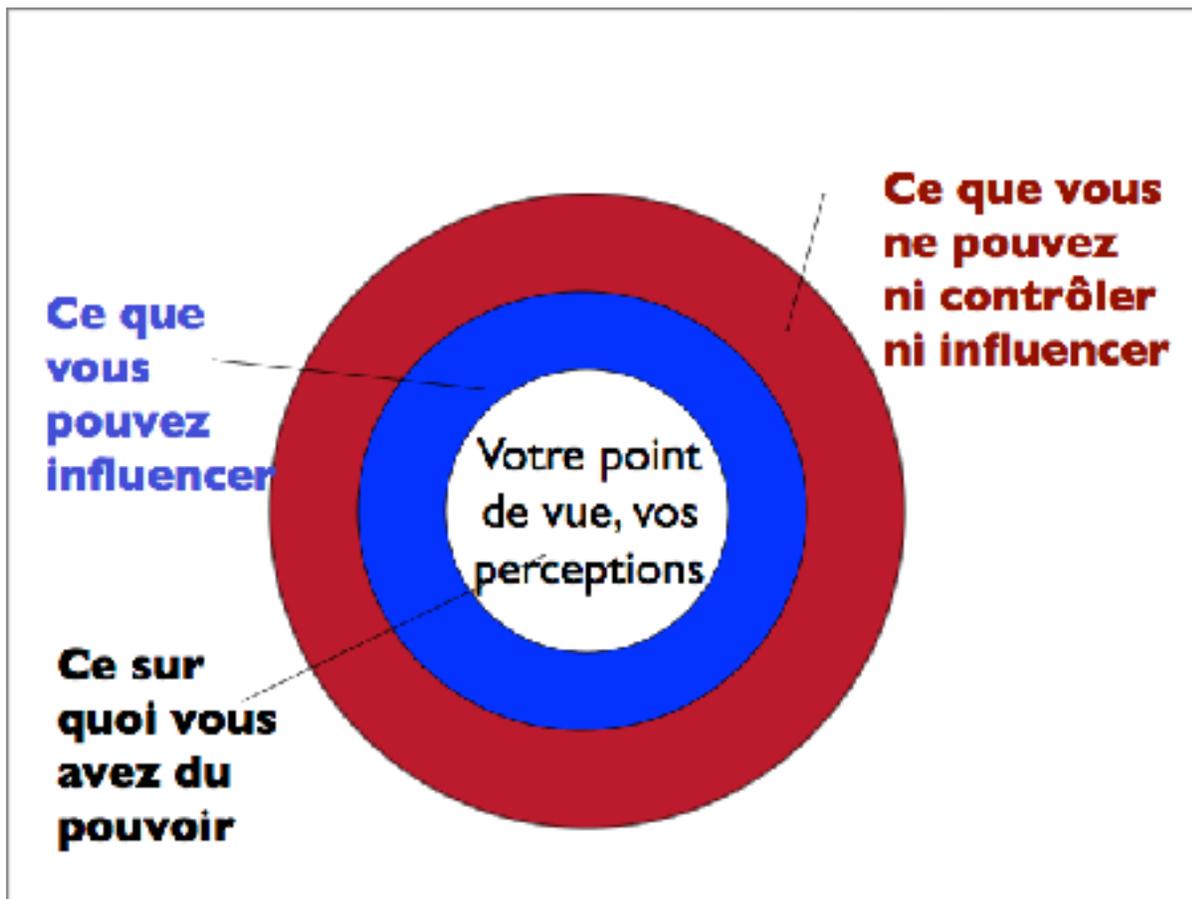


LE MODÈLE DU CONTRÔLE



Nous aimons tous, à des degrés divers, avoir un certain contrôle, que ce soit sur notre travail ou des parties de celui-ci, sur notre vie personnelle, sur nos émotions, sur les autres parfois et peut-être même sur des événements qui, justement, sont hors de notre contrôle.

Or, il est utile et sage de bien différencier trois zones différentes dans nos vies.

1- Il y a tout d'abord **la zone d'impuissance** dans laquelle se retrouve tout ce qui échappe à notre contrôle et à notre influence : les accidents de la vie, notre génétique, l'éducation que nos parents nous ont donnée, le milieu socioéconomique dans lequel nous avons grandi, le temps qu'il a fait hier et qu'il fera demain... L'impuissance réelle ou imaginaire étant une des plus grandes sources de stress, les personnes dont l'existence se passe en grande partie dans cette zone se sentent tendues et oppressées et se croient, à tort et à raison, victimes des événements et des autres.

2- Puis, il y a **la zone d'influence** qui comprend ce sur quoi nous pouvons agir et avoir un impact. Par exemple, nous pouvons influencer jusqu'à un certain point le cours des choses, notre avenir, nos enfants, l'opinion que les gens se font de nous...

3- Enfin, il y a **la zone du pouvoir personnel**. Même si nous ne pouvons pas contrôler les événements qui surviennent ni les gens autour de nous, nous pouvons décider comment nous voulons les percevoir.

En d'autres termes, nous pouvons contrôler notre point de vue sur les choses, modifier notre perspective et notre façon de voir la réalité, modifier nos croyances et nos comportements.

Bien différencier ces trois zones est une étape importante dans le processus du lâcher prise. Lorsqu'une personne prend conscience qu'elle ne peut changer les autres et les événements qui surviennent mais seulement sa façon de les percevoir, elle est dans le lâcher prise. De la même façon, lorsqu'elle abandonne une stratégie d'action stérile ou une conduite improductive, elle fait preuve de lâcher prise et de flexibilité.

(Extrait de BÉRUBÉ, Marie, VACHON, Marc - Oser changer. Mettre le cap sur ses rêves.)