

ÉQUILIBRER SA VIE UN DÉFI QUOTIDIEN

Au cours de notre existence, nous alternons entre des périodes d'équilibre et des périodes de déséquilibre. La marche est l'exemple de l'équilibre dynamique nécessaire pour avancer dans la vie. Nous ferons appel à l'image de l'**assiette quotidienne de bonheur** pour aborder la qualité de vie et à celle du **tableau de bord des indices corporel, émotif et relationnel** pour comprendre l'importance du bien-être. Le bien-être au travail repose sur quatre piliers, qui favorisent le contrôle nécessaire pour établir l'équilibre entre sa vie personnelle et sa vie professionnelle. Les décisions que nous prenons au quotidien nous permettent de conserver le cap sur une vie heureuse et équilibrée.

MICHEL GIROUX, PSYCHOLOGUE

Depuis 1987

Psychothérapie brève intégrative] Scénario de vie
Anxiété et stress] Dépression et épuisement professionnel
Difficultés relationnelles] Adaptation aux changements

529.5041

michelgiroupsy@oricom.ca
<http://michelgiroux.net>

Dans un régime alimentaire sain, les petites décisions quotidiennes ont plus de pouvoir que les résolutions draconiennes mais éphémères. Il en va de même dans la gestion de notre qualité de vie et de l'équilibre entre notre vie personnelle et notre vie professionnelle.

1. ASSIETTE QUOTIDIENNE DE BONHEUR LA QUALITÉ DE VIE

Comprendre le bonheur comme une assiette à remplir lui donne une mesure à portée de la main. Nous déterminons l'équilibre entre le nourrissant et le plaisant, nous tenons compte de nos besoins, nous cuisinons avec imagination et nous jouissons en solitaire ou en bonne compagnie.

A) SE CUISINER UNE VIE DE QUALITÉ

- Concevoir une alimentation équilibrée
- Tenir compte de ses besoins
- Imaginer des recettes adaptées et savoureuses
- Prévoir et agir
- Déguster seul ou en bonne compagnie

B) INGRÉDIENTS POUR UNE VIE DE QUALITÉ

→ **ALTERNER VARIER ÉQUILIBRER**

2. TABLEAU DE BORD DU BIEN-ÊTRE : INDICATEURS

Le bonheur dans la vie comme au travail se caractérise par une sensation de bien-être général et un état de satisfaction à l'égard du moment présent.

ASCM

A) INDICATEURS SPÉCIFIQUES

« **Bien-être physique** : Avoir un organisme sain et avoir de l'**énergie** en prenant des décisions saines concernant l'exercice, l'alimentation, le sommeil et la lutte au stress.

Bien-être émotionnel : Tranquillité d'esprit, confiance et respect de soi qui proviennent du fait d'être au diapason de ses propres sentiments.

Bien-être intellectuel : Acuité mentale qui résulte du fait de rester actif, alerte, ouvert, curieux et créatif sur le plan mental.

Bien-être social : Esprit de camaraderie qui provient du fait de cultiver un riche réseau de relations avec les membres de la famille, les amis et les collègues.

Bien-être spirituel : Le but, l'épanouissement et le sens qui proviennent du fait de s'insérer dans un tout qui est plus grand que nous » (*Le juste équilibre*, p. 10).

B) GESTION DU STRESS

SYSTÈME D'ALARME!

RÉSOLUTION DE PROBLÈMES

Gestion du temps Prévoir Revoir

GESTION DES ÉMOTIONS ET DES RELATIONS

Gestion du stress Relaxer

Habiletés relationnelles Communiquer

3. BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

« Le manque de contrôle des individus sur leur travail a un lien plus fort avec les niveaux de détresse, les problèmes de santé à court terme et les maladies à long terme que les autres facteurs, dont les habitudes personnelles du mode de vie... » (*Le juste équilibre*, p. 10).

DREC!

DEMANDE QUANTITÉ

RÉCOMPENSE SATISFACTION

EFFORT DÉPENSE D'ÉNERGIE QUALITÉ

CONTRÔLE AUTONOMIE

« Pour aider les membres de leur personnel à trouver le juste équilibre entre les responsabilités professionnelles et personnelles, [les gestionnaires bien avisés] formulent des attentes réalistes face à la charge de travail que ceux-ci peuvent accomplir dans un délai donné, consacrent du temps à l'encadrement et au mentorat, planifient bien le travail qu'il faut faire, reconnaissent le travail bien fait et demandent aux employés leur avis avant de prendre des décisions » (*Le juste équilibre*, p. 14).

La qualité de vie est un ensemble de facteurs positifs qui favorisent le bonheur, une manière active de prendre soin de nous, de mettre de côté ce qui est toxique et de favoriser ce qui nourrit le bonheur. Il nous revient de choisir nos bonheurs comme nous choisissons nos aliments afin de prendre soin de notre santé et de notre bien-être.

Références

Giroux, Michel. *Psychologie des gens heureux*, Quebecor, 2005.

Stoyko, Peter, et Andrew Gaudes. *Le juste équilibre. Guide à l'intention du gestionnaire sur le mieux-être en milieu de travail. Table ronde du CCG sur le mieux-être en milieu de travail, présidée par Yazmine Laroche*

www.myschool-monecole.gc.ca/research/publications/

Côté, Marcel. *Maître de son temps. Parce que chaque minute compte!* Éditions Transcontinental inc., 1997.

Fanget, Frédéric. *Affirmez-vous! Pour mieux vivre avec les autres*, Éditions Odile Jacob, 2002.