

Maîtrisez vos inquiétudes¹

Est-ce difficile pour vous de tolérer les incertitudes ? Avez-vous tendance à toujours envisager le pire ?
Alors, faites l'exercice suivant.

Identification

Prenez un papier et un crayon, **notez vos différentes inquiétudes** et tentez de répondre aux questions suivantes. Cet exercice vous **permettra d'identifier la véracité de chaque inquiétude**, d'évaluer la probabilité qu'elle se réalise et d'en évaluer les impacts réels.

FAITS	Quels sont les faits qui alimentent cette inquiétude ? ceux qui ne supportent pas mon inquiétude?	
CONSÉQUENCES	Quel est le pire qui puisse arriver ?	
	Quelle est la probabilité que cela se réalise ?	
	Si ce que je crains survient, quelles en seront les conséquences?	
	Dans quelle mesure ces conséquences seraient-elles tolérables ?	
PASSÉ	Ai-je déjà vécu une situation semblable, ou d'autres l'ont-ils déjà vécue ? Qu'est-il arrivé ?	
AVENIR	Comment pourrais-je envisager cette situation dans un an ? dans cinq ans ?	

¹ Être & Bien-Être, volume 3, Numéro 1, Hiver 2007

Actions

Les inquiétudes peuvent miner votre capacité de profiter du moment présent. **Tentez de vous concentrer sur le processus et non uniquement sur le but que vous voulez atteindre.** Parfois, une tendance à ne regarder que le but amène à vous sentir submergé, submergée devant l'ampleur du travail à réaliser (ex. : « je n'aurai pas assez de temps ! ») et génère des doutes (« est-ce que je vais y arriver ? »). Orienter votre attention sur le processus et les étapes pour atteindre votre but éveille des questions plus stimulantes :

Priorité de l'action	Actions à entreprendre pour augmenter les chances de réussite	Ressources pouvant m'aider?