

20 MAI 2020

Newsletter
n°2



SUBSTANTIFIQUE COACHING

UN DECONFINEMENT SANS DECONFITURE LA CLÉ ESSENTIELLE : APPRENONS À MIEUX NOUS CONNAÎTRE

Ce mois-ci, nous traiterons du Burn-out (page 1) et de la Procrastination (page 2).

Aucun lien entre les deux, me direz-vous ?

Et bien, ce n'est pas si sûr. Le perfectionnisme, la peur d'échouer, le besoin de sens... peuvent déboucher aussi bien sur la procrastination, que sur le burn-out.

Le burn-out ou syndrome d'épuisement professionnel. De quoi parle-t-on ? Quels sont les signaux ? Comment agir efficacement ?

Voici les mots de [Christina Maslach](#) et [Michael Leiter](#), pour le décrire : « l'écartèlement entre ce que les gens sont et ce qu'ils doivent faire. Il représente une érosion des valeurs, de la dignité, de l'esprit et de la volonté – une érosion de l'âme humaine. C'est une souffrance qui se renforce progressivement et continûment, aspirant le sujet dans une spirale descendante dont il est difficile de s'extraire... Qu'arrive-t-il lorsque le burnout vous gagne ? En fait, trois événements surviennent : vous vous sentez chroniquement épuisé ; vous devenez cynique et vous détachez de votre travail ; et vous vous sentez de plus en plus inefficace dans votre job. »

Voir la [vidéo "Le coaching & le burn-out"](#), et la suite de l'article, [en cliquant ici](#).



LA TRIBUNE DU MOIS

« [Non à un retour à la normale](#) » : l'appel de 200 artistes et scientifiques



L'astuce du mois LA DONE-LIST

Nous n'avons pas conscience de la somme de choses que nous gérons en une journée. Sur 2 jours, listez tout ce que vous avez accompli...

[Courte vidéo explicative ici !](#)

LE SITE INTERNET

[Le premier pas vers une transformation bienveillante et en ligne avec qui vous êtes](#)

LE GROUPE FACEBOOK

[Pour le lien, le partage, pour des échanges vivants et d'actualité.](#)

LES DERNIÈRES VIDEOS

Dans la série
Le coaching &
[En ligne sur Youtube](#)

LA REVUE DU MOIS

NATIVES, des peuples, des racines
[A feuilleter, en cliquant ici](#)



L'offre du mois, pour prendre soin de soi :
-25% sur l'ensemble des coaching à distance (voir concrètement ici)

La procrastination

En chemin pour apprendre à mieux se connaître

Il existe de nombreux moyens de se saboter et d'éviter le succès. Parmi eux, la procrastination est l'un des plus infaillibles : les procrastinateurs se mettent des obstacles et condamnent eux-même les voies productives qui leur permettraient d'atteindre réellement leurs objectifs. Et tout cela, avec le sourire, en soutenant que c'est complètement assumé et qu'ils vivent bien ainsi : « j'ai besoin de mise sous pression pour travailler, j'ai une pensée divergente... ».

La première étape sera donc la prise de conscience, la mise en lumière de cette tendance à la procrastination.

La deuxième étape sera de découvrir, avec humour, quelles stratégies nous utilisons pour procrastiner (voir ci-contre).

Puis nous verrons ensuite pourquoi nous agissons ainsi : perfectionnisme, peur de l'échec, élaborations complexes et intérieures qui n'aboutissent pas...

Et enfin, nous mettrons en place des méthodes pour contourner et même changer ces habitudes qui sont ancrées en nous (promis, ce sera dans la prochaine newsletter : le programme est en cours de construction !).

« Félicitez-vous de ce que vous avez réalisé. Sachez utiliser les listes de choses à faire, les réveils et autres moyens de vous servir de votre environnement. Mettez en oeuvre des collaborations qui vous éviteront de n'avoir jamais rien accompli. Et surtout, profitez de la vie. »

La procrastination de John Perry

Le moment poétique

La procrastination sous la plume de Christian Bobin

«J'ai du courrier à faire. Il est important, c'est pourquoi je ne le ferai pas. Ces enveloppes dites « à fenêtre »

- leur fenêtre n'ouvre sur rien.

Je rassemble mes années autour de moi pour avoir plus de force. Il en faut pour ne rien faire. Le diable des modernes a décidé que nous serions tous, toujours, très occupés.»

La lettre entière et d'autres extraits, issus D'un bruit de balançoire, [en cliquant ici.](#)



« procrastino lumos »

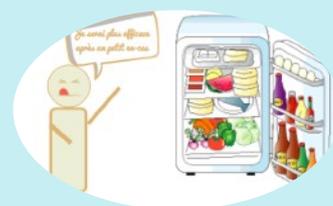
« Je vous assure, j'ai l'habitude de mon fonctionnement. Tout va très bien ainsi. »

Résistance au changement ?

Et si nous mettions tout cela en lumière ?

[La page web ici](#)

[La vidéo par là](#)

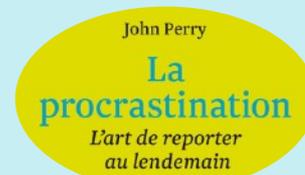


Découvrez les 11 stratégies du procrastinateur

Quels sont vos détours préférés pour remettre à plus tard ce que vous avez à faire ?

[La page web ici](#)

[La vidéo par là](#)



**Le livre
La procrastination de
John Perry**

Pour les procrastinateurs structurés : de l'humour et quelques clés.

[Des extraits de son livre, en cliquant ici.](#)