

Qu'allons-nous faire de nos peurs ?

Nous sortons d'une période inédite, bien vécue pour certains, marquante pour beaucoup, traumatisante pour d'autres, notamment les soignants. La COVID 19 a réveillé et généré des peurs qui peuvent perdurer ou s'amplifier sur la période de l'après confinement. Alors qu'allons-nous « faire » de ces peurs ?

Depuis mars nous avons expérimenté différentes peurs.

Peur d'être contaminé, peur de contaminer les plus fragiles que l'on aime, peur de la maladie et de ses conséquences, peur de la souffrance, peur de la mort.

Peur des autres, des voisins, des personnes croisés dans un magasin, des collègues ;

Peur de perdre son emploi, des réductions budgétaires, peur de l'avenir.

Certaines sont très proches des peurs évoquées par les malades que nous accompagnons au VENT BLEU pour préparer leur retour au travail. Une séance de coaching est donc dédiée aux peurs : les accueillir, les formuler, les partager, les alléger.

En période d'incertitude, quand les repères vacillent, chacun se raccroche à ses valeurs, à ses principes, à ses croyances limitantes ou non. Les peurs amènent des réactions diverses. Les bénéficiaires accompagnés au VENT BLEU expérimentent différents états face à la peur, du déni à l'angoisse profonde.

En mars dernier, au début de la crise j'ai été surprise de voir certains faire des stocks de courses. La surréaction des uns a entraîné la surréaction des autres : les rayons de certains produits se sont retrouvés dévalisés. D'autres ont tout « gelé », tout s'est « rigidifié » et des mesures radicales ont été posées alors que d'autres options, plus flexibles, étaient possibles.

Dans ce contexte comment décider en gardant clairvoyance et objectivité ? La peur est-elle bonne conseillère ? La peur nous mène plutôt à des décisions d'immobilisme, d'extrême prudence avec zéro risque. La peur peut nous amener à une décision qui n'est pas forcément en phase avec son envie profonde ou à

l'opposé du sens que l'on veut donner à son projet d'avenir. Il est donc important de mettre de la conscience sur ses peurs pour libérer sa réflexion et son choix. Je propose aux bénéficiaires du VENT BLEU de lister leurs peurs et de, rationnellement, apporter une réponse rassurante et factuelle si elle existe. Je les invite à explorer ce qui alimente ces peurs (des messages pessimistes de proches ou des médias, un évènement marquant, ...), à aller chercher des sources nouvelles et plus rassurantes, puis à faire la part des choses dans un environnement plus serein.

La peur laisse une empreinte dans notre mémoire, à nous de voir ce que nous engrammons après cette expérience. Quand la situation semble sombre et bloquée par « nos voix alarmistes », il n'est pas toujours facile d'envisager toutes les options possibles.

Seulement si chacun se retranche dans ses peurs et se fige, collectivement nous figeons les flux, les échanges humains, sociaux, économiques ...etc.

Aujourd'hui, l'incertitude du côté sanitaire, du côté économique, mais aussi concernant l'emploi, rendent l'avenir difficile à dessiner. Dans ce contexte, la peur risque de bloquer la réflexion, de ne laisser voir que les scénarii les plus pires (source d'angoisse), voire d'inhiber la créativité et l'innovation.

Or n'est-ce pas le moment de réinventer, de réajuster ? Les crises nous apportent l'opportunité de revoir nos acquis, de sortir de nos zones de confort, d'ajuster ce qui le mérite. Cela peut effectivement créer de l'inconfort, avant de retrouver un équilibre propice au développement, à la croissance, à l'épanouissement et à la richesse.

N'est-ce pas le moment de rouvrir le champ des possibles et d'évaluer les options avec créativité, pragmatisme et une dose d'audace ?

Je suis fière de faire partie de la communauté LE VENT BLEU, qui, malgré ses peurs, a montré, ces mois-ci plus que jamais, une vraie agilité pour se réinventer et se mobiliser avec audace.

Géraldine L. MAGNIER

Fondatrice de la communauté LE VENT BLEU