

Comment s'attaquer à un Défi ? De front ou... ?

Je vous demande d'avoir un esprit ouvert car je démontrerai une idée par des exemples qui ne vous sont peut-être pas très familiers. Je tenterai de garder l'idée principale simple... et vous verrez que vous comprendrez facilement le concept.

Je pratique les arts martiaux depuis plusieurs années. J'ai la chance de le faire dans un environnement convivial et créatif. Ce qui me passionne aussi est le fait que je puisse pratiquer plusieurs disciplines d'arts martiaux, parfois toutes aussi différentes les unes que les autres.

Chacune de ces disciplines a ses particularités bien à elle et, disons-le, a aussi ses forces et ses faiblesses. Où je veux en venir ? À ceci...

Je vois un lien étroit entre différentes disciplines d'arts martiaux et les méthodes existantes pour résoudre des problèmes, tant dans votre vie personnelle que professionnelle. Je donnerai d'abord des exemples très « physiques » qui vous permettront de comprendre une méthode des plus douce et « psychologique ». Allons-y...

Comme exemple, prenons la différence entre le **Karaté** et l'**Aïkido**. Disons que, le « problème à régler » est une personne en colère qui exprime cette dernière par de la violence physique.

En Karaté, nous faisons face à notre partenaire et « réglons le problème » de façon directe, principalement avec des coups de poings et des coups de pieds. La méthode est brutale et utilise toute l'énergie des deux combattants jusqu'à la victoire de l'un ou l'autre.

En principe, les deux combattants donnent des coups et... les deux en reçoivent. À tout compter, même une fois le combat terminé, je ne suis pas sûr que l'on puisse dire que l'un des deux ressort vraiment gagnant du combat car les deux y ont laissé quelque chose d'important : de la fierté, être davantage en colère, sa dignité, des blessures, etc. Croyez-vous qu'une fois le combat terminé, il y a eu un réel « gagnant » ? Pas sûr...

De l'autre côté, lorsque la même personne en colère s'en prend à un pratiquant en Aïkido, ce dernier utilisera des mouvements circulaires pour rediriger l'énergie et la colère de l'autre là où il sera en sécurité. Ces mouvements ressemblent étrangement à de la danse et, très souvent, aucune frappe ne sera échangée !

L'une des deux méthodes, le Karaté, utilise donc la force et **attaque le problème de front**, ce qui, très souvent, terminera par l'abandon de l'une des deux personnes.

L'autre méthode, l'Aïkido, **redirige l'énergie négative** vers un résultat neutre ou positif. La plupart du temps, aucun des deux pratiquants ne sera blessé. Souvent, ça se terminera en contrôlant l'autre, le temps qu'il se calme...

Voici donc le lien que je désire faire lors d'une résolution de problème dans votre vie.

Comme exemple, si vous devez rediriger l'énergie (mentale) d'une personne qui vient de vivre un défi ou un échec, et que vous adoptez la méthode « Karaté », vous attaquerez le problème de front, en risquant de perdre la confiance de cette personne ou de blesser son estime personnelle, ou encore, qu'elle se sente agressée et applique aussitôt les freins face à n'importe quelle solution proposée, et ce, même si vos intentions sont bonnes. Comme exemple :

- Vous lui rappelez les erreurs qui l'ont menée à son échec;
- Vous lui dites qu'elle est faible de se laisser abattre par ce petit échec;
- Vous lui prouvez qu'elle n'a pas raison de s'en faire;
- Vous lui démontrez que tout est de sa faute;
- Vous lui parlez d'une autre personne, meilleure, qui a réussi;
- Vous lui posez des questions gênantes ou personnelles devant d'autres gens;
- Etc.

J'y suis allé un peu fort, mais je suis convaincu que vous comprenez l'idée. Une attaque de front n'est, à ma connaissance, jamais une solution. Soyons plutôt un peu plus subtil, compatissant et compréhensif...

Maintenant, si vous adoptez la méthode « Aïkido », vous choisirez plutôt de **semmer des graines positives tout autour de la personne**, comme exemple :

- En lui démontrant qu'elle a déjà eu du succès dans le passé et qu'elle peut encore en avoir;
- Qu'elle est appréciée par ses amis, collègues, ou autres membres de l'équipe;
- Que le défi qu'elle vient de vivre est davantage une expérience qu'elle a vécue et qu'elle a de belles leçons à en tirer;
- En prenant simplement le temps de... l'écouter;
- Lui donner au moins une réelle piste pour résoudre son défi;
- Lui montrer que vous tenez à elle... qu'elle est importante pour vous;
- Lui suggérer de simples habitudes qui lui permettront de mieux réussir;
- Etc.

Cette méthode s'apparente à apprivoiser la personne. Tandis que l'autre méthode est comme si vous lui lanciez des cailloux !

Un autre exemple ? Vous désirez convaincre une personne réticente de se joindre à vous dans un projet. Vous pouvez toujours lui montrer tous les avantages que **vous avez** si elle se joint à vous, ainsi que tous les **sacrifices** qu'elle aura à faire. Ou encore, lui démontrer **ses avantages à elle** et les **bienfaits** qu'elle en retirera ! Toute une différence !

Un réel défi ne se règle pas par des solutions dramatiques, qui ressemblent souvent à une attaque de front. Un défi ne se règle pas non plus par une simple petite amélioration personnelle, ce qui aura un effet à court terme.

Atteindre l'Excellence, ou régler un réel défi, se fera plutôt par le changement continu de petites choses qui permettront d'acquérir de nouvelles habitudes qui s'immisceront « sans choc ou douleur » dans la vie de la personne, que ce soit pour vous-même ou une autre personne.

Alors ? Êtes-vous du style Karaté ou Aïkido ? Je préfère celui qui s'apparente à une danse... c'est le seul qui permet à tous d'en sortir gagnants !

E = HOPLA² ©

de là où vous êtes... à là où vous désirez être !

Jusqu'où irez-vous ?

Copyright ©

Paul Rousseau
Le Samouraï de l'Excellence ! ©
Tél. : 1-866-588-5220

Conférencier professionnel, auteur et formateur, **ceinture noire** dans six disciplines d'arts martiaux, Paul Rousseau est un réel performeur. Véritable **Alchimiste du Potentiel**, et concepteur de la formule **E = HOPLA² ©**, il est reconnu pour ses capacités à transformer l'Attitude et le Leadership personnel, en permettant à des milliers de personnes d'accéder à leur prochain niveau d'**Excellence**.

Attitude – Automotivation – Leadership

Faites une Différence !

→ **Proposez maintenant Paul Rousseau
pour une prochaine Conférence dans votre organisation :**

page [Organisateur d'événements](http://www.paulrousseau.com/Meeting-Planners.html) :
<http://www.paulrousseau.com/Meeting-Planners.html>

* Déjà inscrit ? Merci de [Donner au Suivant](http://www.paulrousseau.com/Chroniques/Donner_au_Suivant.html) :
http://www.paulrousseau.com/Chroniques/Donner_au_Suivant.html

* Pas encore inscrit ? [Inscrivez](http://www.paulrousseau.com/Chroniques/Inscript-Newsletter-PaulRousseau.html)-vous gratuitement au **Bulletin dont tout le monde parle !**
<http://www.paulrousseau.com/Chroniques/Inscript-Newsletter-PaulRousseau.html>

Réflexion créative -

Prenez un instant pour vous poser et répondre à ces questions :

- En pensant à un défi que j'ai tenté de régler, ai-je été du style Karaté ou Aïkido ?

- Comment puis-je régler, par la méthode Aïkido, un défi que je vis présentement ?

- J'inscris le nom d'une personne qui a vécu un défi important pour elle :

Comme Leader, à quoi peuvent ressembler ces **graines positives que je peux semer** autour de cette personne ?

de là où vous êtes... à là où vous désirez être !

Jusqu'où irez-vous ?

- Faites suivre ce document à toutes personnes qui pourraient en bénéficier -