



Lavoie Solutions

Juin 2022 / www.lavoiesolutions.com/matériel-gratuit/

L'AOS - pour passer un bel été

Je vous envoie ce message en espérant qu'il vous permet de passer un bel été et de belles vacances. Plusieurs professionnels me racontent qu'ils sont plus heureux parce qu'ils utilisent l'approche orientée solutions dans leur vie. C'est clair pour moi que je suis plus heureuse parce que je le fais, même en vacances. Ça ne veut pas dire qu'on travaille tout le temps. C'est plutôt que notre présent est influencé par le futur souhaité (qui agit comme un phare dans les moments difficiles) et le présent est aussi plus savoureux parce qu'on se souvient de ce qui a goûté bon dans le passé. Ceci nous motive à répéter cette recette.

Curieusement, il y a beaucoup de microdécisions pendant l'été. Chacune d'entre elles va influencer nos journées. On dit spontanément à des collègues : profite de tes vacances! Je vous propose ici quelques idées qui pourraient vous aider à le faire. Vous avez sans doute remarqué que certains clients vont mieux quand arrivent les beaux jours. Vous savez aussi que c'est plus difficile pour d'autres. L'été ou les vacances peuvent être des moments de tension ou de stress. Vous pouvez évidemment utiliser ces idées pour eux aussi, mais c'est à votre santé que je pensais en l'écrivant.

1. Avant de partir du bureau, prenez 1 heure pour faire la liste de ce dont vous pouvez être fier cette année. Cette liste doit contenir au moins 10 items. Placez cette liste en évidence pour votre retour de vacances.
2. À la maison, faites une non-liste. C'est-à-dire la liste de toutes les choses que vous ne ferez pas cet été. Ici, je ne parle pas de couper des plaisirs, je veux dire de reconnaître que si ça fait 5 ans que vous n'arrivez pas à faire le ménage dans le garage ou à classer les photos des 10 dernières années, il y a de bonnes chances que ça se reproduise encore en 2022. Si vous ne prenez pas la décision consciente de ne pas le faire, cette liste (de choses à faire en arrière-plan) pourrait polluer l'atmosphère.

Si vous tenez à avancer sur un projet en particulier, prenez le temps de faire une question d'échelle. Oui, oui, une question d'échelle. Si vous êtes à 2, identifiez comment vous pourriez reconnaître que vous êtes à 3, et ne laissez pas votre cerveau vous imposer une réussite à 10.

3. Pensez tout de suite à ce que vous voudriez dire au retour au travail (à propos de vos vacances ou de votre été). Vous ne prendrez pas les mêmes décisions si vous voulez dire «je me suis

reposée» ou si vous voulez dire que c'est l'été où vous vous êtes pratiquée à dire OUI à tout ce qui vous est offert.

4. Identifiez un mot, un objet, une citation, une chanson qui pourra vous aider à mettre votre attention sur ce qui est important (pour mieux profiter de l'été ou pour éviter des moments difficiles). Une cliente avait choisi un petit jouet qui s'étire (vous vous souvenez de Gumby?). Elle voulait être plus flexible avec ses enfants. Une autre voulait une fleur qui se referme quand il pleut et qui s'ouvre au soleil. Intéressant n'est-ce pas?

Si vous connaissez le mouvement scout, vous savez que les jeunes identifient un animal totem qui les représente et une qualité qu'ils veulent développer. Vous pourriez reconnaître que vous avez les qualités d'un castor et vouloir être plus enthousiaste. Vous pourriez être une maman ourse qui aspire à plus de légèreté. Supposons que vous êtes un castor enthousiaste, à quoi allez-vous accorder plus d'importance? Qu'est-ce que vous allez laisser passer? Je vous invite à utiliser votre créativité pour vous aider à imaginer la version de vous qui sait mieux profiter de cette période de l'année.

5. Prenez le temps de penser à ce que vous voudriez que vos enfants disent à la fin de l'été (à propos de votre attitude). Prenez le temps d'avoir une discussion en famille (ou avec des amis) sur les meilleurs étés passés ensemble. Comment pourriez-vous reproduire ces recettes gagnantes? Ne tenez pas pour acquis que c'est le pays visité et le budget investi. Je connais des enfants qui parlent encore du camping dans la cour lors de ces vacances où les parents ont constaté que l'auto ne partait plus. Je vous invite à choisir de reproduire les actions et d'adopter l'état d'esprit qui sera le plus aidant.
6. J'aime beaucoup l'intervention suivante pour utiliser les leçons des vacances

précédentes: «Donnez-moi un exemple d'un moment où les choses auraient pu mal tourner et que vous avez fait quelque chose pour l'éviter». Je me souviens de ce père qui chantait l'opéra pour que ses ados se réveillent pour faire des activités. Dans ce contexte-là, ça lui évitait de commencer sa journée en disant «On a payé pour ces vacances, vous allez en profiter !%\$*! #!».

Les gens disent parfois qu'ils se sentent mieux en vacances. Bien sûr, il a des conditions qui aident, mais il y a souvent des situations qui peuvent dégénérer si nous ne réussissons pas à les désamorcer avec un discours intérieur plus utile. Quel est ce discours intérieur qui vous aide? Reconnaissez des moments critiques qui pourraient ternir votre été et préparez une réaction qui vous permettra de mieux les vivre.

7. Quand vous serez bougon pendant les vacances, ne vous dites pas que vous devriez en profiter. Ça n'arrangera rien. Demandez-vous ce qui aurait des chances raisonnables de transformer cette mauvaise journée en bonne journée. Faites cette activité pendant 30 minutes (mettez un chronomètre). Si cette activité a changé votre humeur, continuez. Sinon, c'est peut-être que vous avez besoin d'une journée de congé d'été (à prendre tout de suite ou à planifier).

Une cliente m'a déjà dit «Quand il fait beau plusieurs jours de suite, je me sens mal si je n'en profite pas. Je suis presque soulagée quand il pleut et que je me donne la permission de ne rien faire. J'ai donc décidé de planifier des journées de pluie pour me donner la permission de me reposer».

Peu importe vos solutions idiosyncrasiques, je vous souhaite d'y avoir accès pour passer un bel été!

Au plaisir de vous retrouver!

- Brigitte