

Etre entrepreneur de soi

Coach et formatrice, Martine Laval (*) insiste sur la nécessité de ne pas se poser en victime dans une organisation, aussi oppressante soit-elle.

Les cadres trop stressés sont-ils victimes ou coupables ?

Lorsque l'environnement se durcit et que les agents donnent trop de pouvoir à leur hiérarchie, ils deviennent victimes d'un système et, au final, d'eux-mêmes... si «victimes» il y a.

Comment éviter d'en arriver à ce point de tension ?

Les cadres doivent décider d'être responsables de leur vie plutôt que se présenter comme des victimes. Ne sommes-nous pas propriétaires de nous-mêmes ? Si ces agents vont tous les jours au travail, c'est sans doute que le salaire leur apporte des éléments qu'ils n'ont pas assez valorisés : un statut, du temps, des moyens pour se faire plaisir, éduquer leurs enfants, une socialisation... Je les invite à revisiter régulièrement leur choix. A tout moment,



Martine Laval, coach et formatrice, souligne le fait qu'externaliser ses difficultés ne résout rien.

en entrepreneurs d'eux-mêmes, ils peuvent mettre à une juste distance leur vie professionnelle.

Pourquoi certains agents se posent-ils en victimes ?

C'est assez français. Cela vient sans doute de notre histoire de royauté et de notre rapport à l'autorité, fait d'assistanat et de servage. Il est facile d'externaliser ses difficultés, mais cela ne résout rien, cela ancre plutôt dans l'inertie et la plainte.

Votre propos n'est-il pas sévère ? Beaucoup de salariés sont à bout.

Oui. Cependant, plus ça va mal, plus il est dangereux de se vivre en victime. Une posture de «coresponsabilité» est plus saine. Comment prendre conscience de la situation ? Il faut se «parler vrai» et entendre ses émotions, ce qui suppose de faire une pause. Il suffit, pour que des «vérités intérieures» accèdent à nous, de marcher une heure ou de se reposer. Puis d'utiliser ces remontées de façon constructive.

C'est un travail solitaire ?

Ou à faire avec un psychologue ou coach. Mais pas un collègue, car la main qui se tendrait pourrait être celle d'un autre désespéré. C'est bien sûr l'idéal, un collègue ou un N+1 empathique, mais si c'est pour couler à plusieurs ou trouver un sauveur qui aura des droits sur vous, autant chercher ailleurs.

Propos recueillis par Bruno Leprat

(*) Auteur de «N'écoutez pas votre cerveau. Rester sain dans un monde malade», Interéditions, 2010.