

GESTION DU TEMPS ET DU STRESS

Francis de Riba, Ph.D.

Introduction

Description du problème.

Comment gérer le temps de manière adaptée afin d'éviter des conséquences telles que:

- stress
- manque d'efficacité
- sentiment d'incapacité (ne pas être à la hauteur de la tâche), manque de confiance en soi

I. Les causes de la mauvaise gestion du temps

- le monologue intérieur et le temps (exercice)
- la procrastination
- le perfectionnisme (exercice)
- la crainte de l'échec ou du succès
- le sentiment d'impuissance
- difficulté à dire non
- difficulté à déléguer
- manque de planification
- difficulté à discerner les priorités

II. Les conséquences de la mauvaise gestion du temps

L'incapacité à gérer son temps engendre le stress.

- les signaux d'alarme du stress
- les problèmes de santé liés au stress
- les différents stades du stress
- les pensées automatiques irrationnelles qui déforment la réalité (exercice)

III. Solutions

- optimiser l'utilisation de son temps et diminuer son stress
- établir ses priorités à partir du degré d'urgence et d'importance de ses activités (exercice)
- élaborer un plan d'action concret et individuel avec des objectifs précis (exercice)
- utiliser des moyens efficaces pour diminuer les facteurs de stress
- le réflexe apaisant (exercice)

Conclusions

Si nous voulons maîtriser efficacement notre stress lié à la gestion du temps, il faut impérativement être disposé à:

- agir sur notre environnement
- changer notre perception des choses
- modifier nos réponses physiologiques

LISTE BIBLIOGRAPHIQUE

1. Cancelliere V.M., de Riba F., *La réponse apaisante au stress*, Saint Julien-en-Genevois, Editions Jouvence, 2003.
2. Covey S.R., Merrill A.R., Merrill R.R., *Priorité aux priorités*, Paris, Editions générales FIRST, 1995.
3. Ellis A., *Dominez votre anxiété avant qu'elle ne vous domine*, Montréal, Editions de l'Homme, 2000.
4. Légeron P., *Le stress au travail*, Paris, Editions Odile Jacob, 2001.
5. Paulhan I., Bourgeois M., *Stress et coping - les stratégies d'ajustement à l'adversité*, Paris, Editions Presses Universitaires de France, 1995.