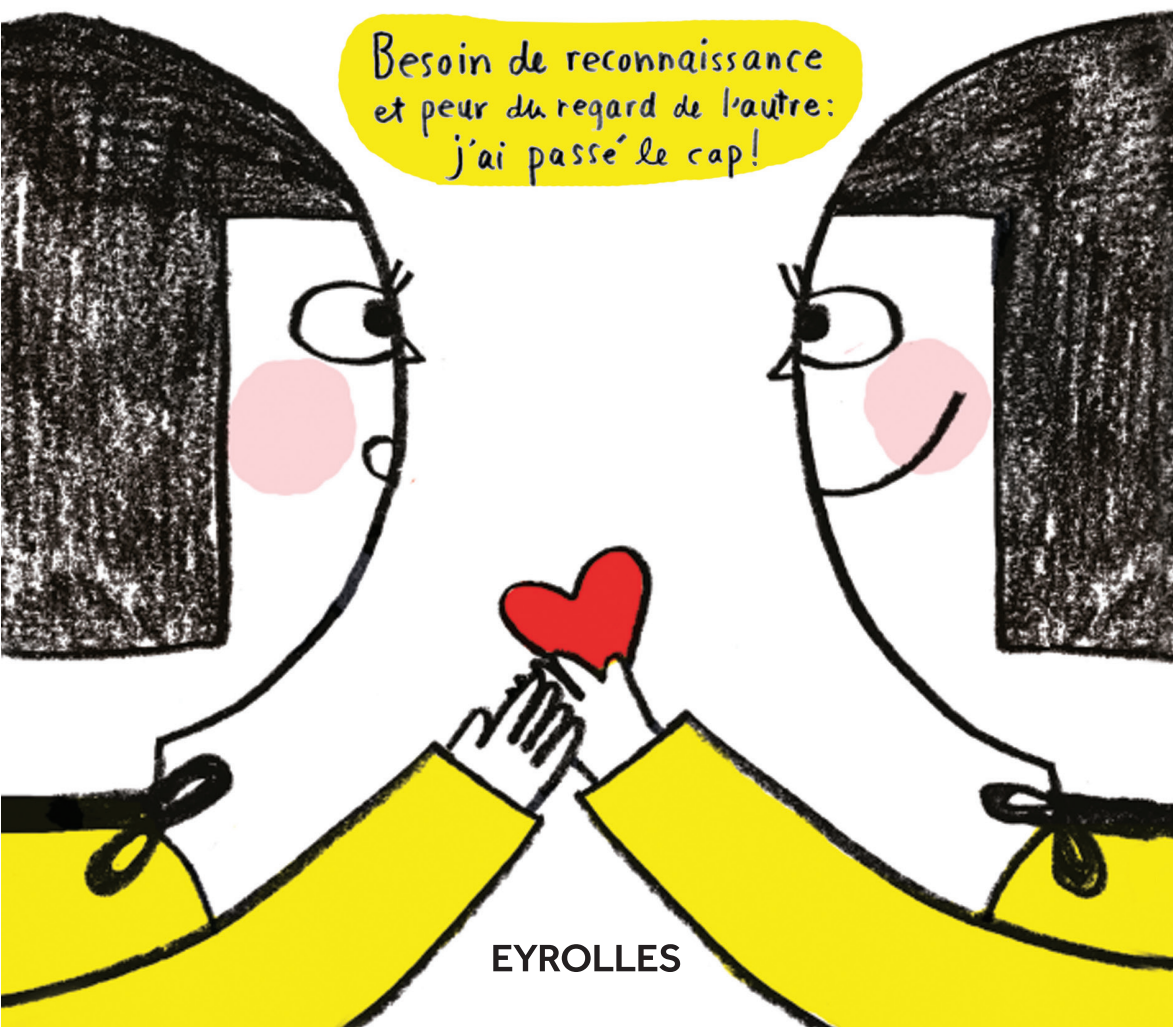


PATRICK COLLIGNON

ENFIN LIBRE D'ÊTRE MOI

Besoin de reconnaissance
et peur du regard de l'autre:
j'ai passé le cap!




EYROLLES

Vous reconnaissez-vous dans les situations suivantes (honnêtement)?

- Une critique de sa boss, de sa meilleure amie ou de son fiancé et Emma nage en pleine anxiété.
- Emmanuel est parfait : gendre, mari et salarié idéal, il se coupe en quatre pour faire plaisir mais sent un décalage avec ce qu'il désire... et qui il est vraiment.
- Héloïse travaille dans la com', gagne super bien sa vie mais dilapide son salaire en fringues et chaussures pour se sentir exister.
- Malgré son bac + 6 et sa créativité débordante, Erwan doute de sa capacité à lancer l'entreprise qu'il rêve de fonder.

Si oui, il y a un  **BUG** dans votre système, vous êtes en manque de reconnaissance.

 Bonne nouvelle : vous avez le pouvoir, vous et vous seul, de combler le déficit, pour être pleinement vous-même et **réaliser vos PROJETS.**



© Martine Zunini

Dirigée par Patrick Collignon, la collection **Moi puissance moi** s'appuie sur les apports de la psychologie positive et des neurosciences. À l'aide de tests et d'exercices personnalisés, **Moi puissance moi** vous accompagne en douceur vers une transformation de vos comportements. Abandonner vos croyances limitantes, identifier vos atouts et programmer votre véritable « moi » sont autant de moyens de construire une vie épanouissante.

Enfin libre d'être moi

Besoin de reconnaissance et peur
du regard de l'autre : j'ai passé le cap !

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration d'Alice Breuil

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2016
ISBN : 978-2-212-56434-1

Patrick Collignon

Enfin libre d'être moi

Besoin de reconnaissance et peur
du regard de l'autre : j'ai passé le cap !

EYROLLES

Table des matières

Introduction	1
Chapitre 1 – Comment ça marche ?	7
Votre point de départ, votre point d'arrivée	8
Compagnon de voyage	9
Rythme du voyage	11
Infos pratiques	12
Chapitre 2 – Un subtil mélange de boissons	19
Comment ça marche, la reconnaissance ?	21
Soif ou manque de reconnaissance ?	26
Une vie de funambule	28
Chapitre 3 – Ciel, mon image !	37
Sacrée famille !	40
L'école à la dure	41
L'autre qui sait mieux	43
Personne autonome cherche belle image	44
Chapitre 4 – Quiz : de la soif à la source	51
Quiz	52
Diagnostic	56
Débriefing	70

Chapitre 5 – Au-delà de la zone de confort.....	77
Une protection provisoire définitive.....	79
Une vie en pilotage automatique	80
Une lueur d'espoir.....	85
Un abri de fortune.....	88
Chapitre 6 – Devenir responsable autrement.....	95
Redevenir <i>response-able</i>	97
Éviter le triangle dramatique.....	101
Élargir sa zone de confort	105
Reprendre les rênes	106
L'ultime challenge	110
Chapitre 7 – De paille, de bois ou de briques ?	119
Croyances et réalité	121
La fusion avec notre histoire	122
Prophètes de mauvais augure.....	125
Le pouvoir des croyances limitantes et « illimitantes ».....	127
Chapitre 8 – En dessous ? Une émotion, évidemment !	135
Éviter plutôt que souffrir	137
Prendre conscience du message	138
Vivre avec nos peurs	141
Chapitre 9 – Pour un futur souriant	147
Dézinguez ce qui vous dérange	150
Repérez le scénario.....	154
Clôturez vos comptes	157
Chapitre 10 – Un petit pas à la fois	161
Où en êtes-vous ?	162
Gérer les signes de reconnaissance	163

TABLE DES MATIÈRES

Emprunter la voie du <i>kaizen</i>	166
Définir les actions à mettre en place	168
Sécuriser chacune des actions	171
Célébrer chacune des actions	173
Entamer la première action	175
Remerciements	177
Les livres inspirants qui m'ont aidé à rédiger cet ouvrage	179

*À Johanna,
Zoé et Samuel,
Maxim, Robin, Julien et Lou,
ma tribu recomposée façon patchwork,
laboratoire irremplaçable de reconnaissance appliquée.*

Introduction

*« L'important n'est pas ce qu'on a fait de toi mais
ce que tu fais de ce qu'on a fait de toi. »*

Jean-Paul Sartre

Durant mon adolescence, je me suis perdu. J'ai pris un chemin de traverse pour recevoir plus d'amour et de reconnaissance que je n'en avais. Un chemin sur lequel j'existerais enfin, où les autres m'accueilleraient à bras ouverts. Je n'ai pris conscience de tout cela que bien plus tard, bien sûr, mais j'ai commencé à jouer un rôle : celui du « gendre idéal ». Réservé, poli, gentil, souriant, intelligent, jamais contrariant, dans la lignée du « gentil petit garçon » que j'avais toujours été... Puis j'ai commencé à me glisser dans la peau de « celui que je pensais que l'autre attendait que je sois ». Je suis devenu plusieurs, variant en fonction de mes interlocuteurs et interlocutrices. J'ai eu un groupe d'amis, puis un autre, puis un troisième. J'ai formé un binôme « exclusif » avec mon meilleur ami. Puis il y en a eu un autre, puis un autre encore. Je suis tombé amoureux de filles qui n'ont pas voulu de moi, j'en ai attiré d'autres dont je ne voulais pas... J'avais l'impression d'être en Téflon, que les gens glissaient sur moi, ou moi sur eux. Au final, j'étais surtout seul, même bien accompagné, même dans un groupe. Ça faisait mal. Avec tous les efforts que je faisais en permanence pour leur plaire à tous. Belle brochette d'ingrats ! Mais pouvais-je leur en vouloir ?

Instinctivement, ils sentaient bien que quelque chose clochait. Ils repéraient mon manque de naturel, comme le nez au milieu du visage que je n'avais plus, remplacé qu'il était par un masque « 100 % conforme ». Un jour, j'en ai eu assez d'être le « gentil gendre caméléon ». Marre de vivre la vie d'un d'autre. J'ai osé le chemin de l'authenticité. Pas à pas, j'ai avancé vers la route principale, parce que je valais mieux que cette vie artificielle que je m'étais créée ! Et là, bizarrement, j'ai reçu davantage de reconnaissance alors que j'en avais moins besoin.

Ce bonus, je souhaite le partager avec vous à travers ce livre. Parce que vous aussi, vous le valez bien. C'est évident. Vous valez mieux que cette impression pesante d'être seul, sans importance, incompetent, impuissant, inutile, transparent ou pas digne d'être aimé. Vous valez mieux que ces critiques, ces remarques que vous encaissez de plein fouet ou qui vous plongent dans les affres du doute. Vous valez mieux que cette douleur qui vous perfore le cœur quand on se détourne de vous, avec ou sans explications. Vous valez mieux que ces moments d'appréhension ou d'anxiété à l'approche d'un verdict rendu par d'autres : avez-vous été à la hauteur ? Avez-vous plu ? Avez-vous été fidèle à ce que l'on attendait de vous ? Vous valez mieux que cette petite voix qui résonne, à l'intérieur, au rythme des « Et moi ? », « Il aurait pu dire merci, quand même ! », « Je me suis donné un mal de chien, et c'est tout ce que ça lui inspire ? », « Qui donc me comprendra ? », « M'aimera-t-on un jour pour qui je suis et non pour qui on voudrait que je sois ? ». Ce n'est pas un hasard si le slogan de L'Oréal, « Parce que je le vauds bien », créé en 1971 par Ilon Specht, est toujours d'actualité. Conçu en cinq minutes par une jeune assistante en publicité de 23 ans révoltée par la vision

traditionnelle de la femme véhiculée par les publicités, il traduit bien son état d'esprit : « Allez-vous faire foutre¹ ! » On peut y voir un hymne à l'image parfaite mais également une allusion à notre imperfection actuelle, à nos fêlures... Et si cette image que nous entretenons à force de temps et d'énergie servait d'abord et avant tout à masquer nos blessures ? Et si ce slogan représentait une révélation, un électrochoc, la sonnerie du réveil ? Pour que s'arrête la tyrannie de l'acceptation « qu'on ne vaut pas tant que ça ». Et si, quelles que soient les expériences que nous avons vécues, nous valions mieux que la somme de nos blessures ? Et si la première issue était, tout simplement, de le reconnaître ? De se reconnaître ? De le reconnaître chez l'autre qui a, lui aussi, ses blessures ? C'est l'objectif de ce livre. Nourrir notre besoin, notre soif de reconnaissance. Et mettre fin à son despotisme.

La reconnaissance constitue un enjeu important pour chacun d'entre nous. Individuellement, elle prend sa source aux confins de notre enfance, se mêle aux fondations de notre identité et influence, jour après jour, notre manière d'être en relation (ou pas) avec nous-mêmes d'abord, avec les autres ensuite. Ce qui, pour un « animal social » comme l'homme, est tout sauf anodin. Collectivement, elle participe largement à la fluidité et à la qualité des relations interpersonnelles. Elle est à la fois un capital confiance personnel, socle d'une vie plus épanouie, et une monnaie d'échange unique entre humains, qui huile les rouages des relations. Pourtant, très peu

1. Voir l'article « Un slogan bien enraciné », *Le Monde*, 2 décembre 2011.

d'ouvrages se consacrent à ce sujet et, à ma connaissance, aucun ouvrage pratique de développement personnel. Comme si la reconnaissance allait de soi. Ou comme s'il n'y avait rien à en dire.

C'est étonnant... Et si la reconnaissance était un sujet sensible ? En observant mes proches, en pratiquant l'introspection sur quelques malaises tenaces, en analysant les conflits dans mon couple, en entendant mes clients se raconter en coaching – ce qui m'inspirera quelques exemples de ce livre –, et en trouvant des similitudes frappantes dans les chemins de vie, les histoires de couple, d'amitié ou de relations de travail, il m'est apparu très nettement que le besoin de reconnaissance est omniprésent dans la vie quotidienne. Nous avons tous besoin de nous sentir importants, aimables, pleins de valeur ou dignes d'être connus. Nous avons tous besoin qu'un geste, un regard, une parole nous signale que ce que nous faisons, ce que nous montrons est acceptable, bienvenu, voire admirable pour le groupe auquel nous appartenons (famille, école, amis, association, entreprise, et la société en général). Nous avons besoin d'exister dans le regard de l'autre, de même que nous avons besoin que l'autre exprime qu'il nous reconnaît. Notre voisin, notre voisine partagent ce besoin et attendent la même chose de notre part.

Les exemples foisonnent autour de nous. Chez les personnes qui accusent un déficit de reconnaissance, ce manque forme comme une aspiration, une obsession latente, une injustice à laquelle il semble impossible de se résigner. Une iniquité historique dans laquelle s'amalgament, en tout ou en partie, des peurs d'être rejeté, jugé, mal compris, l'impression de ne pas être à la hauteur, de ne pas être aimé, de ne pas exister, de l'amertume, du doute, de la déception,

le sentiment d'être victime des autres, des envies d'apaisement, d'ailleurs, de mieux, des demandes inexprimées et quantité de petites phrases assassines qui tournent en boucle dans nos têtes. Des phrases qui, loin de nous calmer, réveillent l'aspiration, le combat contre l'injustice, dans une boucle sans fin où nous revivons périodiquement, sans même en être conscients, les mêmes scénarios qui alimentent un système basé sur une peur primordiale : celle d'être rejetés.

En revanche, chez les personnes dont le besoin de reconnaissance est comblé, celle-ci représente une source intarissable de confiance en soi, de considérations positives sur soi-même, d'harmonie, d'engagement. Le regard de l'autre perd de son importance, dans la mesure où l'on ne cherche plus à être validé, à correspondre à ce que d'autres attendent de nous pour recevoir en contrepartie notre obole de gratification. On peut être soi-même, pleinement, sans peur et sans reproche.

Vous vous situez quelque part entre ces deux extrêmes. Puisque nous avons tous quelque chose à gagner à assouvir le mieux possible ce besoin de reconnaissance, je vous invite, dans cet ouvrage, à un travail reposant sur deux axes :

- d'une part, augmenter votre « auto-reconnaissance », c'est-à-dire reconnaître par vous-même les compétences et qualités qui sont les vôtres plutôt qu'être contraint de demander à d'autres de le faire, ce qui est toujours plus hasardeux. Vous serez dès lors moins dépendant de la reconnaissance de l'extérieur ;
- d'autre part, développer votre capacité à obtenir les signes de reconnaissance dont vous avez réellement besoin tout en limitant

le pouvoir que vous donnez aux personnes de définir comment vous devez vous comporter. Vous serez dès lors capable d'étancher votre soif.

Pour atteindre cet objectif, il s'agira de vous mettre en marche avec l'intention que votre position, votre action, par rapport à ce besoin de reconnaissance, changent. Vous trouverez dans cet ouvrage deux ingrédients principaux : une meilleure compréhension de votre fonctionnement et quelques outils pragmatiques qui constitueront, alliés à votre audace d'agir, des moyens efficaces pour avancer et apprécier l'impact positif de votre évolution sur vous comme sur votre entourage.

Je vous souhaite un excellent voyage.

Comment ça marche ?

Mettre toutes les chances de son côté, c'est essentiel si l'on veut que la vie change dans le sens que l'on souhaite. Et lorsque le sujet s'avère délicat, comme c'est le cas de la reconnaissance, alors il importe de proposer un maximum de points d'inflexion. Voilà pourquoi vous tenez entre les mains un livre de coaching composé de plusieurs éléments : un peu de théorie, quelques illustrations, des exercices pratiques et les composants nécessaires à la mise en place d'un projet personnel. Considérez chaque élément de ce livre comme une graine d'épanouissement, prête à germer et se transformer en fleurs si le terrain dans lequel on la sème est propice. S'il ne l'est pas, pour toutes sortes de raisons, alors la graine ne germera pas. Et cela ne pose aucune difficulté : elle a été semée ; peut-être prendra-t-elle la fois suivante ? La vie trouve toujours son chemin. Progresser vers une existence plus libre, exprimée, légère, autonome et/ou épanouie, c'est aller dans le sens de la vie.