

Dix repères pour sa qualité de vie

Avoir confiance en soi.

- Déterminer nos points forts et nos points faibles, s'accepter, faire de notre mieux avec ce que l'on est.
- Écrire chaque jour ou chaque semaine, sur un billet nos réussites, choisir celle du mois et l'afficher sur notre réfrigérateur.
- Nous récompenser quand nous sommes satisfaits d'une réussite : écouter une chanson que nous aimons, nous donner une petite récompense.

Acceptez les compliments.

- Bon nombre d'entre nous avons de la difficulté à accepter les compliments et nous avons besoin de nous rappeler ces signes de reconnaissances dans les moments difficiles.
- Prendre le temps de regarder la personne qui nous dit un compliment, avec un sourire, dire merci et donner une chaleureuse poignée de main.
- Prendre note de cette remarque dans notre journal personnel et la relire à l'occasion.

Réservez du temps pour les membres de notre famille et nos amis.

- Nous devons entretenir ces relations si nous manquons d'égard envers ces personnes, elles ne seront pas là pour partager nos joies et nos peines.
- Susciter des occasions pour les rencontrer, un simple coup de téléphone, prendre plaisir à créer une carte d'anniversaire imaginative avec un mot ou un dessin personnel. Trouver des jeux intéressants.

Offrir notre aide et accepter d'en recevoir.

- Les relations avec nos amis et les membres de notre famille sont renforcées lors des épreuves.
- Savoir accepter les offres d'aide et apprendre à en demander lorsque personne nous en n'offre.

- *Si vous êtes timide : exercez-vous à exprimer des demandes affirmatives... J'ai besoin de... Les formules simples, claires, précises et directes sont les meilleures.*

Établir un budget sensé : temps et argent.

- *Les problèmes financiers sont une source de stress. Souvent, nous dépensons pour des choses souhaitées plutôt que pour des choses nécessaires*
- *Prendre le temps de préciser nos priorités, nos modes de fonctionnement et au besoin demander de l'aide pour mieux s'administrer.*
- *Établir aussi un budget de notre temps : notre agenda et notre temps sont notre propriété, ne laisser rien entrer dans l'agenda sans savoir utilisé la formule magique : <<Je vais y penser et je te reviens là-dessus>>.*
- *Se donner le temps de prendre une décision et préciser comment exprimer son refus.*
- *Exercer son droit de dire non avant de négocier.*

Faire du bénévolat.

- *Participer à des activités communautaires donne souvent un but à notre vie et nous en tirons une satisfaction que le travail rémunéré ne peut apporter.*
- *S'insérer dans un groupe donne l'occasion de créer des relations nourrissantes.*

Gérer son stress.

- *Nous avons tous des éléments stressants dans notre vie et nous devons apprendre à les supporter afin de conserver notre qualité de vie.*
- *Identifier quelques techniques de relaxation : marche, natation, écoute d'une musique, yoga, tordre une serviette...*

Trouver la force dans le nombre.

- *Partager un problème avec des personnes qui ont un vécu des expériences semblables peut nous aider à trouver une solution et à nous sentir moins isolé.*
- *Solidarité, coopération et échanges.*

Identifier nos émotions et en tenir comptes.

- *Nous avons tous besoin de trouver des façons constructives et sécuritaires d'exprimer notre colère, notre peur, notre peine et notre joie.*
- *Dessiner une émotion que je traverse pour l'aider à s'exprimer dans mon corps.*
- *Écrire une lettre à une personne tout simplement pour clarifier mes émotions.*

Être en paix avec soi-même

- *Apprendre à nous connaître, à savoir ce qui nous rend vraiment heureux, et trouver un équilibre entre ce que nous pouvons changer et ce que nous ne pouvons pas changer.*
- *Trouver un livre sur le bonheur.*

¹ Adaptation de, *Fais ton p'tit bonheur de chemin*, ACSM, 2001. \ **Michel Giroux**, psychologue *Psychologie des gens heureux*, Quebecor, 2010.