

Parcours 40

Un parcours de transformation à destination de tous

Numéro 29
04 Avril 2022

Cher lecteur,

Malgré son air modeste et ses trois petites lettres, "oui" est un mot bien plus complexe qu'il n'y paraît. Dire oui engage notre désir d'avancer avec confiance, parfois dans l'inconnu avec la personne à qui nous donnons notre approbation. En nous engageons par cet acte de foi, nous devons nous assurer de garder notre équilibre en tant que personne.

L'équilibre dans la vie se définit différemment selon notre tempérament et selon les différentes périodes de notre vie – ce qu'on pourrait appeler les saisons de notre vie. Par exemple, certaines saisons de la vie sont sous le signe du renouveau (trouver un premier emploi, démarrer une entreprise, former un couple, fonder une famille) ; d'autres invitent à la consolidation ce que nous avons construit. Les saisons sont souvent concomitantes : par exemple, l'on vient d'avoir un enfant alors qu'on vient de former un couple. Un autre exemple, nous sommes en pleine phase de consolidation de notre carrière alors que nous venons de changer de lieu d'habitation... En fait, il s'agit à chaque saison de trouver le bon équilibre de notre vie.

Il est essentiel de sentir que chacun des domaines est « sécurisé » sinon on risque le déséquilibre. Et le déséquilibre installe dans notre vie le stress, l'anxiété et les conflits s'installent. Madame X qui travaille dans une compagnie d'assurance internationale, nous rapportait il y a de cela quelques années son histoire : **"je suis surinvestis au travail. Je dois y être tôt me matin pour finir tard le soir parce que je viens d'être transférée dans le département qui s'occupe du règlement des sinistres liés aux assurances automobiles. Je dois m'assurer de comprendre rapidement afin d'apporter le support à ma cheffe de département. Ma vie de couple a pris un coup – mon époux quoiqu'il me supporte, montre des signes d'agacement. Je n'ai pas le temps de voir mes enfants qui sont déjà au lit lorsque je rentre tard le soir. Mes amis se plaignent de ne pas me voir. Je n'arrive plus à participer aux évènements familiaux. Cela me peine beaucoup. Qu'y puis-je ? "**

Cette situation, beaucoup d'entre nous la vivent avec plus ou moins d'acuité. Nous savons que les choses ne peuvent pas être laissées en l'état, mais nous ne trouvons pas la solution magique.

Le journal : l'Expression, dans son numéro de Noël 2012, rapporte une citation de Albert Einstein qui disait ceci : « **la vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre** ». Une vie satisfaisante est celle qu'on vit en prenant soin de ne pas chavirer. Tout comme le cycliste, nous avons besoin d'équilibre pour avancer sûrement quoique lentement.

Comment prenez-vous soin de vous? De votre santé? Avez-vous des loisirs qui vous stimulent, vous permettent de vous ressourcer, vous inspirent? Quand on est bon envers soi, bien avec soi, on est plus disponible aux autres. Fatigué? Il est peut-être temps d'analyser où fuit votre énergie? Pour la plupart des gens, les relations, les finances, la santé physique et mentale ainsi que l'environnement (à la maison, au travail), sont des sources de préoccupations récurrentes. Quel sens souhaitez-vous donner à votre vie? Allez-vous assister au déclin de votre vie sans rien faire pour retrouver l'équilibre? On ne peut que se changer soi-même. Travailler sur soi augmente le pouvoir d'influence sur les autres et le pouvoir d'attraction des bonnes personnes autour de vous.

Madame X dont nous faisons référence plus haut a commencé à mettre de l'ordre dans sa vie. Elle a pris du recul – un temps de réflexion pour parcourir sa vie. C'est ce que l'on appelle la roue de la vie qui a consisté pour elle à analyser différentes sphères de sa vie :

Mission de vie – Carrière – Finance – Vie sociale – Croissance personnelle – Santé et sport – Famille – Vie de couple – Vie spirituelle.

Elle a commencé par noter chaque sphère de sa vie sur 10. Par la suite, elle s'est demandée pour chaque sphère quelle est la note désirée qu'elle souhaiterait avoir. Par exemple, pour la vie sociale elle s'est notée sur 2/10 et souhaiterait atteindre la note désirée de 7). En troisième lieu, elle a choisi la sphère où le gap est plus important et a défini quelques actions pour arriver à la note désirée. Elle a évalué les progrès régulièrement avec son partenaire de responsabilité. Une fois satisfaite, elle est passée à une autre sphère.

Elle nous raconte : **“J'ai évolué étape par étape. J'ai mis de l'ordre dans ma vie. J'ai appris à définir ce qui est important pour moi et à dire non lorsque cela était nécessaire. J'ai vu les progrès arriver graduellement. J'ai encore du chemin à parcourir, mais lorsque je regarde le chemin parcouru, je peux dire que je viens de loin. Avec de l'organisation, ma vie qui semblait être un désastre est en train de fleurir à nouveau. Je me sens heureuse”**.

A demain,

Désiré et Raymond

Micro-action du jour :

Prenez quelques minutes aujourd'hui pour faire votre “roue de la vie”. Inspirez-vous de l'exemple et de l'approche suivis par Madame X.