



Ghislaine Labelle, M. Ps., CRHA, CSP
Psychologue organisationnelle, conférencière et auteure
WWW.GHISLAINELABELLE.COM

LE TOP EN GESTION

Le top 5 de la gestion de soi

Préserver son énergie vitale (ou physique?)

CAS: Normand

Normand travaille au service des loisirs. Il adore son travail et s'implique beaucoup dans tous les nouveaux projets. Il carbure au travail comme on dit! Son patron et ses collègues apprécient et admirent son grand dévouement. Lorsque Normand rentre à la maison, il n'a plus d'énergie. Son épouse se plaint qu'il soit peu présent avec les enfants et qu'il participe très peu aux tâches familiales. Certains week-ends, il réussit à faire quelques bricolages ou travaux pour l'entretien de leur maison, mais sans plus.

Quels risques court Normand dans cette situation?
Comment éviter les pannes d'énergie? Quels changements devrait-il apporter à la gestion de son temps et de son énergie? Comment intégrer les nouvelles habitudes de vie? Quelles seront les stations d'arrêt à prévoir?



1 Quels risques court Normand dans cette situation?

Les risques à investir de manière disproportionnée dans son travail au détriment de sa vie personnelle et familiale sont les suivants: accumulation de fatigue, épuisement physique, difficultés dans le couple, relations tendues avec les enfants, désinvestissement dans sa santé physique et psychologique. Vous me voyez venir n'est-ce pas? On a tous connu quelqu'un: un ami, un membre de la famille, un collègue, un conjoint ou une conjointe qui n'arrivait pas à délimiter le territoire professionnel du personnel. Quand on est dans la passion positive (beaucoup de défis, de stimulations, de créativité, de gratifications) cela ne pose pas de problème. On déborde d'énergie. Le réservoir semble toujours plein. C'est lorsque notre passion dépasse nos capacités physiques qu'un danger est possible. Dans ce cas, le réservoir risque de se vider sans que l'on ne prenne soin de rééquilibrer le tout ou de refaire le plein. Pour préserver cet équilibre, on doit faire des mises au point régulièrement. Tout comme on amène son véhicule à l'atelier mécanique pour des entretiens, on devrait se donner du temps pour « huiler » notre machine physique, prendre des rendez-vous avec soi et pour soi.

2 Comment éviter les pannes d'énergie?

Pour gérer son énergie, Normand doit apprendre à reconnaître les signes précurseurs de sa fatigue, avant qu'il ne soit complètement à plat. Il doit également répartir de manière plus équilibrée son énergie dans les différentes pointes de sa vie: professionnelle, familiale, personnelle et physique. Pour la plupart des passionnés et travailleurs compulsifs, accéder à son second souffle pour finaliser un projet est chose simple. Il ne suffit que de taire ses signes de fatigue et de persister. Et voilà! L'atteinte de la performance ou du résultat visé, et le renforcement sont établis. Puis, progressivement, s'installera la croyance à l'effet que la personne est invincible. Le cycle insidieux est installé. Tant et aussi longtemps que cet équilibre tient la route, tout baigne. C'est lorsqu'une situation imprévue, qu'un événement ne faisant pas de sens ou créant d'importantes dissonances cognitives se présenteront que Normand sera confronté à un constat plus inquiétant: il se sentira dépourvu d'une énergie nécessaire pour surmonter ces nouveaux obstacles.

C Pour intégrer de nouvelles habitudes, il faut varier ses sources de motivation.

3 Quels changements devrait-il apporter à la gestion de son temps et de son énergie?


Normand devrait consacrer un peu plus de temps à d'autres activités que son travail. Peut-être il devrait prendre du temps pour faire des activités physiques afin de se remettre en forme. Apprendre à mettre la machine hors tension pour quelques heures serait également très bénéfique. Depuis que nous sommes en contact constant avec nos téléphones intelligents, il est plus difficile de décrocher mentalement. On ne se rend plus compte que l'énergie de notre batterie est sollicitée à tout instant. Comment apprendre à gérer cette énergie vitale sans aller au fond du réservoir? J'ai été l'une de celles qui pendant de nombreuses années ne s'arrêtaient seulement que lorsque le réservoir était complètement épuisé de ses ressources. À l'arrivée des vacances, je n'avais plus envie de rien et plus d'énergie.

4 Comment intégrer de nouvelles habitudes de vie?

Pour intégrer de nouvelles habitudes, il faut varier ses sources de motivation. Pour ce faire, il faut modifier ses croyances. Par exemple, si je crois que je peux réussir tout en fournissant des efforts supplémentaires, il faudrait changer cette croyance par une plus appropriée telle que: « je dois préserver ma santé physique ». En s'arrêtant pour goûter aux effets bénéfiques que procure son nouveau bien-être, en étant plus attentif aux encouragements de ses proches, il devient plus facile d'intégrer de nouvelles habitudes de vie. Le corps humain s'abîme avec l'âge. Notre énergie n'est pas intarissable. En d'autres mots, on doit agir en toute conscience. Les nombreux « il faut » énumérés sont un rappel à la conscience de notre vitalité.

5 Quelles seront les stations d'arrêt à prévoir?

Quand on roule sa vie à 150 km/heure, il ne faut pas s'étonner de vivre des pannes d'énergie à l'occasion. Tout comme le pilote de formule 1, il faut prévoir des stations d'arrêt pour poursuivre la course et aspirer à gagner. Le pilote sait qu'il est nécessaire de s'arrêter à l'écurie pour procéder aux changements de pneus et faire le plein de carburant. Ces secondes d'arrêt sont compensées par l'optimisation de son engin. Quelles seront les stations d'arrêt que Normand prévoira dorénavant sur sa route? Il suffit d'y penser, de les prévoir et de les respecter.

Bonne route! 

Optez pour les maîtres de l'efficacité démocratique



EXPERTISE CONSEIL
GESTION DES RESSOURCES HUMAINES ET DES COMMUNICATIONS
OUTILS DE GESTION
SOUTIEN TECHNIQUE ADAPTÉ
LOGISTIQUE DE SCRUTIN
TRAITEMENT DU TERRITOIRE
TRAITEMENT DE L'ÉLECTORAT
TECHNOLOGIES FIABLES
(eVooX™ WWW, eVooX™ RHM, eVooX™ ACCUEIL)



innovision+
GARDIENS DE L'EFFICACITÉ DÉMOCRATIQUE

Choisir **innovision+**, c'est faire équipe avec les maîtres de l'efficacité démocratique. Firma entièrement québécoise, **innovision+** offre aux organismes électoraux une expertise professionnelle complète, ainsi qu'un soutien technique personnalisé tout au long de leur processus électoral.

418 652-1212 | INNOVISION.QC.CA

innovision+
410, boulevard Charest Est
Bureau 430
Québec (Québec) G1K 8G3
contact@innovision.qc.ca