

Accepter l'inconfort créé par l'intensité du travail

“Je ne m'attendais pas à ce que ce soit aussi difficile. Je pensais que quand on travaillait sur quelque chose que l'on n'aime on n'avait pas de contrainte”

C'est ce qu'un collègue me disait dans le cadre d'une réunion de travail. Il sentait bien qu'il atteignait sa limite de travail. Ça m'a rappelé moi quand je commençais. J'avais tendance à rejeter la faute sur le “travail” ou les méthodes, je me plaignais qu'elles demandaient trop d'efforts alors même que je ne consacrais pas le minimum d'efforts.

Mes moments de détente me manquaient. Ça m'obligeait à mettre de côté certains de mes petits plaisirs que j'avais entretenu jusqu'ici : naviguer sur le web de temps en temps, passer des coups de fils par ci par là, lire un livre,

Maintenant, je devais être beaucoup plus discipliné : se lever tôt le matin, raccourcir mes pauses, être concentré quand je travaille, être réactif dans les demandes des autres pour avoir du temps pour mes actions (comme prospecter, écrire des articles, préparer les séances de coaching).

Diagnostic

A l'époque, n'avais pas encore pris conscience que le plus difficile n'est pas de savoir ce qu'il faut faire, mais faire intensément ce qu'on connaît déjà, pendant longtemps pour avoir des résultats.

Un conflit interne était né : D'une part je voulais des résultats mais d'autre part, je ne voulais pas lâcher prise sur ma liberté. La liberté de me reposer quand je le sentais, de travailler à mon rythme.

D'une part j'étais frustré à la fin de chaque mois du très faible résultat que j'avais et d'autre part, je voulais garder un certain équilibre de vie comme si j'étais encore en CDI.

Solution : se conditionner mentalement

Quand cela arrive, il y a deux phases à traverser : l'acceptation et le conditionnement.

L'acceptation de la réalité, ce que Eckhart Tollé appelle “accepter le moment présent”.

L'acceptation ne se fait pas d'un coup “ ah c'est logique donc j'accepte “. Non c'est plus difficile que ça car le conflit interne est profond. Il est donc nécessaire d'utiliser des outils qui vont influencer

l'inconscient. C'est là qu'intervient le conditionnement mental. Le but du conditionnement, c'est d'accepter de sacrifier certains de nos petits plaisirs.

Voici un processus en 3 étapes pour y arriver :

Étape 1 : Se rappeler d'autres pourquoi on a commencé l'aventure

- "Pourquoi est-ce que j'ai voulu devenir thérapeute à la base ?"
- "Suis-je entrain de donner le meilleur de moi-même pour cet objectif ?"

Étape 2 : Accepter de sacrifier certains de ses petits plaisirs

- "Quels sont les endroits où je perds du temps ? "
- Comment pourrais-je travailler pour réduire cette perte de temps, pour être plus concentré, plus productif ? "

Étape 3 : Conditionner mentalement son inconscient, semaine à près semaine, pour les actions et contraintes qui nous déplaisent

- **Suggérer** : je regarde vidéo YouTube sur l'optimisation du travail, je lis des articles de blog sur les méthodes d'organisation plus productifs, j'écoute des podcasts sur la discipline au travail.
- **Visualiser** : j'imagine ces scénarios " j'éteins mon téléphone durant les moments de full concentration, je fais une chose à la fois pour ne pas me disperser, je prépare mes premières actions de la journée la veille, je prends des pauses à des horaires fixes etc"
- **Affirmer** : je répète plusieurs fois (par écrit ou oral " j'accepte de perdre un peu de liberté sur mes plaisirs pour pouvoir travailler intensément afin que mon activité se développe ".

Essayez ces astuces simples qui agissent en profondeur et vous verrez que les changements positifs auront lieu.

Auteur: Heudou Tchihikou Aubin

Grillagemind, Avril 2020