

RÉFLEXION · BLOG KOALTO

Merci COVID-19 : du confinement au « bonfinement »

Tirer des enseignements d'une crise pour construire l'avenir autrement

Article rédigé par Étienne Roy · Avril 2020

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 anxiogène 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.

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 Covid-19 et commencer à construire l'avenir autrement.

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.

Ce que Covid-19 a généré

Alors merci à toi, petit Covid-19, pour avoir réussi à :

- paralyser l'économie mondiale en quelques semaines,
- confiner plus du tiers de l'humanité à ce jour,
- me confronter dans mes comportements individuels et collectifs les plus intimes,
- avoir mis la lumière sur le pangolin, une espèce menacée qui certainement ne se retrouvera plus dans les assiettes,
- faire douter toute l'humanité et donc sortir certains gouvernants de leur toute-puissance,
- permettre de réduire en 2 mois de 35 % la pollution en Chine, de 20 à 30 % en région parisienne après 10 jours de confinement,
- accélérer la mise en place du télétravail dans les activités où cela est possible,
- me faire vivre dans le même espace confiné, réduire 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 — remercier les caissières, les personnels soignants, les exploitants agricoles,

me faire espérer que d'autres voies sont possibles pour sauvegarder notre planète.

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.

Comment j'ai réagi face à Covid-19 ?

J'ai été et suis encore en mode survie, comme je pense chacun d'entre nous. Alors je prends conscience de mes stratégies personnelles :

Continuer à vivre comme si de rien n'était et attendre tranquillement les instructions de l'État.

Me centrer sur moi, sur les miens, sur mon réseau proche, et maintenir la protection de ma tribu proche.

Chercher à comprendre, à anticiper, et voir déjà la sortie de crise, tout en étant centré sur l'immédiateté de ce nouveau quotidien.

Que des bonnes stratégies de réaction — parce que ce sont les nôtres ! Prenez le temps d'en prendre conscience, 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.

Un exercice de décryptage

1. Parmi toutes ces stratégies, retrouvez la vôtre, décidez-la, 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.
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.

Une fois que j'ai décodé mes stratégies de survie et ai pris conscience de leur impact, 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 qu'ils sont mieux adaptés au contexte actuel.

Comment faire autrement après Covid-19 ?

Pour structurer mon questionnement, je me suis dit que Covid-19 impactait en premier lieu ma relation au temps, à l'espace, et mon rapport à moi, aux autres, au sens. 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 !

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

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 (1)

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 ? 			

Dans mon rapport à moi, aux autres, au sens (2)

Bref, merci à toi, Covid-19, 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 !

À propos de l'auteur

Étienne Roy accompagne les dirigeants, entrepreneurs et équipes dirigeantes dans tous les secteurs économiques depuis plus de 30 ans. Fondateur de Koalto (1991), coach certifié SFCoach, auteur de plusieurs ouvrages sur le leadership et le management.

eroy@koalto.com · 06 60 63 41 61 · www.etienneroy.com · linkedin.com/in/etienne-roy