

Les Rendez-vous annuels

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

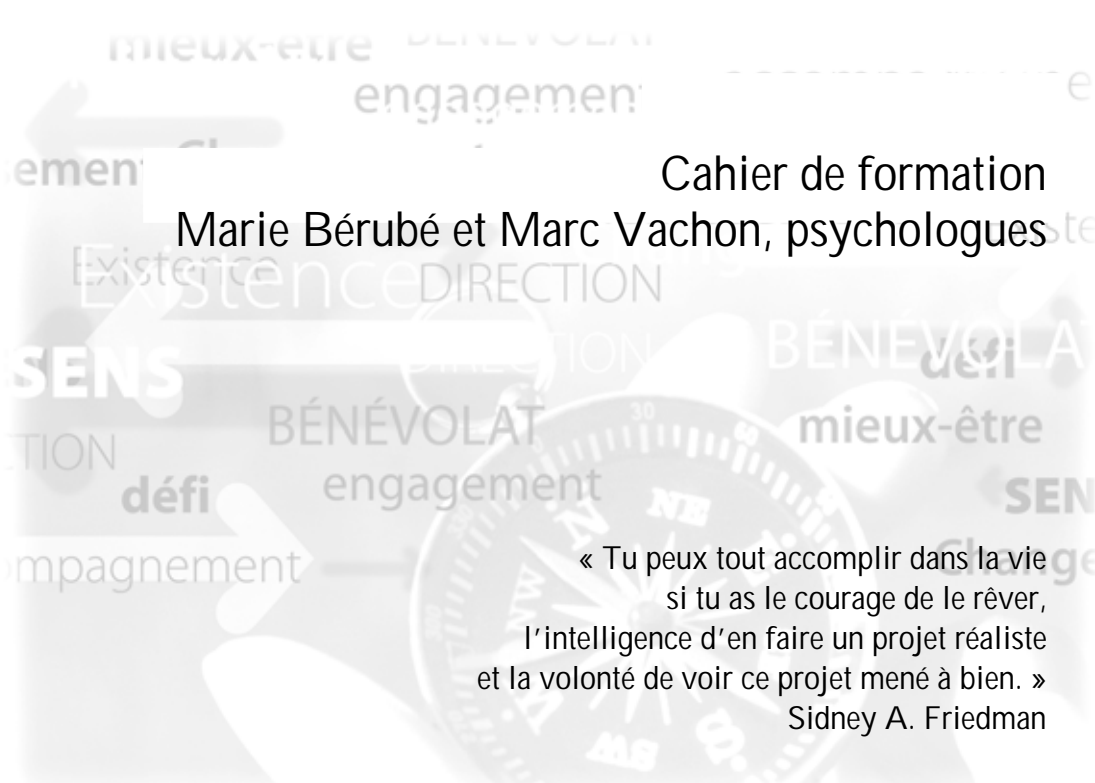
Fédération des centres
d'action bénévole
du Québec

Regroupement PRASAB
(Popotes roulantes
et autres services
alimentaires bénévoles)

Réseau québécois
des OSBL d'habitation

Fondation
Berthiaume-Du Tremblay

Cahier de formation
Marie Bérubé et Marc Vachon, psychologues



« Tu peux tout accomplir dans la vie
si tu as le courage de le rêver,
l'intelligence d'en faire un projet réaliste
et la volonté de voir ce projet mené à bien. »
Sidney A. Friedman

Table des matières

Objectifs de la journée de formation	p. 1
Le changement	p. 1
La transition psychologique lors d'un changement	p. 2
Le sens que l'on donne aux choses, aux événements	p. 6
Exercice sur les croyances	p. 8
Les huit besoins fondamentaux de l'être humain	p. 10
Comment me donner des projets de vie qui tiennent compte de mes besoins...	p. 12
Formuler un projet pour donner du sens à ma vie	p. 14
Des outils pour appuyer ma démarche au quotidien	p. 17
Dans quel sens dirigez-vous votre attention? Où va votre temps?	p. 18
Apprendre à protéger mon état d'esprit	p. 20
Le pouvoir du recadrage	p. 20
La physiologie et le non-verbal	p. 22
Les effets du rire et le sens de l'humour	p. 22
Communiquer avec les autres	p. 24
Projection vers l'avenir : agir avec les moyens que l'on a	p. 25
Comment se motiver à agir.....	p. 26
Quelques références pour accompagner votre démarche	p. 28
À propos des formateurs	p. 29

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? Quel est mon projet de vie?

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

Une des missions qui doit animer les bénévoles et les intervenants 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.

Le changement

Quelques changements importants :

- Passage d'une période de vie axée sur le travail à une autre qui ne l'est plus.
- Identité, prestige, reconnaissance.
- Relation de couple et relations sociales.
- Structuration du temps.
- Revenus.
- Vieillesse, santé et autres.

1. Identifiez un changement important 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. Par exemple : 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 encore, quels deuils ce changement vous obligera-t-il à faire dans l'avenir ?

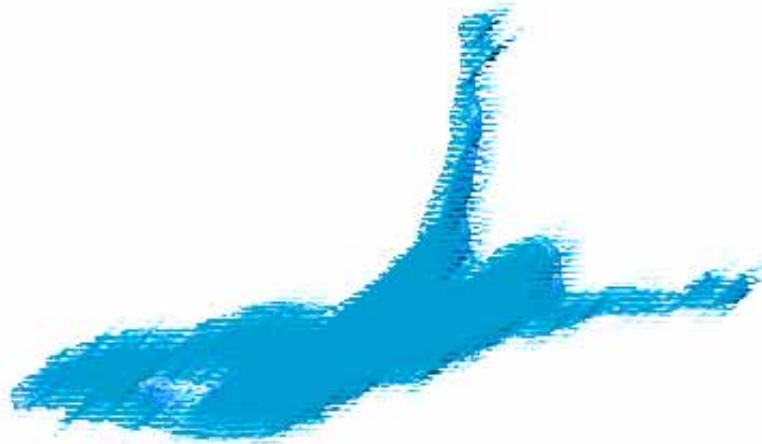
*La transition psychologique
lors d'un changement*

Il faut faire la distinction entre le changement et la transition. Le **changement** est fonction d'un état ou d'une situation (la maladie, la perte d'un conjoint ou d'un ami, le retrait de la vie active, le départ de sa maison pour un centre d'hébergement, etc.), alors que la **transition** est une réorientation psychologique que les gens doivent traverser avant que le changement soit intégré.

Le changement est externe, la transition est interne et elle est beaucoup plus lente que le premier parce qu'elle requiert le passage par trois processus différents et difficiles, trois étapes donc : 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.*

LA RUPTURE (faire ses deuils)



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'apprivoiser 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.

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.

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.

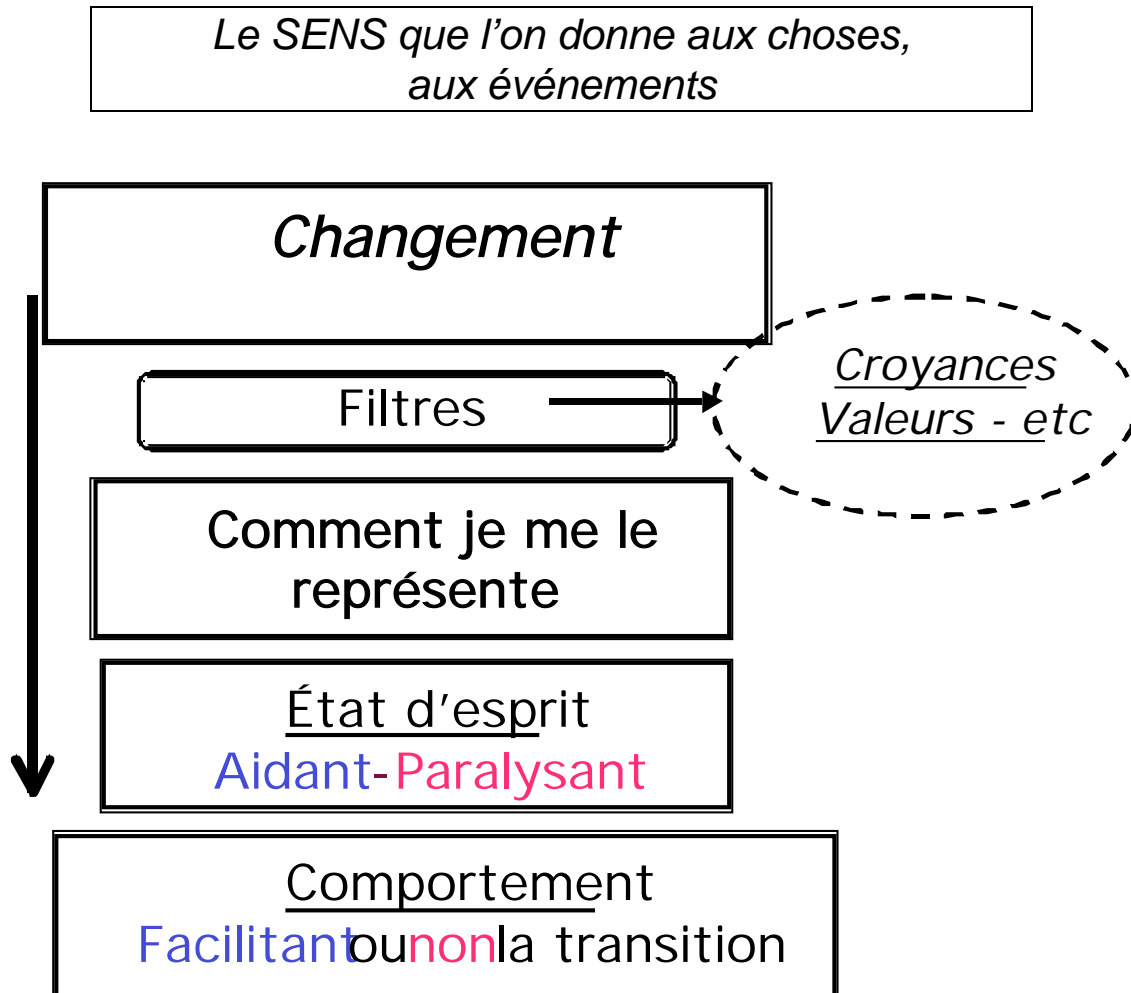
LA RÉORIENTATION

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 modifient certaines valeurs. Alors que le *Travail* était synonyme de productivité, d'efficacité, d'accomplissement, de statut, la *Retraite* est synonyme de temps pour la personne, pour le développement de ses potentialités, pour de nouvelles formes d'engagement.

4. Reprenez le changement identifié en 1. Pouvez-vous identifier l'étape où vous en êtes rendu dans votre transition, selon vous?



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. (Voir le texte Changer quand il le faut : le pouvoir des croyances à l'adresse www.oserchanger.com/textes.html)

- 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.

Exemples de croyances paralysantes

- ❑ Je ne sers plus à rien; ça ne sert à rien d'entreprendre quoi que ce soit.
- ❑ 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.
- ❑ Mon identité est liée à mon rôle (je suis médecin, avocat, entrepreneur...)
- ❑ 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.
- ❑ 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.
- ❑ C'est un temps pour profiter de tous les aspects de ma vie, pour me retrouver.
- ❑ J'ai peut-être fini de travailler pour gagner ma vie, mais je n'ai pas fini de grandir.
- ❑ La retraite est un temps pour vivre consciemment dans le présent.
- ❑ J'ai maintenant le plus grand bien qui soit : le temps.
- ❑ Le temps de la retraite est propice pour me remettre à l'écoute de moi-même et de mon expérience.
- ❑ 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 toujours 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, à 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 ne suis pas parfait (les autres non plus, Dieu merci!)
- ❑ Je mérite une ovation debout de temps en temps (*J'ai de la valeur, quoiqu'il arrive*)
- ❑ L'univers est une place amicale. (Einstein)

Autres

5. MES CROYANCES PARALYSANTES
(face au changement, face à l'avenir, à mes capacités à faire face au
changement, etc.)

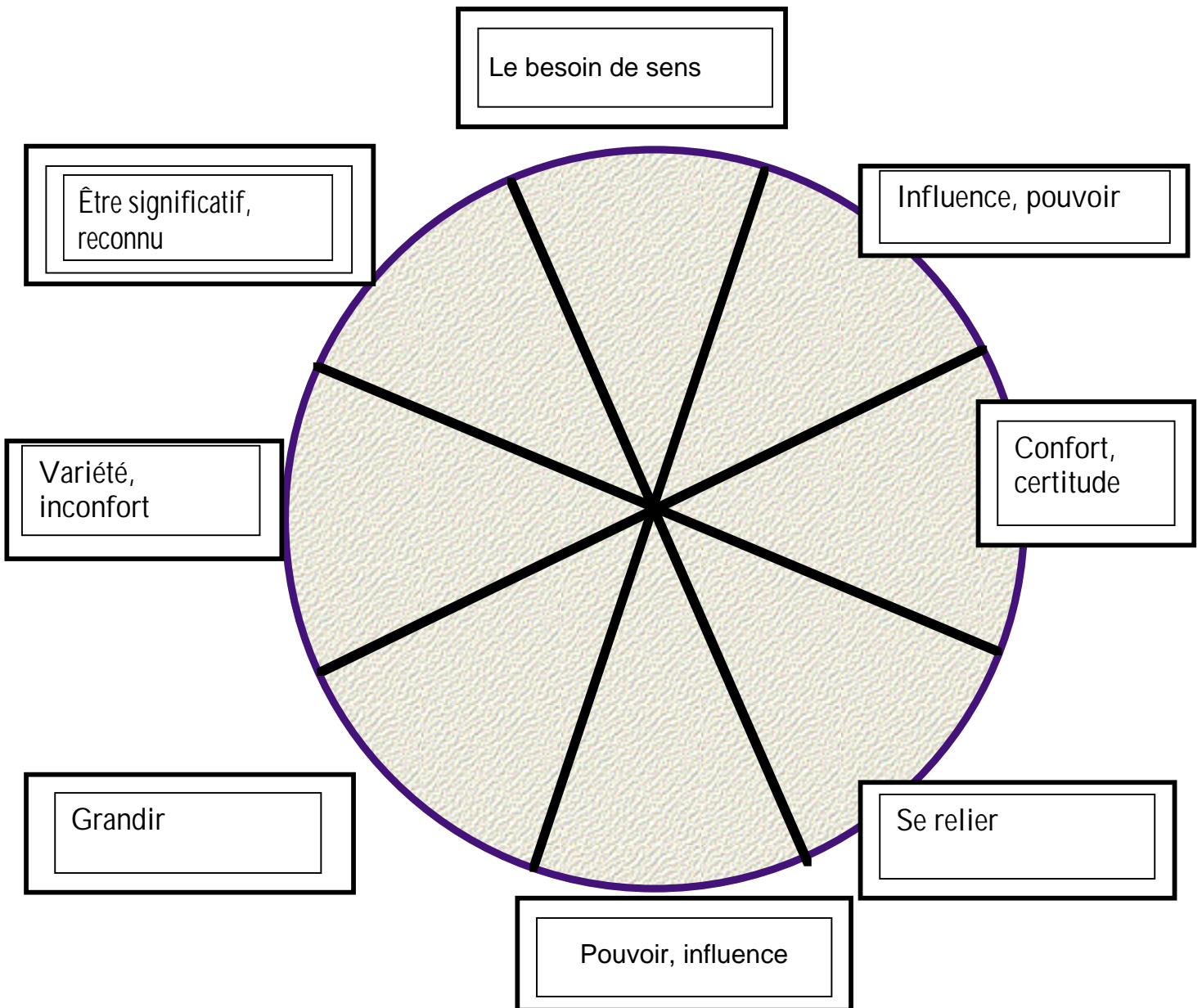
Quelles croyances *dynamisantes* avez-vous déjà concernant le changement, vos capacités, celles des autres et qui vous aident.

6. MES CROYANCES AIDANTES

Qu'auriez-vous besoin de croire pour passer activement à travers ce changement.

7. CROYANCES À DÉVELOPPER

Ce qui ne change pas : les 8 besoins fondamentaux de l'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.
- Besoin d'une certaine routine, de me sentir compétent dans ce que je fais.
- Sécurité.

2) INCONFORT, NOUVEAUTÉ, VARIÉTÉ

- Besoin de surprises, de différence, de diversité, de plaisir, de distraction.
- Besoin de changer mon état d'esprit.
- Besoin de lâcher prise de temps à autre.
- Besoin de défis.
- Être capable de gérer les tensions normales.
- *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

- Je me sens UNIQUE, IMPORTANT, RECONNU.
- S'exprime par le respect des autres, de mon rôle, de mon expérience unique.
- Implique de se le dire et de se le montrer concrètement (se consulter, s'écouter, avoir des signes de reconnaissance...)
- Vanter mes propres mérites.
- *Bonnes questions : Quand ai-je donné de bons feedbacks à ceux avec qui je suis en contact (comme bénévole, comme aidé)? Est-ce que j'accepte ceux qu'on me donne? Quels signes de reconnaissance est-ce que j'envoie aux autres? (Conditionnelles? Inconditionnelles?)*

4) ME RELIER

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

5) POUVOIR, INFLUENCE

- Besoin satisfait par la mise en pratique des suggestions.
- Avoir la possibilité de prendre des initiatives.
- Disposer de ressources financières suffisantes.
- Importance de l'écoute, d'une structure de participation qui donne la chance à chacun de s'exprimer.
- Y croire et participer.

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, etc.)

8) TROUVER DU SENS

- **Une** cible claire, un projet formulé clairement, *mobilisant*, dans lequel je me reconnais (*j'y trouve ma couleur*).
- Savoir « *pourquoi* » je travaille.
- 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 ?*

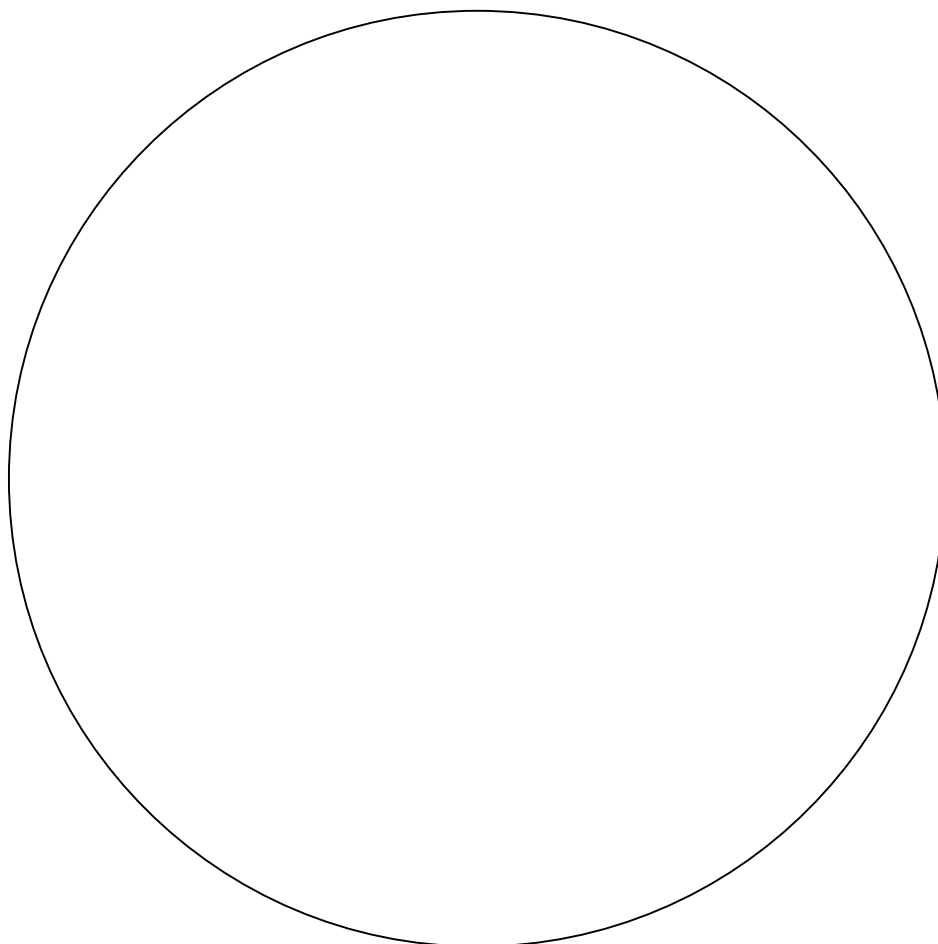
*Comment me donner des projets de vie qui
tiennent compte de mes besoins*

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

8. Quelles 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?

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

9. 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.



C) LE POURQUOI.

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?

(Ex : Je veux réaliser cette vision pour ma santé physique 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 c'est tellement plate d'être malade...)

POURQUOI JE VEUX ÇA?

D) 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 portatif pour écouter de la musique, etc.)

MES RESSOURCES

E) LES TROIS PISTES À PRIVILÉGIER.

(Ex : ma force musculaire, mon alimentation, ma résistance cardio-vasculaire)

MES TROIS PISTES

1. _____
2. _____
3. _____

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 d'un an? 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.**

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, etc.)

BUTS 90 JOURS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Des 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 notre attention.

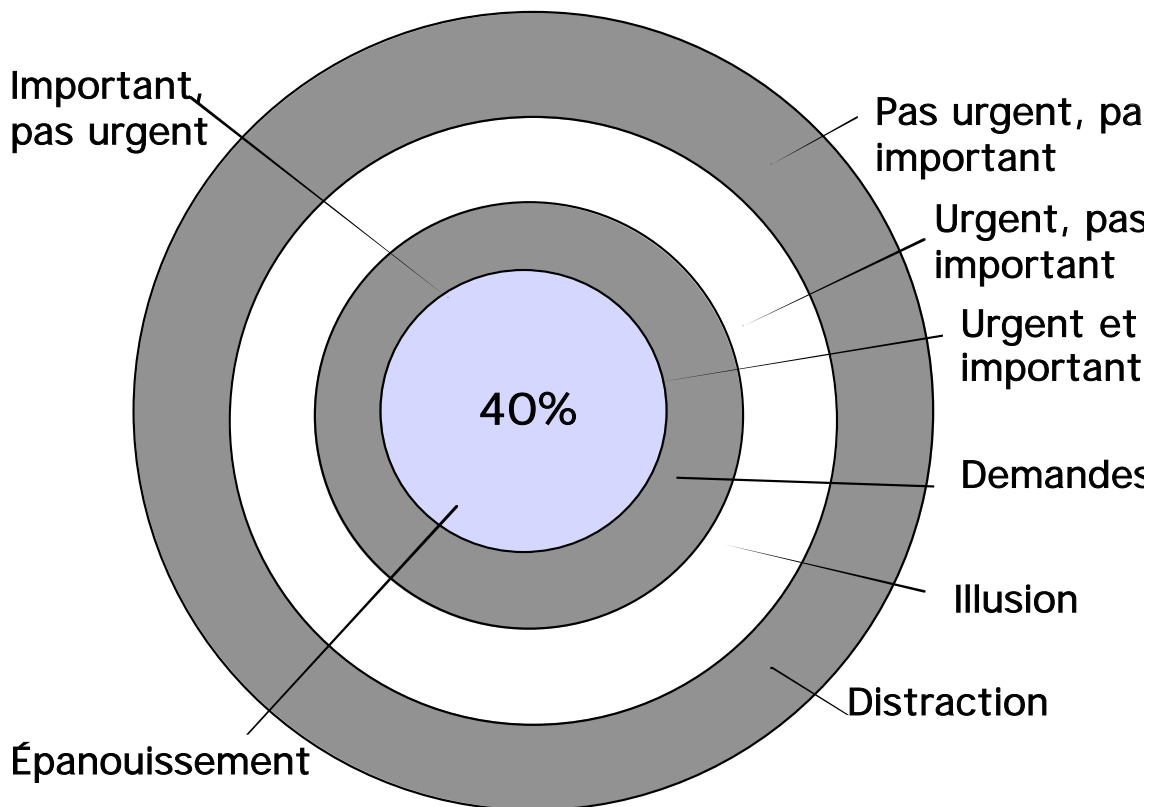
Les personnes qui réussissent mieux dans leur vie, soit à atteindre leurs objectifs ou à traverser des moments difficiles, semblent décider consciemment à quoi elles veulent accorder leur attention; c'est leur état d'esprit qui en dépend. Changez le focus de votre attention et vous changerez immédiatement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

Dans quel sens dirigez-vous votre attention ?

Où va votre temps dans une semaine?

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.



A) DISTRACTIONS (*pas urgent, pas important*)

Ce qu'on fait pour s'évader, se distraire, les activités sans but, passives (télévision, surfer sur Internet, etc.)

B) ILLUSIONS (*urgent, mais pas important*)

Les choses qui nous semblent pressantes, pour ensuite réaliser qu'on les fait pour éviter de faire ce qui est bien plus important (Par exemple : faire le ménage de son bureau ou des fichiers de son ordinateur, répondre à des courriels non-nécessaires, faire des recherches non-pertinentes sur le Web, retourner des téléphones pas vraiment importants, etc.)

C) DEMANDES (*urgent et important*)

Tous les « *il faut* ». Les choses qu'on doit absolument faire, qu'on ne peut éviter, qui souvent viennent des autres pour qui elles sont urgentes et importantes.

D) ÉPANOUISSEMENT (*pas urgent, mais important*)

Les choses non-obligatoires qu'on a consciemment choisies de faire parce qu'elles sont importantes pour nous, pour être heureux, pour nous épanouir, pour grandir. Parce qu'elles nous rapprochent de notre vision. (Par exemple : aller dîner avec une amie de longue date, lire la biographie que je me suis achetée, marcher dans la nature avec mon chien, méditer, aller prendre un massage, etc.)

11. Évaluez la proportion de temps dans chacune de ces catégories :

Distractions : _____%	Illusions : _____%
Demandes : _____%	Épanouissement : _____%

Remarques :

Décider à qui et à quoi je fais cadeau de mon attention

Apprendre à protéger mon état d'esprit

12. 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.

Décider à qui et à quoi je fais cadeau de mon attention

Le pouvoir du recadrage

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 je suis 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 est-ce que 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 je pourrais 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?

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 vous sentir encore plus mal.

13. 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.

La physiologie et le non-verbal

- Le mouvement crée l'émotion. C'est difficile d'être déprimé quand on bouge.
- Les maladies sont beaucoup plus élevées chez les gens inactifs que chez les gens actifs. L'exercice est l'anti-stress par excellence. (marche, gymnastique, natation, ski de fond, golf, danse, etc.)
- Rechercher activement les occasions de rire. Le sourire et le rire envoient le message à notre cerveau de se sentir bien.
- Modifiez l'expression de votre visage, votre façon de bouger, de respirer, votre posture, votre façon de vous exprimer et vous modifiez votre état d'esprit.

Les effets du rire et le sens de l'humour

Les recherches ne cessent de démontrer les effets bénéfiques du rire pour contrer les conséquences néfastes du stress. Mais encore faut-il le vouloir... C'est vrai que la vie est tellement sérieuse!!! Voici quelques-uns des effets d'un bon rire comparés aux effets du stress. En passant, l'exercice a les mêmes effets avec les muscles en plus...

- Alors que le stress accélère le rythme respiratoire, le rire permet plus d'échanges respiratoires, facilitant ainsi l'oxygénation du sang, nettoyant et libérant les poumons.
- Contrairement au stress qui provoque une accélération du rythme cardiaque et l'augmentation de la pression sanguine, le rire stabilise les battements du cœur et diminue la pression artérielle. Une arme efficace dans la prévention de la crise cardiaque, on l'utilise d'ailleurs dans de nombreux services de cardiologie d'hôpitaux américains. Si c'est bon pour le cœur des patients américains...
- Quand nous sommes stressés, nos muscles se tendent et se contractent. Le rire, au contraire, provoque la relaxation musculaire, détend le visage, le cou, la poitrine, l'abdomen, les bras et les jambes. On dit qu'un bon fou rire vaut dix minutes de relaxation totale. À quand remonte votre dernier fou-rire? S'il est trop loin, faites seulement vous en rappeler et le rire va vous reprendre à nouveau.
- Le stress influe négativement sur la qualité de notre sommeil, alors que le rire procure un sommeil de bonne qualité en chassant les tensions.
- Le stress provoque le ralentissement de la digestion. Rire de bon cœur, grâce à la gymnastique abdominale et au brassage du tube digestif qui est provoqué, aide à mieux digérer et à avoir meilleure élimination.
- Le stress diminue l'énergie sexuelle, alors que le rire permet d'être plus frivole, plus extravagant, dissipe les tensions et les inhibitions, permet de lâcher prise, d'abandonner temporairement la logique, la rigidité, le trop sérieux. Rire de sa mauvaise performance a évidemment plus d'effet que lorsque c'est l'autre qui en ri...
- Alors que le stress diminue l'efficacité de notre système immunitaire, le rire au contraire le renforce, augmentant le nombre de globules blancs dans notre sang.
- Le rire diminue la production de cortisol, communément appelée l'hormone du stress, procurant un sentiment de bien-être immédiat.
- Rire augmente la température corporelle et la sécrétion d'enzymes protégeant des ulcères d'estomac et favorisant l'oxygénation des tissus.
- Le rire provoque une augmentation de la production d'endorphines, communément appelées les hormones naturelles du plaisir, qui jouent un rôle prépondérant dans le soulagement de la douleur.
- Rire harmonise les deux hémisphères du cerveau. C'est ce qui fait qu'on ne devrait jamais prendre de décisions importantes avant d'avoir ri un bon coup.

Et c'est sans compter les nombreuses répercussions positives du rire sur la vie de tous les jours. En effet, le rire est unificateur et favorise la communication, peut diminuer l'agressivité, aider à dédramatiser les erreurs et favoriser l'imagination et la création.

Alors, cherchez les gens de plaisir, ceux qui vous font rire à tout coup, pas en se moquant des autres, de leurs travers et malheurs, mais en faisant ressortir les absurdités de la vie. Cherchez ceux qui vous permettent de voir l'irrationnel dans ce qui semble rationnel, le futile dans ce qui semble important. À quand une prime ou un prix pour récompenser ceux et celles qui nous font rire?

Communiquer avec les autres

Trouver du support et utiliser les ressources existantes

Nous faisons tous partie de la même aventure humaine.

Tous ceux qui avancent vers la réalisation de leurs projets ont souligné l'importance de communiquer avec les autres afin d'obtenir de l'aide, du soutien, de l'encouragement. Le fait d'entendre des gens significatifs les encourager avait toujours un impact considérable sur leur état d'esprit. Le fait aussi de pouvoir se confier à des gens les aidaient à voir clair, à traverser des périodes difficiles de changement, dans leur vie privée ou ailleurs.

D'où l'importance de :

- créer ou recréer le tissu social entre nous... le sentiment de bon voisinage.
- recréer des réseaux pour le support, l'entraide, la solidarité, la reconnaissance, le plaisir.
- savoir utiliser les ressources existantes.
- voir le soutien lorsqu'il est offert.
- savoir recevoir l'aide, prendre ce que les autres donnent.
- être capable d'attirer l'aide (afficher les besoins, ne pas feindre d'être au-dessus de tout).
- prendre le temps d'écouter... vraiment.

14. Sur qui pouvez-vous compter pour vous appuyer dans votre démarche : des compagnons de travail, des amis intimes, un conjoint, une famille, des personnes-ressources...

Si vous aviez besoin d'aide ou de support ou tout simplement d'écoute, qui iriez-vous voir? Faites un bref inventaire de votre réseau de soutien et de support.

*Projection vers l'avenir :
agir avec les moyens que l'on a*

« *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

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.**

15. Reprenez les objectifs 90 jours que vous vous êtes donné à la page16 **MES BUTS 90 JOURS** et décidez de TROIS ACTIONS CONCRÈTES que vous pouvez faire immédiatement ou à la sortie de cet atelier qui vont vous rapprocher de cet objectif.

A) MES ACTIONS

1. _____
2. _____
3. _____

B) MON ENGAGEMENT

Prenez l'engagement avec vous-même que vous allez les exécuter SANS FAUTE. Afin de vous aider à poursuivre l'engagement, écrivez ci-dessous le nom d'une personne auprès de qui vous vous engagez à mettre en action les trois actions.

Ses coordonnées : _____

C) LES CONSÉQUENCES D'UNE DÉCISION

Il est également important parfois de vérifier les conséquences d'une décision. On comprend souvent, en ce faisant, les raisons qui peuvent nous empêcher d'agir. Quelles conséquences prévoyez-vous que votre décision d'agir dans le sens de vos objectifs pourra avoir sur les personnes importantes pour vous? Votre conjoint, vos amis, vos collègues, etc. Est-ce que ces conséquences respectent vos valeurs?

Comment se 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 tabler sur ces deux forces et de trouver encore plus de véritables raisons d'agir dans la direction que vous avez décidé.

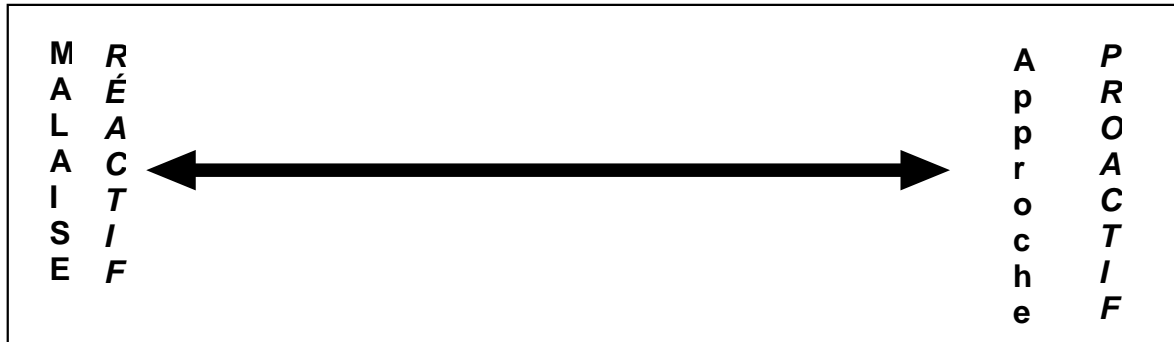
• Nous vous référons au texte **Qu'est-ce qui vous motive?** sur notre site à l'adresse <http://www.oserchanger.com/motivation.php>.

16. VOTRE STYLE DE MOTIVATION

A) LA 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



B) LES PERTES

Écrivez ce que vous risquez de perdre si vous n'agissez pas 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.?

B) CE QUE J'AI À PERDRE DE NE PAS AGIR	

Articles

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

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

L'article qui suit est disponible sur le site Internet de la *Fondation Berthiaume-Du-Tremblay*, à l'adresse http://www.berthiaume-du-tremblay.com/4/4_3_1.html.

- BÉRUBÉ, Marie (2000) *La dernière étape de la vie : jeter derrière soi un regard plein d'espoir.*

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, 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.