

5 étapes aidantes pour gérer vos problèmes

Découvrez comment faire face à un défi

Lorsque vous traversez une période difficile, il peut être accablant de devoir résoudre sans cesse les problèmes qui se présentent.

Il est tout à fait normal de ressentir du stress, de l'anxiété ou de la frustration face aux imprévus. Lorsque vous avez l'impression que le problème est trop important ou que vous ne savez pas par où commencer,

essayez ces étapes pratiques pour vous aider à trouver une solution :



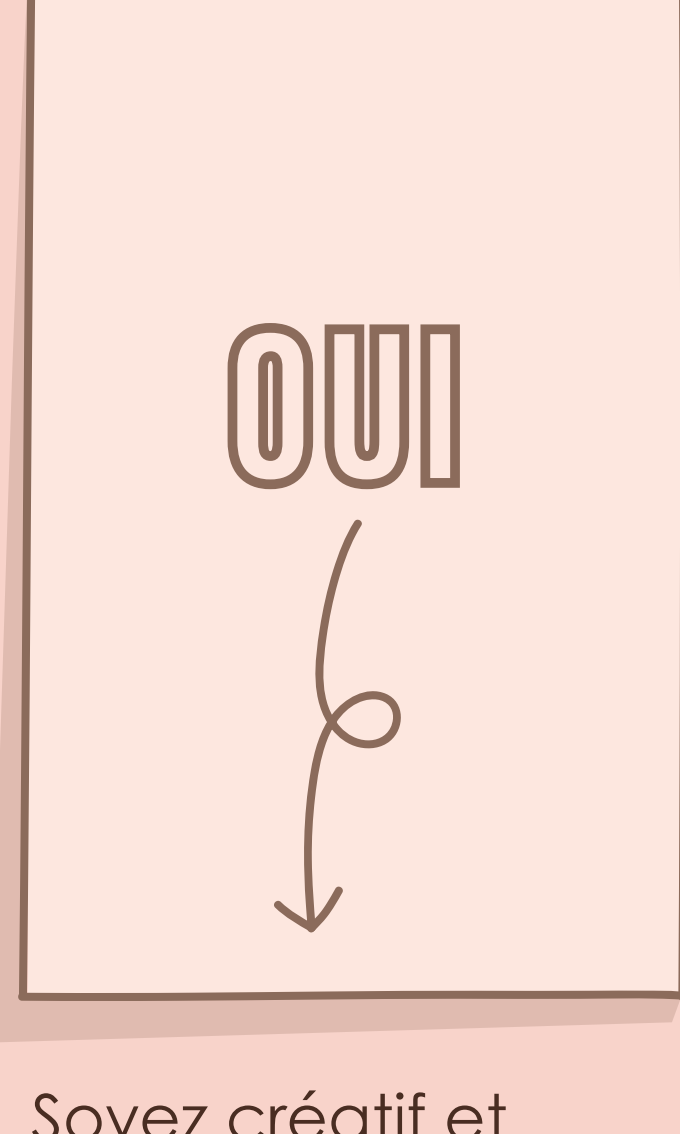
1 Examinez le problème

S'inquiéter au sujet des problèmes que nous affrontons, c'est normal. Mais s'inquiéter est passif et épuisant et ne nous aide pas à régler les situations problématiques.

Pour les régler, il faut d'abord identifier et examiner chacun de nos problèmes, au lieu de simplement s'en inquiéter.

Commencez par dresser la liste de toutes les situations problématiques que vous avez à gérer, puis prenez-en une à la fois et considérez les aspects suivants :

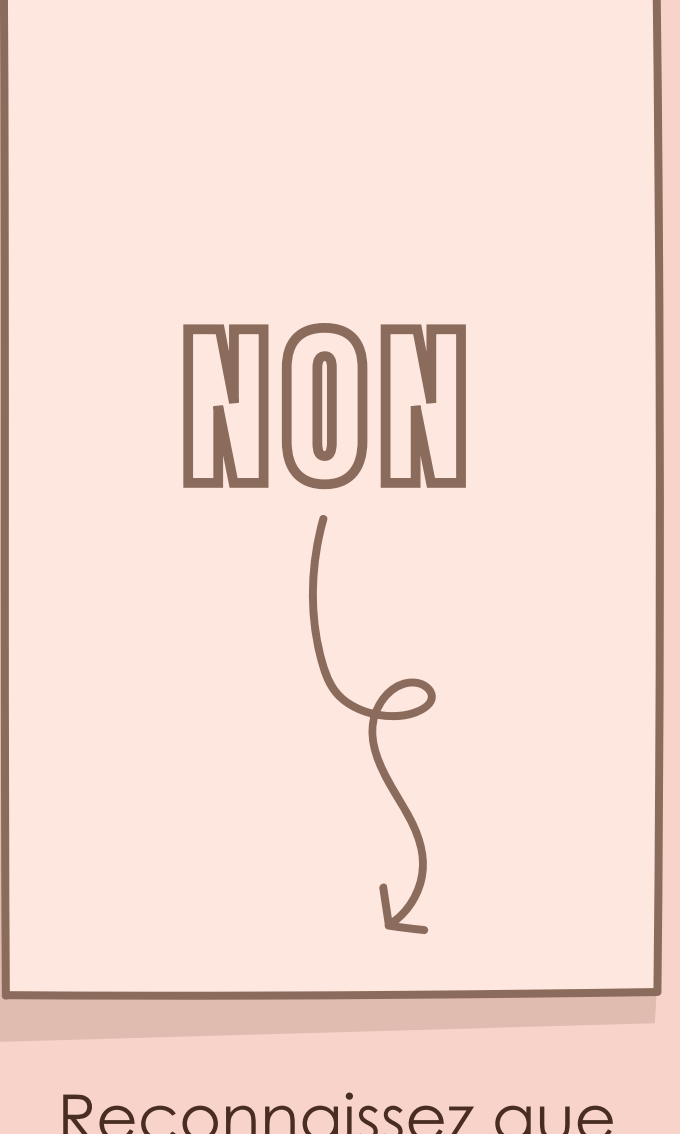
Demandez-vous : « Y a-t-il quelque chose que je puisse faire pour résoudre ce problème maintenant ? »



Soyez créatif et réfléchissez à quelques solutions potentielles. Demandez-vous : « Que pourrais-je suggérer à un ami qui serait confronté à cette situation ? »



Choisissez un moment futur où vous pourriez être en mesure de résoudre le problème. Inscrivez-le dans votre calendrier : c'est votre moment désigné pour réfléchir à ce problème et trouver des solutions. Pour l'instant, essayez de ne pas vous attarder sur ce problème, sachant que vous avez réservé un moment pour y réfléchir plus tard.



Reconnaissez que vous n'appréciez pas la situation, mais que vous ne pouvez pas la contrôler. Cherchez un soutien social pour vous aider à faire face à ce que vous vivez. Si vous vous faites du souci au sujet de ce problème, essayez de vous concentrer sur autre chose.



2 Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler

Lorsque nous pensons sans cesse à nos problèmes, à comment notre situation est difficile, ou à quel point elle pourrait encore empirer, nous sommes pris dans une distorsion cognitive nommée ruminant.

Essayez plutôt de vous concentrer sur ce que vous pouvez contrôler, réfléchissez à des solutions et préparez une liste d'actions aidantes. Cela vous permettra de briser ce cycle, de commencer à vous sentir mieux et d'envisager les choses de manière plus positive.

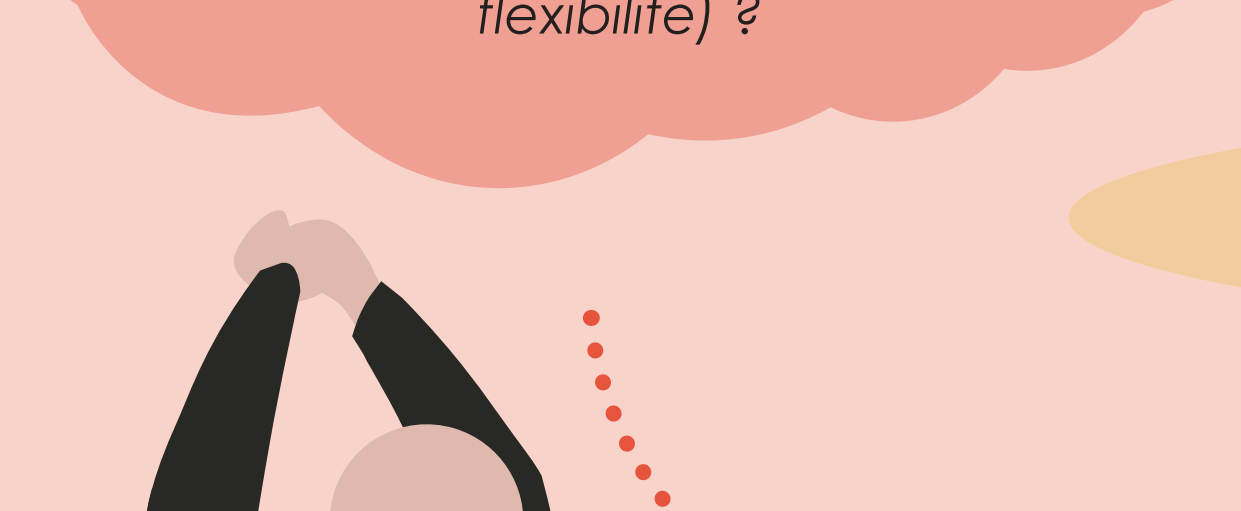


4 Faites preuve de bienveillance et d'autocompassion

Parfois, se faire confiance et croire que l'on a ce qu'il faut pour surmonter un problème peut être un plus grand défi que le problème lui-même. Faire preuve de bienveillance, se rappeler de ses forces, de sa débrouillardise et des choses que l'on a surmontées par le passé est un moyen efficace de se renforcer sa confiance et de se préparer à affronter le prochain problème.

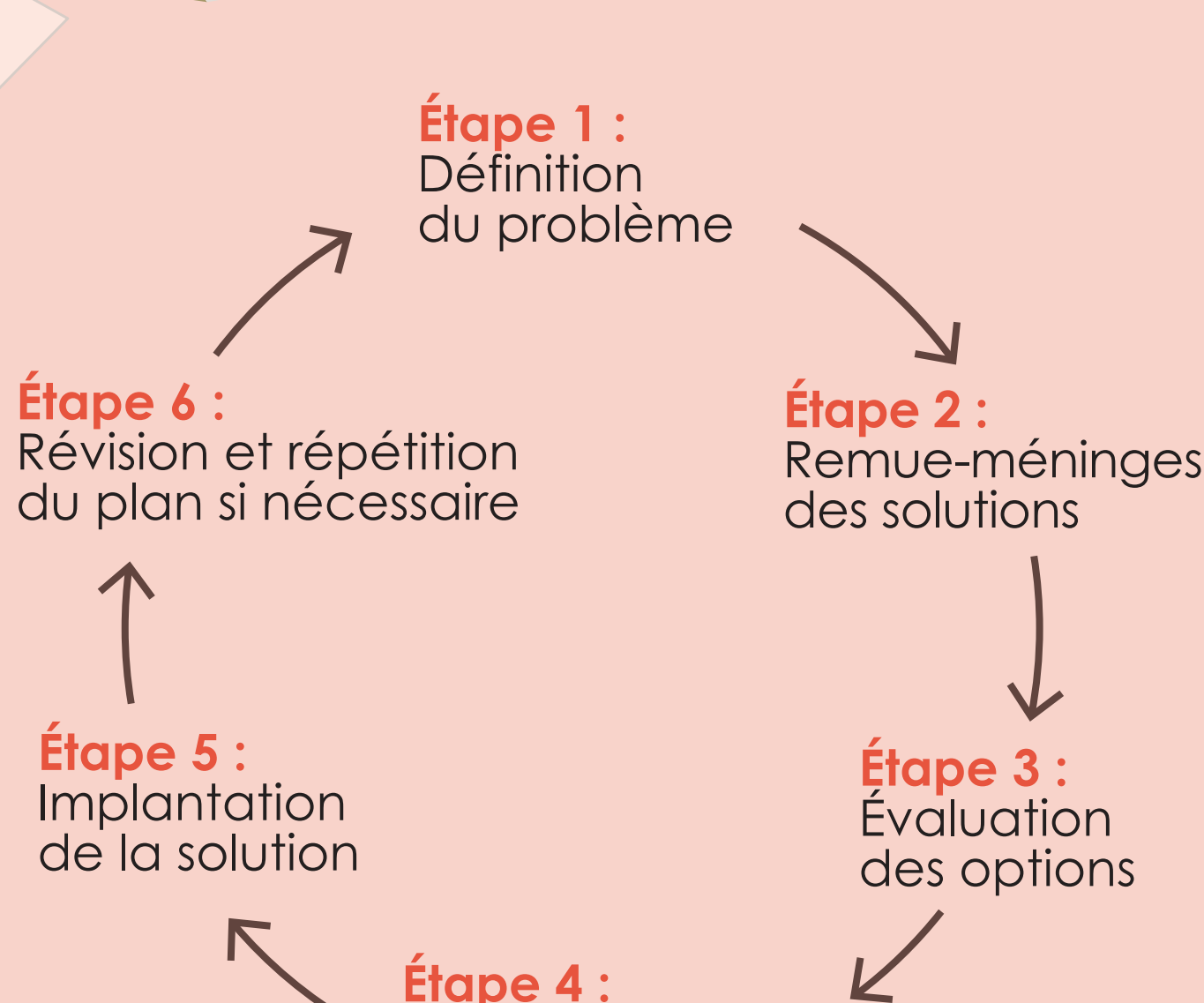
Demandez-vous :

Quelles sont les qualités qui m'ont aidé à faire face à ces défis (p. ex., sens de l'organisation, créativité, sens de l'humour, flexibilité) ?



3 Agissez

L'analyse du problème, l'élaboration d'un plan détaillé et le fait de passer à l'action peuvent vous aider à vous sentir plus en confiance et améliorer votre productivité.



5 Faites preuve de flexibilité

La résolution d'un problème particulier peut prendre un certain temps.

Il se peut aussi que vous deviez essayer quelques stratégies différentes ou opter pour une solution qui n'est pas idéale, mais ce n'est pas grave. En restant flexible et en essayant différentes façons d'aborder vos problèmes, vous pouvez mieux faire face aux situations qui échappent à votre contrôle.

N'oubliez pas qu'il n'existe pas de méthode parfaite pour faire face à ce que la vie vous réserve ! Faites preuve de patience et utilisez ces étapes pour vous aider à traverser les périodes difficiles.

