



QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

Prenez le contrôle de votre vie

Jacques et Christine, de jeunes professionnels gravissant les échelons de leur carrière, se sont rendu récemment qu'ils perdaient contact avec leurs amis faute de temps à leur consacrer. Lyne, mère monoparentale de deux bambins, consacre la totalité de son temps et de son énergie à sa famille et à son travail. Naguère pianiste accomplie, elle nous dira "qu'il fallait bien laisser tomber quelque chose, donc, j'ai laissé tomber ma musique". Jean vient de passer son examen médical annuel. Son médecin, préoccupé par l'augmentation du poids de Jean et la hausse de sa tension artérielle, lui a conseillé un programme d'activités physiques. Mais la vie de Jean, marquée par un emploi exigeant, ses responsabilités familiales et du bénévolat communautaire, s'avère trop trépidante. Comment peut-il trouver du temps pour se remettre en forme ?

Bien que leurs situations soient différentes, ces gens souffrent d'un problème commun. Il existe peu d'équilibre dans leur vie. Dans la plupart des cas, la perte d'équilibre dans notre vie résulte de la perte du contrôle que nous exerçons sur celle-ci. Les symptômes varient entre manque de temps ou d'énergie pour accomplir les choses vraiment importantes et le sentiment d'être une victime. Nous avons parfois l'impression que la vie passe à nos côtés, alors qu'en fait, c'est nous qui passons à côté d'elle.

Il existe plusieurs raisons pour lesquelles nous perdons le contrôle sur nos vies. Tout d'abord, certaines personnes sont soumises à tant d'exigences que chaque aspect de leur vie est contrôlé par quelqu'un d'autre. D'autres prétendent que le monde actuel offre un tel éventail de choix qu'il devient difficile de décider ce qui est vraiment important pour soi. D'autres encore tentent de jongler avec tout cela, mais oublient la chose la plus importante; soi-même. Prendre soin de soi comporte parfois une connotation négative et peut être perçu comme de l'égoïsme. Mais, tel que les experts nous en avisent, prendre soin de soi s'avère primordial afin d'assurer l'équilibre tant physique qu'émotif de notre vie. S'oublier, pourrait mener à du stress négatif et éventuellement à l'épuisement professionnel.

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE POUR REPRENDRE LE CONTRÔLE SUR VOTRE VIE ?

ACCEPTEZ CE QUE VOUS NE POUVEZ CONTRÔLER

Admettons-le : il y a certaines choses dans la vie que nous nous devons de faire. Comme l'a si bien dit Niebuhr : «Donnez-moi la grâce d'accepter avec sérénité ce que je ne puis changer, le courage de changer les choses qui devraient être changées, et la sagesse de faire la distinction entre les deux.»

CESSEZ DE JETER LE BLÂME

Il est facile de reprocher aux autres le manque de temps. En réalité, c'est à nous que revient la décision finale quant à la répartition de notre temps.

LÂCHEZ PRISE

Au fil des ans, nos rôles et nos responsabilités changent et il devrait en être de même pour nos actions. Les enfants ont-ils atteint un âge leur permettant d'être plus autonomes ? Est-ce que vous avez obtenu une promotion et tentez toujours d'accomplir les tâches liées à votre ancien poste ? Ou encore avez-vous accepté une promotion tout en sachant que vous aurez peine à accomplir le travail qui en découle ? Si vous prenez le bus pour vous rendre au travail et si votre conjoint travaille à la maison, avez-vous réellement besoin de deux voitures ?

APPRENEZ À DIRE NON

Les gens qui disent OUI à toutes les demandes de leurs parents et amis se répartissent en deux catégories : leur vision de ce qu'ils sont capables d'accomplir n'est pas réaliste ou bien ils ne s'affirment pas suffisamment pour dire NON quand cela s'avère approprié. La planification permettra aux premiers de déterminer s'ils ont les yeux plus grands que la panse. Les deuxièmes doivent apprendre à dire NON de façon plaisante mais ferme à leurs parents et amis. Sinon les premiers comme les deuxièmes finissent par travailler aux priorités de tous les autres plutôt qu'aux leurs.

PRENEZ LE TEMPS DE PLANIFIER PARCE QUE VOUS NE POUVEZ PAS TOUT FAIRE

Il n'y a que 24 heures par jour. Afin d'utiliser ce temps de la façon la plus efficace, planifiez ce à quoi vous passez votre temps. Décidez de ce qui est le plus important pour vous et ce que vous êtes prêts à troquer pour l'obtenir. Votre plan devrait couvrir tous les domaines majeurs de votre vie : maison, famille, travail, loisirs et bien entendu, vous-même. Rappelez-vous Jean et son

programme d'activités physiques. Peut-être devrait-il échanger l'heure dévolue à sa deuxième tasse de café et la lecture d'un journal contre le temps d'une courte marche d'un pas rapide chaque matin.

PRÉVOYEZ DU TEMPS POUR VOUS-MÊME

Un rendez-vous fixé avec soi-même doit être traité au même titre que tout autre rendez-vous, comme un engagement ferme. Si Lyne se réservait 20 minutes par jour pour jouer du piano, elle aurait, en une année, passé plus de 120 heures à faire quelque chose d'important à ses yeux.

SIMPLIFIEZ VOTRE VIE

Ce principe peut être appliqué à presque tous les domaines de votre vie. Du système de classement à la planification de votre garde-robe, le fait de simplifier et de vous débarrasser des articles en surplus et inutiles facilitera et accélérera l'accomplissement des tâches requises.

SACHEZ DISTINGUER ENTRE VOS BESOINS ET VOS DÉSIRS

Le matérialisme qui caractérise notre société constitue l'une des causes de déséquilibre dans notre vie. Ne sacrifiez pas santé, famille ou travail pour des biens matériels que vous pouvez désirer, mais dont vous n'avez pas besoin. Équilibrez votre vie en prenant le contrôle sur elle. Concentrez-vous sur ce qui est important pour vous et...

PRENEZ LE CONTRÔLE !

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