

Limiter le nombre de ses engagements

Faites le tri dans vos engagements et apprenez à dire non pour pouvoir vous recentrer sur l'essentiel.

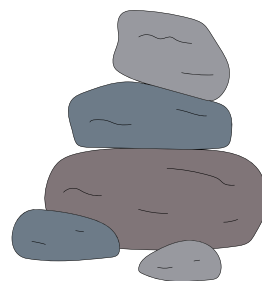


Identifier ses priorités

Remplissez un vase de grosses pierres, puis de sable et enfin d'eau. Si vous aviez commencé par l'eau, vous n'auriez jamais pu glisser vos grosses pierres dans le récipient sans le faire déborder.

Chaque fois que vous débutez une séance de travail, commencez par identifier vos trois tâches prioritaires (= vos grosses pierres). Ce sont celles auxquelles vous devez vous atteler en premier.

Identifier vos priorités vous aidera à vous focaliser sur ce qui est réellement important.



Habiter le moment présent

Choisissez une chose que vous faites chaque jour et faites-la comme si c'était la première fois.



Visualiser

Consacrez un temps spécifique à définir vos objectifs et/ou vos envies pour l'année à venir.

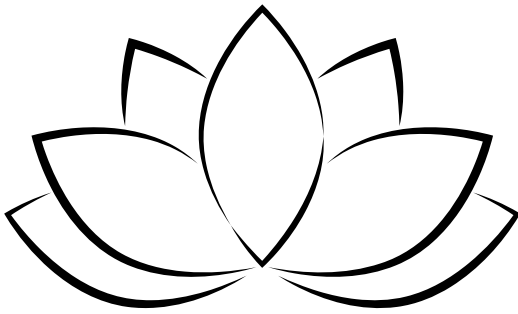
Construisez un tableau pour représenter ce que vous projetez (dessins, collages, peinture...).



Méditer

Méditez pendant 15 minutes.

N'hésitez pas à vous aider d'une "méditation guidée" que vous pouvez trouver sur internet.

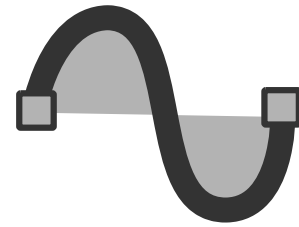


Pratiquer la cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque est une technique de respiration qui harmonise le corps et l'esprit.

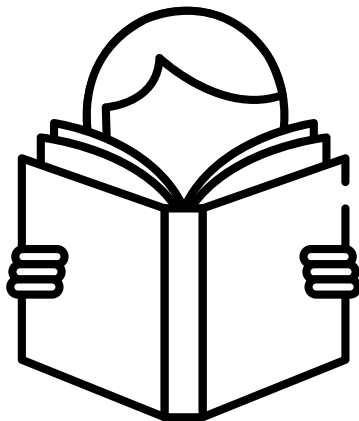
Elle repose sur une pratique régulière de respiration rythmée : inspire 5 secondes, expire 5 secondes, pendant 5 minutes.

En respirant lentement et régulièrement, on synchronise les système nerveux, ce qui induit un état de calme profond.



Prendre une journée off

Pas de télévision ou d'écran aujourd'hui. Choisissez une lecture à la place.



Respirer profondément

La respiration profonde est une clé puissante pour apaiser le corps et l'esprit.

Elle agit directement sur le système nerveux en réduisant la fréquence cardiaque, en relâchant les tensions musculaires et en favorisant un état de calme intérieur.



Pratiquer la pleine conscience

Pratiquez la pleine conscience au cours d'une promenade.

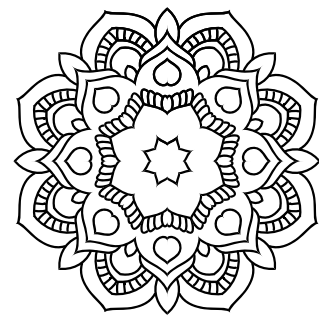
La pleine conscience consiste à être pleinement présent à ce que l'on vit, ici et maintenant, sans jugement. C'est une attention consciente portée à l'instant présent, à ses sensations, pensées, émotions ou à l'environnement, avec ouverture et bienveillance.



Colorier

Le coloriage n'est pas réservé aux enfants. Il s'est imposé comme une véritable méthode de relaxation pour les adultes.

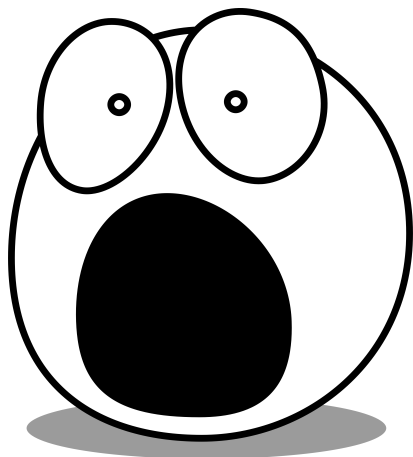
Il permet de se concentrer sur l'instant présent, d'exprimer ses ressentis sans utiliser les mots, de procurer un sentiment d'accomplissement et de renforcer l'estime de soi.



Neutraliser toutes ses sources de distraction

Téléphone, internet, télévision, frigo, interruptions intempestives...

Faites disparaître tout ce qui vous détourne de votre objectif sur un temps donné.



Pratiquer la sophrologie

La sophrologie est une méthode douce de relaxation. Elle combine des éléments de respiration, de relaxation musculaire et de visualisation positive.

Elle peut se pratiquer dans le cadre d'un accompagnement individuel ou en groupe.



Un jour sans wifi

Une journée sans accéder à internet.



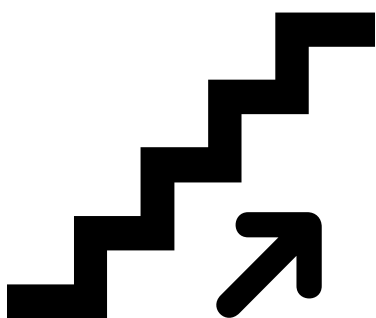
Se créer des rituels

Pour faciliter votre mise au travail, choisissez une succession d'actions automatiques et systématiques qui vous aideront à vous mettre dans de bonnes conditions : vous préparer un thé, écouter une musique douce et apaisante sans parole (toujours la même), débarrasser votre bureau de tout ce qui l'encombre...



Pratiquer une activité physique

Pratiquer une activité physique régulière, ce n'est pas uniquement faire du sport. Vous pouvez vous déplacer davantage à pieds ou à vélo, prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur, danser tout.e seul. chez vous ou encore vous promener.

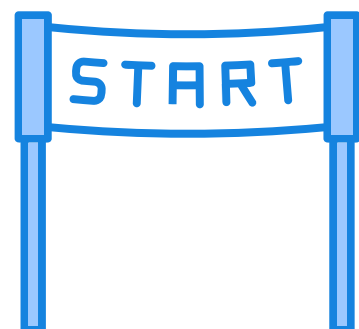


Faire des plans de 5 minutes

Le plus souvent, c'est l'action de se mettre au travail qui demande le plus d'effort.

Pour assouplir vos résistances, dites-vous que vous n'allez travailler que 5 minutes.

Au mieux, cela vous permettra de mettre le pied à l'étrier, au pire, vous aurez eu le temps de planifier ce que vous avez à faire (ce qui favorise aussi le passage à l'action).



Célébrer

Prenez le temps de vous remettre en tête les trois derniers accomplissements dont vous êtes fier.e.

Apprenez à célébrer vos réussites.



Définir où, quand et avec qui travailler pour être efficace

Quelles sont les conditions de travail qui seront les plus à même de favoriser votre concentration et votre engagement ?



Préparer demain dès aujourd'hui

Qu'aimeriez-vous faire et où aimeriez-vous être dans 2, 5 ou 10 ans ?

Vous poser la question dès à présent va vous permettre de réfléchir à ce que vous pourriez faire dès aujourd'hui pour vous rapprocher progressivement de votre objectif.



Favoriser sa concentration grâce à la musique

Choisissez une musique douce et sans parole que vous aimez et écoutez-la chaque soir en vous endormant. Votre cerveau va finir par associer cette musique à un état de bien-être exempt de stress/tension.

Ecoutez cette musique au moment de vous mettre au travail, cela créera un réflexe qui vous permettra spontanément d'être dans le même état de détente et de concentration.



Libérer son esprit

Dès que vous pensez à une chose que vous devez faire (achat, personne à appeler, RDV à prendre...), notez-le sur votre agenda ou dans une liste de choses à faire qui sera à portée de main au moment où vous en aurez besoin.



Planifier des rappels d'actions à exécuter

Lorsque vous prenez un engagement longtemps à l'avance ou qu'un projet nécessite plusieurs étapes et un temps long pour être réalisé, notez dans votre agenda des rappels qui vous permettront d'être prêt au moment voulu.



Oser dire non

Le stress et la procrastination viennent parfois du fait d'avoir contracté trop d'engagements.

Apprenez à refuser.

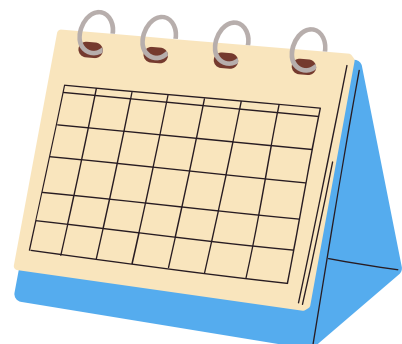
Cela vous aidera à vous concentrer sur ce qui est le plus important.



Prévoir un examen hebdomadaire de ses affaires en suspens

Nous sommes d'autant plus efficace que nous savons nous focaliser sur l'essentiel.

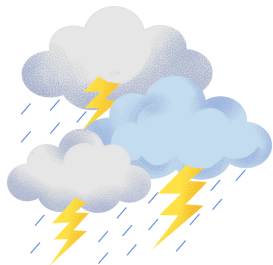
Prendre un RDV avec soi-même chaque semaine pour remettre à plat ses priorités permet de garder le cap et de donner du sens à ses projets.



Lâcher-prise

Lors d'une tempête, les groupes de bisons foncent droit dessus. Pourquoi ? Parce qu'ainsi, la tempête dure moins longtemps.

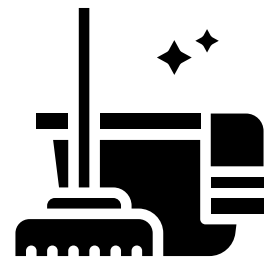
Pour être en mesure de lâcher-prise, il est nécessaire de se confronter à ce qui nous met en difficulté et de vivre les émotions que cela suscite. Mais n'oubliez pas qu'il est parfois nécessaire de consulter un professionnel compétent pour être accompagné dans cette démarche.



Echapper à ses pensées négatives ou oppressantes

Lorsque des pensées négatives ou stressantes tournent en boucle dans votre esprit, faites une pause.

Arrêtez ce que vous êtes en train de faire et pratiquez une activité physique à la place pour vous changer les idées : ménage, sport, cuisine, danse, promenade...
Vous reviendrez à votre tâche plus tard.



Pratiquer le yoga

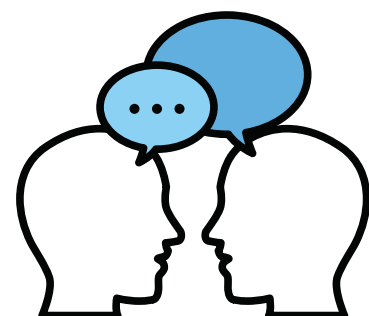
En état de stress, tenez pendant plusieurs secondes une posture d'équilibre. Cela permet de focaliser ses pensées sur l'activité physique et de calmer son esprit.



Se confier

Parler de ce qui nous met en difficulté à une personne qui saura vous écouter, vous comprendre et/ou vous conseiller vous permettra de vous sentir moins seul.e et de regagner confiance en vous.

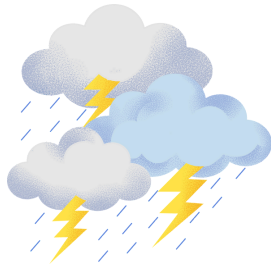
Un enseignant en qui vous avez confiance, un.e ami.e, un proche, un professionnel...



Lâcher-prise

Lors d'une tempête, les groupes de bisons foncent droit dessus. Pourquoi ? Parce qu'ainsi, la tempête dure moins longtemps.

Pour être en mesure de lâcher-prise, il est nécessaire de se confronter à ce qui nous met en difficulté et de vivre les émotions que cela suscite. Mais n'oubliez pas qu'il est parfois nécessaire de consulter un professionnel compétent pour être accompagné dans cette démarche.



Prendre soin de soi

Accordez-vous de l'importance : prenez le temps de bien dormir, de bien manger, de vous soigner lorsque c'est nécessaire, de faire des pauses, d'avoir des activités de loisirs joyeuses et stimulantes, de vous entourer de personnes qui vous apprécient et vous soutiennent dans vos projets...et de demander de l'aide si tout cela vous semble compliqué ou impossible.



Se concentrer sur un bon souvenir

Lorsque vous vous sentez stressé.e, focalisez votre attention sur un souvenir positif et faites revenir le maximum de détails dans votre esprit rattaché à cet évènement : une baignade dans la mer, une bonne note à un examen, une fête, une performance sportive, un spectacle auquel vous avez participé...



Observer le monde en mouvement autour de soi

Lorsque vous êtes stressé.e, prenez le temps de sortir et de vous installer dans un endroit où il y a du monde (un centre commercial, la terrasse d'un café, un banc dans un parc...) et observez le monde autour de vous.

Constater que la vie continue et que le monde continue de tourner peut vous aider à relativiser l'importance de ce qui vous semble insurmontable.

