

Pour vivre une vie pleine de sens Et maintenir le cap vers ses objectifs

Partenaires :

Centre
Berthiaume-Du Tremblay

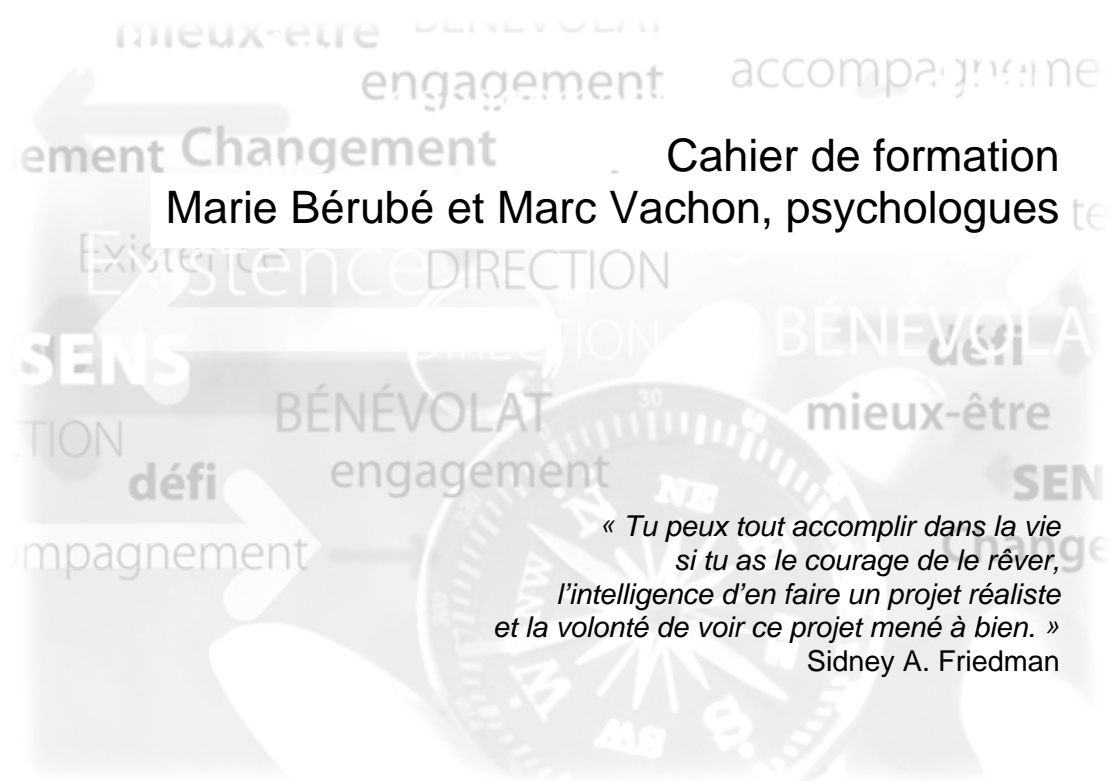
Association québécoise
des centres
communautaires
pour aînés

Fédération des centres
d'action bénévole
du Québec

Regroupement PRASAB
(Popotes roulantes
et autres services
alimentaires bénévoles)

Réseau québécois
des OSBL d'habitation

Fondation
Berthiaume-Du Tremblay



Révisé le 18 avril 2006

Table des matières

Objectifs de la journée de formation	1
Les huit étapes du développement de l'être humain.....	2
Le changement	3
La transition psychologique lors d'un changement	4
Le SENS que l'on donne aux choses, aux événements	6
Ce qui ne change pas : les 8 besoins fondamentaux de tout être humain.....	9
Comment me donner des projets de vie qui ont du sens	11
Une démarche pour donner du sens à ma vie	12
Comment me motiver à agir.....	16
Quatre outils pour appuyer ma démarche au quotidien	18
Quelques références pour accompagner votre démarche	23

Objectifs de la journée de formation

Quel sens a ma vie? Quel est le but de mon existence? Quel sens je donne à mon engagement bénévole? Dans quelle direction est-ce que je marche maintenant? Quels sont mes projets de vie? Quelle est ma mission?

Voilà des questions qu'il est encore pertinent de se poser quand on prend de l'âge, qu'on perd plusieurs points de repère, physiques et psychologiques.

Une des missions qui doit animer les personnes qui travaillent à favoriser le mieux-être des personnes âgées, c'est de les accompagner dans cette quête de sens essentielle. Les Rendez-vous annuels vous proposent donc une journée de ressourcement intitulée ***Pour vivre une vie pleine de sens*** qui donnera l'occasion aux bénévoles et aux intervenants du milieu communautaire :

- de comprendre les défis et les changements ressentis par la personne d'âge mûr et la personne vieillissante;
- d'explorer une démarche pour ajouter du sens à leurs projets de vie et à l'intérieur de leur engagement bénévole;
- de s'outiller pour soutenir leur quête de sens et appuyer celle des personnes âgées qu'ils accompagnent;
- de développer des stratégies pour préserver leur vitalité au quotidien et pour garder le cap vers leurs objectifs.

Note : la version électronique de ce cahier, ainsi que la présentation PowerPoint utilisée lors de la formation sont disponibles sur le site Internet de la *Fondation Berthiaume-Du Tremblay* (http://www.berthiaume-du-tremblay.com/4/4_3_1.html). Vous y trouverez aussi un article de Marie Bérubé intitulé *La dernière étape de la vie : jeter derrière soi un regard plein d'espoir*.

Les huit étapes du développement de l'être humain

Le docteur Erik Erickson, psychologue américain, est un Danois d'origine qui a fait état de huit phases de la vie auxquelles correspondent des tâches spécifiques que nous devons accomplir pour nous réaliser pleinement, sous peine de dériver vers la mésadaptation ou l'inadaptation. Il soutient que le développement peut se faire harmonieusement si l'individu est capable de résoudre avec succès les conflits qui surviennent à chaque étape du développement.

Une étape est une période de temps pendant laquelle s'accomplissent certains changements spécifiques. Chaque étape est marquée par une crise, c'est-à-dire des pressions résultant de besoins internes et des demandes externes de la société. Et chaque crise oblige l'individu à prendre une décision et une nouvelle direction, sans quoi il ne peut passer à l'étape suivante.

Âge	Mésadaptation	+	Force d'adaptation	-	Inadaptation
0-2	Naïveté, dépendance affective	Confiance	Espoir, sécurité	Méfiance	Retrait, difficulté à s'abandonner
2-4	Impulsivité, entêtement	Autonomie	Volonté	Honte, doute	Inhibition, lâcheté
3-6	Caractère impitoyable, malveillance	Initiative	Buts	Culpabilité	Inertie, passivité
6-12	Virtuosité étroite, leadership intolérant	Goût du travail	Compétence (estime de soi)	Infériorité	Peur des responsabilités, manque d'ambition, peur de l'échec
12-25	Fanatisme	Identité	Fidélité (à soi-même)	Confusion	Rejet des autres, antisocial
25-40	Promiscuité amoureuse	Intimité	Amour	Isolement	Distance de soi, exclusivité/haine
40-60	Sollicitude surfaite	Générativité	Sollicitude	Stagnation	Rejet des autres
60 +	Présomption, dédain	Intégrité (acceptation de sa vie)	Sagesse	Désespoir (ressentiment, regrets)	Amertume, dégoût de sa propre vie, de celle des autres, de la mort

Le changement

1. Identifiez un changement important (relié à votre âge ou non) qui vous a affecté ou qui vous affecte encore. Écrivez quelques mots sur le type de changement.

2. Identifiez au moins deux émotions que ce changement provoque ou a provoqué en vous. (*inconfort, malaise, nervosité, embarras, anxiété, peur, inquiétude, insécurité, sentiment d'être blessé, insulté, déçu, en colère, impatience, frustration, désappointement, culpabilité, doute, sentiment de ne pas être à la hauteur, d'être inadéquat, sentiment d'être fatigué, accablé, déprimé, sentiment d'être seul, isolé, rejeté, impuissance, tristesse, insatisfaction, démotivation, ennui, confusion, jalousie*).

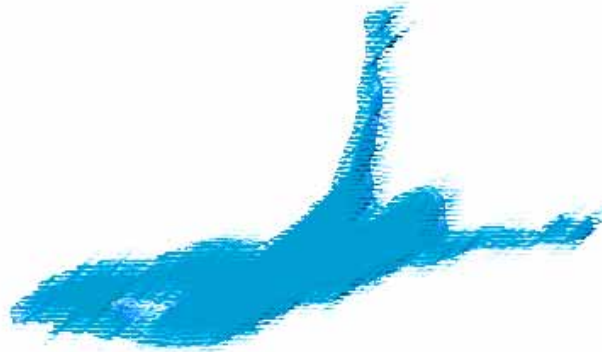
3. Quels deuils ou renoncements ce changement vous oblige-t-il (ou vous a-t-il obligé) à faire. Ou quels deuils ce changement vous obligera-t-il à faire dans l'avenir?

4. Pouvez-vous identifier l'étape où vous en êtes rendu dans votre transition, selon vous? RUPTURE – ZONE NEUTRE – RÉORIENTATION? (voir notions plus loin)

La transition psychologique lors d'un changement

Il faut distinguer le changement et la transition. Le **changement est externe**, il est fonction d'un état ou d'une situation (la maladie, la perte d'un conjoint, d'un ami, le retrait de la vie active, le départ de sa maison pour un centre d'hébergement, etc.). La **transition est interne**, elle est une réorientation psychologique que les gens doivent traverser avant que le changement soit intégré. Elle est beaucoup plus lente parce qu'elle requiert le passage par trois processus différents et difficiles : la rupture – la zone neutre – la réorientation. Ce processus ne se fait évidemment pas de façon linéaire de la première étape à la troisième, ce qui fait qu'on peut assister à des retours en arrière à l'occasion. *Pour mieux aider une personne qui traverse des changements, il est très important d'identifier l'étape de la transition à laquelle elle se trouve.*

1. LA RUPTURE (faire ses deuil)



C'est l'étape où l'individu doit abandonner des habitudes, des comportements habituels et même, une certaine image de lui, une identité. Il doit quitter sa zone de confort ce qui provoque de nombreuses émotions typiques de cette phase : l'insécurité, le sentiment d'être inadéquat, la colère parfois, la frustration, la tristesse.

La résistance au changement à cette phase est à la mesure du deuil à faire. Pour traverser cette étape, il faut reconnaître que ce qu'on a connu dans le passé ne sera plus là. On doit laisser partir le passé et accepter la perte inévitable qui accompagne cette réalité. C'est le lâcher-prise. Ce concept peut s'expliquer et s'appliquer de bien des façons. Une manière très simple de l'appivoiser consiste à l'opposer à son contraire : *le contrôle*.

Tous, à des degrés divers, nous aimons bien avoir le contrôle, que ce soit sur notre travail, sur notre vie personnelle, sur nos émotions, sur les autres peut-être. Nous aimerions bien parfois avoir le contrôle sur des événements qui, justement, sont hors de notre contrôle. Lorsque nous réalisons que nous ne pouvons changer ni les événements ni les autres et que nous pouvons seulement changer notre façon de les percevoir, nous sommes dans le lâcher-prise.

2. LA ZONE NEUTRE (la confusion, le désert, le flou)



Période floue ou embrouillée qui demande beaucoup d'énergie. Les nouvelles choses qui viennent remplacer celles qui sont terminées ne sont pas connues ou n'inspirent pas confiance. Il y a donc perte des anciens points de repère, alors que l'acquisition de nouveaux n'est pas encore faite. L'individu est un peu comme un trapéziste suspendu dans les airs qui vient de lâcher son trapèze et qui attend d'en saisir un autre. Les émotions typiques de cette phase : confusion – insécurité – anxiété – baisse de motivation – manque de confiance en soi.

Certains, pour se sortir de l'inconfort de la période neutre, vont se lancer tête baissée par en avant, alors que d'autres vont essayer de revenir dans le passé. Pourtant, cette période floue est essentielle puisque c'est là que se retrouvent la créativité et l'énergie de la transition qui vont permettre à la transformation de se faire vraiment. C'est là que se font les percées les plus intéressantes.

3. LA RÉORIENTATION

C'est lorsque le changement est accepté et intégré par l'individu. Certains peuvent se rendre à cette deuxième phase, mais y *geler*, parce que la phase trois requiert de se comporter d'une nouvelle façon, ce qui met à l'épreuve notre sentiment de compétence. La réorientation implique donc de nouvelles connaissances, de nouvelles attitudes et une nouvelle identité. Ici, les individus consolident leurs nouvelles compétences, les nouveaux automatismes et retrouvent la sécurité et l'efficacité.

Lors du passage à la retraite, par exemple, ils font une évaluation plus réaliste des choix et explorent de nouvelles formes d'engagement. Ils voient les avantages (du temps pour soi, pour ses rêves, pour ceux qu'on aime). Ils peuvent modifier certaines valeurs.

Travail = productivité, efficacité, accomplissement, statut.

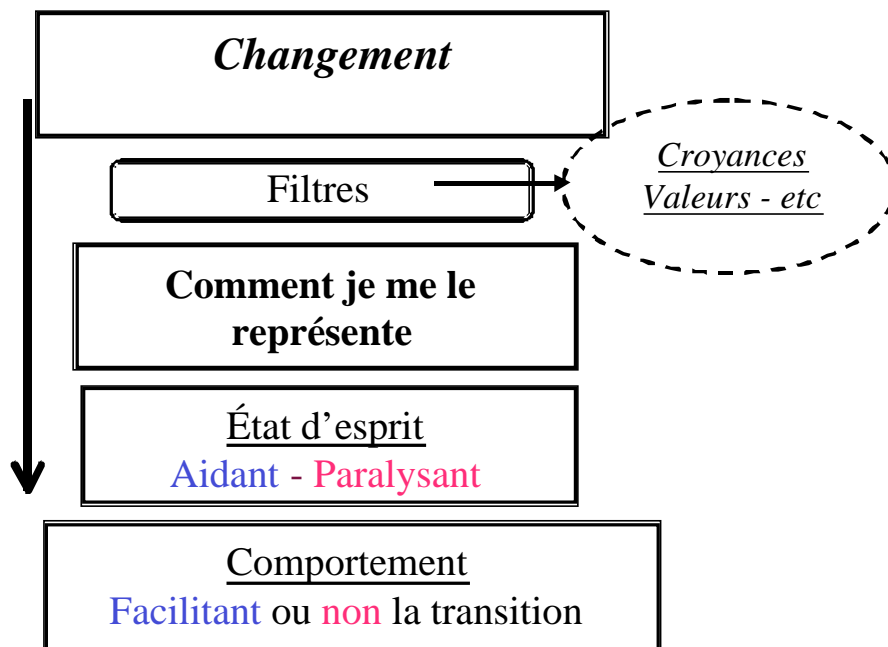
Retraite = temps pour la personne, pour le développement de ses potentialités, pour de nouvelles formes d'engagement.

*Le SENS que l'on donne aux choses,
aux événements*

***La pensée ou nos croyances personnelles,
bien plus que les événements eux-mêmes,
façonnent nos réactions, notre anxiété et les émotions négatives stressantes
qui y sont rattachées.***

- Ce n'est pas nécessairement ce qui arrive qui importe, mais la façon dont on l'interprète.
- Le stress n'est pas un événement; c'est une réaction basée sur l'interprétation d'un événement.
- Nos interprétations déterminent nos émotions, nos états d'esprit.
- Nos interprétations sont souvent déterminées par des filtres.

(Pour en savoir plus, voir notre texte *Changer quand il le faut : le pouvoir des croyances*, <http://www.oserchanger.com/textes.html>).



Exemples de croyances paralysantes

- ❑ Je ne sers plus à rien.
- ❑ Je suis trop âgé pour entreprendre quoi que ce soit.
- ❑ Il y a un âge pour apprendre et je l'ai dépassé.
- ❑ À mon âge, on ne peut plus changer.
- ❑ J'ai fait mon temps.
- ❑ On ne peut plus s'épanouir au-delà d'un certain âge.
- ❑ La retraite est une mort sociale.
- ❑ On finit tous par souffrir d'incapacité mentale.
- ❑ Le pire est à venir.
- ❑ Je n'ai pas le choix...
- ❑ Je n'y arriverai pas...
- ❑ Il n'y a rien que je puisse faire.
- ❑ Et toutes les croyances qui font de moi un martyr.

Exemples de croyances aidantes

- ❑ Le temps de la retraite en est un pour la nouveauté, la disponibilité, la découverte, le développement personnel, pour me retrouver, pour vivre dans le présent.
- ❑ J'ai peut-être fini de travailler pour gagner ma vie, mais je n'ai pas fini de grandir.
- ❑ J'ai maintenant le plus grand bien qui soit : le temps.
- ❑ C'est dans le service que je vais découvrir mon identité.
- ❑ Je ne peux pas toujours empêcher les événements qui surviennent, mais je peux au moins contrôler ma façon d'y réagir.
- ❑ Peu importe ce qui arrive, il y a quelque chose à en tirer, quelque chose à apprendre.
- ❑ Quoiqu'il arrive, j'en assume la responsabilité (*response ability*).
- ❑ J'ai tout ce qu'il faut pour passer à travers. Si je n'ai pas les ressources, quelqu'un les a, en quelque part, et je peux m'en servir.
- ❑ Il n'y a pas de réussite durable si je ne m'engage pas à améliorer sans arrêt la qualité de ma vie (*kaisen*).
- ❑ Je mérite une ovation debout de temps en temps. (*J'ai de la valeur, quoiqu'il arrive*)
- ❑ L'univers est une place amicale. (Einstein)

Vous en avez d'autres?

1. Quelles sont mes croyances les plus paralysantes? (Face au changement, face à l'avenir, à mes capacités à faire face au changement, etc.)

2. Quelles croyances dynamisantes avez-vous déjà concernant le changement, vos capacités, celles des autres et qui vous aident?

3. Qu'auriez-vous besoin de croire? (Croyances à développer)

***Ce qui ne change pas :
les 8 besoins fondamentaux de tout être humain***

1) CONFORT

- Besoin que les choses, les gens autour de moi, l'organisation de mes journées, (mon travail) aient une certaine stabilité, ne changent pas.
- Besoin de cohérence, de savoir à quoi m'en tenir, de sécurité.
- Besoin d'une certaine routine, de me sentir compétent dans ce que je fais.

2) INCONFORT, NOUVEAUTÉ, VARIÉTÉ

- Besoin de surprises, de différences, de diversité, de **plaisir**, de distractions.
- Besoin de changer mon état d'esprit.
- Besoin de lâcher prise de temps à autre.
- Besoin de défis.
- *Bonnes questions : Est-ce que j'ai des opportunités de sortir de ma zone de confort? Trop ou pas assez? Qu'est-ce qui me passionne encore?*

3) ÊTRE SIGNIFICATIF

- Besoin de se sentir UNIQUE, IMPORTANT, RECONNU.
- Implique de se le dire et de se le montrer concrètement (se consulter, s'écouter, avoir des signes de reconnaissance...).
- Vanter ses propres mérites.
- *Bonnes questions : Quand ai-je donné de bons feedbacks à ceux qui sont en contact avec moi (comme bénévole, comme aidé)? Est-ce que j'accepte ceux qu'on me donne? Quels signes de reconnaissance est-ce que j'envoie?*

4) ME RELIER

- Avoir le sentiment de faire partie d'un groupe avec qui je peux partager.
- Avoir un réseau pour le plaisir, le support, l'aide, etc.
- Se manifeste par le respect des différences individuelles...

5) POUVOIR, INFLUENCE

- Avoir la possibilité de prendre des initiatives.
- Importance de l'écoute, d'une structure de participation qui donne la chance à chacun de s'exprimer.

6) CONTRIBUER

- Savoir ce que j'ai à faire et le rôle qu'on attend de moi.
- Être convaincu que ce que je fais change quelque chose, que je suis utile.
- Servir à quelque chose au-delà de moi-même (*aider, faire avancer une cause, etc.*).

7) GRANDIR

- M'épanouir, apprendre, me réaliser, devenir de plus en plus ce que je suis.

8) TROUVER DU SENS

- Savoir « *pour quoi* » je fais ce que je fais.
- Avoir la certitude que nous ramons dans le même sens.
- Des buts significatifs, qui m'appartiennent en propre, qui respectent mes valeurs et qui ne dépendent pas des autres.
- *Bonnes questions : Pourquoi suis-je ici? Quel est mon objectif ultime? Comment ce que je fais s'inscrit-il dans le sens qu'a ma vie? Quelle est ma mission?*

Comme bénévole et aidant, vous contribuez à la satisfaction de ces besoins chez les personnes que vous rencontrez, de la même façon dont eux contribuent à la satisfaction des vôtres.

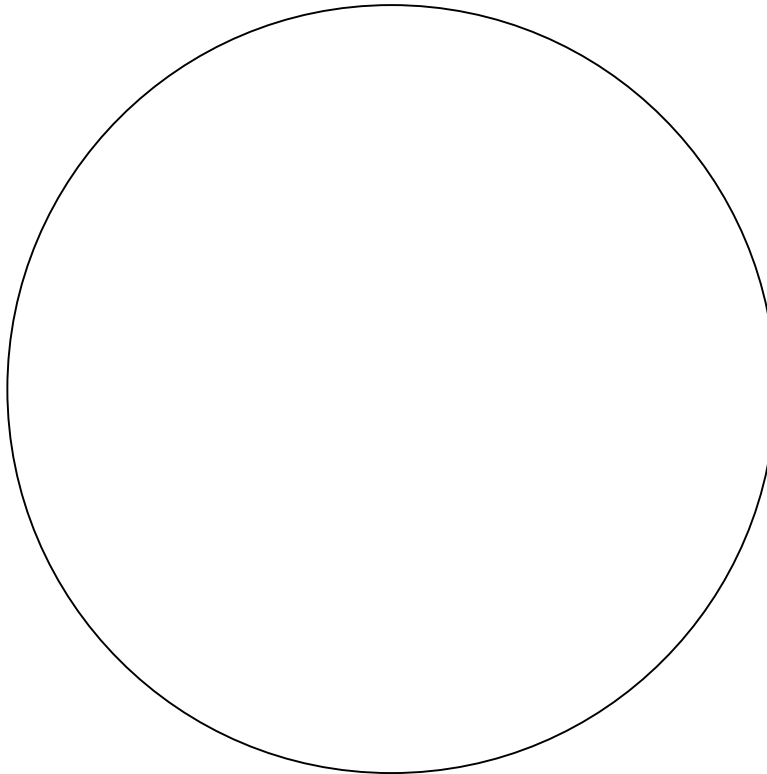
*Comment me donner des projets de vie
qui ont du sens*

Il ne s'agit pas de remplir son temps, mais d'avoir du temps bien rempli.

1. Quels sont les grands domaines de votre vie dans lesquels vous voulez investir du temps pour être heureux? Les secteurs que vous trouvez vraiment important de développer? (Soulignez-les)

Santé physique – Santé financière – Santé psychologique (gestion du stress) –
Santé intellectuelle (apprendre) – Spiritualité – Engagement communauté (bénévolat) –
Couple (famille) – Amis – Une passion – Activités rémunérées – Autres

2. Divisez le cercle ci-dessous en autant de parties égales que vous avez de domaines.
Puis transposez chacun de ceux-ci au-dessus de chaque partie.



Une démarche pour donner du sens à ma vie

Voici maintenant une démarche qui vous permettra de formuler des projets, de donner du sens aux différents domaines de votre vie. C'est la même façon de faire que vous pouvez utiliser avec une autre personne pour l'aider à se donner un projet.

DONNER DU SENS À MA VIE

1) Le domaine

Tout d'abord, choisissez un des domaines de votre vie avec lequel vous voulez maintenant faire l'exercice, dans lequel vous allez tracer votre vision pour l'avenir. Pour les besoins de la cause, nous allons prendre la *Santé physique*. Notre objectif est de vous indiquer la démarche à suivre. Vous reprendrez plus tard les autres domaines pour faire le même exercice.

MON DOMAINE

2) Ma vision

« *Ne faites pas de trop petits rêves car ils n'ont pas le pouvoir de faire avancer les Hommes.* » Goethe

Pensez à ce que vous voulez vivre, à ce que vous rêvez de réaliser dans ce domaine. **Si vous étiez sûr de réussir**, quelle vision auriez-vous pour vous-même dans ce domaine? Pour la majorité des gens, la difficulté n'est pas le manque de motivation ou d'intelligence, mais le fait de ne pas avoir une vision assez grande.

Il ne s'agit pas ici de donner des moyens (comme « *Je veux faire de l'exercice* »), mais bien de formuler une vision qui vous **MOBILISE**, qui vous **ATTIRE**. (Par exemple : *Je me vois dans un corps dans lequel je me sens bien, confortable, un corps sain qui rayonne d'énergie...*)

MA VISION

3) Le pourquoi (la motivation)

Donnez quelques bonnes raisons qui pourraient vous motiver à réaliser cette vision. Pourquoi cette vision est-elle si importante pour vous? Comme la plupart d'entre nous ferions plus pour les autres que pour nous-même, quelles sont les personnes sur lesquelles vous voulez avoir un impact en réalisant votre vision? (Voir la partie *Comment me motiver à agir p. 16*)

(Ex. Parce que je veux vibrer, continuer à explorer le monde, mettre à profit ce véhicule qu'on m'a donné; parce que ça va me permettre de soutenir tout le reste de ma vie, tous mes autres projets; parce que je vais pouvoir voir ce que deviennent mes enfants, mes petits-enfants; parce que je vais pouvoir mieux aider les autres; parce que je ne veux plus être malade...)

<p>POURQUOI JE VEUX ÇA</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

4) Mes ressources

Quelles sont les ressources que vous avez autour de vous qui peuvent vous aider à avancer vers votre rêve? Cette étape est importante pour bien réaliser tout ce qu'on a autour de soi, les gens, les ressources matérielles, les connaissances et éventuellement me mettre à la recherche de nouvelles ressources. *Quand vous aidez une autre personne, c'est vital de l'aider à trouver ses ressources et à lui en proposer, le cas échéant.*

(Ex. le centre de conditionnement de l'hôpital, le centre de conditionnement de la ville, une de mes amis qui fait déjà de l'exercice, la nutritionniste, la bibliothèque municipale, Internet, mon lecteur de CD portable pour écouter de la musique, etc.)

<p>MES RESSOURCES</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
--

5) Les trois pistes à privilégier (*Ex. ma force musculaire, mon alimentation, ma résistance cardio-vasculaire*).

MES TROIS PISTES	
1.	
2.	
3.	

6) Mes buts 90 jours

Afin de vous faciliter la tâche, divisez votre période d'une année en quatre. Que voulez-vous avoir fait d'ici les 3 prochains mois (90 jours) qui vous permettra d'avancer vers votre vision, dans les trois pistes que vous avez choisies? C'est ici que vous mettez en action votre vision et que vous allez la faire passer de simple rêve à réalité. **TOUT CE QU'ON FAIT EN DIRECTION DE SON RÊVE NOUS EN RAPPROCHE.** Dans 3 mois, vous referez cet exercice pour évaluer les résultats et vous en donner d'autres.

Quand vous aidez une autre personne, vous pouvez ainsi revenir avec elle régulièrement sur ses objectifs, au lieu d'attendre à l'année suivante, comme on le fait, mais sans succès, avec les résolutions de fin d'année. On peut alors ajuster le tir et se donner de nouveaux objectifs pour les prochains 90 jours.

(Ex. D'ici 3 mois, j'aurai consulté mon médecin, je me serai trouvé un ami avec qui aller au centre de conditionnement, je serai inscrit dans un programme d'entraînement personnalisé, j'irai au centre deux fois par semaine, je ferai une marche active à l'extérieur deux fois semaine (cardio), j'aurai consulté la nutritionniste, j'aurai réduit de moitié ma consommation de sucre raffiné et remplacé ça par des fruits, etc.)

BUTS 90 JOURS	

7) Mes actions

Avoir une vision, savoir ce que l'on veut et décider d'agir concrètement sont les antidotes par excellence au sentiment d'impuissance. Et c'est par tous les gestes, petits et grands, qu'on pose quotidiennement en direction de ses rêves qu'on prépare l'avenir. Prendre la décision d'agir, ce n'est pas uniquement exprimer un souhait ou une préférence vague du genre « J'aimerais être plus en forme » ou « J'aimerais faire du bénévolat ». Une vraie décision, contrairement à un souhait, implique donc une action, si petite soit-elle.

« Quelle que soit la chose que vous pouvez faire ou que vous rêvez de faire, faites-la. L'audace a du génie, de la puissance et de la magie. » Goethe

Décidez donc de TROIS ACTIONS CONCRÈTES que vous pouvez faire immédiatement qui vont vous rapprocher de votre objectif.

MES ACTIONS	
1.	_____
2.	_____
3.	_____

8) Mon engagement

Prenez l'engagement avec vous-même que vous allez les exécuter SANS FAUTE. Et signer ci-dessous ce contrat avec vous-même.

Voici un autre exemple : **Domaine** : *Ma spiritualité*

Vision : un marcheur dans le pèlerinage de la Vie, en route vers l'Essentiel, vers le détachement. Un guérisseur de l'âme, en contact avec l'Essence, avec l'être. Un Transformeur, quelqu'un par qui l'énergie suprême passe pour transformer et aider à dépasser les limites.

Pourquoi? Parce que cette dimension est essentielle à ma vie. Parce que, si l'énergie physique est la base, si l'énergie émotionnelle fournit le combustible, l'énergie spirituelle transforme. J'ai besoin de ce feu qui change le métal en or. Parce que, finalement, ma mission essentielle en est une spirituelle et que ça donne un sens à tout.

Comment me motiver à agir

Très souvent, nous savons pertinemment ce que nous voulons faire, nous connaissons les gestes à poser pour y arriver, mais ne parvenons pas à passer à l'action. Pour agir, nous devons nous servir des deux grandes forces de la motivation : l'évitement de la souffrance, de désagréments, et la recherche du plaisir, de gains. Cet exercice vous permettra de tablez sur ces deux forces et de trouver encore plus de véritables raisons d'agir dans la direction que vous avez décidée.

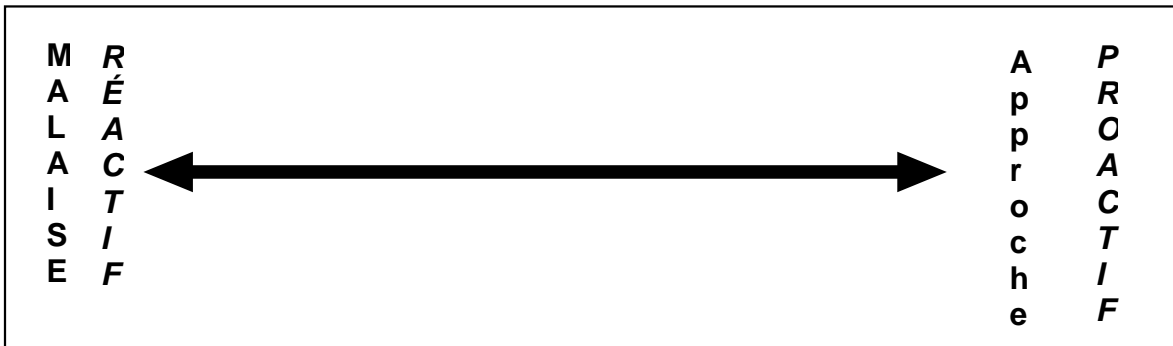
(Pour en savoir plus, voir notre texte *Qu'est-ce qui vous motive?*, <http://www.oserchanger.com/motivation.php>).

VOTRE STYLE DE MOTIVATION

1) Motivation

De façon générale, où vous situez-vous sur ce continuum en ce qui a trait à votre style de motivation?

LE CONTINUUM DE LA MOTIVATION



2) Les pertes

Écrivez ce que vous risquez de perdre si vous n'agissez dans le sens de l'objectif que vous vous êtes donné. Par exemple, si je ne pose pas d'actions pour être en meilleure santé, quelles conséquences négatives cela risque-t-il de m'apporter personnellement. Si je ne pose pas de gestes pour développer ma résistance physique, quelles conséquences négatives cela aura-t-il sur ma vie en général. Dans un an, deux ans, cinq ans, dix ans, que va-t-il se passer si je ne prends pas la décision d'agir maintenant? Demandez-vous donc quels effets négatifs aura votre inaction sur vous, sur votre état d'esprit, sur vos relations importantes (conjoint, enfants, amis), sur vos finances, etc.?

CE QUE J'AI À PERDRE DE NE PAS AGIR

3) Les gains

Écrivez maintenant ce que vous avez à gagner si vous agissez maintenant de façon persistante. Par exemple, quelles conséquences positives cela aura-t-il sur ma vie en général si je pose des gestes concrets pour développer ma résistance physique. Comment est-ce que je me vois dans un an, deux ans, cinq ans, dix ans, si je prends la décision d'agir maintenant et de façon constante? Demandez-vous donc quels effets bénéfiques auront vos actions sur vous, votre état d'esprit, sur vos relations importantes (conjoint, enfants, amis), sur vos finances, etc.? Imaginez-vous dans un an, deux ans, cinq ans, dix ans, si vous prenez la décision d'agir maintenant?

CE QUE J'AI À GAGNER D'AGIR

*Quatre outils
pour appuyer ma démarche au quotidien*

À partir de maintenant, nous allons travailler sur des moyens concrets de préserver notre état d'esprit, des manières pratiques pour nous protéger et de provoquer en nous des états d'esprit dynamisants. Comme vous le verrez, nous allons travailler sur des stratégies perceptuelles.

À chaque seconde, des millions d'informations bombardent nos sens, parmi lesquelles notre cerveau doit faire un choix. Nous ne pouvons accorder notre attention à tout en même temps et, par voie de conséquence, nous sélectionnons certaines d'entre elles et éliminons toutes les autres.

Or, nos états d'esprit, nos émotions dépendent beaucoup de ce sur quoi notre attention est dirigée. Notre état d'esprit se modifie dans un instant quand nous modifions ce sur quoi porte votre attention.

Les personnes qui réussissent mieux dans leur vie, soit à atteindre leurs objectifs ou à traverser des moments difficiles, semblent décider consciemment à quoi elles veulent accorder leur l'attention; c'est leur état d'esprit qui en dépend. Changez le focus de votre attention et vos changerez immédiatement votre état d'esprit. Nous allons maintenant voir comment.

Premier outil : décider de ce que je fais de mon temps

DONNER DU SENS À SA VIE,
C'EST ME DONNER DES PROJETS QUI ME MOBILISENT
ET, SURTOUT, PRENDRE DU TEMPS POUR FAIRE LES ACTIVITÉS
QUI VONT ME RAPPROCHER DE LEUR RÉALISATION.

C'est dans le quotidien, dans l'utilisation qu'on fait de son temps, qu'on donne du sens concrètement à sa vie. L'objectif? Planifier mes journées avec un emploi du temps qui correspond à mes catégories (valeurs), au lieu de toujours être EN RÉACTION, toujours à répondre aux urgences des autres autour de moi.

Donc : faire des listes intelligentes qui incluent, à chaque semaine, des éléments à faire dans chacune de mes catégories.

Deuxième outil : apprendre à protéger mon état d'esprit

Les poisons ne sont pas tous dans les aliments.

Ne sous-estimez pas l'impact sur votre moral et, *a fortiori*, sur votre motivation, de ce à quoi vous prêtez attention. Prendre une distance, se couper volontairement de certaines expériences, de certaines lectures, émissions de télé ou de certaines personnes n'est pas nécessairement un refus d'être conscient de ce qui se passe autour de vous. Il s'agit d'avantage d'une attitude qui peut vous aider à préserver votre moral et votre énergie.

Vous avez le droit de décider à qui et à quoi vous faites cadeau de votre attention, de ce que vous laissez entrer dans votre esprit. C'est une mesure de sécurité incontournable pour ceux et celles qui veulent survivre dans un climat particulièrement déprimant.

Cela implique que vous décidez volontairement de couper court, par exemple, à une conversation qui n'aboutit qu'à miner votre moral, que vous refusez la compagnie de certaines personnes particulièrement enclines à ne voir que des problèmes, en résumé que vous décidez d'agir sciemment pour vous préserver de ce qui pollue votre environnement psychique. Et s'il y a des occasions où il est difficile de faire autrement, de grâce, ne les provoquez pas.

La bonne question à se poser ici : « *Qu'est-ce qui m'enlève de l'énergie ou mine mon moral autour de moi? Qu'est-ce que je ne peux éliminer? Qu'est-ce que je pourrais « zapper » volontairement et ainsi préserver mon moral? »*.

Quels moyens utilisez-vous ou pourriez-vous utiliser pour vous protéger et garder votre énergie? Que pourriez-vous « zapper » pour protéger votre état d'esprit et consacrer votre attention à ce qui importe pour vous?

Troisième outil : apprendre à recadrer

À chaque moment, vous pouvez orienter votre attention sur ce qui vous aide à développer des états d'esprit qui vous aident ou, au contraire, sur ce qui vous fera sentir encore plus mal.

Une des meilleures façons d'orienter notre attention consiste à faire du recadrage. Une des meilleures façons de recadrer, c'est de poser de bonnes questions.

Les questions que nous nous posons de façon régulière et les réponses que nous y donnons ont le pouvoir de nous mobiliser ou de nous paralyser. Une bonne question, c'est celle qui va m'aider à avoir accès à mes propres ressources intérieures. *Un seul critère pour savoir si une question vaut la peine d'être posée : sa réponse m'est-elle utile?*

Exemples de questions paralysantes

Dont les réponses ont plus de chance de miner notre confiance en nous, de provoquer l'impuissance, l'accablement, le sentiment d'être une victime, le doute.

- Qu'est-ce que j'ai fait pour mériter cela?
- Pourquoi suis-je obligé de faire ce travail-là?
- Pourquoi je ne parviens pas à prendre le dessus?
- Comment ils pensent qu'on va réussir à s'en sortir?
- Pourquoi personne ne se préoccupe de nous?
- Comment « ils » pensent qu'on peut travailler dans ces conditions-là?
- Pourquoi « ils » ne font rien?
- Pourquoi je serais le seul à faire des efforts pour m'adapter?
- Qu'est-ce qui va arriver si je m'engage et que ça ne fonctionne pas?
- Pourquoi mon partenaire (mon enfant, ma famille) ne s'occupe pas de moi?

Exemples de questions aidantes

Dont les réponses me sont utiles et me mettent en contact avec mes ressources.

- Qu'est-ce que je veux vraiment?
- Pour qui je fais cela?
- Qu'est-ce que j'ai à apprendre de cette situation désagréable?
- Qu'est-ce qu'il y a de drôle dans cette situation?
- De quoi suis-je insatisfait et qu'est-ce qu'il faudrait que je change pour que cela fonctionne à mon goût?
- Comment pourrais-je faire cela en m'amusant?
- Qu'est-ce que je pourrais faire aujourd'hui qui me ferait avancer vers l'atteinte de mon objectif?
- Comment je pourrais rendre ma journée agréable, avoir du plaisir?

- De quelle façon je pourrais faire plaisir à quelqu'un que j'aime?
- Comment est-ce que je pourrais me réaliser dans ce nouveau travail?
- Qui d'intéressant vais-je rencontrer aujourd'hui?
- De quoi est-ce que je suis fier dans ma vie?
- Qui est-ce qui m'aime?
- Qu'est-ce qui a bien fonctionné?
- Qu'est-ce qui ne fonctionne pas à mon goût?
- Qu'est-ce que je pourrais faire la prochaine fois pour que ça fonctionne mieux?
- Qu'est-ce que je ne suis pas prêt à faire?
- De quoi suis-je reconnaissant? Qu'est-ce que j'apprécie de ma vie? De quoi *pourrais-je* être reconnaissant?

S'il y avait des questions qui pourraient vous aider à centrer votre attention sur vos ressources, vous aider à préserver votre confiance et votre estime de vous-même et que vous pourriez vous poser à l'occasion, quelles seraient-elles? Faites-en une liste et prenez le temps de vous les poser régulièrement avec le désir sincère d'avoir une réponse.

Quatrième outil : modifier sa physiologie et son non-verbal

Emotion is created by motion.

Tout comme les émotions s'inscrivent profondément dans notre corps, inversement tout ce qui affecte notre corps entraîne une émotion correspondante. Pensez à l'état d'esprit qui est le vôtre quand vous sortez de votre douche après avoir fait un entraînement physique ou en revenant d'une sortie à bicyclette ou à ski : vous vous sentez joyeux, fatigué peut-être, mais tonifié. Le mouvement a créé en vous une nouvelle énergie. C'est là le pouvoir de la physiologie, un outil que nous pouvons utiliser pour nous aider à provoquer en nous les états d'esprit qui nous aideraient à avancer.

Cet outil est utilisé régulièrement par les athlètes, par les acteurs et par tous ceux qui doivent rapidement se mobiliser. Quand ils veulent provoquer un état interne donné, ils se mettent en mouvement et adoptent la physiologie correspondant à l'état désiré, provoquant ainsi rapidement un changement dans leur état d'esprit.

Changez donc votre façon de bouger, de respirer, de marcher, modifier l'expression de votre visage, vos gestes, le rythme de votre voix... pour qu'ils correspondent à l'état d'esprit souhaité. Faites comme si vous entriez physiquement dans le rôle et surveillez les résultats. L'effet sera plus immédiat que de vous répéter sans cesse « Il faut que je sois positif » et vous sortirez plus rapidement d'un état d'esprit paralysant.

Les maladies sont beaucoup plus élevées chez les gens inactifs que chez les gens actifs. L'exercice est l'antistress par excellence (marche, gymnastique, natation, ski de fond, golf, danse, le chant, etc.). Recherchez aussi activement les occasions de rire. Le sourire et le rire envoient le message à notre cerveau de se sentir bien.

*Quelques références
pour accompagner votre démarche*

Volumes

- BANDLER, R., et C. et S. ANDREAS. *Un cerveau pour changer*, Inter Éditions, Paris, 1991, 230 p.
- BIDOT, Nelly et Bernard MORAT. *Agir ou subir. Des clefs pour vivre le changement imposé*, InterÉditions/Masson, Paris, 1996, 187 p.
- DALAI, LAMA. *L'art du bonheur : Sagesse et sérénité au quotidien*, Éditeur J'ai lu, Collection Littérature Générale, Format Poche.
- ROBBINS, Anthony. *Pouvoir illimité*, Robert Laffont Itée, Paris, 1989, 394 p.
- ROBBINS, Anthony. *L'éveil de votre puissance intérieure*, Le Jour éditeur, Montréal, 1993, 566 p.
- SERVAN-SCHREIBER, David. *Guérir le stress, l'anxiété, la dépression sans médicament ni psychanalyse*, Robert Laffont Itée, Éditions Réponses.

Articles

(Tous disponibles gratuitement sur notre site à l'adresse <http://www.oserchanger.com/textes.html>).

- BÉRUBÉ, Marie. « S'évaluer face au stress », 2000, PDF.
- BÉRUBÉ, Marie. « La vapeur monte. Les causes du stress et les façons de s'y adapter », 2000, PDF.
- BÉRUBÉ, Marie. « Faire face : maîtriser sa vie », 2000, PDF.
- BÉRUBÉ, Marie et Marc VACHON. « Le lâcher-prise », 2002.
- VACHON, Marc. « Sept stratégies pour réaliser ses rêves », 2002.
- VACHON, Marc. « Changer de cap : quelques moyens pour faire les changements que l'on veut », 2002.
- VACHON, Marc. « Urgent besoin de rêves », 2002.
- VACHON, Marc. « Changer quand il le faut : le pouvoir des croyances », 2002.

À propos des formateurs

Marie Bérubé et **Marc Vachon** sont psychologues cliniciens et membres de l'Ordre des psychologues du Québec. Ils se spécialisent dans les domaines de l'adaptation réussie au changement, de la communication efficace et de la prévention en santé mentale. Associés dans la firme de consultants *Oserchanger.com*, ils ont déjà donné, ensemble ou séparément, plusieurs centaines de conférences et de formations en milieu de travail ou milieux associatifs, au Québec et en France.

De nombreuses organisations et entreprises ont déjà profité et profitent encore de leurs services, qu'il s'agisse de ministères et d'organismes publics, de centre hospitaliers et de santé, d'industries, de maisons d'enseignement, d'institutions financières, de compagnies d'assurance et d'entreprises privées.

Auteurs de plusieurs dizaines d'articles de vulgarisation psychologique dans des magazines spécialisés, ils sont des collaborateurs réguliers à *Travail et Santé*, revue francophone pour la santé du travail et l'environnement.

Pour recevoir gratuitement leur bulletin d'information *Oserchanger Info*, avec de nouveaux articles, envoyez un courriel avec la mention *Inscription* à l'adresse info@oserchanger.com ou visitez leur site www.oserchanger.com.