



COACH ET TRAVAIL

UN MORAL D'ACIER EN TROIS ÉTAPES ?

Il n'est pas simple de sortir du blues hivernal, même si le retour progressif de la lumière redonne un coup de fouet salutaire. Nadine Hemmer, psychologue, est coach en entreprise ; elle nous prodigue ses conseils.

Vers une confiance en soi accrue | C'est le moment de l'année où nos insatisfactions sont au sommet. Couvertes de pied en cap, une sensation de corps lourd, une fatigue chronique, il va falloir accepter ces inconvénients pour reconquérir et mobiliser ses ressources. « Cette stratégie impose que l'on accepte de ne pas être parfaite, que les principes de vie soient parfois mis de côté, comme le rangement à tous crins, les enfants parfaits à chaque moment... les principes de vie, souligne Nadine Hemmer, c'est tout un environnement qui se construit autour des "il faut" et des "je dois", ce qui limite la marge de manœuvre dans le quotidien. »

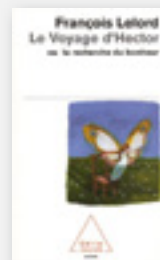
Ne pas s'enfermer dans l'image dont on hérite | Dans notre société individualiste et conformiste, on a tôt fait de coller à l'image dont on hérite ce qui peut alimenter un sentiment d'incapacité, souvent source de nombreux complexes. Mais « entre avoir des complexes et se dire : je suis mon complexe, il y a un pas qu'il ne faudrait pas franchir, conseille Nadine Hemmer. Ajoutons à cela, cette faculté que nous avons de nous comparer aux autres, avec une hyperfocalisation sur

un point. Votre collègue au travail est une jolie jeune femme aux formes parfaites et vous vous culpabilisez d'être un tantinet gourmande ! S'accepter pour pouvoir aussi reconnaître nos points forts nous redonne confiance. »

Profiter de ce que l'on a et vivre pleinement | Dans un contexte où les enjeux sont d'une grande complexité, est-il encore possible d'avoir un moral d'acier ? Oui et notre coach ajoute : « Prendre conscience du verre à demi-plein au lieu de se focaliser sur celui à moitié vide, permet de mieux profiter de sa vie. Rester attentif à ses émotions est aussi important, car elles sont de précieux guides. » Il faut également être sans arrêt vigilant sur les premiers signes de sur-stress et se préparer à affronter de multiples situations dans une existence que l'on ne contrôle pas. Se connecter à soi et définir ce qui est important, mettre en adéquation ses actions, sont les clés d'un moral d'acier.

NADINE HEMMER PSYCHOLOGUE ET CAROLE GELAIN MÉDECIN ANIMENT AUSSI DES ATELIERS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL AU SEIN D'AGILES ATELIERS DE VIE POUR CULTIVER SA SOUPLESSE D'ADAPTATION ET RENFORCER SON BIEN-ÊTRE. WWW.AGILES.EU

DES LIVRES POUR CONTINUER LA RÉFLEXION



« Le Voyage d'Hector ou la recherche du bonheur », François Lelord



« Le Piège du bonheur. Créez la vie que vous voulez », Russ Harris

POSOLOGIE DU MORAL D'ACIER

| Passer du temps avec les personnes que vous aimez et qui vous aiment | Ne pas perdre de vue ce qui est important pour soi | Mettre en correspondance ses valeurs et ses actes | Arrêter de lutter contre ce qu'on ne peut pas changer | Savoir dire non et le faire respecter par son entourage | Prendre du recul : ne pas croire tout ce que notre « tête » nous raconte | Surveiller les signes d'irritabilité, de fatigue accrue, de comportement de compensation | Prendre soin de soi : maintenir une bonne hygiène de vie avec le sommeil, le sport et une alimentation adaptée | Oser sortir de sa zone de confort et de ses habitudes | Cultiver la bienveillance envers soi