

Management de soi : faire la paix

«Que la force me soit donnée de supporter ce qui ne peut être changé et le courage de changer ce qui peut l'être, et aussi, la sagesse de distinguer l'un de l'autre». Marc Aurèle

Il y a, près de chez moi, une belle promenade de 2,5 km, qui borde la forêt et surplombe la vallée d'où l'on peut voir les champs des maraîchers, la Seine, des arbres et à l'horizon Paris et de l'autre côté, la forêt, ses couleurs différentes selon les saisons, le bruit du vent dans les branches, l'air frais ou tiède sur le visage.

Selon l'envie du moment, on peut la parcourir en flânant ou en marchant d'un bon pas dynamique, ou en courant ou encore en vélo, en allongeant alors le parcours par la forêt et la côte de Marly, les chemins, par endroits bordés de muriers, le matin à la fraîche au détour d'un sentier, une biche et ses petits.

Et revenir détendu, relaxé par une saine fatigue, avec quelque fois, dans la tête quelques bonnes idées ou des solutions et de toute façon, superbement bien.

Vous allez me dire c'est paradisiaque, oui en effet, seulement il arrive qu'il y ait quelques ombres au tableau : lorsque vous marchez sur la partie réservée exclusivement aux piétons, des vélos vous frôlent à toute vitesse, des groupes de sportifs vous croisent en courant, en vous forçant à vous serrer sur le côté, sans aucun égard, «garez-vous !», des groupes de touristes s'agglutinent sur le chemin et se font prendre en photos et que dans la forêt le pépiement des oiseaux soit remplacé par le bruit des tronçonneuses.

En général, la nature me détend, du moins me semble-t-il, pourtant je sens ma mâchoire se serrer, lorsque je suis obligé de m'arrêter ou de slalomer pour éviter les grands baraqués qui courent sans me voir, ou lorsque je vois ou entends des choses qui me déplaisent, en fait, je me demande même, s'il ne m'arrive pas d'être au bord de la colère.

On pourrait certainement dire que ma frustration est justifiée. Après tout, c'est vrai, ce n'est pas normal que certains se comportent aussi grossièrement, sans tenir compte des autres, dans un endroit destiné à la détente.

Mais voilà, au fil de mes balades, tout en entendant mes pas sur le sol, je prends de plus en plus conscience qu'avoir raison, finit par être lourd, pas tout à fait pénible, mais quand même. Ce désir de me balader en toute quiétude, librement, ironiquement, aboutit au résultat inverse qui est de me frustrer...

Je ne sais pas comment vous, vous circulez sur votre chemin... Chacun d'entre nous, sommes exposés à des circonstances qui nous forcent à nous adapter, alors que normalement, nous avons toutes les raisons du monde de nous obstiner, ne sommes nous pas dans nos droits ? Nos attentes ne sont-elles pas parfaitement légitimes ?

En fait qu'est-ce qui est important ? Que nous ayons raison, raison de se sentir ainsi mécontent ?

Management de soi : faire la paix

Et si nous nous posions plutôt la question :

«Comment ai-je envie de me sentir, à ce moment présent ?».

Bien sûr que nous voulons que les choses soient comme ceci ou cela, comme il nous paraît normal qu'elles soient, seulement, aussi juste que soit notre intention, en finale, on en sort toujours perdant.

En s'opposant, en résistant aux évènements qui ne peuvent pas être changés, finalement, nous en payons le prix.

Est-ce que la vraie liberté, n'est pas celle de choisir de nous ajuster à la réalité, ajuster notre rythme, adapter notre comportement en fonction de la réalité, en attendant de la changer plus tard, si c'est possible ? Accepter de s'assouplir et abandonner tous ces combats stériles.

Choisir en priorité notre qualité de vie, à nous, quelque soient les grands musclés qui vous encomrent parfois le chemin.

Choisir la satisfaction, le plaisir ou à la paix qui nous habitent, lorsque nous arrivons à apprécier, aimer, totalement, le moment, l'endroit où nous sommes, là, maintenant.

Qu'en pensez-vous ? Avec quelle situation ferez-vous la paix aujourd'hui ?

À bientôt !

Voir aussi :

[«Management de soi»](#)

Pour en savoir plus :

[«Le leadership en action»](#)

[«Les actions d'accompagnement personnalisées»](#)