

## RÉFLEXION · BLOG KOALTO

# Dans l'incertitude, fixez-vous des buts élevés et adoptez la posture juste !

## *Naviguer dans un monde VUCA : posture, ancrage et action*

Article rédigé par Étienne Roy · 10 janvier 2022

---

*Anglais, Sud-Africain... Delta, Omicron... Après la géographie mondiale, l'alphabet grec... et après ?*

Dans cette période d'incertitudes, où nos seules certitudes sont que la connaissance progresse — et que nos méconnaissances et inconnues aussi — il ne nous reste plus qu'à naviguer dans ce monde VUCA (Volatile, Incertain, Complexe, Ambigu). Nous pouvons alors spéculer sur la levée des brevets des vaccins, l'explosion à venir de la problématique de la santé mentale dans le monde du travail, les pénuries à venir de matières premières, le désengagement des salariés de la première ligne, l'impact de la technologie blockchain, et l'impact de la génération Z en quête de sens sur le management.

Malgré tout l'intérêt de ces sujets indispensables à réfléchir, ces incertitudes augmentent notre stress car elles nous posent des questions sans que nous disposions de réponses simples : vais-je être capable de faire face à toutes ces nouvelles questions ? Vais-je être capable de m'adapter dans mon travail, dans ma vie...

### **Sur quoi je peux agir ?**

Pour éviter de me plonger dans l'impuissance, mon choix est de revenir à ce sur quoi je peux agir : mes pensées, mon état interne, et donc adopter la juste posture pour faire face aux incertitudes. En effet, en cette période d'incertitudes génératrice de stress pour chacun, j'ai besoin de me rassurer et de revenir à ce qui est en mon pouvoir.

### **J'expérimente**

Pour cela, je vous propose un exercice rapide de 2 minutes pour questionner l'impact de notre état interne sur ce que nous vivons.



1re étape : Prenez la posture physique du Penseur de Rodin — assis, jambes en arrière, haut du corps et tête en avant, baissés, en pleine cogitation. Dans cet état, pensez à un problème réel auquel vous êtes confronté en ce moment. Restez dans cette position pendant une minute.

2e étape : Retrouvez une posture alignée, centrée : pieds au sol, colonne vertébrale redressée sans tension, tête relevée, regard à l'horizon, bras, mains et épaules détendus. Respirez tranquillement... Dans cet état interne, repensez à votre problème. Laissez émerger ce qui vient.

3e étape : Prenez conscience des différences entre les 2 situations — ce qui s'est passé de différent pour vous, ce qui a émergé, comment votre relation au problème a changé selon votre état corporel.

	<b>Je suis sous stress, mode réactif</b>	<b>Je suis centré, présent, aligné</b>
	J'ai besoin de contrôler	Je suis dans la perception, l'intuition
		 tête
	J'ai besoin d'être apprécié	Je suis dans l'empathie, et l'inclusion
		 coeur
	J'ai besoin d'être rassuré	J'ai confiance
		 ventre

### Quel état interne je choisis pour orienter mes pensées, mes interactions, mes actions ?

Effectivement, en situation stressante, je passe en mode réactif : mon horizon se réduit au très court terme, mon champ de perception est limité, je ressens le besoin de tout contrôler, afin de réduire mon anxiété... Mais cet état interne ne me permet pas d'avancer — au contraire, il m'enferme. Et je réagis selon les 3 modalités classiques de la réaction sous stress : la paralysie, l'attaque, ou la fuite !

*Faites donc le choix de votre posture centrée, présente, alignée.*

## Quels sont les buts élevés que je me fixe et que je regarde au loin ?



Dans ce contexte VUCA, la première chose à faire est de s'arrêter, de se poser, prendre conscience de sa posture qui est très certainement en mode réactif, en tension. Prenez les quelques secondes pour vous recentrer, vous redresser, vous aligner, et porter votre regard au loin.

Repensez à une histoire que vous avez vécue où vous vous êtes senti particulièrement puissant, heureux d'agir. Quel nom pouvez-vous donner à cette histoire ? Comment vous sentez-vous dans cette histoire ? Quels talents et ressources avez-vous mobilisés ? Gardez en mémoire cet ancrage.

Repensez à vos objectifs dans votre contexte actuel, remontez à des buts plus élevés (en venant questionner avec les 5 pourquoi ?). Écrivez ces buts élevés, dessinez-les sur une feuille ou identifiez une image qui les représente – et affichez-la à un endroit visible !

### L'action !

Dans cet état interne où je suis centré, je regarde au loin mon objectif. Je marche et accueille ce que me renvoie mon intuition, et j'identifie le premier pas qui va me permettre d'aller vers mon objectif.

*J'avance pas à pas en faisant avec ce qui se passe, et en restant centré sur mes objectifs... J'avance au quotidien, dans une approche agile, incrémentale.*

---

#### 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