

## Comprendre l'équilibre travail-vie personnelle

Source: SynerVie

N'avez-vous pas l'impression de devoir constamment jongler avec vos responsabilités professionnelles et familiales, vos engagements sociaux et, de plus en plus, l'obligation de prendre soin d'un parent âgé? Ce tourbillon d'engagements semble parfois incessant, comme si vous n'aviez pas le temps de vous arrêter et de reprendre votre souffle. Le temps est venu de cesser de courir, de respirer et de vous demander si votre vie est suffisamment équilibrée.

### L'importance de l'équilibre

Comme pour toute chose dans la vie, la modération, l'équilibre et la stabilité sont des éléments cruciaux pour vivre heureux et en santé. La présence d'un déséquilibre vous rendra plus sujet à l'épuisement; vous pourriez, par exemple, en faire trop dans un aspect de votre vie et vouloir naturellement rétablir l'équilibre. Peut-être avez-vous passé un certain nombre d'années à trop travailler ou à devoir vous occuper d'un membre de la famille malade.

La vie a ses hauts et ses bas, elle change comme le font les saisons. Nous traversons des périodes où nous nous sentons plus ouverts et débordants d'énergie, alors qu'à d'autres moments, nous entrons plutôt dans une phase de fermeture et d'inactivité. Ce sont les rythmes naturels de la vie. Cependant, si vous ressentez un déséquilibre, c'est peut-être parce que vous franchissez des limites dans un ou plusieurs domaines et que vous ne pouvez plus continuer ainsi.

### Chacun possède son propre équilibre

Vous êtes unique et c'est pourquoi vos désirs et vos besoins seront différents de ceux des autres. Il est donc important d'évaluer vos priorités afin de parvenir à un équilibre. Vouloir atteindre la perfection n'est pas réaliste et vous ne pouvez vous attendre à une vie parfaitement équilibrée en tout temps; toutefois, il est essentiel d'aspirer à ce qui vous rend heureux et en santé.

### Trouver l'équilibre dans chaque domaine de votre vie

**Travail.** Consacrez-vous trop d'énergie au travail, ou juste assez? Avez-vous une occupation secondaire ou seriez-vous prêt à faire moins d'heures pour faire autre chose?

**Finances.** Avez-vous la possibilité de travailler moins, ou est-ce plus simple de diminuer vos dépenses pour vivre selon vos moyens? Préfereriez-vous plutôt commencer à épargner pour un projet particulier, suivre une formation qui vous tient à cœur ou devenir propriétaire d'une nouvelle maison?

**Voyage.** Même s'il y a actuellement des restrictions de voyage dans le monde, projetez-vous des séjours à l'étranger au cours de l'année? Comment pourriez-vous concrétiser cette intention?

**Enfants.** Voulez-vous passer plus de temps avec vos enfants? Comment feriez-vous pour y arriver? Voudriez-vous redoser le temps que vous consacrez à votre la famille et celui que vous accordez à vos passe-temps?

**Créativité.** Trouvez-vous que vous consacrez suffisamment d'heures à des activités créatives dans vos temps libres? Celles-ci peuvent comprendre la musique, la danse, des activités artistiques ou technologiques. Comment pourriez-vous établir un équilibre dans ce domaine?

**Vie sociale.** Comment parvenez-vous à conserver une vie sociale saine en plus de tous vos autres engagements? Pourriez-vous prévoir des appels hebdomadaires ou des promenades mensuelles avec vos proches dans le respect des règles de distanciation physique?

**Partenaire.** Entretenez-vous une relation amoureuse avec quelqu'un? Si ce n'est pas le cas, voudriez-vous vivre un changement à ce niveau? Quelles mesures pourriez-vous prendre?

**Relaxation.** À quand remonte la dernière fois où vous vous êtes détendu ou amusé? Si vous ne prenez pas le temps d'apprécier la vie, vous risquez l'épuisement. Qu'aimez-vous faire pour vous détendre? Comment pouvez-vous intégrer cette activité à votre quotidien, ne serait-ce que 10 minutes par jour?

Ces désirs et besoins évolueront au fil du temps; en effet, l'équilibre que vous recherchez il y a 10 ans sera différent de celui que vous poursuivez aujourd'hui.

Même s'il vous est impossible de modifier immédiatement plusieurs aspects de votre vie, il peut être utile de savoir en quoi consiste l'équilibre pour vous, afin que vous puissiez l'intégrer graduellement dans votre vie.

### **Obstacles à l'équilibre**

Vous savez peut-être quels aspects de votre vie ne sont pas équilibrés, sans pour autant vous sentir capable de les changer. Dans la frénésie du monde d'aujourd'hui, bien des facteurs peuvent venir ébranler votre équilibre de vie :

- Responsabilités accrues au travail
- Obligation de prendre soin d'un parent âgé
- Soins des enfants ou problèmes scolaires
- Maladie personnelle ou maladie d'un enfant ou du partenaire
- Problèmes financiers ou conjugaux
- Tendance à vouloir se charger de tout

- Manque d'organisation
- Changements importants (par exemple, une naissance, un déménagement, un nouvel emploi, une séparation ou un deuil)

### **Signes d'un déséquilibre**

Le stress se manifeste sous différentes formes; cependant, si vous vous reconnaissez ces énoncés, demandez-vous s'il ne serait pas temps d'apporter des changements dans votre vie afin de revenir à vos valeurs. Voici quelques indices de déséquilibre :

- Vous vous sentez constamment anxieux ou stressé.
- Vous êtes insatisfait au travail.
- Vous êtes toujours fatigué et avez souvent le rhume.
- Votre sommeil ou vos habitudes alimentaires ont changé.
- Malgré vos efforts, vous êtes toujours en retard.
- Vous ne vous souvenez pas quand vous avez dîné avec un ami la dernière fois.
- Le mot « exercice » ne fait pas partie de votre vocabulaire.
- Au travail, vous ne cessez de vous inquiéter des tâches qui vous attendent à la maison.
- À la maison, vous ne cessez de vous inquiéter des tâches qui vous attendent au travail.
- Vous consommez de plus en plus d'alcool.
- Vous avez l'impression de ne pas avoir de vie sociale.
- Vous êtes en conflit avec vous-même; ce que vous désirez ne correspond pas à ce que vous avez.

### **Retrouver l'équilibre**

Retrouver une vie équilibrée exige du temps et des efforts, mais votre santé et votre bien-être s'en porteront mieux.

Si vous avez l'impression qu'il est temps de rétablir un équilibre dans votre vie :

- Réservez-vous du temps pour réfléchir à votre vie et à vos problèmes.
- Définissez vos priorités et vos besoins personnels.
- Établissez des listes ou des plans d'action, petits et grands, qui vous permettront d'agir.
- Demandez à quelqu'un qui vous inspire de vous aider.

- Essayez quelque chose de nouveau; rien ne changera si vous ne changez rien.

Même s'il vous semble impossible d'éliminer le stress de votre quotidien et les pressions exercées sur votre temps, vivre pleinement est ce qu'il y a de plus important. En prenant le temps de comprendre l'équilibre et le déséquilibre dans votre vie, vous vous ferez le plus beau cadeau qui soit : une chance de réduire votre stress et de profiter pleinement de la vie.