madame FIGARO
lefigaro.fr/madame

BD & ILLUSTRATIONS

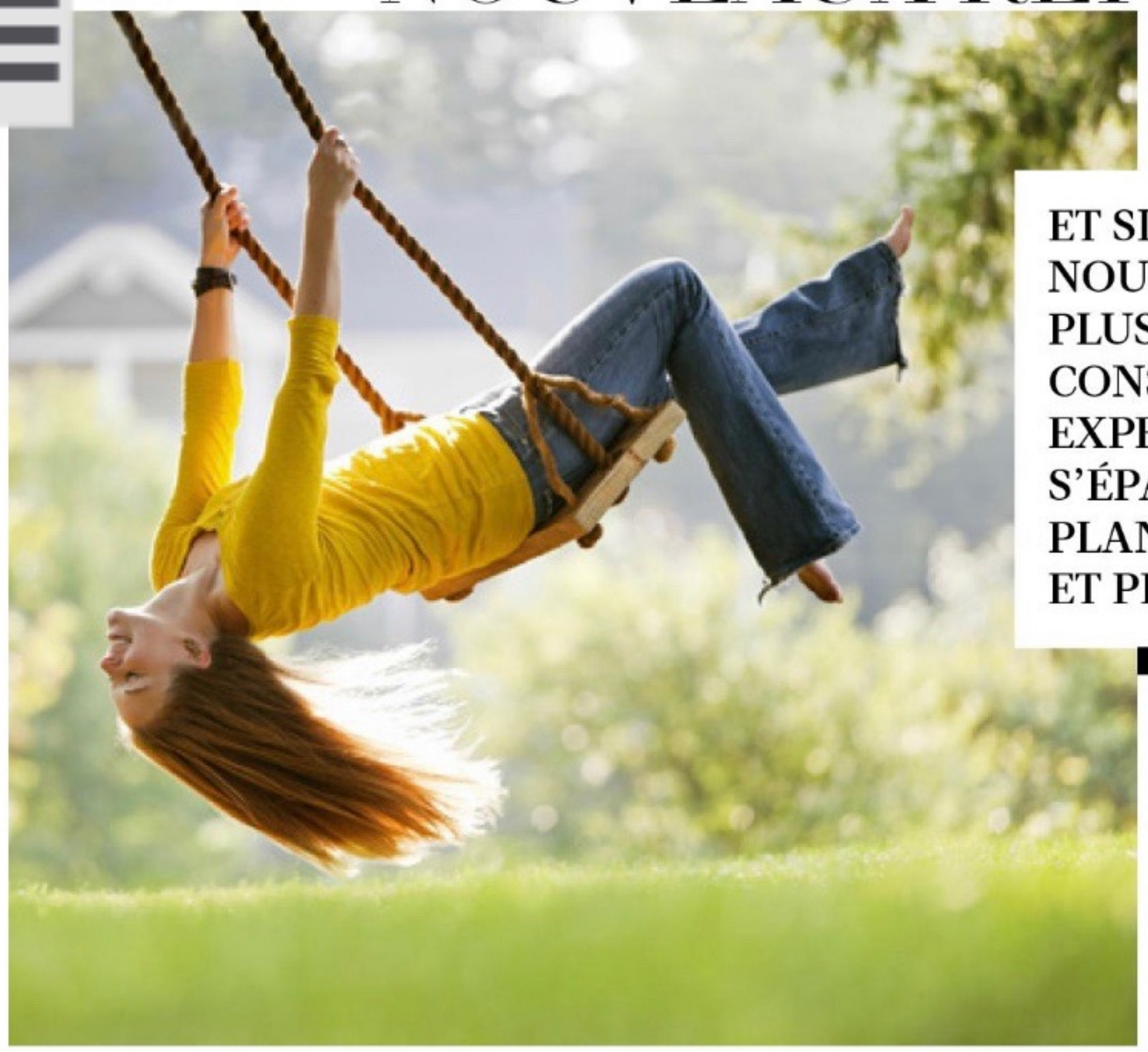
LE MONDE DE DEMAIN

VU PAR 7 TALENTS INSPIRÉS

+ PORTFOLIO CÉLÉBRITÉS
Autoportraits masqués

Madame Figaro - n°1864
© Madame Figaro

NOUVEAUX RÉFLEXES pour rebondir



ET SI LE CONFINEMENT NOUS AVAIT RENDUS PLUS SAGES ? LES CONSEILS DE DEUX EXPERTS POUR S'ÉPANOUIR SUR LES PLANS PERSONNEL ET PROFESSIONNEL.

Comment se remettre de cette expérience de confinement et s'en emparer pour en faire un instrument de changement ? « On analyse son impact sur nos existences, notre environnement et, surtout, conseille le coach Christophe Bourgois-Costantini, on partage son expérience avec les autres. » Et on avance !

ON FAIT DURER LES DOUX MOMENTS

Être enfermé a été l'occasion d'être plus créatif, plus solidaire, plus à l'écoute… On liste tous ces changements pour ne pas les oublier, mais également pour les entretenir. « Il faut faire perdurer tous les rituels qui ont eu un impact positif sur le moral, le corps, les relations familiales, amicales, professionnelles…, insiste Christophe Bourgois-Costantini. On s'est mis au chant, à la musique, au yoga, à la cuisine… ? Eh bien, on continue ! » Ça fait du bien, et ce peut être aussi une révélation pour un changement de vie.

ON SE REPLONGE DANS NOS SOUVENIRS

Pendant le confinement, on a rangé, on a retrouvé de vieux albums photos…, et on a renoué avec une mémoire très utile pour développer les intelligences méconnues que nous avons en nous. « Nous possédons dix intelligences, mais nous n'en avons pas conscience et ne les utilisons pas toutes. Pour mon livre, *Vous êtes 10 fois plus intelligent que vous ne l'imaginez !* (1), j'ai interviewé des personnalités remarquables de différents horizons pour identifier et découvrir comment on peut faire émerger ces intelligences. Elles sont souvent liées à l'enfance. Ainsi, le grand-père de Rafael Nadal réparait des violons, et ce champion possède un grand sens du son, qui lui permet, sur un court de tennis, non seulement de voir la balle, mais surtout de l'écouter, de saisir son rythme. Un atout formidable ! », détaille Christophe Bourgois-Costantini. On essaie donc de se remémorer des éléments marquants de son histoire pour stimuler ses capacités inexploitées.

ON CULTIVE UN "BON EGO"

« Quand on pose la question "Qui est pour vous la personne la plus importante au monde ?", la réponse est souvent : "mon enfant", "mon mari"… Et pourtant, on ne peut pas aimer si on ne s'aime pas. la personne la plus importante dans notre univers, c'est donc nous », explique Christophe

PAR **VANESSA ZOCCHETTI**

Bourgois-Costantini. Il faut enfin prendre le temps de s'aimer, de se comprendre, de se connaître et, ainsi, de cultiver un « bon ego », celui qui permet d'apprécier la personne que l'on est réellement, pas celle que l'on voudrait être.

ON ADOPTE UNE POSTURE BIENVEILLANTE

C'est fou comme cette période de confinement a réveillé des envies de faire bouger les lignes ! Plutôt que de partir faire la révolution bille en tête, on suit les conseils de Nathalie Achard, auteure de *La Communication non violente, à l'usage de ceux qui veulent changer le monde* (2). « Changer le monde passe par un changement personnel. Il faut adopter de nouvelles postures pour établir un lien d'écoute avec l'autre, et cela passe par la bienveillance. Et, comme on ne peut pas donner ce que l'on n'a pas, on applique en premier lieu cette bienveillance à soi-même. C'est le début d'un nouveau rapport à soi et au monde. »

ON ÉCOUTE SES ÉTATS ÉMOTIONNELS

« "Vous allez bien ?" "Oui, ça va..." Voilà souvent à quoi se réduit un échange autour de l'état émotionnel. Or il existe un incroyable vocabulaire lié aux sentiments et au ressenti et, pour bien se connaître, il est bon de le maîtriser », détaille Nathalie Achard. Elle propose donc un petit exercice : durant une journée, toutes les heures, on fait une pause et on prend le temps de qualifier par écrit son état émotionnel. À la fin, on étudie tous ces mots – des constats très précis qui permettent de mieux se cerner, de façon très factuelle, loin de tout jugement ou interprétation.

ON OUVRE LES YEUX

« Montre-moi ce que je ne vois pas ! », tel est le mot d'ordre de Nathalie Achard. « Quand le point de vue de l'autre n'est pas le mien, cela veut dire qu'il y a quelque chose que je ne vois pas. Et c'est intéressant de savoir quoi et de le découvrir », décrypte-t-elle. Accueillir les divergences ne signifie pas les accepter, mais les prendre en compte et donc établir un lien de respect avec l'autre. Une excellente façon de dénouer, par exemple, des échanges compliqués et des tensions, et également de faire passer des messages.

ON SORT DU SYSTÈME BINAIRE

Le bien et le mal, le vrai et le faux, le blanc et le noir... Nous évoluons dans un système binaire qui, selon Nathalie Achard, étouffe la créativité. Il n'y a pas deux options, mais beaucoup plus ! Et il faut savoir les entendre, les capter. « La pandémie et le confinement nous ont montré que rien n'est gravé dans le marbre, que nous sommes interdépendants des autres et de notre environnement. Ce virus nous prouve que tout bouge en permanence. » Il est ainsi impossible de rester figé sur ses opinions. Voilà donc l'occasion de prendre conscience de la nécessité d'être plus souple et plus perméable à l'autre.

ON VIT L'INSTANT PRÉSENT

Pour repartir de façon efficace, on ne cherche pas à rattraper le temps perdu. « Il est perdu une bonne fois pour toutes. L'important, désormais, est de se placer ici et maintenant, de ne pas regarder en arrière et d'être centré sur le moment présent », préconise

Christophe Bourgois-Costantini. Une forme de lâcher-prise qui doit aussi permettre de voir le futur autrement, débarrassé des lourdeurs du passé.

ON SAVOURE LA VIE

Le parfum d'une glycine au coin de la rue, le souffle du vent sur la peau, des rires d'enfants dans un jardin... Ces petites choses du quotidien auxquelles on n'attachait plus d'importance avant la pandémie redeviennent essentielles après ces semaines de confinement. On savoure donc la vie. « On la hume, on s'enivre de nature, on ressent la liberté dans notre corps même », s'enthousiasme Christophe Bourgois-Costantini. Et si finalement la simplicité nous permettait de nous révéler ?

(1) Éditions First, 17,95 €.
(2) Éditions Marabout, 17,90 €.