

L'ÉquinoXe

COACHING ET ACCOMPAGNEMENT PERSONNEL

Épisode 13 — Pourquoi vous êtes discipliné pour les autres... mais pas pour vous.

*Ce que vous faites et que les autres voient... vous pouvez en être fier.
Ce que vous faites et que personne ne voit... il n'y a rien à montrer.
Et c'est exactement pour ça... que vous l'abandonnez.*

INTRODUCTION

Bonjour à tous, je m'appelle Xavier, et je vous souhaite la bienvenue sur L'Équinoxe. Dans ce podcast, je vous propose des outils et des pistes de réflexion autour du coaching et du développement personnel. Aujourd'hui, j'aimerais vous parler d'un paradoxe que j'ai découvert sur moi-même. Et que je soupçonne d'être universel.

Ce qu'on garde... et ce qu'on abandonne

Observez vos habitudes.
Pas celles que vous aimeriez avoir.
Celles que vous avez vraiment.
Il y a des choses que vous faites...
et que les autres voient.

Votre travail.
Votre apparence.
Vos résultats.
Ce que vous produisez.
Ce que vous accomplissez.
Et il y a des choses que vous faites...
que personne ne voit jamais.
Ce que vous traversez seul.
Votre dialogue intérieur.
Vos peurs.
Votre discipline silencieuse.
Votre travail sur vous-meme,
Maintenant, j'aimerais vous poser des questions simples
Où est-ce que vous investissez le plus facilement ?
Où est-ce que vous revenez plus facilement ...
même après avoir décroché ?
Et surtout...
qu'est-ce que vous abandonnez en premier ?
Presque toujours... la réponse est la même.
On a plus de facilité à faire ce que les autres voient.
On abandonne plus facilement ce qu'ils ne voient pas.
Et ce n'est pas un hasard.

Le carburant caché de nos habitudes

Il y a quelque chose dans nos habitudes,
que nous voyons rarement.
C'est le carburant qui les fait tenir.
Quand vous faites quelque chose que les autres voient...
il se passe quelque chose dans votre cerveau.
Vous pouvez en être fier.
Les autres peuvent vous complimenter.
Vous reconnaître.
Vous regarder différemment.
Et ça... ça nourrit quelque chose de très puissant.
L'ego.
Pas au sens péjoratif.
Au sens mécanique.
Le cerveau humain est extrêmement sensible à la récompense sociale.
Un compliment,
un regard,
une validation,
activent des circuits dopaminergiques très puissants.

Autrement dit :
quand les autres voient ce que vous faites,
votre cerveau reçoit une récompense immédiate.
Et cette récompense...
renforce votre comportement.
En psychologie comportementale,
on sait que les comportements qui reçoivent un renforcement immédiat
ont beaucoup plus de chances de se répéter.

C'est la raison pour laquelle il est plus simple :
de poster une transformation physique,
de montrer des résultats,
de parler de ses réussites...
que de méditer seul pendant six mois.
Ou d'écrire dans un journal chaque matin.
Ou même d'apprendre à gérer ses pensées.

Parce que le travail intérieur...
produit rarement des résultats visibles immédiatement.
Et notre cerveau est naturellement mauvais
pour investir dans des récompenses
qu'il ne voit pas encore.

Mais il y a un autre carburant
encore plus puissant que la fierté.
La honte.
Si vous abandonnez quelque chose que les autres voient...
ça se remarque.
Et cette honte possible...
est l'un des moteurs les plus puissants qui existent.
Elle vous pousse à revenir.
Encore.
Et encore.
Même quand vous n'en avez pas envie.

Ce qui est invisible n'a pas ce carburant

Maintenant regardez l'autre côté.
Tout ce que vous faites...
et que personne ne voit.
Vous traversez quelque chose de difficile en silence ?
Personne ne le voit.
Vous travaillez sur vous-même chaque matin ?

Personne ne s'en rend compte.
Vous essayez de comprendre vos réactions ?
Vos peurs ?
Vos schémas ?
Il n'y a rien à montrer.
Pas de regard qui change.
Pas de compliment.
Pas de validation.
Et surtout...
pas de honte extérieure si vous arrêtez.
Si vous abandonnez demain
ce travail intérieur...
personne ne le saura.
Le monde continuera exactement pareil.
Et c'est précisément là que tout se joue.
Parce que sans carburant extérieur...
l'habitude tient sur quoi ?
Sur votre seule volonté.
Et la volonté seule...
s'épuise.
Ce travail invisible est donc uniquement
entre vous et vous-même.
Pas de regard extérieur pour vous pousser.
Pas de honte pour vous retenir.
Juste vous.
Face à vous.
Et c'est probablement le terrain le plus difficile qui existe.

Là où l'ego lutte le plus fort

Il y a un paradoxe.
Ce travail intérieur est invisible de l'extérieur.
Mais c'est précisément là...
que l'ego lutte le plus fort.
Parce que ce travail
le menace directement.
L'ego aime ce qui renforce son image.
Mais il déteste ce qui révèle ses mécanismes.
Et le travail intérieur fait exactement ça.
Observer ses pensées, c'est voir ses peurs.
Accepter ses résistances, c'est reconnaître ses limites.
Décider consciemment, c'est reprendre un contrôle que l'ego exerçait seul jusqu'ici.
Pour l'ego, ce travail n'est pas juste inconfortable.

Il est dangereux.
Alors il lutte.
Avec les outils qu'il connaît.
Les pensées.
Les justifications.
Les résistances.
"Ça ne sert à rien."
"Je n'ai pas le temps."
"Je verrai demain."
"Ce n'est pas si important."
Et comme il n'y a pas de honte visible à l'abandonner...
il gagne souvent.
Facilement.
Sans même que vous vous en rendiez compte.
Parce que pour beaucoup, c'est plus simple d'améliorer son image...
plutôt que sa conscience.

Mon expérience

Ce matin,
une pensée est apparue dans mon flot de pensées.
"Tu écris n'importe quoi.
Tu restes en surface.
Ça ne sert à rien."
Et honnêtement...
je suis content de l'avoir attrapée.
Parce que je comprends d'où elle vient.

En ce moment, j'ai du mal à faire mon travail intérieur.
Et moins j'observe mes pensées...
moins j'arrive à voir clairement ce qui se passe en moi.
Et ça se ressent partout.
Dans mon travail.
Dans mes relations.
Dans ma façon d'être.

Et pourtant, j'ai déjà eu l'habitude de le faire.
Méditer.
Écrire.
Lire.
Mais même avec l'habitude...
ça reste fragile.

Et je crois que j'ai compris pourquoi ce matin.
Tout ce qui nourrit mon corps ou ma réussite
produit quelque chose de visible.
De concret.
Quelque chose que je peux voir.
Que les autres peuvent voir.
Quelque chose qui peut me donner de la fierté...
ou de la honte si j'arrête.

Mais tout ce qui nourrit mon esprit...
ne produit presque aucun signe extérieur immédiat.
Pas de validation possible.
Pas de reconnaissance.
Et surtout...
presque aucune honte si j'arrête.
Et là, j'ai vu quelque chose d'important.
Il peut y avoir de l'orgueil,
de la vanité,
de la fierté,
et de la honte...
dans presque tout ce qui me fait du bien physiquement.

Mais dans ce qui me fait du bien mentalement...
Je ne trouve rien de tout ça.
Alors j'abandonne plus facilement.
Pas parce que ce n'est pas important.
Mais précisément parce que ça ne produit
aucun carburant extérieur.
Et quand ce carburant disparaît...
il ne reste qu'une seule question.
Pourquoi est-ce que je continue... quand même ?
Je crois que c'est là...
que commence le vrai travail sur soi.

Le lien avec Observer, Accepter, Décider

Vous voyez où je veux en venir.

Observer : voir quel carburant fait tenir vos habitudes.
La fierté. La honte. Le regard des autres.
Et observer aussi lesquelles n'ont pas ce carburant.
Celles que vous abandonnez toujours en premier.

Accepter : comprendre que ce n'est pas un manque de volonté.
C'est un mécanisme humain.
L'ego cherche des signes extérieurs.
Et quand il n'en trouve pas...
il lâche.

Décider : choisir de nourrir ce qui ne se voit pas.
Non pas parce que quelqu'un
vous regardera.
Mais précisément parce que
personne ne le verra.
Et que c'est exactement là...
que se joue votre liberté intérieure.

TRAVAIL SUR SOI

Cette semaine, je vous propose quelque chose de simple.
Prenez une feuille.
Faites deux colonnes.
Dans la première :
les choses que vous faites et que les autres voient.
Dans la deuxième :
les choses que vous faites et que personne ne voit.
Et pour chaque élément de la première colonne... posez-vous une question :
Qu'est-ce qui me fait tenir ?
(La fierté ? La honte ? Le regard des autres ? Autre chose qui dépend du monde
extérieur ?)
Puis regardez la deuxième colonne.
Et demandez-vous :
Qu'est-ce qui pourrait me faire tenir ici... qui ne dépend pas du regard des autres ?
Ne cherchez pas la bonne réponse.
Essayez, juste pour voir.

CONCLUSION

Le regard des autres peut vous pousser loin.
Mais il ne peut pas vous emmener
là où personne ne peut vous suivre.
C'est exactement pour ça
que le travail invisible est difficile.
Et c'est exactement pour ça
qu'il est irremplaçable.
Parce que tout ce qui se passe à l'intérieur...

finit toujours par se voir à l'extérieur.
Pas immédiatement. Pas de manière spectaculaire.
Mais dans la qualité de vos décisions.
Dans la clarté de vos pensées.
Dans la façon dont vous traversez ce qui est difficile.
Le travail invisible
est le plus important.
Et personne
ne vous applaudira pour le faire.
C'est peut-être la raison pour laquelle
si peu de personnes le font vraiment.

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

OUTRO

Merci d'avoir écouté L'Équinoxe.
Si cet épisode vous a parlé,
n'hésitez pas à vous abonner,
à laisser 5 étoiles,
et à le partager à quelqu'un qui pourrait en avoir besoin.
Vous trouverez dans la description un lien vers la newsletter,
les ressources de l'épisode,
et le site si vous souhaitez découvrir le coaching.

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