

Développer la résilience

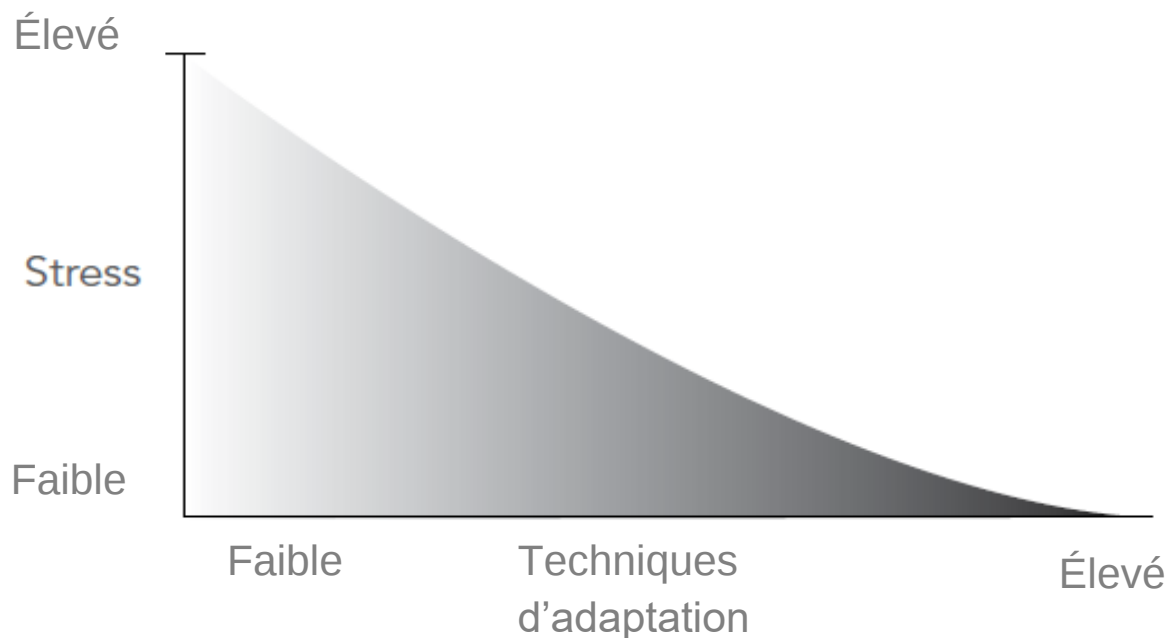
avec Tatiana Kolovou

Évaluez l'état actuel de votre résilience

Partant de ces réflexions, placez sur le graphe « stress » le point qui représente votre niveau de stress pour une semaine donnée.

- Évaluez votre niveau de stress pour un jour de la semaine donné (1 = faible ; 10 = élevé)
- Au travail, à quelle fréquence vous sentez-vous dépassé par des projets ?
- Au travail, le comportement de certains augmente-t-il votre stress ?
- Au travail ou à la maison, votre stress évolue-t-il en fonction du jour de la semaine ?

Partant de ces réflexions, placez sur le graphe « techniques d'adaptation » le point qui représente vos techniques d'adaptation.



Entraînez-vous à demander (faire face au refus)

- Notez trois requêtes banales à faire la semaine prochaine, et que vous ne faites habituellement pas (par exemple demandez un délai réduit au pressing ou demandez à recevoir votre argent en petites coupures à la banque).

- Fixez-vous pour objectif de les demander au cours des 2-3 prochains jours.
- Notez une requête un peu plus audacieuse (requête exigeante) à faire la semaine prochaine.
- De quoi avez-vous besoin pour rendre cette demande plus efficace ? (Par exemple au restaurant, je demande volontairement un plat qui ne figure pas au menu).
- Préparez des demandes plus corsées pour les trois prochains mois.

Faire des demandes fréquentes et certaines « exigeantes » vous donnera davantage confiance en vous.

Apprenez de nouvelles choses

Notez 5 compétences que vous aimeriez acquérir.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Laquelle pourrait intégrer votre planning et votre projet de vie ?

Laquelle vous enthousiasme le plus ?

Quelle est la première étape pour acquérir cette compétence ?

Quand allez-vous commencer ?

Affrontez des situations inconfortables

Notez trois domaines professionnels dans lesquels vous pourriez vous dépasser.

- 1.
- 2.
- 3.

Notez trois domaines personnels dans lesquels vous pourriez vous dépasser.

- 1.
- 2.
- 3.

Identifiez l'élément le plus réaliste à effectuer à l'heure actuelle.

Quelles sont les prochaines étapes pour relever ce nouveau défi ?

Pratiquez la pensée positive

Citez un évènement stressant récent.

Quel était votre langage interne immédiat ?

Faut-il l'orienter davantage sur le court terme ? Comment ?

Faut-il être plus centré sur vous et les autres ? Comment ?

Doit-il être plus positif ? Comment ?

Quel langage positif pouvez-vous verbaliser lorsque vous évoquez cet évènement avec d'autres ?

Gérez votre énergie

Notez les deux moments de la journée où vous avez le plus d'énergie.

- 1.
- 2.

Dans votre vie, quelles périodes sont systématiquement chargées ? (Les identifier vous permet de planifier des projets de manière éclairée et de prendre davantage de responsabilités.)

Que faire au quotidien pour vous aider à gérer le stress ? (En avoir conscience vous aidera à en faire une priorité. L'un de ces trois principaux réducteurs de stress doit faire partie de votre quotidien.)

- 1.
- 2.
- 3.

Réflexion post-évènement

Mon évènement stressant récent :

Ce que j'ai bien fait :

Ce que j'aurais pu faire différemment :

Comment j'ai géré la situation :

Ce que je ferai différemment :

Une chose à faire pour être plus positif :

Pour une attitude positive et constructive, je me répète les éléments suivants :

1.

2.

3.

4.

Les personnes suivantes appartiennent à mon groupe consultatif ou devraient y figurer.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

LA question qu'ils doivent me poser souvent :

Dans un effort visant à surmonter l'évènement, je dois prendre une pause en faisant cela :

Je dois recentrer mon attention sur :

Je dois revenir avec cette perspective :

Y a-t-il possibilité de lâcher prise vis-à-vis de cette situation/personne à l'avenir ? Analysez les quatre circonstances du « lâcher-prise », et identifiez ce qui est possible.

Plan d'action du seuil de résilience

Après avoir analysé les 5 stratégies pré-évènement pour développer la résilience et avoir réfléchi aux stratégies post-évènement, il est temps de définir des objectifs. Identifiez trois points forts révélés par le feedback, et trois opportunités que vous devez améliorer.

Points forts	Points à améliorer
1	
2	
3	

Plan d'action concernant les points à améliorer :

1. Identifiez la compétence de résilience que vous souhaitez améliorer.
2. Identifiez une base de référence. Quand êtes-vous le moins résilient : évènements inattendus au travail ? Changements personnels ou professionnels ?
3. Identifiez un objectif et soyez **spécifique**. L'objectif doit être **atteignable**. Par exemple, « Je veux une meilleure stratégie pour gérer les évènements stressants au travail. Lorsque j'arrive en période chargée et que je me sens débordé, j'ai besoin d'un plan réaliste. »
4. Notez toutes les techniques possibles qui vous sont nécessaires pour diminuer votre stress pendant cette période du mois. Placez la liste sur votre bureau, et réfléchissez aux techniques de manière **réaliste** par rapport à votre espace de travail.
5. Demandez à un collègue ou un proche de confiance d'évaluer vos efforts d'amélioration pendant les périodes chargées.
6. Ayez une liste de ce que vous ferez différemment lors du prochain rush et **mesurez** vos progrès.
7. Répétez les étapes 4-6 jusqu'à constater une amélioration.
8. Définissez une **chronologie** pour vos objectifs. « Je veux être moins stressé et me sentir maître à bord à la fin du trimestre. » Pour que cela devienne une habitude, il vous faudra effectuer plusieurs cycles de votre stratégie de compétences.

Les étapes ci-dessus suivent le format **SMART** (les objectifs spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporellement définis sont plus efficaces).