

## CONCILIATION

# TRAVAIL-VIE PERSONNELLE : UNE RÉFLEXION POUR SA SANTÉ MENTALE



ISO-SANTÉ

Ergothérapie • Kinésiologie  
Physiothérapie • Nutrition • Psychologie

Est-ce que l'on peut être à la fois un employé performant, un parent présent et organisé, un ami disponible, faire du sport, bien manger, etc. sans ressentir de la pression face à nos multiples objectifs ? Peut-on occuper nos différents rôles avec satisfaction ?

Pas toujours!

Voici quelques conseils qui pourront vous donner des pistes de solution !



LES PROFESSIONNELS DE ISO-SANTÉ OFFRENT DES SERVICES EN CLINIQUE ET DIRECTEMENT EN ENTREPRISE AU NIVEAU DE LA SANTÉ MENTALE  
(<http://www.isosante.com/sante-mentale-programme-resilience/>)

D'ici 2020, la dépression se classera au 2<sup>ième</sup> rang des causes d'incapacité à l'échelle mondiale.

- INSPQ

### CE MOIS-CI...

Équilibre de vie p.1

Problèmes/solutions p.2

**PROGRAMME  
SANTÉ MENTALE :  
RÉSILIENCE** p.3

### Démystifier l'équilibre de vie

L'équilibre de vie, ce n'est pas fixe, ni définitif. Nous investissons parfois plus de temps sur l'une ou l'autre de nos sphères lorsque celle-ci l'exige. Par exemple, la rentrée scolaire des enfants, les fêtes importantes, un nouveau mandat ou la fin d'une année financière, etc. La conciliation, c'est ajuster, en terme de temps et d'énergie, les différentes sphères de vie selon ses priorités et ses valeurs.

Dans les faits, il faut accepter que la vie soit ponctuée de déséquilibres temporaires et il faut trouver des façons de passer au travers ces périodes plus difficiles.

## Recréer un équilibre : définir le problème

Admettre qu'on en a assez et qu'on a besoin d'un changement, c'est un premier pas vers plus de satisfaction. Ensuite, il faut identifier la ou les sphères qui sont sources d'irritation.

Est-ce la course du matin et du soir, la surcharge de travail, la culpabilité de laisser son enfant à la garderie ou au contraire le fait de ne pas progresser au travail ? Est-ce au niveau *personnel* (sommeil, santé, détente, loisirs, activité physique, etc.); *familial* (relations avec les parents, frères/sœurs, conjoint ou enfants); *social* (relations avec les amis, activités et implications, sports d'équipe); *du quotidien* (tâches ménagères, achats, préparation des repas, etc.) ou *professionnel*?

## Générer, choisir et appliquer des solutions

Vous avez identifié la sphère de votre vie qui souffre de votre absence ? Il existe des pistes de solutions ! L'important est d'accepter de s'ouvrir à des possibilités nouvelles. Vous pourriez échanger avec des collègues, des amis, de la famille pour avoir une idée des outils

qu'ils utilisent. Une recherche Internet peut aussi rapidement vous fournir des pistes. En voici quelques exemples : se créer un réseau; déléguer; impliquer les enfants dans certaines tâches, planifier, s'organiser; évaluer ses options au travail comme par exemple, d'avoir un horaire flexible. Vous pourriez aussi envisager de diminuer vos attentes en terme de perfectionnisme ou apprendre à faire une coupure entre les différentes sphères...

Il faut faire attention, la solution n'est peut-être pas idéale. C'est souvent par essais et erreurs que nous pouvons parvenir à atteindre un certain équilibre. Ce qui importe, c'est d'être à l'écoute de ses différents besoins et de voir si nos actions sont conséquentes avec nos valeurs.

## Évaluer les solutions appliquées

Si vos solutions ne fonctionnent pas comme désiré, on reprend alors le processus. C'est-à-dire : définir le problème, générer des solutions, choisir, appliquer et évaluer.

Ce qui demeure important c'est de reconnaître qu'il y a des risques à surinvestir dans un seul secteur de vie. Notamment celui de perdre pied après un échec et de vivre : stress, anxiété, angoisse, perte d'identité et de confiance. Quelqu'un qui s'est investi dans toutes les sphères de sa vie sera plus outillé pour traverser une crise. Construire une vie équilibrée c'est un choix qui peut rapporter:

- Plus de satisfaction au travail, plus d'énergie, de productivité, de la réussite professionnelle;
- Meilleure santé physique et mentale;
- Relations interpersonnelles plus satisfaisantes;
- Diminution du stress;
- Sentiment de compétence, de maîtrise sur sa vie;
- Plus de confiance en soi !

Cet article provient d'un texte de :

Anick Dresdell,  
**Psychologue chez ISO-Santé** ([www.isosante.com](http://www.isosante.com)).

## SANTÉ PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL \*

### DÉCOUVREZ NOTRE PROGRAMME RÉSILIENCE

- Soutien/formation aux gestionnaires
- Soutien aux employés en arrêt de travail
- Soutien aux employés toujours au travail

<http://www.isosante.com/sante-mentale-programme-resilience/>

### PROGRAMME RÉSILIENCE

Santé mentale  
au travail

[www.isosante.com](http://www.isosante.com)

\* Nos professionnels impliqués dans le programme RÉSILIENCE sont des ergothérapeutes, psychologues et kinésiologues. ISO-SANTÉ collabore à plusieurs recherches en lien avec la santé mentale en milieu de travail.

ISO-SANTÉ  
EST FORMATEUR  
ACCREDITÉ  
PAR EMPLOI-QUÉBEC



Produit par l'équipe de **ISO-SANTÉ**  
pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

**MONTREAL ET AILLEURS AU QUÉBEC**  
1-888-572-1190

**VALCOURT**  
450-532-5490

**SHERBROOKE**  
819-569-0971

**KINGSEY FALLS**  
819-363-2814

**OUTAOUAIS**  
1-888-572-1190

**QUÉBEC**  
1-888-572-1190