

High maintenance - révision vocabulaire

1. Remplissez des phrases avec les termes : un carcan, polluant, englober, la lignée, anodine, vivoter, fesse, entretenir.

1. Le „girl dinner” est une tendance _____ sur les réseaux sociaux.
2. Il est important d'_____ de bonnes relations avec sa famille pour maintenir un équilibre émotionnel.
3. Les membres de la même _____ partagent souvent des caractéristiques physiques similaires.
4. Après l'accident, elle a dû subir une intervention chirurgicale pour réparer sa _____ blessée.
5. La routine quotidienne peut devenir un _____ si on ne prend pas le temps de se détendre.
6. Il est difficile de croire que cette conversation a commencé par une question aussi _____.
7. Certains emplois exigent de _____ de longues heures de travail, ce qui peut entraîner un épuisement professionnel.
8. La société moderne a tendance à _____ toutes les formes de diversité culturelle.

2. Répondez aux questions :

1. Tu as l'habitude de **cantonner des problèmes aux fonds de tiroirs** ou de les résoudre ?
2. Comment les médias peuvent-ils contribuer à la stigmatisation en **pointe du doigt** certaines minorités ethniques pour des problèmes sociaux plus vastes?
3. Dans ton travail, qu'est-ce que tu peux décrire comme **la cerise sur le gâteau** ?
4. Qu'est-ce qu'est le plus difficile de **parcourir** quand tu veux améliorer ta vie ?
5. Quels sont les dangers de **viser plus bas** en matière d'évaluation de ses propres compétences, plutôt que de viser l'excellence?

To do list : Ne vous infligez plus ce stress, passez à la Did list

PSYCHO • *Jugée contre-productive et stressante, la to do list tend à disparaître au profit d'un concept opposé*

Alliée autrefois indispensable des journées surchargées, la to do list est devenue une charge mentale bien lourde pour certains et une source de stress, voire de découragement pour d'autres. Résultat, on peut aussi se retrouver confronté à une sensation d'inaccomplissement, si l'on constate que l'on n'a rien à raturer sur sa liste le soir venu. Fini le sentiment de frustration, la did list prend le contre-pied en mettant l'accent sur ce qui a été accompli et non sur ce qu'il reste à faire.

Le principe du verre à moitié plein

Au lieu de se soucier des missions réalisées (ou pas), la did list offre le plaisir d'énumérer fièrement tout ce qu'on a réussi à abattre au cours de la journée. De la tâche la plus insignifiante à celle qui nous aura demandé le plus d'efforts : trier sa boîte mail à un retour de vacances, animer une réunion avec succès, boucler un dossier important... « Cette semaine, j'ai mis à jour ma compta, j'ai classé mes documents administratifs et j'ai réalisé mon premier face cam sur Insta », écrit par exemple sur Facebook, Doriane Baker, spécialiste en Customer Care.

L'idée qui se cache derrière ce concept ? Se féliciter soi-même pour tout ce travail réalisé et se redonner un coup de boost pour entamer les autres journées. En gardant cette petite musique en tête : « non, je n'ai pas perdu mon temps, oui, j'ai été efficace ». La psychiatre Aurélie Schneider, autrice de l'ouvrage *La charge mentale des femmes.... et celle des hommes*, recommande elle aussi de se mettre à la did list !

La porte ouverte à de nouveaux concepts bienveillants

Dans la même veine, un autre concept gagne du terrain : celui de la not to do list. Plutôt que de noter tout ce que l'on doit réaliser, le principe consiste plutôt à établir la liste de tout ce que l'on ne doit pas faire ! Par exemple, identifier ce qui nous freine au quotidien ou qui contribue à accroître notre charge mentale. On peut par exemple noter de ne plus consulter son téléphone au beau milieu d'une réunion ou pendant qu'on travaille sur une tâche qui nécessite notre concentration. Ou encore de ne plus télétravailler après 18h alors que les enfants sont déjà à la maison et que l'on se retrouve à faire ses courses, le téléphone collé entre le menton et l'épaule pour répondre à l'énième requête de notre boss. A ne plus faire ! Vous l'avez bien noté ?