



## Si ce que vous faites ne marche pas, essayez autre chose

Dans la vie de tous les jours, nous agissons de façon plus ou moins automatique en regard de nombreuses situations récurrentes. Ainsi, rentrons-nous souvent dans des boucles de répétition, sans même y penser. A un même stimulus, une même réponse. Au début, cette dernière a certainement été réfléchi. Ensuite, elle est devenue automatique, voire inconsciente.

Pour illustrer ce propos, prenons l'exemple de la conduite automobile. Rappelez-vous tout ce à quoi vous aviez besoin de penser pendant vos cours de conduite et faites le point maintenant que vous êtes expérimentés! Vous avez tout simplement intégré des processus d'action-réaction pour lesquels vous n'avez plus du tout besoin de réfléchir.

Cette façon d'agir vaut aussi pour les situations qui ne fonctionnent pas.

*Combien de fois avez-vous réitéré une action, sans les effets escomptés, en réponse à une situation donnée ?*



Cette simple citation, que je vous propose en titre, peut changer de petites choses, mais peut également avoir de gros impacts dans votre vie professionnelle et personnelle. Il est pour cela nécessaire de passer par plusieurs phases en cas d'échecs ou de déconvenues récurrentes dans l'atteinte d'un objectif, quel qu'il soit :

- Tout d'abord, reconnaître que cela n'est pas simplement une belle citation et que vous pouvez être concernés; que vos échecs éventuels ne sont pas forcément dus à des causes extérieures, à la fatalité
- Ensuite, prendre conscience que vous êtes rentré dans une boucle de répétition (la situation s'est déjà présentée plusieurs fois, vous y avez répondu de la même manière, pour le même résultat décevant)
- Puis, réfléchir aux autres alternatives qui s'offrent à vous pour obtenir le résultat voulu (A ce stade, fouiller la situation problème ne sert à rien. Pensez aux solutions en regard de votre cible. Vous ferez ainsi appel à votre créativité)
- Enfin, entrer dans l'action et mesurer si le résultat obtenu est satisfaisant, sinon, il faudra songer à une autre alternative ..... ou revoir l'objectif, mais ceci est une autre question !

Pour conclure, il est des boucles de répétition aisées à briser par une simple prise de conscience et de nouvelles façons de procéder. Pour d'autres, faire appel à un professionnel, qui décalera votre regard, est une option qui vous fera gagner beaucoup de temps.



**Pascal Adjedj**

Développeur de Potentiel Humain et de la Qualité de Vie au Travail