

LA VIE AUTREMENT: VOYEZ-VOUS LE VERRE À MOITIÉ PLEIN ?

Il y a deux côtés à une médaille, il y a également deux manières d'interpréter les événements de la vie tant professionnelle que personnelle.

Il y a ceux qui voient le côté négatif de quasiment tout. Ils ont tendance à s'apitoyer sur leur sort, sont insatisfaits d'eux, de leurs enfants, de leurs amis et collègues. Ils se comparent, ils regardent le monde et ils se désolent. Ça, c'est le verre à moitié vide !

Il y a ceux qui voient la réalité telle qu'elle est et qui décident au gré de l'actualité si la journée est bonne ou non. Ils sont plutôt neutres. Voir le verre à moitié plein, c'est voir le côté positif aux personnes et aux situations. C'est se dire par exemple, que de toute façon l'été s'en vient, qu'il y aura des jours magnifiques et des jours de pluie et que d'être de mauvaise humeur n'y changera rien. C'est dire que dans les relations humaines il y a des rencontres géniales et d'autres qui le sont moins.

Mais comment voir le verre à moitié plein lorsque les décideurs sont en mode performance ? C'est malheureusement l'époque que nous vivons. Comment faire si la priorité est mise sur la rentabilité ? On travaille plus pour avoir beaucoup plus, alors le stress guette et dans ce cas comment être positif et se soucier du bien-être de tous dans l'entreprise ? Comment faire quand on est plus souvent qu'autrement essoufflé et mécontent ?

Considérons qu'au point de départ nous sommes programmés pour le bonheur. Lorsqu'on est fier de soi, qu'on a atteint un objectif, si minime soit-il, on ressent un contentement qui nous incite à relativiser les événements de la vie. Toutefois, le fait de ne pas réaliser nos rêves crée chez les humains un sentiment d'échec qui les conduit à glisser vers le pessimisme. Devrait-on diminuer nos attentes par rapport à la vie et s'assurer de voir ainsi le verre à moitié plein ?

Exercice pratique

- Pour avoir un moral d'acier, je vous propose avant de dormir de trouver trois raisons d'être satisfait de votre journée
- Détendez-vous et faites le petit test Êtes-vous optimiste ? en cliquant sur ce lien :

<http://www.optimi.org/base/basefr.htm>.

Danielle Coulombe, PCC

Coach professionnelle et d'affaires

514.770.3818

danielle@coulombecoach.com

www.coulombecoach.com