

Établir un plan d'action pour atteindre un équilibre

1st April 2020

Nombre d'entre nous jonglent avec tant de responsabilités différentes que la moindre anicroche menace de nous déstabiliser et, dans notre esprit, des problèmes importants peuvent alors prendre la forme d'un désastre.

Si nous voulons reprendre le contrôle et atteindre un véritable équilibre à long terme, nous devons trouver mieux que des solutions miracles. Il est temps de vous pencher sur les causes profondes de ce déséquilibre et d'élaborer un plan qui vous aidera à respecter vos priorités en matière de travail, de famille et de loisirs, et à trouver malgré tout le temps et la résistance permettant de surmonter les difficultés de la vie.

Conseils et outils pratiques

La détermination des priorités est l'un des premiers éléments de votre plan d'action. Elles ne seront pas nécessairement les mêmes pour tous et pourront changer au fil du temps. Voici quelques suggestions pouvant vous aider :

Notez trois ou quatre grandes priorités dans votre vie, et dans une autre colonne, dressez la liste de quatre ou cinq priorités de moindre importance. Soyez précis. Par exemple, plutôt que d'inscrire « travail », demandez-vous si vous avez pour priorité de gagner votre vie ou de vous bâtir une carrière. Si vous êtes en couple, assurez-vous également d'ajouter les priorités de votre partenaire que vous n'auriez pas incluses.

Dressez une liste de souhaits. Notez les choses que vous ne pouvez pas accomplir actuellement, comme acquérir de nouvelles compétences ou faire du bénévolat. Ajoutez à cette liste tout changement de mode de vie que vous aimeriez apporter, par exemple, déménager à la campagne ou en ville, ou retourner aux études. Si votre liste comporte plus de trois ou quatre priorités que vous ne pouvez respecter pour le moment, demandez-vous si vous voulez modifier votre mode de vie pour accomplir ces choses.

Réduisez votre nombre d'engagements. Durant quelques jours, tenez un journal où vous noterez votre emploi du temps. Faites-le de façon détaillée, en incluant le temps passé au téléphone, en voiture ou devant la télé. Demandez-vous ensuite ce que vous pourriez éliminer pour accorder plus de temps à vos priorités. Soyez impitoyable. Ne participez à la foire de l'école ou n'allez pas boire un verre après le travail si ces activités ne font pas

© LifeWorks 2020

pulsation

Établir un plan d'action pour atteindre un équilibre

1st April 2020

partie de vos priorités.

Délégez. Vos enfants sont-ils capables de pelleter de la neige ou de ramasser les vêtements dans la sècheuse? Un cousin pourrait-il s'assurer qu'un parent âgé se porte bien? Demandez-vous qui peut vous aider à vous dégager de certaines obligations pour avoir plus de temps à consacrer à vos priorités les plus importantes. Au final, vous pourriez même avoir encore un peu de temps pour votre liste de souhaits.

© LifeWorks 2020

pulsation 