

64 Transmettez vos connaissances aux jeunes générations

Quoi de plus valorisant que de guider les premiers pas d'un jeune dans les études ou la vie active ? A 40 ans, Philippe Paret, chef de projet informatique chez SFR, est fier de jouer le grand frère auprès d'étudiants en classes prépa techniques issus de milieux modestes ou de zones sensibles. «Par méconnaissance de l'enseignement supérieur, ils s'autocensurent et considèrent que les grandes écoles ne sont pas pour eux. Moi, je pense que si. Et je les aide en les sensibilisant au monde de l'entreprise.» Cette année, il en suit deux, auxquels il consacre une journée par mois. Au programme : élaboration d'un CV, gestion du stress des examens, recherche d'un stage et visite des bureaux de SFR à la Défense. Grâce à ce parrainage, Philippe Paret a redécouvert l'enthousiasme d'apprendre et de transmettre.

65 Projetez tous vos désirs personnels en CinémaScope

Préconisé par Philippe Bazin, consultant chez Krauthammer et coauteur du «Petit manuel d'auto-coaching» (InterEditions), l'exercice permet de se projeter dans un avenir idéal



Avec la cartographie mentale, ou "mind mapping", nos priorités se révèlent, explique le coach Laurent Gounelle.

en balayant ses doutes. Fixez-vous d'abord des objectifs motivants et réalistes : passer une bonne journée au bureau malgré la présence d'un casse-pieds, devenir chef de service dans les cinq ans, etc. Visualisez ensuite l'objectif atteint, tel le film de votre nouvelle vie,

selon différents points de vue. Mettez-vous dans la peau de votre futur moi et concentrez-vous sur vos sensations. Puis devenez le spectateur du film : observez le décor. Remarquez les personnages présents, leurs vêtements, les différents sons, les odeurs... Ultime étape :

prenez conscience du chemin parcouru. Quels ont été les moments cruciaux ? Qui vous a aidé ? Qu'avez-vous appris ?

68 Devenez un fervent adepte des bons petits plats à l'ancienne

Pot-au-feu, petit salé aux lentilles, couscous ou cassoulet sont particulièrement équilibrés avec 80% de légumes et 20% de protéines animales. Alors n'hésitez pas à fréquenter les brasseries françaises ou les restaurants marocains.

69 Un pour tous, tous pour un : défendez les souffre-douleur !

Le mal-être d'un seul collègue doit concerner l'ensemble de l'équipe. Pourtant il n'est pas toujours facile d'intervenir. Identifiez d'abord les signes de ce harcèlement. Le souffre-douleur peut être pris à partie

Tracez un "mind mapping" pour évacuer les corvées

Nous effectuons tous des tâches ennuyeuses et parfois inutiles. «La proportion acceptable est de 30% de son temps ou de son volume de travail, indique Laurent Gounelle, coach à Pole Solution. Au-delà, la motivation est en chute libre. Pourquoi ne pas opérer un tri parmi ces corvées afin de favoriser les tâches plus épanouissantes ?» Pour cela, utilisez la technique de la «cartographie mentale», développée dans les années 1970 par le psychologue britannique Tony Buzan. Cette méthode stimule le cerveau droit, capable d'associations d'idées surprenantes. Prenez une feuille de papier. Inscrivez au centre ce qui fait sens pour vous : «aider les autres», «se dépasser»... Laissez vagabonder votre esprit. Notez les idées d'actions qui surgissent (se former, se lancer des défis, expérimenter...). Reliez-les les unes aux autres en une arborescence illogique, selon l'inspiration. Utilisez des mots, des chiffres, des symboles (œil, ampoule, flèches...). Puis, grâce à un code couleur, distinguez les actions qui vous semblent les plus porteuses de sens, celles qui en ont moins ou pas du tout. Au vu de la carte finale, élaguez ce qui vous paraît inutile, déplaisant ou rasoir.

de façon directe et agressive ou, plus sournoisement, devenir la cible de piques censées être humoristiques. Cherchez ensuite des personnes qui partagent votre sentiment et décidez d'une action collective : allez voir ensemble le «harceleur» ou adressez-vous à votre manager. Et n'en parlez à votre collègue brimé qu'une fois le problème réglé. Sinon, il pourrait vous convaincre de ne rien faire, par peur de devenir un problème pour l'équipe

70 Restez à l'écoute de vos collègues et bichonnez vos amis

Penser aux autres est important pour être heureux, affirme le psychologue américain comportementaliste Albert Ellis. Prenez donc soin de vos collègues, rendez service, invitez vos voisins à dîner, demandez l'aide de vos amis dans les moments difficiles... Attention : le but n'est pas de se sentir aimé, mais de créer autour de soi un environnement agréable.

71 RÉUSSISSEZ À TOUS LES COUPS VOS SÉANCES DE BRAINSTORMING

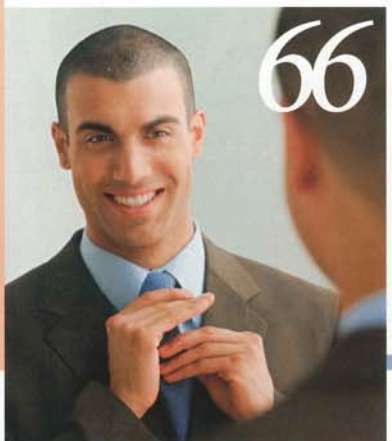
Élément incontournable des techniques de créativité, le brainstorming (littéralement «tempête des cerveaux») fut inventé en 1938 par un publicitaire américain. Selon Guy Aznar, président de l'Association française pour le développement de la créativité, pour qu'un brainstorming soit efficace, les participants doivent suivre quatre règles de base :

1. s'abstenir de critiquer ou de saluer les idées au fil de la séance ;
2. laisser libre cours à l'imagination la plus débridée ;
3. produire rapidement un maximum d'idées ;
4. associer librement les idées des uns et des autres.

66

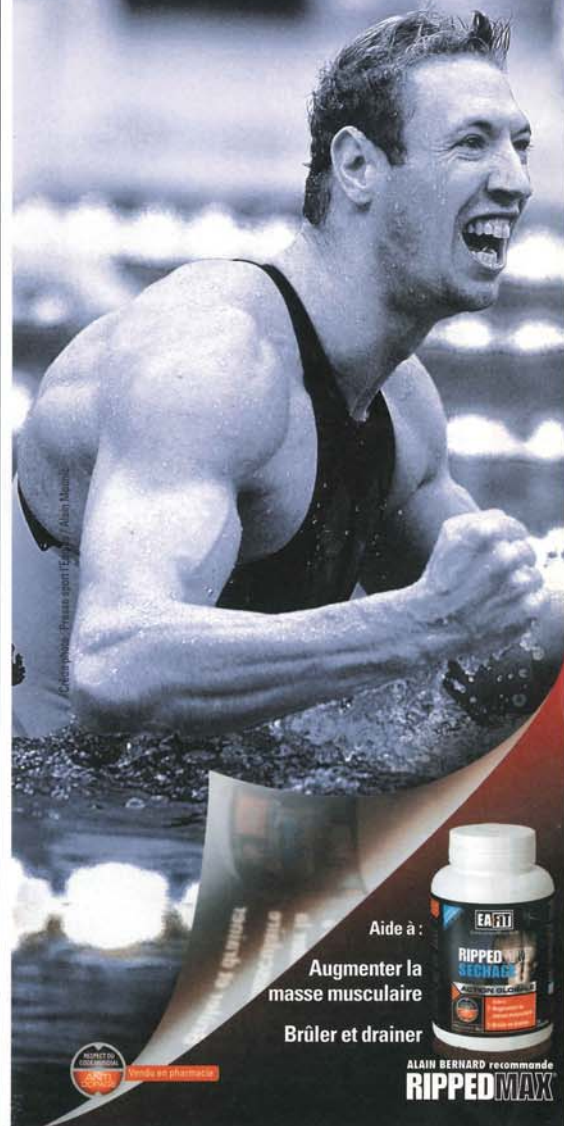
Soyez votre meilleur ami

Halte à l'autodénigrement, à l'obsession de la perfection, à la culpabilité. Soyez indulgent envers vous-même, que diable ! «Si vous êtes tenté par l'autocritique, demandez-vous ce que vous répondriez à un ami s'il vous disait cela de lui. Ou bien imaginez les paroles réconfortantes que vous aimeriez entendre si vous en parliez à un proche», conseille le psychiatre Gérard Macqueron, auteur de «Psychologie de la solitude» (éditions Odile Jacob). Complimentez-vous, faites-vous un cadeau dès que vous avez atteint un objectif et parlez-en à votre entourage. On est tous heureux de voir un proche content pour nous.



99 % d'entraînement,
1 % de RIPPEDMAX

EA FIT
Nutrition Sport & Minceur



Aide à :
Augmenter la
masse musculaire

Brûler et drainer

ALAIN BERNARD recommande
RIPPEDMAX

MADE IN FRANCE
Produit en pharmacie