



## Les 7 étapes de la progression

En ces temps un peu particuliers, on entend souvent qu'il faut *garder le cap* et c'est ce que nous, chirurgiens-dentistes, essayons de faire. Nous enchaînons les journées de travail de façon automatique, au gré des plannings surchargés, rythmées par les périodes de vacances, sans vraiment avoir d'autre but final que le jour de notre retraite. Bien sûr, par moment, on arrive à prendre un peu de recul sur notre exercice et la vie nous offre même quelques opportunités de progresser. Malheureusement, la plupart du temps on devient spectateur de notre vie, on a la tête *dans le guidon*. Cette expression est assez parlante pour bon nombre d'entre nous puisqu'elle désigne le fait d'être continuellement concentré sur un objectif ou une tâche, débordé par nos occupations.

En bref, on est focalisé sur le court terme, incapable de prendre du recul par rapport à une situation et d'enclencher une quelconque démarche de progression, pourtant source de notre bonheur. Pour cela, il nous faut (re)devenir acteur de notre propre réussite, nous recentrer sur nos objectifs et nos priorités et enfin passer à l'action. Ce n'est pas une question d'argent, de niveau d'étude ou de chance, mais c'est bien le fruit de notre réflexion et de notre engagement dans sa réalisation qui peut nous mener à la réussite de nos projets.

**Commençons tout d'abord par comprendre le mécanisme de la progression, composé de 7 étapes.**

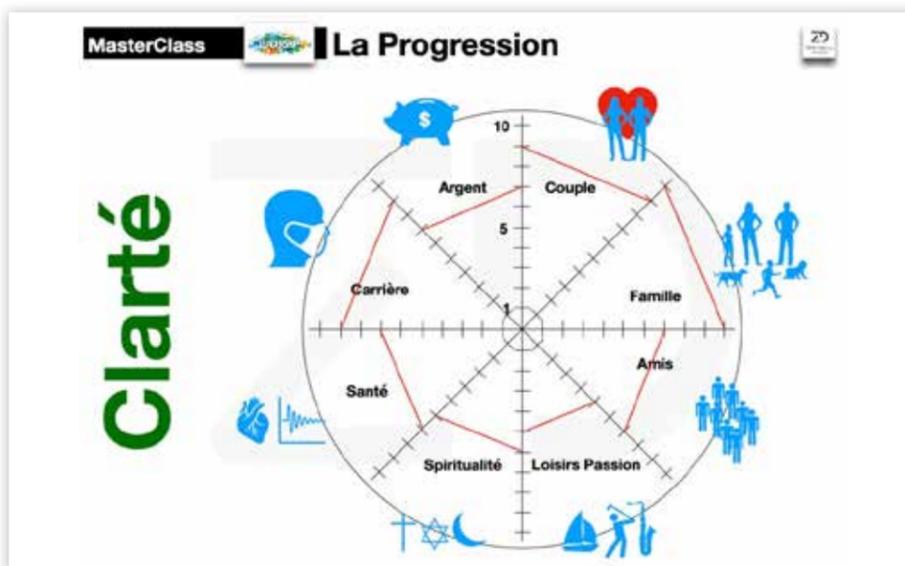
### Étape 1, la clarté

Jamais pleinement satisfaits et jamais totalement comblés dans nos vies, nous en voulons toujours plus : dans nos relations, dans nos affaires... dans notre quête du bonheur. Ce bonheur n'est pas un coup du sort réservé à certains chanceux nés sous une bonne étoile, mais le fruit d'un effort permanent et d'une véritable transformation. Pour en prendre conscience, il faut d'abord **faire toute la clarté sur notre vrai soi** : notre vision, nos objectifs, nos forces et nos valeurs, et ainsi connaître notre point de départ. En effet, avant d'enclencher une démarche de progression, il nous faut d'abord faire le constat de notre présent. Comme nous l'avons déjà vu dans un précédent article, ce sont nos actions passées qui font notre présent, et ce sera donc nos actions présentes qui feront notre futur.

Voici un petit exercice pratique.

Commencez par recenser tous les domaines qui composent votre vie et évaluez, pour chaque domaine, votre implication (en attribuant une note sur 10 par exemple). Cette évaluation doit être la plus honnête possible. C'est un rendez-vous que vous prenez avec vous-même afin de mieux vous connaître, car la connaissance de soi nous permet de mettre en adéquation nos aspirations et nos objectifs. Maintenant, inspirez-vous de la figure ci-contre pour dessiner votre propre carte puis prenez le temps d'analyser vos résultats. Il y a peut-être un ou plusieurs domaines sur lesquels vous voudriez vous impliquer davantage et sur lesquels il y a une marge de progression. Ainsi cette mise à plat vous permettra de visualiser l'état de développement de chaque domaine et de choisir le(s) domaine(s) que vous désirez améliorer.

Pour progresser dans la vie et dans nos projets, nous devons connaître les mécanismes conscients et inconscients qui nous poussent à l'action. Nous avons tous la capacité de progresser mais nous nous laissons souvent déborder par les petits tracas



du quotidien, par l'influence négative de personnes pessimistes ou encore par manque de confiance. Faire toute la clarté sur soi, son entourage, ses combats, ses projets, permet de se recentrer sur son essentiel et ses priorités.

### Étape 2, les talents

De par notre éducation, notre parcours professionnel et nos expériences passées, notre aptitude à la réalisation de nos tâches quotidiennes est très variable d'un individu à l'autre. Nous pouvons être doués dans certains domaines et totalement ignorants dans d'autres. Par exemple, lorsque vous décidez de faire construire une maison, vous faites appel à un architecte qui lui-même constitue son équipe d'experts dans différents corps de métiers. Il aura donc établi au préalable la liste des talents nécessaires pour faire aboutir le projet. De la même manière, **établir notre**



Romexis 6.0

## Un seul logiciel pour tous vos besoins



- ✓ Logiciel unique pour toutes les spécialités
- ✓ L'ensemble des données concernant le patient sont réunies sur une seule vue - 2D, 3D ou CAD/CAM
- ✓ Acquisition, visionnage et archivage des données dans une seule et même base

Planmeca France 34 rue du Pré Gauchet 44000 NANTES  
Tél. 02 51 83 64 68 - Mél. planmeca.france@planmeca.fr  
Ces produits sont des dispositifs médicaux de classe IIb réservés aux professionnels de santé.

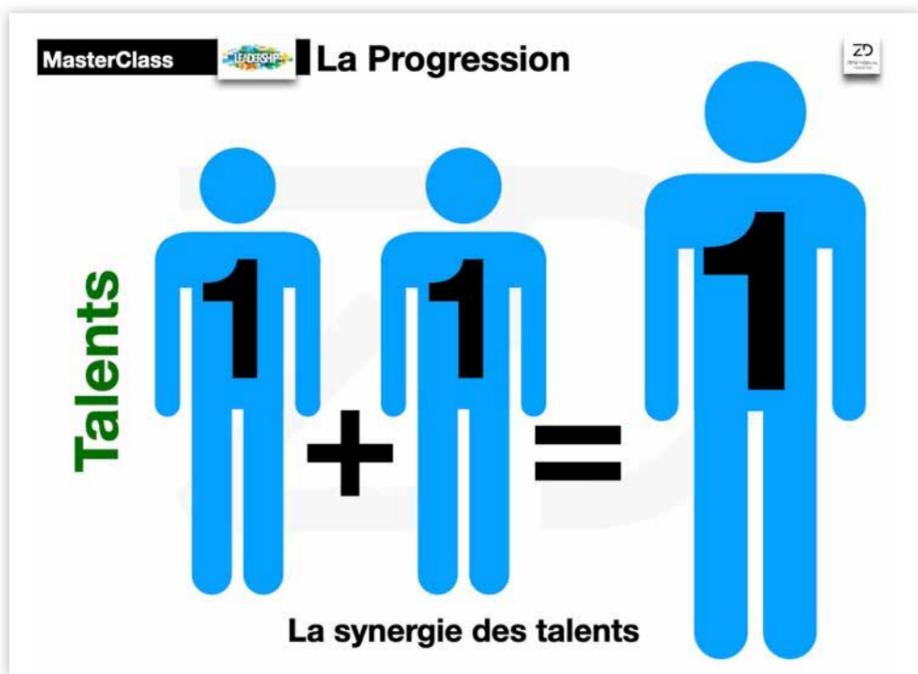
[www.planmeca.fr](http://www.planmeca.fr)



PLANMECA



YEARS OF LEADING THE WAY



liste de talents, à titre personnel puis dans notre sphère professionnelle, nous permet de déterminer toutes les tâches que nous pouvons réaliser et celles que nous devons déléguer. Une fois que les rôles de chacun sont bien définis, il ne reste plus qu'à jouer la musique et laisser la magie de la synergie opérer...

À ce stade, une petite précision s'impose. Il est fréquent de voir résumer la synergie par le fameux « 1+1 = 3 » qui exprime l'idée qu'associer 2 bons profils crée une force de travail équivalente à 3 personnes. Selon moi, la vraie synergie se résume plutôt par la formule « 1+1 = 1 » où les deux personnes, travaillant ensemble, effacent leur individualité pour laisser place à une entité appelée « équipe ».

Le binôme ainsi créé travaille en harmonie pour faire avancer un projet commun, en lui donnant une bien plus grande résonance. Pour comprendre cette idée, comparons ce binôme à un couple. Dans le mariage, si les deux époux vivent leur vie chacun de leur côté, avec quelques interactions passagères, il y a de fortes chances que cette relation ne dure pas très longtemps. C'est le même principe pour le travail en équipe au cabinet dentaire.

### Étape 3, les peurs et les croyances

Il est bien connu que la peur nous paralyse et nous empêche d'avancer. Qu'il s'agisse d'une peur irrationnelle ou logique, c'est toujours le même mécanisme de défense et de repli sur soi qui se met en place.

Nous avons déjà vu (dans mon premier article) que notre cerveau reptilien, dont la fonction est de nous maintenir en vie, est responsable de la fabrication de nos peurs et de nos croyances. Beaucoup de

personnes ont une phobie des serpents sans jamais en avoir vu un réellement ! Notre imagination, voulant nous préserver de tout ce qui pourrait être dangereux,

**Faire toute la clarté sur soi, son entourage, ses combats, ses projets, permet de se recentrer sur son essentiel et ses priorités.**

dépense une énergie considérable à créer une réalité déformée biaisant ainsi notre réflexion. Si vous avez déjà connu une faillite dans votre vie professionnelle, vous penserez sûrement que l'entrepreneuriat n'est plus fait pour vous. La peur d'un nouvel échec développera et entretiendra cette croyance, limitant ainsi toute solution de développement. Plus vous accorderez de place à cette peur, comme un gaz qui occupe tout votre esprit, moins vous aurez de chance de la surmonter. Si par exemple en réalisant un acte chirurgical compliqué, vous vous répétez en boucle *je n'y arriverai pas*, vous avez de grandes chances de vous louper. Mais la peur fait

partie de la vie et doit être intégrée à notre dynamique dans notre quotidien.

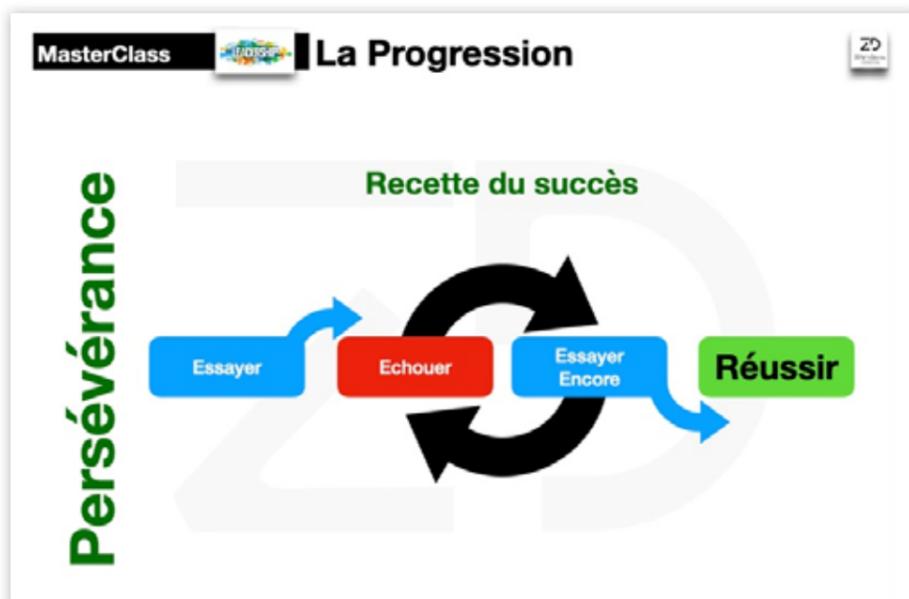
**Apprendre à identifier ses peurs** nous permet de les maîtriser et de les utiliser à bon escient. Mon conseil, utilisez la technique RAU : Reconnaître - Assumer - Utiliser, afin de casser le cycle des croyances et ainsi en faire une force.

### Étape 4, la gestion des émotions

Comme je l'ai déjà abordé dans mon article sur l'Intelligence Émotionnelle, nos réactions comportementales face à une situation donnée sont intimement liées aux émotions vécues pendant l'évènement et à notre état d'esprit du moment. Les leaders ont en commun de savoir faire face aux situations à forte charge émotionnelle, et même d'y puiser en elles un surcroît d'énergie. C'est parce qu'ils utilisent leur intelligence émotionnelle pour gérer et canaliser leurs émotions, plutôt que de les subir. Ils restent focus sur leur objectif final.

### Étape 5, l'engagement

Connaissez-vous la différence entre un souhait et un désir ? C'est l'engagement. Lorsque l'on souhaite quelque chose, nous sommes dans une psychologie d'attente, sans vraiment nous investir dans une démarche quelconque pour obtenir la chose attendue. Au contraire, lorsque nous désirons vraiment quelque chose, nous sommes animés par la passion ou le challenge et nous pouvons alors déplacer des montagnes pour atteindre notre objectif. En termes de développement personnel, cette notion s'appelle l'engagement. Prenons un exemple. Vous souhaitez vous lever tous les jours à 3h du matin pour allonger la durée de vos journées et ainsi avoir plus de temps pour vous. Il est fort probable, que



même avec la meilleure volonté du monde, cette belle motivation s'essouffle au premier coup de fatigue, trouvant des excuses pour dormir quelques heures de plus. Par contre, s'il était vital de vous lever toutes les nuits pour donner un médicament

à votre enfant gravement malade, il est certain que vous ne manquerez jamais de vous lever.

La différence entre ces deux situations est LE POURQUOI, la raison qui vous pousse à réaliser une action. Trouvez des pourquoi à chaque action que vous entreprenez vous arme pour affronter tous les obstacles de la vie.

### Étape 6, passez à l'action

La plus belle des idées ne vaut rien si elle n'est pas suivie d'actions concrètes pour la réaliser. Il n'y a pas de recette miracle, la réussite d'un projet passe par 3 phases :

1. Prenez le temps de **la réflexion** pour construire vos priorités et vos objectifs,
2. **Décidez** la bonne stratégie à adopter, et
3. **Agissez** de façon massive et coordonnée.

Plus nous entreprenons d'actions, plus nous élargissons nos possibilités, et plus nous avons de chances de concrétiser nos projets. C'est mathématique !

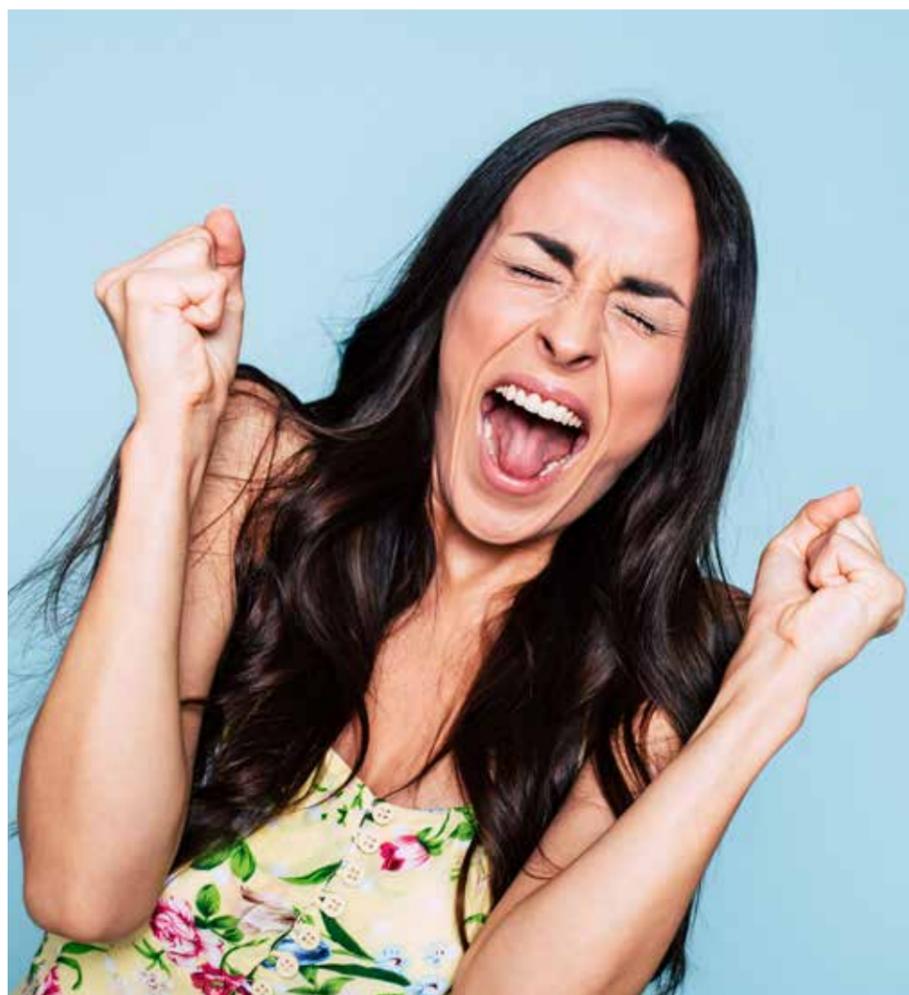
**Les leaders ont en commun de savoir faire face aux situations à forte charge émotionnelle, et même d'y puiser en elles un surcroît d'énergie**

### Étape 7, la persévérance

*Personne ne l'emporte face à un adversaire qui a décidé de ne jamais abandonner.*

Si en vous lançant dans un projet vous avez également un plan B, une alternative à votre projet initial, vous vous donnez déjà des opportunités de ne pas réaliser le plan A, celui dans lequel vous devriez pourtant mettre toute votre énergie. **Alors, n'ayez pas de Plan B !** Dans notre société, l'échec est mal perçu et parfois nous n'essayons même pas, de peur d'être jugé et d'échouer. Or, l'échec est un passage obligé vers

la réussite, une expérience enrichissante qui nous permet de faire mieux lors des essais suivants. Quand un bébé fait ses premiers pas, ne l'encourage-t-on pas à se relever après être tombé plusieurs fois ? On lui inculque alors la persévérance.





De nos jours, nous, les dentistes, devons faire face à des défis qui n'existaient pas il y a quelques années. Les nouvelles générations doivent également compenser un manque dans leur formation initiale concernant bien des domaines comme la création d'une entreprise, la gestion du personnel, ou encore la communication avec leur équipe.

La notion de leadership ne doit pas être uniquement limitée à la gestion des ressources humaines du cabinet. C'est avant tout une attitude et un état d'esprit présent dans tous les aspects de sa vie : **SA VISION**. Et le leader efficace est celui qui sait transmettre sa vision à son équipe et qui a conscience de participer à une entreprise plus grande.

## Les 7 étapes de la progression :

- Clarté
- Talents
- Peurs et croyances
- Gestion des émotions
- Engagement
- Passez à l'action
- Persévérance



Cet article est issu de la formation Leadership & Management Bienveillant.

Prochaine session les 11 et 12 novembre 2021, chez ZENith Dental Formation.

### PROCHAIN NUMÉRO

« Savoir anticiper votre année, au cabinet dentaire. »

Retrouvez toute notre actualité sur notre site <https://zenith-dental-formation.fr/> Et suivez-nous sur les réseaux sociaux



Franck Bellaïche  
Fondateur de  
Zenith-dental-formation



## SÉMINAIRES, TRAVAUX PRATIQUES ET MISES EN SITUATION



### ORGANISATION CLINIQUE

7 et 8  
Octobre 2021



### COMMUNICATION PATIENT & GESTION DU TEMPS

14 et 15  
Octobre 2021



### LEADERSHIP & MANAGEMENT BIENVEILLANT

11 et 12  
Novembre 2021



### PILOTAGE FINANCIER DE CABINET

17 Novembre et  
8 Décembre 2021

Info et réservation  
[www.zenith-dental-formation.fr](http://www.zenith-dental-formation.fr) - 01 34 42 11 33

CONSTRUISONS ENSEMBLE  
VOTRE PROJET DE CABINET

