



DES RÈGLES DE VIE



Pour être en mesure de « bien vivre ma vie dans l'organisation », en dépit des pressions, j'aurai avantage à :

1. Avoir des projets réalistes et réalisables ;
2. Être positif, optimiste ;
3. Prendre des risques calculés ;
4. Être ouvert aux nouveautés ;
5. Impliquer ceux qui m'entourent ;
6. Découvrir ce qui est important ;
7. Poser des questions : « pourquoi » ?
8. En faire le moins possible : « Que se passerait-il » si cette activité n'était pas accomplie ?
9. Me découvrir aux autres, ne pas me replier sur moi-même ;
10. Me retirer lorsque je me rends compte que l'échec est inévitable ;
11. Utiliser l'aide professionnelle nécessaire pour apprendre à vivre sous pression ;
12. Connaître les mécanismes du fonctionnement humain ;
13. Comprendre le système de réaction : « combat - fuite » ;
14. Faire de l'exercice ;
15. Être attentif à mon alimentation ;
16. Signer un contrat avec moi-même sur un style de vie ;
17. Me réserver une « Heure Heureuse » par jour ;
18. M'assurer une activité intéressante par jour ;
19. À l'occasion, agir comme lorsque je suis fatigué... laisser tomber certaines activités ;
20. Identifier les situations organisationnelles génératrices de « pression ».

OUI MET, Denis texte écrit pour le Bureau de recherche et de formation en gestion (Burefor Inc.), dans Commerce, avril 1982, p. 92-98.



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.

Psychologue du travail – Conférencière – Coach d'affaires