



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

elena.foures@idem-per-idem.com

Changement de paradigme : Conseils pratiques

Lorsqu'un avion s'est écrasé sur les Tours Jumelles, la conscience collective a fait un saut quantique pour intégrer ce qui, jusqu'alors, était inimaginable. De même, la situation actuelle constitue un changement de paradigme sociétal, qui, de par son ampleur incroyable (trois milliards de personnes confinées), nous force à nous confronter à notre vulnérabilité collective et individuelle.

Nous passons alors par trois étapes distinctes. D'abord, celle du **mode survie**, avec un horizon considérablement abaissé. On vit au jour le jour et l'on s'organise à court terme. Ensuite, arrive la **phase de réaction**, hautement émotionnelle : les nerfs sont à vif, on dort peu, on « cogite » beaucoup... C'est là que nous intégrons la nouvelle réalité à notre mode de fonctionnement, que l'on cherche « le coupable » (malédiction, « punition », les Chinois, le Gouvernement...). Enfin, arrive la **phase de l'action**, où l'on a accepté la situation et l'on recadre sa vision pour se mobiliser, se battre à moyen et long terme : on est tous ensemble responsables et on assume.

Actuellement, le passage de la deuxième à la troisième étape est compromis par le bouleversement des sphères personnelles et professionnelles. Surtout, on espère pouvoir continuer à travailler comme avant, ou de pallier en attendant que tout redevienne normal... Sauf que nous sommes en pleine inversion des pôles magnétiques : votre boussole n'indique plus le même nord qu'avant, que vous le vouliez ou non ! Plus vite vous le reconnaîtrez, plus vite vous pourrez vous adapter pour révéler votre vraie valeur.

Pour éviter la surchauffe de votre « disque dur », **organisez-vous des espaces dédiés** à chaque sphère de vie : bureau avec ordinateur pour travailler, espace convivial de famille, coin isolé pour vous, etc. Soyez souples, surtout si vous êtes confinés avec vos enfants. Donnez explicitement les règles du jeu à votre entourage personnel et professionnel : prenez en compte la possibilité des interruptions à n'importe quel moment (en prévenant vos interlocuteurs professionnels), tout en les autorisant clairement à certaines heures, et en les interdisant à d'autres. Ainsi vous ne serez pas surpris et paraîtrez en maîtrise (ce qui a un fort impact en période de crise). Organisez-vous avec votre conjoint

IDEMPERIDEM

TOMORROW LEADS TODAY



le cas échéant pour que l'un soit toujours disponible : vous serez surpris par la discipline de vos enfants.

Le trajet au bureau en moins, vous disposez de plus de **temps à répartir**. Ne cherchez pas à le meubler à tout prix, au contraire, profitez-en pour prendre du recul, du temps pour vous. Surtout **restez en contact** avec vos proches et découvrez de nouveaux modes de communication : e-sorties, e-aperitifs... Profitez-en pour recontacter ceux que vous aviez perdus de vue, personnellement et professionnellement : cela vous permettra de garder le moral, de retrouver des sponsors, ou des personnes qui comptent pour vous.

Enfin, **créez-vous des rituels ou des jeux** pour passer de la Personne à la Fonction. Continuez à adapter votre vestimentaire au contexte ; vous aurez toujours plus d'impact en costume de Fonction, même sur Skype, et ce sera plus clair pour votre entourage quand vous êtes « Chérie » ou « Papa » et quand vous êtes « Madame la Patronne » ou « Monsieur le Directeur ».

Cette période difficile va tous nous faire grandir, en servant d'accélérateur et de fertilisant de la maturité collective et individuelle : les facettes de leader de chacun deviendront évidentes (légitimité, courage, empathie pour les N-1, capacité à mettre les mains dans le cambouis...). Comme l'écrivait Balzac : « Dans les grandes crises, le cœur se brise ou se bronze. ».

A FAIRE

- **Prendre ses responsabilités**

Passer en mode « Fonction » vous aide à ne pas paniquer. Professionnellement ou personnellement, vous avez un rôle à jouer (Leader de l'équipe, membre de la famille etc.). Explicitiez le rôle de chacun et organisez-vous pour atteindre l'objectif : « Tenir dans la durée ».

- **Structurer ses journées**

Il ne s'agit pas de passer sa journée en réunion : « On ne remplit pas un panier avec des mots » (proverbe Africain) ! Trouvez une tâche par jour sur laquelle vous pouvez avancer avec efficacité (dossier mis en suspens, rangement...), et ayez des objectifs hebdomadaires pour éviter de perdre vos sensations temporelles.

- **E-communiquer**

Il est fondamental d'activer vos liens sociaux en virtuel pour ne pas tourner en rond, car les interactions professionnelles ne suffisent pas. Faites garder vos enfants par leurs grands-parents via Facetime, organisez des dîners virtuels par WhatsApp etc. Les moyens de manquent pas, soyez créatifs !

A EVITER

- **La fuite en avant**

Ne vous laissez pas happer par le virus mental « je peux tout faire », c'est le meilleur moyen d'arriver au burn out. Vous ne pouvez pas être aussi efficace que d'habitude car la situation actuelle est loin d'être habituelle. Soyez plus conciliant avec vous-même, et remettez une tâche par jour à plus tard.

- **Tourner en rond**

L'incertitude quant à l'avenir peut créer un brouillard dans notre esprit et nous empêcher de réfléchir ou nous paralyser. Ne vous flagellez pas, c'est une réaction très saine à condition de délimiter ce qui dépend de vous : « Que se passera-t-il si X ? Ceci et cela, et moi je peux agir sur cela. ».

- **Se refermer sur soi**

En période de confinement c'est ce qu'il y a de plus dangereux, car vous n'avez plus ou peu de soupapes. Faites l'effort de parler de vos craintes avec vos proches et encouragez-les à s'ouvrir également. Ainsi vous vous rassurerez mutuellement. N'oubliez pas de rire !