



# Quand le mental va, tout va



Certaines études démontrent que l'absentéisme coûte 12 milliards \$ annuellement aux entreprises canadiennes. Plusieurs employés ont de nombreuses responsabilités, non seulement au travail, mais aussi à la maison. Ils doivent prendre soin des enfants et, bien souvent, de leurs parents âgés. La pression augmente. Le système immunitaire s'affaiblit.

De plus en plus, de grandes entreprises investissent dans leurs employés. Elles leur offrent des horaires plus flexibles et leur donnent accès à des services de garderie ainsi qu'à des sessions de formation. Plusieurs sujets font l'objet de ces sessions. Entre autres, certaines portent sur la gestion du temps, la motivation, la mémoire, la communication ou la gestion du stress. Gérer ses pensées et ses émotions, c'est gérer son mental. Et quand le mental va, tout va. Un employé heureux est un bon employé, pourrait-on dire.

La pensée précède l'action : « Je suis ma pensée. » Une des formations les plus utiles pour l'employé est celle qui lui donne des outils afin de pouvoir maintenir un état d'équilibre et de flexibilité.

En programmation neurolinguistique (PNL), nous croyons que la majorité des personnes qui atteignent leurs objectifs ne le font pas nécessairement parce qu'ils sont plus « intelligents », mais bien parce qu'ils ont des stratégies mentales plus efficaces. Les stratégies s'apprennent. Plus on les utilise, plus elles fonctionnent.

Voici deux exemples de stratégies mentales. L'une rend l'employé triste et pessimiste face à l'avenir, tandis que l'autre le rend optimiste et plein d'énergie.

Lorsque la personne pessimiste pense à sa vie, voici ce qu'elle voit : de petites images en noir et blanc, toutes embrouillées, distantes. Elle se voit dans les images, en est dissociée et n'a aucune sensation de bonheur. Souvent, ces personnes ont de la difficulté à se remémorer les choses positives qui sont arrivées dans leur vie.

Par contre, lorsque la même personne pense aux épreuves et aux malheurs qu'elle a vécus, elle voit des représentations différentes : les images sont grandes, en couleur et très claires. Elle est complètement associée à l'expérience et la revit avec toute l'intensité du début. Les émotions et les souvenirs sont toujours aussi douloureux.





Ces personnes sont souvent dépressives et pessimistes. Elles perçoivent l'avenir avec les yeux du passé. Elles suivent leur pensée. C'est une stratégie. Et ça se change.

Certaines techniques de PNL permettent de transformer les perceptions et de renverser la façon de se remémorer le passé.

Il ne s'agit pas d'effacer la mémoire, mais de la reconstruire, de donner aux souvenirs de la couleur, de la clarté, de la vie et d'y être comme si cela se passait encore. De plus, on peut réduire la tristesse en réduisant l'importance des souvenirs malheureux, en les faisant tout petits, en noir et blanc, embrouillés. En fait, il s'agit de s'en dissocier.

Grâce aux stratégies de PNL, le mieux-être est à la portée de tous. Les outils aident l'employé qui les utilise à se motiver, à maintenir un poids-santé, à mieux dormir, à dire « non » lorsque cela est nécessaire, à développer des buts réalistes, à prendre le temps de réfléchir pour s'organiser, à faire de l'exercice régulièrement, à méditer, à bien se nourrir, à préparer ses lendemains, à rédiger un cahier d'excellence (un journal de ses réussites quotidiennes), à diversifier ses intérêts, à apprendre à rire et, enfin, à séparer ses loisirs de son travail.

Tout s'apprend. Il s'agit de connaître les stratégies mentales qui mènent à la réussite.

Investir dans ses employés, c'est investir dans le succès de son entreprise. ■

Louis Tanguay est maître-praticien certifié en programmation neurolinguistique. Il a fondé le Centre de PNL de Sudbury. Il a publié la vidéo *Entrez dans la zone* en collaboration avec le Centre FORA de Sudbury. ([www.louistanguay.com](http://www.louistanguay.com))



Klaus Haring  
Directeur général

Dévoué le jour...  
plein d'allant le soir

### **Disons-le : l'imprimerie, ça peut être très ennuyeux.**

Mais les gens qui y travaillent n'ont pas nécessairement à l'être.

Qu'il s'agisse de vos cartes d'affaires ou de tout autre document, peu importe, Journal Printing peut donner un style personnalisé à tout ce dont vous avez besoin en termes d'imprimerie.

Appelez-nous dès aujourd'hui pour découvrir tous les services et produits que nous pouvons vous offrir afin de donner à votre organisme ou entreprise une empreinte tout à fait unique.

Nous sommes le seul imprimeur commercial à service complet du Nord de l'Ontario. En tout temps, nous nous maintenons à la fine pointe de la technologie et nous offrons un service hors pair.



*From digital to dot.*

(705) 946-0739

[kharing@journal-printing.com](mailto:kharing@journal-printing.com)

Journal Printing est l'imprimeur du magazine que vous lisez présentement,

*Le Lien économique.*