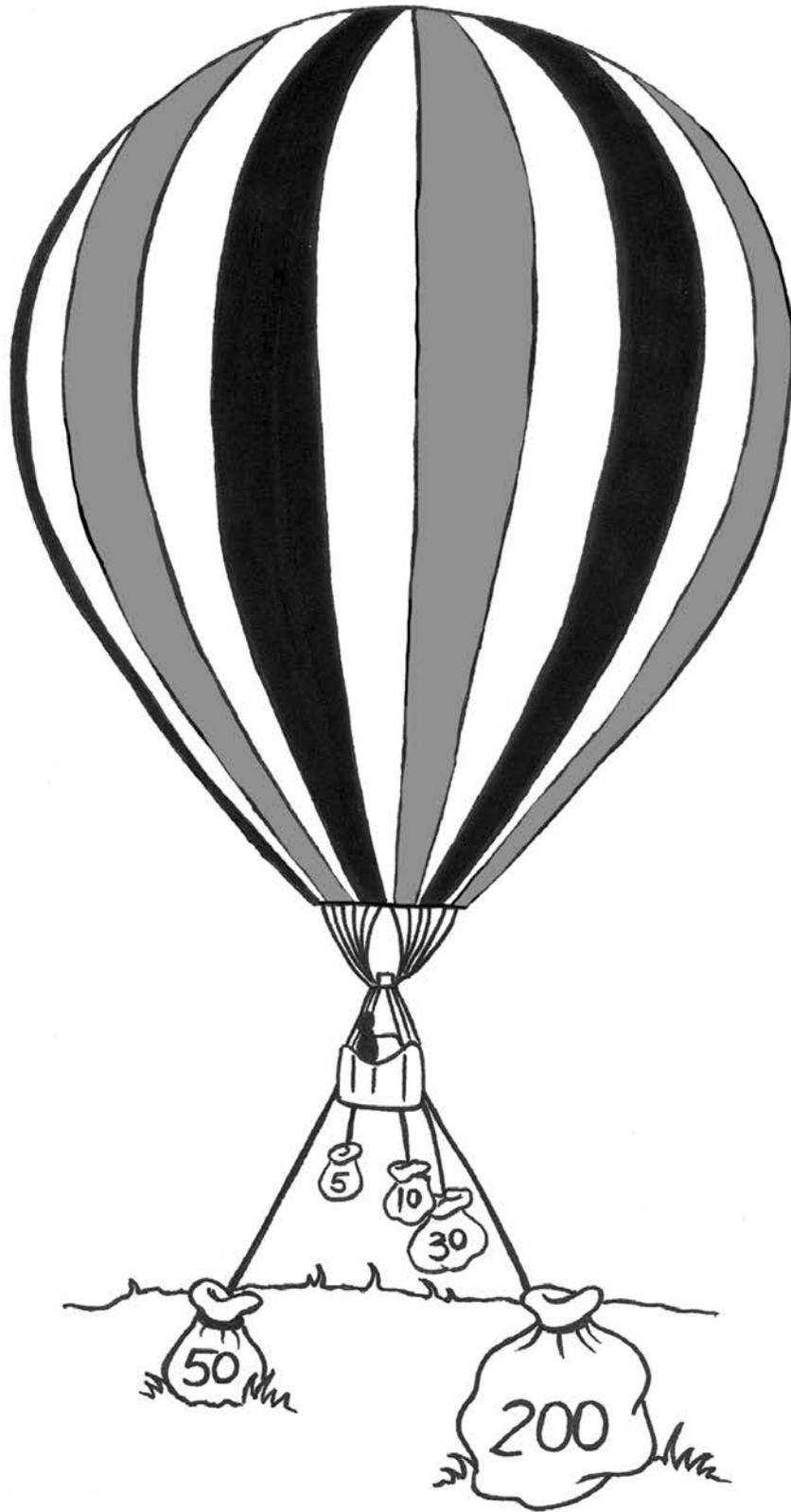


### 3. Montgolfière



Qu'est-ce qui vous retient ?

### 3. Montgolfière

*Identifier les poids qui entravent projets, décisions et vie quotidienne et considérer des stratégies pour alléger l'humeur et s'aérer l'esprit, au travail, à la maison, en général.*

#### 1. Observation et analyse de l'illustration.

La montgolfière pourra-t-elle s'envoler avec tous ces poids qui la retiennent au sol ? Il est évident qu'elle demeurera à terre ou qu'elle pourra tout au plus s'élever péniblement de quelques mètres. Pensez à tous les projets auxquels vous n'avez pas donné suite, à tous les gestes et les attentions que vous n'avez pas offerts à ceux qui vous entourent parce que certaines de vos limites ou des empêchements mineurs sont venus lester vos intentions, brimer vos désirs et entraver vos actions.

#### 2. Interprétations à explorer.



La crainte d'être rejeté altère parfois notre spontanéité dans nos relations interpersonnelles et la hantise de ce que les autres vont dire ou penser peut même finir par dissoudre totalement le plaisir des contacts humains. Combien de fois les scénarios que vous avez imaginés au moment d'entrer en contact avec telle ou telle personne vous ont paralysé, bloquant votre facilité d'expression, vous donnant bientôt l'impression — puis la certitude — d'être en décalage complet et de ne pas parvenir à interagir simplement avec l'autre ? Ou peut-être êtes-vous l'un de ces enfants qu'un parent extrêmement critique est parvenu à convaincre qu'il ne valait rien, qu'il était maladroit et incapable ? Peut-être avez-vous intériorisé la voix de ce parent ou d'une personne qui a été extrêmement sévère à votre égard (à l'école, au travail, dans votre famille élargie) et que les commentaires de cette voix viennent s'interposer entre vous et le monde extérieur ? L'un des moyens pour surmonter votre timidité est de vous obliger, lorsque quelqu'un vous interpelle ou qu'il est temps de répondre à ses propos, à prendre la parole avant d'avoir compté jusqu'à trois, sous peine de recevoir un choc électrique ! Prenez le temps de vous convaincre du fait que vous recevrez réellement ce choc afin d'installer le réflexe de prendre la parole et de lâcher votre lest. Vous vous étonnerez vous-même de l'à-propos de vos réparties et de votre capacité à « être en phase » avec l'autre, en constatant que la seule différence entre des contacts harmonieux et spontanés ou dissonants et en perpétuel décalage réside dans la confiance que vous vous accordez.

Prenez le temps d'évaluer, sur une échelle de 0 à 10, votre sentiment à l'égard de votre vie actuelle, 10 représentant un degré de satisfaction maximal sur tous les plans et 0 étant, dans l'ensemble, extrêmement pénible et lourd. Peu importe le chiffre que vous obtenez, identifiez les aspects positifs, ceux qui vous semblent bien fonctionner. Par exemple, si vous avez estimé à 4 votre degré de satisfaction, que représente ce 4 ? Comment pourriez-vous obtenir quelques points supplémentaires ? Une partie de la réponse consiste fort probablement à vous délester de certains des poids que vous traînez partout avec vous, des limites que vous vous imposez en entretenant des soliloques contre-productifs et fondamentalement destructeurs : « je ne peux pas parce que je n'ai pas d'argent » ; « je suis trop vieux pour ça » ; « il n'y a pas de travail pour personne, de toute façon » ; « je ne suis pas bon à l'école ». Une autre partie de la réponse à cette question est de vous rappeler que la montgolfière a besoin d'un gaz plus léger que l'air pour pouvoir quitter le sol, de la même manière que vous avez besoin de fréquenter des gens stimulants (et non des personnes qui vous écrasent ou vous épuisent) ou peut-être de suivre une formation professionnelle complémentaire qui renouvellerait votre enthousiasme et votre confiance au travail (plutôt que de déplorer ne pas disposer de certains outils qui allégeraient votre tâche), ou encore d'entrer en contact avec des personnes-ressources afin d'arriver à considérer vos problèmes ou vos interrogations selon une autre perspective, ou plus simplement, de prendre du repos et de faire de l'exercice régulièrement.



Ces dernières années, le monde du travail change de plus en plus rapidement et de façon importante. Ainsi, plus de 40 % des travailleurs d'aujourd'hui exercent dans la nouvelle catégorie du travail autonome, un secteur d'« auto-emploi » qui serait appelé, selon tous les spécialistes, à prendre encore plus d'expansion. Évidemment, plus la personne assume de responsabilités, plus ses appréhensions risquent de se multiplier et d'agir comme un frein. Quels sont les poids qui, comme ceux qui empêchent la montgolfière de s'envoler, entravent le libre cours de votre audace et de votre créativité dans votre travail ? Identifiez non seulement trois des poids qui vous lestent et alourdissent votre vie professionnelle, mais trouvez également pour chacun au moins deux stratégies à mettre en œuvre au cours des deux prochaines semaines pour limiter l'effet néfaste de ces contraintes.