

# LEADERSHIP GUADELOUPE NEWSLETTER

## NE RIEN PRENDRE PERSONNELLEMENT. COMMENT RESTER CALME ET PROTÉGER SA PAIX.

Rien de ce que font les autres n'est à cause de vous.



## NE RIEN PRENDRE PERSONNELLEMENT. COMMENT RESTER CALME ET PROTÉGER SA PAIX.

### PARTAGEONS DES OUTILS POUR EVOLUER

Vous pouvez  
contribuer aux  
prochaines  
newsletters en  
envoyant des  
articles.

Devenez membre  
de Leadership  
Guadeloupe,  
prenez une  
formation avec  
ProficiencyPlus

Ce que les autres personnes disent et font n'a rien à voir avec vous, et tout à voir avec elles-mêmes. Tout ne nécessite pas une réponse. Tout ne tourne pas autour de vous, même si ça en a l'air. Plus vous apprenez à faire une pause, plus vous gardez le contrôle. La paix n'est pas une sensation que vous devez trouver ; c'est une sensation que vous protégez. On ne reste pas calme pour les autres, mais pour soi-même.

Quand je vous dis « ne prenez pas les choses personnellement », je le dis à la fois à propos des choses positives et des choses négatives. Ne prenez rien personnellement, y compris les compliments. Parce qu'ils peuvent aussi jouer contre vous.

Prendre les choses personnellement est l'expression maximale de l'égoïsme parce que nous partons du principe que tout tourne autour de "nous."

Votre déclencheur/catalyseur n'est pas l'autre personne, mais l'histoire que vous vous êtes racontée.

Tout ne nécessite pas votre énergie et votre attention.

Vous pouvez garder votre calme, même lorsque les choses semblent prendre une tournure personnelle. "Quoi qu'il arrive autour de vous, ne le prenez pas personnellement."

---

LE MOMENT OÙ VOUS RESTEZ CALME, VOUS VOUS REPRENEZ EN MAIN ; VOUS RÉDUISEZ VOTRE STRESS ET VOTRE ANXIÉTÉ ; VOUS AMÉLIOREZ VOS RELATIONS INTERPERSONNELLES ; VOUS RENFORCEZ VOTRE CONFIANCE EN VOUS ; VOUS CULTIVEZ LA RÉSILIENCE ÉMOTIONNELLE.

---



ATELIER INTERACTIF :  
**SAVOIR ÉCOUTER POUR ÊTRE VU ET ENTENDU,**  
JEUDI 7 AOÛT 2025,  
DE 17 HEURES À 21 HEURES,  
À JARRY. **50 EUROS.**  
INSCRIVEZ-VOUS ICI :  
[HTTPS://PROFICIENCYPLUS.ORG/](https://proficiencyplus.org/)



Quand je prends personnellement les choses, je me pose des questions (douloureuses) comme :

- Sont-ils en colère contre moi ?
- Qu'est-ce que j'ai fait ?
- Le font-ils exprès ?
- Suis-je exclu(e) ?
- Pourquoi est-ce que je n'ai pas ma place ?

Rien de ce que font les autres n'est à cause de vous. Ils font ce qu'ils font à cause d'eux-mêmes.

Chaque personne vit dans sa propre bulle, son propre rêve, dans son propre esprit ; elle évolue dans un monde complètement différent de celui dans lequel vous vivez.

– **Don Miguel Ruiz.**

Les mots de Ruiz nous rappellent que nous faisons tous de notre mieux à chaque instant et que les pensées, comportements et actions d'une autre personne concernent leur propre expérience, plutôt qu'une réflexion de notre valeur. Quand quelqu'un nous dit quelque chose ou fait quelque chose, on se dit : "Ah, il/elle me vise, il/elle m'en veut."

Dès qu'on pense ainsi, on se braque, on se met sur la défensive. Parfois, on est prêt à en démordre. Parce qu'on se sent attaqué, et on tombe sous le coup du stress. La conséquence logique : notre parole est loin d'être impeccable, notre langage devient plus agressif, et nos relations s'enveniment.

Apprendre à ne pas se sentir visé est vraiment libérateur. Cela nous permet de ne pas nous braquer, de ne pas nous retrouver sur la défensive à chaque fois. La paix vient des choix que vous n'expliquez pas. Le pouvoir vient des réactions que vous ne donnez pas. Le moment où vous restez calme : vous vous reprenez en main ; vous réduisez votre stress et votre anxiété ; vous améliorez vos relations interpersonnelles ; vous renforcez votre confiance en vous ; vous cultivez la résilience émotionnelle.

## COMMENT UTILISER LES 5 R DU SELF-CONTROL AU TRAVAIL

**SCÉNARIO 1. VOUS ÊTES PRIS AU DÉPOURVU LORS D'UNE RÉUNION :**  
VOTRE PATRON REMET EN QUESTION VOTRE TRAVAIL DEVANT TOUT LE MONDE.

- **Reconnaissez/Validez :**

Je sens la chaleur monter.

C'est votre montée émotionnelle, pas la vérité complète.

- **Résistez :**

Au lieu de riposter ou de vous rétracter, restez immobile.

Gardez votre corps calme et votre respiration régulière.

- **Reformulez :**

Dites-vous : « Cela concerne le projet, pas moi. »

- **Reset :**

Respirez lentement, notez rapidement une idée.

Gagnez du temps.

- **Répondez :**

Dites : « J'aimerais revenir là-dessus après cette réunion pour pouvoir donner une meilleure mise à jour. »

Ne comblez pas le silence. Laissez votre calme être la chose la plus bruyante dans la pièce.

**Un accompagnement sous forme  
d'atelier et/ou de coaching est  
disponible pour les personnes  
déterminées à se distinguer.**



**SCÉNARIO 2. VOUS RECEVEZ UN E-MAIL PASSIF-AGRESSIF :**

UN COLLÈGUE ENVOIE UN MESSAGE SARCASTIQUE INSINUANT QUE VOUS NE VOUS IMPLIQUEZ PAS SUFFISAMMENT DANS LE TRAVAIL.

- **Reconnaissez/Validez :**

Remarquez que votre poitrine se serre ou que vos doigts se précipitent pour répondre. faites une pause à ce moment-là.

- **Résistez :**

Ne répondez pas immédiatement.

Éloignez-vous de l'écran si vous en avez besoin.

- **Reformulez :**

« Cela pourrait être leur stress qui se manifeste. » Je n'ai pas besoin de le porter.

- **Reset :**

Écrivez d'abord une réponse dans les notes. Ensuite, éloignez-vous pendant 10 minutes.

- **Répondez :**

Plus tard, envoyez : « Merci d'avoir signalé cela. » Prenons attache pour nous assurer que nous sommes sur la même longueur d'onde afin d'aller de l'avant.

Proposez une rencontre en personne. Le ton se perd dans le texte : la clarté se fait dans la conversation.

### **SCÉNARIO 3. UN COLLÈGUE S'APPROPRIE VOTRE TRAVAIL :**

LORS D'UNE PRÉSENTATION DE GROUPE, QUELQU'UN ACCEPTE LES ACCOLADES POUR LE BON TRAVAIL QUE VOUS AVEZ ABBATU.

- **Reconnaissez/Validez :**

Vous ressentez la chaleur qui monte.

C'est votre ego qui s'exprime — et c'est normal. Ne le laissez simplement pas prendre le dessus.

- **Résistez :**

Ne pas interrompre ni accuser. Laissez passer le moment.

- **Reformuler :**

« Ce n'est pas une question de qui gagne, mais du long terme et de la manière dont je me présente. »

#### **Reset/Recentrer :**

Donnez-vous une phrase d'ancrage comme « Je sais ce que j'ai fait. »

- **Répondez :**

Plus tard, dites en privé : « Hé, j'ai remarqué qu'une partie du projet a été mentionnée sans mon nom. » Pouvons-nous nous assurer que nous sommes alignés à l'avenir ?

La reconnaissance n'est pas toujours bruyante. Votre confiance tranquille fait partie de votre réputation.

#### **Rappelez-vous de :**

- 1) *Consacrer du temps aux pratiques qui expriment l'amour de soi et l'acceptation de soi.*
- 2) *Explorer votre locus de contrôle.*
- 3) *Nommer vos émotions.*
- 4) *Prendre une pause.*
- 5) *Vérifier vos attentes.*
- 6) *Partager vos émotions avec courage.*



#### **L'EXCELLENCE EST UNE HABITUDE.**

L'EXCELLENCE EST L'ART DE VISER LE PLUS HAUT NIVEAU DE QUALITÉ ET DE PERFORMANCE DANS CE QUE L'ON ENTREPREND. C'EST UN ÉTAT D'ESPRIT, UNE QUÊTE INCESSANTE D'AMÉLIORATION ET D'ACCOMPLISSEMENT, QU'IL S'AGISSE D'OBJECTIFS PERSONNELS, PROFESSIONNELS OU COMMUNAUTAIRES.



### **Étape 1 : choisissez votre déclencheur/catalyseur.**

- Pensez à un moment qui vous énerve habituellement.
- Qu'est-ce qui est petit mais qui a tendance à vous déstabiliser ?
- Une réponse courte qui semble froide.
- Quelqu'un qui vous interrompt.
- Le ton d'un collègue qui semble brusque.
- Un commentaire vague qui vous fait douter de vous-même.
- Écrivez-le en une ligne :
- "Aujourd'hui, je veux gérer [insérer la situation] avec plus de calme."

### **Étape 2 : repérez votre moment de vérité/le vrai test.**

- Contemplez votre journée.
- Où ce genre de moment pourrait-il se manifester ?
- Vous n'attendez pas une tempête parfaite ; juste une simple interaction.
- Un point de contact avec un coéquipier.
- Une réponse aux retours
- Un petit désaccord ou un détail manqué.
- Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'un endroit où vous pouvez maintenir votre calme au lieu de prendre les choses personnellement.

### **Étape 3 : planifiez un coup d'avance.**

- Avant le moment, demandez :
- « Quelle est une action calme que je peux entreprendre si cela se produit ? »
- Ensuite, choisissez votre mouvement :
- Faites une pause avant de parler.
- Poser une question claire.
- Dites « Je reviendrai là-dessus ».
- Rappelez-vous : « Il ne s'agit pas de moi. »
- C'est ta seule tâche aujourd'hui. Un seul mouvement. Simple et fort.

### **Étape 4 : observez les changements.**

- Après le moment, demandez-vous :
- Avez-vous gardé votre calme un peu plus longtemps ?
- Vous êtes-vous donné du temps au lieu de réagir rapidement ?
- La personne en face a-t-elle changé de comportement lorsque vous n'avez pas réagi ?
- Écrivez une phrase sur ce que vous avez remarqué.
- Ça ne doit pas être grand — juste réel.

### **Étape 5 : Fixez-le problème**

- À la fin de la journée, dites :
- « Aujourd'hui, je suis resté plus stable quand [décrivez la situation]. »
- Si vous êtes prêt, ajoutez :
- "Demain, j'essaierai ce même mouvement dans un nouveau moment."

