

L'auto-réflexion au cœur du leadership : levier pour la santé au travail

13.01.2017

2017 a débuté avec pleines de bonnes intentions. Votre santé, celle de votre famille, de vos collègues ou collaborateurs est peut-être au cœur de vos priorités. Quelles sont les questions clés qu'il faut se poser et qui sont un levier important pour votre santé.

Je vous propose de poursuivre notre voyage ("[Leadership: pourquoi n'avons-nous pas l'impact souhaité?](#)") en mettant l'accent sur l'auto-réflexion.

Quand, pour la dernière fois, vous êtes-vous posé des questions sur vous-même?
De quoi avez-vous besoin pour pouvoir vous observer de manière consciente?

La réflexion sur soi est la faculté de percevoir et d'analyser son propre comportement de la manière la plus neutre possible. Dans ce cadre, on est «à ses côtés» pour pouvoir s'observer soi-même et observer les autres.

Avec la réflexion sur soi, on s'engage sur la voie menant à une meilleure compréhension de soi-même et de l'effet que l'on produit, et, si nécessaire, à des changements de comportement.
Cela repose sur la prise de conscience que nous et nous seuls pouvons-nous changer.

Les bons cadres dirigeants ont une bonne connaissance d'eux-mêmes et de l'effet qu'ils produisent sur les autres. La réflexion sur soi est une évidence pour vous.

En plus de se positionner par rapport aux 9 dimensions du Leadership ([vidéo Youtube du modèle LP3, 8'](#)) et de réfléchir à ses forces, ses points de développement et la dimension qui donne le plus de plaisir, voici les 3 questions clés qui sont au cœur de l'auto-réflexion :

1. Est-ce que je connais mes limites (cognitives, physiques, psychologiques) ?
2. Est-ce que je m'écoute (moi et mon corps) ?
3. Ai-je confiance en moi et m'apprécie tel que je suis ?

Par exemple, pour la question 2 (écouter son corps !), si vous avez régulièrement mal à la tête le soir ou le weekend, ou vous avez des problèmes gastriques, des douleurs au dos, est-ce que vous faites avec, prenez une pilule ou vous réfléchissez aux causes et essayer d'y remédier ?

J'ai, moi-même, de la difficulté à y répondre. Je remarque même que, parfois, je me mens à moi-même. Ce qui est intéressant est que les AUTRES perçoivent souvent certains signaux vous concernant. Ecoutez votre partenaire (époux, épouse), vos enfants, vos collègues, vos collaborateurs... et VOUS percevez ceci parfois également pour les personnes que vous côtoyez. Ainsi le feedback, le dialogue et l'écoute sont des outils importants pour une prise de conscience.

Cette prise de conscience est la première étape pour avoir une influence sur la santé (votre santé, celle de vos proches, de vos collaborateurs ou collègues). Ces trois questions sont une clé également dans les questions de prévention du Burnout. Une personne qui connaît ses limites, qui s'écoute, qui s'apprécie telles qu'elle est, aura un risque plus faible de Burnout.

LP3 SA

Siège principal: rue Général Dufour 18, 2502 Biel/Bienne
+41 78 818 40 18
www.lp3leadership.com

Bureau Zürich: Bellerivestrasse 11, 8008 Zürich
+41 43 544 44 55

Voici une petite piste pour mieux vous écouter et être présent avec vous-même:

Pleine conscience

La perception du moment présent – ICI et MAINTENANT – augmente notre capacité à être pleinement conscient. Nous nous trouvons dans la situation présente avec nos pensées, sentiments et actions. Ainsi, nous pouvons faire de chaque instant quelque chose de spécial. La respiration consciente apporte un soutien.

Exercice

Inspirez profondément. En inspirant, ressentez la manière dont l'air circule dans votre corps, dont votre paroi abdominale se soulève et dont le souffle se prolonge dans votre corps. Sans forcer, laissez l'air que vous inspirez aller jusqu'à votre ventre et votre bassin. À l'expiration, ressentez la manière dont l'air, réchauffé par votre corps, ressort et dont votre paroi abdominale s'abaisse. Laissez défiler devant vous, comme des nuages dans le ciel, les idées qui vous viennent. Vous les percevez sans les juger ni les retenir.

La respiration à 4 phases (7474) : 1. J'inspire pendant 7 secondes, 2. Je garde 4 secondes les poumons pleins, 3. J'expire pendant 7 secondes, 4. Je reste les poumons vides pendant 4 secondes et ainsi de suite. Faites-le pendant 1 ou 2 minutes de temps en temps.

Prenez-vous 5' par jour pour vous retrouver avec vous-même!
Bonne auto-réflexion !

Auteur: David Fiorucci
www.lp3leadership.com