

Équilibre de Vie

Est-ce possible de réaliser des études en recherche et avoir un équilibre de vie?

**Direction des Affaires étudiantes
Catherine Pettigrew, psychologue**

La vie : Demande d'adaptation constante

- ▶ Période d'adaptation intense dans différentes sphères de vie
 - ▶ Tâches quotidiennes
 - ▶ Changement de ville/Réseau de soutien/Amis
 - ▶ Famille/enfant
 - ▶ Nouvelle culture
 - ▶ Budget, \$\$\$
 - ▶ Épreuves de la vie (maladie, deuil, séparation)
 - ▶ Relations amoureuses
 - ▶ Période de solitude/isolement
 - ▶ Période d'incertitudes
 - ▶ Exigences du travail
 - ▶ Rel. directeur de thèse, stress organisationnels, pression exercée par l'emploi, insécurité d'emploi, charge de travail et responsabilités très élevées, reconnaissance, injustice, conflits de valeur

Équilibrer sa vie c'est :

- ▶ Concilier les différentes sphères de sa vie selon ses priorités:
 - ▶ la sphère personnelle
 - ▶ saines habitudes
 - ▶ sommeil
 - ▶ alimentation
 - ▶ activité physique, activité sexuelle, etc.
 - ▶ la sphère familiale/sociale
 - ▶ Famille
 - ▶ Amis
 - ▶ Activités sociales, sports d'équipe, communauté
 - ▶ la sphère professionnelle/académique
 - ▶ la sphère vie quotidienne
 - ▶ tâches ménagères, achats, préparation des repas...

Équilibrer sa vie:

*****Maintenir le focus sur ce qui est vraiment important pour soi et être à l'écoute de ses différents besoins. *****

- ▶ Bien se connaître, priorités, valeurs
- ▶ Toucher ses limites
- ▶ Être sensible à ses besoins
- ▶ Compassion

- ▶ L'engagement dans votre travail ne doit pas être à votre détriment

Bienfaits :

- ▶ Plus de satisfaction
- ▶ Plus d'énergie
- ▶ Plus de productivité au travail
- ▶ Meilleures relations interpersonnelles
- ▶ Meilleure santé physique et mentale
- ▶ Plus de temps libre pour soi et ses proches
- ▶ Diminution du stress
- ▶ Meilleur sentiment de compétence
- ▶ Plus grand sentiment de maîtrise sur sa vie
- ▶ Augmentation de la confiance en soi



Conséquences :

- ▶ Stress, anxiété, fatigue, épuisement
- ▶ Éparpillement
- ▶ Diminution de la confiance en soi
- ▶ Sentiment d'être dépassé
- ▶ Appauvrissement des relations significatives
- ▶ Diminution du sentiment de compétence
- ▶ Perte d'efficacité
- ▶ Perte de sens
- ▶ Sentiment de ne pas être à la bonne place



Milieux exigeants : Étudiants performants

- ▶ **Culture du milieu particulière**
- ▶ Pour persévérer dans des études exigeantes, ça prend une qualité spéciale:
 - ▶ capacité à différer le plaisir
- ▶ **Pièges:**
- ▶ Devenir trop tolérant à repousser votre plaisir
- ▶ Ne plus être sensible à vos propres besoins
- ▶ Devenir plus sensible à répondre aux besoins de l'environnement
- ▶ S'attendre à ce que le milieu reconnaisse vos besoins et vous autorise à prendre soin de vous.

La fable de la grenouille



Responsabilité #1: Votre Bien-Être

- ▶ Seule personne responsable de regarder à l'intérieur de vous pour prendre le contrôle du mode de vie que vous désirez vivre.
- ▶ Apprenez à comprendre vos désirs, vos besoins, vos valeurs et vos priorités.
- ▶ Si vous ne devenez pas le responsable de votre vie quelqu'un va le prendre en charge et vous n'aimerez peut-être pas sa façon de concevoir l'équilibre de votre vie.
- ▶ Ne mettez pas la qualité de votre vie entre les mains d'une autre personne qui a d'autres intérêts que votre bien-être même si ce sont d'excellentes personnes.
- ▶ Construisez les frontières, les fortifications pour protéger votre qualité de vie.

Passion ou Workaholisme?

- ▶ Un investissement excessif dans son travail et à une négligence de sa vie extraprofessionnelle. Selon l'INRS
- ▶ Les gens les plus à risque: le travail n'est pas encadré dans le temps.
 - ▶ (Ex: pas de 9hrs à 5hrs, plus de 50hrs/semaine)
- ▶ Dépendance au travail, c'est être prisonnier d'un comportement compulsif malgré les conséquences:
 - ▶ Culpabilité lors de période d'inactivité,
 - ▶ sa santé psychique et physique,
 - ▶ ses relations sociales et familiales et,
 - ▶ la qualité même de son travail.
 - ▶ Risque important de dépression et anxiété chez les enfants.
- ▶ Malgré les impacts négatifs la compulsion demeure
- ▶ Perte d'intérêt envers les autres sphères de vie et éventuellement perte d'intérêt envers le travail
- ▶ Au coeur de l'addiction au travail: besoin de reconnaissance, besoin de sentir qu'on a de l'importance, effet contre le sentiment de solitude, sentiment de contrôle

Recommandations:

- ▶ Apprendre à résister à la compulsion en adoptant des stratégies plus compatibles à une vie équilibrée
- ▶ Prioriser ce qui est important
- ▶ Se mettre des limites: Respecter un horaire de travail sain et réaliste
- ▶ Programmer et respecter des vacances, des pauses, jours de congés obligatoires, fériés
- ▶ Débrancher ses courriels et ordinateur la fin de semaine
- ▶ Se programmer des heures de départ du travail même s'il reste du travail
- ▶ Ne pas attendre l'approbation de l'autorité pour prendre soin de soi

Se construire une forteresse :

- ▶ Protéger votre projet d'amour
- ▶ Apprendre à dire Non!
 - ▶ Technique du disque brisé:



Entretenir votre humour

- ▶ Mécanisme d'adaptation de haut niveau.
- ▶ Diminue le niveau de stress
- ▶ Améliore l'humeur
- ▶ Soutien social
- ▶ Augmente l'adaptation face à l'adversité
- ▶ Il offre une autre perspective sur les événements et favorise une souplesse cognitive. » p. 152 P. Brillon, *Entretenir ma vitalité d'aidant*

- ▶ Rôle de Dédramatiser physiquement et psychiquement





Donnez une pause à votre cerveau

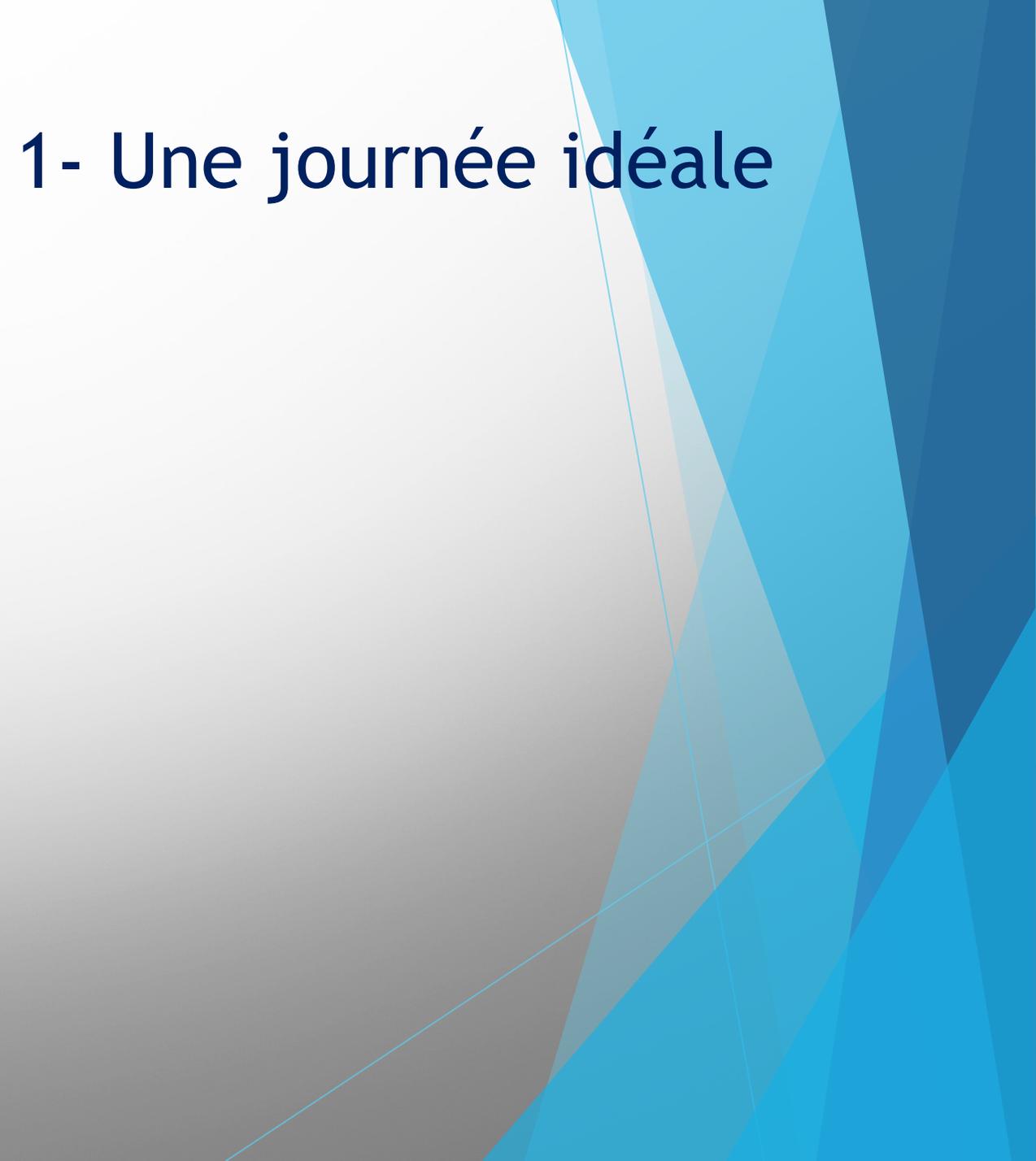
- ▶ Méditation
- ▶ Mandala, casse-tête, mots croisés, coloriage, tricot, couture, sudoku
- ▶ Ressentir l'effet de grandiosité:
 - ▶ Promenade en forêt, entourez-vous de beaux et de grandioses paysages, le ciel, des horizons, le fleuve, église, architecture
- ▶ Solliciter vos sens!
- ▶ Contempler l'art, visite de musée, concert, film
- ▶ Aromathérapie
- ▶ Participer à des groupes de dégustations de vin
- ▶ Se faire masser
- ▶ Groupe de cartes, curling, essayez des nouvelles activités, sortez de votre routine
- ▶ Implication sociale, bénévolat

Comment prenez-vous soin de vous?

- ▶ Avez-vous une alimentation saine?/suffisamment de sommeil?/activités physiques?
- ▶ Avez-vous des plaisirs sensoriels? (ouïe, vue, toucher, goûter, odorat)
- ▶ Quelles activités faites-vous qui vous procurent de la détente?
- ▶ Consacrez-vous du temps pour des activités pour le plaisir?
- ▶ Prenez-vous des vacances régulièrement sans culpabilité?
- ▶ Passez-vous suffisamment de temps avec les gens importants pour vous?
- ▶ Participez-vous à des activités sociales, avez-vous un sentiment d'appartenance?
- ▶ Êtes-vous à l'écoute de vos besoins, de vos signes physiques, de vos limites?
- ▶ Avez-vous développé une dépendance:
 - ▶ Alcool, Drogues, jeux, Pornographie, Workaholisme



1- Une journée idéale



Ressources d'aide

▶ DAE

▶ CAE

Références

- ▶ P. Brillon, *Entretenir ma vitalité d'aidant*, ed. de l'homme, 2020
- ▶ I. Soucy, S. Marquis, *Calme au cœur du chaos*, ed. de l'homme, 2021
- ▶ IT. Burcoveanu, INRS, *Workaholisme: état des connaissances*, 2014
- ▶ Image tirés de google image



Joyeuses
Fêtes !