

communicateurs EFFICACES

Comment anticiper et prévenir les crises: Débarrassez-vous de vos soucis

Arrêtez de vous faire du souci
et devenez plus productif :

• Couchez-les sur papier

Ils prendront des proportions
plus raisonnables et cesseront
de tourner sans arrêt dans votre
tête.

• Plongez-vous dans l'action !

Vous ne dépenserez pas plus
d'énergie qu'en restant là,
assis, à ruminer vos soucis. Et
vous vous sentirez beaucoup
mieux, car le fait d'avoir trop
de choses à faire diminue votre
anxiété.

• Gardez votre anxiété pour des soucis qui en valent la peine

Ou ne vous noyez pas dans un
verre d'eau !

Ce sont souvent des petites
choses qui nous rongent, et
"bouffent" notre énergie.
Lorsqu'une tâche trop lourde
arrive, nous n'avons plus le
tonus pour bien réagir.

• Posez-vous la question :

Quelles sont les chances que
cela puisse m'arriver vraiment ?

Laissez-vous rassurer par la
"loi de la moyenne". Le pire
n'arrive que rarement.

• Cultivez la sérénité

Même si quelque chose vous
arrive, acceptez-le. Se faire du
souci ne sert à rien. Attaquez
positivement le travail afin de
changer les choses qui peuvent
l'être.

• Mettez une limite à vos soucis

Un peu d'anxiété n'est pas une
mauvaise chose, mais trop, c'est
trop. Analysez le problème et
décidez de la dose d'anxiété
qu'il mérite !

Dès que vous dépassez la mesure,
reprenez les choses en main,
sinon vous allez être envahi et
en faire une montagne !

• Ne vous appesantissez pas sur le passé

Tournez-vous résolument vers le
futur, et apprenez à être un
optimiste raisonnable.

Comment sortir de la crise

Vous aviez planifié votre
journée, organisé votre temps,
et voilà que tout va de
travers... et vous vous trouvez
comme un bateau ivre sur un
océan déchaîné !

Vous devez vous ressaisir.

Voici quelques trucs pour vous aider à repartir du bon pied :

Respirez

Plus nous sommes sous pression, stressés, moins nous respirons. C'est un cercle vicieux parce que moins nous nous ré-oxygénons, moins notre cerveau et notre corps peuvent fournir d'efforts.

Faites quelques respirations profondes et calmes.

En plus d'un effet de relaxation bienfaisant, votre esprit fonctionnera mieux et votre corps aussi.

Comptez jusqu'à 10

...Et ne pensez qu'à cela, pendant quelques secondes. Penser à trop de choses à la fois n'apporte rien de bien. Calmez votre esprit en "désordre", en concentrant votre pensée sur une chose à la fois, puis reprenez les choses les unes après les autres.

Couchez tous vos problèmes sur papier

Tant qu'ils tournent dans votre tête, il vous est difficile de les examiner froidement. En les alignant par écrit, vous les ramenez à leurs dimensions réelles et il vous est plus facile d'y faire face.

Faites-vous un discours d'encouragement

"Jamais je n'y arriverai."

"Je ne peux pas."

"C'est au-dessus de mes forces."

Voilà quelques-uns des discours que nous nous tenons lorsque tout va mal. **Parlez-vous positivement :**

"Je peux le faire."

"Je vais y aller bout par bout."

"La dernière fois, je l'ai bien fait."

Etc.

Faites une pause

Allez vous promener, ouvrez la fenêtre et respirez, buvez un café, le temps perdu vous sera rendu au centuple ! Ensuite, répondez calmement à la question:

"Et maintenant, quel meilleur usage puis-je faire de mon temps ?"

Réduisez votre vitesse

Levez le pied de l'accélérateur. Quand on roule trop vite, il y a un moment où l'on ne voit et ne sent plus rien.

Décidez de faire tout, un peu plus lentement. **Reprenez votre souffle !** Cela vous évitera des accidents.

Visualisez-vous

Utilisez les techniques des champions olympiques : avant de se lancer dans une compétition, ils se "voient" mentalement faire très bien ce qu'ils vont avoir à accomplir dans la réalité.

Projetez votre image sur votre écran mental : voyez-vous maîtrisant parfaitement bien la situation et réglant un problème après l'autre.

Projetez votre image vers le meilleur (pas vers le pire, comme nous aurions naturellement tendance à le faire !).

N'oubliez jamais : les situations difficiles ne durent jamais éternellement !

Pour vous redonner de l'ardeur au travail

Passez-vous par une phase où votre travail vous paraît inintéressant, ennuyeux ? Alors, essayez la suggestion suivante pour aborder vos tâches sous un autre éclairage :

Imaginez que vous êtes un consultant !

Un consultant, lorsqu'il intervient dans une société, doit faire du bon travail pour avoir de bonnes références. Son avenir professionnel en dépend.

BONNE PERFORMANCE = BONNE RÉFÉRENCE

Imaginez-vous donc consultant plutôt qu'employé et voyez les choses comme eux :

1. N'écoutez pas et ne vous mêlez pas des petites plaintes du quotidien.

2. Voyez, en tous ceux qui travaillent avec vous, vos clients.

Vous devez les satisfaire.

3. Apprenez à bien écouter. Et tout spécialement lorsque l'on vous confie une tâche ou des instructions. Aucun détail ne doit vous échapper pour mener à bien votre travail.

4. Donnez le meilleur service à tous vos clients ! Vos bons résultats vous fourniront le meilleur billet de passage vers de futures tâches passionnantes.

Dans le prochain numéro, vous découvrirez :

– Comment faire de vos cartes de visite des ambassadeurs

– À qui et quand remettre votre carte de visite