

SEPTEMBRE 2020

#2/Le feu tricolore

Faites une liste des différents aspects de votre pratique et de votre vie. Vous pouvez par exemple y détailler :

- Le contenu des tâches : les soins que vous prodiguez, les responsabilités que vous avez dans le cabinet et dans votre famille...
- La façon de travailler : les méthodes, votre organisation personnelle, l'organisation du cabinet...
- Vos relations aux autres : vos associés, collaborateurs, assistant(e)s, patients,

fournisseurs, mais aussi votre mari votre épouse, vos enfants...

- La perception de votre vie et de votre pratique
- Votre environnement : votre cadre de travail, la situation de votre cabinet, équipe...
- Vos conditions : horaires, rythme, chronobiologie, ce qui vous prend de l'énergie...

#3/La fiche de poste idéale

Imaginer que vous devez écrire votre fiche de poste idéale en tant que praticien mais aussi en tant que responsable de votre famille : à quoi ressemble-t-elle ? Qu'est-ce que vous mettez dans votre exercice de chirurgien-dentiste pour qu'il soit pleinement satisfaisant

? Laisser libre cours à votre créativité et à vos idées pour y inclure autant de précisions que vous voulez (y compris « pouvoir aller au travail à cheval » ou « commencer chaque journée par un pain au chocolat avec votre famille »).

#4/Changer vos habitudes

Marre de la routine ? Quelles habitudes quotidiennes pouvez-vous changer pour qu'elles vous procurent plus de satisfaction ? Définissez vos nouvelles habitudes comme un point de rencontre entre votre connaissance

(ce que vous faites de bien et pourquoi vous le faites), entre vos savoir-faire (comment vous faites ce que vous savez faire) et entre votre désir (ce que vous voulez faire vraiment).

#5/Innover à plusieurs

Et si vous façonniez votre exercice à plusieurs ? Plus on est de fous... plus on a d'idées ! Mettez vos confrères, votre équipe, vos partenaires... à contribution pour réfléchir ensemble à la façon d'adapter votre propre

exercice, et celui des autres. Souvent un regard extérieur peut ouvrir bien des portes, même si ce regard n'est pas issue de votre profession.

SEPTEMBRE 2020

#6/Ce qui vous booste, ce qui vous plombe

Pendant quelques jours, noter les différentes tâches que vous accomplissez au cours de la journée, le type d'interactions que vous avez, et les émotions que vous ressentez. Parmi ces

éléments, lesquels vous donnent de l'énergie et lesquels vous en prennent ? Que pouvez-vous faire pour mettre plus des premiers et moins des seconds dans votre semaine ?

#7/S'inspirer des autres

Il y a plusieurs façons d'exercer le même métier et plusieurs façon de mener sa vie. Pour stimuler votre créativité et trouver de nouvelles idées pour faire bouger les limitent de votre vie, il faut découvrir de nouvelles façons de faire, des points de vue différents qui pourront nourrir votre inspiration. Qu'est-

ce qui se fait différemment ailleurs ? Comment les autres parviennent-ils à leurs objectifs ? Qu'est-ce qui m'inspire dans leur organisation pour optimiser mon travail... ? Puisque vous connaissez des confrères, des amis, c'est le moment de les inviter à prendre un café pour jouer au jeu des différences.

#8/Mobiliser vos facultés

Lorsqu'on est dans un état de motivation, on oublie tout le reste, on est ultra-concentré sur sa tâche, on se sent efficace, engagé, et on prend beaucoup de plaisir à accomplir ce qu'on est en train de faire. En repérant ces

moments de performances optimales, vous pouvez identifier ce qui vous plonge dans cet état. Vous pouvez ensuite réfléchir à ce que vous pouvez faire pour ajouter cette motivation à votre vie et votre exercice.

#9/Votre rapport aux autres

Il suffit d'un seul collaborateur qui aime un peu trop la compétition ou fait des blagues pénibles à longueur de journée pour gâcher l'ambiance du cabinet. Des relations qui laissent à désirer peuvent être le grain de sable qui enraye toute la machine et détériore votre plaisir à travailler. Qu'est-ce que vous pouvez changer dans votre façon de

communiquer ou dans vos interactions avec votre équipe, vos collaborateurs, vos patients ou tout autre personne que vous croisez au quotidien pour mieux vivre vos relations au cabinet ? Il faut apprendre à poser ses limites, résoudre les conflits, savoir demander, savoir dire non, collaborer plus souvent...

#10/Partir de soi

Se plaire dans son travail dépend grandement de l'adéquation entre qui vous êtes et ce que vous faites. Est-ce que votre exercice vous permet d'utiliser vos forces, de vivre vos passions, de coller à votre mode de

fonctionnement naturel ? Identifier les atouts que vous avez et ceux que vous voulez développer. Réfléchissez à ce qui vous fait vibrer, ce qui vous motive. Comment pouvez-vous ajouter ces ingrédients à votre exercice ?

SEPTEMBRE 2020

#11/Se rendre utile

Se sentir utile joue beaucoup dans le fait qu'on va trouver, ou non, du sens à sa vie et à son travail. La vraie interdépendance donne la force d'agir au lieu de se laisser guider. Elle nous libère de la dépendance vis-à-vis des

circonstances ou des gens. Comment aimez-vous contribuer ? Comment se rendre utile ? Que pouvez-vous faire pour avancer dans cette direction ?

#12/Changer de paradigme

Nous avons tous des tâches qui nous sont difficiles à accomplir et chacun de nous a en tête un grand nombre de perceptions classables en 2 catégories : celles qui retracent les choses telles qu'elles sont et celles qui les représentent telles qu'elles devraient être. Nous interprétons tout ce que nous vivons au moyen de ces 2 cartes

mentales. Cependant nous mettons rarement en question leur véracité. Nous supposons que le monde est, ou doit être, comme nous le voyons. N'y a-t-il pas plutôt quelque chose à découvrir, un paradigme caché en vous qui influe sur votre façon de voir le temps, votre vie et votre nature ?

#13/Ouvrir ses horizons

La façon dont vous voyez le problème est le problème ! Comment modifier notre point de vue ou nos comportements ? Comment les examiner, les mettre à l'épreuve de la réalité, écouter les autres, rester ouverts à leur perceptions ? Serait-il possible que les autres,

votre entourage ne soit pas le vrai problème ? Est-ce que vous ne donnez pas plutôt votre aval à leurs faiblesses, si bien que vous vous mettez à vivre en fonction de la manière dont vous êtes traité ?

#14/Passer à l'action

Rêver sa vie et imaginer sa profession est un bon début. Toute réussite commence par un rêve. Et puis passer à l'action est incontournable ! Pour constater de vrais changements, vous avez besoin de mettre en œuvre un plan d'action, gérer votre temps

pour atteindre vos objectifs... et donc, très probablement, de sortir de votre zone de confort. Il faut apprendre à considérer sa vie comme un super laboratoire pour faire ses propres expériences et en apprendre, au passage, beaucoup sur soi-même.

Roland Gillet

Développeur de compétences et de projets pour Cohésion dentaire

SEPTEMBRE 2020

#15/Le premier pas vers un autre niveau de pensée

N'attendez pas demain pour vous mettre en mouvement. Que pouvez-vous faire dès aujourd'hui pour vous sentir mieux au travail ?

Pour que votre vie soit plus agréable ? Que vous y preniez plus de plaisir ?