

# Comment ne pas s'épuiser dans son service ?



Afin de servir avec passion, énergie et sérieux sans s'épuiser, quatre étapes sont nécessaires :

FORMER - DÉLÉGUER - RELÂCHER - APPRENDRE À DIRE NON

## 1. FORMER

Former une ou plusieurs personnes nous demandera forcément de nous investir et de sacrifier plus de temps et d'énergie que si nous l'avions fait seul, mais sur le long terme, cela en vaut la peine.

Il existe 5 étapes bien connues pour une bonne formation :

- "Je fais, tu regardes" : je montre l'exemple sans que l'apprenti ne fasse rien d'autre que d'observer.
- "Je fais, tu m'aides" : l'apprenti m'aide à accomplir ma tâche. Alors que nous travaillons ensemble, je peux la superviser, lui expliquer les choses et répondre à ses questions.
- "Tu fais, je t'aide" : cette fois-ci, l'apprenti prend plus de responsabilités et je ne fais que l'assister.
- "Tu fais, je regarde" : l'apprenti s'occupe entièrement de la tâche à accomplir, sans que j'intervienne. Je la regarde faire, et peux ensuite lui partager mes retours avec bienveillance.
- "Tu fais et je fais autre chose avec quelqu'un d'autre" : la personne formée est maintenant totalement autonome, et je peux m'occuper de former plus de monde dans un autre domaine.

## 2 . DÉLÉGUER

C'est la partie la plus difficile, car forcément, la fragilité des débuts de quelqu'un d'autre est plus faible et plus lente que l'expérience et la maturité que nous pourrions avoir.

Mais le tout, c'est d'accepter que les résultats seront - pour un temps - moins bons et moins rapides que si nous l'avions fait nous-même : c'est entièrement normal.

La bonne délégation s'évalue par des temps de partage et de questionnements avec la personne qui nous aide : "Pourquoi as-tu fais cela comme cela ?", "Peux-tu essayer cette manière-là, et me dire comment tu te sens et quels sont les résultats ?"

## 3. RELÂCHER

Relâcher, ce n'est pas surveiller et dénigrer pour garder une sorte de pouvoir sur l'apprenti, c'est avoir la certitude que la formation a été complètement acquise et le laisser s'envoler de ses propres ailes. De la même manière, si nous cherchons à le sur-protéger, l'apprenti ne pourra pas faire les erreurs nécessaire à sa formation.

## 4. APPRENDRE À DIRE NON

C'est une tâche difficile pour toutes les personnes serviables, ou encore pour les personnes en besoin de reconnaissance (manque d'estime d'elles même), car elles trouvent une valorisation dans les services rendus.

Mais si nous ne voulons pas nous épuiser à essayer de combler notre réservoir de

valorisation (qui ne peut-être comblé que par Jésus), nous devons apprendre à nous organiser et à dire simplement : "J'aurais tellement voulu t'aider, mais je ne pourrais pas, je suis désolé."

-

Retrouvez-moi sur

Facebook : <https://www.facebook.com/DanLuitenUpM...>

Instagram : <https://www.instagram.com/danluiten/?...>

-

Mon dernier album ÉBLOUI disponible en commande ici : <https://www.danluiten.com/products/eb...>

Dan Luiten [S'ABONNER](#)

TopChrétien est une plate-forme diffuseur de contenu de partenaires de qualité sélectionnés. Toutefois, si vous veniez à trouver un contenu vidéo illicite ou avec un problème technique, merci de nous le signaler en [cliquant sur ce lien](#).

**Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !**



---

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2023 - [www.topchretien.com](http://www.topchretien.com)