

Christian Clot : “il faut penser à ce que nous sommes prêts à abandonner”

Explorateur depuis plus de vingt ans, Christian Clot a été confronté plus d'une fois à des situations extrêmes comme le confinement. Vendredi dernier, il livrait les enseignements qu'il a retiré de ses multiples expériences lors de l'un des MoHo Talks, un cycle de conférence organisé par le tiers-lieu caennais Moho.

Temps de lecture : minute

6 avril 2020

Confronté à une crise ou à une situation inconnue, l'être humain va passer par plusieurs étapes. Au départ, il va ressentir une forme d'excitation, d'euphorie car le cerveau aime la nouveauté. Durant les premiers jours, celui-ci va se concentrer sur la réorganisation globale de son mode de vie, de ses habitudes, de son fonctionnement général. Une fois ce premier cap passé, il va s'attaquer au système de fonctionnement de manière plus approfondie.

“Certaines personnes vont choisir de rester en pyjama, d'autres de mettre en place un programme militaire avec des horaires stricts” , donne comme exemple [Christian Clot](#). Au bout d'une trentaine de jours, des changements importants commencent à s'opérer dans le cerveau. “De nouvelles contraintes de savoirs apparaissent tandis que d'autres savoirs laissent leur place” .

L'ensemble de ces adaptations, loin d'être anodines, engendrent une activité cérébrale très forte. Le cerveau travaille à plein régime, finit par fatiguer, *“c'est pour cela qu'il faut absolument se reposer”* , poursuit Christian Clot.

Inégaux face à la crise

“Au départ, c’est la stupeur qui domine” , explique Christian Clot. Celles et ceux qui n’arrivent pas à dépasser ce stade restent atterrés. Leur cerveau entre alors dans une lutte continue pour tenter de comprendre cette situation qui les dépasse. À force de chercher, ils se fatiguent, finissent par craquer et tombent dans un état dépressif.

Dans les moments de drame, *“on observe aussi des gens qui occultent totalement ce qui s’était passé, ils continuent, par exemple, à boire le thé alors qu’ils n’ont même plus de maison”* , raconte Christian Clot. En réalité, ce déni est la seule réponse que leur cerveau peut apporter. Pour l’explorateur, il n’existe pas de prédisposition absolue à la gestion de telle situation mais les femmes s’en sortent généralement mieux car *“elles doivent souvent faire face à des interdits, des refus et ont donc l’habitude de s’adapter et de faire des compromis”* . Mais cela vaut de manière générale pour toutes les personnes qui ont dû changer de vie à plusieurs reprises. À l’inverse, d’autres individus arrivent à *“dealer avec cette situation, ils doivent alors aider les autres à y faire face”* , estime Christian Clot.



À lire aussi

"Pour entreprendre, il faut savoir suivre son instinct"

Leader et manager, deux rôles bien différents

Et qui pour n'a pas d'autre choix que d'aider les autres ? Le leader, qui doit s'impliquer, s'engager pour entrainer d'autres personnes dans son sillon. Un manager n'est pas un leader. Et c'est bien là que le bât blesse. Cette crise, de par sa soudaineté et le confinement qu'elle implique, *"pousse de nombreux managers à devenir, en quelques jours, des leaders, ce qui est très compliqué"* .

Pour emmener les gens, qu'ils soient salariés ou non, avec soi, il faut *"être un role model"* . Les mots ne suffisent pas, c'est la démonstration qui compte car c'est *"elle qui permettra de pousser les autres à l'action"* . Pour expliquer cette idée, Christian Clot cite l'une de ses expéditions au

cours de laquelle il s'est retrouvé, avec un groupe, face à un ours polaire. *“J'avais le sentiment qu'il fallait qu'on lui montre que nous étions plus forts que lui et donc qu'on avance vers lui de manière groupée”* , explique t-il. Mais comment expliquer ce ressenti à un groupe et lui demander d'aller à l'avant du danger plutôt que de tenter de l'éviter à tout prix en reculant, par exemple ? *“Il fallait que je montre l'exemple pour être écouté, il fallait que je me place entre l'ours et eux, que je leur montre que je pouvais me mettre en danger”* , conclut-il. Sans aller jusqu'à une telle prise de risque, le leader doit s'impliquer et s'engager pour être suivi par le groupe, par ses équipes, par l'entreprise.

“Chaque situation est spécifique, il ne faut pas se mettre en danger mais il faut s'écouter et agir en concordance” , tient tout de même à spécifier Christian Clot.

Moi et les autres, une synergie compliquée

Mais comment s'écouter quand les temps seul·e sont réduits à peau de chagrin ? *“Habituellement, les gens (d'un même foyer, NLDR) se voient le matin et le soir et sont séparés le reste de la journée. En période de confinement, cette distinction disparaît”* . Pour réussir à vivre le plus sereinement cette période, l'explorateur invite à mettre en place *“un deal commun comprenant des temps séparés et d'autres, communs”* . Cette organisation, acceptée par toutes les parties, est la clé de voûte d'une cohabitation sereine.

De manière plus générale, pendant les périodes de crise, l'instinct est de se recentrer sur soi. Tous se demandent comment se protéger et conserver leur espace de vie et leur confort. Par peur du manque, des centaines de Français·es se sont ainsi rués dans les magasins à peine l'annonce du confinement effectuée. Ce qui a donné lieu à des *razzia* sur les pâtes, le lait, les oeufs mais aussi le papier toilette.

"Une crise ne se résout jamais positivement lorsqu'il n'y a pas de collectivité de fonctionnement"

Le deuxième réflexe est de comparer sa situation à celle des autres *"et dans la majorité des cas, nous trouvons toujours que notre situation est moins bonne que la leur"* , souligne Christian Clot. Le problème c'est qu'une crise ne se résout *"jamais positivement lorsqu'il n'y a pas de collectivité de fonctionnement"* . Il faut ainsi absolument considérer les autres et leurs besoins.

Cette crise est un enseignement

"Le confinement est la conséquence d'une crise sanitaire. Le monde attend la fin du confinement avec l'idée que la crise sera terminée mais en réalité, c'est totalement faux. La fin du confinement ne marquera qu'une étape"

Nous faisons, en effet, face à une situation unique. Depuis la semaine dernière, la moitié de la population mondiale est confinée chez elle. La planète entière est affectée par ce virus aux conséquences à la fois sanitaires et économiques. *"Nous sommes dans une situation qui touche l'ensemble d'un système et qui prendra du temps à se résorber"* , estime Christian Clot pour qui *"le deal social que nous avons établi dans et entre les pays est déjà en train d'être remis en question"* .



À lire aussi

"Diriger et fédérer une équipe", la première motivation d'un entrepreneur ?

Et différentes visions de l'avenir semblent déjà s'affronter. *"Cette crise pose la question de ce que nous sommes prêts à remettre en question, à faire, à abandonner, à créer pour construire quelque chose de différent"* , estime Christian Clot.

Préparer l'avenir

Une crise d'une telle ampleur est inouïe. Le SRAS, en 2003, était resté cantonné à l'Asie. Ebola, de son côté, s'est toujours limité au continent africain. Ce virus, aujourd'hui, touche tout le monde sans distinction ni discrimination. *"Nous essayons de faire reculer la mort depuis des décennies et là, tout semble remis en cause par un virus"* . Pour la première fois de notre histoire nous nous rendons compte *"qu'une chose qu'on ne voit pas, qui n'est pas tangible peut nous mettre à genoux"* .

C'est un exemple concret, universel et qui touche tout le monde. Cet épisode inédit de l'histoire moderne ne doit pas rester figé dans le temps. Nous devons en tirer des apprentissages pour mieux gérer les crises à l'avenir et même "*réduire leur survenance*". La solution est dans la résilience.

Pour devenir plus flexible et nous adapter plus facilement, Christian Clot nous invite à développer notre curiosité. "*Quand le cerveau ne connaît pas une situation, ne sait pas quoi faire, ni comment réagir, il va chercher des réponses dans ce qu'il connaît, des situations qui peuvent se rapprocher de celle qu'il vit*" , indique l'explorateur. Plus une personne est curieuse, plus elle aura de matière pour alimenter cette recherche et compenser ce manque.

Pour arriver à une résilience plus globale, il faut "*absolument changer notre système d'apprentissage qui est trop basé sur le mémoriel et pas assez sur les capacités d'imagination, la créativité, l'émotion et l'adaptation à l'imprévisibilité*" , explique-t-il. Les émotions sont absentes de l'apprentissage à l'école alors qu'elles sont à "*l'origine de toute action humaine*". Sans émotion, les gens ne font rien.

Pour tenter de comprendre et surtout apprendre au maximum de cette crise, Christian Clot a décidé de mener une étude avec l'Adaptation Institute, à laquelle chacun est invité à participer. Grâce à celle-ci, l'explorateur souhaite observer d'éventuelles chutes cognitives qui seraient ou non le signe de dépression. Grâce à ces informations, il espère tirer d'autres enseignements qui serviront à mieux nous préparer au genre de situation que nous vivons actuellement.

Les différentes thématiques abordées dans l'article sont approfondies dans le dernier livre de Christian Clot, *Explorer demain*, paru l'an dernier.

Article écrit par Anne Taffin