

L'Elément Humain® aux temps du Covid-19



Par Laurence Medrjevetzki

En ces temps de pandémie et de confinement général où chacun se doit de rester chez lui et de limiter les contacts avec l'extérieur, nous vivons tous une situation singulière à laquelle la grille de lecture de l'Elément Humain® de Will Schutz peut apporter du sens.

En effet, le modèle *FIRO* de l'*Orientation Fondamentale des Relations Interpersonnelles*, au travers de ses dimensions d'*Inclusion*, de *Contrôle* et d'*Ouverture*, nous permet d'identifier directement les comportements déclenchés par la situation, les sentiments qui sont en jeu et les peurs qui en émergent. Les principes de *Présence*, de *Choix*, de *Conscience* et de *Vérité* nous apportent aussi des clés pour trouver nos solutions individuelles et collectives.

Le Covid-19, une maladie d'*Inclusion* :

Tout dans cette crise ramène au premier abord à la dimension de l'*Inclusion* qui est celle du contact : contact avec les autres, avec le dehors au plan interpersonnel mais aussi contact avec soi-même, avec sa propre énergie et vitalité. Le virus se transmet au travers de ce contact physique interpersonnel et la manière d'empêcher sa diffusion est donc dans la limitation drastique de notre inclusion, au travers du confinement. Dans notre approche de nos relations avec les autres, l'impact de ce confinement risque d'être différent, en fonction de nos préférences d'inclusion, en particulier s'il est amené à durer. Nos rigidités émergent et avec elles nos émotions liées à notre sentiment d'Importance. Certains peuvent se sentir tristes ou en colère de ne pas pouvoir voir les autres. D'autres peuvent se sentir paralysés à l'idée de prendre leur téléphone et d'avoir beaucoup de gens à appeler, là où le contact se fait si facilement en temps normal. Nos peurs interpersonnelles relatives à l'*Inclusion* – peur d'être abandonné, exclu, isolé, ignoré – sont activées et nous conduisent à agir en réaction, pour les éviter. Nous voyons donc crépiter les groupes Whatsapp et les réseaux sociaux alors que certains d'entre nous y passent du temps pour retrouver une forme de contact. D'autres choisissent une réaction inverse, mais tout aussi ancrée dans la même peur : le retrait, la distanciation de ce qui se passe à l'extérieur, encore moins de communication que d'habitude. Comme toujours dans l'Elément

Humain[®], aucune de ces réactions n'est « bonne » ou « mauvaise ». L'Elément Humain[®] nous invite simplement à en prendre conscience pour pouvoir choisir de faire autre chose -ou pas.

Sur l'aspect intrapersonnel, celui de notre relation à nous-mêmes, le Covid-19 affecte directement nos voies respiratoires, le principal moyen que nous avons d'être en contact avec l'extérieur, au travers de notre respiration. C'est cet air qui entre et sort de nos poumons qui constitue notre besoin physiologique le plus primaire et qui nous relie directement à la Vie. Le virus vient nous toucher directement dans notre Inclusion à nous-mêmes, à nos sources de vitalité et d'énergie. Et il fait bien entendu émerger la peur existentielle de l'Inclusion par rapport à soi qui est celle d'être indigne d'exister, de ne pas être connecté à la Vie, la peur de la mort. Ici encore, le concept de Choix peut nous aider à choisir ce qui est le plus utile : « le danger est réel, la peur est un choix », comme aime à le rappeler ma chère amie Anne-Monique Sellès¹.

La crise sanitaire et économique, une situation exceptionnelle de *Contrôle* :

Dans cette deuxième dimension de la relation interpersonnelle où se joue l'impact que chacun veut avoir sur l'autre (et recevoir de lui) mais aussi l'impact que chacun souhaite avoir sur sa vie, la situation que nous vivons présente des caractéristiques exceptionnelles. Le confinement, mesure de contrôle extrême de notre liberté d'aller et venir en est l'exemple parfait. C'est bien la flexibilité sur le contrôle que nous acceptons de recevoir de l'autre qui est en jeu, dans une situation qui fait émerger notre peur de la vulnérabilité. Face à la même peur inconsciente, les comportements peuvent être à l'opposé : certains se rebellent contre les mesures de restriction et bravent les contrôles alors que d'autres peuvent se sur-adapter aux règles posées.

Les conséquences économiques (risque de faillite, de licenciement, baisse drastique de revenus, etc) nous renvoient aussi à notre peur inconsciente de l'humiliation dans le regard des autres mais c'est surtout au plus profond de nous, au plan intrapersonnel, que la peur de ne pas arriver à faire face à la situation et d'être impuissant joue le plus fortement. Nous nous interrogeons sur nos capacités à trouver des solutions, à rebondir dans l'avenir incertain, dans des circonstances sur lesquelles nous n'avons aucune prise, aucun contrôle. C'est bien notre confiance en nos capacités qui est ici mise à rude épreuve, et je le perçois de manière très aigüe en ce qui me concerne en écrivant ces lignes. Là encore, « le danger est réel, la peur est un choix ». Nous pouvons choisir de nous sentir impuissants -ou pas.

En tête-à-tête avec soi, l'*Ouverture* en question

Les temps que nous vivons impactent aussi pleinement notre vécu de la dimension affective que constitue l'*Ouverture*. Le dévoilement que nous préférons avoir de notre expérience, de nos

¹ Représentante de l'Elément Humain[®] en France

pensées ou de nos sentiments est fortement sollicité. Nombre de questions se bousculent dans nos têtes lorsque nous touchons notre peur de ne pas être appréciés tels que nous sommes : est-il acceptable de dire que je suis malade ? que j'ai peur ? que je suis inquiet ? que je me réjouis ? que je redoute la promiscuité ? que je n'ai pas envie de prendre tous mes repas en famille ? que je préfère être seul ? que je ne veux pas que mon voisin entre chez moi ? que je n'en peux plus de voir les mêmes têtes ? que je ressens de la colère ou de l'animosité en même temps que de l'amour (ou pas !) envers ceux avec qui je suis confiné ? Nous nous demandons tous comment les autres pourraient réagir à ce que nous pourrions dire. La peur que nous avons surtout, au plus profond de nous, c'est probablement de ne pas savoir comment nous répondrions nous-mêmes à la réaction des autres.

La situation d'isolement nous amène à nous retrouver face à nous-mêmes, avec moins de diversions extérieures pour nous empêcher de nous voir tels que nous sommes. Nous touchons la difficulté que nous pouvons avoir à être notre meilleur ami, notre peur de ne pas être digne d'être aimé, même à nos propres yeux. La situation nous prive aussi de la réassurance que nous trouvons habituellement chez les autres sur notre propre amabilité. Nous avons moins d'occasions de faire en sorte que les autres nous apprécient, confirmant au passage que nous sommes quelqu'un de bien, digne d'être apprécié. Nous avons aussi moins d'occasions de faire des choses qui nous permettent de nous mettre en valeur, pour finalement pouvoir apprécier la personne que nous sommes.

Tout comme nos rigidités, nos mécanismes de défense sont pleinement à l'œuvre en ce moment, à commencer par le plus puissant d'entre eux : le déni qui consiste à nier le problème, la peur ressentie, l'expérience que nous vivons, la fuite que nous prenons.

L'Elément Humain® ne nous propose pas de solutions ni de comportements adhoc. Il nous invite à être *présents* à nous-mêmes, à ce que nous vivons dans l'instant. Il nous invite à être plus *conscients*, de nos comportements, de nos sentiments, de nos peurs et de nos mécanismes de défense. Il nous invite à être plus *ouverts* que nous ne le sommes d'habitude, envers les autres et envers nous-mêmes et de voir ce que cela produit lorsque nous laissons agir le grand simplificateur qu'est l'ouverture. Il nous invite à être conscients des bénéfices secondaires de nos *choix* et à faire des choix conscients. « Le danger est réel, la peur est un choix ».

Mon intention en partageant cette lecture de la situation par l'Elément Humain® est de contribuer à augmenter notre conscience de ce que nous vivons. Cela peut nous aider à prendre du recul par rapport à nos peurs et à mieux vivre les semaines de confinement et les changements à venir. Cela peut nous aider aussi à choisir consciemment, plutôt que de subir la situation.

Laurence MEDRJEVETZKI, LHEP™
Senior Executive Coach

laurence@transcendo.fr