

20 mars 2020

Bonjour à tous,

Le **coronavirus** et son cortège de mesures exceptionnelles stresse la population, de manière bien compréhensible.

Les mesures d'hygiène et de réduction de la contamination sont désormais bien connues et nous n'y reviendrons pas.

En revanche, **comment la science peut-elle nous aider à lutter contre le stress bientôt chronique** que cette pandémie génère chez la plupart d'entre nous et **que pouvons-nous faire concrètement** pour nous adapter le plus efficacement et le plus sereinement possible?

NeuroLead vous propose ci-dessous **3 moyens de mobiliser les pouvoirs de votre cerveau afin de nous adapter au Covid-19 : L'Acceptation, la Conscience de notre CINÉ et les 5 C's de l'Action**

L'ACCEPTATION

La première idée, c'est que pour **s'adapter** à quoique ce soit, il faut d'abord **accepter de regarder la réalité en face** telle qu'elle est, qu'elle nous plaise ou non. Il ne s'agit ni de résignation impuissante, ni d'approbation aveugle, mais bien de prendre **l'information** de manière fidèle et de **faire face à la réalité** qui s'impose à nous avec un maximum de lucidité et de vigilance.

Le choix que nous avons, c'est de renoncer à crisper notre esprit sur des pensées du type « *Ce n'est pas possible ! Mais pourquoi moi ? Ça n'aurait jamais dû arriver... C'est la faute de...* ». Nous avons aussi le choix de renoncer à nous rigidifier avec des pensées du type « *Moi je ne ferai jamais ça... ces mesures c'est pour les autres... ils sont fous... ils ne se rendent pas compte... Pas question de...* ». **Nous avons le choix de lâcher prise, d'accepter ce qui est et que nous ne pouvons pas contrôler, pour nous concentrer en mode « solution » sur ce que nous pouvons contrôler.**

L'acceptation, comme disent nos amis anglosaxons, c'est aussi reconnaître que parfois « *Shit happens* ». **Concentrons-nous** dès lors sur « *Let's clean the shit...* », **appliquons** à la lettre les mesures de sécurité, de confinement et de modes d'interactions que les experts compétents nous demandent de suivre. Et pour le reste **réfléchissons** deux fois plutôt qu'une et faisons pour le mieux...

LA CONSCIENCE DE NOTRE CINÉ

La deuxième idée que nous voulons partager avec vous, c'est notre **CINÉ** ...

Tout d'abord, rappelons qu'**à la base, le stress est notre meilleur ami**, pour autant qu'il soit de courte durée. Le stress, c'est la mobilisation générale de notre corps et de notre esprit pour faire face à une menace. La gazelle qui fuit l'attaque de la lionne...

Il ne devient **néгатif** pour nous que lorsqu'il dépasse **par son intensité** nos capacités de résistance – on parlera de traumatisme - **et surtout lorsqu'il devient chronique**, c'est à dire qu'il dure dans le temps, sans possibilité de récupération, et empêche notre physiologie de retrouver son état normal. Les gazelles ne courent pas toute la journée...



Depuis que la science étudie le stress, elle a pu démontrer qu'il n'y a que quatre choses qui stressent les êtres humains sur le plan biologique, c'est-à-dire quatre choses qui provoquent une montée de l'hormone du stress – le cortisol – mesurable dans notre sang. C'est bon de le savoir car ça nous donne une cible et nous évite de nous disperser inutilement. Ces 4 choses sont résumées sous l'acronyme simple à retenir : **CINÉ**

- **C**ontrôle (manque de) : c'est l'impression de ne pas avoir de contrôle ou d'influence ou de pouvoir sur une situation. Effectivement, la propagation de ce virus peut paraître **incontrôlable**.
- **I**mprévisible : c'est la perception qu'une situation nous arrive maintenant de manière imprévue, nous prenant au dépourvu, ou bien que la situation future est imprévisible, nous mettant à risque. Là aussi il est clair qu'avec le Covid-19 nous sommes au maximum de **l'Imprévisible**
- **N**ouveauté : C'est la perception que ce qui nous arrive est inédit, nouveau et vient bousculer nos schémas mentaux, nous sortir de notre zone de confort.. Le covid-19 est une sacrée **nouveauté** qui défie nos capacités d'adaptation individuelles et collectives
- **É**go : c'est tout ce qui met en cause qui nous sommes : nos valeurs, nos croyances, notre personnalité, notre sécurité d'emploi, notre image sociale, etc. En menaçant notre survie, notre job, nos valeurs, nos relations, le coronavirus percute notre **Ego**

Une situation stressante peut toucher en nous un ou plusieurs des éléments de Ciné et chacun de nous est plus sensible à l'un ou l'autre de ces éléments en fonction de sa personnalité. Mais il est clair que **le Covid-19 les allume tous les 4** à des degrés divers.

Nous pouvons utiliser ce canevas pour **identifier la source** de *notre* stress, **prendre conscience** de ce qui *nous* touche *personnellement* le plus, **comprendre et exprimer** ce que *nous* ressentons, et ensuite pour **cibler nos actions**.

Une fois que vous savez ce qui vous touche le plus, vous pouvez en effet **réagir de manière spécifique**. Par exemple, si ce qui vous angoisse le plus est l'imprévisibilité et que votre « **Plan A** » est d'en parler à d'autres, ou au contraire de ne pas en parler du tout et de « *faire comme si de rien n'était* », mais que ça ne suffit pas à vous apaiser un peu, alors peut-être pouvez-vous **réfléchir à un « plan B » plus efficace**, comme en parler à un expert, ou vous renseigner auprès de sources fiables. Par exemple les courbes statistiques venues de Chine ou de Corée du sud montrent que les mesures peuvent être efficaces pour faire retomber la contagion et indiquent à partir de quand on peut espérer une amélioration – au moment où j'écris ces lignes, plus un seul cas endogène ne s'est révélé en Chine. Ainsi vous réduisez grandement l'imprévisibilité et donc votre stress.

Bref, en **choisissant** de faire votre propre diagnostic ciné, vous pouvez **prendre conscience** et chercher à **mettre en place les « Plans B »** sur chacun de ces points.

LES 5 C'S DE L'ACTION

Pour mettre en place ces « plans B » et nos meilleures réponses, la troisième idée est d'**utiliser les « 5 C's »**

Les 5 C sont issus de la recherche scientifique sur **ce qui a aidé concrètement les gens à être résilients** lors de scénarios catastrophiques (sinistres naturels, restructurations d'entreprises, événements personnels) et à rebondir **plus forts** qu'avant. C'est un mélange de **Growth Mindset** c'est à dire la capacité d'utiliser les événements pour apprendre et évoluer d'une certaine manière (on parle d'ailleurs de « post traumatic growth » au lieu de « post traumatic stress ») et de « **Hardiness** » (la capacité à endurer des conditions difficiles). En effet, les études montrent que très peu de personnes sortent « neutres » après une catastrophe : **soit ils plongent, soit ils se renforcent**. Nous avons donc un **choix** à faire. **De quel côté voulez-vous basculer ?**



Les recherches montrent que **ceux qui sortent renforcés** d'un événement traumatisant **pratiquent 5 actions qui commencent toutes par « C »** :

1. **Changer** : changer **la façon de voir et d'interpréter nos émotions**. Nos émotions sont vitales et utiles. Pour commencer, elles nous informent sur l'état de nos besoins et nous proposent une première réponse comportementale rapide pour mieux nous adapter à la situation afin de les satisfaire. Par exemple, la peur nous pousse à des actions pour nous mettre en sécurité. La colère nous donne une énergie pour « faire quelque chose ». Encore faut-il mettre nos émotions à notre service, et pas l'inverse... Il s'agit dès lors de **ne pas nier nos émotions**, mais d'abord d'**écouter leur message et ensuite de les rephraser d'une manière constructive** en vue de satisfaire les besoins qu'elles mettent en évidence . Exemples :
 - a. « Je suis **anxieux** face à l'épidémie (pour moi, pour ma famille, ...)» => mon besoin est la **sécurité** physique => ne dites pas « je suis calme » car c'est faux, le cortisol monte dans votre sang, donc utilisez le à votre bénéfice : je rephrase en disant « je suis **vigilant** », « je suis **prudent** », « **j'aide ma famille à réduire les risques** », « je suis **attentif** », « je monte la garde », etc. Observez que ça nous redonne **un sentiment d'agir plutôt que de subir** et que **votre énergie devient différente**
 - b. « Je suis **énervé** par toutes les contraintes que ça m'impose (dans les magasins, à la maison, au travail, etc.) » => besoin p.ex. d'**agir** => rephrasez « Je suis **impliqué** pour gérer la situation », « j'ai de l'**énergie** pour me bouger et faire ce que je peux... », « **je m'active** pour trouver une solution »
 - c. « Je me sens **impuissant** » => besoin d'**aide** => « j'ai besoin de /je vais **demander** de l'aide (pour faire mes courses, comprendre ce qui se passe, etc.) »

« Notre vie est ce que nos pensées en font » disant l'Empereur Marc Aurèle. Mais rappelez-vous que des pensées sont construites avec des mots. **Choisissez les mots qui vous aident**, pas ceux qui vous plombent.
2. **Challenger** : challenger **la situation**, la voir autrement. L'idée est à nouveau d'être actif plutôt que subir. C'est réinterpréter la situation en vue d'une action
 - a. Plutôt que « C'est une grande **menace** » => choisissez quelque chose comme « c'est un grand **défi** » Notez la nuance, on subit une menace mais on relève un défi.
 - b. « C'est **insupportable** d'être confiné » => « c'est l'**opportunité** de faire les choses qui étaient en retard » (mettre de l'ordre dans la maison, écrire son article, appeler ses amis, ...)
3. **Concerné, s'engager (Commit)** : dans les grands stress, on a tendance à se replier sur soi, à laisser la responsabilité à « d'autres ». Ceux qui s'en sortent le mieux font le contraire. **Ils s'impliquent et s'engagent** : « comment je peux être utile, comment être « dans le coup », comment participer à la réponse, comment être dans le groupe qui s'occupe de, où puis-je servir, comment rester informé... ? » Impliquez-vous **dans l'action collective**.
4. **Contrôler** : le stress c'est d'abord de **l'impuissance**, l'impression de ne pas avoir les moyens de ses ambitions ou de ses exigences, la perception de ne pas avoir les pouvoirs pour faire face à ses responsabilités, le sentiment de subir, l'envahissement d'une rumination permanente, etc. **Ceux qui rebondissent sont ceux qui remplacent la rumination par l'action** avec une phrase toute simple : « **dans cette situation, quelle est la plus petite chose sur laquelle j'ai du contrôle / que je puisse faire ?** » Et ils concentrent leur **attention**, leur **réflexion** et leur **comportement exclusivement** là-dessus. **Ils passent à l'action**. Peu importe que l'action soit **grande ou petite**, l'important est de sortir de l'impuissance : « je me débrouille pour construire des masques moi-même » ou « je fabrique mon gel hydroalcoolique (ce que des magasins sont en train de faire), « je me lave les mains à chaque fois, je montre aux enfants comment faire, j'installe des essuie-tout jetables et une poubelle fermée, j'organise les choses le mieux possible, », « je vais marcher pour renforcer mon immunité », « je m'informe » etc.



5. **Connecter**: last but not least, nous sommes des êtres **sociaux**. Ceux qui rebondissent positivement ne se replient pas sur eux-mêmes, mais **connectent avec les autres**...même en confinement – vive les réseaux sociaux, les meeting solutions et l'internet : ils font deux choses simples :
- Quand j'ai besoin d'aide, **je demande de l'aide**...
 - Je propose mon aide** à ceux qui en ont besoin => le bonding et le bénévolat renforcent notamment l'immunité

Et si vous êtes responsables d'autres personnes, votre famille, votre équipe si vous êtes manager, n'oubliez pas d'**organiser** la connexion et les interactions entre vous.

Nous allons tous nous adapter, tôt ou tard, facilement ou difficilement, individuellement et collectivement à cette pandémie.

Et nous allons en apprendre beaucoup.

Ces apprentissages changeront nos vies.

Ça dépendra de nos choix.

NeuroLead vous propose cette petite goutte d'eau dans la mer pour vous y aider.

Pour Neurolead,

Patrick Goffart

Managing Partner

Patrick.goffart@neurolead.net