



## Se rebooster au travail

Septembre est souvent synonyme de reprise pour la plupart d'entre nous.

Pour certains, cette reprise représente le mouvement, le dynamisme et sont animés d'idées pétillantes. C'est comme une nouvelle année qui commence mais en septembre ;-)

Pour d'autres, la reprise semble pénible voire même de plus en plus pénible d'année en année. En même temps, ils ne sont pas encore prêts à tout planter là pour de nouveaux horizons.

*Comment se rebooster et rendre le travail plus agréable quand on est dans ce genre de dilemme ? Comment mieux rester quand on n'est pas à maturation pour partir ?*

C'est ce que je vous propose de voir ensemble dans cet article



## TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

### L'état de départ :

Vous vous levez tant bien que mal, la perspective d'une journée de travail vous donne déjà des pieds de plomb quand ce n'est pas carrément l'angoisse qui s'empare de vous.

Trop de boulot, trop de responsabilités, trop de mails, trop de sollicitations, trop de problèmes relationnels, trop de tensions, trop de fatigue... TROP...



Plus le temps de prendre soin de soi, plus le temps de se poser, plus le temps de se demander pourquoi... PLUS LE TEMPS...

Bien sûr, certains bouquins vous diront « qu'il n'y a qu'à » ...changer et tout faire valdinguer. Oui mais...il faut aussi assumer sa parentalité, assurer les factures qui s'amoncellent, IL FAUT...

La situation ressemble à une impasse...  
Alors comment faire de cette impasse un jardin fleuri ?

### Quelques pistes à tester

Je ne vous promets bien sûr pas le grand miracle !  
A ce stade, il s'agit de passer de la survie à un peu plus de vie et d'élan.

-Planifier vos temps *perso*, des temps absolument rien que pour vous au même titre qu'un rv médical que vous n'oserez pas décommander. Ces moments de recul sont indispensables pour éviter de vivre en apnée, la

tête dans le guidon, jusqu'à l'effondrement. Et c'est valable aussi pour mieux faire son travail, trouver de nouvelles idées, mieux intégrer certains apprentissages.

-Prévoyez des mini relaxations dans la journée, facilitez-vous la vie avec un audio qui vous guidera, You Tube n'en manque pas. Ces temps de détente vous permettront de réduire un peu le mode défensif. Comptez au moins 2x 10 minutes. Ne me dites pas que vous n'avez pas le temps, ralentir vous permettra d'aller deux fois plus vite et plus efficacement après.

-Notez le moindre aspect positif rencontré dans votre journée : un signe de reconnaissance, un mot gentil de la part de collègues, une tâche enfin terminée, un échange véritable durant la pause. Ne jetez pas l'eau avec le bébé du bain, il doit bien y avoir quelques points chouettes dans votre boulot.

-Ne laissez pas vos a priori rester à l'état d'idées toutes faites, car vous finirez par tout voir et tout interpréter en fonction de ces lunettes-là. Laissez-vous surprendre agréablement par certaines personnes.

-Mettez-vous en mode « découverte » plutôt qu'en mode « foutu » ou « à quoi bon ».



-Trouvez les qualités des gens qui vous entourent, faites-en un jeu. Il ne s'agit pas de dire à un collègue qui vous hérissé que vous l'aimez mais de juste déceler au moins un point positif dans sa personne.

-Fixez-vous chaque jour une heure « comme si » : comme si votre travail était chouette, comme si vous vous sentiez de bonne humeur et épanoui(e).

## TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

-Si vos trajets sont vécus comme des pertes de temps, rendez-les plus attrayants en écoutant des vidéos agréables, intéressantes. Bon si vous êtes en voiture, évitez ! Favorisez alors les audios ;-)  
-Souriez un max ! Des études démontrent combien il est compliqué de se sentir mal quand on a un vrai sourire aux lèvres.



-Faire du bien rend heureux : quelles bonnes actions (sans en faire de trop ni être la/le bonasse de service) pourriez-vous faire aujourd'hui ? Comme ça...juste pour le plaisir ...sans attente.  
-Partagez du positif : des émotions agréables ou de chouettes nouvelles. On a bien assez avec l'actualité pour avoir son bol de pessimisme par jour.  
-Ne prenez pas pour argent comptant toutes les pensées toxiques qui se baladent dans votre esprit. Elles représentent une grille de lecture pas une réalité.  
-Bouger est un bon anti-stress, si le temps est de la partie, dégourdissez-vous les jambes pendant votre pause, changez d'air. Corps et esprit fonctionnent mieux en synergie ;-)



-Laissez le regard des autres...chez les autres et souvenez-vous que les  $\frac{3}{4}$  du temps, les gens sont surtout centrés sur eux-mêmes donc *no stress* !  
-Acceptez d'être un être humain imparfait et faites simplement de votre mieux chaque jour selon l'énergie du moment.  
-Si votre corps lâche, appuyez sur STOP, évitez d'entrer dans le piège d'en faire encore plus pour compenser.

### Par rapport au contenu de votre travail :



- Soyez précis et n'hésitez pas à aussi demander des explications pour vous faciliter la vie.  
- Établissez un ordre du jour qui laisse place à des moments de calme, de recul, de respiration.  
- Vous vous emmerdez dans les réunions ? Faites place à l'observation et à l'humour : imaginez que vous êtes spectateur d'une pièce de théâtre.  
- Souvenez-vous que la bonne humeur est contagieuse ;-)...Alors quel type d'émotion avez-vous envie de diffuser dans votre espace de travail ? Quel genre de relation souhaitez-vous avec vos collègues et surtout pourquoi ? Si vous voulez en faire des amis par manque de reconnaissance ou de vie sociale, vous risquez davantage d'être déçu(e).  
- Vos tâches vous ennuient profondément ? Demandez un rdv avec votre responsable et voyez dans quelle mesure d'autres défis sont possibles.  
- Ayez un bureau attrayant et bien rangé, vous aurez moins l'impression d'être submergé(e).  
- Faites des « hug » véritables aux collègues que vous appréciez particulièrement bien. Ce contact peut dynamiser votre journée dès le départ.

**TOUT EST POSSIBLE.BE**

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

- Terminez les tâches entamées, chaque chose clôturée procure un sentiment de satisfaction.

**S'il vous paraît évident que le changement de travail va être inéluctable, préparez-vous en douceur**



voyez dans quelle mesure vous pouvez refaire une déco plus agréable en attendant de déménager ;-)  
Tout n'est pas blanc ou noir, voyez comment vous pouvez rajouter de la couleur vive à vos journées tout en prenant le temps de réfléchir et de vous ressourcer davantage ;-)



Sur ce, je vous souhaite une palette de couleurs plus large au quotidien dans votre vie professionnelle.

*Florence*

*Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à devenir la meilleure version de vous-même !*

Florence Bierlaire

Psychothérapie (Thérapie systémique - Hypnose Ericksonienne- ANC)

Sexologie clinicienne

DU sur les troubles du comportement alimentaire à Paris

Tabacologue

Clinique Antoine Depage

101 avenue Henri Jaspar

1060 Bruxelles

02 538 61 40

GSM : +32 472 72 74 86

[Florence.bierlaire@toutestpossible.be](mailto:Florence.bierlaire@toutestpossible.be)

[www.toutestpossible.be](http://www.toutestpossible.be)

- Faites déjà une petite liste de vos envies et de vos besoins.
- Réfléchissez à ce que vous ne voulez plus.
- Laissez-vous vous inspirer de tout partout : au travers d'une discussion, d'un magazine, d'un reportage, d'un documentaire, de livres, de vidéos. Identifiez ce qui vous intrigue ou vous met en joie.
- Dessinez doucement votre intention.
- Captez les signaux de votre intuition et de votre corps : à l'évocation de telle perspective, que ressentez-vous ? Du confort ou de l'inconfort ?
- Votre cerveau est comme un arbre fruitier foisonnant d'idées ? Patientez que l'une d'entre elles soit mûre pour la cueillir ;-)
- Listez ce que vous savez bien faire.
- Rappelez-vous ce qui vous importe le plus dans la vie.

Et surtout donnez-vous du temps, acceptez avec bienveillance que parfois les changements sont lents.

### **Conclusion :**

Si vous en avez marre de votre job mais qu'en même temps vous n'êtes pas encore prêt(e) à le quitter, ne vous traitez pas de lâche. Respectez votre rythme et