



## Société des enseignantes et des enseignants retraités francophones du N.-B.

### JE M'OCCUPE DE MOI, POUR TOI! — LES HABITUDES DES GENS EFFICACES

Donald Arsenault  
Consultation JARDA  
Septembre, 2009

1. Tu communique ce que tu **penses**.
  - 1.1. À quoi penses-tu?
  - 1.2. Tu peux tenter de cacher tes pensées par des paroles/gestes.
2. C'est à toi de modifier tes pensées s'il y a lieu. **Pensées positives**; penser G-G.
  - 2.1. Tu as la capacité de contrôler tes pensées.
  - 2.2. En changeant ta pensée, tu peux modifier ton sentiment.
3. Tu peux être influencé par les événements, par les autres, mais **c'est toi qui décides** de ton comportement et/ou de tes commentaires.
  - 3.1. Toutes décisions de comportement t'appartiennent.
  - 3.2. Tout comportement est aussi porteur de conséquences.
4. Plusieurs écrits récents focalisent sur le besoin d'un **travail intérieur** pour réussir.
5. Les victoires intérieures-privées doivent précéder les victoires publiques.
6. L'être humain est une combinaison de **caractère** et de **personnalité**.
7. Le **caractère** de la personne, c'est son for intérieur, construit sur des principes.
8. La **personnalité**, elle, se voit dans les techniques apprises.

9. Une **habitude**, c'est l'intersection entre le savoir, le savoir-faire et le désir.
10. La première habitude : **devenir proactif – le principe du choix.**
11. Un choix, une responsabilité : être proactif plutôt que réactif.
12. La deuxième habitude : **déterminer mon but et la direction à prendre – le principe de la vision.**
13. Qu'est-ce qui importe dans ma vie?
14. La troisième habitude : **être intègre avec mon but et mes actions; prioriser – le principe de l'intégrité.**
15. Connaître la différence entre faire les bonnes choses et bien faire les choses.
16. La quatrième habitude : **la pensée positive – le principe de bénéfices réciproques**, il y en a assez pour tous.
17. L'intention doit être accompagnée de l'action.
18. La cinquième habitude : **écouter d'abord, ensuite prendre la parole – le principe de la compréhension réciproque.**



19. J'écoute avec tout le respect et l'empathie possible.
20. La sixième habitude : je veux **collaborer avec les autres – le principe de la coopération créative.**

21. Je reconnais qu'ensemble, on est capable de bien plus que si je demeure seul.

22. **La septième habitude** : besoin de **se renouveler continuellement**.

23. Mon corps, mon intelligence, ma spiritualité, mon côté socio-émotionnel.

23.1. **Corps** : exercice (cardio-respiratoire, musculaire, flexibilité) nutrition, repos :

23.1.1. S'étirer, marcher, courir, sport, cyclisme, randonnée, yoga, natation, Wii, méditation, travail manuel, tapis roulant, jardinage, tâches domestiques, escaliers

23.2. **Intelligence** : les cellules grises, comme le dit Hercules Poirot :

23.2.1. Mots croisés, sudoku, lecture, discussion, réflexion, casse-têtes, écriture, conférences, spectacles, voyager, activités culturelles et artistiques, apprendre, musique

23.3. **Spiritualité** : être humain, selon Eckhart Tolle :

23.3.1. Solitude, religion, réflexion, lecture, discussion, servir, valeurs, appréciation de la nature

23.4. **Socio-émotionnel** : l'entregent et le stress

23.4.1. Socialiser, joindre des sociétés, spectacles, rire, activités familiales, contribution aux relations interpersonnelles

