

Fiche exercice

LA GESTION DU TEMPS



Il existe deux sortes d'obligations : **les obligations et les fausses obligations** ! Dans les fausses obligations, on a ses principes et la pression des autres. Si on s'observe penser, généralement les fausses obligations commencent par « il faut que... je dois... il est impératif que... ».

Parmi les obligations, on retrouve 3 types d'impératifs :

- 1 Sur soi**
Je dois réussir tout ce que j'entreprends, je dois être aimé par tous (risque : tristesse, anxiété).
- 2 Sur les autres**
Les autres doivent se comporter comme je le souhaite, les autres doivent me comprendre (risque : colère).
- 3 Sur le monde**
Le monde doit être conforme à mes désirs (risque : intolérance à la frustration, manque d'action).

Le but consiste à assouplir nos croyances pour ne plus se faire de mal !

La rigidité de nos pensées aboutit tôt ou tard à des contradictions : si je me dis « je dois aider tout le monde », je vais m'épuiser et je ne pourrai plus tenir mon objectif. Les exigences dogmatiques comme je dois, il faut, la tendance pessimiste, une faible tolérance à la frustration ou des jugements sur soi et les autres sont autant de manières de se gêner la vie !

La lutte contre nos pensées automatiques va nous demander de mettre à jour notre pensée, de la tester et voir si elle est rationnelle ou pas et si elle va dans le sens de mon souhait, mes objectifs et mes valeurs.

Je reconnais mes stressseurs

Situation	Niveau de stress %	Mes pensées	Je pense, j'agis différemment
Au volant embouteillage	60%	Je vais arriver en retard. Je ferai mauvaise impression à mon premier rendez-vous.	Je suis rarement en retard. Je vais prévenir la personne de mon retard.

--	--	--	--

Mon plan d'attaque

1 J'identifie mes stressseurs

2 Je liste mes stressseurs et je les priorise

3 Je détermine des techniques pour chacun d'eux :
je fractionne la difficulté en sous étapes et si besoin,
j'utilise la technique de résolution de problème