

abonné

Face aux obstacles, comment travailler sa souplesse au quotidien

Nathalie Piers

Publié le 30/09/2022

Sujets relatifs :

Perso

© Adobestock

Dans nos complexes et stressantes organisations de travail, on peut gagner des marges de manœuvre personnelles. Notamment en travaillant sa souplesse, cette attitude ouverte, mobile face aux obstacles, qui évite de passer en force ou de tout stopper.

La souplesse dans nos cadres de travail très contraints est une gageure. Nous, cadres territoriaux, avons très peu de marge de manœuvre réelle, pris entre la rigidité financière, du statut, du CGCT... L'exercice consiste au quotidien à percevoir

m'offrir, et offrir aux autres, un espace de souplesse.

| Lire aussi notre dossier : [Souffrez-vous du syndrome de l'imposteur ?](#) |

Relaxation et curiosité

Démarrons par 5 petites questions pour connaître votre niveau de départ et détecter les zones à assouplir...

- **Quand ai-je assoupli mon corps au bureau la dernière fois ?
Jamais, hier, tout à l'heure ?**

Drôle de question, le bureau n'est pas une salle de gym... mais pourquoi ne pas accorder au corps, quand cela est possible, un petit étirement discret ? Un assouplissement des jambes pendant une réunion ? Un allongement très doux du bas du dos en ramassant un objet ? Les Yogistes le savent bien, souplesse de corps et souplesse d'esprit vont souvent de pair. Détendre les muscles aide l'esprit à se relâcher. Surtout, cela favorise la prise de conscience de son corps, être plus à l'écoute de soi, mais aussi de ses points de blocages, ses tensions physiques ou mentales, tout au long de la journée.



**Et d'un coup sentir dans sa tête que oui,
en fait la situation a changé et je peux
aussi modifier mon point de vue, regarder
autrement la situation**

- **Quand ai-je changé la dernière fois de point de vue ? Sur quel sujet ?**

C'est parfois difficile de répondre à cette question, campés sur nos certitudes, qui sont parfois bien confortables. Cela demande du courage et aussi du temps, pour entendre et comprendre les arguments adverses. Et d'un coup sentir dans sa tête que oui, en fait la situation a changé et je peux aussi modifier mon point de vue, regarder autrement la situation.

se tromper, c'est au contraire très courageux.

- Quand ai-je été curieux la dernière fois d'une autre manière de faire ?

Discuter avec un collègue qui a des fonctions analogues sur sa manière de gérer les mêmes questions professionnelles peut être porteur de belles surprises. Ah bon, on peut faire ainsi ?

- Quand ai-je répondu oui à une proposition nouvelle qui sortait de mon cadre de référence ?

Une proposition nouvelle est pleine d'inconnues. Elle met donc en insécurité. Dire oui ne veut pas dire oui à tout, mais accepter qu'une idée dont je ne maîtrise pas tous les tenants et aboutissants soit posée sur la table, sans que d'emblée je m'y oppose.

- Quand ai-je utilisé le terme : « toujours » ou « jamais », pour la dernière fois ?

Si ce vocabulaire ne vous est pas familier : tant mieux ! vous avez le sens de la nuance, qui vous permet d'affiner vos jugements.

| Lire aussi : [Et si on se mettait en mode pause ?](#) |

Prêt pour le management de demain

Si vous avez répondu facilement à ces questions, vous êtes prêt pour le management de demain, qui aura plus que jamais besoin d'agilité, d'adaptation et donc de souplesse. Il ne s'agit pas de tout accepter sans discernement, meilleur moyen pour aller droit vers le brun out. Il s'agit de sentir, et avant tout de ressentir dans son corps, si notre réaction première face à du nouveau, du différent, de l'inconnu, est guidée par de la rigidité ou de l'ouverture.



l'insécurité que le vivant, qui par définition n'est pas figé, peut apporter.

Cette attitude ouverte, mobile, permet face à un nouvel obstacle d'éviter de passer en force, ou de tout stopper, pour le contourner par de nouvelles voies. Exactement comme l'eau pourrait le faire face à un rocher dans le lit d'une rivière. Lao-Tseu disait : «Dureté et rigidité sont compagnons de la mort. Fragilité et souplesse sont compagnons de la vie». Ramener cette citation dans le cadre du travail ouvre de nouvelles manières d'appréhender chaque question qui se pose au quotidien. Faire le choix du vivant, avec toute l'insécurité que le vivant, qui par définition n'est pas figé, peut apporter.

| Lire aussi : [Comment être un manager taoïste](#) |

Un exercice de chaque jour

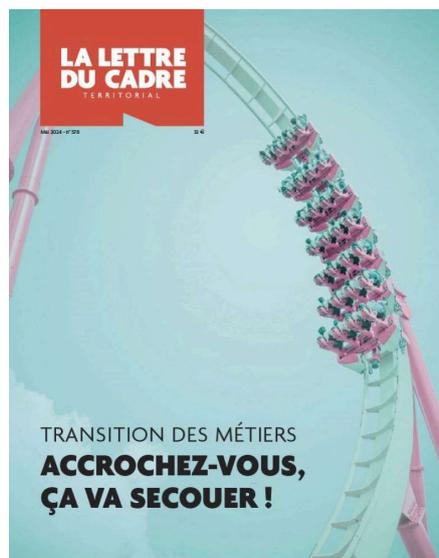
Amener plus de fluidité dans sa pensée ne s'acquière pas du jour au lendemain. C'est un exercice de chaque jour. Les danseurs ou gymnastes ne le savent que trop bien : rien ne vaut un entraînement régulier. Et commencer par de petites doses, en s'auto-observant dans son environnement de travail : de quelle manière je suis en ouverture ou fermeture ? Et derrière ma fermeture, quelle peur se cache ? De quoi ai-je peur ? Ma peur est-elle légitime ? Proportionnée ? Bonne conseillère ? Si oui, alors vous avez bien raison de refermer la porte à cette idée nouvelle, encore une fois, tout n'est pas acceptable.

Si non, c'est l'occasion parfaite pour apprendre à assouplir ma façon de réagir, et s'apercevoir que finalement, dans le cadre pourtant bien contraint de nos environnements de travail, on peut parfois quand même faire ou penser autrement, lâcher

nouvelle, plus le cerveau et le corps s'assouplissent, plus cet exercice vous paraîtra simple voire nécessaire à votre hygiène corporelle et mentale quotidienne.



ESPACE ABONNÉ



Abonnez-vous

- ▶ Consultez le magazine
- ▶ Accéder aux archives
- ▶ S'inscrire aux newsletters

SONDAGE

Pour ou contre la suppression des catégories dans la fonction publique ?

Participez au sondage

LE DESSIN DE LA SEMAINE

► Tous les dessins



“
Vos cibles
B2B au cœur
de nos
audiences !

Découvrez le site web →

CITATION



statut, c'est le statu quo ? »

Stanislas Guérini

LES PLUS LUS

- 1 Faut-il supprimer les catégories ?

- 2 Peut-on habiter là où on est DGS (ou être DGS là où on habite) ?

- 3 La chasse aux irritants est un devoir managérial

LES OFFRES D'EMPLOIS

ORLEANS METROPOLE

CHEF DE PROJETS AMÉNAGEMENTS URBAINS H/F

AGGLOMERATION PARIS SACLAY

Chef de projet aménagement ZAE H-F

LA LETTRE DU CADRE

Directeur/trice de l'aménagement et de la gestion (F/H)

► Toutes les offres d'emploi

Déposez votre cv

En partenariat avec .

NOUS VOUS RECOMMANDONS

Le manager et le psy : pourquoi les gens se "barrent" de ma collectivité ?

Le manager et le psy : un manager, c'est vraiment un « leader » ?

La chasse aux irritants est un devoir managérial

Infographie

Développez une « expérience manager » positive



infoprodigital
MEDIA

35 medias B2B pour vous rapprocher des décideurs

Découvrez le site web →



Une marque du groupe

[RGPD](#) - [Paramétrage Cookie](#) - [Publicité](#) - [Nous contacter](#) - [Mentions légales](#)