

Paris, le 24 mars 2020

Contacts Presse

Agence C3M
Tél. : 01 47 34 01 15

Michelle AMIARD
michelle@agence-C3M.com

Laurence DELVAL
laurence@agence-C3M.com

MOTS-CLES : CRISE / TRAVAIL / RH / RESILIENCE / TRANSFORMATION

Se préparer à rebondir avec entrain

Par Anaïs Georgelin, CEO de somanyWays

▪ Depuis quelques jours, hébétés, nous regardons la vie suspendue depuis nos balcons. Une sorte de gueule de bois collective, qui fait mal à la tête et au coeur. ▪ Mais aussi, peut-être, l'opportunité de se poser les bonnes questions. Avant de reconstruire demain, avec entrain.

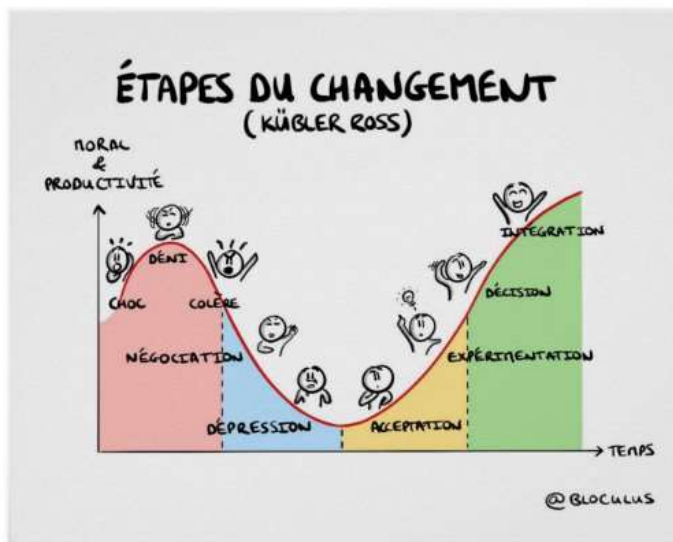
"Confinés". Nous essayons d'accuser réception de cette situation inédite, inimaginable il y a quelques jours encore. Désorientés, nous hésitons sur la manière de vivre l'instant, prenant toute la mesure de nos paradoxes. Nos valeurs s'entrechoquent avec nos peurs. Fuir ou résister ? S'ouvrir ou se replier ? Espérer ou se résigner ? Puis, d'autres questions se pressent. Quel est le sens de tout cela ? Quel est mon rôle ? Quoi faire ? Comment le faire ?

Aujourd'hui plus que jamais, permettre à chacun d'apprendre à naviguer dans l'incertitude, prend tout son sens. Dans ce moment d'immobilisme forcé, nous choisissons de voir une opportunité : prendre le temps de se poser les bonnes questions, apprendre à penser autrement, développer notre résilience. Pour mieux vivre l'instant, mais aussi pour préparer demain.

#1. Arrêt sur image

Après un "choc", que ce soit la perte / la remise en cause d'un job ou l'annonce d'une quarantaine, nous entamons un processus de changement. Un voyage plus ou moins long à travers toute une palette d'émotions, pas toujours agréables. Autant se le dire. La bonne nouvelle c'est que normalement, à la fin du chemin, c'est mieux qu'avant.

Cloîtrés chez nous par un virus auquel nous n'avons pas cru, nous passons tous par le choc, le déni, la colère, la peur ou la tristesse. Désormais en bas de la pente (ou pas loin), le moment de mettre un petit coup de talon salutaire se rapproche. Mais avant cela, il nous faut prendre le temps d'accepter la situation, d'écouter nos émotions.



Dans nos parcours, nous invitons les personnes qui entament leur transition professionnelle, à commencer par mettre des mots sur les maux, à formuler (écrire, dessiner... chacun son mode d'expression) leur "point de départ". Où j'en suis ? Pourquoi ? Comment je vis ce moment ? Poser les choses, les regarder en face, pour mieux les intégrer. C'est peut-être avec ces mêmes questions que vous pourriez commencer votre journal de confinement...

#2. La liberté, c'est apprendre à courir dans son esprit

Le chemin d'une transition professionnelle, à l'image de celui que nous nous apprêtons à parcourir, est souvent long et sinueux. L'état d'esprit est clé. Dans nos parcours, nous nous répétons cette phrase comme un mantra. Si nous n'avons pas toujours le choix de ce qui nous arrive, nous avons TOUJOURS le choix de ce que nous en faisons. Et c'est déjà beaucoup.

Pour que cela devienne aussi facile à dire qu'à faire, nous proposons aux participants un programme d'entraînement intensif. La moindre contrariété est passée à la moulinette à opportunités cachées. Pour chaque situation du quotidien qui leur procure une émotion négative (colère, découragement, tristesse...) le défi est de repérer 3 conséquences positives.

Derrière chaque peine de confinement, nous pouvons nous aussi trouver des sources de contentement. Plus de pâtes au supermarché ? Je vais enfin apprendre à cuisiner un risotto ! Netflix ne marche plus ? Je vais rafistoler cette chaise. Pas de colle ? Je vais trier des photos, ou mettre à jour ma playlist, ou rappeler un vieux copain. La liberté, quoi.

Notre cerveau étant malléable, il va petit à petit prendre le réflexe et un cercle vertueux va se mettre en place : plus de satisfaction, plus d'optimisme, plus d'idées créatives. C'est "l'effet tetris" ¹. Une fois sortis de nos antres, ça nous sera tout aussi utile.

#3. Redessiner sa ligne d'horizon

Après ce printemps que nous n'oublierons pas, l'été arrivera. Alors pourquoi ne pas prendre le temps qui nous est offert aujourd'hui pour déterminer ce à quoi nous aspirons, individuellement et collectivement, pour demain ?

Dans nos parcours, chaque participant définit son cap. A quoi je veux que mon quotidien ressemble dans quelques temps ? Qu'est-ce que je souhaite voir advenir dans ma vie ? L'enjeu est alors de trouver la bonne distance. Éviter de se projeter dans une réalité trop proche, où les rêves semblent impossibles à réaliser. Ne pas regarder trop loin non plus. Sinon, il est difficile de se mettre en mouvement. Trouver un phare dans la brume en somme.

Tournez la page de votre journal de confinement. Et vous, à quoi souhaitez-vous que votre quotidien ressemble, lorsque nous pourrons à nouveau nous embrasser ? Qu'est-ce que vous aimeriez garder de cette période si étrange ? Qu'est-ce que vous aimeriez changer de votre vie d'avant ? Retrouver ?

#4. Une boussole dans la poche

Une fois que le cap est clair, un chemin commence à se dessiner. A ce stade de nos parcours, nous invitons nos participants à construire leur boussole personnelle. Cela consiste à définir, en quelques mots clés, ses valeurs (qu'est-

¹ Comment Devenir Un Optimiste Contagieux - Shawn Achor. Un résumé sur ce blog : <https://www.liguedesoptimistes.fr/2018/10/21/comment-devenir-un-optimiste-contagieux-1ere-partie/>

ce qui est important pour moi ?), ses besoins (que me faut-il pour me sentir bien ?), ses sources d'énergie (qu'est-ce qui m'inspire ? me procure de la joie ?), ses talents (qu'est-ce que je sais faire ? quelles aptitudes me reconnaissent les autres ?), ses ancres (sur quoi je peux m'appuyer quoi qu'il arrive ?).

Pour aborder une transition professionnelle ou pour trouver sa route dans le monde de demain, notre boussole personnelle est un outil précieux pour guider nos décisions, orienter nos actions, et nous assurer que nous avançons dans la bonne direction. Bousculés mais le coeur ouvert, la quarantaine est propice à l'exercice.

Et bientôt, nous pourrons nous remettre en mouvement. Mais pas comme avant. Car cette fois, nous en avons fait l'expérience : demain est résolument incertain. Qui sait ce qui se cache au détour de notre chemin ? Alors, jouons-là collectif, soyons créatifs, imaginons les possibles, et expérimentons-les. Petit pas par petit pas.

Et dans quelques temps, nous nous retournerons,

Fiers d'avoir vécu cette aventure initiatique,

Et renforcés dans notre humanité.

Nous nous dirons que c'était moins difficile que prévu,

Nous aurons appris à naviguer à vue,

Et à rebondir, avec entrain.

En ce temps de confinement, nous vous proposons un programme spécial quarantaine. Du contenu, des exercices et des rencontres virtuelles pour faire le point et s'autoriser à rêver son futur. :

<https://somanYways.typeform.com/to/JCOUYI>

Profil

Anaïs Georgelin a créé en 2016 somanYways, après un Master en Management à l'IESEG (2012), et 3 années passées à faire 3 métiers dans 3 sociétés différentes.

C'est cette difficulté à s'intégrer dans l'entreprise, partagée par toute une génération de jeunes diplômés, et la volonté d'apporter des réponses aux questionnements de tout un chacun sur les nouveaux rapports au travail qui ont incité Anaïs Georgelin à se lancer dans l'aventure entrepreneuriale, avec la création de somanYways.

En savoir plus sur somanYways

somanYways : car il y a plein de chemins possibles.

Anaïs Georgelin crée somanYways en 2016, avec pour mission de contribuer à l'émergence d'une nouvelle culture du travail, plus en accord avec les aspirations et les singularités des individus. Depuis, somanYways a accompagné près de 4 000 personnes et plus de 20 entreprises. somanYways propose des études prospectives sur le monde du travail, des parcours d'accompagnement pour les personnes en transitions professionnelles (digital et présentiel), et des offres pour accélérer la transformation culturelle au sein des organisations.

L'équipe compte aujourd'hui une dizaine de collaborateurs.

somanYways est une startup incubée par La Ruche, un réseau national qui accompagne localement les entrepreneurs qui souhaitent développer leur activité de manière pérenne et responsable.

Plus : <https://www.somanYways.co>