

23

Comment réagiriez-vous face à une crevaison de pneu ?

« La différence entre les personnes formidables et les autres réside dans le fait que les gens formidables créent activement leur vie, tandis que les autres la subissent, attendant passivement de voir où la vie les mènera ensuite. C'est la différence entre vivre pleinement et simplement exister. »

– Michael Gerber

« La maturité émotionnelle consiste à se sentir solide sur ses deux jambes au point de dépasser les besoins : le besoin de pouvoir, de reconnaissance, d'admiration, de compétition, de contrôle, de certitude. Il s'agit de ne plus ressentir le besoin d'avoir toujours raison, d'être traité de manière spéciale, de donner une bonne impression ou de se venger d'une offense. » – Meryem Le Saget

Autoévaluation rapide

Sur une échelle de 1 à 10, quel est votre niveau de maturité émotionnelle selon vous ? Veuillez expliquer votre réponse dans votre journal d'apprentissage.

Vous avez plus de contrôle que vous ne le pensez ! Bien sûr, vous ne pouvez pas contrôler si vous avez un pneu crevé, mais vous pouvez contrôler votre réaction à cet événement. Ainsi, votre expérience dépend de vos réactions. En tant que leader, vos attitudes influenceront la vie de ceux qui vous entourent. Préférez-vous être entouré de personnes aux attitudes moroses et culpabilisantes, ou plutôt d'optimistes et de collaborateurs ? Comme l'a dit Mahatma Gandhi : « Soyez le changement que vous voulez voir chez les autres. » En raison de l'impact significatif des leaders sur leur entourage, ils doivent être des modèles positifs de maturité émotionnelle.

Pensez-vous être une personne mature, calme et maître de vous-même ? Ou bien vous identifiez-vous plutôt à quelqu'un de moins mature, qui fait un drame pour rien et panique facilement ? La maturité est essentielle pour gérer sa vie, ses émotions et ses réactions de manière appropriée. Mais qu'entendons-nous exactement par la maturité ? Selon le spécialiste de l'intégrité du leadership Edward Morler, « la maturité émotionnelle est un choix conscient d'assumer la responsabilité de notre impact sur les autres et sur le monde, en étant redevables de notre attitude, de nos paroles et de nos actions ». Contrairement à l'idée répandue, elle ne vient pas automatiquement avec l'âge, et notre position professionnelle ou notre réussite matérielle ne sont pas des indicateurs de notre niveau de maturité. La maturité émotionnelle n'est pas une qualité binaire – nous l'avons ou nous ne l'avons pas. En réalité, selon Morler, il existe six niveaux de maturité, allant du plus élevé au plus bas :

1. **Les leaders** : Les leaders se distinguent par leur assurance et leur absence de besoin de prouver quoi que ce soit. Ils ont une confiance suffisante en leurs capacités pour aider les autres à se développer et à s'améliorer. Ils osent sortir des sentiers battus, font preuve de courage et de créativité. Tout en étant très humains et orientés vers les autres, ils demeurent profondément humbles. Les leaders sont conscients de leurs propres émotions ainsi que de celles des autres et ils savent comment agir pour gagner l'acceptation de leur entourage.
2. **Les dynamiques** : Ceux-ci sont des individus solides et compétents, capables d'accomplir beaucoup en se mettant sérieusement au travail pour atteindre leurs objectifs. Ce sont des gestionnaires fonctionnels et des experts dans leur domaine, bien qu'ils puissent parfois manquer de confiance et d'estime pour atteindre leur plein potentiel. Leur priorité est de bien faire les choses, plutôt que d'innover. Bien qu'ils soient capables de croissance et d'amélioration, ils doivent souvent surmonter leurs peurs et leurs insécurités pour atteindre leur plein potentiel.
3. **Les surmonteurs** : Ces personnes cherchent constamment le chemin le plus facile, évitant les obstacles et minimisant leurs efforts. Ils préfèrent attendre une situation parfaite plutôt que de prendre l'initiative de la créer. Ces individus ne sont pas portés vers le travail acharné et adhèrent à la loi du moindre effort.
4. **Les revendicateurs** : Les revendicateurs adoptent une posture de confrontation, exagèrent la réalité à leur avantage, blâment les autres et utilisent l'intimidation pour obtenir ce qu'ils veulent. Ils aspirent à contrôler non seulement leur propre vie, mais aussi celle des autres, souvent de manière coercitive et hostile. Leur vision du monde est teintée de négativité, et ils cherchent constamment à tirer profit des situations. Pour eux, c'est leur chemin ou rien.
5. **Les manipulateurs** : Ces personnes dissimulent leur véritable personnalité et leurs pensées afin de contrôler leur environnement. Ils ne sont pas fiables dans leurs relations, pouvant être à la fois amis et ennemis. Plutôt que d'assumer leurs limites et leur part de responsabilité, ils préfèrent accuser les autres pour leurs échecs. Leur stratégie consiste souvent à démolir les autres pour avancer, reflétant une faible estime de soi et un manque de respect envers autrui. Ils sont prompts à s'approprier indûment les mérites et à accepter des compliments non mérités.
6. **Les victimes** : Les personnes au niveau des victimes croient qu'elles ont peu de contrôle sur leur vie et leurs circonstances. Elles adoptent souvent une posture de victime dans leurs relations et face aux événements, attribuant injustement leur malheur à des facteurs externes. Pour elles, la vie est perçue comme injuste, et elles se complaisent dans le rôle de victime. Elles sont promptes à accuser les autres pour leur situation, utilisant des expressions telles que « Ce n'est pas ma faute » ou « Je n'ai pas de chance ». Cette mentalité, illustrant un lieu de contrôle externe selon l'exercice 27, limite leur capacité à prendre des initiatives personnelles et à être proactives, entravant ainsi leur croissance personnelle et leurs relations.

Ces descriptions mettent en lumière les attitudes et les comportements qui peuvent affecter négativement la vie personnelle et professionnelle, soulignant l'importance de la responsabilité personnelle et de la perception de contrôle pour favoriser un développement sain et positif.

Votre défi en deux parties

Partie 1

En examinant les six niveaux de maturité, lesquels représentent le mieux votre état actuel ? Pourquoi pensez-vous cela ? Si vous deviez demander à ceux qui vous connaissent le mieux d'évaluer votre niveau de maturité à partir de ces six niveaux, que penseraient-ils ? Quelles raisons donneraient-ils ? Prenez soin de consigner vos réponses dans votre journal d'apprentissage pour en tirer des enseignements sur votre développement personnel.

Partie 2

Maintenant, abordons ce sujet sous un angle légèrement différent. Imaginez-vous plongé dans la situation suivante, tirée du livre *The Sky's the Limit* du gourou de la croissance personnelle Wayne Dyer. Utilisez votre imagination pour anticiper vos réactions.

Imaginez que vous conduisiez seul sur une route déserte à trois heures du matin, sans moyen de communication. Soudain, votre voiture roule sur un clou, et vous vous retrouvez avec un pneu crevé. Vous vous rangez sur le côté de la route et arrêtez votre voiture. Vous avez un pneu de secours dans le coffre, mais vous n'avez jamais changé un pneu de votre vie. Réfléchissez au comportement qui vous représente le mieux parmi les cinq suivants :

1. **Panique et frustration** : Vous vous sentez submergé par la panique. Vous sortez de la voiture et vous sentez impuissant face au problème. Vous pouvez exprimer votre frustration en marchant nerveusement autour de la voiture, peut-être même en insultant le pneu ou le clou. Toute votre énergie est dépensée dans la colère et la confusion, sans aucune tentative réelle de résoudre le problème.
2. **Inertie et résignation** : Après un accès de colère initial, vous vous retrouvez paralysé par l'inaction. Vous pouvez vous asseoir dans la voiture, marmonner sur votre malheur et espérer qu'une solution magique se présente. Vous ne faites rien de constructif pour résoudre le problème, vous laissant dans un état de résignation face à la situation.
3. **Réaction proactive, mais limitée** : Vous décidez de vous attaquer au problème. Vous ouvrez le coffre, trouvez le pneu de secours et les outils nécessaires, mais vous réalisez rapidement que vous ne savez pas par où commencer pour changer le pneu. Vous marchez quelques centaines de mètres à la recherche d'aide, mais en vain. Face à l'absence de solution immédiate, vous pourriez retomber dans la panique ou l'inertie, ou bien tenter de changer le pneu avec

vos connaissances limitées, mais éventuellement abandonner en raison d'un manque de compétence.

4. **Réaction réfléchie et précautionneuse** : Face à la situation de pneu crevé sur une route déserte, vous adoptez une approche pragmatique. Vous reconnaissez qu'il n'y a personne à proximité et évaluez calmement vos options. Vous pourriez décider de lire les instructions pour changer un pneu dans le manuel du propriétaire de la voiture. Vous vous dites peut-être : « Eh bien, je n'ai jamais fait ça auparavant, mais si je prends le temps de suivre les instructions avec précaution, je pourrais m'en sortir avant que quelqu'un ne m'assiste. » Vous pourriez également activer les feux de détresse et décider d'attendre patiemment jusqu'à ce que quelqu'un passe pour vous aider, prêt à passer la nuit dans la voiture si nécessaire. Ou bien, vous pourriez entreprendre une marche déterminée dans une direction pour chercher de l'aide. Quelle que soit votre décision, elle est réfléchie et adaptée à la situation, prenant en compte votre sécurité et les attentes sociales de comportement dans une telle circonstance.
5. **Confiance en soi et maîtrise de la situation** : Vous vous considérez comme le maître de votre destin. Même si vous n'avez jamais changé de pneu auparavant, vous êtes prêt à agir. Vous savez qu'il y a un manuel du propriétaire dans la boîte à gants avec des instructions détaillées. Vous avez confiance en votre capacité à comprendre et à suivre ces instructions étape par étape. Vous abordez cette situation comme une occasion d'apprendre quelque chose de nouveau et d'utile. Vous êtes excité par le défi et vous sentez capable de le relever avec succès. Votre attitude reflète une confiance en soi solide et un désir d'aventure, prêt à faire face à l'inconnu avec détermination.

Répondez aux questions suivantes dans votre journal d'apprentissage.

1. Quel comportement avez-vous choisi ? Pourquoi ?
2. Qu'est-ce qui représente le mieux la façon dont vous gérez habituellement les problèmes ou les situations ? Commencez-vous généralement par être en colère et jurer (comportement 1), pour ensuite faire face à la situation rapidement (comportement 4) ?

Selon Dyer, notre comportement dans cette situation reflète notre tendance à faire face aux défis de la vie de manière plus générale. Vous ne pouvez pas contrôler si vous avez ou non un pneu crevé, mais vous pouvez contrôler votre réaction. Beaucoup de gens passent du temps dans les comportements 1 et 2 lorsqu'ils renoncent à essayer de changer une situation. Les combattants (comportement 3) luttent avec les défis quotidiens, mais n'améliorent pas beaucoup leur situation. D'après Wayne Dyer, la plupart des gens considèrent que le fait de s'adapter (comportement 4) est la solution idéale ; en d'autres termes, les personnes bien adaptées tentent simplement de s'adapter à la situation. Cependant, il assimile cela à se conformer aux attentes de la société : « essayer d'être normal » plutôt que maître de soi-même. Il soutient que la maîtrise de soi (comportement 5) est le domaine où nous devrions concentrer nos efforts.

Si nous sommes maîtres de nous-mêmes, nous contrôlons notre propre destin : nous sommes la seule personne à décider comment nous allons vivre, réagir et ressentir dans pratiquement toutes les situations que la vie nous présente. Il s'agit de poursuivre ce que nous voulons vraiment et ressentons

à l'intérieur de nous, au lieu de nous accrocher au familier ou à la routine et de rester aux échelons inférieurs de l'échelle. Cela nécessite de se faire confiance et de prendre des risques.

Réflexion

Répondez aux questions suivantes dans votre journal d'apprentissage.

1. Comparez vos comportements préférés en cas de crevaisson avec votre autoévaluation de votre niveau de maturité. Qu'est-ce que ces comportements révèlent sur votre façon de réagir dans cette situation et qu'indiquent-ils sur votre niveau général de maturité ?
2. Si vous étiez le passager de la voiture qui a eu une crevaisson, parmi les six comportements, lequel auriez-vous souhaité que le conducteur adopte ? Pourquoi ?
3. En général, quelles attitudes et quelles préoccupations vous dépriment habituellement ? Comment pouvez-vous remplacer ces pensées par des pensées plus positives et responsabilisantes pour vous-même ? Que pourriez-vous vous dire pour vous aider à surmonter les pensées négatives ?
4. En tant que leader, comment pouvez-vous aider les autres à remplacer leurs réactions, pensées et comportements négatifs par des réactions plus positives ?
5. Dans quels types de situations les leaders peuvent-ils utiliser ce processus de réflexion avec les membres de leur équipe ?

Faites part de vos réflexions aux membres de votre équipe de rétroaction et identifiez des moyens de vous entraider pour augmenter votre niveau de maturité émotionnelle.

Plan d'action

Dans votre journal d'apprentissage, décrivez trois actions spécifiques que vous entreprendrez dès maintenant pour développer votre maturité émotionnelle.