

# LE POUVOIR DE LA PERSPECTIVE



Naviguer dans le stress et l'épuisement professionnel avec un état d'esprit de pleine conscience

Si le repos et la relaxation peuvent atténuer l'épuisement, ils ne s'attaquent pas complètement aux causes profondes de l'épuisement professionnel. Après une interruption de la routine, vous risquez d'être confronté(e) à la même charge de travail et aux mêmes défis et de vous retrouver au point de départ. Penser que l'on ne peut pas faire face à la situation est l'un des plus grands facteurs de stress. C'est pourquoi l'adaptation - qui implique souvent un changement d'état d'esprit et d'hypothèses - peut s'avérer très utile pour gérer le stress. Il est important de comprendre quels sont les aspects de votre situation qui sont vraiment fixes et ceux que vous pouvez changer. Un changement de perspective peut atténuer l'impact négatif des aspects les plus rigides. Cela implique de remettre en question des croyances bien ancrées sur la réussite, la productivité et les attentes que l'on place en vous. Faire preuve d'adaptabilité et cultiver une mentalité orientée vers la croissance vous permet de relever les défis avec une plus grande flexibilité. Voyons quelques moyens d'y parvenir...

## Ajustez vos normes

Est-il nécessaire de passer l'aspirateur deux fois par semaine? Vous avez besoin de consulter votre courrier électronique professionnel après avoir quitté le bureau pour la journée? Vos enfants ont-ils besoin de biscuits faits maison pour la vente de pâtisseries ou peuvent-ils être achetés à l'épicerie cette fois-ci?

Les normes irréalistes, qu'elles soient imposées par soi-même ou influencées par des facteurs externes, contribuent de manière significative au stress et à l'épuisement professionnel. La recherche incessante de la perfection et d'objectifs inatteignables peut créer un sentiment constant de pression, vous amenant à négliger votre bien-être. Adapter son état d'esprit à des normes plus réalistes est une stratégie puissante pour prévenir le stress et l'épuisement professionnel. Cela implique de se fixer des objectifs réalisables, de reconnaître ses limites personnelles et de considérer les imperfections comme des opportunités de croissance. En donnant la priorité à un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée, en définissant le succès de manière holistique et en favorisant l'adaptabilité, les individus peuvent alléger le fardeau du stress chronique. L'ajustement des normes ne réduit pas seulement la peur de ne pas être à la hauteur, mais favorise également la résilience, la satisfaction et le bien-être général, créant ainsi une approche durable pour faire face aux défis de la vie.



## Recadrer la question



La capacité à comprendre et à prendre en compte d'autres points de vue, ou prise de recul, est un outil puissant pour prévenir le stress et l'épuisement professionnel. Il peut s'agir de comprendre les motivations et les défis des autres, de favoriser l'empathie et de reconnaître que tout le monde est confronté à des difficultés. Cela replace vos propres défis dans leur contexte et peut contribuer à une vision plus positive. Voici quelques exemples :

Au lieu de vous stresser à cause d'un délai serré, pensez que votre collègue jongle peut-être lui aussi avec plusieurs tâches. En comprenant sa charge de travail, vous pouvez collaborer plus efficacement. Cette perspective commune réduit la pression et favorise le travail d'équipe.

À la maison, vous pouvez vous sentir dépassé(e) par le désordre et l'encombrement. Vous pouvez aussi y voir l'occasion d'impliquer votre famille dans une opération de nettoyage et d'en faire une activité qui crée des liens. En changeant de perspective, vous transformez une situation potentiellement stressante en une occasion de partager les responsabilités et de passer du temps de qualité.

## Modifier les schémas de pensée négatifs

Lorsque les gens se livrent à des pensées négatives, telles que le catastrophisme ou l'anticipation du pire, cela peut intensifier les niveaux de stress et contribuer à l'épuisement professionnel. La restructuration cognitive, ou la modification des schémas de pensée négatifs, aide à modifier la façon dont vous percevez les situations difficiles et y réagissez. La restructuration cognitive consiste à identifier et à remettre en question ces schémas de pensée destructeurs et à les remplacer par des perspectives plus réalistes et positives. En cultivant un état d'esprit plus adaptatif, vous êtes mieux équipé(e) pour faire face aux facteurs de stress avec résilience et efficacité, réduisant ainsi l'impact émotionnel des situations exigeantes. Ce changement de mentalité permet non seulement d'atténuer l'impact immédiat du stress, mais aussi de favoriser la capacité à long terme de faire face aux défis.



## Prenez du recul



Lorsque le stress devient omniprésent, il est facile de perdre de vue la situation dans son ensemble et de succomber à un sentiment de désespoir. Rester connecté(e) au but et au sens de la vie peut vous aider à surmonter les difficultés avec un sens de l'orientation et de la résilience. En vous rappelant ce qui compte vraiment et en réfléchissant à l'importance de vos objectifs personnels, vous pouvez faire la différence entre les échecs temporaires et les valeurs durables, et mieux résister aux pressions immédiates qui contribuent au stress.

Cette approche globale peut également vous encourager à modifier la façon dont vous qualifiez les facteurs de stress dans votre vie. N'essayez pas de contrôler l'incontrôlable. Beaucoup de choses dans la vie échappent à notre contrôle, en particulier le comportement des autres.

Plutôt que de vous stresser, concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler, comme la manière dont vous choisissez de réagir aux défis ou aux problèmes perçus.

Vous pouvez également clarifier les attentes des autres à votre égard. Si les attentes liées à votre travail ne sont pas claires ou si les exigences de votre fonction changent constamment, le stress et l'anxiété peuvent s'accumuler. Envisagez de vous entretenir avec votre supérieur afin de clarifier les attentes et d'établir des stratégies pour répondre aux exigences de votre travail.

## La règle des « cinq par cinq »

Pour vous aider à garder la vue d'ensemble en perspective et vous rappeler ce qui est important, essayez la règle des cinq par cinq : *si cela n'a pas d'importance dans cinq ans, ne passez pas plus de cinq minutes à vous énerver.*

Bien que cela semble être une approche trop simpliste, le fait est que certains problèmes n'ont pas besoin de toute votre attention. Il est facile, et très honnêtement, c'est dans la nature humaine de consacrer des heures, des jours, voire des semaines, à s'énerver pour des choses insignifiantes. Ainsi, si quelque chose n'a pas d'importance dans cinq ans, il ne faut pas s'en inquiéter pendant plus de cinq minutes.