

# Osez changer

## METTRE LE CAP SUR SES RÊVES

PAR MARIE BÉRUBÉ ET MARC VACHON PSYCHOLOGUES

*Voici la seconde partie de Douze outils pour gérer ses émotions en situation de changement*

### **Septième outil : Être flexible**

Être flexible, c'est accepter de lâcher prise. Si les moyens que vous utilisez ne fonctionnent pas, c'est faire autre chose, c'est vous mettre en recherche active de d'autres moyens pour arriver à vos fins. La première condition, c'est d'accepter de laisser aller certaines choses.

### **Huitième outil : Se poser de bonnes questions**

Les questions que nous nous posons de façon régulière et les réponses que nous y donnons ont le pouvoir de nous mobiliser ou de nous paralyser. Posons-nous les bonnes questions, celles qui vont nous aider à avoir accès à nos propres ressources intérieures. Le meilleur critère pour savoir si une question vaut la peine d'être posée : sa réponse peut-elle m'être utile.

### **Neuvième outil : Apprendre à se protéger**

Quels moyens utilisez-vous ou pourriez-vous utiliser pour vous protéger et garder votre énergie. Que pourriez-vous zapper pour protéger votre état d'esprit et consacrer votre attention à ce qui importe pour vous?

### **Dixième outil : Modifier sa physiologie**

Comment faites-vous pour savoir si une personne est déprimée ou heureuse ou enthousiaste ou démotivée, sans qu'elle vous dise un mot ? Une simple observation de son corps, de ses mouvements, de son regard, de l'inclinaison de sa tête, de sa respiration, de sa démarche... vous permet déjà d'identifier ces émotions.

### **Onzième outil : Communiquer avec les autres**

Sur qui pouvez-vous compter pour vous appuyer dans votre démarche ? Des compagnons de travail, des amis intimes, un conjoint, une famille, des personnes ressources, un Programme d'aide aux employés...

Si vous avez besoin d'aide ou de support ou tout simplement d'écoute, qui iriez-vous voir ? Faites un bref inventaire de votre réseau de soutien et de support.

### **Douzième outil : Modifier sa perspective**

Les personnes qui réussissent à entretenir des états d'esprit dynamisants sont capables de modifier leur façon de voir les choses, leur façon de se représenter les situations, pour maintenir un état d'esprit qui va leur permettre de faire ce qu'ils doivent ou veulent faire.

### **Conclusion**

Plusieurs personnes ont l'impression d'être coincées dans des montagnes russes sans l'avoir choisi. Il n'y a rien de bien agréable dans cela, mais face à cette situation, elles ont le choix de trois alternations : ou bien elles résistent, se raidissent, ont peur, se tendent, crient pleurent. Ou bien elles démissionnent, dépriment, abandonnent et se laissent balloter, secouer, sans réaction. Ou bien elles décident d'accepter l'inévitable de la situation, de faire corps avec la voiture dans laquelle elles sont montées, d'avoir confiance qu'elles arriveront à bon port et de s'engager dans les virages en même temps que leur véhicule.

Les outils que nous vous avons présentés dans ce texte et les précédents ont fait leurs preuves. Utilisés de façon régulière, ils permettent de vaincre l'illusion de ne pas avoir le choix, de faire de l'adaptation au changement une mission possible et de vous rendre cette adaptation plus aisée. C'est en forgeant qu'on devient forgeron.

**Danielle Coulombe, PCC**

Coach professionnelle et d'affaires

**514.770.3818**

danielle@coulombecoach.com

www.coulombecoach.com