15 avril 2012

Repoussez les limites

Sessi Hounkanrin
mailto:sessi@coachingopluriel.com

« Si tu ne peux être pin au sommet du coteau,
Sois broussaille dans la vallée.
Mais sois la meilleure petite broussaille
Au bord du ruisseau.
Sois buisson, si tu ne peux être arbre.
Si tu ne peux être route, sois sentier ;
Si tu ne peux être soleil, sois étoile ;
Ce n'est point par la taille que tu vaincras ;
Sois le meilleur, quoi que tu sois. »
Douglas Mallock

Qu'est-ce que vous évoque l'expression *Repoussez les limites*?

Pour ma part, au-delà du désir de performance, de la volonté d'exceller, de se dépasser, de faire de son mieux, l'expression *repoussez les limites* m'évoque l'image symbolique du bambou.

Je m'explique : Le bambou pousse dans les sols les plus pauvres mais il est pourtant capable de supporter les conditions les plus difficiles. Malgré tout, il donne quotidiennement de nouvelles pousses vertes et peut grandir de 30 cm en un seul jour. Lorsque les vents soufflent fort, le bambou plie gracieusement mais ne casse pas, ses feuilles tremblent mais ne tombent pas. Il représente donc à la fois la robustesse et la souplesse, la détermination, la persévérance et la capacité d'adaptation. Le bambou est une source d'inspiration, car il représente autant le dépassement de soi que la flexibilité dans les moments éprouvants.

Si l'on transpose cette image à votre réalité, au lieu de casser, vos racines (vos motivations) restent fermement ancrées, alors que vous demeurez capable de vous mouvoir (votre adaptabilité) dans votre environnement.

Chaque jour, des milliers d'individus (athlètes, créateurs, hommes et femmes d'affaires) portés par des motivations diverses cherchent à repousser leurs limites. Ils sont déterminés à réussir leur but et à gagner leur pari. Ils doivent être à la fois solides, c'est-à-dire avoir confiance en eux-mêmes mais aussi faire preuve d'agilité, pour s'ajuster, en cas d'imprévu afin d'atteindre leur objectif.

Et vous, de quelle façon *repoussez-vous les limites* dans votre vie quotidienne?
Cela représente-t-il pour vous un facteur de stress ou une opportunité de développement? Une source d'épanouissement, de tension ou de pression majeure?

Exceller, performer, prendre des risques, relever d'importants défis, anticiper l'avenir, viser haut et loin, refuser le *statu quo*, élever le niveau de la barre, rayonner sont autant de façons de repousser les limites.

Selon Patrick Georges[1] : « L'audace et l'intrépidité ont toujours été des facteurs de réussite. ».

Aussi, pour reprendre l'image du bambou, cette plante ne prend que modestement de l'expansion en largeur, elle s'élève!
Et si repousser les limites était un engagement à poursuivre ses objectifs avec ténacité malgré les obstacles?
Si c'était une façon de se développer, de progresser, de s'améliorer, de se réaliser et de grandir?
Si c'était un moyen de découvrir de nouvelles pistes de travail, de nouvelles habiletés, de renforcer ses acquis ou de surmonter ses peurs?
Et si repousser les limites permettait d'élever son niveau de conscience personnelle?

Voici 15 façons de repousser les limites au quotidien :

- Exercer son leadership personnel
- Développer sa flexibilité
- Sortir de sa zone de confort
- Se projeter dans l'avenir (à court, à moyen ou à long terme)
- S'adapter à un nouvel environnement
- Décider d'améliorer ses compétences
- Prendre conscience de sa mission
- Soigner ses relations interpersonnelles

- Gérer l'évolution de son parcours professionnel
- Nourrir et faire vivre de sa passion
- Intégrer plus de diversité dans son organisation
- Provoquer le changement
- Réfléchir sur soi-même et se remettre en question
- Développer sa conscience sociale et spirituelle
- Faire preuve de résilience

Pourquoi ne pas enrichir cette liste en gardant à l'esprit l'image du bambou qui croit (et croît) en son potentiel de génie et s'élève malgré les conditions les plus difficiles?

Ainsi, vous pourriez décider dès aujourd'hui de[2] *repousser les limites qui vous empêchent d'être qui vous êtes vraiment* !

À bon entendeur !

. Le Docteur Patrick M. Georges est professeur de management et médecin neurochirurgien. Il enseigne le management à HEC Paris, à l'Université Libre de Bruxelles, à la Vlerick School of Management et au Collège des Ingénieurs de Paris.
. Appel à l'action de Claudette Vidal lors du Congrès 2011 de la Fédération internationale des coachs du Québec