

Texte de: Denis Ouimet

PDG de BUREFOR Inc. (Bureau de Recherche et de Formation Gestion).

1 - EFFICACITÉ ET QUALITÉ DE VIE

2 - LA MAÎTRISE DES ÉMOTIONS

3 - LE CONTRÔLE DE L'ANXIÉTÉ

4 - LE STRESS APPRIVOISÉ

5 - LA PENSÉE "PRO-ACTION"

6 - LA COMMUNICATION OPÉRATIONNELLE

I.- EFFICACITÉ . . . ET . . . QUALITÉ DE VIE . . .

VIE = GESTES + ATTITUDES

La vie est composée de gestes et d'attitudes. Pour me payer une vie agréable, *il faut que je sois conscient de la "valeur" des gestes que je fais et de la "valeur" de mes attitudes.*

→ Être conscient de la valeur de mes gestes pourrait se traduire par *la découverte de l'efficacité de mon emploi du temps.*

→ Être conscient de la valeur de mes attitudes pourrait se traduire par *la découverte de la sérénité et du calme ou de la peur et de l'insécurité que mes attitudes m'apportent.*

Pour me payer une vie agréable, il faut à **tout prix** garder en mémoire que:

1. Personne d'autre que **moi** ne peut vivre **ma vie**
2. Si je n'ai qu'une vie à vivre, il vaut mieux qu'elle soit ce que **je veux en faire.**

À la recherche de l'efficacité - I

PRISE DE CONSCIENCE

La prise de conscience du temps constitue la base de toute démarche visant à obtenir une vie agréable. La façon dont nous utilisons le temps est l'image de nous-mêmes, de comment nous percevons une situation et de nos objectifs.

L'utilisation de "**son**" temps est quelque chose que **chacun** peut contrôler. Il n'y a pas de formules magiques, seulement une **volonté** de planifier et de la persévérance.

C'est surprenant de voir combien peu de gens connaissent toutes les activités auxquelles ils consacrent du temps. En conséquence, ils ne peuvent pas savoir quelles en sont les mauvaises utilisations.

Beaucoup de gens ne sont pas réellement conscients de leur façon d'utiliser le temps et tant et aussi longtemps qu'ils n'en seront pas conscients, ils ne pourront pas choisir d'autres façons de l'utiliser.

On doit d'abord découvrir et reconnaître ce qui nous fait perdre du temps et comment il est gaspillé, ce temps.

La prise de conscience du temps, ce n'est pas uniquement une recherche de moyens pour sauver du temps, des "comment faire", mais aussi une évaluation des gestes faits dans le but d'éliminer les activités non-essentiels. Cette élimination ne sera possible que grâce à une analyse systématique.

CHANGER D'ATTITUDES

On pense souvent, à tort hélas, bien vivre et être utile en essayant de répondre à toutes les demandes qui nous arrivent dans une journée. Quelques fois on se demande "Pourquoi je fais cela?" Puis on chasse vite cette question, c'est comme si on avait peur . . .

Et on continue comme d'habitude . . .

Il faut s'empresse de changer d'attitudes avant qu'il ne soit trop tard et que **ma vie** soit finie.

Pour utiliser efficacement "**son**" temps, il faut avoir un **désir** sincère de vouloir faire plus de choses et/ou de vouloir les faire mieux.

Pour utiliser efficacement "**son**" temps, il faut garder en mémoire qu'on ne peut pas contrôler le temps mais seulement "**son**" comportement.

Il faut valoriser "**son**" temps; il faut constamment se remettre en question, se demander: "Est-ce la bonne

chose à faire actuellement?", "Y a-t-il quelque chose de plus important?"

PESER LES CONSÉQUENCES

Rien n'arrive pour rien, toute *situation* a une ou plusieurs *causes* et aussi une ou plusieurs *conséquences*; il en est de même pour les gestes et les attitudes qu'on pourrait répartir en deux grandes catégories tel qu'il apparaît au tableau I.

Pour me bâtir une vie agréable, je dois **m'interroger** au moyen de la *balance des conséquences* afin de découvrir ce que cela me rapporte, ce que cela me donne d'avoir telle ou telle manière d'être, par exemple, qu'est-ce que cela me donne de ne pas contrôler mes émotions? etc.

Plus je retirerai d'avantages, plus j'essaierai de conserver et d'améliorer une telle attitude ou un tel

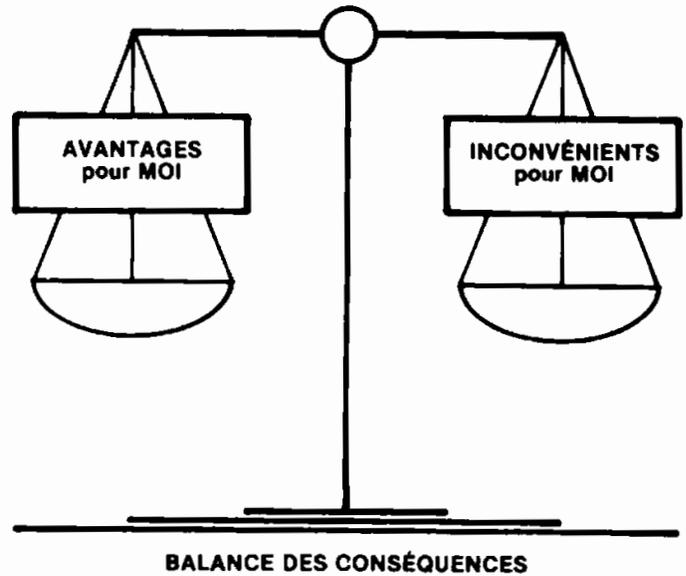
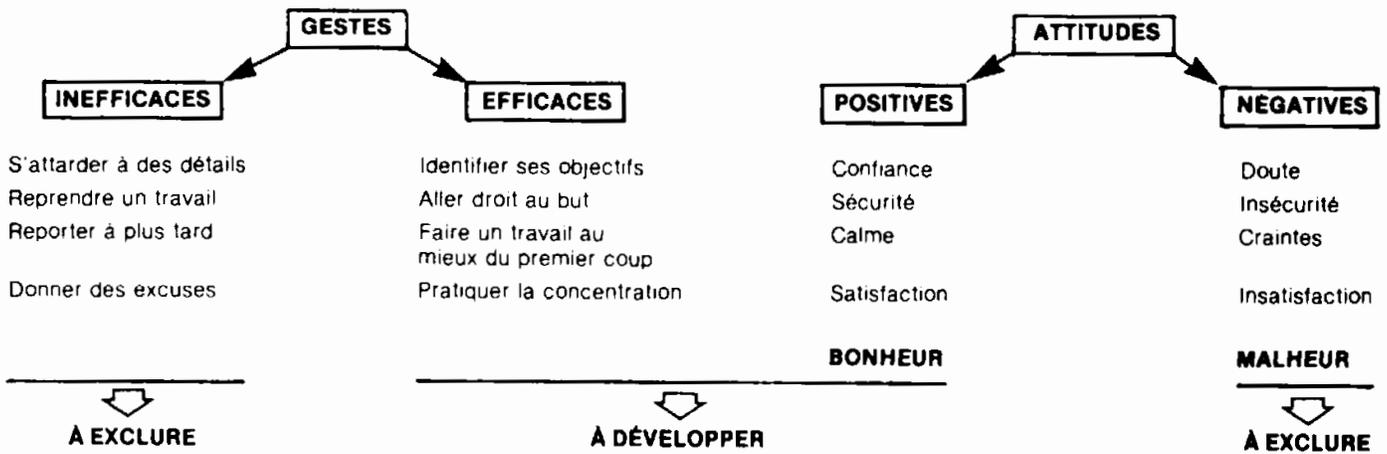


TABLEAU I

**GESTES - ATTITUDES
CONSÉQUENCES**



→ Attitudes négatives et gestes inefficaces entraînent REGRETS ET REMORDS ...
... **c'est le lot de ceux qui se font organiser** ...

→ Attitudes positives et gestes efficaces entraînent: SÉRÉNITÉ ET PAIX ...
... **c'est le lot de ceux qui s'organisent** ...

Il n'en tient qu'à MOI **car** **c'est MA VIE** ...

