



# QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

## Équilibrer sa vie entre la maison et le travail

Il suffit de mentionner le nom d'IBM pour penser «engagement» et «qualité». Pourquoi? Parce que la plupart d'entre nous effectuons notre travail non seulement du mieux possible, mais encore parce que nous y prenons plaisir. Parallèlement, nous aimons notre famille et tentons également d'accomplir le maximum auprès d'elle. Composer avec les exigences de la vie au travail et à la maison, sans perdre de vue ce que l'une et l'autre représentent pour nous - voilà le défi.

### Faites ce que vous pouvez et «laissez tomber» le reste

Il peut s'avérer difficile de saisir toute la sagesse de cet énoncé surtout lorsqu'il nous semble que le monde entier repose sur nos épaules. «C'est alors le moment de prendre du recul et de faire un test de la réalité», affirme le Dr Warren Shepell, dont la firme assure le programme d'aide aux employés d'IBM. «Je demande souvent aux gens de dresser une liste des choses qu'ils considèrent comme stressantes en les répartissant en deux catégories : celles au sujet desquelles ils sont en mesure de faire quelque chose et celles au sujet desquelles ils ne peuvent rien faire.» Pourquoi ne pas tenter vous-mêmes l'expérience? Ne vous précipitez pas; réfléchissez. Si votre liste finit par ressembler à celle qui suit, vous êtes en bonne voie d'alléger votre charge de stress.

### Hors de mon contrôle

- La charge de travail
- Le comportement des autres
- Mes sentiments
- Le passé

### Possibilité de contrôle

- Style de travail personnel et gestion du temps
- Comment je communique et me comporte avec les autres
- Comment j'agis ou compose avec ceux-ci
- Les pensées et les actions qui conditionnent mon avenir

### Dressez l'inventaire de vos valeurs

Ces dernières vont du relativement simple - comme l'importance que vous accordez à votre travail et aux êtres que vous aimez - au complexe - comme vos convictions spirituelles. Nos valeurs guident nos pensées et nos actions. Dans la mesure où nous les avons clairement identifiées, elles peuvent nous aider à définir nos priorités et à gérer notre temps plus efficacement. Karen Durnin, conseillère chez les Consultants Shepell, suggère de noter

les deux ou trois choses que vous considérez comme les plus importantes et, particulièrement lors des périodes difficiles, de passer en revue certaines des raisons qui ont motivé les choix que vous avez faits.

Réfléchissez au travail, par exemple, quelle pensée dominante ou quelle valeur vous a maintenu sur la bonne voie lorsque vous avez réussi à mener à bien une certaine tâche? En ce qui concerne un membre de votre famille, pensez à un moment où vous avez été confronté à une situation difficile, et à ce qui vous a permis d'offrir à ce proche l'attention et le support requis. Quelles émotions avez-vous ressenties après coup et quelles valeurs vous ont guidé? Karen explique que «ce processus ne vise pas à nous permettre de fermer les yeux sur les difficultés de l'existence, mais plutôt à nous aider à rester en contact avec nous-mêmes et à naviguer à travers les situations stressantes.»

### S'attaquer au stress financier, pourquoi pas?

À lui seul, cet aspect peut déteindre sur nos attitudes et sur notre comportement au travail, dans notre famille et dans la vie en général. Le Dr Robert S. Eliot, cardiologue, constate dans un de ses volumes sur le stress : «Ce n'est pas l'argent que vous gagnez mais la façon dont vous la dépensez qui peut accroître le stress financier». Il suggère d'établir la liste de vos objectifs à long et à court terme (vacances, achat d'une voiture, éducation des enfants, planification de la retraite, etc.) et de les évaluer en fonction du «test de contrôle» suivant:

1. Passez en revue votre carnet de chèques et vos états de compte (cartes de crédit)
2. Classez vos dépenses (voiture, alimentation, vêtements, loisirs, éducation, santé, etc.)
3. Notez le nombre de fois où vous dépensez de l'argent dans chaque catégorie. Ce modèle de dépenses peut-il contribuer à ce que vous atteigniez vos objectifs? Certaines dépenses inutiles ou extravagantes, dans l'un ou l'autre domaine, vous amènent-elles à faire fausse route?

Pourquoi ne pas faire équipe avec votre partenaire dans ce processus? Vous pourriez également vouloir inviter vos enfants à participer à certaines discussions. Selon le Dr Shepell, ces derniers sont souvent davantage prêts à faire leur part, lorsqu'ils savent que vous avez vraiment besoin de leur aide et que vous êtes désireux d'écouter ce qu'ils ont à dire.

### Trouvez le temps de prendre soin de vous-mêmes

- Le temps est révolu où le fait d'accorder une priorité à ses

besoins personnels était perçu comme une faiblesse ou de l'égoïsme. Il est désormais reconnu comme allant de soi que, si nous ne prenons pas soin de nous-mêmes, nous ne pourrions être d'une grande aide auprès des autres.

- Tentez d'inclure au moins 20 minutes d'activité physique dans votre journée. En plus de tous les autres bienfaits qu'il procure, l'exercice physique contribue à la production d'endorphines, ces puissantes substances neuro-chimiques produisant un sentiment de bien-être. Profitez de l'heure du lunch pour prendre une marche vivifiante ou pour faire de l'exercice. Maximisez le temps passé entre amis ou en famille en vous lançant un ballon ou en faisant un tour de bicyclette.
- Réduisez votre consommation d'alcool, de caféine, de nicotine ou d'autres stimulants ou renoncez-y complètement. Évitez la surcharge qu'entraîne la consommation de chocolat ou d'autres sucres. Alors que le taux de sucre dans votre sang s'élève (et demeure élevé afin de transformer tout le sucre dérivé des aliments), votre énergie pourrait chuter au cours des heures suivantes.
- Prévoyez à votre horaire un moment de tranquillité et optez pour une technique de relaxation qui fonctionne pour vous (regarder par la fenêtre, par exemple, en est une toute simple...). En quittant le travail, faites-vous un devoir de passer à un rythme mental de loisir. Écoutez votre musique préférée; rappelez-vous une bonne blague ou pensez à quelque chose d'agréable (disons, la perspective de mini vacances).

## Déjouez les «petits tyrans» qui vous volent temps et énergie

- Ces «petits tyrans», ce sont les soucis et les interruptions routinières qui nous empêchent de nous concentrer sur les activités en cours.
- Les bavardages sociaux nous retiennent plus longtemps au travail (et loin de notre famille). Mettez-y fin en proposant à votre interlocuteur de lui parler à un autre moment.
- Le téléphone est notre serviteur et non pas notre maître! Évitez les longues conversations : allez à l'essentiel. Si la personne que vous avez tenté de joindre ne vous rappelle pas le lendemain, transmettez-lui une note par télécopieur, par messenger ou par la poste - communiquez votre message et passez à autre chose. Ne perdez pas de temps au téléphone, que ce soit «en attente» ou à laisser des dizaines de messages.
- Les ruminations concernant le travail terniront le temps passé en famille ou avec les amis. Avant de quitter le bureau, prenez de 10 à 15 minutes afin d'établir les priorités du lendemain; notez sur papier toute idée ou stratégie qui vous vient à l'esprit.
- Les soucis liés à votre vie personnelle peuvent souvent être supprimés par une planification adéquate. Créez votre propre banque de ressources en ce qui a trait à l'aide à domicile et à la garde d'enfants; banque à laquelle vous pourrez avoir recours lorsque vous devrez travailler tard.

## Aiguiser vos habiletés de communication

- Posez des questions et favorisez le feedback. Soyez attentif

à votre interlocuteur dans le but de bien le comprendre plutôt que de penser à ce que vous lui répondrez.

- Voilà qui est beaucoup plus facile que d'avoir à vous rétracter, à dissiper des malentendus et à panser des sentiments froissés», déclare le Dr Shepell.
- Faites votre part afin d'empêcher que les désaccords ne dégénèrent en guerre. Évitez d'accuser, de sermonner et de couper fréquemment la parole.
- Assumez vos sentiments (par exemple, en précisant «je suis en colère» plutôt que «tu me mets tellement en colère»). Prenez en considération l'opinion de l'autre avant d'exprimer la vôtre en disant par exemple : «je comprends ce que tu dis, quant à moi je pense que...»
- Évitez autant que possible les discussions importantes lorsque vous êtes sous pression. Négociez un autre moment pour discuter - et tenez-vous y.

## Repensez votre concept de «temps de qualité» passé avec les autres

Si vous croyez que le fait que vous passiez du temps avec les autres leur profite d'abord à eux, vous n'avez que partiellement raison. En fait, le temps de qualité passé avec les gens qui vous sont chers constitue une partie importante du soin que vous prenez de votre propre personne. «Le temps de qualité est lié au sentiment d'être en contact avec autrui, ne serait ce que du fait d'être ensemble au même moment, au même endroit» affirme le Dr Shepell. Il s'agit souvent d'une expérience fugitive - une étreinte, une main réconfortante sur l'épaule, un baiser sur la joue ou simplement un rappel : «hé! je t'aime». Cela peut se produire à n'importe quel moment - même lors d'une chicane, par exemple lorsque soudain vous réalisez tous les deux à quel point la situation est cocasse. «Chaque fois que nous passons du temps avec les êtres qui nous sont chers (même s'il ne s'agit que d'une heure ou deux, tous les deux jours ou pendant les fins de semaine), nous devons en reconnaître l'effet positif sur nous-mêmes», déclare le Dr Shepell. Ces moments fugitifs de temps de qualité s'accumulent et constituent le fondement de nos relations ainsi que l'aspect le plus riche de nos vies.

Si vous voulez obtenir des renseignements sur les sujets traités dans ce bulletin ou si vous désirez parler d'une situation qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec un conseiller du PAE pour obtenir une consultation téléphonique ou du counselling en personne.

Tout contact entre vous et votre conseiller est absolument confidentiel.

**EN FRANÇAIS 1 800 361-5676**  
**EN ANGLAIS 1 800 387-4765**  
**RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX**  
**1 888 814-1328**