

## Garder l'équilibre dans le chaos



Le chaos est ce moment où **incertitude et instabilité s'épousent.**

Parmi mes clients du moment, plusieurs équipes sont malmenées par des revirements soudain de stratégie, des évolutions drastiques de leur métier ou des fusions acquisitions susurrées dans les couloirs mettant à mal des mois de travail.

D'autres cumulent le chaos dans leur vie de couple, leur vie de famille, leur vie professionnelle et parfois même leur santé. Et quand tout est en déséquilibre en même temps, le risque de chute est une menace véritable.

Nul ne semble préservé, car le chaos fait partie intégrante de la vie.

Les rares épargnés ne sont pas à envier, car le chaos est aussi **l'occasion d'un renouvellement, d'une métamorphose.** C'est après qu'on le découvre !

**Un spectacle funambule extraordinaire me fut conté** l'autre jour tel une merveilleuse métaphore qui soutient notre question : **comment garder l'équilibre face au chaos ?**

### Un pas à pas après l'autre

Dans les périodes de chaos, difficile de se projeter, de planifier, d'anticiper.

Dans le brouillard pourtant, une forme d'urgence nous inviterait à vouloir sortir à tout prix et rapidement de l'inconfort.

Cette attitude comprend fréquemment son lot d'**agitation** ou au contraire d'**immobilisation.**

Combien d'équipe se figent à l'annonce de changements ? combien d'individus courent en quête de réponses un peu partout pour sortir des impasses ?

*Le funambule doit son équilibre à sa marche régulière et centrée : il avance, s'arrête parfois, se centre sur sa respiration puis redémarre.*

## Garder l'équilibre dans le chaos

*Il lance son pied de façon franche, directe, précise.*

Lorsque nous ne savons pas où aller, ni vers quoi tendre nos vies, **il est urgent d'avoir confiance qu'un pas après l'autre une route se dessine.**

Nous ne devons pas cesser d'avancer un pas après l'autre ; non pas en victime subissant ni en marcheur Béa, mais en acteur conscient et concentré.

C'est un apprentissage qui pousse le funambule à se recentrer sur lui, à se mettre au diapason de l'instant, fusse de vire vraiment l'expérience de traverser des difficultés et de découvrir qu'il a les ressources pour faire face.

### Un regard orienté

Ces périodes chaotiques nous désorientent : la visée espérée, attendue, est bouleversée, détournée.

Nous cherchons un sens au vécu. Des solutions court terme. C'est dans ces moments que **les sirènes d'un passé obsolète, d'habitudes enlisantes ou de promesses magiques en profitent pour faire leur apparition séduisante.**

J'observe que bien souvent dans les phases de trouble, tout un chacun est tenté de faire un retour en arrière ou un bond en avant inadapté. Lors d'un changement de voie professionnelle, il est fréquent que des offres d'anciens postes ou métiers se présentent à nous. Dans le chaos d'un marché économique difficile, certains dirigeants affolés se saisissent opportunément de marchés qui ne sont pas pour eux et compliquera la suite.

*La funambule tend sa marche en une seule direction, le regard au loin, fixant le but sans le lâcher.*

S'orienter quand on ne sait de quoi sera fait l'avenir, **consiste à diriger ses pas vers l'intelligence du cœur, vers une posture éthique, vers ses valeurs essentielles.** Orienter son regard, son quotidien vers ce que nous pensons juste, vrai et cohérent. C'est le moment de se fixer un cap d'attitude, une ligne de conduite. De réfléchir à ce que nous voulons être et devenir. De donner un but au but.

Et si nous n'y arrivons pas parce que nous sommes trop dans la confusion, il convient de fixer notre regard vers des choses simples, qui nous sont faciles et nous procurent du plaisir.

### L'équilibre dans le balancement du balancier

Notre déséquilibre vient en partie de la **perte de repères** et en partie de **l'empêchement à atteindre ce que nous ciblions.** Ceci s'accompagne de son lot d'émotions : frustrations, déceptions pouvant aller jusqu'à la rage, la dépression et l'anxiété.

La plus part du temps, nous nous battons pour sortir de l'ornière. Un combat s'engage pour gagner. C'est nécessaire un temps. Mais à la longue c'est fatigant et inefficent.

## Garder l'équilibre dans le chaos

Parfois nous partons battus à l'avance et tombons dans la résignation, l'accablement, la plainte, guère plus efficace

C'est le moment, où nos « **absolus** », nos « **idéaux** » et nos « **il faut** » viennent nous torturer, nous culpabiliser de n'en être que là. En l'occurrence, le déséquilibre n'en ai que renforcé.

*Le funambule garde sa perche en main et danse avec son mouvement de gauche à droite dans une profonde acceptation que rien ne peut s'équilibrer sans ce déséquilibre gauche droite.*

**A l'opposé de nos « absolus », de nos « idéaux » et de nos « il faut », l'équilibre semble se situer dans l'acceptation de l'alternance de polarités, du tout et de son contraire :** naviguer entre pluie et beau temps. Danser entre vide et plein, creux et bosses. Passer du contrôle au lâcher prise, du vouloir au non vouloir. Reconnaître nos ombre de l'autre coté de notre lumière. Cheminer parmi les vagues émotionnelles contrastées. Accepter l'impuissance et voir l'humble puissance des petits pas possibles.

Au lieu de vouloir à tout prix s'en sortir vite, bien et rapidement, **la sagesse du funambule nous invite à danser avec l'instable.**

Et si le chaos se vit en équipe, alors apprenez à en parler entre vous, à discerner les aspects positifs et négatifs des situations vécues, leurs risques et leurs opportunités et partagez vos peurs et vos ressources.

### Seul, ici et maintenant

Dans les moments de chaos nous avons besoin de nous centrer sur nous pour mobiliser et tenir en veille nos ressources internes. Un besoin inextricable de revenir à l'essentiel de soi.

*Le funambule est d'ailleurs souvent seul sur son fil. Il est centré sur l'instant et ouvert à ce qu'offre le présent.*

Face au chaos, **il n'est pas rare que des choix de séparation soient nécessaires. Se séparer pour mieux se construire, revenir vers soi. S'éloigner pour mieux se retrouver.**

Etape parfois temporaire parfois définitive.

### Conscience du mince fil de la vie

Avec le chaos s'ouvre l'espace d'une possible rencontre avec la fragilité de la vie et la traversée des grandes peurs de l'existence : la finitude, l'absence de sens, la solitude radicale, l'angoisse de la liberté et de la souffrance (dixit Victor Frankl).

Ce mince fil sur lequel marche le funambule est à l'image de nos vies : étroit, limité mais fiable.

## Garder l'équilibre dans le chaos

Se serait prétentieux de penser qu'il ne dépend que de nous de réussir cette prouesse d'aller d'un bout à l'autre de la vie sans déséquilibre ! alors faisons de notre mieux : cherchons notre axe.



**Ecrit par Flavienne SAPALY**

Mob : 06.82.56.38.99

Mail : [flavienne.sapaly@humanart.fr](mailto:flavienne.sapaly@humanart.fr)

Coach Accréditée EIA EMCC

Superviseur Certifié CSA

Consultante formateur agréé expert ICPF et PSI

