

L'ÉquinoXe

COACHING ET ACCOMPAGNEMENT PERSONNEL

Épisode 11 — Vivre en zéro parasitage : reprendre le contrôle de son énergie

Vous ne manquez peut-être pas d'énergie.

Vous la perdez simplement dans des choses que vous acceptez depuis trop longtemps.

Le zéro parasitage, c'est arrêter de subir silencieusement ce qui vous épuise chaque jour.

INTRODUCTION

Bonjour à tous,

je m'appelle Xavier.

Et je vous souhaite la bienvenue sur L'Équinoxe.

[Pause]

Dans ce podcast,

je vous propose des outils et des pistes de réflexion
autour du coaching et du développement personnel.

[Pause]

Aujourd'hui,

j'aimerais vous parler du zéro parasitage.

[Pause]

I — QU'EST-CE QU'UN PARASITAGE ?

Avant d'aller plus loin, posons les bases.

[Pause]

Un parasitage,
c'est quelque chose
qui vous prend de l'énergie...

ET...

sur lequel vous pouvez avoir une action.

[Pause]

Les deux conditions sont importantes.

Les deux.

[Silence court]

Ce n'est pas parce que quelque chose vous fatigue...
que c'est forcément un parasitage.

La météo vous énerve ?

Pas un parasitage.

Une maladie chronique vous épuise ?

Pas un parasitage.

Une crise économique vous inquiète ?

Pas un parasitage.

[Pause]

Pourquoi ?

Parce que vous n'avez pas d'action directe dessus.

[Pause]

Le parasitage,

C'est ce qui est dans votre zone de responsabilité.

Ce sur quoi vous pouvez agir.

Et sur lequel...

vous avez choisi de ne rien faire.

Souvent sans même vous en rendre compte.

[Pause]

Un bureau mal rangé

qui vous oppresse chaque matin.

Un appareil en panne

que vous n'avez toujours pas réparé.

Un collègue

qui vous décharge son travail.

Une conversation difficile

que vous évitez depuis des semaines.

Une habitude

qui va contre ce que vous voulez vraiment.

[Pause]

Petits ou grands.

Visibles ou invisibles.

Ils sont là.
Et ils vous coûtent.

II — LE TUYAU D'ARROSAGE

Il y a une métaphore
que je trouve très juste pour parler de ça.
Imaginez un tuyau d'arrosage.
Vous ouvrez le robinet.
L'eau coule.
Mais avant d'atteindre les plantes...
elle s'échappe
par des dizaines de petits trous.
Certains sont minuscules.
D'autres plus grands.
Mais l'effet est le même.
Le débit baisse.
La pression chute.
Les plantes ne reçoivent plus ce dont elles ont besoin.
Votre énergie fonctionne exactement pareil.
Vous avez un capital énergétique.
Il est limité.
Précieux.
Et il est censé vous permettre :
de construire,
d'avancer,
de créer,
d'aimer,
de vivre pleinement.
Mais vos parasitages...
sont les trous dans le tuyau.
Ils laissent filer votre énergie.
Parfois depuis des années.
Sans que vous ne vous en rendiez vraiment compte.
[Pause]
Et les conséquences sont réelles.
Moins d'énergie.
Plus de stress.
Des relations qui se tendent.
Des projets qui stagnent.
Du découragement.
[Pause]
Et parfois...

une estime de soi
qui commence doucement à s'abîmer.

[Silence court]

Et le plus étrange...
c'est qu'on finit souvent
par s'habituer à tout ça.

[Pause]

Ça devient le fond sonore de la vie.

III — POURQUOI ON GARDE SES PARASITAGES

Et maintenant...
la vraie question.
Si les parasitages nous coûtent autant...
pourquoi est-ce qu'on les garde ?
La réponse est contre-intuitive.
Parce qu'ils nous apportent aussi quelque chose.

Oui.

Même ce qui nous fait souffrir
peut parfois répondre à un besoin caché.

C'est ce qu'on appelle
le bénéfice secondaire.

Prenons un exemple.
Vous tolérez un collègue
qui vous décharge son travail.

Ça vous épuise.

Vous vous en plaignez.

Mais vous ne dites rien.

Pourquoi ?

Peut-être parce que ça vous évite un conflit.

Parce que ça nourrit votre besoin d'être indispensable.

Parce que vous avez peur d'être mal perçu.

Parce qu'au fond...

vous y trouvez aussi une forme de sécurité.

Et ce n'est pas un jugement.

C'est un mécanisme humain.

Et c'est précisément pour ça
qu'on ne peut pas simplement décider de tout changer d'un coup.

Parce que si on ne comprend pas
pourquoi on a gardé certaines choses...

on risque simplement
de les recréer ailleurs.

Dans presque tous vos parasitages...

il existe un bénéfice caché.

[Pause]

La vraie question...

c'est simplement :

est-ce que ce bénéfice

vaut encore le prix que vous payez pour le garder ?

IV — LE PROCESSUS EN SIX ÉTAPES

Une fois qu'on a compris ça,

On peut avancer vers la suite

Car le zéro parasitage,

ce n'est pas une idée abstraite.

C'est un vrai processus.

[Pause]

Et voici comment il fonctionne.

Première étape :

Lister.

Prenez une feuille.

Et notez tout ce que vous subissez dans votre vie.

Petites choses.

Grandes choses.

Relations.

Travail.

Maison.

Organisation.

Habitudes.

Émotions.

À ce stade,

vous ne cherchez pas à changer.

Vous cherchez juste...

à voir.

Deuxième étape :

Relire.

Qu'est-ce qui vous pèse vraiment ?

Qu'est-ce qui revient souvent ?

Et surtout...

pourquoi avez-vous accepté ça jusqu'ici ?

Troisième étape :
Identifier les bénéfiques.

Qu'est-ce que ce parasitage vous apporte malgré tout ?
Même inconsciemment.
Qu'est-ce que jvous avez à y gagner...
à continuer de subir ça ?

Cinquième étape :
Peser les coûts.
Qu'est-ce que ça me coûte ?
Directement.
Mais aussi indirectement.
Dans mon énergie.
Mes relations.
Mon estime de moi.
Mon temps.

Et enfin :
Décider de ce qui vaut la peine d'être gardé.
Et de ce qui ne la vaut pas.

VI — LE PARASITAGE RELATIONNEL

Le plus difficile à traiter...
c'est souvent le parasitage relationnel.

Parce qu'il implique les autres.
Et que les autres...
nous touchent toujours plus profondément.
Parfois,
il faut avoir une conversation.
Une vraie.
Et contrairement à ce qu'on croit,
une conversation difficile
ne se résume pas à un conflit.
C'est souvent simplement
oser dire clairement
ce qu'on vit.
Il existe pour ça un outil très simple :
le feedback structuré.

Décrire la situation.

Décrire le comportement observé.
Décrire l'impact que cela a sur vous.
Et proposer une suite.

Par exemple :

“Quand tu me demandes de terminer certaines tâches à ta place au dernier moment...

je remarque que je me sens sous pression,
et que ça me met en difficulté dans ma propre organisation.
J'aimerais qu'on puisse mieux répartir ça à l'avance.”

Pas pour attaquer.
Pas pour dominer.
Mais pour clarifier.

Il y a une phrase que j'aime beaucoup
que j'ai entendue pendant ma formation.

[Pause]

Ni hérisson.

Ni paillason.

Le hérisson,
c'est celui qui se défend contre tout.
Qui érige des murs.
Qui répond par l'agressivité ou le retrait.

Le paillason,
c'est celui qui accepte tout.
Qui dit oui
quand il voudrait dire non.
Qui s'oublie pour ne pas déranger.

Entre les deux,
il existe un chemin.
Celui de quelqu'un
qui décide de ne plus subir
ce qui le pollue...
tout en restant profondément humain.
Ne soyez plus objet de votre vie.
Soyez sujet.

Quand on commence à régler ses parasitages...
quelque chose change très vite.

D'abord,
on récupère de l'énergie.

Vraiment.

Comme si un poids disparaissait enfin.

Ensuite,

on retrouve de la disponibilité.

Pour ses projets.

Pour ses proches.

Pour soi.

[Pause]

Et puis quelque chose de plus subtil apparaît aussi.

L'estime de soi change.

[Pause]

Parce que chaque parasitage réglé
envoie un message très clair à votre cerveau :

“Je mérite mieux que ça.”

[Pause]

Et c'est précisément pour cette raison

qu'on commence toujours

par les parasitages les plus simples.

Parce que rien ne réussit mieux au succès...

que le succès.

VIII — OBSERVER, ACCEPTER, DÉCIDER

Le zéro parasitage,
c'est finalement l'application concrète
de tout ce dont on parle depuis le début du podcast.

Observer.

Voir clairement ce que vous subissez.

Accepter.

Comprendre pourquoi vous l'avez gardé.

Sans vous juger.

Décider.

Choisir consciemment

ce que vous voulez faire maintenant.

Et c'est précisément pour ça
que personne ne peut faire ce travail à votre place.

Parce qu'au fond...
c'est votre vie.

MOI

Quand j'ai commencé à faire ma liste des cinquante parasitages...
ma première réaction a été simple :
"Je n'en trouverai jamais autant."

[Pause]

Et puis j'ai compris pourquoi le nombre était important.

[Pause]

Au début,

j'ai listé les plus gros.

Les plus évidents.

Ceux qui me prenaient le plus d'énergie au quotidien.

[Pause]

Mais c'étaient aussi les plus lourds.

Les plus ancrés.

Et probablement...

pas ceux que je pouvais régler rapidement.

[Pause]

Comme il m'en fallait 50,

j'ai continué à chercher.

Et là,

je suis tombé sur des parasitages beaucoup plus petits.

Presque insignifiants.

[Pause]

Le congélateur que je devais nettoyer.

Une armoire à ranger.

Des papiers qui traînaient sur mon bureau.

[Pause]

Et j'ai réalisé quelque chose d'important.

[Silence court]

La plupart de ces petits parasitages...

pouvaient être réglés en moins de cinq minutes.

Parfois quinze.

Parfois trente maximum.

[Pause]

Alors avant de m'attaquer aux plus gros...
ceux qui demandent des demi-journées,
des jours,
parfois même des semaines...
j'ai commencé par réparer les petites fuites de mon tuyau.
[Pause]
Et très vite,
j'ai récupéré de l'énergie.
Beaucoup plus que ce que j'aurais imaginé.
[Pause]
Et le plus intéressant...
c'est que le cerveau aime la répétition.
[Pause]
En prenant l'habitude de régler les petits parasitages,
j'ai entraîné mon cerveau
à ne plus éviter systématiquement l'inconfort.
[Pause]
Petit à petit,
les gros sujets ont commencé à paraître moins impossibles.
[Pause]
Aujourd'hui,
je n'ai évidemment pas atteint le zéro parasitage parfait.
[Silence court]
Mais j'ai réglé énormément de choses
qui me prenaient de l'énergie inutilement.
Et surtout...
je suis devenu beaucoup plus conscient
quand un nouveau parasitage apparaît dans ma vie.
[Pause]
Certains sujets,
surtout relationnels,
demandent beaucoup plus de temps.
Beaucoup plus de finesse.
[Pause]
Mais honnêtement...
commencer par régler les petites choses invisibles
a profondément changé mon espace mental.

Travail

Cette semaine,
je vous propose quelque chose de très simple.
[Pause]

Prenez une feuille.
Et listez dix parasitages.
Juste dix.
[Pause]
Puis posez-vous deux questions :
[Pause]
Est-ce que ça me prend de l'énergie ?
Et :
Est-ce que j'ai une action possible dessus ?
[Pause]
Si les deux réponses sont oui...
alors vous avez probablement trouvé un parasitage.
[Pause]
Ensuite,
choisissez le plus simple.
Le plus accessible.
Celui sur lequel vous pouvez réellement agir rapidement.
[Pause]
Et réglez-le.
Cette semaine.
[Silence court]
Pas pour devenir parfait.
Mais pour casser l'inertie.
Et l'énergie que vous récupérerez...
vous permettra ensuite
d'avancer progressivement sur les autres.

CONCLUSION

Vous avez dans votre vie...
des choses que vous subissez depuis trop longtemps.
Et vous avez le pouvoir d'en sortir.
Pas par un grand geste héroïque.
[Pause]
Parce qu'en réalité...
le changement fonctionne rarement comme ça.
Mais par quelque chose de simple.
Par une décision.
Puis une autre.
Puis une autre.

Pensez que chaque trou réparé dans le tuyau...

c'est un peu plus d'énergie retrouvée.
Un peu plus de liberté.
Un peu plus de place
pour ce qui compte vraiment.

[Pause]

Parce qu'au fond,
vivre en zéro parasitage,
ce n'est pas viser la perfection.
C'est choisir
de ne plus subir silencieusement
ce qu'on n'est pas obligé de subir.

Ni hérisson.
Ni paillason.

Juste vous.
Avec votre énergie.
Et vos choix.

Et parfois...
reprendre le contrôle de sa vie...
commence simplement
par réparer une petite fuite qu'on ignorait depuis des années.

Entre ce qui se passe...
et ce que vous en pensez...
il existe un espace.
C'est ici que tout commence.

Merci d'avoir écouté L'Équinoxe.

Et si cet épisode vous a parlé,
vous pouvez soutenir le podcast
en vous abonnant,
ou en le partageant à quelqu'un
qui en aurait besoin.

À bientôt sur L'Équinoxe.

Toutes les ressources des épisodes : www.lequinoxecoaching.com/ressources
Pour s'inscrire à la newsletter : www.lequinoxecoaching.com/#inscription
Pour découvrir le coaching : www.lequinoxecoaching.com

