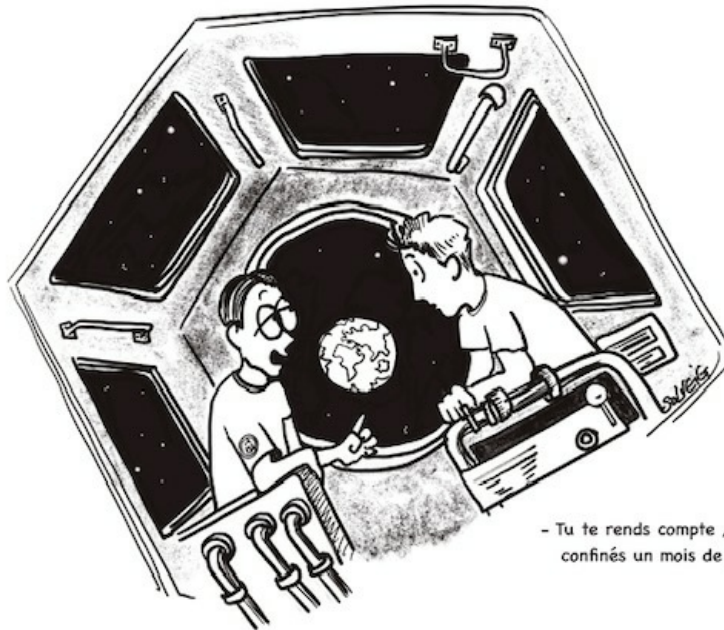




COMMUNICATION - COACHING D'ÉQUIPES  
GRAPHOLOGIE - ORIENTATION & RH  
[www.victoire-degez-conseil.fr](http://www.victoire-degez-conseil.fr)

## Edition spéciale confinement Pour prendre soin de soi Et réfléchir à son orientation

J'espère de tout cœur que chacun d'entre vous est à l'abri et entouré. Cette situation inédite et tragique nous met dans l'inconfort ; elle remet en cause, sans que nous n'ayons pu l'anticiper, notre sécurité fondamentale. Je vais m'adresser en premier lieu aux adultes, pour une réflexion sur l'actualité et en second lieu, aux jeunes qui doivent, malgré tout, prendre des décisions d'orientation.



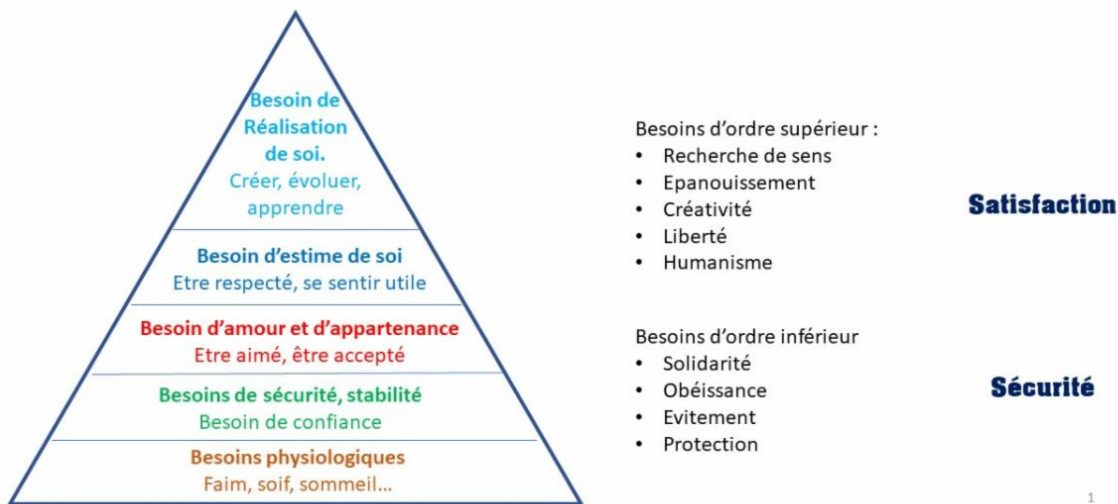
- Tu te rends compte , ils sont  
confinés un mois de plus !

### Prendre soin de soi

L'expérience que nous vivons valide en partie l'approche de Maslow, qui insiste sur l'importance et la hiérarchie des besoins fondamentaux humains, mais elle en révèle aussi les limites. Il considère en effet que les besoins supérieurs ne peuvent être comblés si les besoins inférieurs ne le sont pas en majeure partie. Et pourtant, dans ce confinement, alors que nos besoins physiologiques et de sécurité sont mis à mal, le besoin de réalisation, par exemple, se révèle pour la plupart d'entre nous particulièrement intense voire compensatoire : la créativité inonde les réseaux sociaux □ la recherche de sens n'a jamais été aussi présente.

On peut observer de façon empirique que l'homme a profondément besoin de combler toutes ces dimensions en même temps, aspirant naturellement à une certaine unité de sa personne.

# Pyramide de Maslow



Chacun d'entre nous, donc, se retrouvant en risque vital, a été contraint de sortir brutalement de sa zone de confort, sans y avoir été préparé. Parce qu'elles ont pour fonction principale de nous indiquer si nos besoins sont satisfaits, les émotions négatives nous envahissent et compliquent notre confinement, entrant parfois en résonance avec celles de nos proches. Il n'est pas toujours facile d'être à l'écoute d'un enfant angoissé ou d'un conjoint tendu, quand on est soi-même bouleversé. Pourtant, dans cette crise, il est normal de ressentir de la peur, voire de la terreur devant ce virus qui s'immisce silencieusement dans notre quotidien et nos cercles relationnels. La colère aussi, s'invite malgré nous dans notre cœur, ainsi que la vigilance face au danger, le dégoût de ce microbe qui est partout, la stupéfaction quand nous avons compris la gravité de la pandémie et la culpabilité de ceux qui ont transmis la maladie sans le savoir. La palette est large et ces émotions sont souvent mélangées.

Nous sommes alors tentés de refouler ce que nous ressentons par besoin de tranquillité. Pourtant, la stratégie la moins coûteuse consiste à essayer de les réguler par la parole ou de les canaliser par des actes concrets. Quand le stress est intense, il en va de notre santé mentale, de notre sommeil et de notre IMC ! Sans cela, nous risquons de créer des conflits, si nous parlons sans filtre, ou alors de nous venger sur la nourriture, l'alcool ou les médicaments. □

Et pourtant... Il nous faut faire face, être présents en télétravail ou bien sur le front dangereux des opérations, rester à l'écoute de nos proches, gérer un quotidien devenu lourd, supporter l'immobilité et la promiscuité. Certains n'ont pas l'espace minimum, d'autres se retrouvent seuls face à leurs démons intérieurs.

Les sous-marins ou les astronautes, qui supportent le confinement loin de la terre ferme, ont de nombreux conseils à nous apporter pour mieux supporter cette situation. De même, les chercheurs en psychologie affirment qu'une situation de stress sera métabolisée différemment selon que la personne aura pu activer ou non des facteurs modérateurs. En d'autres termes, **notre résilience dépend en partie de notre capacité à mettre en place des stratégies comportementales** pendant le confinement. C'est donc notre capacité de rebond, que nous construisons aujourd'hui, par l'acquisition consciente de nouveaux modes comportementaux. Boris Cyrulnik, le champion de la résilience résume en trois mots ce programme : **action, affection et réflexion**, les deux premiers étant des anxiolytiques naturels.

---

## Voilà quelques idées concrètes pour développer notre résilience:

- **Maintenir une structure spatiale et temporelle** : garder notre espace propre et rangé, faire notre vaisselle à temps, éviter de mélanger les lieux en dinant dans notre lit ou en travaillant dans nos toilettes. Faire un planning et essayer de s'y tenir tout en gardant des moments de liberté et de flânerie. En confinement l'espace se réduit et le temps s'étire, les jours se fondent, le rythme circadien peut s'en trouver perturbé durablement. Le maintien des repas, le respect du week-end ou des horaires de travail sont autant de repères qui nous sécurisent.
- **Envisager des projets**, orienter notre esprit vers l'action et des objectifs concrets. Trouver des petits challenges - apprendre le dessin ou la photo, travailler une langue étrangère, attaquer la pile de livres qui est sur notre table de nuit - sont des buts qui nous mobilisent mentalement.
- **Garder sa dignité**. Continuer à nous laver, nous habiller pour garder un sentiment de contrôle sur soi. La situation nous échappe et cela contribue à l'angoisse. Si nous relâchons notre

comportement, alors notre cerveau intègre l'information que « tout fout le camp ». En outre, cette façon de nous tenir debout influence inévitablement nos proches et surtout nos enfants qui prennent exemple sur nous et qui ont besoin d'être rassurés par nos actes. S'ils nous voient dépassés et négligés, ils n'en seront que plus insécurisés.

- Essayer autant que possible de **maintenir une gymnastique du corps et de l'esprit**. En faisant le peu d'exercice qui nous est autorisé. Beaucoup d'initiatives sur internet permettent d'aider à se motiver. Le jeu et l'émulation collective sont autant de stimulations qui nous permettent de sortir de la léthargie propice au confinement.
- **Eviter le binge watching** qui nous fait ingérer des informations, souvent angoissantes, en continu ou des séries jusqu'à l'indigestion, ou le *binge drinking* qui anesthésie l'esprit ou bien les grignotages sans faim qui ont juste comme fonction d'apaiser nos émotions négatives ou notre ennui. Le plaisir doit être un allié et un soutien, pas une dépendance ni une faiblesse. Pour éviter l'addiction, nous pouvons aussi nous exercer de temps en temps à supporter le manque.
- Envisager ce moment comme une **opportunité** pour prendre plus de temps pour échanger en famille ou en couple, pour inventer ou réfléchir à ce qu'on veut faire de sa vie. Renforcer nos liens sociaux d'une façon différente et peut-être plus profonde. Nous pouvons profiter de cette parenthèse pour parler en vérité à nos proches, pour évoquer notre ressenti ou nos souvenirs, faire le point sur nos relations.
- **Réserver des moments de solitude**, chacun dans son espace, pour nourrir une certaine introspection. Certains apprécieront la méditation de pleine conscience, d'autres la prière, d'autres enfin aimeront écrire un journal de bord ou rêver tout simplement. La vie trépidante nous a souvent obligé à vivre hors de nous-même en perdant la conscience des choses.
- Profiter de **temps de convivialité** avec des jeux de sociétés ou des films en famille. Prendre ses repas ensemble, discuter de la situation, pour permettre à chacun de s'exprimer, mais aussi débattre d'histoire, de philosophie, de sciences en évitant de tourner mentalement en boucle sur le sujet Covid. Être attentif à ceux qui sont seuls, à distance et qui peuvent en souffrir. Appeler ses amis, prendre de leurs nouvelles au téléphone. Maintenir le lien tout en restant chez soi, exprimer l'affection et la tendresse d'autres façons, par du dialogue et des attentions.
- **Orienter consciemment notre pensée vers des choses positives et constructives** : projets personnels ou professionnels, lectures, films profonds ou amusants, travaux, rangements de son logement, vont nous permettre de sortir de la rumination négative et d'avoir en outre, la satisfaction d'avoir réalisé quelque chose. L'action nous permet de baisser notre niveau de stress à l'inverse de l'omniprésence de l'information.
- **Prendre soin de soi et des autres**, profiter d'avoir du temps pour faire ce qu'on aime et que l'on ne s'accorde pas assez dans la frénésie de nos vies. Laisser émerger nos désirs profonds pour reposer des choix qui nous permettent de nous sentir alignés à ce que nous sommes et à nos valeurs. Souvent, dans la vie d'avant le Covid, nous avons décidé en fonction des stimuli de l'environnement – injonctions parentales ou patronales, sollicitations de la publicité et du prêt à penser – et sans vraiment exercer notre liberté.

**Cette mort qui rode est peut-être l'occasion de faire un travail sur nous de déblaiement de nous-même et de notre âme pour nous sentir plus vivant. C'est l'espérance qui nous permet de penser que la vie gagnera en fin de compte.**

---

## Réfléchir à son orientation

Vous êtes un **élève de terminale ou étudiant**.

- Vous avez besoin d'un éclairage pour une prise de décision avisée avec un outil fiable et une aide personnalisée.
- Vous voulez profiter du confinement pour réfléchir à votre orientation et en parler en famille. C'est l'occasion aussi pour vous de vous projeter dans un projet positif.

Victoire Dégez Conseil vous propose un **atelier Talents** en 3 temps :

- 1- Une **passation** de deux tests à distance
- 2- Une **formation collective de 2h** en vidéo, sur l'orientation et le TLP-Navigator.

Thèmes abordés :

- Introduction. Quels critères prendre en compte ?
- Le flux
- Le style relationnel
- ·L'approche intellectuelle
- ·La prise de décisions
- La façon d'agir

- Les désirs et les intérêts professionnels

3 - Une heure d'entretien individualisé par vidéoconférence avec le ou les parents pour débriefer le profil Talents (TLP-Navigator) et l'IRMR (inventaire d'intérêts professionnels) 3 ou 4 jours après la formation collective et l'envoi des profils individuels.

Tarif : 275 euros HT/330 euros TTC. Règlement par virement à l'inscription.

Le tarif comprend

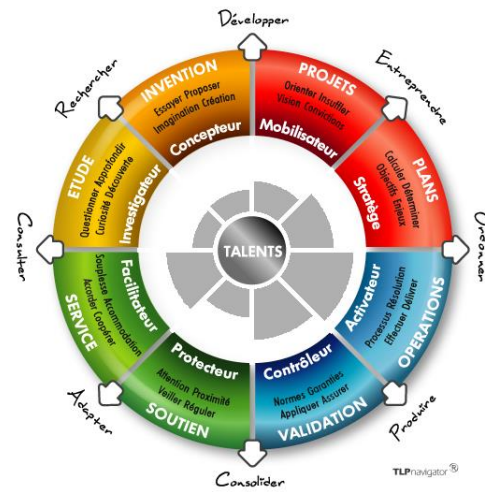
- 2h de formation collective
- 1h de debriefing individuel
- Un profil Talents (15 pages)
- Un inventaire d'intérêts professionnels

Renseignements et inscriptions :

[victoire.degez@wanadoo.fr](mailto:victoire.degez@wanadoo.fr)

Dates des prochaines sessions collectives :

- **Jeudi 23 avril de 14h à 16h**
- **Mercredi 29 avril de 14h à 16h**



## Présentation du TLP-Navigator

Outil de dernière génération, le TLP-Navigator est un croisement entre le MBTI (plus simple), le TMS (plus complet) et le Golden.

Profondément **positif et dynamique**, il donne les préférences dans le travail sur plusieurs critères : les modalités de la relation, de la perception, de la décision et de l'action.

Chaque personne est composée de **forces**, de tendances, de préférences, combinées de manière singulière. Les combinaisons infinies de ces préférences personnelles donnent un profil spécifique de **Talents**. Le TLP-Navigator met en valeur les ressources de chacun et ses axes de développement. L'outil permet à chaque jeune de **gagner de la confiance en soi** et se projeter dans l'avenir en s'appuyant sur ses forces. La vision est positive et peut l'aider à discerner sur quel type de tâches ou de fonction, il aura du **plaisir**, de **l'énergie** et de **la facilité**.

L'outil est puissant mais il demande une certaine maturité. Il est adapté à partir de la terminale. Pour des adolescents plus jeunes, d'autres outils sont plus performants.

Pour en savoir plus sur les activités du cabinet Victoire Dégez Conseil [cliquez ici](#).