

Le cercle d'influence, où comment réduire l'anxiété



En cette période de confinement, vous êtes nombreux à partager vos préoccupations. Et quoi de plus normal en ce moment que d'avoir le cerveau accaparé par des sujets qui constituent une sérieuse source d'anxiété :

- « Comment allons-nous sortir de cette crise ?
- Quel va être le niveau scolaire de mon petit garçon qui a déjà des difficultés ?
- Est-ce que l'entreprise qui m'emploie va se remettre de cette catastrophe ?
- Pourvu que mon père, qui est en EHPAD, ne tombe pas malade... »
-

Dans son livre, "les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent", Stephen R. Covey aborde une théorie très intéressante, selon laquelle **notre énergie et notre temps sont occupés soit à des choses qui nous échappent, soit à des choses sur lesquelles nous avons le pouvoir d'agir**. Et vous allez voir que la manière dont vous investissez votre énergie psychique produit un effet plus ou moins positif sur votre bien-être...

Stephen Covey décrit que la manière dont nous utilisons notre temps et notre énergie peut être représentée par deux cercles :

Le PREMIER CERCLE englobe tout ce qui occupe, à un moment où à un autre, notre cerveau. C'est le **cercle de nos préoccupations**. Nous avons tous un certain nombre de préoccupations liées à notre vie professionnelle, personnelle. A l'intérieur de ce cercle nous trouvons aussi des situations pour lesquelles nous ne nous sentons pas vraiment – ou pas directement – concerné ou affecté. Ce sont les préoccupations qui concernent « les gens », « le monde », telles que la météo, le commerce extérieur. Voici quelques exemples de préoccupations.



Comme vous l'imaginez, ce cercle peut être infini. *Prenez un moment pour poser sur un papier ce qui se trouve en ce moment-même dans votre cercle des préoccupations.*

Stephen Covey parle des **personnes « réactives »** comme étant **celles qui se concentrent sur le cercle des préoccupations**. Elles se focalisent sur la faiblesse d'autres personnes, sur les problèmes d'environnement et sur des circonstances **qui échappent à leur contrôle**.

En psychologie, cette focalisation se traduit notamment par :

- un **processus de rumination**, autour de pensées qui peuvent devenir toxiques : « *Ma belle-mère n'arrête pas de me critiquer, cela me rend dingue... / Je ne comprends pas que les gens puissent être aussi méchants / Je ne supporte pas l'injustice / Et s'il tombait malade et mourrait, qu'est-ce que je deviendrais ?* », etc.
- une **attitude moralisatrice**, faite de réprobation ou d'accusation envers les autres : « *Il ne faut pas faire travailler son enfant plus d'une heure par jour, c'est stupide ! / Les gens ne sont pas disciplinés, c'est incroyable... / Tu te rends compte que les voisins se retrouvent avec ceux d'en face ; en pleine période de confinement ?!* », etc.
- le **sentiment d'être une victime** parfois : « *C'est toujours moi qui résout les problèmes des autres... et jamais de remerciement / Oh vous savez, j'ai tellement de soucis... / On vit une époque inquiétante quand même...* », etc.

Focaliser notre mental sur des problèmes qui échappent à notre contrôle est source de souffrance et d'énergie négative. En nourrissant de l'inquiétude, de la peur, du stress nous puisons dans notre réserve d'énergie.

De plus, comme nous disposons tous d'une énergie et d'un temps limité, les efforts fournis dans le cercle des préoccupations nous amènent à négliger d'autres aspects sur lesquels nous pourrions agir. Nous ne pouvons pas être « partout à la fois »... En faisant cela, notre cercle d'influence se restreint.

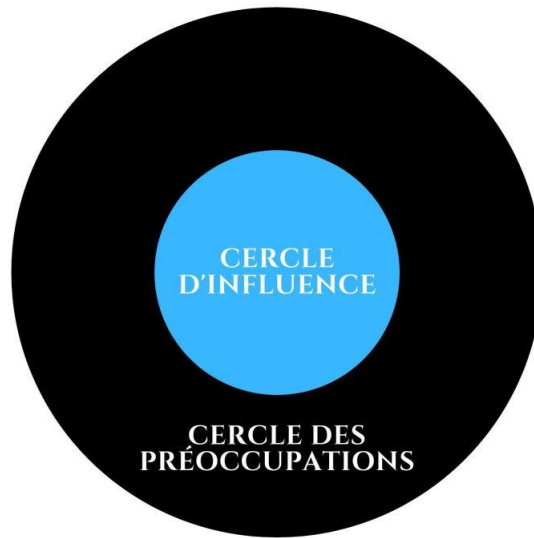
Il ne s'agit surtout pas de dire qu'il faut se moquer de la santé de nos proches ou du niveau scolaire de notre enfant. **Il s'agit d'orienter délibérément notre énergie et notre temps là où nous pouvons avoir de l'impact plutôt que de nous « fabriquer de la souffrance ».**

Prenons l'un des exemples ci-dessus :

« *Quel va être le niveau scolaire de mon petit garçon qui a déjà des difficultés ?* ». Si la question sous-entend « *J'ai peur qu'à cause du confinement le niveau scolaire de mon enfant diminue* », alors on voit bien apparaître la préoccupation. En demandant « *Et que pouvez-vous faire face au confinement ?* » ; la réponse de la personne sera probablement « *rien* ». Nous sommes dans une situation de rumination : j'ai un problème qui me préoccupe, et auquel je n'ai pas de solution, je fabrique de l'anxiété.

Il y a pourtant un moyen de faire autrement ; voyons cela avec le cercle d'influence...

Le DEUXIÈME CERCLE décrit par Stephen Covey est le **cercle d'influence**. Il regroupe **les faits sur lesquels nous pouvons agir** et ceux sur lesquels nous pouvons **avoir de l'impact**.

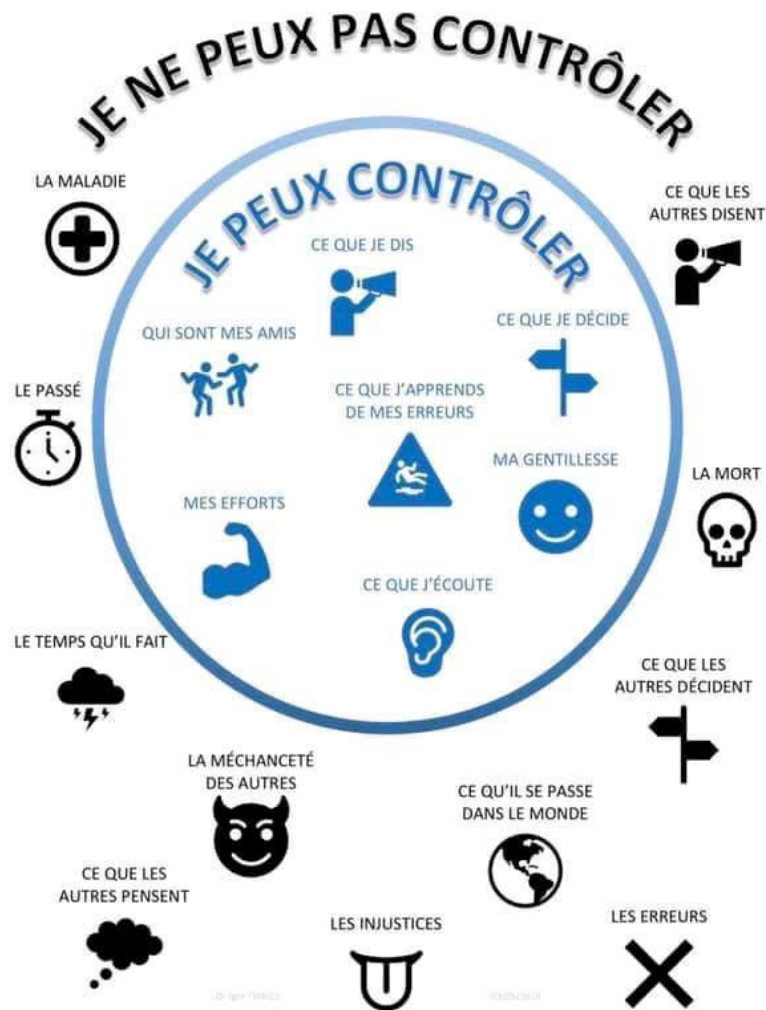


Voici quelques exemples de faits sur lesquels nous pouvons agir ou avoir de l'impact :

- ce que je décide
- ce que je fais
- ce que je dis
- mes efforts...

Prenez un moment pour poser sur un papier ce qui se trouve en ce moment dans votre cercle d'influence.

En regardant de plus près, **nous voyons que nous pouvons contrôler certains faits tandis que, sur d'autres, nous n'avons pas d'impact réel.**



Stephen Covey parle des personnes « **proactives** » comme étant celles qui se concentrent sur le **cercle d'influence**.

Sur le plan psychologique, en concentrant notre énergie psychique et nos efforts sur notre cercle d'influence, nous travaillons aux faits sur lesquels nous avons un certain « contrôle » (1). Notre énergie est positive, elle a un effet démultiplicateur et élargit le cercle d'influence. En effet plus j'ai d'énergie positive, plus je me sens apte à m'engager dans l'action face aux difficultés, je suis créatif et je vais de l'avant. De surcroît, si l'on reprend l'image de notre réserve d'énergie, **plus mes efforts sont concentrés sur mon cercle d'influence, moins j'ai d'énergie disponible pour nourrir les ruminations et les pensées anxieuses.**

Reprenons l'un des exemples évoqués plus haut pour illustrer comment le cercle d'influence fonctionne :

« *Quel va être le niveau scolaire de mon petit garçon qui a déjà des difficultés ?* ». Question légitime pour un parent. Je vous en propose d'autres : **Que pouvez-vous faire concrètement pour aider votre petit garçon à maintenir son niveau scolaire ou à l'améliorer ? Qu'est-ce qui peut être aidant ? Quels exercices, quelle méthode, quelle personne peut avoir une influence positive sur cette situation ? Et quand bien même la période de confinement limiterait considérablement les actions possibles, que pourrez-vous faire lorsque la crise sera terminée ?** Sachant que tout ce que vous pourrez mettre en place sera de toute façon conditionné par la capacité de votre enfant à répondre positivement aux stimulations que vous lui proposerez. **Vous ne pouvez donc pas avoir un contrôle direct sur la situation, seulement un contrôle indirect ; une influence.**

Les problèmes que nous rencontrons relèvent de l'une des trois catégories suivantes, ils sont :

- **directement contrôlables** : problèmes mettant en jeu notre propre comportement, à ce niveau **je contrôle** mes décisions, mes actions, je peux travailler à changer mes habitudes (alimentaires par exemple), etc.
- **indirectement contrôlables** : problèmes mettant en jeu le comportement d'autres personnes, dans ce cas vous pourrez jouer la carte de l'**influence** pour tenter d'infléchir la situation : le soutien, la confrontation, l'exemple, la persuasion,
- **incontrôlables** : problèmes auxquels nous ne pouvons strictement rien, comme notre passé, la météo ou la médisance, nous n'avons pas le choix, ici **j'accepte** véritablement, calmement les difficultés et j'apprends à vivre avec elles. **Je lâche prise.**

Que le problème soit directement ou indirectement contrôlable, ou encore incontrôlable, nous tenons entre nos mains le début de la solution : **changer nos habitudes, changer nos méthodes de persuasion et changer notre façon de voir les choses. Tout ceci se situe à l'intérieur de notre cercle d'influence !**

En résumé : **pour être plus serein vous devez agir.** Plus que de vous préoccuper de choses sur lesquelles vous n'avez pas la main, veillez à vous concentrer sur les choses sur lesquelles vous pouvez agir. Face à un problème, une situation qui vous génère de l'anxiété, demandez-vous : « *Dans cette situation, qu'est-ce que je peux faire et qui dépend de moi ? Ou bien quelle influence je peux tenter d'exercer ?* ». Cela vous aidera à nourrir des pensées et une énergie positive, vous constaterez que vous allez plus facilement de l'avant !

(1) Attention à l'excès de contrôle qui peut amener une crispation et donc des difficultés ou de la souffrance. Ici la notion de contrôle est à voir comme « ce sur quoi je peux agir » plutôt que « ce qui dépend des autres ou de l'environnement ». (Karine Blondeau)

Prenez-soin de vous 🙏