04

# Notre newsletter

## Faire bouger le monde !

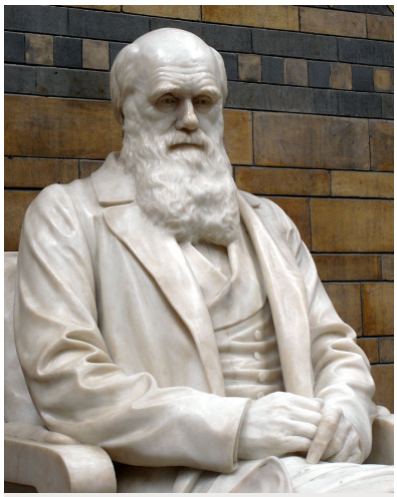
Detox and Grow! by Chantal Vander Vorst

Lettre d'information et de sensibilisation aux métiers du coaching et du mieux-vivre

### Lettre ouverte à Charles Darwin

# La grande machine à laver collective

Par Chantal Vander Vorst
CEO Detox & Grow
www.detoxandgrow.com



**Charles Darwin**

Naturaliste et paléontologue britannique dont les travaux sur l'évolution des espèces vivantes ont révolutionné la biologie avec son ouvrage : *« L'Origine des espèces »* paru en 1859.
Né 12 février 1809 à Shrewsbury dans le Shropshire et décédé le 19 avril 1882 à Downe dans le Kent.

Cher Monsieur Darwin,
Cher Charles,

C'est encore moi ! Il faut que l'on continue à échanger, car je m'inquiète un peu pour l'espèce humaine et précisément par sa capacité à être un poison pour elle-même.

**Qu'est-ce qu'un poison ?**

Les poisons sont, **en biologie, des substances qui provoquent des blessures, des maladies ou la mort d'organismes par une réaction chimique, à l'échelle moléculaire**.

**De quel poison s'agit-il ?**

Celui d'un tourbillon dans lequel de nombreux humains sont tombés. Un piège invisible que le corps perçoit pourtant rapidement : il s'agit du **sur-investissement**.

La signification du sur-investissement d'un point de vue bancaire est la suivante : *« Investissement excédentaire par rapport au marché de l'entreprise ou à la valeur du bien dans lequel on investit. À l'échelle d'un pays, un surinvestissement conduit généralement à une crise économique. »*

Voici, Monsieur Darwin, c'est pareil pour l'humain, à part qu'il ne s'agit pas d'une crise économique, mais d'une crise émotionnelle, somatique et psychique.

Comme tout poison, c'est la dose et la durée d'ingestion qui en feront un agent toxique. Cette toxicité est présente en nous et ce n'est pas une fatalité.

**Sur-investissement, addiction, comment les reconnaître ?**

*Source : Institut de Médecine Environnementale, Paris.*

- On en fait trop, avec la sensation que ce n'est pas encore assez, et que cela ne sera jamais assez ;
- Il y a une peur irrationnelle de *"ne pas arriver"* ;
- Une ambivalence, un tiraillement, comme dans la boulimie : une envie de manger et le dégoût de la nourriture en même temps ;
- Une grande peur de l'échec ;
- Une tendance psychique obsessionnelle, on y pense beaucoup, énormément ;
- Du stress, des tensions, un affolement.

心技体
Shin Gi Taï
L'unité de l'esprit, de la technique et du corps

心技体
Shin Gi Taï
L'unité de l'esprit, de la technique et du corps

04

Lettre d'information et de sensibilisation aux métiers du coaching et du mieux-vivre

Il s'agit d'un comportement addictif, tout comme l'addiction au sucre, à l'alcool et à toute substance. Sauf qu'ici, cela me semble plus pernicieux, car il n'y a pas d'objet extérieur (sucre, alcool…), juste un comportement fortement **valorisé socialement** : performance, efficacité, générosité, force, responsabilité,…

## Une grande machine à laver collective

Ces comportements sont fréquemment devenus la norme dans de nombreuses entreprises. Une norme socialement acceptée, socialement valorisée.

C'est un peu comme une grande machine à laver collective, qui tournerait en permanence sur le programme *"essorage"*.

Le moteur tourne vite, beaucoup trop vite, la consommation énergétique de cette machine à laver est énorme, le moteur s'use précocement, la machine provoque également une surtension dans les circuits électriques et les plombs peuvent sauter. Un électricien sera appelé pour remettre l'installation en marche. Bien entendu, il sera loin de s'imaginer que la cause de ce dysfonctionnement électrique est une machine qui tourne sur le programme essorage en permanence. Ce serait peut-être d'ailleurs un peu gênant de le lui avouer ?

Que se passera-t-il à un moment ? Le moteur de la machine à laver claquera et s'arrêtera.

Si ce mécanisme existe, c'est bien entendu qu'il a une utilité biologique, mais à quel prix ? Approfondissons ce point.

## La cause profonde

Au cœur de ce dispositif se trouve un besoin de reconnaissance et d'exister au travers du regard de l'autre.

Regard de l'autre ? Mais du regard de qui s'agit-il ?

Le sur-investissement est un mécanisme de compensation qui trouve son origine très tôt dans l'enfance ou l'adolescence. Le jeune humain capte très vite les signes menaçant son intégration dans la tribu.

S'il adopte un comportement non conforme à ce qui se fait au sein de la tribu et qu'il se sent ridicule, honteux et fortement décalé, un mécanisme de défense lui indiquera que ce comportement est à bannir à tout jamais.

Cette protection lui permet d'échapper ainsi à la pire des situations animales : l'exclusion de la tribu et le risque de se retrouver en pleine nature comme une proie exposée à des prédateurs potentiels. Mais en même temps, cette liberté, ce comportement entravera le chemin vers Soi.

> « Il s'agit d'un comportement addictif, tout comme l'addiction au sucre, à l'alcool et à toute substance. »

Vous le comprendrez cher Charles, le risque biologique est bien trop grand !

La compensation est un mécanisme d'intégration, elle se fera par l'adoption de comportements socialement conformes et autorisés par la tribu. La recherche de la reconnaissance perdue précocement sera donc un moteur essentiel du sur-investissement.

Tout cela pour ça,… oui.

## Comment en sortir ?

La belle question !

Je conseillerais deux voies complémentaires :

**1. La gestion de l'addiction comportementale ;**
**2. La libération de la cause profonde.**

Voici quelques conseils pour diminuer l'addiction comportementale :

1. Augmentez votre niveau de conscience en vous observant ;
2. Lorsque le comportement addictif s'impose à vous, ancrez-vous dans le sol en bougeant les orteils et en observant ce mouvement avec curiosité ;

3. Respirez 5 fois très profondément ;
4. Observez ce qui vous entoure comme si c'était la première fois que vous voyiez tout cela ;
5. Posez-vous la question suivante 3 fois d'affilée, lentement : *« en ce moment, ai-je vraiment besoin de faire cette chose ? »*
6. Restez immobile et détendu ;
7. Bougez très lentement, la lenteur est un des pires ennemis du sur-investissement ;
8. Vous avez pu dire non à cette addiction à ce moment précis ? FÉLICITEZ-VOUS !

Voici quelques conseils pour libérer la cause profonde :
1. Questionnez-vous : « le pire pour vous serait que l'on vous prenne pour quelqu'un de… ». Quelques pistes pour inspiration, liste non exhaustive, l'humain étant plein de créativité :

- Médiocre
- Nul
- Faible
- Égoïste
- Lamentable
- Bête
- Irresponsable
- Vulnérable
- Paresseux
- Glandeur
- Autoritaire
- …

« Posez-vous la question suivante 3 fois d'affilée, lentement : *"en ce moment, ai-je vraiment besoin de faire cette chose ?"* »

2. Quels sont les comportements qui vous agacent, ou qui vous gênent, ou que vous admirez ? Concentrez-vous bien : dans ces comportements, dans le fond qu'est-ce que vous ne vous autorisez pas à être, à faire ?
3. Place à la libération ! Autrement dit, s'autoriser ces *"horribles"* comportements. Ce chemin passera par des étapes émotionnelles et comportementales, pour en fin de compte, se libérer de l'image sociale et être pleinement soi-même.

### Un exemple ?

J'ai pendant longtemps adopté un comportement de sur-investissement dans le domaine de l'efficacité : Chantal, toujours efficace, de plus en plus efficace, et en même temps, une croyance m'indiquait que ce n'était jamais assez. La cause profonde ? Un tabou bien ancré par rapport au fait d'être une paresseuse et une glandeuse.

Mon médicament ? Apprécier la lenteur, faire du hamac, surtout lorsqu'il y a beaucoup à faire.

Je conclurai par ceci : les théories des systèmes auto-régulés sont simples à comprendre : on en fait trop d'un côté ? C'est parce qu'un chemin est bouché, et le libérer permettra, tout comme les vases communicants, de se rééquilibrer.

Charles, j'espère que l'espèce humaine, Sapiens Sapiens, ne va pas sélectionner le sur-investissement dans ses gènes. Bon, si c'est le cas, soit nous développerons toutes et tous des corps très athlétiques pour tenir le rythme, soit le corps gagnera et imposera le retour au calme.

Chantal Vander Vorst

**➔ Detox&Grow!**
www.detoxandgrow.com

**Chantal Vander Vorst**
chantalvdv@detoxandgrow.com
+32.495.55.15.74

**Céline Vander Vorst**
celine@detoxandgrow.com
+32.486.80.93.29