



RALLUMER LES ÉTOILES

MORAL EN BAISSÉ, HORIZONS BOUCHÉS...
2020 NOUS A FAIT PERDRE PIED ! ALORS
COMMENT RETROUVER L'ESPOIR ? MARION
STERLIN, COACH PROFESSIONNELLE,
LIVRE QUELQUES CLÉS POUR MIEUX PENSER.

PAR ANNA FONTERS

ELLE. Comment expliquez-vous que le deuxième confinement ait été plus mal vécu que le premier ?

MARION STERLIN. J'ai l'impression que, au lieu de dire dès le départ de la crise « on n'en sait rien, on va peut-être se tromper, mais on va avancer », on a tenu un discours infantilisant et culpabilisant, entre les injonctions à la quête de sens et les attestations pour sortir de chez soi. On a été incapable de dire que c'était difficile et qu'on ne savait pas où on allait. Aujourd'hui, on se prend un retour de boomerang : beaucoup de personnes qui au premier confinement disaient « ça va aller » ont mis sous couvercle leurs émotions et sont aujourd'hui en grande souffrance. Nous vivons une époque dans laquelle avoir des

doutes c'est être indigne de confiance. Mais il est normal d'en ressentir, surtout actuellement !

ELLE. Vous dites qu'il faut dépasser le concept de « confiance en soi » pour lui préférer la « conscience de soi », l'intuition, l'acceptation de sa vulnérabilité...

M.S. La confiance en soi est facilement ébranlable : comment avoir confiance quand on ne sait pas ce qui va se passer ? La conscience de soi, c'est être dans le présent, en accord avec ce que l'on ressent, s'écouter. L'intuition, c'est la capacité à intégrer ces signaux qu'on a captés. Une forme d'humilité, une façon d'accueillir l'incertitude, puis de prendre des décisions en se disant qu'on peut se tromper. Et donc en acceptant sa vulnérabilité et ses limites, c'est-à-dire sa singularité. Plutôt que se concentrer sur ce qui ne va pas, ce qu'on doit améliorer... au risque d'effacer qui l'on est. Ce n'est pas facile dans une société du culte de la performance où il faudrait être doué partout.

ELLE. Le deuxième confinement a aussi largement démontré les limites du télétravail, et notre besoin vital de sociabilité...

M.S. Le travail n'est pas qu'une tâche à réaliser. Il comprend le lien social, des moments informels... Avant le confinement, quand on pensait télétravail, c'était plutôt une flexibilité et une autonomie qui étaient souhaitées. Mais là, on n'a pas cette flexibilité : on est obligé de travailler de chez soi, ça n'a plus de sens de parler de l'équilibre vie pro/vie perso tellement il est flouté, et notre relation à autrui en prend un coup. Par ailleurs, beaucoup se rendent compte que l'entre-

prise ne leur correspond plus. Si celle-ci n'est pas prête à accorder plus de temps à ses collaborateurs pour d'autres projets, il risque d'y avoir de plus en plus de défiance et un rejet. On pourrait penser qu'avec la crise tout le monde va s'accrocher à son poste. Au contraire, certains décident de monter le projet auquel ils croient, de changer de voie : tout est tellement incertain, autant y aller à fond ! ■

TÉLÉTRAVAIL : ACCOR INNOVE

Vous n'en pouvez plus de télétravailler depuis votre canapé ? De votre imprimante qui fonctionne une fois sur deux ? Et si vous préférez l'hôtel ? Depuis novembre, le groupe Accor* (Novotel, Mercure, Pullman) propose de prendre une chambre dans un de ses 400 hôtels, un poste de travail en open space ou une salle de réunion pour la demi-journée ou la journée, seul ou en équipe (pas plus de six personnes et dans le respect des normes sanitaires, bien sûr).

L'occasion de travailler au calme, avec, en bonus, un accès au room service !

* Partenaire de notre forum ELLE Active, à retrouver sur la chaîne YouTube de ELLE.

