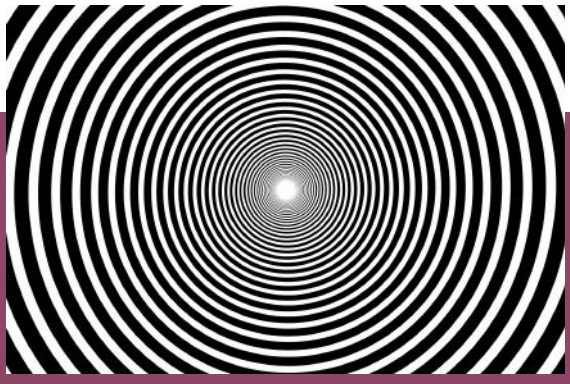
Perspective 1: Moi
Qu'est-ce que cette situation provoque chez moi ? « Il m'ignore. J'ai peut-être dit quelque chose qu'il ne fallait pas. »
Question : Qu'est-ce que ma réaction dit de moi ; de mes attentes, de mes peurs ?

Perspective 2: L'autre
Et si, l'espace de quelques secondes, je regardais la scène depuis sa place ?
Il travaille. Il est bouleversé. Il veut répondre correctement et prendre le temps de le faire.
Il a simplement oublié, etc.
Question : Si je n'étais pas au centre de cette histoire, quelles explications pourrais-je imaginer ?

Perspective 3: La relation
Et si le problème n'était ni chez moi, ni chez l'autre, mais dans ce qui se joue entre nous ?
Question : Quelle habitude, quelle attente implicite, quelle dynamique relationnelle pourrait être à l'œuvre ici ?

Perspective 4: Le contexte
Et si j'élargissais encore le cadre ? Charge de travail, fatigue, urgence familiale, téléphone posé quelque part…
Question : Qu'est-ce que je ne vois peut-être pas de cette situation ?

Perspective 5: La mouche au plafond
Imaginez maintenant que vous observez la scène sans y être impliqué. Deux humains. Un message. Deux heures de silence. Rien d'autre.
Question : Si on retire tout ce que j'y ai ajouté, que reste-t-il vraiment ?



Et maintenant ?

Revenez à votre première réaction. Est-elle toujours aussi évidente ?

C'est tout l'intérêt du jeu :
la situation n'a pas changé. Vous avez simplement changé l'endroit depuis lequel vous la regardez.

Changer de perspective ne change pas les faits. Cela change parfois complètement l'histoire que nous nous racontons.



Cochez on verra bien

PETITE AUTOPSIE DE SOI

Test en 10 questions. Aucun diagnostic. Quelques soupçons.

Testez-vous

QUI ÊTES-VOUS SANS PUBLIC ?

Qui êtes-vous quand personne ne vous regarde ? Le test totalement non scientifique qui pourrait quand même vous apprendre deux ou trois choses.

Nous nous adaptons au travail, en famille, avec nos amis, avec des inconnus. Nous choisissons nos mots, contrôlons certaines réactions, essayons parfois d'être à la hauteur de ce que l'on attend de nous. Que reste-t-il lorsque personne ne regarde ? Pas de collègue, pas de conjoint, pas d'enfant, pas de voisin, pas même quelqu'un pour mettre un petit cœur sous votre publication. 10 situations.
Répondez sans trop réfléchir et notez simplement la lettre choisie à chaque question.

1. Vous avez enfin une soirée entièrement seul(e). Votre premier réflexe ?
A. Génial. Enfin personne à gérer. Je mets mon téléphone en silencieux.
B. Je fais mentalement la liste de tout ce que je pourrais ENFIN avancer.
C. J'envoie quand même trois messages pour savoir ce que font les autres.
D. Musique, cuisine, danse douteuse dans le salon. La dignité attendra demain.

2. Vous cassez un verre dans la cuisine. Personne n'a rien vu.
A. Je nettoie. Fin de l'événement.
B. Je m'en veux : « Mais quel idiot ! »
C. Mon premier réflexe est presque de vouloir expliquer à quelqu'un comment c'est arrivé.
D. Je regarde les morceaux : « Bon. Lui non plus n'en pouvait plus. »

3. Vous recevez un compliment par message.
A. Ça me fait plaisir. Je le savoure.
B. « Si cette personne savait vraiment… »
C. Je le relis. Puis encore une fois. Peut-être une quatrième.
D. Je réponds avec une blague parce que recevoir simplement un compliment, c'est beaucoup trop intime.

4. Vous devez prendre une décision importante et personne ne peut décider pour vous.
A. J'écoute ce que je veux vraiment, même si ça prend du temps.
B. Je fais un tableau avantages/inconvénients. Puis probablement un deuxième tableau.
C. « Personne ne peut décider pour moi » ? Vous êtes sûr ? Je peux appeler quelqu'un quand même ?
D. Je décide au feeling et je construis ensuite une argumentation extrêmement rationnelle pour expliquer mon choix.

5. Vous chantez seul(e) en voiture et votre chanson préférée commence.
A. Je chante tranquillement.
B. Je connais chaque parole. Chaque respiration. Chaque solo. Ce concert est complet.
C. Je pense à quelqu'un à qui envoyer la chanson.
D. Je deviens pendant 3 minutes 47 une star internationale en tournée mondiale.

6. Vous venez de terminer quelque chose dont vous êtes vraiment fier(ère).
A. Je prends quelques secondes pour apprécier ce que j'ai fait.
B. Je vois immédiatement les trois choses que j'aurais pu faire mieux.
C. J'ai envie de le montrer à quelqu'un pour savoir si j'ai raison d'en être fier.
D. Je célèbre. Café, chocolat, musique, petit pas de danse : cérémonie officielle.

7. Votre journée a été difficile. Personne ne vous demande comment vous allez.
A. Je reconnais que ça n'a pas été facile et j'essaie de prendre soin de moi.
B. Je continue. Il reste des choses à faire.
C. Une petite partie de moi aimerait quand même que quelqu'un le remarque.
D. Plaid. Série. Nourriture réconfortante. Nous reparlerons de développement personnel demain.

8. Vous vous surprenez en train de parler tout seul.
A. Oui. Ça m'aide à réfléchir. Et alors ?
B. Je suis généralement en train de refaire une conversation pour trouver ce que j'aurais dû répondre.
C. J'imagine une conversation avec quelqu'un. Avec les réponses de l'autre. Très réalistes, d'ailleurs.
D. Je joue plusieurs personnages. Certains ont des accents. Je refuse de développer.

9. Vous avez une journée entière sans aucune obligation.
A. Je me demande sincèrement ce dont j'ai envie.
B. Parfait. Je vais pouvoir faire toutes les choses que je n'ai jamais le temps de faire.
C. C'est agréable... pendant environ deux heures. Après, j'aimerais bien voir quelqu'un.
D. Je commence par ne rien faire et je suis assez curieux de voir où cela va me mener.

10. Dernière question. Vous croisez votre reflet dans un miroir alors que vous ne vous y attendiez pas.
A. « Tiens, salut toi. »
B. Je remarque immédiatement ce qui ne va pas.
C. Je me demande vaguement comment les autres me voient.
D. Je fais une tête bizarre. Évidemment.

Crayon posé ?
Faites les comptes de vos A, B, C et D. Le moment du verdict approche: découvrons ce que cette enquête hautement approximative raconte de vous.

Alors vous êtes qui ?

Vous avez coché. Nous avons interprété. Chacun sa part de responsabilité. Vous avez évidemment le droit de tout nier.

Rappel: comptez le nombre de **A, B, C et D**. La lettre qui revient le plus souvent vous donne votre profil. Et si deux lettres arrivent à égalité ? Parfait, vous êtes dans plusieurs cases.

Majorité de A
L'EXPLORATEUR INTÉRIEUR
Quand le monde se tait, vous semblez plutôt bien vous entendre avec vous-même.
Vous appréciez l'espace, l'autonomie et la possibilité de faire les choses à votre rythme.
Vous n'avez pas nécessairement besoin que quelqu'un assiste à ce que vous vivez pour lui donner de la valeur.
Votre force ? Vous savez probablement être seul sans vous sentir forcément seul.
Votre petit piège ?
À force de vous débrouiller par vous-même, vous pouvez oublier que demander, partager ou vous appuyer sur quelqu'un n'enlève rien à votre autonomie.
Votre question : Qu'est-ce que je pourrais davantage partager avec les autres ?

Majorité de B
LE DIRECTEUR QUALITÉ DE VOUS-MÊME
Même lorsque personne ne regarde quelqu'un surveille encore. Vous.
Vous avez probablement intégré un niveau d'exigence assez élevé. Faire les choses correctement vous rassure, progresser vous stimule et votre capacité d'analyse peut être précieuse. Seulement voilà : votre évaluateur interne prend rarement ses congés.
À peine quelque chose terminé, il demande : « Très bien. Et maintenant, qu'est-ce qu'on améliore ? » Votre défi n'est peut-être pas de faire mieux. Mais parfois de pouvoir regarder ce qui est déjà là et penser : « C'est suffisamment bien. »
Votre question : Qui serais-je si je n'avais rien à prouver aujourd'hui ?



Majorité de C
L'ANIMAL RELATIONNEL
Votre premier réflexe est souvent de vous tourner vers les autres.
Une émotion devient plus réelle lorsqu'elle est partagée. Une réussite prend une autre saveur lorsque quelqu'un la voit. Et lorsque quelque chose vous traverse, vous avez naturellement envie de créer du lien.
Ce n'est pas un défaut : nous nous construisons aussi dans la relation. Mais parfois, le regard extérieur peut prendre beaucoup de place.
Au point de se demander : Est-ce que j'aime vraiment cela ou est-ce que j'aime que les autres aiment cela chez moi ?
Votre question : Qu'est-ce que je choisirais si je savais que personne ne le saurait jamais ?

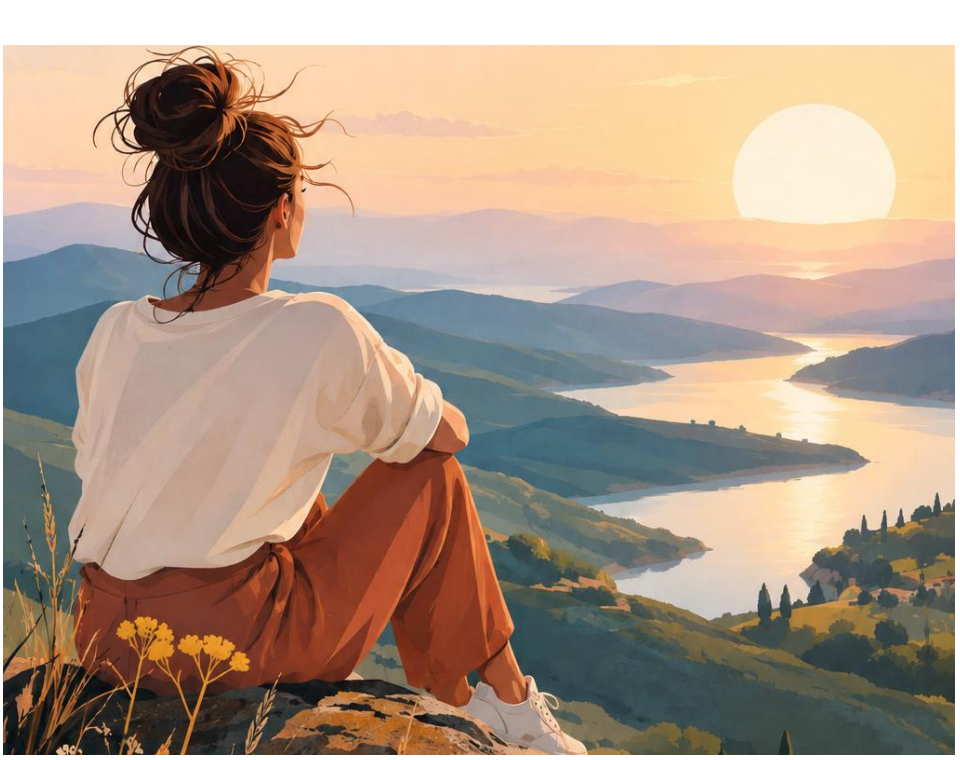
Majorité de D
LE JOYEUX CLANDESTIN
Il existe manifestement une version de vous que le grand public ne connaît pas complètement. Elle chante. Elle danse. Elle se parle. Elle fait des blagues à elle-même et semble avoir abandonné depuis longtemps l'idée d'être constamment raisonnable.
Et c'est plutôt une bonne nouvelle. Quand personne ne regarde, vous vous autorisez davantage de spontanéité, d'absurde et de jeu. Votre petit défi ? Peut-être laisser sortir cette personne un peu plus souvent en public. Pas nécessairement le concert complet dans la voiture.
Commençons doucement.
Votre question : Quelle partie de moi n'apparaît que lorsque je me sens totalement libre ?

100 % JEU & 0 % DIVAN

Si vous ne vous reconnaissez pas, tans mieux: nous déclinons toute responsabilité et vous autorisons officiellement à recommencer.

Ce test n'a **aucune vocation scientifique ou diagnostique**. Vous pouvez le refaire mardi et obtenir autre chose. C'est un jeu, une invitation à observer les petits écarts entre **la personne que nous montrons, celle que nous pensons devoir être et celle qui apparaît lorsque plus personne ne regarde.**

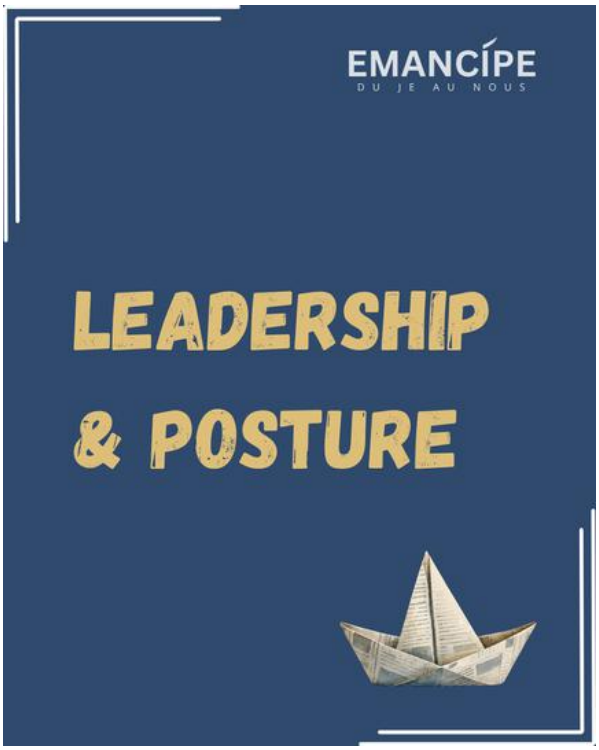
Question intéressante :`**« Qui suis-je quand personne ne regarde ? »** ou : **« Qu'est-ce que je m'autorise quand je n'ai plus besoin d'être regardé ? »**



« L'homme est moins lui-même quand il parle en son nom. Donnez-lui un masque et il vous dira la vérité. » Oscar Wilde

On tire une carte ?

Tirez, lisez & regardez autrement.





SOUS LA SURFACE, notre jeu de cartes

C'est le principe de notre jeu de cartes imaginé autour des questions du leadership, du management et des dynamiques humaines : changer d'angle pour regarder autrement ce qui se passe dans une équipe. Pas pour trouver LA réponse, pour faire apparaître de nouvelles questions.

Cette carte n'en est qu'une.
Les autres sont à télécharger gratuitement.
À vous de voir ce qui se passe sous la surface.

https://www.emancipe.be/jeu-de-cartes-emancipe-sous-la-surface-leadership-management-et-dynamiques-humaines/



LE PETIT COIN DES INSPIRATIONS

Pause Intérieure

GAZETTE DU TRÔNE

Ici, la pensée chemine, même quand l'on reste immobile. On y vient pour une pause, on repart inspiré. Des lectures courtes pour faire voyager l'esprit, même assis.

Bruxelles

Numéro 1

LE VRAI DÉFICIT DE NOTRE ÉPOQUE: L'INATTENTION

LE PROBLÈME N'EST PAS QUE NOUS SOMMES TROP DISTRAITS, MAIS QUE NOUS NE LE SOMMES PLUS ASSEZ.

On entend partout parler de manque d'attention. Les notifications nous dispersent. Les écrans nous captent. Les réunions s'enchaînent. Les listes de tâches s'allongent. Nous serions devenus incapables de nous concentrer.
Vraiment ? **Et si notre époque souffrait surtout d'un autre mal, beaucoup plus discret : un déficit d'inattention.**

Le cerveau n'est pas fait pour être performant en continu

Notre cerveau n'est pas une machine. Il alterne naturellement entre deux modes : **l'attention focalisée, indispensable pour agir, apprendre et résoudre des problèmes, et le vagabondage mental, tout aussi essentiel pour récupérer, créer, intégrer et donner du sens**.
Le problème, c'est que nous valorisons le premier et culpabilisons le second.
Rêvasser ? Perdre le fil ? Regarder par la fenêtre ? Ne rien faire ? Autant de comportements souvent interprétés comme de la paresse ou de la distraction. Et pourtant; quand le cerveau se met en roue libre, il travaille encore. **Ce moment où l'esprit semble partir ailleurs n'est pas du temps perdu. C'est souvent là que les idées se relient.** Que les émotions se déposent. Que les souvenirs se réorganisent. Que les solutions émergent sans que nous les cherchions.Les plus belles intuitions arrivent rarement entre deux notifications. **Le cerveau a besoin de silence comme les muscles ont besoin de récupération.**



Toujours occupés. Rarement disponibles.

Notre culture célèbre l'hyperactivité mentale. **Être occupé est devenu une preuve d'utilité. Être joignable en permanence, une qualité. Ne rien faire presque une faute.** Nous remplissons chaque vide : un podcast dans la voiture, un téléphone dans la file d'attente, une vidéo avant de dormir. **À force de supprimer tous les espaces vides, nous supprimons aussi les espaces où notre cerveau respire.**

Réhabiliter l'art de ne rien faire

L'inattention n'est pas l'ennemie de l'intelligence. Elle en est l'une des conditions.
Laisser son esprit dériver quelques minutes, marcher sans objectif, contempler un paysage, s'ennuyer un peu, regarder les nuages, ce n'est pas perdre du temps. C'est offrir à son cerveau ce qu'il réclame depuis longtemps. **La prochaine fois que quelqu'un vous dira : « Tu étais dans la lune ? », vous pourrez peut-être répondre : « Non. J'étais en train de recharger mon cerveau. »**

WWW.EMANCIPE.BE
SOURCE PRINCIPALE: BRUNO HUMBEECK
EMANCIPE EDITION



A empiler et à dévorer

Table de nuit

Trois livres, trois univers et trois bonnes raisons de repousser un peu l’heure de dormir.



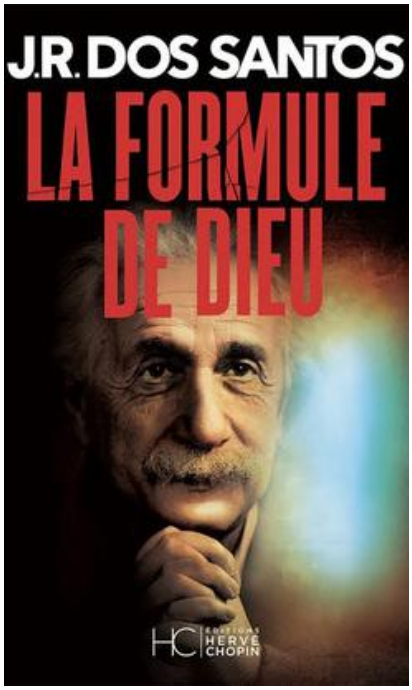
Le cerveau vous joue des tours, Albert Moukheiber

Vous pensez voir le monde tel qu'il est ? Pas tout à fait. Notre cerveau interprète, simplifie, complète les trous et se laisse volontiers piéger par ses propres biais. Albert Moukheiber nous emmène dans les coulisses de notre pensée pour comprendre pourquoi nous nous trompons parfois avec une formidable assurance. Accessible, concret et légèrement déstabilisant : après ça, vous ne ferez plus tout à fait confiance à votre première impression.

Le Problème Spinoza, Irvin D. Yalom

Un roman à la croisée de la philosophie, de la psychologie et de l'Histoire. Yalom fait dialoguer, à plusieurs siècles de distance, Baruch Spinoza et Alfred Rosenberg, idéologue nazi fasciné par le philosophe juif. Deux trajectoires radicalement opposées qui permettent d'explorer l'identité, la liberté, le besoin de reconnaissance, les croyances et ce qui façonne une existence. On y entre pour l'histoire, on en ressort avec quelques questions sur soi.





La Formule de Dieu, José Rodrigues dos Santos

Et si la science avait quelque chose à dire sur l'une des plus vieilles questions de l'humanité ? À travers une intrigue menée comme un thriller, José Rodrigues dos Santos nous entraîne de la physique quantique à la cosmologie, de la naissance de l'Univers à la question de Dieu. C'est dense par moments, vertigineux souvent, mais étonnamment accessible. Un livre pour celles et ceux qui aiment quand la science finit par donner le tournis.

Et si on changeait de prise ?

LE MOT QU'ON DÉSHABILLE



LÂCHER-PRISE.

On le trouve partout : dans les salles de yoga, les séminaires de management, les couloirs des RH, les conseils de belle-mère. « Il faut lâcher prise. » Comme s'il suffisait d'ouvrir la main.

Étymologie.

L'expression est, à l'origine, **un verbe de lutte**. Lâcher vient du latin laxare, « desserrer, relâcher », de laxus, « lâche, détendu » (dont vient aussi laxatif, sans commentaire). Prise est le participe passé substantivé de prendre, du latin prehendere, « saisir ». **Lâcher prise, c'est donc littéralement cesser de tenir ce qu'on tenait : la corde de l'alpiniste, l'adversaire du lutteur, la proie du chien.**

Définition.

Au sens propre, **lâcher prise est un geste du corps** : la main qui ne retient plus, les doigts qui s'ouvrent, la fatigue qui finit par l'emporter.

Au sens figuré, **l'expression désigne le fait de renoncer à exercer un contrôle**, sur une situation, sur les autres, parfois sur soi-même. Curieusement, la langue laisse dans l'ombre l'essentiel : ce que l'on lâche. « Lâcher prise » s'emploie sans complément. On lâche prise, point. **Le mot ne dit jamais vraiment ce qui doit être lâché**.

À retenir: Lâcher prise n'a de sens que si l'on sait ce qu'on tenait, et pourquoi. Sans cela, ce n'est pas une sagesse, c'est une chute.

Évolution.

Le terme entre **dans le langage psychologique au XXe siècle**, porté par la psychanalyse, puis par le bouddhisme popularisé en Occident (le « **non-attachement** ») et par les groupes d'entraide de type Alcooliques anonymes, où let go désigne l'acceptation de son impuissance. Dans les années 1990-2000, le développement personnel l'érige en vertu cardinale, avant que le management ne le recycle : il faut « lâcher prise » sur ses équipes, sur ses indicateurs, sur son perfectionnisme.

On gratte, un peu

Lâcher prise peut être un **geste de lucidité**: reconnaître ce qui ne dépend pas de nous et cesser de s'épuiser à vouloir le maîtriser. Mais l'expression peut aussi se retourner contre nous et devenir une injonction presque absurde : « Contrôle-toi pour arrêter de vouloir tout contrôler. » Plus problématique encore : **elle peut déplacer sur l'individu la responsabilité de ce qui relève du collectif.** Face à une surcharge de travail, par exemple, on propose rarement de réduire la charge. On invite plutôt la personne à prendre du recul, mieux gérer son stress et lâcher prise. **Le problème reste et il faut s'adapter. Et le « lâcher-prise », qui promettait de libérer, peut alors devenir une manière de nous apprendre à mieux supporter ce qui devrait peut-être changer.**

AVANT DE PARTIR

Votre page presque blanche à noircir, raturer ou dessiner

Qu'est-ce que ce magazine a déplacé chez vous ?

Une idée que je garde :

Une chose que j'ai envie d'essayer :

Une question avec laquelle je repars :

EMANCIPE MAG, Magazine semestriel édité par EMANCIPE / Éditrice responsable : Nathalie Casillas Gonzalez / Coordination éditoriale : Fabien Salliou / Rédaction : l'équipe EMANCIPE et les contributeurs de ce numéro : Vinciane Hubrecht / Direction artistique & mise en page : Fabien Salliou / Siège social : 52 Rue luther, 1000 Belgique / N° d'entreprise (BCE): 0409.117.789 / Contact : info@emancipe.be / Site web : www.emancipe.be / Crédits photographiques et illustrations : Pexels, Pixabay, Canva /
© EMANCIPE 2026. Tous droits réservés. Toute reproduction, même partielle, est soumise à l'autorisation préalable de l'éditeur.

EMANCIPE

DU JE AU NOUS

Affiner les compétences. **Enrichir** les pratiques.
Libérer les potentiels. **Transformer** durablement.

80 ans à apprendre, transmettre et à révéler les potentiels. 80 ans à accompagner ceux qui accompagnent. 80 ans à former les femmes et les hommes qui transforment les organisations, et ce n'est qu'un début. Notre ambition : permettre à chacun de développer davantage de discernement, de pouvoir d'agir et de cohérence dans ses choix, ses relations et ses actions.

🔭 Notre vision

Nous contribuons à une société où chacun peut trouver sa place dans le respect de soi et des autres, et où les personnes, les équipes et les organisations apprennent à conjuguer réflexion, relation et présence pour construire un monde plus conscient, plus responsable et plus harmonieux.

🧭 Notre mission

Nous accompagnons des personnes, des équipes, des organisations en leur proposant des espaces de formation et d'expérimentation ancrés dans leur vécu. Nous contribuons à faire émerger des pratiques qui réconcilient humanité et professionnalisme, réflexion et action, sensibilité et rigueur.

Nous trouver ?

Adresse: 52 Rue Luther, 1000 Bruxelles - info@**emancipe**.be

