



LE MONDE POST-COVID

EMPATHIE, RESPECT, COMPASSION, BIENVEILLANCE...

Par Catherine Rochette

Pour ceux qui en douteraient encore, il y aura bien un « après-Covid ». En attendant le retour des grandes accolades et des chaleureuses poignées de mains, Glint s'est penché sur les changements comportementaux apparus depuis le début de cette pandémie. Où en sommes-nous depuis un an ? Si la vaccination tant attendue arrive à petits pas, il faut bien admettre que tous les petits gestes affectueux du quotidien appartiennent désormais au passé. Pourrons-nous à nouveau nous étreindre sans appréhension ? La crise sanitaire n'a pas seulement eu un impact sur notre vie sociale, amoureuse et professionnelle, elle a également bouleversé toutes nos habitudes. Impossible de tirer un trait définitif sur les ravages affectifs de cette pandémie.

Retrouverons-nous un jour notre insouciance collective ? Franck Martin*, coach auteur et conférencier, nous propose, dans son dernier ouvrage, « La contagion du bonheur », un remède radical pour retrouver le bonheur de vivre. Il nous donne des outils pour penser positif pour calmer notre mental déstructuré, en apprenant à nous concentrer sur l'instant présent, pour enfin laisser la place à l'imagination positive et

constructive. Un ensemble de principes et de bonnes pratiques pour créer un antivirus aux pensées compulsives, dont on a tant besoin en ce moment.

Cette pandémie nous aura appris à nous concentrer sur l'essentiel. Confinés, seuls ou en famille, nous avons tous été amenés à revoir notre manière de penser, mais également notre manière de vivre.

D'après les statistiques, plus d'un tiers des Français ont totalement changé de mode de vie depuis le début de cette pandémie. De nombreux citadins ont abandonné les villes pour acquérir un petit bout de jardin à la campagne. Loin du bruit et de la pollution, ils ont adopté une hygiène de vie plus saine, moins stressante.

Il aura fallu cette crise sanitaire pour retrouver le plaisir de jardiner, de cuisiner, ou bien encore de se plonger dans un roman captivant. Des choses simples, à portée de main, que l'on avait oubliées. Avec souvent peu de moyens, nombreux sont ceux qui ont franchi le pas, se limitant à l'essentiel, une manière de consommer plus locale, plus responsable et un travail plus en adéquation avec leurs valeurs. Quelques exemples, Pierre, un Parisien invétéré, cadre supérieur dans une société de haute joaillerie depuis 15 ans, qui a tout laissé tomber pour aller vivre dans un petit village en pleine campagne pour cultiver des légumes biologiques ; Marie, directrice marketing dans un grand groupe immobilier, qui a changé de métier pour se consacrer à sa passion, la pâtisserie ; et Johan, photographe professionnel en région parisienne, qui a tout plaqué pour restaurer une maison d'hôtes en Bretagne. La liste est longue.

Une chose est sûre, cette pandémie nous aura appris à nous soucier davantage du bien-être de notre entourage, mais également à être plus attentifs à l'autre. Une philosophie adoptée par Sylvie Burnet Merlin*, créatrice de Saburnet Collection, attachée de presse dans le secteur de la beauté et de l'art de vivre, dont l'activité a été totalement paralysée par la crise sanitaire. Entrepreneuse dans l'âme, la jeune femme, installée dans les Alpes, a dû recentrer son activité. C'est autour du bien-être que Sylvie Burnet Merlin va mettre ses compétences en développant, en binôme avec Silvio Marsili, la marque Futuria Stone.

« J'ai décidé de prendre un nouveau tournant professionnel et de me consacrer au bien-être des personnes. Avec Silvio Marsili, nous avons commercialisé une couverture lestée basée sur la science éprouvée de la stimulation par pression tactile profonde. Cette couverture émule la sensation d'un câlin réconfortant ; elle agit sur l'insomnie et soulage le stress et l'anxiété sans aucun effet secondaire nocif. J'ai interrogé à distance des neuroscientifiques et plusieurs somnologues qui m'ont tous confortée sur les bienfaits de cette innovation technique. Rebondir en prenant soin des autres, n'est-ce pas la meilleure thérapie pour défier la crise ? », commente Sylvie Burnet.

La question se pose toutefois : allons-nous devenir des asociaux enfermés dans une bulle familiale restreinte ou au contraire allons-nous rattraper le temps perdu dans une frénésie d'excès en tout genre ? Si c'est le cas pour certains, d'autres auront profité de cette pandémie pour renforcer leurs liens grâce à la bienveillance, l'entraide...

En attendant des jours meilleurs, il est possible d'agir pour vivre mieux et en sortir plus fort. Dans son livre « La bienveillance, un remède à la crise », le docteur Philippe Rodet* explique comment trouver la voie de la sérénité dans sa vie privée aussi bien que dans sa vie professionnelle. Parallèlement, il montre à quel point des comportements bienveillants au travail permettent d'allier santé et engagement.

Il invite les lecteurs à cultiver la bienveillance vis-à-vis de soi mais également d'autrui. « Si la crise est l'électrochoc qui permet la mobilisation du réflexe de solidarité instinctive, qui s'est puissamment exprimé pendant cette crise, et du réflexe du bien commun, qui a lui aussi été au rendez-vous, elle peut avoir pour chacune et chacun de nous et pour notre pays des conséquences positives. Il ne s'agit pas bien sûr de nier les difficultés rencontrées, les souffrances vécues par les uns et les autres et notamment par les familles durement touchées, mais de faire en sorte que les peines et les drames humains servent à créer un nouvel élan », précise-t-il.

En attendant de retrouver un peu de légèreté, continuons de maintenir la distanciation sociale et les gestes barrières et utilisons sans modération la bienveillance, nous nous en porterons que mieux. ■

À lire : * « La contagion du bonheur » de Frank Martin, coach, conférencier, expert en relation de confiance et formateur professeur de communication et de management à l'Université Lyon 1, et * « La bienveillance, un remède à la crise », du Dr Philippe Rodet, ex-urgentiste, aux éditions Eyrolles.

* Saburnet Collection - www.saburnet-collection.com - www.futuriastone.com