

Tombez-vous dans le piège du singe ?

« La mesure de l'intelligence est la capacité à changer. » – Albert Einstein

« En dépit de mes fermes convictions, j'ai toujours été un homme qui tente d'affronter les faits, et qui accepte la réalité de la vie que les nouvelles expériences et connaissances dévoilent. J'ai toujours gardé un esprit ouvert, ce qui est nécessaire à une flexibilité qui va de pair avec toute quête intelligente de la vérité. » – Malcolm X

Avez-vous entendu parler de la fable du piège à singes ? Dans le livre *Zen and the Art of Motorcycle Maintenance*, Robert Pirsig raconte l'histoire des habitants d'un village de l'Inde qui, fatigués de voir les singes leur voler leur nourriture, ont décidé d'installer un piège pour ces primates. Leur piège était le suivant : une banane placée à l'intérieur d'une noix de coco évidée. L'ouverture de la noix de coco était assez grande pour permettre au singe d'atteindre l'intérieur, mais trop petite pour lui permettre de sortir la banane. Si le singe lâche la banane, il peut facilement retirer sa main et s'enfuir. Mais s'il s'accroche à la banane, il risque d'être capturé par les habitants. Son but à court terme (s'accrocher à la banane) fait en sorte que ses objectifs à long terme (manger, être en sécurité) sont à risque. C'est donc sa réticence à lâcher la banane qui le piège, et non le piège en soi.

Pourquoi parlons-nous de pièges à singes ? Tout simplement parce que vous en avez sûrement déjà rencontré dans votre vie. Naturellement, ils ne se présentaient pas sous la forme d'une noix de coco ! En fait, vos pièges sont des idées fixes sur la façon dont les choses devraient être. Il peut s'agir d'idées, de principes ou de façons de faire qui ont bien fonctionné pour vous dans le passé (et que vous refusez d'abandonner). Comme pour le piège à singes, le problème n'est pas l'idée en tant que telle, mais bien le fait de continuer à accepter cette idée comme valable plutôt que de vous demander si elle est toujours efficace. Quand nous nous accrochons étroitement à nos attentes, nos façons de faire et nos préférences, une certaine rigidité s'installe et, par conséquent, nous devenons fragiles.

Les leaders doivent alors être particulièrement conscients lorsqu'ils s'accrochent à leurs « bananes ». La capacité de s'adapter et de se réinventer devient particulièrement cruciale dans notre monde en constante évolution. En effet, la flexibilité et l'adaptabilité sont les clés des leaders efficaces. Ceux-ci sont ouverts à remettre en question leurs méthodes habituelles et sont capables de les ajuster lorsque la situation l'exige. Les leaders efficaces sont capables de changer de paradigme, c'est-à-dire la manière conventionnelle de penser à quelque chose, pour favoriser l'innovation.

En revanche, ceux qui s'accrochent obstinément à leurs « bananes » ont des idées préconçues sur ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas, ce qui les empêche de percevoir de nouvelles possibilités. Ils sont pris dans un cadre mental figé qui les empêche d'envisager des alternatives. Ils peuvent être motivés par un fort besoin de contrôle, une aversion au changement ou une peur du lâcher-prise qu'ils

associent peut-être à l'échec. Leur ego peut également jouer un rôle, les poussant à toujours vouloir avoir raison, ou ils peuvent avoir du mal à gérer l'ambiguïté. Quelle que soit la raison, quelque chose les bloque et les maintient captifs dans le piège pour préserver leur « banane ».

Que pouvez-vous faire si vous tombez dans le piège du singe ? Voici quatre suggestions qui peuvent vous inspirer :

1. **Prenez conscience de lorsque vous vous trouvez « bloqué » dans quelque chose qui pourrait être changé.** Prenez du recul et examinez les routines et les règles qui régissent votre vie. Sollicitez des exemples concrets de situations où vous pourriez sembler rigide, têtu ou bloqué dans vos pensées, vos comportements et vos actions. Bien que recevoir ce type de commentaire puisse être difficile, il peut vous aider à progresser.
2. **Réfléchissez à vos comportements, à votre façon d'être et à vos pensées.** Est-ce qu'ils vous limitent, créent des frictions avec les autres, vous empêchent de résoudre des problèmes ou d'évoluer intérieurement ? Dans cette introspection, évaluez également votre niveau de stress. Les chercheurs ont identifié l'effet Einstellung, un piège cognitif où nous adoptons mécaniquement des façons de traiter les situations, même si d'autres approches pourraient être plus adaptées. C'est comme utiliser uniquement un marteau pour toutes les tâches, y compris visser des vis – pas toujours efficace !
3. **Planifiez de nouvelles actions et de nouvelles façons de penser pour élargir vos horizons.** Comprenez que comme il a fallu du temps et de la répétition pour développer des pensées et des comportements rigides, il en faudra autant pour assouplir votre rigidité mentale. Remplacez les idées et les comportements rigides par des alternatives plus efficaces. Osez faire les choses différemment, même par de petits changements, et explorez de nouvelles expériences ! Sortir de vos routines et de votre zone de confort vous permettra de découvrir leurs avantages. Par exemple, si vous avez tendance à refuser les invitations ou à éviter de nouvelles occasions, prenez le temps de réfléchir aux raisons derrière ces réactions. Vous pourriez découvrir qu'il n'y a pas de raison valable pour dire non aux offres qui se présentent. Essayez de lâcher prise en laissant quelqu'un d'autre décider de vos plans pour une soirée ou en gardant des plages horaires libres dans votre emploi du temps pour plus de spontanéité. Si votre rigidité provient du besoin de tout contrôler, envisagez de collaborer avec d'autres pour prendre des décisions. Apprendre à faire des compromis et à lâcher prise peut vous aider à apprécier les avantages d'une plus grande flexibilité. Souvenez-vous que le désir constant de contrôle est souvent lié à l'insécurité.
4. **Apprenez à faire confiance et libérez-vous des contraintes inutiles.** Vivez votre vie au lieu de la contrôler. Comment ? Selon la psychologue Marie Bérubé, vivre pleinement le moment présent est essentiel. Abandonnez les pensées sur le passé et le futur, et accordez-vous la confiance nécessaire pour vous laisser aller dans le présent.

Autoévaluation rapide

Sur une échelle de 1 à 10, quelle est votre tendance à vous accrocher obstinément à des modes de pensée qui ne vous servent plus ? Veuillez expliquer votre réponse dans votre journal d'apprentissage.

Votre défi

Pour déterminer si vous êtes pris au piège des pensées rigides, nous vous suggérons de consacrer quelques minutes à la fin de trois jours consécutifs cette semaine à réfléchir aux idées ou aux habitudes rigides qui ont marqué votre journée. Dans votre journal d'apprentissage, dressez une liste des idées, des attentes ou des façons de faire que vous avez rigidelement soutenues sans les remettre en question. Si vous avez du mal à identifier ces rigidités, pensez aux croyances fixes qui peuvent générer du stress ou entraver votre progression personnelle. N'hésitez pas à solliciter l'aide d'une personne de confiance, car, parfois, nous ne sommes pas conscients de nos propres rigidités, mais quelqu'un d'autre peut les percevoir clairement.

Réflexion

Répondez aux questions suivantes dans votre journal d'apprentissage.

1. Examinez la liste que vous avez rédigée. Quels sont les thèmes récurrents dans vos descriptions ?
2. Quel est votre piège à singes le plus important ?
3. Quels sont les inconvénients potentiels de ce piège ? Quelles seraient les conséquences à long terme si vous continuiez à vous accrocher à cette « banane » ?
4. Quelles autres façons de penser ou de voir la situation pourraient vous aider à sortir du piège, à devenir plus flexible et à être plus efficace à long terme ?
5. À la lumière de cet exercice, quelles conclusions ou leçons importantes pouvez-vous tirer ?
6. Cet exercice démontre l'importance de lâcher prise, de mettre de côté les idées, les attitudes et les pratiques qui vous empêchent d'avancer. En tant que leader, comment pouvez-vous vous assurer de ne pas tomber dans ces pièges au quotidien ? Comment reconnaître que les membres de votre équipe sont pris au piège ?
7. Que devraient faire les leaders pour aider les membres de leur équipe à prendre conscience de leurs pièges et à y échapper ? Que devraient faire les leaders pour encourager les membres de leur équipe à lâcher prise sur leurs « bananes » ?

Plan d'action

Dans votre journal d'apprentissage, décrivez trois actions spécifiques que vous entreprendrez dès maintenant pour devenir plus flexible et ouvert dans vos pensées et vos comportements. Assurez-vous d'inclure des détails pour chaque action, y compris les délais pour les mettre en œuvre et comment vous prévoyez d'évaluer votre succès pour chacune d'elles.