

Seul-e ou accompagné-e ?

La semaine dernière, j'ai vécu plusieurs situations dans lesquelles les personnes concernées étaient en proie, dans des projets ambitieux, au syndrome du « je veux réussir tout-e seul-e », « je veux tout faire tout-e seul-e », « je vais m'en sortir tout-e seul-e ». Et ces personnes « pataugeaient » dans l'avancement de leurs projets envisagés ou de leurs transformations désirées.

Je suis un convaincu des valeurs de responsabilité personnelle et de l'autonomie dans ma Vie. Loin de moi donc, l'idée de dire que le syndrome mentionné plus haut est « juste » ou « faux ». Par contre, une forte ambition d'apprendre et le milieu d'innovation dans lequel je baigne, m'ont appris que ce syndrome pouvait être un frein majeur dans l'évolution que désirent beaucoup de personnes tant sur le plan professionnel que personnel.

Ce billet va donc s'attarder quelque peu sur la notion d'accompagnement.

Je suis toujours surpris combien, encore souvent, demander de l'aide est associé dans l'esprit des gens à montrer une faiblesse. Et que cette peur d'apparaître vulnérable les empêche alors de s'ouvrir aux aides possibles que des personnes, proches ou éloignées, pourraient leur donner. Aujourd'hui, dans ces contextes, les aides extérieures peuvent être nombreuses et plus ou moins impliquantes : simples partages, confrontations d'idées, autres regards, formation, coaching, mentorat, tutorat, aide à la formalisation, mastermind, ateliers créatifs, processus d'innovation accompagné, etc.

Quels peuvent être les risques, bénéfiques ou autres facteurs-clés d'une telle démarche ?

Quelques risques souvent perçus

- Se faire « piquer » son projet en dévoilant ses idées,
- Modifier la finalité du projet, remettre en cause ses conclusions,
- Dans les défis importants, risque de se faire emmener dans une zone supplémentaire de non-confort (alors que le défi vous y mène déjà). Risque de devoir affronter des zones d'ombre, de devoir dépasser des comportements ou compétences profondément ancrées en soi,
- ...

Quelques bénéfices

- Préserver/réactiver sa motivation à mener à bien son défi ou sa transformation,
- Prise de hauteur, de recul permettant d'offrir d'autres perspectives, de fournir de nouvelles idées ou encore d'affiner les priorités,
- Recevoir des pistes nouvelles, de nouveaux contacts potentiellement aidants et non-envisagés,
- ...

Quelques indicateurs de réussite :

Normalement des professionnels devraient respecter les indicateurs de réussite mentionnés ci-après. Cependant je fournis une liste, non-exhaustive, de points intéressants à considérer dans les nombreux cas où vous pourriez être la personne accompagnée ou celle qui accompagne.

Lorsque vous êtes la personne accompagnée,

- Vous devriez sentir que l'accompagnant¹ vous écoute, qu'il est bienveillant avec vous et désireux de votre bien-être et de la réussite de votre projet ou transformation,
- Les rôles joués entre vous sont clairs et régulièrement éclaircis,
- Vous ne devriez recevoir des conseils que si vous le demandez ou si vous en avez accordé la permission (au risque que l'accompagnant désire vous amener ses certitudes voire vous « manipule »),
- ...

Lorsque vous accompagnez une personne (personne ou groupe) et vous êtes attentifs

- à bien préciser le rôle que vous jouez et qui peut évoluer en cours d'accompagnement (écoute, coaching, mentorat, formation, partage, etc.),
- à ne donner votre avis que s'il est explicitement sollicité,
- à ne pas juger l'état de la situation dans laquelle se trouve l'accompagné,
- à demeurer bien centré sur les besoins de la personne que vous accompagnez (car il est assez aisé de vouloir la « guider » dans une direction pas forcément demandée),
- à reconnaître le moment où vos limites dans cet accompagnement (vos propres limites, un mauvais senti, une direction qui ne vous correspond pas, etc.),
- ...

En conclusion, pour moi, le plus grand bénéfice qu'il est possible d'obtenir (au sens de « ce qui fait du bien ») lorsque vous sollicitez une aide extérieure pour des défis importants de votre vie est le fait de pouvoir trouver un chemin « **d'effort moindre** », qui optimise la gestion de votre énergie, vitale pour mener à bien, et sur la durée, des projets défiants ou des transformations importantes.

Avez-vous déjà expérimenté une telle démarche, consciemment vécue, dans des situations défiantes pour vous ? Partagez-vous mon opinion ? Votre avis m'intéresse, surtout si des éléments essentiels vous paraissent manquer ou vous « brusquent » dans ma réflexion.

Belle semaine !

Jean-Pierre Rey, le 23 août 2015

¹ J'écris au masculin pour plus de facilité mais, évidemment que tout ce que j'écris ici est indépendant des genres

Partagez si le billet vous a plu et [inscrivez-vous](#) à mon info-lettre si vous voulez recevoir hebdomadairement une inspiration !

Et le menu [Tout le blog](#) vous donne accès aux anciens billets en cas d'intérêt !