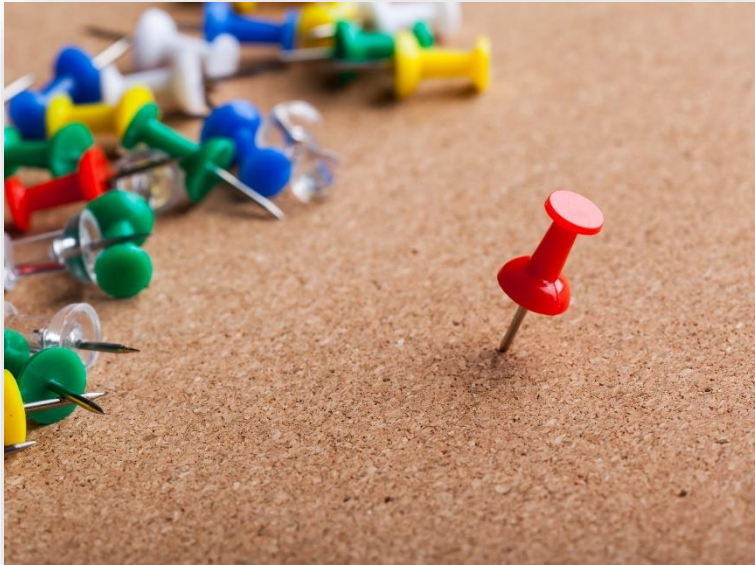


Activité n°10 : Patience et punaises



Pourquoi essayer cette activité ?

Notre société nous pousse à vouloir tout mener de front et à être toujours disponible pour répondre aux diverses sollicitations. Mais, lorsque vous souhaitez tout faire en même temps, que vous vous mettez la barre trop haut et que vous vous dressez une liste de choses à faire trop importante, infaisable raisonnablement, vous risquez de vous épuiser et de vous décevoir vous-même.

Temps nécessaire

15 minutes

Matériel nécessaire

Pour effectuer cette activité, vous avez besoin d'un paquet de punaise et d'une planche de bois (ou d'un mur que vous acceptez de percer).

Comment procéder ?

Prenez trois punaises dans votre main droite ou votre main gauche (selon que vous soyez droitier ou gaucher) et essayez de les enfoncer en même temps dans le mur.

ATTENDEZ AVANT DE LIRE LA SUITE

Avez-vous essayé ? Bien.

Qu'avez-vous ressenti à l'intérieur de vous-même en essayant d'enfoncer ces minuscules petits objets ? Peut-être êtes-vous parvenu à réaliser cette prouesse technique au bout de savants efforts ?

Si c'est le cas, qu'avez-vous ressenti ?

Cela fonctionne parce que...

Voici donc une illustration du fait que nous ne pouvons pas faire correctement deux choses à la fois. Cela réduit, en effet notre performance et amoindrit notre estime de nous-même.

En lançant votre activité professionnelle, il est possible que vous ayez envie que les choses se mettent en place plus vite. Il est aussi possible que vous ayez l'impression que, parce que les choses se mettent en place lentement, elles ne fonctionnent pas, alors qu'elles ont simplement besoin de se construire petit à petit.

Tout comme vous avez planté ces punaises, prenez le temps nécessaire pour mettre en place chacune des étapes de votre projet et vivez-les pleinement, consciemment.

En vous concentrant sur ce qu'il est possible de faire, à l'instant présent, vous vous accordez le droit d'être lucide et de ne faire que ce qui est faisable.



Entreprendre une chose après l'autre est bel et bien l'un des facteurs du calme intérieur.

