



Manifeste du discernement

Traverser les zones de turbulences
et piloter le chaos.

Par © Gwenaëlle Silvioli

Créatrice de l'Incubateur

Management du chaos et leadership personnel

24 ans d'expertise en ressources et relations humaines et ex-thérapeute.

Introduction

Le Piège de la Suradaptation

Ce manifeste est né d'un constat récurrent après 15 ans d'exercice dans les ressources humaines et 9 années en tant que thérapeute : quelles que soient nos différences ethniques, culturelles ou familiales, nous répondons tous de façon stratégique à nos insécurités.

Là où le développement personnel classique multiplie les injonctions à l'hyper-positivisme toxique, à l'étiquetage et à la performance, je vous propose un espace de déconstruction et de structure.

Ce document pose les jalons d'un processus intelligent et systémique pour cesser de subir le rouleau de la vague et apprendre, enfin, à surfer.

1. L'Illusion des Chiffres et des Croyances

Il y a quelques années, un formateur m'affirmait avec conviction que notre cerveau produit 60 000 pensées par jour, dont 85% venues de la veille. Posture assurée. Aucun doute permis.

Pourtant, une étude publiée en 2020 par des chercheurs de l'université Queen's au Canada établit qu'un être humain est traversé par environ 6 200 pensées par jour. Aucune donnée documentée ne justifie le chiffre de 60 000 pourtant massivement relayé dans les conférences motivationnelles.

Le "Blue Monday" ? Le fruit d'une campagne marketing d'une agence de voyages britannique pour relancer les réservations en janvier.

10 000 pas par jour ?

Une invention d'un fabricant japonais de podomètres dans les années 60, choisie pour sa valeur marketing, pas scientifique.

Si la répétition d'une information anodine et non vérifiable suffit à installer une croyance collective, qu'en est-il d'un schéma, d'une blessure ou d'un sentiment qui s'est répété dans votre esprit pendant des années ?

Sur ces 6 200 pensées quotidiennes, êtes-vous prêt à prendre le temps d'y regarder avec discernement.

2. L'Allégorie de la Caverne moderne

Platon imaginait des humains enchaînés dos à la lumière dans une caverne souterraine, ne connaissant du monde que les ombres projetées sur les murs.

Lorsqu'un humain est libéré et confronté à la vraie lumière du jour, l'éblouissement le fait d'abord souffrir. Il résiste, puis s'adapte au "monde supérieur".

Nous sommes tous, à un moment ou un autre, cet humain ébloui par le changement qui résiste à la lumière ou qui refuse de croire que d'autres réalités sont possibles, surtout lorsque nous souffrons.

Le diagnostic, la crise ou la rupture ne sont pas des fatalités ou des condamnations : ce sont des invitations à comparaître face à soi-même.

Il appartient à chacun de préférer rester dans l'obscurité confortable de sa caverne ou d'oser avoir le courage de s'en détourner pour embrasser davantage d'authenticité.

3. Du Chaos à la Transmutation : Une Histoire de Résilience

A l'âge de 29 ans, à quelques mois d'une grossesse alitée et d'une césarienne, mon corps s'est mis à saturer.

Emportée par le rythme frénétique de la vie et le besoin de tout gérer, j'ai ignoré la douleur.

En avril 2009, après deux ans d'errance médicale, le verdict tombe : *"Fibromyalgie sévère, maladie dégénérative, traitement à vie, béquilles, fauteuil roulant en période de crise."*

Pourtant, à 9 mois de mes 40 ans, j'ai pris mon tout dernier comprimé du traitement qui m'avait été administré.

J'ai traversé, revu, changé et reconstruit tout mon fonctionnement systémique.

Aujourd'hui, à 48 ans, je ne me contente pas de me satisfaire de cette guérison : je l'incarne.

Cette épreuve m'a appris qu'une crise majeure est un processus de déconstruction nécessaire. Nous faisons tous faillite lorsque nous poussons à l'extrême nos mécanismes de suradaptation pour rassurer ou performer.

4. L'Ascension et l'Exigence de délestage

Chaque période de changement, de transition ou de deuil demande acceptation, déconstruction et repositionnement.

Inspirée par une lecture philosophique des cycles liturgiques – de Pâques à la Pentecôte – j'y vois une parfaite analogie du voyage intérieur.

Il n'y a pas de chemin tracé sans montagne à gravir, pas d'ascension sans effort ni délestage, pas de lumière sans ombre.

Pour renaître et reconstruire sur d'autres voies, nous devons accepter les fins de cycles et renoncer aux rôles que nous jouons, aux intransigeances et aux croyances héritées.

5. La Structure face au Chaos : Les Ancres Concrètes

Lorsque tout vacille, comment ne pas se laisser submerger ? L'équilibre dans le chaos ne vient pas de l'absence de turbulences, mais de notre capacité à maintenir des ancrages rigoureux mais souples.

Dans mes propres chaos, j'ai refusé le lâcher-prise passif. J'ai mis en place des routines en conscience pour garder le mouvement :

- ***Ancre Physique*** : Des objectifs sportifs et des entraînements réguliers, maintenant le corps engagé.
 - ***Ancre Intellectuelle*** : Des lectures, podcasts et documentaires pour nourrir l'esprit et activer la métacognition.
 - ***Ancre Créative*** : L'écriture pour mettre de l'ordre, le dessin pour se recentrer.
- Quand le rouleau de la vague vous submerge, il vaut mieux avoir décidé d'apprendre à surfer que de se laisser noyer.

L'Incubateur : Reprendre les Commandes

La méthode systémique que j'ai modélisée à travers ces étapes n'est pas un parcours pour "aller mieux rapidement".

C'est un processus intelligent de maturation pour vous comprendre autrement et durablement.

Phases du parcours	Objectifs stratégiques	Impact
Le discernement	Trier les faits des fausses croyances apprises	Clarté mentale
La déconstruction	Identifier les stratégies de suradaptation et d'insécurité	Mise à jour des schémas de blocage
Le délestage	Accepter les fins de cycles et rompre avec les rôles obsolètes	Allègement et libération d'énergie
L'ancrage	Définir et intégrer vos routines personnalisées	Autonomie et stabilité face au chaos

Si ces mots résonnent avec votre trajectoire actuelle, si vous êtes prêt(e) à quitter la caverne des ombres pour embrasser votre juste posture, rejoignez la dynamique de l'Incubateur.

Le programme se décline en mentorat individuel intensif ou en dynamique collective restreinte.

À propos de l'auteur



Je suis née et j'ai grandi dans l'insécurité et le chaos.

Enfant adultifiée, j'ai appris très tôt à survivre au milieu de l'instabilité, de la dépendance, du chantage affectif et de la violence.

De cette immersion forcée, j'ai développé une capacité d'observation, d'analyse et d'adaptation extrême.

Je fais mes armes au milieu d'une guerre qui n'était pas la mienne avant de les affûter dans ma vie personnelle et professionnelle.

Pendant 15 ans dans le domaine des relations et des humaines, puis 9 ans en tant que thérapeute, j'ai disséqué un constat universel : face à l'insécurité, nous répondons

tous à des stratégies d'adaptation et de suradaptation, jusqu'à épuiser le système - une réalité que j'ai moi-même traversée et surmontée face à la maladie et au burn-out.

Après avoir longtemps consenti, toléré, justifié, porté et soutenu, j'ai choisi de décoder ces mécanismes pour en faire des outils de structure.

Aujourd'hui je ne panse plus les plaies, je leade, je transmets et accompagne celles et ceux qui ont décidé d'être les leaders de leur propre existence à piloter leurs zones de turbulences.