

Quand rien ne va plus, change de regard

Par **Flora Douville** et photographie par **Caroline White Photography**

Si seulement le fait d'avoir le contrôle sur tout permettait de ne pas se confronter aux imprévus et aux situations critiques... tout serait plus simple, non ? Bah non. Enfin, si, si vous êtes du genre à vous focaliser sur le niveau d'inconfort généré, et à vous fermer à tout ce qui se passe autour. Dans cet article, Flora vous invite à aborder les imprévus sous un autre angle, celui... de l'accouchement.



En prenant connaissance du thème de ce numéro d'*Odyssées*, j'avais l'intention de parler de ce qu'il faut faire quand tout part en vrille. Quelles sont les bonnes questions à se poser, qu'est-ce qu'il faut faire ou ne pas faire... en gros, proposer une recette.

Bon, après quelques minutes de réflexion, j'ai vu que la recette, je ne la connaissais pas. Puis j'ai vu qu'il n'y a pas une recette : chacun crée la sienne quand il découvre qu'il en a besoin. Mais surtout, j'ai réalisé que chercher une recette ou une réponse, c'était prendre le sujet dans le mauvais sens.

Quand tu es face à l'imprévu, dans l'entrepreneuriat ou dans la vie, tu es face à une opportunité : l'opportunité de te découvrir, d'en apprendre un peu plus sur toi, tes talents, tes besoins, tes aspirations...

« PENDANT L'ACCOUCHEMENT DE MA PREMIÈRE FILLE, EN PLEIN TRAVAIL, J'ÉTAIS TELLEMENT DÉTENDUE QUE J'AI FAILLI M'ENDORMIR. »

Plus la situation est critique et plus ton apprentissage sera grand.

Une situation critique vient toujours avec de l'inconfort, du chaos, des phases désagréables dans lesquelles tu n'as pas envie de t'engager. Cette situation te met face à toi-même et face à tes choix du passé, dont tu vis les conséquences dans le présent. Elle te pousse à ré-évaluer ces choix, et à potentiellement les changer, en posant de nouveaux.

Une situation critique te permet de te découvrir aussi a posteriori : en apprendre plus sur ce que tu es capable de faire, sur ta façon de réagir à de nouvelles contraintes, sur tes priorités, sur tes limites, sur tes valeurs...

Quand tu traverses une période comme ça, que ce soit une crise

personnelle ou des difficultés professionnelles, quel que soit le niveau où se situe cette crise, tu as donc le choix :

1. Tu peux regarder le niveau d'inconfort que tu vis dans le présent et juger ça, ou bien juger tes choix précédents, te juger toi, juger les autres que tu estimes responsables, etc. La conséquence de ça, c'est que tu vas te rigidifier et probablement passer à côté de solutions créatives ajustées à ta situation, en plus de rendre le moment encore plus désagréable.

2. Tu peux élargir ton regard et saisir ta chance pour faire de cette situation critique une opportunité de croissance personnelle : en profiter pour développer une meilleure connaissance de toi, poser un nouveau choix, changer de cap, adopter une nouvelle attitude dans un contexte particulier, mettre en pratique une nouvelle façon de communiquer ou de fonctionner... la liste des possibilités est infinie.

Ce que je veux dire par là, c'est que si tu restes focalisé-e sur le résultat que tu voulais obtenir, sur un objectif qui devient irréalisable, ou sur la façon dont les choses devaient se passer, tu vas être déçu-e. C'est un choix.

Au contraire, si tu vois ce qui se présente comme une opportunité d'apprendre quelque chose, tu ressortiras obligatoirement gagnant-e de l'histoire, parce qu'il y a toujours quelque chose à apprendre.

Je suis maman de 2 filles, j'ai accouché 2 fois. Ce que j'ai appris en préparant mes accouchements avec une technique exceptionnellement simple qui s'appelle l'hypnonaissance (qui devrait être enseignée à toutes les futures mamans, au passage), c'est que la clé de l'accouchement est de laisser faire tout en restant présente. Pour faire simple, il faut laisser les réflexes physiques se faire, et les accompagner d'une respiration précise adaptée.

Pendant l'accouchement de ma première fille, en plein travail, j'étais tellement détendue que j'ai failli m'endormir. C'est véridique !

« IL N'Y A PAS UNE RECETTE : CHACUN CRÉE LA SIENNE QUAND IL DÉCOUVRE QU'IL EN A BESOIN. »

L'accouchement, c'est comme une crise : c'est ni bien ni mal, c'est simplement un moment très particulier qui requiert plus d'attention que d'habitude. C'est un moment qui peut être inconfortable et qui l'est très souvent, mais qui débouche sur quelque chose de nouveau, prometteur, excitant.

Une situation critique, c'est exactement comme un accouchement. Ça demande de la présence, de l'attention. Ça demande d'être très à l'écoute, instant après instant. Si tu juges la qualité de ce qui se passe en fonction du niveau d'inconfort vécu, tu risques de ranger ce moment dans la case « moments pourris » et de passer à côté d'un tas d'apprentissages.

Si tu juges la qualité de ce qui se passe en fonction du niveau d'attention que tu portes au présent, à tes choix et à tes découvertes, là, ça devient intéressant ! Parce que, quel que soit le résultat, tu auras grandi.

Pour ça, il faut changer de regard sur ce que tu vis et prendre de la hauteur. Cherche la leçon, la découverte ou le cadeau derrière la crise que tu traverses et tu ne verras plus jamais l'inconfort de la même façon. ●

Flora Douville,
Auteure et créatrice de la Méta®
www.floradouville.com