

*S'ANCRER
POUR SE DÉPLOYER*

Collection La petite bibliothèque
dirigée par Michka Seeliger-Chatelain et Tigrane Hadengue
© Mama Éditions (2023)
Tous droits réservés pour tous pays
ISBN 978-2-84594-506-7
Mama Éditions, 1 rue des Montibœufs, 75020 Paris (France)

De la même autrice

Lire les signes et trouver son chemin

Mama Éditions, 2023

Oser s'accomplir,

12 clés pour être soi

Mama Éditions, 2019, 2022

L'Incarnation (coffret)

125 cartes pour avancer, 125 pages pour être

Mama Éditions, 2022

Le Feu intérieur

Robert Laffont, 2022

La Voie du Feng Shui:

Les clés pour trouver sa place

Dunod, 2^e édition, 2022

L'Alignement (coffret)

150 cartes pour agir, 150 pages pour s'accomplir

Mama Éditions, 2021

Debout: La force de s'incarner

Mama Éditions, 2021

À paraître

Du repli à l'avancée

Mama Éditions, 2023

Marie-Pierre DILLESEGER

S'ANCRER POUR SE DÉPLOYER

AVERTISSEMENT DE L'ÉDITEUR

Les points de vue exprimés dans ce livre n'engagent que leurs auteurs.

Toute utilisation des informations contenues
dans ce livre relève de la responsabilité du lecteur.

MAMA ÉDITIONS

« Pour se battre hardiment,
l'homme doit se sentir
défendu dans son dos,
soutenu sur ses côtes,
supporté par de la terre
sous ses pieds. »¹

Alexandre Soljenitsyne

1. Soljenitsyne, Alexandre, *L'Archipel du Goulag*, Fayard, 2014, p. 271.

Dans la société contemporaine, qui valorise la force de frappe et l'action rapide, l'immobilité de l'ancrage est souvent associée aux pratiques monastiques et méditatives, ou confondue avec une attitude non constructive, vide et infertile, pendant laquelle «on n'avance pas». Nous mesurons nos victoires en distance parcourue, en étapes franchies et en accomplissements avérés plus qu'en inaction, temps de patience et années vides. L'inactivité intrigue. Prendre son temps, ne pas réagir au quart de tour et laisser dire surprend. Un silence est vite pris pour de la faiblesse, ou de la lâcheté.

Cette inefficacité apparente est pourtant bien utile au réalignement personnel, après l'effort d'une avancée ou l'impact d'un choc. Ce temps donné au temps permet de retrouver ses forces, son allant, son courage et son chemin. L'immobilité et l'inertie servent l'ancrage, condition de la remise à niveau des réserves physiques, émotionnelles,

économiques ou mentales. L'ancrage réaffirme et alimente les besoins individuels en énergie et ressources de toutes sortes. Nous seuls sommes en mesure d'en dresser la liste et d'en déterminer la durée.

**Repos, silence et immobilité
sont des postures d'ancrage
qui ne disent pas leur nom.**

Existe-t-il des navires sans ancre²? La réponse est bien évidemment négative. Sans elle, un bateau serait comme une coquille dérivant sur l'eau, au gré des courants et des vents. En mer comme sur terre, la capacité à s'ancrer pour se reposer, laisser passer la tempête et ajuster sa position, est essentielle. La terminologie s'adaptant au contexte, nous pourrions aussi bien parler de frein à main pour la voiture, de laisse pour le chien et de regard réprobateur pour l'enfant dit agité. Savoir calmer le jeu, faire le dos rond et attendre son heure, est un art bien peu enseigné.

Qui n'a pas entendu les questions insistantes et intrusives sur « la recherche d'emploi qui n'avance

2. Il existe aujourd'hui des ancres virtuelles qui permettent au bateau de faire du surplace sur une position GPS fixe. Le résultat est le même.

pas », sur le « besoin incompréhensible de solitude », sur « le deuil qui n'en finit pas » ?

Quelqu'un qui vit un deuil, une transition difficile ou une période dépressive, effectivement, n'avance pas. Car c'est à partir de sa présence à l'instant et aux seules forces immédiatement disponibles que la suite va pouvoir s'écrire. Chercher à le débusquer, tel un animal replié dans son terrier, ne sert à rien. Ce temps du retour au monde viendra. Il est déjà en germe, comme le chêne dans le gland, dans l'actuel état d'inertie, de sidération et de souffrance. L'avancée future est inscrite dans l'immobilité présente, le temps incertain de récupérer suffisamment de vitalité pour se remettre dans le flot de la vie. Secouer la personne, plutôt que la laisser être, avec amour et bienveillance, n'est pas une aide.

Celui ou celle qui n'a pas connu la souffrance de la perte, du deuil ou de la maladie tendra plus que les autres à projeter sur la personne souffrante, prostrée et inopérante, sa propre capacité à aller de l'avant. Justement parce que *cela ne lui coûte pas autant qu'à la personne meurtrie*.

Ma génération a vécu les traumatismes des licenciements massifs, les stigmates de la reconversion

professionnelle et l'épidémie de burn-out (toujours en cours). Celles de nos enfants (*millennials*, génération Z, génération Alpha³) ont, quant à elles, l'intelligence de flairer le vent avant de sortir le bateau du port et de ne pas hisser les voiles trop vite. Ces inconscients sont des avertis. Ils restent ancrés au port ou quittent le navire en masse. Mieux vaut être à quai que d'embarquer dans une galère⁴. Paresse? Manque de courage? Ou force d'opposition salutaire face à l'agitation perpétuelle qui vampirise les forces de vie?

Appuyer sur le bouton « pause » avant qu'il ne soit trop tard est une victoire individuelle, quoiqu'en pensent les accros à la souffrance sociale.

Qui n'a pas traversé ou assisté comme témoin impuissant à une explosion de colère, un pétage de plombs ou une crise de nerfs? La douleur, la furie et les cris occupent alors tout l'espace. Raisonner et parler ne ferait qu'ajouter de l'huile

3. Les *millennials* sont nés entre 1981 et 1996, la génération Z entre 1997 et 2012 et la génération Alpha depuis 2013. Ces expressions ont été inventées par les chercheurs en démographie et les médias.

4. David Graeber, *Bullshit jobs*, Les liens qui libèrent, Paris, 2018.

sur le feu. Il faut attendre que cela passe, que la pression redescende et que la personne retrouve son souffle. La scène, aussi fulgurante soit-elle, est sidérante, prenant de court l'entourage qui généralement n'a rien vu venir.

Martine, dont le projet a été retoqué pour la troisième fois sans commentaire ni consigne précise, est ainsi partie en vrille en pleine réunion. Pascal a explosé dans le bureau de son chargé de compte quand son prêt a encore été refusé, cette fois-ci pour une obscure raison administrative. Antoine en est venu aux mains, saisissant le col de son avocat en pleine audience, après un verdict de vice de forme. Ils ont perdu pied, l'espace d'un court moment, payant aujourd'hui encore leur réaction incontrôlée. Martine a démissionné. Pascal a abandonné son projet de reconversion, et Antoine a accepté le coup du sort comme l'ultime confirmation d'une collusion entre la justice et son usurpateur de frère.

Aucun n'a fait la paix avec les circonstances ayant mené à la crise. Passé le temps de la colère, de la frustration et de l'accablement, leur chemin s'est obscurci. Chacun, à sa manière, a choisi d'abandonner. Aucun, depuis, n'a relevé l'ancre.

La résignation durable, qui les maintient immobiles, a remplacé l'ancrage manquant le jour fatidique.

Sous le coup d'une injustice ou de la fatigue, il est tentant de confondre une *partie perdue* avec *la défaite finale*. N'ayant pas jeté l'ancre à temps, la personne finit par jeter *définitivement* l'éponge. L'expression légitime d'une souffrance incontrôlable et incontrôlée se transforme en aveu d'impuissance à se contrôler. Elle n'est en réalité qu'un énième signe que la situation ne peut plus durer. La crise spectaculaire, aussi mémorable et choquante soit-elle, fait pourtant bouger les lignes. Elle jette l'ancre sur un terrain jusque-là interdit. Si elle est suivie d'un temps de recul et d'une parole ferme et assumée, elle ouvre la porte à une négociation jusque-là impossible. Mais, trop souvent, la honte qui suit l'esclandre profite à l'autre, l'interlocuteur contrariant qui retrouve *in extremis* le territoire qui a failli lui échapper.

**Sortir de ses gonds est toujours
une avancée pour ceux et celles qui ont
appris à se taire plus qu'à s'affirmer.**

Aucune porte ne sort de ses gonds si le chambranle est bien ajusté. Dans ces moments, le retrait temporaire est sage parce qu'il permet de calmer le jeu le temps d'arriver à une lecture raisonnable et non volatile de la situation. Nos émotions alimentent une lecture *émotionnelle et affective* de la contrariété. S'y mêlent nos attentes, nos projections, nos mémoires et nos blessures. Or, aucune avancée durable n'est possible sans ancrage dans la réalité effective, telle qu'elle est, et non pas telle que nous l'imaginons. Il n'est pas rare que se profile à notre insu le fantôme insidieux d'un ancêtre, ou l'influence non constructive d'une connaissance, qui en profitent pour régler leurs comptes à notre place. Les batailles anciennes, d'un autre temps et d'un autre lieu, impriment les toiles de fond de nos salles de réunion et de nos salles à manger. Toutes ces présences n'ont ni notre discernement, ni notre retenue.

La justesse des causes qui nous occupent est un facteur parmi d'autres et non, malheureusement, une garantie de succès. La qualité de notre posture physique, mentale, émotionnelle, est un autre facteur. La précision de notre réponse, son à-propos et, plus souvent que nous ne le pensons, la qualité

de nos silences, pavent le chemin des victoires à venir. Mais notre agitation et nos peurs tendent à occuper la voie.

Les grandes batailles se gagnent sur le long terme, au gré d'avancées discrètes et de pauses qui endorment, puis contournent les forces d'obstruction. Les menaces et les esclandres révèlent notre agilité émotionnelle et notre défaut d'ancrage, plutôt que notre réelle capacité d'action. La partie adverse le sent. Les avocats le savent.

Aussi, lorsque nous sommes face à un contretemps, mieux vaut se poser, s'immobiliser et se taire le temps que les battements de cœur se calment et que la tension émotionnelle redescende. Louis quitte la pièce en claquant la porte. Personnellement, je vais ouvrir la fenêtre, même en pleine tempête de neige. Nelly se mord les lèvres, mais réussit maintenant à ne plus répondre. Entrer en mode « ancrage », par le biais du surplace et de l'inertie, contrarie le mouvement mal emmanché. Une posture consciente, alerte mais économe en paroles et en gestes, change la cadence. Servant l'immobilité et le surplace, elle invite et facilite la réallocation des forces jusque-là happées par la nuisance d'autrui, l'adversité et

le cap à tenir. L'effort se recentre immédiatement sur le présent, c'est-à-dire sur la mise à l'abri, ce qui doit être « débarqué » ou réparé, ou tout simplement le repos.

Toute pause est un temps d'ancrage. Sans pause, l'action suivante naît trop souvent atrophiée d'une part d'elle-même. Et la partie mal jouée prend des allures de défaite inévitable. Apprendre à s'ancrer – et à laisser derrière soi l'agitation, l'amertume des déceptions et les soucis du quotidien – nourrit la connexion à soi et la répartie utile. L'attention ainsi libérée se rend disponible pour le repositionnement. Les réponses pertinentes, efficaces et proportionnées, ne peuvent éclore dans une situation de crise, de frustration et de déséquilibre perpétuels.

Devenir indéracinable est paradoxalement le meilleur moyen d'aller vite par la suite.

En arts martiaux, l'apprentissage des postures d'ancrage précède celui des mouvements d'évitement ou d'attaque. L'élève fait longtemps du surplace, appliqué à répéter, et répéter encore, les mêmes gestes. Parfois jusqu'à la nausée. Il apprend d'abord à prendre racine.