

LE DOUTE

DE QUOI S'AGIT- IL ?

C'est une hésitation, c'est une disparition de la confiance, une perte d'assurance. C'est un « enzyme glouton » qui arrive dans le coin de la tête et qui ronge nos certitudes et notre détermination. Le doute agit soit doucement de façon permanente, soit par apparitions, disparitions et résurgences inopinées.

POURQUOI EST- CE IMPORTANT ?

Il conduit souvent à la baisse de la performance et à l'échec. Il déstabilise, il empêche d'être à son meilleur niveau. Il doit être combattu au même titre que tout ce qui dégrade la vie.

QUE FAIRE ?

AVANT son apparition :

- être en bonne condition physique ;
- se fixer une ligne de conduite, établir une « check-list » et s'y tenir (s'occuper et ne pas se préoccuper).

APRES son apparition :

- s'arrêter, identifier le problème, ses inclinations au doute, ses formes exactes ;
- formuler le point de vue qu'aurait une personne « en pleine confiance » ;
- s'élaborer une ligne de conduite ;
- reporter son attention sur le monde extérieur.

PENDANT L'ACTION :

- se recentrer sur son objectif et ses procédures. Ne pas laisser les détails polluer l'essentiel ;
- mettre ce problème dans « la boîte noire » avec la promesse de s'y consacrer plus tard... et tenir parole ;
- Redéfinir l'essentiel et s'y tenir.

EN E.P.S.

- Formuler clairement son projet et les moyens à mettre en œuvre.
- Se remémorer l'adage « bienvenue dans le monde de l'échec » (l'échec est porteur de leçon et donc de progrès) afin d'accepter sans pression excessive toute éventualité d'échec passager ou partiel.
- Délimiter clairement l'objet de son doute, en évaluer l'ampleur véritable.
- Savoir reporter son examen dans une période appropriée (temps mort).
- Redéfinir l'essentiel.
- Relever les aspects positifs.
- Se donner des sujets d'attention sur les objets extérieurs de la situation présente.