



# QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

## Des stratégies pour se simplifier la vie

À l'arrivée de la fin de semaine, beaucoup d'entre nous poussent un soupir de soulagement dans l'espoir d'un changement dans notre rythme mouvementé de travail. Notre fin de semaine, ou jours de congés, est supposée être du temps consacré à se détendre et se redonner de l'énergie. Pourtant, certains ne semblent pas parvenir à y inclure les activités qui leur procurent une telle relaxation. Au lieu de ça, nous nous retrouvons généralement aux prises avec un emploi du temps consacré à terminer telle ou telle chose, au point où nous poussons un soupir de soulagement quand la fin de semaine est terminée. Si cette situation vous semble familière, il est peut-être temps de considérer d'adopter certaines stratégies pour simplifier votre vie.

### Possibilités de changement

Le premier pas pour se simplifier la vie consiste à identifier un ou deux éléments auxquels vous pouvez apporter des changements et en retirer les avantages d'une vie simplifiée.

### Simplifier les choses à la maison

Parfois, nos maisons ressemblent plus à des endroits de chaos que de confort. Si vous pensez qu'il vous arrive souvent de ne pas retrouver vos affaires et que vous déplacez constamment les objets, votre environnement à la maison contribue peut-être à la complexité dans votre vie. Même si cela prend du temps, il peut être bénéfique de faire un grand ménage pour se débarrasser des choses dont on n'a pas besoin. La règle à suivre est que si l'on n'a pas utilisé ou porté quelque chose depuis un an, on ne le fera probablement jamais. Un nettoyage en profondeur peut paraître écrasant. Allez-y par étape: mettez de côté 15 minutes par jour pour ranger un tiroir, une partie de la pièce ou une pile. Fixez-vous un objectif de deux ou trois mois pour ranger ainsi toute la maison. Établissez un endroit précis pour les objets pour lesquels vous avez de la

difficulté à vous départir et au bout de trois mois, essayez encore. Il est possible que vous changiez d'idée pour certains objets. Pour éviter le désordre à la maison, on peut appliquer la règle des trois «R» : réduire, réutiliser et recycler ses effets personnels en se posant la question «Ai-je vraiment besoin de ça?», «Est-ce que je peux le réutiliser?» ou «Est-ce que quelqu'un d'autre peut s'en servir?». Déterminez des endroits précis pour ces choses que vous cherchez souvent : un tableau d'affichage pour les emplois du temps et les notes de la famille, un fichier pour les factures et les reçus, un seul et unique endroit pour les objets tels que clés, ciseaux, ruban adhésif, coupe-ongles... toutes ces choses qui ont tendance à disparaître facilement.

### Simplifier la vie avec la famille et les amis

Quand on demande aux gens pour quelles choses ils aimeraient avoir plus de temps dans la vie, beaucoup répondent : «J'aimerais vraiment avoir plus de temps à passer en famille et avec mes amis.». Partager des expériences avec notre famille et nos amis peut être très agréable et nous apporter beaucoup de joie. Malheureusement, ces expériences peuvent être aussi une source de stress si ces activités impliquent beaucoup de planification, de préparation et de dépenses. Tellement, en fait, qu'on limite ces activités à cause des efforts qu'elles nécessitent. Une façon de simplifier notre approche sociale est de partager les responsabilités de la planification et de la préparation des activités. Entreprendre une simple activité ensemble nous donne une expérience et une occasion d'en reparler plus tard. On peut participer à des événements communautaires comme des fêtes foraines et des expositions, ou organiser des activités physiques auxquelles tous les groupes d'âges peuvent prendre part comme la marche, le soccer et le patinage sur glace. On peut aussi se rassembler autour d'un repas entre amis ou d'un pique-nique où chacun contribue à faire de l'événement un instant mémorable, facile à gérer et qui vaille la peine d'être répété.

## **Simplifier la vie en profitant pleinement de chaque instant**

Imaginez que vous êtes en train de manger une crème glacée de votre saveur préférée par une journée d'été très chaude, et que vous la terminiez rapidement en dix minutes pour vous précipiter afin d'attraper le bus et de penser à ce que vous préparerez pour le souper. Maintenant, pensez à cette même crème glacée, mais cette fois-ci, en la mangeant lentement et en prenant conscience de tout ce qui vous entoure, un enfant qui s'est fait des moustaches en mangeant sa glace, les oiseaux qui chantent, la brise chaude sur votre visage,... c'est vrai, vous devez toujours prendre votre bus et penser à ce que vous préparerez pour le souper.

Quelle expérience préféreriez-vous? Il est important de se concentrer de temps en temps sur le passé et l'avenir. Toutefois, lorsque nous dépensons beaucoup de notre énergie cérébrale à penser à ce qui s'est produit dans le passé ou à ce qui va se produire, nous passons à côté des plaisirs simples de la vie. Faire un effort pour se concentrer sur ce qui se passe dans le présent aussi souvent que possible constitue une importante stratégie pour ralentir notre rythme de vie et la simplifier.

## **Simplifier nos attentes par rapport à nous-mêmes**

Se sentir accablé par la complexité de notre vie peut être en partie dû aux attentes que nous avons de nous-mêmes. Nos attentes par rapport à ce que nous pouvons accomplir dans notre temps libre sont parfois irréalistes. Avez-vous l'impression de toujours penser à ce que vous devez faire? Êtes-vous dur envers vous-même quand vous n'arrivez pas à tout faire? Si vous avez répondu oui à ces questions, vous exigez peut-être l'impossible de vous-même et vous pensez potentiellement de manière excessivement critique et négative. Équilibrer les nombreuses exigences de la vie aujourd'hui est un défi permanent et la véritable tâche n'est pas d'arriver à tout faire. Nous devons plutôt nous demander ce que l'on doit absolument accomplir aujourd'hui parce que c'est vraiment important, puis concentrer nos efforts sur cette tâche essentielle. Le fait d'en faire trop est souvent accompagné du fait de vouloir accomplir les choses parfaitement. Le perfectionnisme peut nous mener à la déception parce qu'il est pratiquement impossible de tout faire «parfaitement» et, tenter d'y parvenir accapare énormément de temps et d'efforts. En abandonnant notre besoin de tout faire et d'être parfait en tout, nous ouvrons la porte à des pensées créatrices pour simplifier notre vie.

Bien qu'ils ne soient pas toujours très évidents à identifier, beaucoup de facteurs contribuent au sentiment accablant que nous éprouvons face à la complexité de notre vie. De nombreuses personnes disent qu'il est alors bénéfique de parler à un conseiller professionnel qui puisse les aider à cibler les sources du problème et à déterminer des stratégies pour le résoudre.

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**