

## FAITES FACE À VOS PROBLÈMES

Source: GARON, Marc-Alain , HAMEL, André. ACSM - Bas-du-Fleuve, *L'Anonyme*, Vol. 7 No. 3, Novembre 1998.

Tout le monde, à un moment ou à un autre, éprouve des difficultés et doit faire face à certains problèmes. C'est normal, au cours de notre vie, nous allons tous connaître des mésaventures. Bien sûr, vous constaterez que certains problèmes sont plus difficiles à gérer que d'autres. En fait, ce qui distingue la réussite ou l'échec, c'est la façon dont nous faisons face à ces événements difficiles et les leçons que nous en tirons. Pour être en mesure de se renforcer et de tirer un bénéfice de nos problèmes, lorsque nous en rencontrons, il est important de les aborder sous un angle positif. Tout au long de ce texte, nous apprendrons quelques stratégies efficaces nous permettant de surmonter plus facilement ces inconvénients.

À chaque fois que vous rencontrez un problème, essayez de saisir les opportunités qui se présentent. C'est-à-dire tentez de déceler des aspects inconnus de votre personnalité tels vos forces et vos limites. Le fait d'en retirer les bons côtés vous permettra de mieux transiger avec ces difficultés plutôt que d'être amené à vous sous-estimer et de vous empêcher de les résoudre.

Vous pouvez aussi, pour les résoudre, apprendre à tirer des leçons de vos échecs. En effet, au lieu de perdre du temps à vous apitoyer sur votre sort et à vous blâmer parce que ça n'a pas marché, essayez d'évaluer les circonstances qui vous ont été défavorables. Vous constaterez que, la plupart du temps, ce n'est pas l'objectif que vous vous étiez fixé qui est à remettre en cause, mais bien la façon dont vous vous y êtes pris pour l'atteindre. De cette façon, vous serez en mesure de mettre sur pied de nouvelles stratégies pour réaliser votre but.

Rester positif vous sera également d'une aide précieuse. Même si vous subissez un échec, dites-vous qu'il y aura d'autres occasions dans lesquelles vous aurez la chance de faire mieux. Par exemple, lors d'une première tentative, si vous subissez un revers prenez le temps de revoir ce qui a bien été et ce qui a fait défaut. Ainsi, vous pourrez mieux vous préparer pour obtenir un succès lors de votre deuxième essai. Donc, choisissez de tirer des conclusions positives de vos points à améliorer et de vos carences au lieu de vous enfermer dans une autocritique systématique et stérile.

Face aux difficultés et aux revers, il est important de remettre la situation en perspective. Par exemple, ne pas se laisser démoraliser par un incident sans grande conséquence. Lors de ces situations, au lieu de vous centrer sur cet incident, essayez de vous rappeler des exemples de situations qui semblaient à prime à bord désespérées et qui, finalement, ont bien tourné et ont eu des conséquences positives.

Donc, nous avons constaté que pour résoudre les problèmes, il existait différents moyens pouvant nous faciliter l'existence, des moyens tels que saisir les opportunités, tirer des leçons de nos échecs, tenter de rester positif le plus possible, et enfin remettre les situations à leur juste perspective. De cette façon vous verrez, vous améliorerez votre capacité à tenir les rênes de votre existence.

«Lorsque vous résolvez vos problèmes, c'est votre attitude mentale qui amène le succès ou l'échec.»

«Échouer n'est pas perdre. Autant que possible, considérez vos échecs d'un point de vue positif, voire avec un certain humour. On ne saurait gagner à tous les coups, mais toute expérience mérite d'être méditée.»