



# STRATÉGIES ET BIEN-ÊTRE : RESTER EN ÉQUILIBRE!

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

**L**a crise sanitaire du Coronavirus bouleverse tous nos repères : bon nombre d'entre nous, même les plus résilients, ressentent un stress certain, qualifié également de dissonance. Savez-vous que l'être humain est capable d'une grande créativité comportementale, inconsciemment, pour faire face à ses peurs et son stress ? Il s'agit de « stratégies d'évitement négatives » ou « comportements de passivité » en Analyse Transactionnelle (non-action, sur-adaptation, agitation dans tous les sens, psycho-somatisation ou agressivité). L'inconscient évite ainsi de prendre en charge ses propres besoins, de stimuler l'Adulte en soi, de demander de l'aide et d'agir ! Cela vous parle ? Alors je vous invite à veiller sur votre bien-être en pratiquant les stratégies de régulation positive ci-dessous.

### BIENVEILLANCE ENVERS SOI

- **Limitez votre exposition quotidienne aux médias anxiogènes** à 20 mn pour rester positif.
- **Préférez la lumière et le grand air** aux endroits sombres et fermés.
- **Accordez à votre cerveau une alimentation et un repos de qualité**, pour décider et agir avec plus de pertinence.
- **Ayez d'autres sujets de discussion** pour nourrir vos pensées que le Covid-19.
- **Inspirez-vous de ce qui vous a aidé** dans le passé à surmonter les situations difficiles.
- **Dédiez du temps à ce qui vous apporte joie et calme intérieur** : instants en famille ou entre amis, lecture, musique, balade en pleine nature, activité sportive, cuisine, jardinage, association humanitaire, respiration, méditation de pleine conscience ou écrivez... champagne, amour et chocolat !
- **Notez chaque soir vos 3 kiffs-plaisirs**, 3 réussites ou satisfactions, votre gratitude, vos observations et intentions.

« TOUT COMME LES  
PERSONNES, LES ÉQUIPES LES  
PLUS EFFICACES SONT  
CELLES QUI POSSÈDENT UNE  
INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE,  
ET N'IMPORTE QUELLE  
ÉQUIPE PEUT LA DÉVELOPPER »  
DRUSKAT & WOLFF

### FOCUS SUR L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- **Accueillez vos émotions exacerbées par la crise** : mesurez leur intensité de 1 à 10, réfléchissez à ce qui vous dérange, faites le lien entre la situation actuelle et votre propre histoire de vie passée, acceptez votre

humanité, identifiez le dommage subi et le besoin à combler : sécurité et protection pour la peur ; réparation, justice et respect pour la colère ; réconfort pour la tristesse. Cela vous permettra en finalité de mieux réfléchir, raisonner, décider, agir.

- **Accompagnez vos collaborateurs** en restant à l'écoute de leurs peurs, besoins et attentes, ce qui aura pour bénéfice de diminuer stress et frottements entre vous tous, et développer confiance et prise de décision.

### RELATIONS : CONNECT BEFORE CORRECT !

- **Bichonnez votre réseau** amical, social, professionnel.
- **Utilisez la Communication Non Violente** dans vos échanges, réflexions, négociations et demandes.
- **Jouez la carte de la transparence raisonnable** pour rassurer vos collaborateurs et partenaires en les tenant régulièrement au courant des évolutions, projets, actions.
- **Exprimez-leur votre reconnaissance** pour leurs efforts, initiatives et réussites.
- **Gérez tensions et conflits** avec humanité car les valeurs individuelles sont terriblement mises à mal par la crise.

« ÉVACUER CE QUI ME GÊNE...  
VALORISER CE QUE JE GARDE... FAIRE  
À NOUVEAU CIRCULER LE SANG  
DE LA VIE DANS TOUT MON ÊTRE ! »

### VIE DE L'ÉQUIPE

- **Clarifiez vos enjeux et priorités**, réfléchissez ensemble sur les **opportunités de la crise** : les bonnes idées vont fleurir !
- **Rendez vos objectifs SMART** afin de rester motivés et d'avancer.
- **Osez le co-développement et l'analyse de pratiques**, pour favoriser échanges, discernement, résolution de problèmes et prise de décisions.
- **Donnez du sens** en partageant valeurs, vision et raison d'être de l'entreprise.
- **Assouplissez l'organisation durant la crise** en lâchant prise sur ce qui n'a pas d'importance.
- **Acceptez les avantages du télétravail** lorsque l'activité le permet, en privilégiant les relations interpersonnelles : écoute empathique, échanges fréquents, entraide, réunions et apéritifs en visio-conférence !

Bien-être, mieux-vivre et mieux-travailler ensemble permettront de rester du côté de la vie et de l'action durant cette crise sanitaire et économique, qui va durer encore de nombreux mois...



**Osez l'Odysée!**  
... et réalisez vos projets ...