

6 avril 2020

## Gérer ses émotions dans le changement



En entamant cette 4<sup>e</sup> semaine, vous connaissez peut-être un moment de fatigue, de découragement et de désorganisation.

Une des phases du cycle naturel d'adaptation à un changement brutal, preuve d'une énergie décuplée à essayer de faire comme avant sans tout à fait y parvenir puisque ...ce n'est pas tout à fait comme avant.

Ce cycle se poursuit autant que se poursuit le confinement et le télétravail.

Alors que faire :

Entre activité physique et projection : être/devenir acteur de ce qui nous arrive et des changements à venir.

Selon le commandant d'un sous-marin nucléaire où l'équipage subit un confinement comme nulle part ailleurs, (article du Figaro du 31 mars)

La période la plus délicate survient entre le 25<sup>e</sup> et le 40<sup>e</sup> jour.

Nous y sommes.

L'excitation des débuts (positive ou négative), l'énergie dépensée à trouver un mode d'organisation, peuvent céder la place à l'ennui et la frustration. S'y ajoute le manque de liberté et l'on se sent coincé et limité.

Comme dans un avion, il vous faut d'abord prendre soin de vous pour pouvoir prendre soin de vos collaborateurs ou de votre entourage.

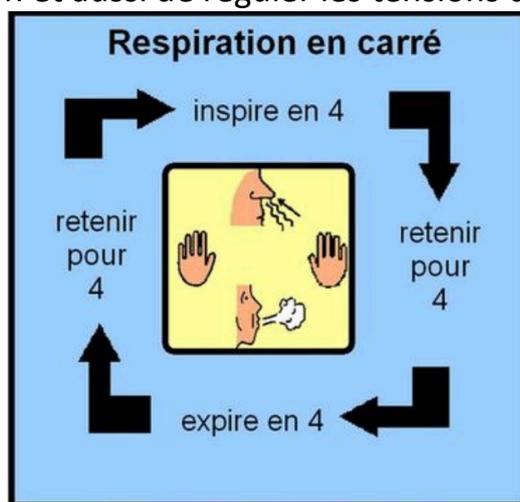
**Vous ressentez plus de stress ?** difficulté à dormir, respiration saccadée, problème de mémoire et de concentration.

Prenez soin de vous !

Agissez sur votre corps

- 1- Faites de l'exercice si vous le pouvez. Plutôt le soir si vous avez des problèmes de sommeil afin de relâcher les tensions et les énergies négatives.
  
- 2- Utilisez des techniques de respiration comme la respiration carrée (de préférence les yeux fermés et si vous le pouvez, allongé).
  - Inspirez en comptant jusque 4.
  - Retenez votre souffle dans vos poumons en comptant jusque 4.
  - Expirez lentement en comptant jusque 4.
  - Puis bloquez votre expiration en comptant jusque 4.
  - Recommencez en inspirant en comptant jusque 4. Ainsi de suite.
  - [https://www.youtube.com/watch?v=vg\\_S5bVqnw](https://www.youtube.com/watch?v=vg_S5bVqnw)

Cela vous permettra de faire le vide dans votre tête en étant concentré sur votre respiration et aussi de réguler les tensions dans votre corps.



[http://visuals.autism.net/main.php?r2\\_itemId=162](http://visuals.autism.net/main.php?r2_itemId=162)

- 3- Utilisez la méditation si vous êtes intéressé par cette pratique. Vous trouverez pléthore de cours de méditation sur le net ou des applis souvent gratuites pendant le confinement.

**Si vous ressentez un manque d'énergie**, une perte de repères, de sens. Une désorganisation, personnelle et professionnelle, accrue peut aussi survenir.

- 1- Structurez-vous : faites-vous un emploi du temps qui équilibre activités personnelles, professionnelle et divertissement pour le lâcher-prise. Réinventez de nouveaux divertissements avec vos collègues, amis. Des jeux, des challenges virtuels.
- 2- Projetez-vous de manière positive : d'ici à quelques mois : quelle sera ma façon de travailler, de communiquer, d'interagir ?
- 3- Qu'aimeriez-vous changer pour un mieux dans votre vie, votre organisation, votre métier, vos procédures ?  
Quels changements seront pertinents ?