

La sécurité

entretenir son refuge intérieur

Par : Mathieu Legault

Je dois avouer que ce thème de **la sécurité** ne me donnait pas de papillons. Je comprends que la sécurité est un besoin fondamental, mais il y a des thèmes comme *la beauté*, *l'autorité intérieure* ou *l'amour* pour en nommer quelques-uns, qui m'inspirent et me donnent un élan d'exploration, disons plus fort.

Après coup, peut-être que mon désintérêt était une subtile façon de ne pas vraiment vouloir voir les parties plus insécures en moi...celles qui auraient pu bousculer certaines de mes zones de confort...déstabiliser mon sentiment de sécurité...

Au sortir de nos différents dialogues avec **François Côté** (psychologue) qui accompagnait nos leaders durant nos rencontres, en plus de **Jean-François Bertholet** (enseignant à HEC Montréal et consultant en développement organisationnel, auteur et conférencier) qui a été déjà une grande aide lors du webinaire, je peux vous confier que j'en ressors touché, inspiré et rempli d'humilité face à ce thème si intimement lié à notre liberté d'être humain et d'expression, avec soi et avec les autres. Imaginez déjà à l'inverse, l'absence de sécurité, ses causes et conséquences, ses effets en nous, dans nos relations, nos milieux de vie personnels et professionnels...Ouf!

Déjà, le simple fait de mettre ces deux éléments en relation m'aidait à donner du sens et une orientation à cette "marche exploratoire".

Pour mettre en contexte, le type de sécurité que nous avons exploré fut plutôt de l'ordre psycho-spirituel. La sécurité physique proprement dite était moins au centre de nos échanges. Peut-être parce qu'elle est plus présente et discutée au sein de nos entreprises? Peut-être qu'a posteriori la sécurité physique est moins insidieuse dans la durée...

Dans tous les cas, le sujet est large et nous n'en avons pas fait le tour!

Notre exploration a commencé par une rencontre préparatoire durant laquelle l'une de nos accompagnatrices de groupes nous a posé la question suivante:

- **Est-ce que vous croyez que votre équipe se sent réellement en sécurité avec vous?**

Il serait simple de passer rapidement cette question, "car c'est important mais pas urgent", comme nous le rappelle Jean-François Bertholet.

En tant que leader ou gestionnaire, avouez que votre équipe ne se sentirait pas nécessairement en sécurité et ceci pourrait nous amener à éviter la réflexion. Sommes-nous réellement prêts à entendre que nous manquons de transparence, d'écoute, de présence ou de respect?

Une gestionnaire à la retraite nous avouait justement qu'elle avait pris pour acquis que tout le monde se sentait en sécurité dans ses équipes, car personne ne lui en avait jamais parlé. Et pourtant, ce thème l'a bouleversée.

La réponse à cette question de sécurité n'est pas simplement oui ou non. Car la poser en fait naître plusieurs autres... Pourquoi les gens se sentent-ils en sécurité auprès de vous? Est-ce que vous êtes à même de voir et de ressentir lorsque la sécurité varie ou qu'elle disparaît?

Il serait simple de dire que je ne fais rien pour créer de l'insécurité au sein de mon équipe. Mais cela ne veut pas dire qu'il y a présence de sécurité pour autant.

On a posé la question à François Côté afin de connaître son angle de vue sur ce sujet. Comme il le fait si bien, il a ramené la réflexion pour soi et en soi.

Après 40 ans d'accompagnement, l'élément central pour moi en ce qui touche le thème de la sécurité c'est l'entraînement de notre esprit... En d'autres termes, c'est entretenir son refuge intérieur et revenir à notre courant de fond.

Il explique.

Imaginez l'océan avec ses vagues en surface. Eh bien les vagues sont comme les émotions (frustration, peur, honte, etc.) et le courant de fond est composé quant à lui de nos sentiments (amour, compassion, joie profonde, etc.) Les vagues pourraient aussi être perçues comme les conditions extérieures qui finiraient par se déposer sur le rivage.

Mais le courant de fond lui est **stable, tranquille et fiable**.

Le courant de fond, c'est notre refuge. C'est le centre de gravité du psycho-spirituel, cet endroit intime dans lequel il est possible de reconnecter avec sa source. Trop souvent, on devient des sans-abris de notre intérieur.

Cela rejoint la pensée d'**Hubert Makwanda** qui nous disait pour sa part que nous étions devenus des *nomades* de notre dedans et qu'on ne sait même plus qui *squatte* notre intérieur.

Nous sommes tellement tirés à l'extérieur de nous que nous sommes "branchés" mais "déracinés". Nous sommes comme des arbres remplis de branches qui risquent de briser et de partir au gré du vent! Nos racines profondes souffrent. On est habité par plein de projets extérieurs branchés avec le monde, mais trop souvent débranchés de soi. De son cœur. De son âme.

Prenons une pause.

Quelle est justement la dernière fois où nous avons pris le temps de nous visiter?

Qu'en est-il de nos véritables projets intérieurs? Ceux qui nous font sentir vivants. Ceux qui font palpiter notre cœur, comme on dit! Ceux qui nous gardent connectés à cette vie intérieure.

François nous invite justement à revenir dans notre refuge, à avoir des projets subtils et puissants qui proviennent de notre GPS (Guide Personnel Spirituel).

Dites-moi, êtes-vous plus en sécurité avec un leader tranquille, connecté, stable et présent ou un second qui serait agité, instable et déconnecté de lui par toutes les vagues et intempéries qu'il rencontre?

Poser la question c'est y répondre.

Nicole Bordeleau nous a mentionné que trop souvent on attend de bâtir son quai en pleine tempête! On veut se sentir en sûreté en bâtissant un environnement sécuritaire mais nous nous y prenons trop tard...ou pas de la bonne façon.

Nous vivons dans une culture d'efficacité et de performance à travers laquelle on s'attache à ce qui est tangible, à ce que l'on peut voir ou toucher. Par contre, lorsqu'on parle de projets moins visibles, avec le rythme actuel de notre quotidien, cela paraît obsolète. C'est moins commun d'avoir des *projets intérieurs*, nous rappelle François. On aime mieux regarder des émissions de rénovations!

Si je cherche la sécurité à l'extérieur de moi, c'est comme si je me mettais en quête de trouver mes clés hors de chez moi, tout en sachant que je les aurais perdues dans ma maison. Bonne chance!

François pousse la réflexion encore plus loin en nous invitant à être nos propres parents intérieurs. Non pas que ceux que nous avons eus n'étaient pas bons. Il nous propose tout de même d'être les parents dont nous aurions eu besoin et de les garder bien présents. Pour lui, l'égo est comme un petit enfant dont on doit prendre soin. On doit lui parler, l'asseoir sur nos genoux. C'est souvent lui qui est blessé, insécuté ou qui a peur.

Il nous partage aussi qu'un problème que nous vivons présentement, qui ne se règle pas au présent, c'est peut-être qu'on a alors affaire à quelque chose qui vient du passé. Autrement dit, ce dernier s'en mêle et s'invite dans le présent.

Trop souvent en tant que leader on veut sécuriser (consciemment ou inconsciemment) nos équipes lorsqu'il y a insatisfaction et mécontentement.

C'est difficile de contenir l'inconfort! Mais lorsqu'on veut enlever ses malaises et ses insécutés, cela parle plus de notre propre capacité à tolérer l'inconfort que ce qui se passe réellement. C'est même un manque de **confiance**. Tiens, voilà le lien avec notre grand thème annuel de la confiance. Rester là avec ce qui déplaît et irrite en ayant confiance que nous aurons les capacités nécessaires afin de passer à travers ce qui se présente.

François nous rappelle que la première tâche dans ce type de contexte en tant que leader est d'**accueillir** et surtout **de ne rien faire!** Ce n'est pas parce que c'est intense que c'est grave et qu'on doit tout régler comme si c'était un problème.

Entraînons-nous à rester là, à accueillir un peu plus et retarder notre mode interventionniste. On est tellement dans des réflexes de plans d'action qu'on va finir par avoir "des plans d'action pour notre âme" comme nous le mentionne humoristiquement Jean-François Bertholet.

N'attendons pas qu'il y est tempête pour bâtir notre quai ou entretenir notre refuge; que ce soit par la pratique de la pleine conscience, de la méditation, de la marche en nature ou simplement prendre des pauses et respirer. "Peu importe votre approche, l'important est d'en avoir une, aussi petite soit-elle" comme nous le dit François.

Entraîner son esprit n'a plus besoin d'être vendu comme une pierre angulaire de la santé. Plusieurs études se bousculent presque pour le démontrer.

François nous partageait que lorsqu'il accompagnait des couples au début de sa carrière, trois piliers étaient nécessaires pour qu'il y ait un climat de sécurité, soit la communication, l'engagement et l'admiration. Intéressant. Et pourquoi pas les amener dans toutes nos relations? Imaginez des équipes bâties sur ses trois fondements...Wow!

C'est peut-être dans ce type d'environnement que les gens partageront leur préoccupation, leur besoin et leur rêve, car ils se sentiront assez en sécurité. Quel paradoxe!

Il termine en nous disant: **soyez là pour vous** et ne vous laissez jamais tomber.

Cela rejoint ce que Rémi nous partage régulièrement: "prendre soin de soi, c'est prendre soin des autres".

En sommes, on pourrait dire que la sécurité est un sentiment adaptatif qui varie selon le contexte, le passé et les gens mais qui peut définitivement être entraîné et entretenu... tel un refuge dans lequel on se sent chez soi, une Maison dans laquelle on peut s'y déposer.