

# Revêtir notre armure

Nous portons tous une sorte d'armure pour nous protéger. Pourtant, cette armure est lourde : elle freine notre croissance, nous empêche d'être vraiment vus et de créer des liens sincères avec les autres. Dès que la peur ou une émotion nous incite à nous protéger, nous remettons en place notre armure, pièce après pièce, selon un schéma bien rodé.

*Je ne suis pas suffisant·e*

*Si je suis honnête avec eux sur ce qui se passe, ils·elles auront une moins bonne opinion de moi ou l'utiliseront peut-être même contre moi.*

*En fait, ce sont leurs problèmes et leurs lacunes qui me font (ré)agir de la sorte. C'est de leur faute et en plus ils·elles essaient de me blâmer.*

*Il est hors de question que je sois honnête à ce sujet. Personne d'autre ne le fait. Pourquoi devrais-je m'exposer ?*

*Oui, c'est ça. Qu'ils·elles aillent se faire voir. Ils·elles ne sont pas honnêtes sur ce qui leur fait peur. Et ils·elles ont beaucoup de problèmes à régler.*

| Leadership protecteur   | Leadership audacieux   |
|---|--|
| Alimenter le perfectionnisme et la peur de l'échec                                      | Incarner et encourager la culture de l'effort, l'empathie et la compassion envers soi-même.          |
| Se focaliser sur ce qui manque et négliger les moments de joie et de gratitude          | Pratiquer la gratitude et célébrer les étapes importantes et les victoires                           |
| Être celui qui sait et qui a raison   | Être dans une posture apprenante et chercher à bien faire  |
| Se réfugier dans le cynisme   | Incarner clarté, bienveillance et espoir   |
| Utiliser la critique comme bouclier   | Contribuer à l'effort collectif et prendre des risques   |
| Imposer son pouvoir aux autres  | Exercer son pouvoir ensemble, pour les autres et en soi  |
| Chercher à prouver sa valeur constamment  | Connaître sa valeur  |
| Diriger pour faire respecter les règles et maintenir le contrôle                        | Cultiver l'engagement et l'objectif commun   |
| Accepter la discrimination, l'entre-soi et une culture où il faut rentrer dans le moule | Nourrir une culture où inclusion, sentiment d'appartenance et diversité des regards sont essentiels. |
| Gouverner sous l'emprise de ses propres blessures                                       | Guider avec empathie et authenticité   |



Je décris une situation qui pourrait me pousser à me fermer ou à me protéger excessivement ?



- Comment se manifeste mon leadership “protecteur” ..
- ..dans mon langage corporel ?
  - ..dans mes mots ?
  - ..dans mes pensées ?

## On y Réfléchit!



Quel est celui que je m'engage à cultiver dans les mois à venir ?



Je choisis les deux comportements les plus audacieux et les deux comportements les plus protecteurs que j'ai tendance à adopter.  
Pourquoi ces choix ?

**La conscience de soi permet le choix  
La pratique développe la capacité**