



MARIE-CLAIRE JELEN

Coach personnel & professionnel

Me sentir à ma place

Se sentir à sa place, n'est pas une évidence pour tout le monde. De nombreuses questions peuvent se poser autour de la place que l'on occupe, que l'on nous donne, ou pas, que l'on prend, que l'on ne trouve pas...

Pour certaines personnes, c'est dans le domaine professionnel qu'elles ont des doutes sur la place attribuée: suis-je capable ? suis-je fait pour ce travail ?... Ces questions peuvent venir d'un manque de clarté des profils de poste, d'une non reconnaissance des spécificités de chacun, d'un collègue envahissant, de la nécessité à devoir tout le temps prouver quelque chose.... Quand nous nous sentons à notre place, nous avons l'impression d'être un juste maillon d'un ensemble, nous nous sentons reconnu, nous sommes motivés et nous nous impliquons.

Dans ce cas ce sont les circonstances, donc des conditions extérieures, qui induisent un questionnement, mais la façon de les aborder qui repose sur l'estime de soi, est aussi déterminante.

Des insatisfactions importantes dans notre vie, comme par exemple, avoir l'impression qu'on n'a pas de prise sur ce que l'on fait, ou dans le couple s'enliser dans l'incompréhension, peuvent amener à l'idée qu'on n'est pas à sa place. Cela peut être moteur de changement, les questions que nous nous posons nous amènent à agir pour trouver des alternatives.

Par contre la sensation diffuse de ne pas se sentir à sa place a tendance à inhiber et à freiner toute mise en action. On se sent décalé, pas adéquat, à côté de la plaque, avec l'impression de ne pas être là où l'on devrait être. Mais où devrait-on être ?

Différentes peurs : des autres, de leur jugement, de sa propre puissance et par conséquent de la responsabilité qui en découle, incitent certains à rester en deçà de leurs possibilités. Ils ne prennent pas la place à laquelle ils pourraient prétendre. Entamer un travail de développement personnel pour mieux connaître ses freins permet de mieux se positionner par rapport à soi et par rapport aux autres.

Parfois cela se traduit par un problème d'occupation de l'espace et d'attitude corporelle : par exemple quand j'entre dans cette salle où me mettre ? lors de cette réunion, où vais-je m'asseoir ? à ce cocktail après être passé au buffet où me placer ? comment me tenir ? La peur de dépareiller, de ne pas connaître les codes, d'être observé, jugé, peut paralyser et faire perdre toute spontanéité.

Si nous développons notre confiance en nous et une certaine tranquillité et solidité intérieures, nous pouvons aborder plus sereinement les situations inhabituelles.

Mieux cerner nos envies, nos désirs, nos projets permet de donner une direction, un sens à ce que nous faisons. Quand nous sommes en accord avec ce qui nous correspond et avec nous-mêmes, nous avons moins besoin de nous comparer aux autres, ou à notre propre niveau d'exigence trop élevé.

La notion de place est au cœur de la réalisation de soi.

Nous attendons trop souvent que quelqu'un nous la donne, nous pensons que nous ne la méritons pas vraiment, nous ne nous l'autorisons pas. « je ne sais pas prendre ma place », mais je n'ai pas une place à prendre, à garder, à perdre... j'ai juste à **occuper pleinement ma place** là où je suis à l'instant. Écoutons, la sagesse des Amérindiens : « là où sont posés mes pieds, je suis à ma place. » Je vous invite à méditer cette sagesse, et à la mettre en œuvre !

Marie-Claire Jelen

Votre coach.

Coaching personnel & professionnel

Pour une démarche de changement, résoudre un problème ponctuel, retrouver du sens ou faire un point sur votre vie.

Marie-Claire Jelen

06 73 44 13 43

marie-claire.jelen@hotmail.fr

www.coaching-ardeche.fr