

De l'agilité de l'organisation à l'agilité intérieure



par **Monique Divanach**, le 04.10.2018. Article rédigé pour le [CEP](#) et relayé à nos clients et amis curieux.

Si l'organisation agile devient tendance, qu'en est-il de notre agilité que nous soyons collaborateurs ou leaders ? La plupart des articles sur l'agilité mettent en évidence les méthodes d'organisation et l'évolution des rôles de management répartis de manière matricielle. Comment incarner soi-même pleinement l'agilité que l'on prône à son organisation ? Comment dépasser nos propres freins, libérer et valoriser nos ressources internes ?

Observer, reconnaître ses pensées et ressentis

En transposant les clés de l'agilité de l'organisation à sa propre personne, de nouveaux challenges s'offrent au manager : rapidité de réaction et de décision, capacité à prioriser, à partager, faire confiance, capacité à faire/recevoir des feedback pour s'améliorer, capacité à lâcher prise, etc. Pour soutenir ces mouvements intérieurs, comment prendre en compte ce que l'on ressent et développer son agilité émotionnelle ?

C'est le thème d'un article du dernier hors-série du Harvard Business Review : Susan David et Christina Congleton s'attaquent directement aux freins intérieurs qui s'expriment sous la forme d'évaluations et de jugements négatifs. Ceux-ci peuvent "hameçonner" tout leader qui se voudrait pourtant dynamique, enthousiaste et confiant.

Elles rappellent que la capacité à gérer ses pensées et ses ressentis est essentielle à la réussite et qu'essayer de les minimiser ou de les ignorer ne sert qu'à les amplifier.

En adhérant à leurs "bavardages internes", ou en tentant de les réprimer, « les leaders leur permettent de saper d'importantes ressources cognitives qui pourraient être utilisées à meilleur escient ». Elles définissent donc l'agilité émotionnelle comme la capacité à aborder ses ressentis plutôt de manière attentive et productive, motivé par ses valeurs.

« Les leaders efficaces sont attentifs à leurs ressentis mais n'en sont pas prisonniers. Ils savent comment libérer leurs ressources internes et s'engager dans des actions en accord avec leurs valeurs. »

Évaluez et développez votre agilité émotionnelle

Pour se décrocher de nos hameçons souvent inconscients, voici l'essentiel de la méthode qu'elles proposent:

1. Observez, reconnaissez vos comportements récurrents, lorsque vous vous êtes laissé prendre, coincé par vos pensées et/ou vos émotions.
2. Mettez un nom sur vos pensées et ressentis : le fait de les qualifier vous permet de les voir tels qu'ils sont : des sources d'information en transit qui peuvent se révéler utiles... ou non. C'est la prise de conscience.
3. Acceptez-les à l'inverse de vouloir les contrôler, respirez profondément, portez attention à ce que vous ressentez, examinez, reconnaissez ce qui est là.
4. Agissez sur la base de vos valeurs. En vous "deshameçonant" de vos pensées et émotions pénibles, vous diversifiez vos options et vous pouvez choisir d'agir en accord avec vos valeurs. Si vous avez bien identifié vos valeurs, vous pouvez leur faire appel dans n'importe quelle situation.

Voir aussi :

<https://www.hbrfrance.fr/magazine/2018/05/20075-developpez-agilite-emotionnelle>

Offre de cours CEP :

[Cultiver sa sérénité par la pleine conscience *NOUVEAU \(Tout public\)](#)

[Challenge de l'écoute et du feedback *NOUVEAU \(Tout public\)](#)

Egalement paru le 04.10.2018 sur [le site du CEP](#)

