

Le secret pour gérer les contrariétés



“

"Celui qui a du bon sens est patient [...]."

Proverbes 19.11

C'est incroyable de constater que quinze incidents mineurs au bureau peuvent s'accumuler au point que votre attitude au moment de rentrer chez vous s'en ressent fortement. Les contrariétés sont généralement de trois ordres :

“Essayez plutôt de minimiser les contrariétés. Traitez-les comme des incidents insignifiants. ”

1. Les interruptions. Des visites ou des coups de fil inattendus quand vous avez une échéance à respecter ou qu'un point important requiert votre attention. Nos plans les plus parfaits souffrent souvent d'interruptions.

2. Les désagréments. Si les interruptions sont généralement le fait de personnes, les désagréments sont souvent liés à des situations matérielles : la photocopieuse tombe en panne, il y a des bouchons sur la route ou vous ne trouvez pas ce dont vous avez besoin au moment où il vous le faut.

3. Les irritations. Des délais trop longs, des personnes peu fiables, un interlocuteur impossible à joindre au téléphone, un rhume, des clients pénibles, etc.

Le fait est que vous devez vivre avec tout cela. À l'évidence, vous serez confronté à ces trois types de contrariétés au cours de cette semaine. Par contre, vous pouvez éviter qu'elles vous stressent.

Quel est le secret pour gérer les contrariétés ?

Ne leur résistez pas, mais ne réagissez pas de façon excessive ou en vous emportant. Ne vous irritez pas ; n'intériorisez pas votre colère. Ne vous résignez pas ; ne vous posez pas en victime.

Essayez plutôt de minimiser les contrariétés. Traitez-les comme des incidents insignifiants. Replacez-les dans leur juste perspective. Ce ne sont rien de plus que de petits ennuis sans importance, ils font partie de la vie, pas de quoi en faire toute une histoire. Ils ne valent certainement pas une crise cardiaque.

Respectez ces règles de gestion du stress :

- **Règle numéro 1** : Ne vous laissez pas abattre par des futilités.

- **Règle numéro 2** : Prenez conscience qu'il s'agit justement de futilités.

La Bible dit : "Celui qui a du bon sens est patient [...]" ([Galates 5.22-23](#)).

Une action pour aujourd'hui

Adressez cette prière à Dieu : "Seigneur, aide-moi à être rempli de ton amour, de ta joie et de ta paix, pour que, dans les moments où je suis sous pression, ce soient ton amour, ta joie et ta paix qui émanent de moi."

Rick Warren [S'ABONNER](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



12 PARTAGES