



La chronique d'Éléna Fourès, expert en leadership et multiculturalité, fondatrice du cabinet IDEM PER IDEM.

[elena.foures@idem-per-idem.com](mailto:elena.foures@idem-per-idem.com)

## Apprendre à se préserver

**Se préserver** devient un sujet majeur pour de nombreux managers dans les entreprises en réorganisation profonde. La conduite du changement est toujours anxiogène dans notre contexte culturel, où il est synonyme de danger et de risques... Et la pratique corporate d'informer ses « troupes » au compte-gouttes ne fait qu'aggraver le climat de peur, de méfiance et d'anxiété.

L'information est un attribut du pouvoir et, par conséquent, ce dernier tend à la retenir. L'absence ou la carence d'information incite les acteurs de l'entreprise à se projeter dans des scénarii catastrophes, à générer de la désinformation, des bruits de couloir, des interprétations erronées. Autant de facteurs empoisonnants qui vont rendre le biotope de l'entreprise « toxique » : l'anxiété et le stress collectifs sont directement proportionnels au flux et à la quantité des informations disponibles. D'autre part, apprendre ce qui se fera dans son entreprise par les médias vexé ceux qui se considèrent comme ses acteurs, et ne fait qu'activer leurs doutes et leurs résistances au changement.

Comment rester serein(e) en passant 10 heures par jour dans ce « biotope », sans être « contaminé » par la peur et le stress collectifs ?

La réponse : mettre en place une méthode afin de vous préserver.

L'être humain est un « animal social », hautement perméable par rapport à son groupe d'appartenance (émotions, niveau d'énergie, stress négatif). Dans une situation de crise collective, la meilleure tactique de survie est d'apprendre à devenir un système autonome, à ne pas se « dépressuriser » – comme les vaisseaux spatiaux, les sous-marins et les avions qui maintiennent leur pression et leur température intérieures en milieu hostile. La moindre brèche signifie dépressurisation et l'impossibilité de survie sans masque à oxygène.

La première règle pour se préserver sera donc **d'assurer la non porosité de sa « coque »**, une sorte de barrière entre le milieu hostile et vous-même. Colmatez aussitôt les brèches qui existent ou qui se forment.



La deuxième règle est de **maintenir un microclimat interne stable** – la « météo » émotionnelle interne doit être ensoleillée, le niveau d'énergie haut, l'humeur positive.

La troisième règle est de **trouver des sources d'énergie hors du biotope professionnel**, afin de se réapprovisionner en oxygène et vérifier les moteurs avant la prochaine « immersion ».

La quatrième règle est de **veiller à ne pas polluer vos proches** et votre vie familiale avec les emprunts toxiques de la vie professionnelle.

## A FAIRE

### ❖ Appliquez la « règle du tabouret »

Plus il a de pieds, plus il est stable. Si dans votre vie il n'y a que la famille et le travail, le « tabouret de votre vie » aura du mal à tenir debout. Ajoutez 2 autres pieds (investissez dans une start-up, réalisez une passion, lancez un projet de votre vie) et vous verrez qu'en vous « dé-focalisant » de la réorganisation en cours, votre perception de celle-ci changera.

### ❖ Faites votre propre monitoring

Surveillez votre niveau d'énergie et votre état interne. Soyez proactif, sortez de la posture de réaction, cherchez à vous régénérer par la présence de gens positifs, constructifs, et participez à des projets innovants et créatifs tournés vers le futur.

### ❖ Nettoyez régulièrement votre « disque dur »

Faites une vérification régulière de votre « disque dur » et désactivez les virus mentaux de type « la boîte est un abattoir, on sera tous sacrifiés ». Apprenez à identifier les virus mentaux des autres et à les éliminer grâce à votre « Firewall » interne.

## A EVITER

### ❖ Devenir une cocotte minute

Garder tout à l'intérieur n'est pas une solution. Vous ne pourrez pas rester en apnée indéfiniment, et telle une cocotte minute, il vous faudra relâcher la pression pour vous soulager. Epargnez à vos proches l'éventualité d'une explosion soudaine : trouvez une activité où vous pourrez souffler et prendre le recul nécessaire.

### ❖ Participer à augmenter le niveau du stress collectif

Arrêtez les discussions stériles, n'en rajoutez pas, dites-vous « je refuse cela ». Cela ne sert à rien de rajouter de l'huile sur le feu. Rappelez-vous : « Après la pluie, le beau temps ! ».

### ❖ Laisser tourner le cinéma intérieur

Effacez toutes les vidéos de catastrophes à venir que vous vous passez dans votre tête « en boucle ». Créez les équivalents positifs et passez-les à la place des anciens. Après tout, le Happy End est tout aussi probable que le Game Over.

