

Cible de la proaction



Plus vous vous dirigez vers le centre, plus votre qualité de vie s'améliore.

Êtes-vous passif, réactif ou proactif?*

Le passif est celui qui ne fait rien pour améliorer son sort. Il attend que les autres ou le temps fassent les choses à sa place. L'enfant naît à ce stade.

Le réactif répond d'abord aux besoins des autres et réagit aux stimulations externes. Ses renforcements lui viennent de l'extérieur. C'est le deuxième stade d'évolution de toute personne.

Le proactif junior commence à se demander ce que LUI souhaiterait faire, devenir, avoir mais d'abord dans une seule sphère de sa vie (le travail ou la famille, en général). Ses buts sont à court terme.

Le proactif senior se connaît bien, est au clair avec ses valeurs et sa mission. Il cherche constamment à améliorer sa qualité de vie et possède des objectifs à court et long terme dans l'ensemble des départements de sa vie. Sa principale source de renforcements lui vient de l'intérieur.

Si vous désirez faire un bilan de votre vie actuelle, utilisez la cible de proaction au recto et indiquez où vous vous situez dans votre vie familiale, dans votre couple, votre travail, vos amitiés, vos finances, votre santé, votre développement spirituel, intellectuel, etc. Répétez l'exercice régulièrement pour constater vos progrès!

*Source: Beaulieu, D. (2006). *Thérapie d'Impact: Fondements théoriques et applications cliniques d'une approche psychothérapeutique intégrative et polyvalente*. Québec: Impact! Éditions.