

HOMEM ADECO MPANY

WE SHOULD
WORK **TOGETHER**



VIVRE SEREINEMENT CETTE PÉRIODE TROUBLÉE



HOME MADE COMPANY SPRL
AVENUE LOUISE, 523
1050 BRUXELLES

TABLE DES MATIÈRES



1 ^{ÈRE} PARTIE : CONFINEMENT ET TÉLÉTRAVAIL : ÉMOTIONNELLEMENT, COMMENT ÇA SE PASSE?	4
UN VRAI CHALLENGE ÉMOTIONNEL	5
1 ^{ÈRE} ÉTAPE : IDENTIFIEZ LES ÉMOTIONS RESENTIES	5
2 ^{ÈME} ÉTAPE : IDENTIFIEZ LE BESOIN LIÉ À L'ÉMOTION	7
3 ^{ÈME} ÉTAPE : EXPRIMER SES ÉMOTIONS	8
MES ÉMOTIONS : CONCRÈTEMENT, JE FAIS QUOI?	11
LA FRUSTRATION	11
L'ÉNERVEMENT, LA COLÈRE	12
LA SOLITUDE	13
LA PEUR	14
LE SENTIMENT DE VIDE, L'ENNUI	14
LA COURBE DU CHANGEMENT	15
EN CONCLUSION	17

Etre à vos côtés, traverser cette période ensemble, voilà ce qui nous anime.



En cette période troublée, il nous semble plus important que jamais de se serrer les coudes, d'avancer ensemble, de nous fédérer autour d'un objectif commun : celui de sortir grandi de cet épisode de confinement.

Car nous avons la certitude que rien ne sera plus pareil, que l' « après » nous trouvera changés, grandis, transformés. Que notre société et nos entreprises auront appris à travailler différemment. De quelle façon? Il nous appartient de le déterminer dès maintenant!

C'est pourquoi nous avons créé ce cahier de transformation, qui vous accompagnera durant ces moments particuliers.

Nous le déclinons en trois parties :

1. Confinement et télétravail : émotionnellement, ça se passe comment?
2. Confinement et télétravail : on s'organise comment?
3. Confinement, couple et enfant : et le télétravail là dedans?

Vous trouverez donc dans les pages suivantes la première partie. Nous espérons de tout cœur qu'elle puisse vous être utile, vous accompagner dans cette période chaotique.

Et surtout, prenez bien soin de vous, de tous ceux qui vous sont chers !

A très bientôt !

- Samantha, et toute l'équipe de Home Made Company -



1^{ÈRE} PARTIE :

Confinement et télétravail : émotionnellement, ça se passe comment?

Emotionnellement, cette période est complexe, et nous demande de mettre à profit toute notre capacité d'adaptation.

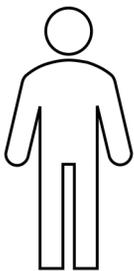
UN VRAI CHALLENGE ÉMOTIONNEL !

Durant cette période de confinement, vous allez rencontrer de nombreux moments émotionnels. Peur, frustration, solitude, mais également moments de joie seront au rendez-vous. Comment gérer tout cela au mieux, pour préserver votre équilibre ? Voici plusieurs exercices qui vous permettront de vivre sereinement ces différents évènements.



- Identifiez l'émotion ressentie
Remémorez-vous une situation ayant engendré une des émotions suivantes, et décrivez-en les symptômes physiques. Qu'avez-vous ressenti physiquement, où se situait l'émotion?

LA PEUR



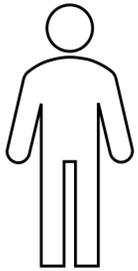
- Décrivez la situation dans laquelle vous avez ressenti de la peur.
- Où se situe l'émotion de la peur dans votre corps? Quels sont vos symptômes physiques liés à la peur? Qu'avez-vous ressenti physiquement lorsque vous avez vécu la situation à laquelle vous pensez?

.....

.....

.....

LA COLÈRE



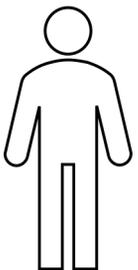
- Décrivez la situation dans laquelle vous avez ressenti de la colère.
- Où se situe l'émotion de la colère dans votre corps? Quels sont vos symptômes physiques liés à la colère? Qu'avez-vous ressenti physiquement lorsque vous avez vécu la situation à laquelle vous pensez?

.....

.....

.....

LA TRISTESSE



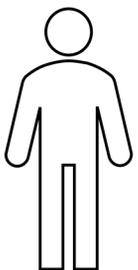
- Décrivez la situation dans laquelle vous avez ressenti de la tristesse.
- Où se situe l'émotion de la tristesse dans votre corps? Quels sont vos symptômes physiques liés à la tristesse? Qu'avez-vous ressenti physiquement lorsque vous avez vécu la situation à laquelle vous pensez?

.....

.....

.....

LA JOIE



- Décrivez la situation dans laquelle vous avez ressenti de la joie
- Où se situe l'émotion de la joie dans votre corps? Quels sont vos symptômes physiques liés à la joie? Qu'avez-vous ressenti physiquement lorsque vous avez vécu la situation à laquelle vous pensez?

.....

.....

.....



LA PEUR

J'avais besoin de

- Identifiez le besoin lié à l'émotion
Reprenez la situation précédente pour chacune des émotions. De quoi aviez-vous besoin dans cette situation, dans cette émotion? (ex. j'avais besoin de réconfort, d'être seul.e, d'être entendu.e, ...)

- Lorsque vous avez ressenti de la peur lors de la situation précédemment expliquée, de quoi aviez-vous besoin pour répondre à cette émotion?

.....
.....
.....

LA COLÈRE

J'avais besoin de

- Lorsque vous avez ressenti de la colère lors de la situation précédemment expliquée, de quoi aviez-vous besoin pour répondre à cette émotion?

.....
.....
.....

LA TRISTESSE

J'avais besoin de

- Lorsque vous avez ressenti de la tristesse lors de la situation précédemment expliquée, de quoi aviez-vous besoin pour répondre à cette émotion?

.....
.....
.....

LA JOIE

- Lorsque vous avez ressenti de la joie lors de la situation précédemment expliquée, de quoi aviez-vous besoin pour répondre à cette émotion?

J'avais besoin de

.....

.....

.....



- Il s'agit maintenant d'exprimer tout ça ! En effet, contenir une émotion, ne pas l'exprimer amplifie ses effets négatifs.
- Nous vous proposons pour cela un modèle issu de la Communication Non Violente, le modèle OSBD

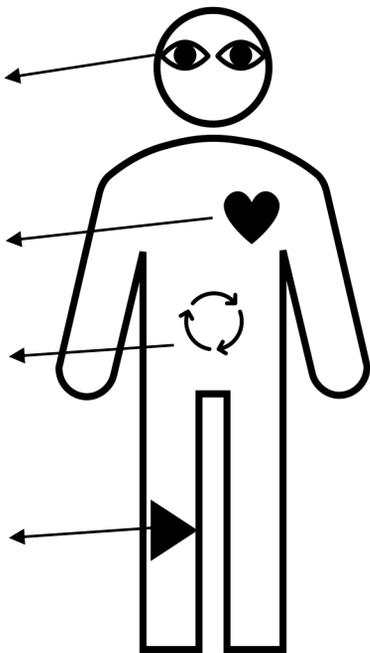
OSBD

OBSERVER : Qu'est ce que j'observe? Quand tu dis ça...
 Quand tu fais ça...

SENTIMENT : Je me sens...

BESOIN : dans cette situation, j'ai besoin de ...

DEMANDE : j'aimerais que...



Il s'agit de décrire objectivement la situation, sans aucun jugement

On parle en « je »

On ne parle pas d'action, mais d'un besoin général

Pas d'exigence, la demande est une proposition, elle est simple, claire et explicite. Elle doit être acceptable pour les deux parties

EXEMPLE

OBSERVER : Lorsque tu me dis que je dois répondre à mes mails plus rapidement
SENTIMENT : je me sens oppressée et stressée
BESOIN : j'ai besoin de faire les choses à mon rythme
DEMANDE : j'aimerais que tu me laisses un délai de 24h pour répondre à tous mes mails

Prenez trois situations dans lesquelles vous vous êtes senti énervé, frustré, en colère ou contrarié. (Allez, avec ce confinement, il doit y en avoir hein !)
Pour chacune de ces situations, imaginez-vous les exprimer en utilisant le modèle OSBD.
Ecrivez votre dialogue ci-dessous.

1^{ÈRE} SITUATION

- Ce que j'observe : lorsque
- Mon sentiment : je me sens
- Mon besoin : j'ai besoin de
- Ma demande : je souhaiterais que

2^{ÈME} SITUATION

- Ce que j'observe : lorsque
- Mon sentiment : je me sens
- Mon besoin : j'ai besoin de
- Ma demande : je souhaiterais que

3^{ÈME} SITUATION

- Ce que j'observe : lorsque
- Mon sentiment : je me sens
- Mon besoin : j'ai besoin de
- Ma demande : je souhaiterais que

Pratiquez ces exercices de communication non violente le plus souvent possible, cela vous permettra d'exprimer vos émotions sans attendre l'explosion.

C'est également un exercice qui fonctionne bien avec les enfants, au travers du bonhomme OSBD qu'on leur présente, et les questions suivantes :

1. Qu'est ce que tu vois?
2. Qu'est ce que tu ressens dans ton cœur?
3. De quoi tu as besoin (le ventre)?
4. Qu'est ce que tu voudrais mettre en action (les jambes)?

MES ÉMOTIONS : CONCRÈTEMENT, JE FAIS QUOI?

Durant cette période de confinement, les émotions seront nombreuses et variées. A chaque émotion correspond un besoin. Nous allons donc voir comment y répondre concrètement !

LA FRUSTRATION

La frustration est l'émotion liée à l'impossibilité de faire, d'avoir quelque chose immédiatement. Elle correspond au fait que nous devons postposer la réponse à un besoin, une envie. Or notre cerveau privilégie le plaisir à court terme, c'est pourquoi la frustration peut être une émotion qui prend parfois beaucoup de place.

- Lorsque vous sentez la frustration monter, réfléchissez immédiatement au moment auquel vous pourrez postposer cette chose que vous avez envie de faire ou d'avoir. Planifiez-le de façon concrète !
Exemple : j'ai très envie de lire un livre, mais les enfants réclament une promenade. Je planifie mon temps de lecture au retour, et je l'exprime concrètement : lorsque nous reviendrons de promenade, je lirai pendant une heure
- Prévoyez Murphy ! Vous vous souvenez, la loi de Murphy? Celle qui veut que tout ce qui pourra tourner mal tournera mal? La loi de l'emm... maximal?
Lorsque vous faites un planning, gardez en tête qu'il y a beaucoup de chance qu'il soit perturbé ! (par les enfants, votre conjoint.e, vos animaux, une baisse de motivation, le stress,...
Gardez de la flexibilité dans votre planning pour pallier à ces perturbations !

Dans quelle situation vous sentez-vous frustré.e?

.....

.....

.....

Que pourriez-vous mettre en place pour apaiser cette frustration?

L'ÉNERVEMENT, LA COLÈRE

La colère se manifeste dans plusieurs situations :

- Un obstacle à l'atteinte de votre objectif apparaît
- On envahit votre territoire
- Lorsqu'il y a injustice

Prenez le temps de réfléchir aux obstacles qui se manifestent : comment pouvez-vous les contourner? Que pouvez-vous mettre en place pour atteindre vos objectifs malgré les obstacles?

Vous avez le sentiment que votre territoire (mental ou physique) est envahi?

Il est important de créer une zone dans laquelle vous pouvez être seul.e pour vous ressourcer. Il peut s'agir d'une pièce dans la maison, que vous vous appropriez quelques minutes par jour, de prendre l'air seul.e dans le jardin quelques instants, etc...

Cela vous permettra de prendre le recul nécessaire pour exprimer vos émotions et besoins selon la méthode OSBD.

Et si c'est le sentiment d'injustice qui provoque votre colère, posez-vous la question suivante :
Qu'est ce que je peux changer à cette situation, et qui est totalement sous mon contrôle?

LA SOLITUDE

Il est également possible que dans cette situation, vous vous sentiez seul. La solitude est un sentiment que vous pouvez combattre de plusieurs façons :

- Entrez en contact fréquemment avec vos proches, de manière digitale.
- Etablissez une routine, fixez des horaires à ces contacts. Savoir qu'ils vont avoir lieu et à quel moment est rassurant.
- Restez connecté au monde, au travers de la lecture de journaux, les journaux télévisés, la radio. Sans tomber dans le pessimisme !
- Participez à des activités de groupe en ligne : cours de cuisine, séances de sport, apéros (si si, c'est du sport aussi!) se mettent en place de façon virtuelle sur les réseaux sociaux
- Communiquez à intervalles réguliers avec vos collègues, privilégiez le canal audio au canal écrit. Prenez de leurs nouvelles !
- Dites bonjour, au revoir, bon appétit à vos collègues en ligne. Signifiez-leur quand vous prenez vos pauses, pour les partager !

Vos collègues ou proches peuvent également subir cette solitude. Fixer une routine et multiplier les contacts leur permettra également d'y échapper.

LA PEUR

Il est normal de ressentir de la peur, de l'angoisse ou de l'inquiétude dans cette période étrange. Vos collègues, proches, amis, ressentent certainement la même chose. En en parlant ouvertement, vous leur donnez également la permission et la possibilité d'exprimer leurs propres émotions.

Face à la peur, posez-vous les questions suivantes :
Qu'est-ce qui concrètement me fait peur?

Que puis-je mettre en place, de façon pragmatique, qui me rassurerait?

Vous pouvez également aider vos collègues ou proches à verbaliser cette émotion en leur posant les mêmes questions. Faites preuve d'empathie, questionnez-les sur ce qui provoque cette émotion, pourquoi, ce que ça évoque pour eux, etc. Surtout, demandez-leur en quoi vous pouvez leur être utile.

LE SENTIMENT DE VIDE, L'ENNUI

Nous n'avons pas l'habitude de passer autant de temps livrés à nous-mêmes. Dans le quotidien métro-boulot-dodo, nous aspirons à plus de temps à la maison, plus de temps en famille ou entre amis.

Et maintenant, nous l'avons, et il se peut que nous ne sachions pas quoi en faire. Cela vous parle?

Pour éviter de vivre négativement ce sentiment d'ennui, voici un exercice simple qui vous permettra d'organiser cette période.

Avec vos collègues, lors d'une séance de vidéoconférence, faites ensemble la liste de tous les dossiers de fond sur lesquels vous avez toujours voulu avancer. Vous pouvez utiliser pour cela l'application Mural (<https://mural.co/>) gratuite, qui permet l'utilisation de post its digitaux pour les brainstormings.

Brainstormez tous ensemble : notez une idée par post it. Puis classez-les par priorité, et répartissez -vous le travail selon vos affinités.

Vous pouvez bien évidemment faire la même chose dans le domaine privé : réunissez-vous en famille, faites un brainstorming de tout ce que vous avez toujours voulu faire mais que vous avez sans cesse reporté, classez -les par priorité, puis chacun choisit ce qu'il a envie de faire !

LA COURBE DU CHANGEMENT

Nous vivons un extraordinaire changement dans nos habitudes, un bouleversement total de nos façons de fonctionner. Logique que cela entraîne beaucoup d'émotions !

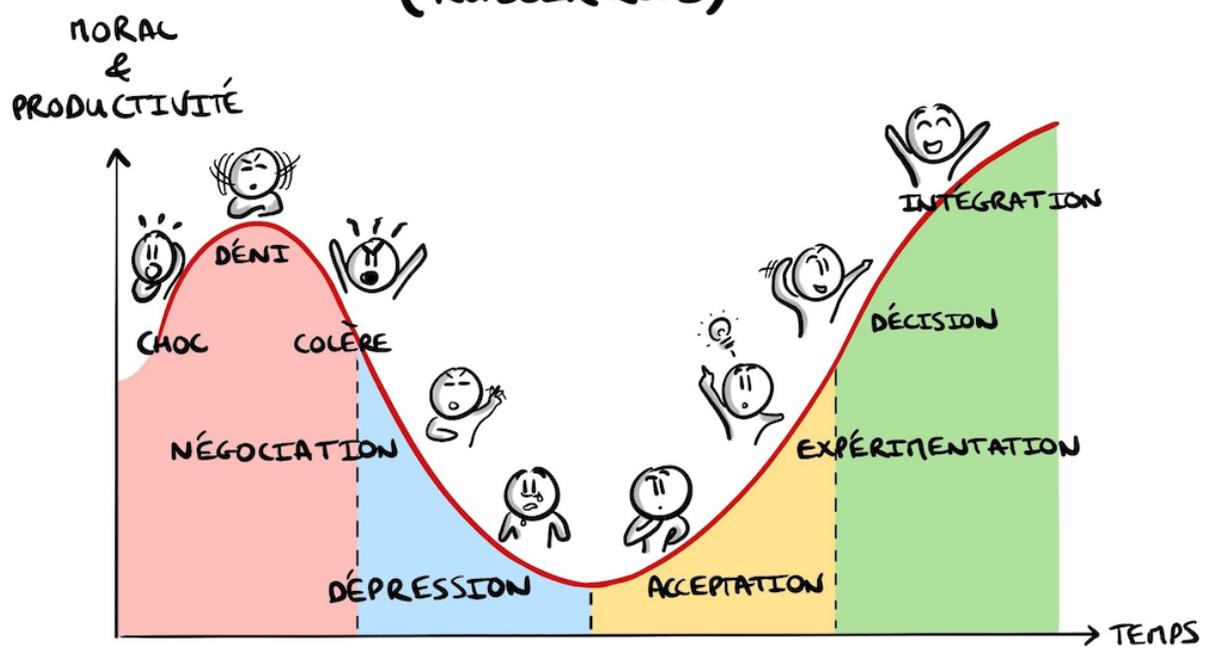
Voici la courbe du changement, inspirée de la courbe du deuil d'Elizabeth Kübler-Ross. Car après tout, un changement, c'est aussi le deuil d'anciennes habitudes !

Vous verrez dans celle-ci quelles sont les différentes phases, ainsi que les émotions qui y sont liées.

N'hésitez pas à vous situer sur cette courbe, mais également à situer vos collègues, proches ou amis. Cela vous permettra de mieux comprendre ce par quoi vous passez ou ce qu'ils traversent.

Et gardez en tête que si vous vous retrouvez sur cette courbe, c'est une bonne nouvelle ! C'est que le processus d'acceptation est en marche !

ÉTAPES DU CHANGEMENT (KÜBLER ROSS)



@BLOCULUS

Où est-ce que je me situe sur cette courbe ?

EN CONCLUSION



Nous espérons de tout cœur que ce petit cahier a pu vous être utile. N'hésitez pas à y revenir souvent durant cette période, le fait d'écrire les choses vous permet également de mieux les vivre.

A défaut de nous serrer la main, serrons-nous les coudes. Soyons solidaires, développons de nouvelles compétences, accomplissons de nouveaux rêves.

Pour que cette période de confinement devienne une période de transformation positive.

Pour que le monde, lorsqu'il recommencera à tourner, tourne différemment.

Prenez bien soin de vous, de tous ceux qui vous sont chers !

A très bientôt !

- Samantha, et toute l'équipe de Home Made Company -