

ÉQUILIBRER LE RENDEMENT ET LE BIEN-ÊTRE

Jhanelle Peters, psychothérapeute agréée
Clinicienne en santé mentale pour les
personnes à rendement élevé

AUJOURD'HUI, NOUS ALLONS ABORDER :

01 LES DEUX CÔTÉS DU RENDEMENT

À quoi ressemble réellement le rendement?

02 FIXER DES OBJECTIFS RÉALISTES

Comment créer des objectifs qui vous donnent la priorité

03 LE VÉRITABLE EXERCICE D'ÉQUILIBRE

Comment l'intégration crée l'équilibre

01

LES DEUX CÔTÉS DU RENDEMENT





REN • DE • MENT

nom

1. l'action ou le processus d'exécution ou d'accomplissement d'une action, d'une tâche ou d'une fonction.

**À COMBIEN
POUVEZ-VOUS
VOUS IDENTIFIER?**

À COMBIEN POUVEZ-VOUS VOUS IDENTIFIER?

1. Vous êtes responsable de la résolution d'un problème?
2. Vous avez trouvé la volonté de faire quelque chose qui ferait une différence ?
3. Vous avez terminé quelque chose par vous-même, avec peu ou aucune indication d'autrui?
4. Vous n'avez pas abandonné, même si vous en aviez envie?
5. Vous avez trouvé un autre moyen d'accomplir une tâche?
6. Vous pensez que vous êtes bon dans ce que vous faites?
7. Vous avez passé du temps à essayer de développer une compétence ou de comprendre une tâche pour avancer?

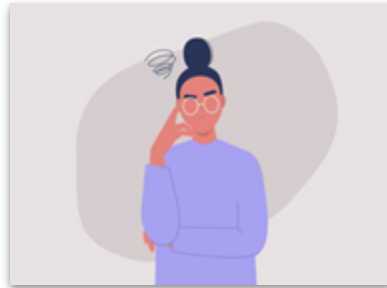
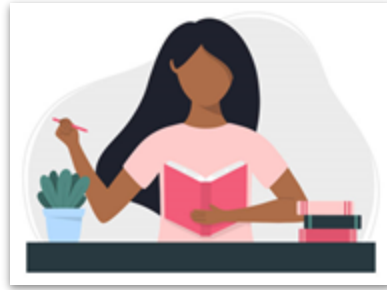


PERSONNE À RENDEMENT ÉLEVÉ

nom

1. Personne qui se surpasse constamment pour accomplir ou exceller dans une action, une tâche ou une fonction.

TRAITS COMMUNS



PERSONNES À RENDEMENT ÉLEVÉ

- Résolution de problèmes
- Volonté
- Autonomie
- Réflexion stratégique
- Initiative

L'EXPERT



LA PERSONNE QUI..

- Doit être la meilleure dans tous les domaines
- Recherche de nouvelles informations
- Peut être assez dure avec elle-même

L'ADEPTE DE LISTES

LA PERSONNE QUI...

- Dresse une liste interminable de tâches.
- A besoin de rayer « tous » les points de la liste.
- Ne ressent d'accomplissement qu'à la fin.



LE BÉNI-OUI-OUI



LA PERSONNE QUI...

- S'occupe de tout.
- Ressent le besoin de soutenir tout le monde.
- A du mal à dire non.

L'ÉTERNEL RECOMMENCEUR

LA PERSONNE QUI...

- A le sentiment que ce n'est jamais assez bien.
- A besoin de vérifier sans cesse.
- Réfléchit à ce qui pourrait manquer.



LEQUEL VOUS CONVIENT LE PLUS?

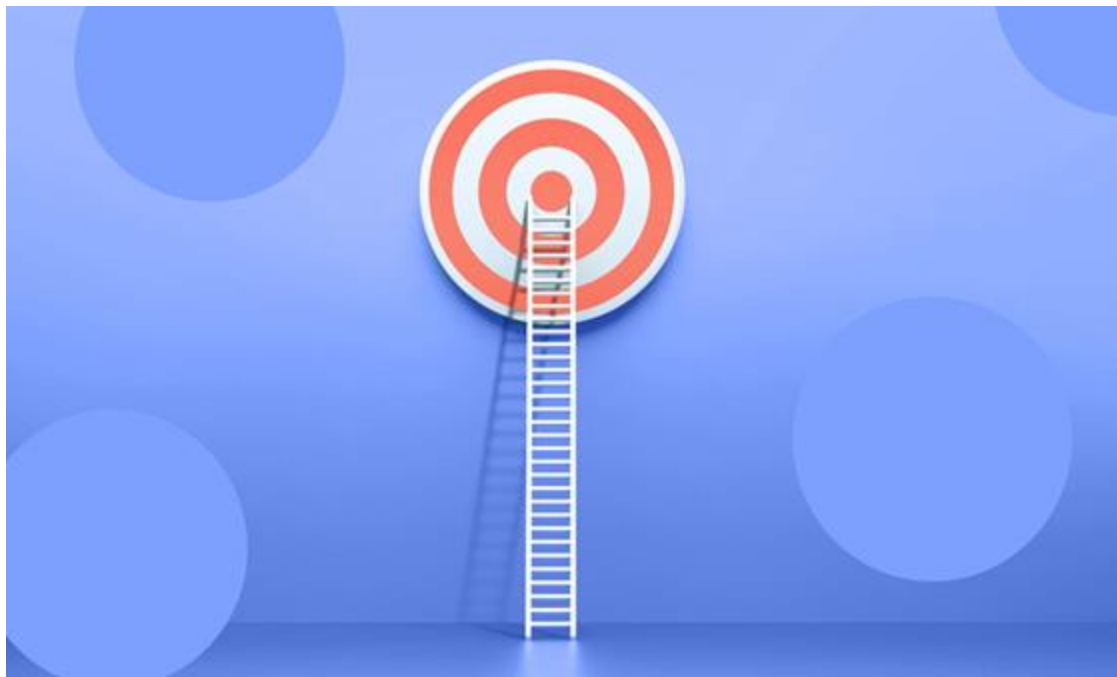
- L'EXPERT
- L'ADEPTE DE LISTES
- LE BÉNI-OUI-OUI
- L'ÉTERNEL RECOMMENCEUR

PERFECTIONNISME

Le perfectionnisme est le fait d'avoir des normes et des attentes exceptionnellement élevées à l'égard de soi-même.

02

FIXER DES OBJECTIFS RÉALISTES



COMBIEN D'HEURES PENSEZ-VOUS QU'UNE PERSONNE PASSE EN MOYENNE À TRAVAILLER AU COURS DE SA VIE?

70 000

A

90 000

B

**AU COURS DES
DERNIÈRES 48 HEURES
QU'AVEZ-VOUS FAIT
POUR VOUS-MÊME?**

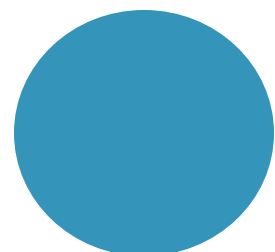
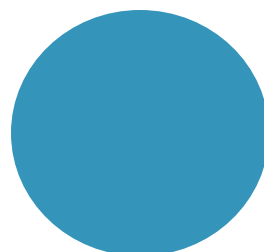
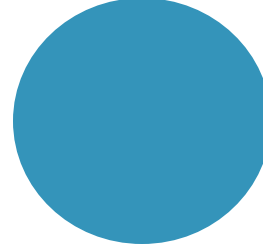
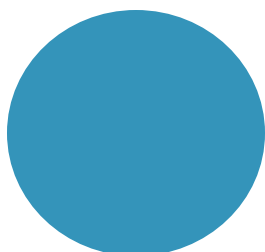
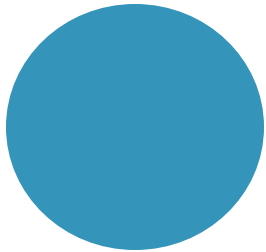
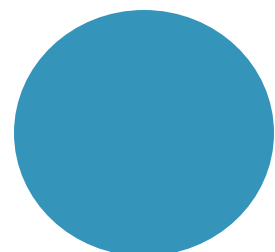
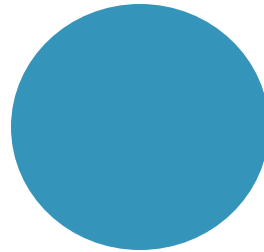
QU'EST-CE QUI VOUS PREND LE PLUS DE TEMPS?

- Travail
- Obligations familiales
- Tâches



QU'EST-CE QUI VOUS PREND LE PLUS DE TEMPS?

PRENEZ UN STYLO : N'oubliez pas que vous ne disposez que de 10 cercles.



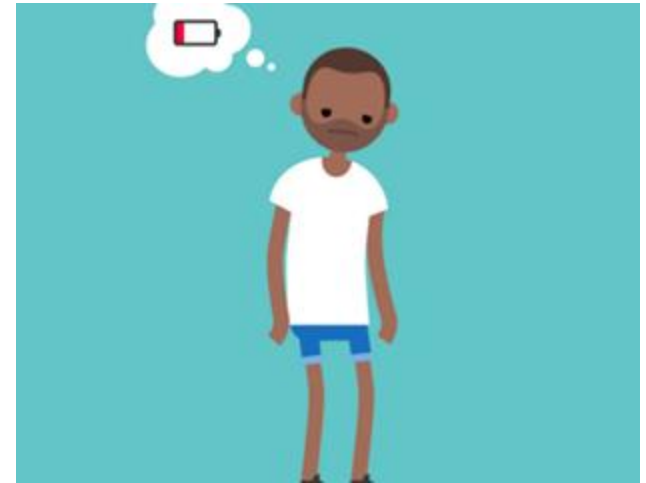
QU'EST-CE QUI VOUS PREND LE PLUS DE TEMPS?

Combien d'entre vous avaient besoin de plus de cercles?

Combien d'entre vous se sont attribué un cercle?

Combien d'entre vous ont écrit eux d'abord?

Combien d'entre vous se sont totalement oubliés?



A man with short brown hair and glasses is shown in profile, covering his face with both hands. He has a distressed or stressed expression. He is wearing a light blue and white striped button-down shirt. The background is a bright, out-of-focus indoor setting with warm, bokeh-style light spots. The overall mood is one of stress or emotional exhaustion.

**OÙ RESSENTEZ-VOUS
DU STRESS?**

OÙ RESSENTEZ-VOUS DU STRESS?

EFFECTS OF STRESS ON THE BODY



SKIN:

Changes in Skin Texture, Loss of Skin Tone, Loss of Moisture, Thinner & More Delicate Skin

[Learn More >](#)



IMMUNE SYSTEM:

Decreased Immunity

[Learn More >](#)



HORMONES:

Hormonal Imbalances, Increased Cortisol

[Learn More >](#)



BONES:

Decreased Calcium Absorption, Weakened Bones

[Learn More >](#)



BRAIN:

Fatigue, Reduced Concentration, Decreased Mood

[Learn More >](#)



HEART:

Increased Heart Rate, Elevated Blood Pressure

[Learn More >](#)



GUT:

Decreased Nutrient Absorption, Alterations in Gut Motility, Changes in Microbiome, Leaky Gut

[Learn More >](#)

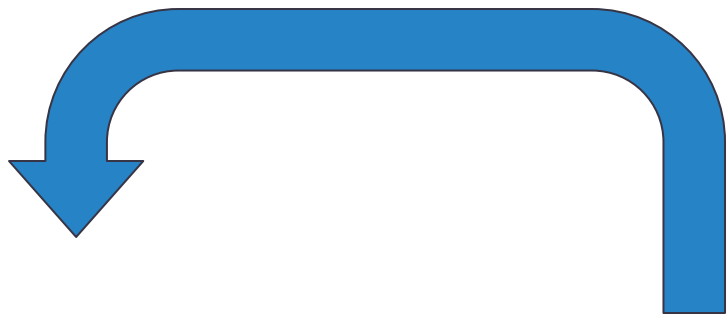


MUSCLE:

Muscle Protein Breakdown

[Learn More >](#)

PLACEZ LA PERSONNE AVANT LE TRAVAIL



TRAVAIL



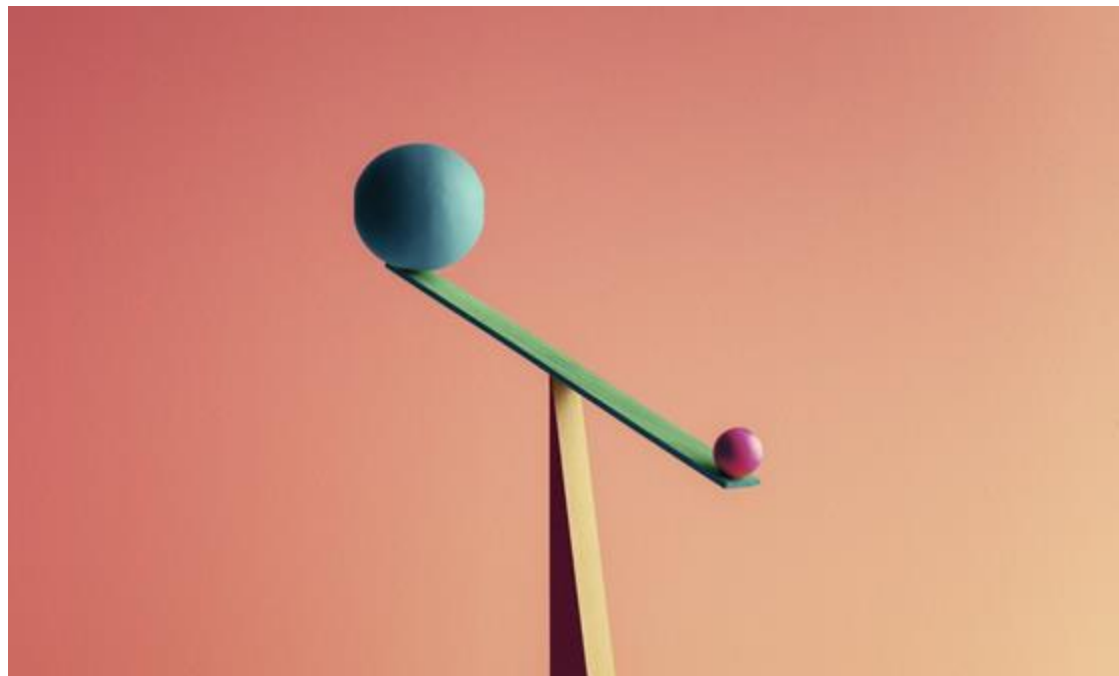
PERSONNE

COMMENCEZ ICI



03

LE VÉRITABLE
EXERCICE
D'ÉQUILIBRE



L'INGRÉDIENT SECRET



•

INTÉGRATION

L'EXPERT



LA SOLUTION

- Commencez à pratiquer l'apprentissage juste à temps.
- **C'EST CORRECT DE DEMANDER DE L'AIDE.**
- Soyez patient. Personne n'attend de vous que vous maîtrisiez une compétence du premier coup.

L'ADEPTE DE LISTES

LA SOLUTION

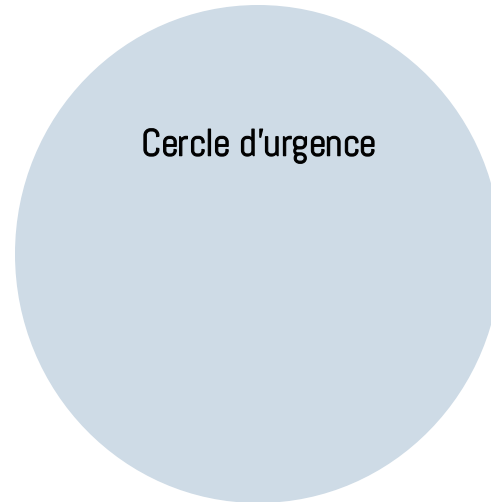
- Déterminez ce qui DOIT figurer sur la liste.
- Ajoutez ce dont VOUS avez besoin à la liste.
- Créez une liste plus dynamique.



L'ADEPTE DE LISTES

1. Choisissez trois grands projets ou choses sur lesquels vous travaillez.
1. Divisez-les.
1. Ne mettez qu'une seule chose de ce projet que vous devez terminer aujourd'hui.

| Projet | Tâche |
|--------------|------------------------|
| Conférence : | Recherche |
| Atelier : | Ajouter des images |
| Client : | Envoyer des ressources |



LE BÉNI-OUI-OUI



LA SOLUTION

- Si vous dites OUI à quelqu'un d'autre, vous dites-vous NON à vous-même?

LE BÉNI-OUI-OUI

D'AUTRES FAÇONS DE DIRE NON

- « Je vous reviens là-dessus. »
- Cela vous donne le temps de décider si vous voulez/pouvez faire ce qui est demandé.
- « J'y ai réfléchi... »



L'ÉTERNEL RECOMMENCEUR

LA SOLUTION

- CETTE version est la meilleure possible.
- Rappelez-vous que vous pouvez continuer à rechercher l'excellence.
- Voyez les choses comme un travail en cours.



COMMENT TOUT ÉQUILIBRER





C'EST TOUJOURS VOTRE MEILLEUR

| | | | | |
|------|------------------|-------------|------------------|------|
| BEST | b e s t | <i>best</i> | B E S T | best |
| MON | TUE | WED | THU | FRI |

"Your best looks different on different days, and it still counts as your best."

**QU'AVEZ-VOUS RETENU
DE CETTE DISCUSSION?**





MERCI

Quelqu'un a-t-il des questions à poser?



jpeterspsychotherapy.com



Jhanelle Peters Psychothérapie



[jpeterspsychotherapy](https://www.instagram.com/jpeterspsychotherapy)



Jhanelle Peters



Jhanelle Peters

RÉFÉRENCES

- <https://kassandravaughn.medium.com/you-will-spend-90-000-hours-of-your-lifetime-at-work-are-you-happy-5a2b5b0120ff>
- <http://www.slaw.ca/2013/06/05/perfectionist-or-high-performer-which-are-you/>
- <https://www.personio.com/blog/high-performer/#::~:~:text=To%20Your%20Organisation%3F-.What%20Is%20A%20High%20Performing%20Employee%3F,beyond%20what%20their%20role%20Requires.>
- <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/high-performers>