



# Ce à quoi le Covid-19 nous fait réfléchir



**Je viens de recevoir une autre citation amusante par le biais des réseaux sociaux et vous l'avez peut-être déjà lue : "Je suis à la maison avec la famille depuis quelques jours maintenant. Je dois dire qu'ils sont en fait des gens assez gentils..."**

À première vue, le bureau à domicile semble merveilleux, ce que beaucoup de gens appellent le modèle idéal de conciliation entre vie professionnelle et vie privée ! Être si proche de son partenaire, de sa famille et de son domicile tout en gérant ses tâches quotidiennes.

Et c'est un peu ce que l'on pourrait croire ! Vous pouvez dormir plus longtemps, du moins en théorie : plus de tracas dans la salle de bains, enfin des vêtements confortables et plus de travail long et fatigant.. Cela vous fait gagner du temps et de l'énergie ! Sans parler de l'aspect écologique ! Pas de perturbations gênantes de la part des collègues ou des clients, qui sont au mieux, virtuellement présents. Simplement un travail détendu dans un environnement très familier !



Cela satisfait largement **notre besoin de liaison**, qui est l'un des (cinq) besoins psychologiques fondamentaux selon le Prof. Klaus Grawe (psychothérapeute allemand 1943-2005) :

- Nous sommes des êtres de relations.
- Nous avons besoin et recherchons un contact étroit avec notre famille, notre partenaire et nos amis ou des soignants, de qui nous sommes proches et avec lesquels nous partageons les bons mais aussi les moments difficiles de notre vie.
- Nous vivons et partageons ainsi le bonheur, la confiance, le confort et le soutien !

Dans ces circonstances, les processus relationnels requièrent une fois de plus notre attention, plus qu'ils ne le font déjà. Normalement, nous passons la plus grande partie de la semaine en état de veille au travail, loin de chez nous et sans contact étroit avec notre partenaire et notre famille, mais avec des collègues, éventuellement des clients. Nous avons des contacts directs ou indirects avec de nombreuses autres personnes, avec tous les apports qui s'y rattachent !

Dans le travail à distance, la différence et la dynamique des relations, entre les uns et les autres, exigent beaucoup plus d'empathie et de compréhension. Avec trop d'intimité, des tensions peuvent rapidement survenir, car ce qui est agaçant chez le partenaire affecte maintenant l'autre, de manière encore plus intense, et ce que nous aimons chez l'autre n'est plus aussi bien perçu en raison de notre propre stress. Il peut donc être utile de **planifier les jours et les semaines à venir**, de **préciser** quand vous voulez passer du temps ensemble et comment vous voulez **l'organiser**. Pensez aussi à vous réserver du temps pour vous-même ! Il est important de structurer les journées. Les habitudes, la routine et les rituels créent la sécurité, la confiance et la fiabilité.



Cela répond à **notre besoin de contrôle et d'orientation**, un autre de nos besoins psychologiques fondamentaux. Nous voulons **savoir ce qui vient ensuite**, afin de pouvoir **planifier et contrôler** les choses plus facilement. Surtout à un moment où de nombreuses questions sont soulevées et où les valeurs sont modifiées et où beaucoup de gens s'inquiètent pour leur santé, des conséquences économiques et de l'incertitude politique ! Avec le COVID-19, nous prenons conscience que nous ne sommes plus maîtres de nous-mêmes, de notre vie et de la situation et que nous allons perdre notre orientation pour une période (indéfinie) !

Nous pouvons alors nous **créer des points d'ancrage**, qui nous donnent un **cadre** et donc plus de contrôle et d'orientation. Sur quoi puis-je agir ? Qu'est-ce que je peux influencer et ne pas influencer ? Comment puis-je me rendre autonome et agir de manière constructive ? Qui et qu'est-ce qui est important ? Qu'est-ce qui compte à la fin de la journée, de la semaine, du mois, de l'année ? Les exercices de pleine conscience sous forme de méditation peuvent nous aider à mieux nous concentrer, à renforcer la **maîtrise de soi** et l'**efficacité personnelle**, à développer l'empathie et le respect et à lâcher prise sur nos peurs.

Pour le **travail à distance**, surtout à cette époque, il est **crucial** qu'un **cadre solide**, une **communication claire** concernant les tâches et les délais, ainsi que les **ressources nécessaires à la gestion et à la faisabilité du travail et des tâches individuelles soient donnés** à chacun, individuellement !

Il convient de définir une certaine flexibilité et des horaires variables, en tenant compte du fait que le travail dans un environnement domestique est peu familier. Cela permet d'éviter le stress inutile et les sentiments de culpabilité. **L'empathie et la compréhension mutuelle sont plus que jamais nécessaires**, tant de la part de l'employeur que de l'employé ! Tout autant que la **discipline** et la croyance en l'**auto-efficacité** !

L'employeur doit maintenir le lien avec les membres de son équipe, contacter régulièrement ses employés et, les employés entre eux - car en raison de la distanciation sociale, le sentiment de faire partie d'une grande organisation, ou d'une équipe se perd plus vite qu'auparavant !

Avec la proximité numérique, en ces temps de distance sociale, nous pouvons utiliser le temps gagné pour entretenir nos relations, nous reconnecter, prendre le temps de parler à notre partenaire, à notre famille, à nos voisins, tendre la main à nos amis et réfléchir ensemble par e-mail, par skype et rester en contact. **Profitez de votre réseau : Cela crée une communauté et une solidarité en temps d'isolement et de confinement !**

Le monde entier est touché et frappé par la crise sanitaire, de manière très différente et individuelle. **L'empathie** peut nous aider à rester solidaires, même au-delà des frontières. L'aide communautaire, le "merci" conscient à la caisse du supermarché, les signes de remerciement pour tous les professionnels et les bénévoles qui luttent contre la crise (j'en ai repéré certains l'autre jour), etc. en sont le témoignage, partout dans le monde ! C'est peut-être la pire de toutes les crises mondiales, mais elle semble faire ressortir le meilleur de nous !



Cela permet de satisfaire un autre de nos besoins psychologiques fondamentaux : **Le besoin de cohérence, de sens, de constance**. Nous sommes à la recherche d'un équilibre dans notre vie, de stabilité, d'un sens, pour pouvoir mettre les choses autour de nous, prévisibles, dans le bon ordre.

Elle intègre la compréhension, la gestion et le sens d'une situation. Plus une personne est capable de comprendre et d'intégrer, de gérer et de donner un sens à une expérience, plus elle a la possibilité de faire face à la situation avec succès. La compréhension nous oriente vers nos ressources, la facilité de gestion nous permet de prendre des responsabilités et le sens favorise notre motivation.

Il s'agit de percevoir consciemment les choses pour lesquelles nous sommes **reconnaisants**, d'être conscient que **la vie a des bons et des mauvais côtés**, de **signaler ce qui est positif** dans la situation et les circonstances actuelles, de **découvrir un sens à la situation** ou de **lui donner un sens**, d'être conscient du fait que nous **ne pouvons pas** l'influencer et de **se concentrer sur ce que nous pouvons influencer**, de **regarder vers l'avenir** !

Et que nous reste-t-il, avec toutes ces restrictions, en termes de passion pour la vie, de plaisir et d'amusement ? Les visites de magasins, les sports et les loisirs dans le domaine public ne sont actuellement pas autorisés, respectivement dans une mesure très limitée.



Ceci est lié à un autre besoin fondamental, **le besoin de gagner du plaisir et d'éviter l'inconfort**: Nous aimons faire les choses que nous aimons vraiment faire, accomplir les tâches qui correspondent à nos points forts et rechercher les activités qui nous plaisent et qui nous donnent de la liberté. Ce faisant, ce besoin nous aide à prendre conscience, à nouveau, des choses positives qui se produisent dans notre vie de tous les jours.



Soyez plus précis : Réfléchissez dans la solitude et **écrivez 10 choses que vous percevez comme positives** dans cette période agitée ou dans votre vie, **pour lesquelles vous êtes reconnaissant** ! Si nécessaire, regardez la liste de temps en temps et rappelez-vous les différents points. **Façonnez la journée et la semaine** pour vous-même et avec les autres - partenaires et famille - et trouvez une activité, un passe-temps avec lequel vous vous sentez à l'aise, une tâche qui vous **procure du plaisir**, que **vous avez toujours voulu faire...** Cela pourrait être un retour aux valeurs familiales, dans lesquelles vous pouvez maintenant vous immerger plus que d'habitude, jouer à des jeux de société, enfin lire les livres qui s'empilent déjà sur la table de chevet, écouter de la musique, ranger la cave, peindre, écrire, nettoyer, cuisiner, et bien sûr, cela peut aussi être le travail professionnel lui-même, un projet, une tâche qui correspond exactement à vos points forts. Avec tout cela, vous pouvez vous ressourcer — **cela donne un sens à vos actions et crée ainsi une satisfaction.**



Et cela nous amène au dernier des cinq besoins psychologiques fondamentaux : **le besoin d'estime et de protection de soi.** Nous voulons nous sentir compétents et précieux, nous aimons avoir une bonne opinion de nous-mêmes et n'aimons pas que les autres aient une mauvaise opinion de nous. Mais nous ne sommes pas seulement bons parce que les autres nous disent constamment combien nous sommes fantastiques et géniaux - cela ne fait que nous rendre dépendants des humeurs et des tempéraments des autres !

Relevez un nouveau défi de temps en temps ! Acceptez-vous tel que vous êtes en prenant conscience de vos forces et de vos faiblesses de manière honnête, sincère et authentique et acceptez-les ! Souriez à vous-même ! Prenez conscience encore et encore de ce que vous avez déjà accompli ! Souvenez-vous de vos succès passés et soyez assez fier de vous ! En cas de revers et d'échecs, apprenez de vos erreurs ! Concentrez-vous sur vos propres forces et ressources et ayez confiance en vos propres compétences ! Tout cela favorise l'estime de soi ! Le moment est venu — et nous l'avons plus que jamais fait — de commencer à y réfléchir : Les valeurs de la société, nos propres valeurs et priorités évoluent et doivent maintenant être restructurées individuellement ! **La pleine conscience** est un outil très efficace pour y parvenir !

Il est non seulement important de **prendre nos besoins fondamentaux au sérieux de manière équilibrée**, mais aussi d'apprendre à **contrôler nos émotions**, les laisser nous guider par elles que lorsque nous pensons que c'est juste. **Nous nous sentons alors plus à l'aise, équilibrés et en bonne santé.** Nous ne pouvons pas supprimer la peur, la colère, la tristesse ou de la culpabilité, mais nous sommes capables de percevoir ces émotions avec attention, de faire une pause pendant un moment et de décider ensuite quoi en faire.

Et si cela semble difficile et que vous n'y parvenez pas, osez demander de l'aide à une personne de confiance, dans votre propre réseau ou professionnellement !

**Soyez fort ! Restez en bonne santé !**