

# Déconstruction

---

*« Tu ne peux pas commencer le prochain chapitre  
de ta vie si tu relis sans cesse le dernier. »*

Auteur inconnu

Apprendre puis désapprendre, pour apprendre puis désapprendre, etc.

Construire puis déconstruire pour construire puis déconstruire, etc.

Les deux jours intenses de conférence suivis ce week-end à Toronto avec Robin Sharma m'ont amené de nouvelles connaissances, de nouveaux outils, de nouvelles idées, de nouvelles opportunités, de nouvelles observations, de nouvelles compréhensions, etc.

Il me faudra des semaines pour intégrer finement tous ces apprentissages. Cependant, un concept a imprégné largement les deux jours de conférences : la déconstruction.

Le discours de Robin Sharma est résolument orienté vers du leadership de haut-niveau, avec des mots qui touchent plus la mentalité nord-américaine que la nôtre (« success, productivity, world-class, excellence, etc. »). Cependant ce qui s'y cache n'est rien d'autre que l'ambition d'explorer, au maximum, les talents et l'humanité qui nous sont propre. Quels qu'ils soient, sans aucun attachement à un titre ou à un type de métier/personne, avec le plus d'honnêteté possible vis-à-vis de notre vraie nature. Et au service du plus grand nombre.

Dans ce cheminement vers le meilleur de soi, ce thème de la déconstruction, thème qui m'est cher pour accompagner le changement, a été abordé de manière très pratique :

- d'abord une longue explication sur les mécanismes émotionnels et psychologiques (neurosciences) qui souvent empêchent de changer (et donc de laisser derrière soi ce qui ne nous sert plus). Et les nord-américain-e-s jouent moins aux vierges effarouchées que les européen-ne-s lorsqu'il s'agit d'évoquer des mécanismes d'intelligence émotionnelle ☺.
- puis une suite d'outils pratiques, pour pouvoir le faire. Son idée-clé est la pratique régulière, ritualisée durant au moins 66 jours<sup>1</sup>, temps aujourd'hui prouvé comme étant nécessaire à ce qu'une habitude puisse être changée durablement. Temps qui fait que si la pratique est régulière, après 66 jours, il est plus facile de réaliser la nouvelle habitude que de ne pas la réaliser. En insistant lourdement qu'au début ça sera difficile, « messy » au milieu (pas clair, délicat, brouillardé, vague, etc), puis magnifique au final.

Certains de ces outils ont déjà été présentés dans des billets. D'autres suivront. Mais ce cheminement de déconstruction nécessite globalement 4 étapes (présentées à ma sauce mais pas très éloignées du modèle proposé par Robin) :

- d'abord une prise de conscience de ce dont vous n'avez plus besoin, ce à quoi vous vous accrochez avec force, ce que vous avez à déconstruire, le vide que vous avez à créer pour pouvoir le remplir avec d'autres connaissances, d'autres personnes, d'autres contextes...
- Associée à cette prise de conscience, il sera peut-être nécessaire de comprendre ce qui vous a amené à ce point. Et peut-être de le modéliser pour encore mieux comprendre.

---

<sup>1</sup> <http://www.un-autre-regard.ch/2016/02/21/66-jours/>

- Ensuite, il sera plus aisé à vous laisser inspirer de créer 3 ou 4 éléments qui vous attirent dans la nouvelle situation désirée...
- ...pour que vous puissiez établir quelques étapes de « reverse engineering » (c-à-d des étapes pour vous libérer de ces freins, sans ni les ignorer ni les enfouir profondément en vous...). Dans cette étape, plusieurs des rituels proposés par Robin peuvent être aidants. Si ça vous intéresse, faites-le moi savoir et j'en développerai alors peut-être quelques-uns.

Peut-être avez-vous quelque chose à « déconstruire » ? Si oui, pouvez-vous alors tenter l'expérimentation de ce cheminement ?

Belle semaine !

Jean-Pierre Rey, le 13 juin 2016

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 derniers billets, en cas d'intérêt !