



PEUR ET CHANGEMENT : UN HEROS SOMMEILLE EN VOUS !

Par Clio FRANGUIADAKIS
à Bordeaux. Développement des
performances & potentiels.
Facilitation du changement
& de la coopération.

Printemps 2020. La France est confrontée à des moments difficiles voire dramatiques générés par la pandémie du coronavirus, devenue partie prenante de notre réalité. Si la Terre retire un bienfait évident du confinement instauré dans le monde, qu'en est-il des êtres humains bouleversés par la situation inédite ? Le **Voyage du héros** dans la mythologie grecque est éclairant et inspirant.

1. Il était une fois un personnage ordinaire

Ce personnage évolue à la recherche du bonheur. Faire, avoir, jouir, produire toujours plus, polluer. Vite, vite, vite, tel un hamster dans sa roue, il court sans avoir conscience de se conformer à ce qu'on attend de lui, aveugle, prédéterminé par son éducation et culture.

2. Soudain : le choc du coronavirus

Les mesures de confinement contraignent la population à cesser de respirer et travailler. Le héros fait d'abord du déni : « ce n'est pas vrai, pas possible, pas à nous Français, ça va durer un mois et nous reprendrons vite nos vieilles habitudes ! » Puis il exprime sa colère : « ce n'est pas juste de nous contraindre à l'arrêt de travail et au chômage forcé, le gouvernement n'a pas le droit, mon entreprise risque la faillite, pas de rentrée d'argent, si je tenais l'irresponsable qui a transmis le coronavirus au monde... » Accusations, plaintes... tout y passe. Enfin, il prend conscience de la réalité : peut-il encore faire comme si de rien n'était, ou doit-il accepter l'appel de la vie ?

« Les crises, les bouleversements et la maladie ne surgissent pas par hasard. Ils nous servent d'indicateurs pour rectifier une trajectoire, explorer de nouvelles orientations, expérimenter un autre chemin de vie ». Carl Jung

3. Peur de la mort physique, sociale, psychologique ou économique ?

Le héros se laisse rapidement **gagner par ses peurs** : réflexe naturel de tout être humain face à un danger direct, même invisible, qui menace sa personne, son entourage, ses biens, son entreprise. Désorientation, confusion, crainte, nervosité, appréhension, anxiété, blocage... d'une intensité variable. Que vais-je devenir ? Je ne pourrai jamais m'en sortir seul... Comment faire face, m'adapter, accompagner mes proches et mes collaborateurs ? Le risque : paniquer et adopter des comportements irrationnels, comme surstocker produits alimentaires et papier WC.

Les symptômes du héros sont **corporels** (tension, palpitations, maux de dos, tête ou ventre, insomnies, épuisement...) ; **psychologiques** (émotions exacerbées) ; **intellectuels** (concentration et adaptabilité difficiles,

performances réduites, erreurs d'appréciation...) ; **comportementaux** (violence, repli sur soi, agitation).

Le ressenti de peur est subjectif, dépendant de l'histoire de chacun (éducation, tempérament, culture, expériences de vie), des histoires qu'il se raconte, des règles et normes sociales en entreprise.

Le cerveau reptilien (siège de la survie), mobilisé par l'imaginaire du pire, désoriente le cerveau limbique (siège des émotions) et met hors-service le néocortex (siège de la pensée, raisonnement logique, décision et action).

Les raisons d'avoir peur sont multiples : risque futur ou revivre une souffrance passée, l'inconnu, la foule, les espaces clos ; solitude, rejet, humiliation ; peur existentielle de souffrir ou mourir... La peur d'avoir peur fait que la psychose du Covid-19 se répand plus rapidement que le virus lui-même !

Le héros a surtout besoin de sécurité, protection, réassurance ; maîtriser la situation, contrôler l'environnement ; confiance relationnelle, reconnaissance, appartenance à un groupe, aimer et se sentir aimé.

Au travail, on a souvent peur de l'idée que l'on se fait d'une situation : n'être pas à la hauteur, licenciement, chômage et perte de revenus, perdre ses clients, stopper son activité ou faire faillite, absence de choix, ne pas pouvoir payer ses salariés, charges ou loyer, devoir renoncer à sa marge ou à ses investissements ; peur que ça dure longtemps...

Le héros se comporte alors comme tout être humain : évitement, suspicion, fuite, agitation, sur-adaptation, ultra-réactivité, agressivité ; difficultés à dire ou penser ; inaction ou lenteur, prise de décision retardée ou bloquée, procrastination, vision limitée ; croyances négatives sur soi, alcool, drogues...

En synthèse, les peurs les plus profondes du héros sont exacerbées par le confinement, la solitude, l'arrêt du travail et les annonces de malades et morts dans la presse, et ce d'autant plus que nous manquons de divertissements. Si nous sommes tous égaux devant l'inconnu, nous ne le sommes pas en termes de résilience. Celles et ceux qui ont intégré leur condition humaine et l'idée de leur propre mort sont sans doute mieux armés devant cette réalité.

4. Surmonter la peur du changement

Voilà que le héros négocie avec lui-même et l'autorité : rester confiné est trop dur, à quoi bon poursuivre l'effort, je vais faire comme j'ai toujours fait, aucune raison pour que ça ne fonctionne plus, je continue à côtoyer du monde sans distanciation sociale ni masques ! Il y a pourtant bien un défi à relever, l'opportunité de vivre différemment et de changer les choses. Malgré sa peur de l'inconnu, le héros ne peut renoncer

à son destin : c'est l'aventure ou la frustration ! Tenter sa chance ou vivre en victime ! Une question de vie ou non-vie ! Le héros se sent enfin prêt. Mais le changement, c'est toute une aventure : on sait ce qu'on perd, mais pas ce qu'on va gagner... Parviendra-t-il à transformer sa façon de vivre et travailler ?

Changer, c'est faire appel à sa capacité de résilience qui fait de chacun un artiste capable de naviguer dans les torrents et d'amortir les chocs avec philosophie et flexibilité.

5. Danser avec sa part d'ombre

Partir à l'aventure demande au héros de dépasser ses limites et ses freins, franchir un seuil de non-retour pour s'aventurer en territoire inconnu. Le seuil, c'est sa part d'ombre et ses démons intérieurs, refoulés par peur d'être rejeté, pour plaire à son entourage et à la société. C'est le fameux chant des sirènes qui sabotent ses pensées ! Il va devoir faire preuve de courage pour affronter les dangers.

6. Un guide pour soutenir le héros

Le héros se résigne... La crise va encore durer longtemps. C'est dur mais c'est ainsi, ce changement aura peut-être des bons côtés, voyons ce qu'il peut m'apporter par rapport à ce qu'il me coûte... Il se prépare à relever les défis qui vont se présenter, accompagné d'un guide, mentor ou coach, croisé sur le chemin.

7. Épreuves et transformation intérieure

Au fil des mois, le héros avance patiemment vers son objectif, tenant le cap, retirant des apprentissages

constructifs. C'est l'occasion de développer son intériorité, sa confiance et estime de soi, et sa résilience. Sa mission de vie est claire, il a accepté une nouvelle carte du monde. Je n'en veux plus à qui que ce soit, j'ai finalement accédé à de nouvelles responsabilités, mon entreprise s'est remise en route, la procédure fonctionne, la nouvelle organisation est plus efficace, le nouveau service est apprécié des clients... et ma famille est en bonne santé.

8. Une nouvelle vie commence

Le héros a traversé les épreuves, atteint son objectif, découvert d'autres façons de faire, fait la paix avec son passé, trouvé d'autres repères, créé des alliances, célébré ses victoires. Apporter sa contribution au monde donne du sens à sa vie. Il a intégré solidarité, coopération et respect de l'environnement en entreprise, et est heureux de transmettre ses connaissances.

Ce héros sommeille en chacun.e de vous : à quelle étape de votre voyage êtes-vous aujourd'hui ? Quel est votre « pourquoi » ? Quel sera votre prochain petit pas ?

« Celui qui a un pourquoi qui lui tient lieu de but peut vivre avec n'importe quel comment ».
Friedrich Nietzsche



© Shutterstock