

La COVID-19 ne peut pas nous enlever notre liberté de choix

J. Van Aerde, MD, PhD, FRCPC

Dans son livre *Man's Search for Meaning* (Découvrir un sens à sa vie, Éditions de l'Homme), Victor Frankl explique que, même si les ravisseurs nazis pouvaient contrôler tout son environnement, il était le seul à pouvoir décider de sa réaction. Malgré la situation extérieure (stimulus), il avait la liberté et le pouvoir de choisir sa réponse (Fig. 1). Il avait la capacité de réagir, la capacité de choisir, la liberté humaine que personne ne peut nous enlever. Ce bref bulletin explique comment nous pouvons appliquer ce concept pendant la crise de la COVID-19.

Figure 1. Notre réaction à une situation peut être réactive ou proactive

a) Modèle réactif

Stimulus

Réponse

Stimulus

Liberté
de choix

Response

b) Modèle proactif

En tant que leaders, nous pouvons être proactifs ou réactifs. Les dirigeants proactifs choisissent consciemment leur capacité de réponse. Les personnes réactives ne reconnaissent pas cette capacité et sont souvent affectées par leur environnement physique, par leur milieu et par l'opinion d'autrui à leur sujet. Les conditions extérieures ou les stimulus contrôlent leurs pensées, leurs sentiments et leur comportement.

Le comportement des personnes proactives est

le résultat de leur propre choix conscient, fondé sur leurs valeurs et leur raison d'être. Les personnes proactives subissent quand même l'influence de stimulus externes (physiques, sociaux ou psychologiques), mais leur conscience et leur maîtrise de soi créent un espace entre la stimulation et la réponse dans lequel un choix peut être fait. Dans des situations de crise, comme une pandémie, particulièrement une pandémie de longue durée, nous risquons de perdre cette liberté de choix et de devenir réactifs dans nos pensées, nos sentiments et nos actions. Ce type de réaction nuit à notre créativité puisque la partie exécutive de notre cerveau, le cortex préfrontal, est alors court-circuitée.

Notre langage reflète souvent la réactivité et la proactivité (Tableau 1). Les personnes réactives semblent parler comme si elles étaient exonérées et démunies de toute capacité de réponse, tandis que les dirigeants proactifs utilisent un langage qui les encourage et encourage les autres à envisager d'autres possibilités.

Le langage réactif peut se concrétiser lorsque les gens se croient prisonniers d'un paradigme ou d'une situation particulière et produisent les preuves (dans leur esprit) à l'appui de cette croyance. Ce raisonnement accroît

Table 1. Tableau 1. Langage proactif et langage réactif

Langage proactif	Langage réactif
Quelles sont les autres possibilités?	Je ne peux rien faire.
Je contrôle mes propres sentiments et je suis curieux de savoir pourquoi il se comporte ainsi.	Il me met tellement en colère.
Je vais...	C'est comme ça que je suis.
D'où vient le sentiment de culpabilité et comment le gérer?	Je ne peux pas me débarrasser de mon sentiment de culpabilité.

leur impression d'inaptitude et d'impuissance et leur sentiment d'être des victimes sans contrôle sur leur vie et leur destin. Le langage et le comportement réactifs mènent les gens à se blâmer ou à blâmer les autres pour la situation et à adopter des attitudes accusatrices.

En revanche, les personnes proactives subordonnent ces sentiments à leurs valeurs et à leur raison d'être, créant ainsi des possibilités d'action. Il est important d'utiliser un langage proactif, non seulement pour nous-mêmes, mais aussi les personnes avec qui nous travaillons et interagissons pendant cette crise de la COVID-19. Ce n'est qu'à ce moment que nous pourrions continuer à percevoir de façon créative ce qu'il est possible de faire.

Comment découvrir ce que vous pouvez contrôler, ce que vous pouvez influencer et ce que vous devriez laisser tomber? Il en sera question dans le Bulletin no 4.

Si la SCLM peut vous aider de quelque façon que ce soit, veuillez communiquer avec nous.

FAITES PREUVE DE BONTÉ
 PROTÉGEZ VOTRE SANTÉ ET RESTEZ EN SANTÉ
 FAITES LE BIEN AUTOUR DE VOUS
 ENSEMBLE, NOUS POUVONS VAINCRE LA COVID-19

Votre SCLM

Johny Van Aerde, MD, PhD, FRCPC, est rédacteur en chef du Canadian Journal of Physician Leadership et directeur médical de la Société canadienne des leaders médicaux.