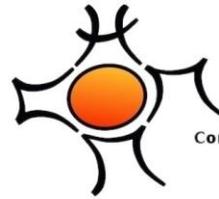


L'équilibre, condition préalable à l'enthousiasme ?

Wel'Com-Hom News



Communication & Management
Hommes & Méthodes

Com-Hom est partenaire des entreprises pour fédérer les énergies au service d'une performance durable.

www.com-hom.com

Le management par l'aïkido



L'enthousiasme compte indiscutablement parmi les aptitudes les plus utiles pour une vie pleinement réussie, tous domaines confondus : personnel, relationnel, professionnel, social, financier, spirituel, etc...

Il agit en effet telle une énergie contagieuse qui stimule en nous l'envie de passer à l'action donc de faire avancer les choses, et chez les autres celle de nous suivre dans cette dynamique positive. Cette énergie est de toute évidence plus présente chez certains que chez d'autres, selon le regard que l'on porte sur les situations et sur notre aptitude à influencer sur ces dernières.

Tout le monde peut aisément se figurer ce qui caractérise une personne enthousiaste : positivité, joie de vivre, entrain, passion, dynamisme, tonicité... Mais où puise-t-on cette denrée si précieuse qui permet de « déplacer des montagnes » et surtout, comment peut-on l'alimenter de manière puissante et régulière afin d'éviter les effets de « yo-yo » ?

La réponse se situe dans notre aptitude à l'équilibre. Une personne en déséquilibre aura toutes les peines du monde à exprimer de l'enthousiasme, pour la bonne et simple raison qu'elle se sentira fragile, vulnérable, peu rassurée donc peu rassurante.

L'équilibre est la fondation de l'enthousiasme véritable et mobilisateur, le pilier du caractère qui nourrit la confiance, en soi, en l'autre, en l'avenir. Il se construit dans le juste milieu, entre manques et excès, loin des extrêmes déstabilisants, à travers une certaine façon de penser, de communiquer et d'agir :

- de penser d'abord : en développant une attitude mentale empreinte de sérénité apte à favoriser les situations positives (on parlera de croyances favorisantes), à dénicher les opportunités là où elles se trouvent, à rencontrer les bonnes personnes au bon endroit et au bon moment, à vivre pleinement le présent tout en préparant l'avenir, à rebondir face à l'adversité, mieux, à tirer le meilleur profit de cette adversité en considérant son utilité ! Question de regard sur la vie...
- de communiquer ensuite : en associant les mots justes à une attitude corporelle juste, à une physiologie juste afin d'optimiser nos messages et leur transmission aux destinataires. La congruence en communication est au prix d'un accord entre ce que l'on souhaite faire passer (intention) et la manière dont on va véhiculer ce message (vecteur). Si notre intention n'est pas en elle-même équilibrée, comment pouvons-nous faire passer un message équilibré auprès de nos interlocuteurs et espérer un retour favorable ? Il est important de bien y réfléchir, sans se mentir aucunement et sans complaisance, lorsque l'on souhaite améliorer ses relations, augmenter son

impact auprès d'un public, quel qu'il soit. Une communication réussie est d'abord une communication authentique et cohérente.

- d'agir enfin : en ne restant pas au stade des bonnes paroles, mais en mettant au contraire un point d'honneur à transformer nos intentions dans les actes, avec un sens aigu du respect des engagements pris, du plus petit au plus grand. Le mot « pouvoir » fait référence étymologiquement à « la capacité d'agir », autrement dit si l'on souhaite augmenter son pouvoir (au sens noble du terme de préférence !), soyons celui qui agit, qui fait, qui transforme... Et si nous aimons quelqu'un, ne nous contentons pas de le lui dire, montrons-le lui par nos actes à son égard !

L'équilibre se développe en outre de l'intérieur vers l'extérieur, autrement dit, il est une décision à prendre avec soi-même, telle une résolution basée sur une bonne compréhension des enjeux liés à l'équilibre des individus et de notre part dans ce processus interdépendant.

Pratiquer l'équilibre chaque jour, au travers d'une justesse dans notre posture, notre respiration, notre hygiène de vie, notre état d'esprit, nos relations interpersonnelles, notre rapport au travail, à l'argent, à la consommation..., notre contribution à la réussite des autres, nous rendra peu à peu expert dans cette attitude, renforçant ainsi notre niveau de confiance en nous et de là notre aptitude à l'enthousiasme.

Mieux, cet enthousiasme ne sera plus lié aux circonstances extérieures qui, lorsqu'elles sont positives, sont naturellement plus enclines à engendrer cet enthousiasme. Or, c'est bien lorsque tout semble aller au plus mal que nous avons le plus besoin de cet enthousiasme... Alors soyons celui ou celle qui mettra le feu à la mèche pour donner l'exemple et l'envie autour de soi d'en faire de même !

A propos de l'auteur :



Eric Hubler

www.erichubler.com

Dirigeant d'Altamira Développement et créateur du programme **Aïkido Management**® Eric Hubler (www.erichubler.com) a débuté sa carrière de manager aux Etats-Unis en 1990, avant de partir au Brésil. Il a ensuite été responsable du développement commercial de la société familiale Hubler sa, classée en 2004 parmi les PME les plus performantes de France (*source Le Figaro Entreprises*).

Spécialiste du leadership et de la résolution de conflits, il met son expérience du management et des arts martiaux au service de la culture d'excellence au sein des organisations, en formant les dirigeants et leurs équipes au **Leadership par l'Equilibre**®.

A ce jour, plus de 250 organisations issues de secteurs variés de la vie économique et sociale ont expérimenté son approche holistique reconnue pour son efficacité et son caractère innovant réconciliant équilibre et performance.

Eric Hubler est par ailleurs co-auteur des livres **L'Equilibriste** (éd. Un monde différent, 2010) et **Haute Tension** (éd. Lulu.com, 2011).

Copyright

Les textes et les photographies sont la propriété de Eric Hubler