

Créer son propre cadre de vie

Ancienne DRH d'une PME, Lidwine Normand est coach et médiatrice en ingénieries relationnelle et émotionnelle. En cette période de confinement, elle nous explique la nécessité de prendre soin de soi, de vivre en toute quiétude en prenant du recul sur des choses qui font l'objet de toute notre attention alors qu'elles peuvent souvent paraître bien dérisoires. Elle accompagne aujourd'hui plusieurs centaines de particuliers mais aussi des entreprises pour les aider à... « confiner » les risques de stress !

Après vingt ans de carrière dans le management et l'encadrement, c'est en 2015 que Lidwine Normand, originaire de La Réunion et amoureuse de la Corse, a lancé son activité de coaching spécialisé dans l'épanouissement personnel et le bien-être. Elle exerce sa profession en région parisienne, cette métropole submergée par les ondes négatives du stress favorisant les burn-out et autres dépressions graves. Oui, ce confinement inédit nous interpelle et nous oblige à raisonner autrement, à veiller à ne pas craquer car après l'exaltation des premiers jours, nous sommes certainement nombreux à déprimer du fait notamment de notre impossibilité à nous déplacer ou à entretenir des contacts avec nos familles, nos proches et nos amis.

Bien dans sa tête

Comment supporter le mieux possible ce confinement ? C'est la question que nous avons posée à Lidwine Normand : « *Il faut essayer de passer cette épreuve de la manière la plus zen, apprendre à avoir plus de recul, être le plus pragmatique possible, accepter ce qui sera perdu pour repartir vers de nouveaux horizons. L'expression de « guerre sanitaire invisible » utilisé par le Président de la République crée un véritable traumatisme et l'objectif est maintenant d'effacer ce terme le plus rapidement possible, c'est ce qui s'appelle la résilience.* » Continuer à être bien dans sa peau et bien dans sa tête constitue, avoue Lidwine, un évident défi à relever. Ayant formé plus de 300 managers d'entreprise à l'intelligence émotionnelle, son activité s'effectue totalement par les voies du numérique : « *Du fait du confinement, le présentiel est devenu impossible. J'organise des entretiens individualisés avec comme premier outil, ma propre personne. J'écoute la personne pour connaître ses attentes et ses besoins afin d'être en connexion avec elle. Une*



fois, cette connexion établie, je m'adapte à travers une méthode systémique qui est l'approche Palo Alto (avec une bonne dose d'humour, d'optimisme ou de Zenitude). J'ai également une formation d'hypnothérapeute qui permet de renforcer ma méthode de bien-être en fonction des nécessités. » Pour elle, le confinement doit être appréhendé à partir d'un postulat simple : « *Le bon confinement c'est d'abord être bien, se sentir en sécurité chez soi. En grande majorité, nous avons la chance d'avoir accès à tout ce dont nous avons besoin, la nourriture mais aussi des distractions comme la littérature, la télévision, Internet. Il y a tout ce qu'il faut pour créer son propre cadre de vie. On peut tenir assez longtemps dans cette situation. C'est une question de posture, de mental. Il faut faire beaucoup de méditations et de tra-*

nous tirer de cette épreuve ? Va-t-on se rapprocher des gens ou s'en éloigner ? Le moment est propice à ce que chacune et chacun se préoccupent davantage de l'autre. Ce temps d'arrêt de nos activités, de nos vies est une chance pour l'humain, une chance pour observer et écouter les autres. Au niveau de l'économie, nous étions comme la souris qui tourne la roue. Il n'y avait qu'un attrait, l'argent pour faire de l'argent. Espérons que cette période nous donne les moyens de changer les choses. L'économie ne doit pas reprendre le dessus sur l'humain. Je crois que nous vivons une création, une renaissance qui peut déboucher sur un changement profond de nos mentalités et sur un changement écologique. »

Résilience

A ses clients, Lidwine propose plusieurs méthodes dont une formation intitulée le CLEEN, un processus de coaching à la fois bref et efficace : « *En général, une à quatre suffisent pour recréer ce mécanisme de résilience. C'est un protocole qui agit sur le corps et même à distance, cela fonctionne. Sur 120 personnes qui ont utilisées ce processus ces dernières semaines, il y a 97% de réussite. Évidemment, le CLEEN a des contre-indications. Il ne peut être appliqué à des personnes étant déjà sous antidépresseurs. C'est une méthode indispensable par contre quand on a une légère déprime ou un stress qui commence, je le conseille vraiment à tout le monde. C'est le super outil qui nous remet en position neutre face à la vie, qui nous permet de raisonner librement. L'outil est vraiment essentiel durant cette période de vie qui va accélérer très fortement le stress chez les gens. »*

Y.C.

Plus d'informations
 Contacter Lidwine Normand
 par email : contact@alter-l.fr