

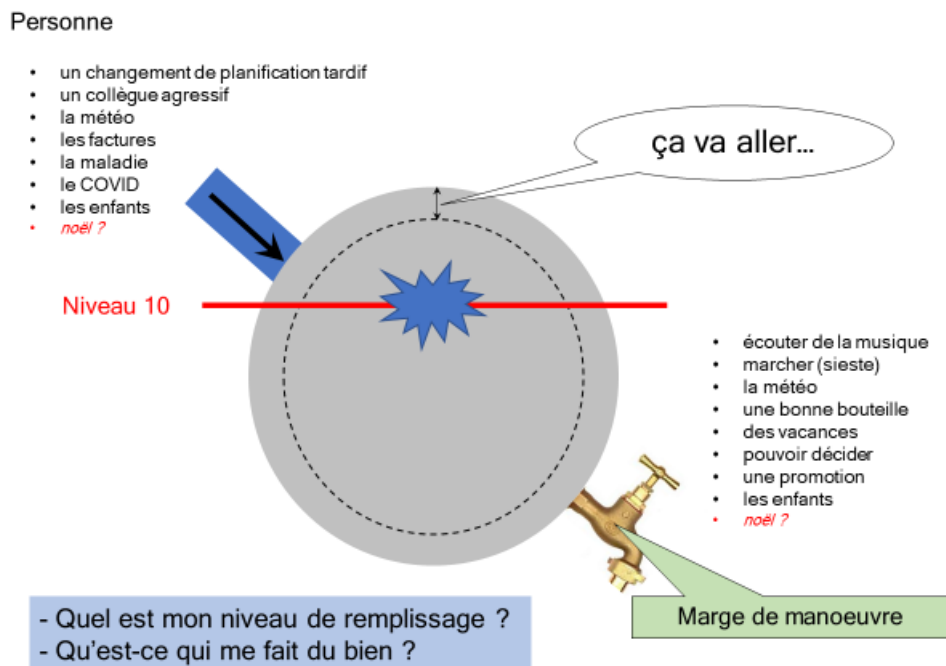
Le modèle du réservoir, un outil précieux

Nous sommes tous équipés d'un réservoir unique dans lequel se mélangent allègrement :

- Le travail
- La famille
- L'argent
- La santé
- Le sport et autres loisirs
- La météo
- ...

Nous sommes en permanence impactés par des évènements, des situations ou des pensées.

Certains sont négatifs et remplissent notre réservoir, d'autres ont un effet positif et permettent à notre réservoir de se vider :



Quand mon réservoir atteint le niveau 10, il y a tension, souffrance et risque d'explosion probable.

Mon réservoir est souvent plus petit que ce que j'imagine (ça va aller...) et je peux sans autre rajouter une unité à mon niveau pour prendre ce facteur en compte.

Je devrais régulièrement me poser la question de ce qui me fait du bien, et évaluer si j'y consacre le temps nécessaire.

Il est par ailleurs utile, le matin en arrivant au bureau, de se poser la question de son niveau de remplissage et éventuellement de communiquer avec ses collègues à ce propos, il n'y a en effet pas de signes extérieurs apparents du niveau de remplissage.

Un réservoir à 10 ne signifie pas que je ne pourrai pas effectuer mon travail correctement, ce jour-là en revanche, je n'aurai probablement pas du tout le sens de l'humour.

Ma marge de manoeuvre (professionnelle, financière, sociale, physique et psychique) conditionne la vitesse de remplissage de mon réservoir

Découvrez d'autres self-tests en matière de stress et burn-out sur : <https://marc-rosset.ch>