



# Adonnances

Les nouvelles d'Adonnances - Mai 2020

*A l'heure où nous nous apprêtons à alléger le confinement, je vous propose une réflexion sur cette expérience non désirée. Article co-écrit avec mon collègue Frédéric Marquet. Une autre publication arrive prochainement.*



## Du confinement au consentement...

Le confinement se traduit en premier lieu par la **privation** de liberté et de déplacements, l'empêchement de loisirs, de réunions in situ, familiales, amicales ou professionnelles.

Le confinement a laissé la place à la **suractivité** à ceux et celles qui doivent jongler entre télétravail, éducation des enfants, vie de couple et présence téléphonique aux familles et amis... avec un risque réel d'épuisement.

A l'inverse, pour d'autres, le confinement est synonyme de sous-activité, impossibilité de travail, ennui, solitude, conduisant à un **face à face inédit avec soi-même**.

Le confinement rime aussi avec angoisse quand on ne peut plus se réchauffer autour d'un défunt.

Qui peut dire que ce temps de confinement le laisse indemne ?

Nos réactions ont été diverses, nombreuses.

L'**agitation** des premiers jours ou semaines avec sa surenchère de posts sur les réseaux sociaux, d'humour, d'apéro-zoom, d'intellectualisation et de soi-disant apprentissages de l'expérience. Une sorte d'esquive de réalité, de mélancolie de l'ancien temps.

La **colère** face à toutes ces privations.

La **peur** pour ceux dont l'activité a chuté ou s'est arrêtée net.

La **détresse** dans l'inertie d'un faux-rythme.

La **lassitude** de jour en jour.

Et sans doute un mélange de toutes ces émotions et de bien d'autres. Un **yo-yo** de l'une à l'autre, un combat. Une tempête intérieure dans un calme-plat extérieur. Grosse fatigue, sommeil haché.

Le monde d'avant ne va pas revenir de sitôt, c'est ainsi. Certains disent même qu'il ne reviendra pas. Je n'ai pas choisi cette crise, qu'est-ce que je peux encore choisir ? Qu'est-ce que je peux faire de ce confinement qui s'est imposé ?

Et plus ou moins rapidement, **le calme**, ... le vide, et l'émergence d'une réponse...une évidence. **Le consentement !**

Consentir à l'incertitude... tout est à inventer... consentir à **inventer**. Consentir aux variations émotionnelles : cette crise est une épreuve, repérer qu'elle m'affecte. Ces émotions me disent quelque chose, elles me permettent d'avancer. Il n'y a **pas de consentement sans combat**, dit-on en termes spirituels.

Consentir aux (re)**apprentissages** qui surgissent (technologie, relaxation-méditation, nouvelles formes de relations, inactivité, souffrances du monde, reprise du pouvoir de la nature, regards nouveaux sur soi et ses proches...).

**Consentir au réel** du moment. J'avais oublié que tout est don : notre travail, nos compétences, nos talents, nos réseaux, la santé, l'amour, l'amitié, ...et que la seule décision qui vaille est de reconnaître ces dons sans chercher à les posséder ou à en être possédé. Ainsi, mon premier choix viable est d'accueillir ce qui est là, la vie telle qu'elle est aujourd'hui. Et le deuxième est de servir au mieux ce qu'elle me propose.

Quand la maturation devient décision, l'évidence se traduit par une sorte de paix. Paix qui ouvre à la liberté. Voilà tout le chemin que je nous propose !

*Le 4 mai 2020*

# Offres spéciales "Déconfinement"

## 1. Coaching individuel

- Objectif : mettre des mots sur l'expérience vécue et/ou trouver des
- 3 à 5 séances "flash" en visio ou tel

## 2. Groupe de partage d'expérience (intra ou inter)

- Objectif : reprendre en équipe ou entre pairs ce qui été vécu lors du confinement afin d'identifier les pratiques de fonctionnement à conserver et/ou à initier
- 2 à 3 séances de 2h30 en visio

Contactez [Franck Potié](#) pour en savoir plus 06 84 75 25 62

## Pour mémoire, notre offre

- Coaching [individuel](#)
- Coaching d'équipe avec la démarche [ASSOI®](#)
- Supervision de coachs ou dirigeants
- Formation [Management](#) aux compétences relationnelles

Pour plus d'informations [fpotie@adonnances.com](mailto:fpotie@adonnances.com)

Franck Potié 06 84 75 25 62

 Share

 Forward to Friend

Contact : Franck Potié  
[fpotie@adonnances.com](mailto:fpotie@adonnances.com)  
tel : 06 84 75 25 62  
[se désinscrire](#)

This email was sent to [youssef.arraki@kenblanchard.com](mailto:youssef.arraki@kenblanchard.com)  
[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)  
Adonnances · 19 Quai Victor Augagneur · Lyon 69003 · France

