Coronavirus

De quoi serons-nous riches, demain?

Ouvrage collectif
Coachs du monde

AGORA collection

AGORA
collection

Coronavirus:

De quoi serons-nous riches, demain?

AGORA collection

Avant le confinement, je me demandais si, un jour, nous pourrions arrêter cette course effrénée. Cela me semblait irréaliste! De la pure science fiction!

Et puis patatras!

Un organisme nanoscopique enraie la machine.

Inouï!!!

Cette pause inédite n'est point de la science fiction. Mais, vraie.

Une nouvelle réalité. J'ai été heureuse d'assister à la naissance d'une nouvelle réalité (c'est mon côté aventurière ultra-optimiste) et aussi interloquée de voir ce monde pétri de certitudes et d'assurances trembler devant ce virus (là c'est mon côté curieuse).

J'ai été, aussi, attristée par les décomptes macabres des victimes. Et en même temps, convaincue que nous sommes les témoins privilégiés d'une incroyable inflexion dans la courbe de l'évolution de l'humanité.

Les premiers jours du confinement étaient le théâtre de multiples échanges avec la famille, pairs et amis sur ce qui se passait. J'ai, alors, pris conscience de la diversité des leçons et des enseignements tirés de cette expérience inédite.

Les retours sur expériences étaient riches, variés et juste époustouflants. Quand nous sommes dans l'oeil du cyclone, nous vivons des choses intenses. Mais, dès que nous en émergeons, nous avons tendance, car porté par l'euphorie de la naissance, de la victoire, à oublier certains détails, certaines émotions, certaines idées, certains mots.

Je veux, par cet ebook collectif, conter comment la communauté

des coachs, à travers le monde, a vécue cette transition.

Témoigner.

Ces deux questions sont venues à moi, spontanément, durant un échange dans le groupe Rihab Coaching avec mes amis et pairs Nayla et Kebir*

J'en en ai, par la suite, longuement discuté avec Kébir. Nous avons exploré ensemble l'impact de cette Pause sur nous en tant qu'individu, en tant que membre de la communauté des coachs et en tant citoyen et citoyenne du monde.

La suite, vous la connaissez. Une trentaine de coachs des trois Continents et de sept pays (Maroc, France, Belgique, Suisse, Sénégal, Canada et Algérie) ont accepté de partager leur ressenti et les enseignements qu'ils en ont tirés.

Cet ebook est un florilège de perceptions, de représentations, de ressentis, tous riches et édifiants. Un beau patchwork.

Je suis l'artisane de ce beau travail collectif. J'en suis fière, émue et, éternellement, reconnaissante pour l'élan de solidarité qui s'est tissé autour de ce travail collectif.

Encore une fois, merci mes chers pairs et bravo à l'intelligence collective.

Nezha Hami-Eddine Echaïri

Artisane du lien

Préface

De quoi serons-nous riches demain?

par *Olivier Lajous*

Amiral, auteur, conférencier, ancien DRH de la marine française. A reçu, en 2012, le «Trophée du DRH de l'année» organisé par Cadremploi, Le Figaro et le cabinet Hudson

C'est la question que Nezha Hami-Eddine Echaïri a posée à trente personnalités engagées dans l'accompagnement de femmes et d'hommes soucieux de se développer et de se réaliser personnellement et collectivement.

L'instant de cette question n'est pas banal. Ce que beaucoup pensaient impossible est arrivé: le monde entier s'est figé pendant de longues semaines dans un étonnant mélange de bruit médiatique et de silence urbain, instant comme suspendu nous ramenant à la volatilité, l'incertitude, la complexité et l'ambiguïté du monde du vivant.

D'une cinglante manière, la Covid-19 nous ramène, en effet, à l'évanescence de toutes existences, ainsi qu'à leur dépendance envers une nature dont les ressources sont limitées. C'est une opportunité extraordinaire pour nous questionner sur des modes de vie qui étaient chaque jour de plus en plus paradoxaux, exaltant d'un côté la dimension universelle et, de l'autre, plaçant l'individuelle au centre de tout, l'invitant à consommer sans limites.

Or, l'individu, qu'il soit animal, humain ou végétal, ne peut vivre longtemps sans avoir recours à un écosystème de relations. Celui-ci ne peut se résumer à délocaliser le travail à l'endroit où

il est le moins cher, à déployer des systèmes logistiques à bas coûts, très souvent polluants, à gaspiller les ressources naturelles, à les réserver à une petite partie de la population, etc. Il est temps de reprendre conscience que l'humanité n'est pas simplement une somme d'individus ou de groupes indépendants les uns des autres, mais bien un écosystème global dans lequel tous dépendent de tous.

C'est ce que l'on appelle avoir une "vision glocale" (globale ET locale) du monde. Tout le défi est de trouver, dans chaque communauté et entre les communautés, le juste équilibre entre l'individuel et le collectif (le JE et le NOUS), la liberté et la solidarité, la finance et le sens, l'exigence et la bienveillance, la patience et l'urgence, l'innovation et la tradition, etc. L'équilibre est bien la clé de voûte des organisations durables[1].

Au fil des pages de ce remarquable ouvrage collectif, vous redécouvrirez la force des valeurs essentielles que sont l'altruisme, la bienveillance, la convivialité, l'écoute, l'équité, l'espérance, la fraternité, la frugalité, la générosité, l'humilité, la liberté, l'optimisme, le partage, la patience, la proximité, la résilience et la solidarité. Elles doivent être nos richesses de demain et ne plus rester de vains combats: "Tous nous serions transformés, si nous avions le courage d'être ce que nous sommes" écrit Marguerite Yourcenar dans "Alexis ou le traité du vain combat".

Ayons le courage de nous libérer des dogmes, des jugements, des

peurs et des postures pour enfin vivre au rythme de ces richesses.

"On mesure l'intelligence d'un individu à la quantité d'incertitudes qu'il est capable de supporter," dit Emmanuel Kant. Pour relever le défi de cette intelligence, je vous recommande l'audace de l'humour, attitude qui se caractérise par un subtil mélange d'humilité et d'amour: humblement; j'accepte que la vie soit fragile, amoureux je la désire plus que tout, sans jamais oublier qu'elle est fragile et précieuse partout où elle s'exprime.

Vive la Vie.

Olivier Lajous

1: ***«L'Art de l'équilibre»***
Olivier Lajous
éditions L'Harmattan
septembre 2016

Patrick Zacharis

Professional Certified Coach ICF (International Coach Federation) Certifié en PCM Superviseur de coachs Formateur Conférencier Spécialisé dans le développement durable du potentiel, des talents et de la motivation. Certifié ✔Process Communication ✔Insights Discovery ✔Management ✔Résilience Appréciatifs, Mindfulness, Hypnose ✔Cultural Orientation Framework.

L'apprentissage de la résilience appreciative!

De quoi serons-nous riches après la pause corona?

La "pause Corona"...

Une pause qui pourrait rappeler l'adage ***"après l'effort, le réconfort"***. Cette phrase, dont l'origine est imprécise, nous dit qu'il faut apprécier le calme après un moment difficile. Ce moment a été particulièrement difficile parce que cette lame de fond a touché les entreprises dans leur organisation du travail et les systèmes familiaux.

Difficile également par la soudaineté, l'incoercibilité, l'incompréhensibilité, les doutes, les peurs, les risques, les menaces, les drames, les remises en questions profondes des habitudes et des procédures, les changements et bouleversements qui se sont produits et dont les effets continuent à générer de l'inquiétude, de l'incertitude, de l'anxiété et de l'isolement.

Au-delà de la rime, le choix du mot réconfort est judicieux. Le mot réconfort définit ce qui redonne du courage, de l'espoir. Le dictionnaire ***"linternaute.fr"*** va même plus loin en désignant plus particulièrement le réconfort comme ***"une action, un geste ou des mots qui procurent de la consolation dans un moment particulièrement douloureux ou triste."***

C'est comme se référer à un autre adage populaire: ***"le calme après la tempête"***. Le lien de cause à effet contenu dans cette phrase a un côté rassurant dans la mesure où un événement dangereux, inquiétant, dramatique se prolonge par un retour à un état serein.

C'est donc cet état de sérénité qui est intéressant à considérer.

***"L'important n'est pas ce qu'on fait de nous, mais ce que nous faisons nous-même de ce qu'on a fait de nous."**, par Jean-Paul Sartre*[1]

En s'appuyant sur la logique de ce philosophe français, fondateur de l'existentialisme, nous touchons à la notion de la responsabilité du choix, que nous faisons face à ce qui se passe. Nous avons donc le pouvoir de réagir aux évènements auxquels nous faisons face. Nos réactions se font de façon plus ou moins conscientes, oscillant entre une réponse en pilote automatique et celle en pleine présence à soi.

Chaque fois que nous n'obéissons pas à un réflexe, nous grandissons

Chaque fois que nous n'obéissons pas à un réflexe, nous grandissons. Nous gagnons un peu plus en liberté et en autonomie. C'est ce qu'avait identifié de docteur Viktor Frankl[2] lorsqu'il a posé le postulat suivant: ***"Entre le stimulus et la réponse, il y a un espace. Dans cet espace réside notre pouvoir de choisir notre réponse et notre liberté."***

Ce principe affirme que si nous ne pouvons pas changer une situation subie, nous pouvons choisir l'attitude avec laquelle nous allons l'affronter.

De nombreux cliniciens, psychiatres, philosophes et autres spécialistes du fonctionnement de l'être humain (le mouvement de la psychologie positive, l'approche neurocognitive, la Mindfulness ou la méditation en pleine conscience) ont mis en évidence ce principe que nous avons le pouvoir de reprendre en main notre propre fonctionnement.

Notre conscience de nos propres fonctionnements nous permet ▶d'organiser nos réflexions et nos choix, ▶de rester présent à nos ressentis et sensations et enfin ▶de nous mettre en mouvement. Il est, ainsi, possible de faire des allers et retours sur nos pensées, nos émotions et nos actions. Cela n'est possible que lorsque nous sommes capables d'apporter une forme d'élasticité à l'intérieur de nous-mêmes.

***"La résilience, un processus non-linéaire permettant à une personne ou à un groupe, ayant subi un ou plusieurs traumatismes, de mener une vie satisfaisante à ses propres yeux, et dans le respect d'autrui"**, par Jacques Lecomte*[3]

Il est, donc, possible de faire vivre en nous

un état et un processus dynamique de nature multidimensionnelle reposant sur des facteurs de vulnérabilité et de protection acquis avant le traumatisme où l'épreuve et des facteurs de résilience individuels, familiaux et sociaux favorisent le processus.

Nous pouvons trouver des indices sur nos capacités relatives à faire face à ce qui nous arrive.

- *Qu'est-ce qui fait que certains ont traversé la crise du Coronavirus avec une forme de neutralité?*
- *Ou ont pu retrouver un équilibre malgré qu'ils aient traversé des moments difficiles, douloureux, traumatiques, etc.?*
- *Quelle est cette différence qui fait la différence?*

"Faire grandir ce qui marche plutôt que placer son énergie à rectifier ce qui ne marche pas"

La démarche de l'Appreciative Inquiry, également appelée ***"questionnement appréciatif"*** ou ***"démarche appréciative"*** est une façon incontestable de remplacer les diagnostics, les critiques et les points de vue négatifs par une focalisation sur l'énergie qui donne ou a donné vie à ce qui a été vécu.

Il s'agit de voir et de considérer ce qui peut être retenu et qui apportera une richesse ou une plus-value après cette pause Corona.

Afin de trouver ce qui peut être retenu de cette période, revenons sur cette expression ***"Appreciative Inquiry"***. Elle désigne

Qu'est-ce qui fait que certains ont traversé la crise du Coronavirus avec une forme de neutralité?

une méthode de conduite du changement, ayant vu le jour à la fin des années 1980 aux États-Unis, et qui s'est largement répandue de 1990 à nos jours, en rayonnant maintenant sur les cinq continents.

Le mot ***"Appreciative"*** met en évidence le fait de valoriser, estimer, honorer, admirer hautement et/ou accorder de la valeur à quelqu'un ou quelque chose. Il s'agit, ainsi, de pouvoir mieux comprendre et reconnaître ce qu'il y a de meilleur en nous et autour de nous.

Affirmer les forces, les réussites et les potentiels permet ainsi de percevoir tout ce qui donne vie à nos systèmes -que ce soit en terme de santé, vitalité, excellence, etc. Se souvenir que nous avons les capacités en nous pour créer des formes de stimulation en nous-mêmes.

Le mot ***"Inquiry"*** signifie enquêter, ou bien

encore explorer systématiquement, découvrir, rechercher, étudier, poser des questions afin de pouvoir rester ouvert et voir de nouveaux potentiels et possibilités.

Sous-tendu par ces deux mots, l'objectif de la démarche appréciative est, avant tout, d'identifier les facteurs de réussite individuels ou collectifs. C'est à partir de ces découvertes, qui prennent en compte des éléments non-quantitatifs, que des changements solides et positifs peuvent être envisagés de façon réaliste. Nous serons riches demain de toutes ces sources de vie que nous avons pu faire naître en nous ou que nous avons pu observer autour de nous par ces formes de résilience, ces états d'esprits plus souples, ces nouvelles considérations de la réalités.

Concrètement, cette démarche nous guide au travers de 5 étapes:

- une 1ère phase de "**DÉFINITION**" pour identifier ce qui est recherché,
- une 2ème phase de "**DÉCOUVERTE**" pour rechercher ce qu'il y a de mieux dans le fonctionnement d'un individu ou d'un groupe ou d'une organisation,
- une 3ème phase de "**DÉVENIR**" pour explorer les rêves et les souhaits,
- une 4ème phase de "**DÉCISION**" pour décider comment se fera l'organisation et enfin
- une 5ème phase de "**DÉPLOIEMENT**" visant à mettre en œuvre concrètement le plan d'actions qui active les leviers de changement.

Nous serons riches, demain, de ces sources de vie que nous avons pu faire naître en nous observé autour de nous

Et moi, et moi, et moi...

Dans le cadre de mon métier de coach, formateur et facilitateur de groupes, j'ai été confronté, tout comme mes clients ainsi que tous leurs environnements familiaux, sociaux et professionnels, à cette pandémie de Covid-19, véritable tragédie humaine et crise sanitaire internationale.

J'ai été confronté à une série de symptômes spécifiques à cette crise sanitaire qui débordaient du cadre habituel d'accompagnement en business coaching.

Ces symptômes, publiés dans une étude de l'équipe du Dr Samantha K. Brooks[4], publiée dans *"The Lancet"*[5] le 26 février 2020, sont de différente nature: ▸stress

aigu, ▶stress post-traumatique, ▶confusion, ▶colère, ▶burn-out lié au facteur de durée et de peur du risque d'infection, ▶frustration, ▶ennui, ▶carence de certains produits de consommation, ▶informations inadaptées ou tronquées, ▶perte de revenu, ▶stigmatisation. J'ai, ainsi, fais face à des symptômes inhabituels par rapport aux demandes plus classiques en business coaching.

J'ai été confronté également aux dix motifs de souffrance en confinement, telle que mis en évidence par l'étude de l'**IFAI**[6] de mai 2020 réalisée par Sandy Proust[7].

Ces motifs, listés par ordre décroissants en pourcentages, sont:

1. isolement,
2. peur liée à la perte de l'emploi,
3. manque de reconnaissance du management,
4. conciliation travail et hors travail,
5. pression du temps,
6. quantité de travail,
7. situations de conflits internes,
8. manque de soutien,
9. complexité du travail,
10. manque de leadership.

A l'inverse des symptômes propres à cette crise sanitaire, mes motifs de souffrance dus au confinement étaient très similaires à ceux rencontrés dans le cadre d'accompagnement en business coaching.

j'ai été, particulièrement, surpris d'y trouver les mots tels que "bonheur" et "soulagement"!

Enfin, en me référant à l'étude de l'équipe du Prof. Brooks pointant les effets négatifs du confinement en terme de:

- peur (20%),
- nervosité (18%),
- tristesse (18%),
- culpabilité (10%),
- bonheur (5%)
- soulagement (4%),

j'ai été particulièrement surpris d'y trouver les mots tels que ***"bonheur"*** et ***"soulagement"!*** En effet, comment certains arrivent à ces états d'être intérieurs, sachant que parmi ces personnes, certaines ont pu passer par des stades intenses, voire extrême d'inquiétude, incertitude, anxiété et isolement

Cette logique s'explique par notre capacité à reprendre en main notre propre

fonctionnement à un moment donné, et est certainement un des ingrédients pour pouvoir à la fois traverser des moments ***"désagréables"***, quelque soit leur amplitude, et ensuite aller chercher, faire naître et cultiver des moments plus ***"agréable"*** dans la palette et la variété de chacun.

"Il ne faut jamais gaspiller une bonne crise", *par Winston Churchill*[5]

L'expérimentation du modèle de l'Appréciative Inquiry est, ainsi, d'une richesse formidable pour parvenir à une auto-distanciation et auto-dépassement de ce qui nous est arrivé lors de cette crise sanitaire.

La richesse que nous en retirerons tous, individuellement et collectivement, que nous soyons coach ou clients, ou issus de toutes autres professions et autres statuts sociaux-professionnels, c'est notre capacité à installer et à faire vivre cette philosophie de la vie, cette attitude qui consiste à amener en soi des formes d'optimisme et d'enthousiasme en s'appuyant sur des moments ayant eu de la valeur face au tragique de l'existence pour permettre ainsi de changer la souffrance en motif de réalisation et d'accomplissement.

1: Jean-Paul Charles Aymard Sartre (1905-1980), écrivain et philosophe français, représentant du courant existentialiste, dont l'œuvre et la personnalité ont marqué la vie intellectuelle et politique de la France de 1945 à la fin des années 1970.

2: Viktor Emil Frankl (1905-1997). Professeur autrichien de neurologie et de psychiatrie. Il est le créateur d'une nouvelle thérapie, qu'il baptise logothérapie.

3: Jacques Lecomte (1955) psychologue français, l'un des principaux experts francophones de la psychologie positive, chargé de cours à des universités françaises.

4: Dr Samantha K Brooks, Department of Psychological Medicine, King's College London https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736(20)30460-8.pdf

5: The Lancet: prestigieuse revue médiale britannique

6: IFAI: Institut Français d'Appreciative Inquiry, chargé de la difusion et du rayonnement de l'état d'esprit positif et participatif de l'"Appreciative Inquiry"

7: Sandy PROUST, psychologue clinicienne française de la Santé au Travail

8: Sir Winston Churchill (1874-1965), homme d'État britannique. Sa ténacité face au nazisme, son engagement de Premier ministre du Royaume-Uni durant la Seconde Guerre mondiale et ses talents d'orateur et de bons mots ont fait de lui un des hommes politiques les plus réputés du XXème siècle.

Et que pourrons-nous, en tant que coach, apporter à la communauté?

What's next...

A la question *"que sommes-nous prêts à apporter à la communauté"*, je réponds inconditionnellement: mon optimisme et mon enthousiasme face au tragique ou à ce qui est difficile pour aller chercher ces richesses insoupçonnées qui sommeillent ou vivent en nous et qui sont des moteurs pour un redémarrage plus conscient et confiant.

Mon métier de coach, qui consiste à accompagner les individus, les équipes et les organisations pour leur permettre de libérer le potentiel et les talents s'accorde avec ma vision d'un monde plus humaniste: faire grandir ce qui marche le mieux pour une meilleure perspective de futur!

Et comment mettre tout cela en pratique

Je vous propose quelques questions simples pour identifier et retenir les enseignements de cette période sur lesquels vous avez envie de construire:

A quel moment, dans cette *"pause Corona"*, vous êtes-vous senti plein de vitalité? Qu'avez-vous pu faire pendant cette période que vous ne faites pas d'habitude ou que vous ne faites jamais ou encore que vous n'auriez pas pu faire?

chemin délicat et subtil d'un déconfinement résilient

Sur quelle ressource vous êtes-vous appuyé pour faire l'expérience de cette vitalité, pour faire l'expérience de quelque chose que vous ne faites pas d'habitude et qui vous a procuré une satisfaction?

Quel souhait pouvez-vous formuler pour vous-même pour que cette ressource vous soutienne dans cette période post-COVID?

A partir de votre souhait, formulez une action prioritaire que vous allez mettre en place et visualisez-la pour pouvoir l'atteindre à votre rythme.

Vous voilà maintenant prêt à vous mettre en route sur ce chemin délicat et subtil d'un déconfinement résilient en vous appuyant sur vos ressources, grâce à l'Appreciative Inquiry, une démarche et un état d'esprit qui fait reposer l'avenir et le changement sur les réussites.

Bons vents, bons succès!

Ainsi, notre monde, qui a brutalement changé en 2020 dans des dimensions inattendues et avec des perspectives inconnues, nous fera aller, forces vives et organisations, vers plus d'agilité, d'inventivité et d'adaptation face à la complexité. Vous êtes donc maintenant prêts à emprunter le chemin subtil d'un déconfinement résilient et de la construction d'une nouvelle normalité.

Avec la démarche appréciative (Appreciative Inquiry ou AI), nous nous enrichirons individuellement et collectivement d'une approche pratique, d'un processus permettant d'explorer, au travers de dialogues, les forces d'un système permettant de se consolider et de construire son devenir. Nous serons également capables de créer en soi-même un état d'esprit, une façon de vivre permettant de considérer le monde sous un angle plus appréciatif, c'est ***"être AI"***.

Pour ce faire, je vous invite à installer en vous-même deux fondamentaux. L'un consiste à faire confiance au processus de l'AI, parce que plus on laisse le processus se dérouler, plus il donne sa pleine mesure! L'autre sera de cultiver votre attitude de non-savoir en abandonnant un instant ce que vous savez pour laisser la place à la découverte et à l'appréciation de ce qui est!

Alors, bons vents, bons succès et bienvenue aux surprises!

octobre 2020

ouvrage édité par

Les Editions Loubane

Un ouvrage collectif, un réel patchwork. L'expression variée et riche d'une trentaine de coachs marocains et étrangers qui ont accepté de partager leur ressenti et leur vécu durant les premiers jours du confinement.
Un florilèges de points de vue, de perceptions, de décisions, de visions.
Un livre enrichissant qui se lit, facilement.

Réalisé par Nezha Hami-Eddine Echaïri, coach professionnelle certifiée en 2007. Passionnée par le coaching et par le chemin partagé avec le coaché, très active dans la promotion et la défense du coaching au Maroc. Elle dirige le le cabinet Cap RH Maroc, qui a réalisé la 1ère enquête nationale du coaching en 2012 et édite le 1er magazine online dédié au coaching «Feedback, la lettre du coach»

AGORA collection

Collection de
Cap RH Maroc