BONUS 23 – Arrêter de se mettre la pression.

Se poser la question du pourquoi

Selon les situations, on ne se met pas la pression pour la même raison, on a chacun des raisons personnelles.

Par exemple, vous pouvez avoir tendance à vouloir tout faire parfaitement à la maison. Pour certaines personnes, ce sera au travail.

Demandez-vous clairement : « pourquoi je me mets autant la pression pour ce truc ? ». Surtout si vous remarquez que vous mettez la pression toujours sur le même sujet.

Les raisons sont multiples et propres à chacun : besoin de reconnaissance, envie d'une promotion, bonheur de sa famille, désir de tout contrôler, etc.

Se rappeler de l'objectif

Quand on veut faire tout à fond, il devient primordial de se rappeler de l'objectif de la tâche à accomplir. Si vous avez une présentation à faire au travail, l'objectif est-il qu'elle soit « jolie » ou « efficace » ? Si vous faites du ménage à fond à la maison, quel est l'objectif ? Pourquoi ça doit être « nickel » ?

Ensuite, vous pouvez aussi déterminer vos priorités de la semaine, puis de la journée. Cela vous évitera d'avoir les « todo list » à rallonge, et irréalisables. Vous pouvez vous poser la question : « qu'est ce qui est important aujourd'hui dans mes tâches ? », et « Si je fais un seul truc aujourd'hui, ce serait quoi ? »

La phase la plus importante : prendre conscience

Si vous n'avez pas la capacité de prendre conscience des moments où vous vous mettez la pression, vous ne pourrez pas arrêter le cercle infernal.

Posez vous la question régulièrement dans la journée : « est ce que je ne mets pas un peu la pression sur ce truc que je suis en train de faire ? ». Cela vous permettra de prendre un peu de distance pour vous rappeler de votre objectif, et de vos priorités.

Quand vous remarquez que vous êtes en train de vous mettre la pression, vous pouvez aussi avoir une phrase qui vous aide à prendre soin de vous.

Créer sa phrase fétiche

Vous pouvez trouver de l'inspiration en consultant des sites de citations, ou trouvez un proverbe qui vous parle.

Par exemple, si vous vous mettez la pression pour être aimé de vos proches, vous pourriez vous dire : « tes proches t'aiment, et t'aimeront, même si tu ne fais pas tout parfaitement ».

Trouvez votre phrase, écrivez-la, apprenez-la par cœur, et répétez-la quand vous sentez la pression monter.

Voir le verre plein

Face à un gros projet, ou une tâche importante, vous pouvez avoir tendance à vous focalisez sur tout ce qu'il reste à faire. Essayez plutôt de voir le verre à moitié plein : ce que vous avez déjà fait, ce que vous avez déjà réussi, les efforts accomplis.

En vous focalisant sur le positif, sur ce que vous avez déjà fait, vous allez avoir une meilleure opinion de vous-même. Vous allez enfin voir tout ce que vous avez déjà accompli, réussi. Vous aurez alors moins besoin de vous mettre la pression.

Des ressources complémentaires

Quand on se met la pression, c'est souvent qu'on a du mal à prendre soin de soi, et qu'il y a aussi un manque de confiance en soi (on veut tout faire bien pour être apprécié). Voici donc d'autres articles spécialement pour vous :

- 7 conseils pour prendre soin de soi
- Retrouver la confiance en soi
- Rituels pour prendre soin de soi
- Exercices confiance en soi

Si vous avez aimé cet épisode, n'hésitez pas à le partager autour de vous 🥰

J'espère que ces astuces vous ont aidé,

A bientôt,

Isabelle