

## **Pour mieux réussir : réfléchir plus efficacement !**

Aimeriez-vous être plus efficace, mieux organisé(e), plus débrouillard(e)?

Aimeriez-vous avoir plus de facilité à :

- prendre des décisions?
- atteindre vos buts?
- résoudre les problèmes qui se présentent dans votre vie de travailleur autonome?

Probablement que oui ! Pour y arriver, la plupart d'entre nous pensons d'abord à améliorer nos outils de travail, nos stratégies de vente ou de marketing, à se faire aider par un mentor, etc. Ceci peut être utile, bien sûr, mais c'est parfois insuffisant... Et si on SE regardait? Si on essayait d'améliorer notre manière de réfléchir? Après tout, notre cerveau est l'un de nos principaux outils de travail, dans tout ça!!! Rassurez-vous, ce n'est pas si compliqué, d'améliorer nos « stratégies cognitives ». Et ça rapporte beaucoup !

### **Définition**

Les stratégies cognitives sont les « gestes » que l'on fait dans notre tête pour réfléchir efficacement. Parmi les dizaines de stratégies répertoriées, quelques exemples : observer, se donner une méthode, interpréter, extrapoler, anticiper, etc.

Avec de meilleures stratégies, on atteint nos buts plus aisément, on apprend plus facilement (anglais, nouveau logiciel, perfectionnement relié à son travail, etc.) et on améliore notre habileté en résolution de problème. Dans la vie d'un travailleur autonome, cela peut faire toute la différence!

### **D'où nous viennent nos stratégies?**

On acquiert nos stratégies cognitives lorsque nous sommes enfants, principalement en observant nos parents. Si ces derniers n'étaient pas suffisamment disponibles à nos côtés, si eux-mêmes manquaient de stratégies ou s'ils « n'avaient pas le tour » de nous les transmettre, nous manquerons peut-être de stratégies. Bien sûr, notre propre personnalité a aussi son influence, et divers « blocages » ont également pu nous amener à ne pas utiliser telle ou telle stratégie.

Mais peu importe, au fond... car l'essentiel, c'est que « **une stratégie, ça s'apprend** », et cela, à tout âge!

### **S'améliorer**

Je vous propose aujourd'hui une façon de vous améliorer sur ce plan.

- 1- Identifiez d'abord une situation où les choses ne se sont pas déroulées comme vous auriez aimé (au travail ou dans la vie courante). Il peut s'agir d'une tâche que vous avez de la difficulté à accomplir, d'une erreur ou d'une gaffe que vous avez faite, d'une situation où vous n'êtes pas très efficace, etc.
- 2- Décortiquez les « gestes » que vous avez faits, mentalement, dans cette situation et essayez d'identifier celui qui a manqué, celui que vous auriez dû faire pour être plus efficace.
- 3- À l'avenir, soyez attentif à ce « geste » en particulier : il est probable qu'il s'agit d'une stratégie cognitive que vous n'avez pas tendance à utiliser.

*Pour plus d'information ou si vous avez des questions, n'hésitez pas à me contacter, je me ferai un plaisir de vous répondre.*

*Louise Sans Cartier, enseignante et consultante en stratégies d'apprentissage*