



# BALISE $\psi$ <sup>1</sup> : GESTION DU STRESS



## 1. Faites un plan de recherche :

- il prend la forme d'un listing ou d'un algorithme,
- il vous donne un sentiment de sécurité : des jalons, carottes ou bâtons ?
- il permet un travail modulaire : + facile / + difficile = tiroirs,
- il donne la dimension du travail.

## 2. Organisez votre temps :

- après vous, *Chronos* est votre principal ennemi !
- avant de s'attaquer à une tâche spécifique, identifiez les points les plus importants,
- essayez de travailler régulièrement en planifiant votre travail.

## 3. Gérez votre stress :

- n'oubliez pas de vous distraire afin d'améliorer la productivité,
- il est inutile de vous dire que vous devez déstresser !
- on déstresse en résolvant un problème, en ayant avancé, en s'engageant dans autre chose.

## 4. Obstacle principal, le blocage en écriture :

Autrement dit, c'est l'incapacité presque totale de commencer ou de continuer à rédiger, ou même à produire le moindre écrit : mémo ou fiche de lecture.

- Discutez ... sur votre « blocage », sur votre recherche, votre plan, votre méthode ; parler est plus simple que d'écrire et ça génère des idées. Parlez de votre problème à quelqu'un, avoir un problème n'est pas une honte ; la plupart des gens le rencontrent !
- Commencez par rédiger « n'importe quoi », le contenu n'est pas toujours convaincant mais c'est un départ ! Ecrire son blocage est parfois un premier pas.
- Travaillez peu, tous les jours, mais régulièrement !
- La variation dans les activités de recherche est stimulante !
- L'intérêt du plan : variation par isolement des différentes tâches, les tiroirs !
- En dehors du plan : évitez de penser à l'ensemble et surtout à l'échéance ultime ! Si une idée extra-... vous vient en tête, notez-la sur un mémo et revenez sur le paragraphe en question.
- Prenez plaisir à écrire et imaginez ce que l'autre va ressentir en lisant ce texte et les idées qu'il contient.
- Prenez des engagements auprès de quelqu'un !
- Réclamez du « coaching », de l'accompagnement pour avancer et/ou débloquer !

---

<sup>1</sup> Vous la connaissez, non ?