



Merci COVID 19 ! du confinement au « bonfinement » !!!

Ces quelques jours de confinement impactent mon état interne, et j'ai besoin de reprendre en main ce qui peut l'être, ... de comprendre ce que je vis, je ne veux pas subir inexorablement le flux anxigène des informations, je ne veux pas être en guerre dans mon canapé, je veux commencer à tirer des enseignements de cette crise pour continuer à avancer, en tant que personne, avec ma tribu mes enfants, mes parents de 93 ans, mes amis, en tant que leader, avec mon équipe, mes pairs, mon entreprise, mes clients... cet article je l'écris avec mon prisme d'individu, de chef de famille, d'entrepreneur et d'accompagnant de personnes, et d'équipes dans les organisations... teinté d'un regard réaliste et optimiste... Ce merci à ce virus peut paraître difficile voire insupportable pour ceux qui sont affectés directement par la maladie ou la mort de proches. Ce n'est pas mon intention, je ne minimise en rien les souffrances actuelles, les douleurs, les deuils...

Mon intention est de regarder **comment en tant qu'individu, et leader je peux pleinement tirer des enseignements de cette crise du covid19, et commencer à construire l'avenir autrement...**

Pour cela, dans un 1^{er} temps, je cherche à reconnaître ce que la situation actuelle m'apporte, puis je me questionne sur mes patterns de survie à l'œuvre dans cette crise, et enfin, je cherche à en tirer des leçons en tant qu'individu, leader et entrepreneur/dirigeant !

« Nous sommes en guerre ! », immédiatement mes mécanismes de survie se mettent en place pour aller combattre et donc tout exercice de réflexion individuelle et collective m'est impossible. En effet, en situation de guerre, l'ennemi est extérieur, et je mets mon énergie dans le combat extérieur, et évite le questionnement intérieur. Mes parents, mes grands-parents étaient en guerre, allaient au combat avec un fusil sous les bombes sans avoir de quoi manger, je ne suis pas en guerre, à être confiné chez moi, au chaud sur mon canapé !

Alors pour faire autrement, décaler mon regard, me mettre en capacité de réfléchir autrement, je fais le choix de remercier ce petit virus pour sa capacité créative exceptionnelle. Sacré virus, il était attendu par les experts et il a surpris tout le monde, et moi aussi. Les plus éminents virologues, épidémiologistes, et Bill Gates m'avaient prévenu de son arrivée, mais je n'ai pas voulu écouter ni les scientifiques, ni les visionnaires, trop bien installé dans mon confort, et mes certitudes.

Ce que Covid19 a généré !

Alors merci à toi petit Covid19, pour avoir réussi à :

- paralyser l'économie mondiale en quelques semaines,
- confiner plus du 1/3 de l'humanité à ce jour,
- me confronter dans mes comportements individuels et collectifs les plus intimes,

- épargner mes enfants et les utiliser pour accélérer le processus, comme si mes enfants me criaient qu'il est urgent de changer,
- avoir mis la lumière sur le pangolin, une espèce menacée, qui certainement ne se retrouvera plus dans les assiettes des chinois,
- faire douter toute l'humanité et donc sortir certains gouvernants de leur toute puissance,
- avoir permis de réduire en 2 mois de 35% la pollution en Chine, de 20 à 30% en région parisienne après 10 jours seulement de confinement,
- avoir accéléré la mise en place du télétravail dans les activités où cela est possible,
- me faire vivre dans le même espace confiné, avoir réduit mes déplacements, et supprimer mes vacances à l'autre bout de la planète,
- me questionner sur mes dépenses, mes ressources, mon système économique et énergétique,
- me recontacter avec mon sentiment de gratitude, en prenant quelques secondes pour remercier les caissières dans les magasins, le soir à 20h les personnels soignants, et bientôt les exploitants agricoles qui nous nourrissent,
- me faire espérer que d'autres voies sont possibles pour sauvegarder notre planète,
- mettre en place en quelques jours des décisions certainement significatives du futur pour les entreprises, les indépendants, les salariés et débloquer des montants d'aide inédits dans le monde du travail et de l'économie,
- mettre le doigt violemment sur mes dépendances et interdépendances au niveau individuel, collectif, planétaire...
- et quoi d'autre encore... ??? (Je suis sûr que j'ai oublié de nombreux bénéfices à cette crise, n'hésitez pas à l'enrichir et à partager !)

Alors effectivement, faut-il avoir des dizaines, centaines de milliers, millions de morts pour prendre conscience de tout cela ? Le prix à payer est lourd, mais c'est peut-être le prix à payer pour un changement profond de type 2, qui vise à faire radicalement autre chose autrement, plutôt que de continuer tous les jours à faire des changements de type 1, c'est à dire, faire un peu plus de la même chose, pour aller toujours dans le mur. Le plus grand risque de cette crise serait en fait que je continue comme si rien ne s'était passé dès le redémarrage de mon activité, et la sortie du confinement, et que ma paresse et capacité d'évitement m'empêchent d'en tirer les enseignements.

Et donc tout en étant en guerre contre ce virus, car c'est la meilleure façon de conditionner une nation pour faire accepter des décisions justes mais difficiles à admettre, je fais le choix de me mettre au travail, de me donner un temps de recul, pour prendre conscience de ce que cette crise doit me permettre de voir, de penser, et donc d'agir autrement au niveau individuel et collectif. Cette crise planétaire est une véritable source de nouvelles opportunités sur ma façon d'être tant au niveau individuel que dans les équipes où j'interviens.

Pour commencer ce retour d'expérience, ma première étape est de décoder, prendre conscience de mes propres mécanismes individuels et collectifs de survie, mis en œuvre dans cette période où la peur prédomine, puis la 2^{ème} étape est de chercher à regarder le positif, les enseignements, et enfin, de se dire, qu'ai-je appris de cette situation, et qu'ai je envie de faire autrement... et tout cela au travers de quelques questions...

Comment j'ai réagi face à Covid19 ?

J'ai été et suis encore en mode survie, comme je pense chacun d'entre nous, du fait du confinement, du fait des peurs que j'ai par rapport au virus, du fait des informations anxiogènes

que je reçois, du décompte des morts, de la peur de la mort que ce virus réveille en moi. Alors je prends le temps de reconnaître mes patterns en situation d'insécurité, de survie, ces patterns font partie de moi, et ils m'apprennent qui je suis profondément. Mes patterns se mettent en place de façon archaïque. Ils sont adaptés ou pas aux situations que je vis. En les reconnaissant, je peux faire le choix de les maintenir ou de choisir d'autres comportements... En échangeant ces derniers jours, voilà quelques exemples pour vous aider à prendre conscience des vôtres, savant mixage de paralysie, fuite, attaque, ... ce ne sont que des illustrations :

- Je me réfugie dans l'action pour éviter de ressentir cette peur, et cours de tous les côtés pour parer au plus pressé, au très court terme... Je fais des stocks de pâtes, de riz et de papier hygiénique, persuadé que c'est le signal de la fin du monde...
- Je me réfugie dans ma grotte, lis, me documente sur la situation, et élabore stratégies, et théories, et continue à gamberger et me faire peur...
- Je brave le danger en me disant que je ne suis pas concerné, continue à voir du monde, détourne les règles pour continuer à faire ce que j'ai envie de faire en méconnaissant le danger...
- Je suis en colère contre tout le monde, les politiques, les scientifiques, mon patron, mes voisins, ma famille... et je bouillonne de colère ... devient agressif avec mon entourage...
- Je continue à vivre comme si de rien n'était et j'attends tranquillement les instructions de l'état, de mon entreprise, et fais la queue dans les magasins...
- Je me centre sur moi, je me centre sur les miens, sur mon réseau proche, et maintiens la protection de ma tribu proche....
- Je cherche à comprendre, à anticiper, et voir déjà la sortie de crise, tout en étant centré sur l'immédiateté de ce nouveau quotidien...
- Et d'autres encore : à vous de compléter, d'enrichir

Que des bonnes stratégies de réaction parce que ce sont les nôtres, les vôtres, prenez le temps d'en prendre conscience, et de voir ce qu'elles ont de génial, et de limitant aussi, et leurs impacts sur vous et les systèmes que vous dirigez et auxquels vous contribuez.

Exercice :

1. Parmi toutes ces stratégies, retrouvez la vôtre, décodez la vôtre, écrivez la,
.....
2. Regardez en tant que leader familial ce que vous avez fait, quels ont été vos actes avec votre famille, vos proches, et l'impact que cette stratégie a eu sur votre système familial, vos proches ?
.....
3. Regardez en tant que leader professionnel, en tant que dirigeant ce que vous avez fait avec vos équipes proches, l'impact que vous avez eu sur vos équipes ?
.....

Une fois que j'ai décodé mes stratégies de survie et ai pris conscience de leur impact sur moi, mon environnement familial et professionnel, je fais le choix en conscience, de rester dans ces comportements si cela me paraît adapté, ou de construire d'autres comportements si je considère que d'autres comportements sont mieux adaptés au contexte actuel (par exemple, j'ai acheté des pâtes en quantité... et je prends conscience que la pénurie de denrées alimentaires ne me menace pas, je me permets de rire de moi... et au lieu de m'entêter à ne manger que des pâtes, je reprends le chemin de mon petit primeur pour acheter des légumes et fruits frais pour renforcer mon système immunitaire...).

Apprendre à m'observer individuellement dans mes mécanismes les plus archaïques, les plus intimes, à voir les impacts que mes pensées, et actes quotidiens ont sur les collectifs dans lesquels j'agis au quotidien, ma famille, mon équipe, mon entreprise, mes clients, mes fournisseurs, mon quartier... est selon moi la première étape pour me mettre en capacité de choix, de faire autrement et juste !

Covid19 a eu ce talent de me confiner, de me contraindre, de me priver d'un certain nombre de libertés, alors je fais le choix de profiter pleinement de cette expérience pour m'interroger sur mes patterns de survie, et de vie, sur ce que je veux vraiment, pour moi, pour ma tribu, pour mon équipe/entreprise.

Avant de démarrer ce questionnement, j'ai fait le choix de questionner ma tribu, mon équipe en remplissant le tableau suivant :

ce que ce confinement apporte de positif par rapport à notre vie d'avant	Ce que ce confinement dégrade par rapport à notre vie d'avant

Comment je vais faire autrement après Covid19 pour moi, ma tribu et mes équipes ?

Après un peu plus de 10 jours de confinement (le processus est à actualiser, car mes réponses seront très certainement différentes dans 2, 4, 6 semaines), j'ai envie de me questionner, sur ce que je veux faire évoluer, ce que je veux garder, continuer, ce que je veux radicalement supprimer ou faire totalement autrement dans ma vie, avec ma famille, avec mon équipe. Pour structurer mon questionnement, je me suis dit que Covid19 impactait en premier lieu ma relation au temps, à l'espace, et mon rapport à moi, aux autres, au sens, et j'ai regroupé quelques questions qui m'ont permis de cheminer sur ces 3 champs. Ces questions peuvent m'apporter des réponses, et elles peuvent aussi être travaillées en collectif !

Dans mon rapport au temps

Comment je fonctionne avec Comment je fonctionne pareil ou différemment depuis le confinement ? Qu'ai je envie de faire évoluer ?	moi	ma tribu	mon équipe
<ul style="list-style-type: none"> • Quelle est ma relation au temps ? court/moyen/long terme ? présent/passé/futur ? où je mets mon énergie ? • Quelle est ma vision long terme, ma vision du futur ? • Quels sont mes objectifs court terme ? • Comment je construis l'après crise tout en gérant la crise ? • Quels temps je donne à mes différents systèmes : moi, ma tribu, mon équipe ? Comment j'équilibre vie personnelle/familiale/vie professionnelle ? • Quel est mon juste rythme ? quelles activités j'entreprends, quand dans la journée, dans la semaine.... ? 			

Dans mon rapport à l'espace

Comment je fonctionne avec Comment je fonctionne pareil ou différemment depuis le confinement ? Qu'ai je envie de faire évoluer ?	moi	ma tribu	mon équipe
<ul style="list-style-type: none"> • Comment je me connecte à la nature ? je reste en lien avec l'environnement ? • Comment j'aménage mon espace pour vivre les différents temps personnel/familial/professionnel ? • Comment j'ai besoin d'un espace seul, à plusieurs ? • Comment je gère le présentiel, le à distance ? en temps réel, en asynchrone ? • Qu'est-ce que je peux faire à distance ? quels bénéfices ? quelles limites • Qu'est-ce que je veux faire en présentiel ? • Comment j'utilise tous les outils à distance à ma disposition ? • Comment je me déplace dans ces différents espaces ? Comment je fais évoluer ma mobilité/mode de déplacement/ transport ? 			

Dans mon rapport à moi, aux autres, au sens

Comment je fonctionne avec Comment je fonctionne pareil ou différemment depuis le confinement ? Qu'ai je envie de faire évoluer ?	moi	ma tribu	mon équipe
<ul style="list-style-type: none"> • Quels sont les éléments essentiels à ma vie, à mon bien être ? • Quels sont mes besoins, mes envies de consommer ? comment je me nourris ? quels modes de consommation ? quels circuits ? • Comment je prends soin de mon corps : sport, nutrition, temps individuel/collectif ? qu'est ce qui me ressource, me fait du bien ? qu'est ce qui me consomme de l'énergie ? • Comment je gère ma santé, mon énergie, mon bien être, ma qualité de vie ? • Comment je suis en relation ? De quel contact ai-je besoin, quelle inclusion avec moi-même, avec les autres ? • Quels liens se renforcent, quels liens se distancient ? • Quelles sont mes priorités ? comment je les arbitre • Comment je me forme, je développe mes talents ? • Comment je gère mon argent ? court /long terme ? charges/ investissements ? • Quelles sont mes dépendances, mes interdépendances ? • Comment je subis la situation, ou comment je fais le choix de créer et d'agir malgré les contraintes actuelles ? 			

Bref, merci à toi, Covid19, petit virus à grand impact de m'avoir mis sous contrainte, et de m'avoir donné ce temps rare pour prendre conscience de mes comportements, et de les avoir questionnés dans mes sphères d'influence pour faire autrement ou pas dès que la vie reprendra pleinement ses droits dans quelques semaines !

Article rédigé par Etienne ROY le 30 mars 2020

J'accompagne des leaders/entrepreneurs/dirigeants et des équipes dirigeantes dans tous les secteurs économiques depuis plus de 25 ans.

Merci à vous tous d'avoir pris le temps de lire cet article.

- Pour retrouver nos publications sur le leadership, le coaching, et le teambuilding, consultez notre site <http://www.etienneroy.com>, et notre page linkedin <https://www.linkedin.com/in/etienne-roy/>
- Pour toute demande de renseignements sur nos accompagnements une adresse eroy@koalto.com
- Pour nos conférences sur le leadership, sur l'embodiment, sur la conduite de projets complexes... une adresse eroy@koalto.com

A très bientôt, Etienne Roy

#rh #coaching #leadership #teambuilding