

# **5 Paradoxes du Leadership qui épuisent** (en silence)



# On parle beaucoup de leadership

Formations. Posters avec des montagnes.  
Citations inspirantes.

Et pourtant, sur le terrain ?

Des équipes épuisées. Des leaders isolés.

Que d'incohérences !

- Parce qu'on oublie que les leaders n'inspirent pas seulement.  
Ils portent aussi des contradictions.



1

# Paradoxe de la Direction

*"Un leader doit savoir où il va... mais aussi être capable de changer de cap"*

Dans la vraie vie :

- On suit le plan
- On pivote
- On revient en arrière
- On mixe (le CODIR n'est pas aligné)

## **Résultats :**

- Les équipes ne sont pas perdues par l'incertitude.  
Elles sont épuisées par le flou permanent



1

# L'Impact biologique



Le coût caché du changement permanent.

À force de priorités mouvantes :

- . Le cortisol augmente (stress ↑)
- . La dopamine baisse (motivation ↓)
- . L'énergie mentale s'épuise

## *Quelques statistiques*

34% des salariés touchés par un risque de burnout en 2024

1 cadre sur 5 : risque élevé de burn-out

59% des moins de 29 ans en souffrance

Sources : [asso-franceburnout.fr/quelles-sont-les-statistiques-du-burn-out-en-france](https://asso-franceburnout.fr/quelles-sont-les-statistiques-du-burn-out-en-france)

➤ Le cerveau ne réfléchit plus. il survit.



1

# Solution



La clarté apaise plus que la certitude

Distinguer clairement :

- . Le CAP – *ce qui ne change pas*
- . Le CHEMIN – *ce qui peut évoluer*

La question essentielle :

"Si on ajoute ça, qu'est-ce qu'on arrête ?"

Car ajouter sans retirer envoie 2 messages toxiques :

1. "Tout est prioritaire"
2. "Vous ne faites pas assez"

- Un leader n'a pas besoin d'être infailible. Il doit être lisible.



2

# Paradoxe du Savoir

*"Un leader doit être solide, compétent...  
mais aussi capable de dire je ne sais pas"*

L'injonction paradoxale :

"Sois humble, mais sois sûr de toi"

"Assume tes erreurs, mais ne te trompe jamais"

Résultat : On porte un masque d'expertise

- . Stress permanent, solitude et isolement
- . Auto-surveillance constante
- . Perte de lien avec les équipes

- Un vrai leader, ne sait pas tout.  
Il crée un espace où les réponses peuvent émerger.



3

# Paradoxe de l'écoute

*"Un bon leader écoute... mais s'il écoute trop, on lui reproche de ne pas décider"*

On confond écouter avec chercher le consensus.  
Le consensus, c'est : plus long, flou et fatigant

Donc donnez un cadre d'écoute clair.  
Vous avez besoin de réflexion dites-le.  
Décidez même quand ce n'est pas parfait.

- Un leader n'écoute pas pour faire plaisir. Il écoute pour mieux décider, mais avec le respect de chacun.



4

# Paradoxe de la force

*"Un leader doit inspirer confiance.  
Mais s'il ne montre jamais sa vulnérabilité... il  
devient un super héros"*

On attend que les leaders soient :

- . Solides
- . Sûrs d'eux
- . Inébranlables

Alors ils encaissent. Filent. Rassurent.  
Et à l'intérieur... ils tiennent seuls.

- L'équipe respire mieux quand son leader a le droit de respirer aussi.





5

# Paradoxe de la Transparence

*"Il faut être transparent...  
mais on ne peut pas tout dire, tout le temps"*

Dire trop tôt : Crée de l'anxiété

Dire trop tard : Crée de la méfiance

La transparence n'est pas un déballage.

C'est un acte de soin pour soi et pour les autres.

- Un leader ne dit pas tout. Il dit juste ce qui est utile, au bon moment.



# Conclusion

Le leadership n'est pas un rôle héroïque.  
C'est un rôle humain.

On ne suit pas un leader parce qu'il est le plus fort.  
On le suit parce qu'on se sent plus fort à ses côtés.

Le leadership épuise quand il crée :

- . du flou,
- . des tensions inutiles,
- . et des injonctions contradictoires,

La santé mentale au travail commence : quand ce qu'on dit ressemble enfin à ce qu'on fait !



# A retenir

Le leadership ne se mesure pas  
à la pression qu'on supporte.  
Moi j'y vois surtout de l'anxiété bien habillée.

Le leadership se mesure à la pression qu'on évite  
de faire porter aux autres.

