

Comment manager, diriger, conduire en période de crise sanitaire et économique

Fiche

FAIRE PLACE A SES ÉMOTIONS ET AU CORPS

Cette fiche est pour vous si :

- vous êtes préoccupé par la santé mais peut-être plus encore par le risque économique pour vous, votre «affaire», votre famille, vos collaborateurs,
- vous travaillez avec moins d'enthousiasme qu'avant la crise,
- un de vos collaborateurs ou votre équipe vous semble moins engagé,
- ce qui est à faire vous semble plus lourd et vous demande plus d'énergie,
... tout élément qui fait que vous n'êtes «pas bien» en ce moment.

Les objectifs de cette fiche ?

Ouvrir des voies, interpeller, donner des pistes pour **entretenir/restaurer/créer des modalités de management qui mobilisent.**

Temps de lecture : 4 minutes

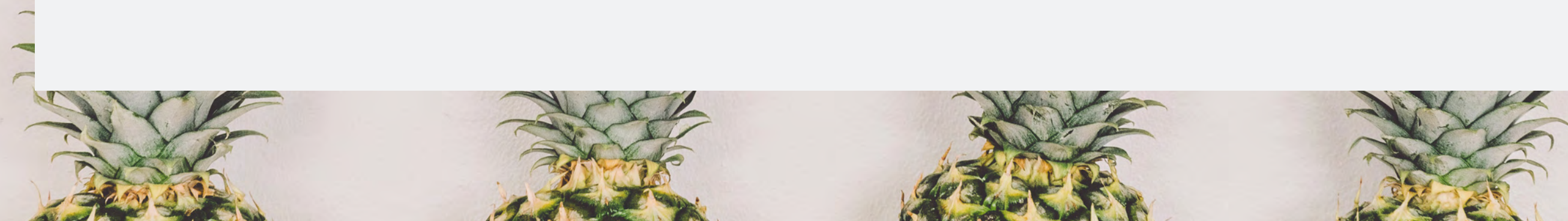
LES MESSAGES CLÉS DE CES FICHES

Un principe de base : tout ce que vous mettez en place, appliquez-le d'abord à vous-même !

En effet, quand votre moral est au beau fixe, regardez quelle ambiance, quelle énergie, quel souffle vous transmettez ...

Vous êtes le, ou la boss, vous êtes celui ou celle qu'on suit et que l'on aime suivre.

Et pour cette fiche : A SITUATION EXCEPTIONNELLE,
ATTENTION EXCEPTIONNELLE AUX ÉMOTIONS ET AU CORPS



1. La période du COVID a été et est toujours très éprouvante pour le corps et/ou le psychisme, le mental, le moral...

EVIDEMMENT ON NE VOUS DEMANDE PAS DE VOUS TRANSFORMER EN MÉDECIN, EN PSY OU EN GOUROU, MAIS, SI :



VOUS ÊTES FATIGUÉ
MALGRÉ LES 2 MOIS
D'ARRÊT

VOUS DORMEZ MAL
DEPUIS PLUS DE 3
SEMAINES

VOUS AVEZ MAL AU
DOS, À LA NUQUE, AUX
CERVICALES

UNE BOULE DANS LE
VENTRE QUI VA ET QUI
VIENT

SI VOUS AVEZ UN DE CES SIGNES, CONSULTEZ UN MÉDECIN.

SI VOUS CONSTATEZ CES SIGNES CHEZ UN DE VOS COLLABORATEURS, ENGAGEZ-LE, SUBTILEMENT, À FAIRE DE MÊME.

*IL VAUT MIEUX AGIR TOUT DE SUITE PLUTÔT QUE D'ATTENDRE QUE CE SOIT PLUS LOURD DE CONSÉQUENCES.
CET ÉTAT S'AMÉLIORE RAREMENT AVEC LE TEMPS, VOUS RISQUEZ DE GÉNÉRER UN ABSENTÉISME PLUS IMPORTANT.*

2 . Même en temps normal, prenez l'habitude d'écouter votre corps

Les émotions sont un signal pour vous engager à agir dans une situation qui n'est pas bonne pour vous. C'est comme ça depuis la nuit des temps et c'est ainsi que l'espèce humaine est toujours là et qu'on évite de se faire écraser par un bus ou un car, on s'arrête parce qu'on a eu peur !

Or c'est par le corps que passent les émotions. Les sueurs froides, le dos bloqué, les larmes...Ce qui est clé dans l'histoire c'est d'accepter l'émotion. En effet, tant que vous ne la reconnaîtrez pas et ne prenez pas en compte l'alerte qu'elle vous lance elle cherchera à se manifester de plus en plus fort avec troubles physiques, tension, cholestérol...

Observez chez vos collaborateurs s'il y a des changements physiques. Si ce n'est pas pour séduire une telle qu'untel a beaucoup maigri c'est peut-être qu'il se passe quelque chose d'autre...

3. Les émotions sont particulièrement éprouvées depuis quelques mois

Or, les émotions peuvent se transformer en état permanent. Elles se transforment en quelque chose de nocif et génèrent un cercle vicieux. Par exemple la peur devient angoisse, anxiété, nervosité. La nervosité peut passer avec de l'exercice, de la détente.

L'angoisse, elle, est une peur exacerbée sur un problème ponctuel. L'anxiété est un état diffus, souvent irrationnel mais réellement présent et handicapant. Il est ressenti dans le corps. Si vous ou votre collaborateur vous plaignez tout le temps du dos, de la tête, ce n'est pas que de l'hypocondrie. Devant l'angoisse, l'anxiété et la nervosité, que faire? Ce serait l'objet de plusieurs fiches mais déjà si vous trouvez la peur qu'il y a derrière, distinguez ce qui est en votre pouvoir de ce qui ne l'est pas, mettez en place 1 ou 2 actions pour ce qui l'est, vous aurez agi, y verrez un peu plus clair et ferez baisser le niveau d'angoisse, d'anxiété et de nervosité. Pour vos collaborateurs c'est pareil, vous pouvez les aider à clarifier, à agir là où ils en ont la possibilité. Quand cela ne dépend pas d'eux, un client désagréable, une trop forte affluence.... par ex, parlez-en, favorisez la création d'idées et mettez-les en commun. Cela permet de se sentir considéré, cela les soulagera de partager et peut-être, vous-même, cela vous soulagera-t-il de ne pas avoir à tout décider, pour une fois.

Et, si les idées de vos collaborateurs ne sont pas parfaites... est-ce si grave au fond ? Vous avez traversé tant d'épreuves qui vous ont obligé à lâcher le contrôle, que vous pourriez peut-être y prendre goût et essayer sur des domaines où ça peut vous soulager.

4. Ecouter ses émotions est un acte de bonne gestion

Revenons à nos moutons: «faire place à ses émotions et à son corps». Vous allez objecter, quand on est patron «on ne s'écoute pas»! Oui ? Et si aujourd'hui on vous l'autorisait, on vous le prescrivait, vous vous l'autoriseriez ? Vous avez vu que rien n'était impossible, même d'arrêter l'activité de plus de la moitié du monde. En tant qu'entrepreneur vous savez ce qu'est un capital : le capital matériel : votre entreprise, votre commerce, votre activité.

Et le capital humain?

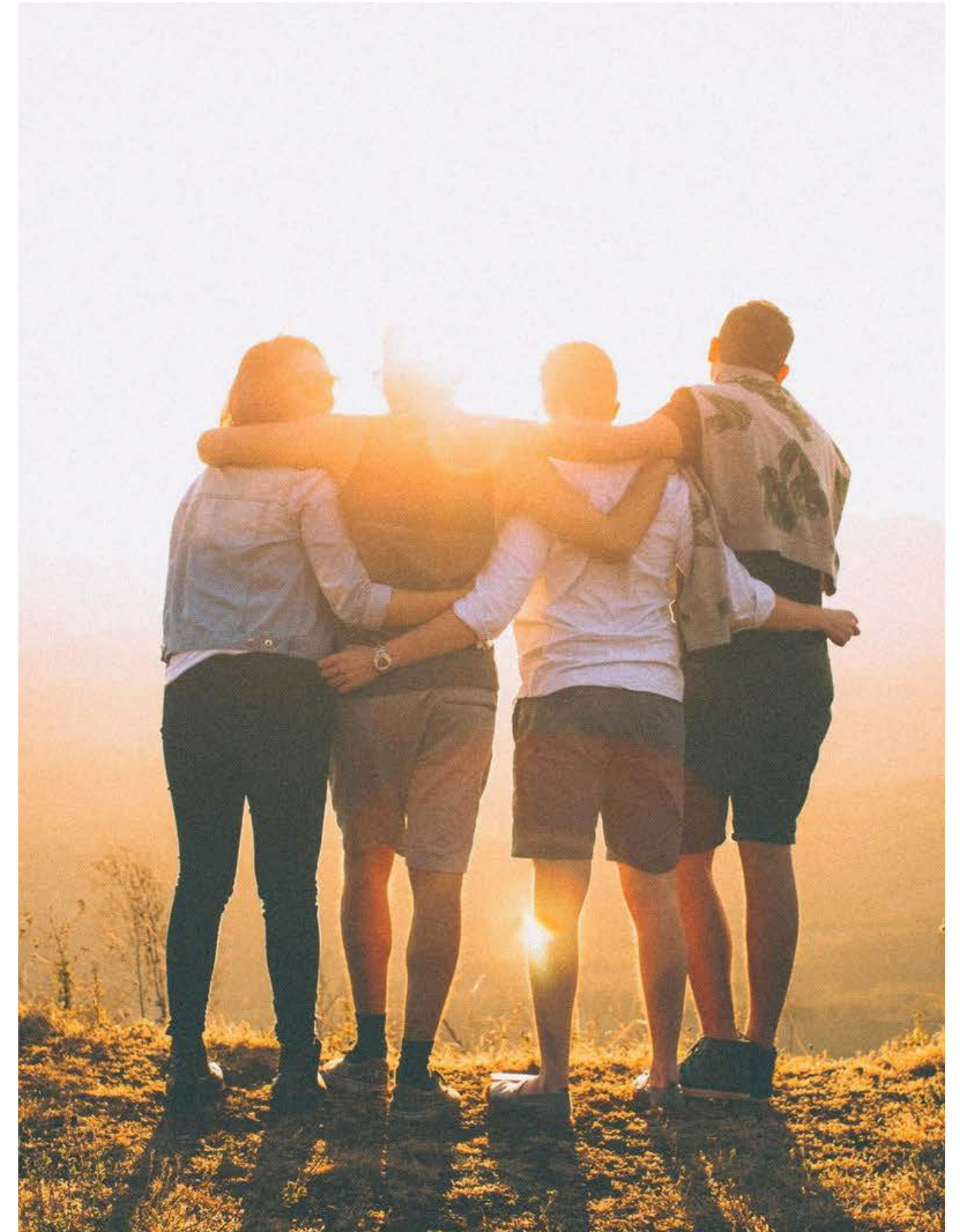
C'est vous ! Alors écoutez votre corps. Le corps ne triche pas, il est votre allié. C'est lui qui sait quand il faut s'arrêter, se reposer, et il vous le dit avant que vous ne soyez exténué. C'est aussi lui qui vous dit « J'AI BESOIN QU'ON RESPECTE QUI JE SUIS, J'AI BESOIN QU'ON PRENNE SOIN DE MOI».

5. OK, comment faire ?

D'une manière générale anticipez, organisez à l'avance la prise en compte de ces attentions à vous-même, à vos collaborateurs. Y penser au moment où la tension se produit vous fera consommer un temps précieux et de l'énergie : ce sera un peu gâché.

Anticipez l'imprévu...et s'il se présente...prévoyez le plan B. Si vous prenez cette habitude le cerveau sera rassuré. Il verra que ces moments font partie de votre emploi du temps, même s'ils sont courts, trop courts, mais ils peuvent exister.

Au titre des actions à mettre en œuvre : l'exercice physique, pour que ce véhicule à émotions, le corps, fonctionne bien, le contact avec des amis, des pairs, des personnes qui nous ressourcent, pour pouvoir leur parler...éventuellement. Et puis, la pause, ah la pause, prenons cet exemple...





6. L'exemple de la Pause

Repérez les moments où vous ou vos collaborateurs avez une baisse de régime, physique, attentionnelle ou émotionnelle, et au bout de combien de temps. Ça dépend des personnes. Repérez vos signes à vous, aux autres, et prenez une pause quand ils arrivent. Mieux...faites les pauses et faites les faire à vos collaborateurs avant ces signes. Comment rendre ces pauses profitables ? Petites et fréquentes, avec du mouvement-avec quelque chose pour les besoins physiologiques...boire, que ce soit un vrai moment de plaisir, de détente, même 5, 3 minutes. Ce n'est pas possible? Jamais? Dites-nous, est-ce toujours pour régler un problème important quand vous regardez votre téléphone?

Accordez-vous de revenir à la case «Comment rendre ces pauses profitables ?» de cette fiche en transformant déjà ces petits moments où vous regardez votre téléphone en vraies pauses.

Repérez les gestes automatiques et bannissez-les des pauses : c'est le moment de vous demander « de quoi j'ai vraiment besoin, de quoi j'ai vraiment envie »!

Vous activerez la dopamine, une des hormones qui donnent de l'énergie et de la capacité de résolution. Bon allez, dernière tentative pour convaincre **les irréductibles, la reine des pauses, la micro-sieste** ! Vous n'avez pas un grand-père, un oncle qui mettait un stylo dans sa bouche, fermait les yeux et hop, au moment où le stylo tombait, ça voulait dire qu'il avait fait sa micro-sieste et repartait comme en ...

Pour aller plus loin. Un excellent livre, court et pratique qui vient de sortir : "Zen et en forme" sur la base d'un auto-coaching facile.

Des applis : Kardia ou Respirelax sur la cohérence cardiaque, pour des actions courtes et bénéfiques sur le stress, l'anxiété, la concentration, le sommeil..



contact@600phenix.com

www.600phenix.com

Sandrine Fabre Rubinstein - Sylvie Serre
06 80 14 42 07 06 81 47 53 36