



Préserver votre bien-être émotionnel

Maintenir votre bien-être émotionnel est un acte d'équilibre. Le stress dans n'importe quel domaine de votre vie — comme les finances, le travail, la famille, les relations ou l'incertitude générale — peut avoir un impact sur votre capacité à être présent dans d'autres domaines. Si vous avez des difficultés, essayez ces conseils :

- ▶ **Définissez votre objectif.**
Réfléchissez à ce qui vous motive à vous engager dans des activités quotidiennes et à relever des défis. Il peut être utile de résumer cela en une simple phrase que vous pouvez vous répéter lorsque vous vous sentez frustré ou incertain.
- ▶ **Acceptez le changement.** Si vous n'êtes pas satisfait de certains aspects de votre vie, il est peut-être temps de changer les choses. Si le moment n'est pas venu de procéder à un changement majeur, réfléchissez aux petits ajustements qui pourraient

améliorer votre satisfaction personnelle et votre bien-être général.

- ▶ **Concentrez-vous sur les soins personnels.** Consacrez du temps à des activités qui vous aident à rester en bonne santé et équilibré, comme passer du temps avec votre famille et vos amis, faire de l'exercice ou vous adonner à des passe-temps. Les soins personnels sont essentiels au maintien de votre bien-être, alors assurez-vous de prévoir au moins un peu de temps chaque jour.
- ▶ **Fixez des limites.** Savoir quand fixer des limites avec les autres est une compétence qui s'apprend. Si le fait d'aider quelqu'un d'autre met à rude épreuve votre santé émotionnelle ou vos ressources financières, ou si cela vous empêche de prendre soin de vous, vous devez alors peut-être de fixer des limites. Vous pouvez vous soucier de quelqu'un et quand même dire « non ».
- ▶ **Lâchez prise.** Vous ne serez jamais parfait, alors soyez indulgent envers

vous-même. Donnez la priorité aux tâches importantes et concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler.

Si vous souhaitez améliorer votre bien-être émotionnel, LifeMatters peut vous aider. Appelez 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par an.



Appelez **LifeMatters®** gratuitement à toute heure. **1-800-634-6433**

Une aide à la vie, au travail, à la famille et au bien-être • 24/7/365

Services de traduction et système TTY/TRS 711 pour malentendants disponibles

Appelez en PCV le **262-574-2509** si vous êtes en dehors de l'Amérique du nord.

Visitez **LifeMatters®** en ligne à **mylifematters.com**

Créer un équilibre de vie

Le fait d'être sollicité de tous les côtés peut vous déséquilibrer. Voici quelques pistes pour trouver un terrain d'entente :

▶ **Reconnaître le déséquilibre.**

Pour trouver l'équilibre, il faut d'abord admettre que quelque chose ne tourne pas rond dans votre vie. Reconnaître que vous devez faire un changement est une première étape nécessaire.

▶ **Posez des questions.** Évaluer ce que vous voulez et ce dont vous avez besoin dans votre vie est essentiel pour trouver un équilibre. Les questions à se poser sont les suivantes :

- Qu'est-ce qui me rend heureux(se) ou satisfait(e)?
- Qu'est-ce qui me rend triste, frustré(e) ou en colère?
- Quelles actions ou activités m'aident à sentir que ma vie est sur la bonne voie?
- Que signifie le succès pour moi?

▶ **Conservez un journal de temps.**

Suivez l'évolution de votre emploi du temps pendant une semaine ou deux. Ensuite, réfléchissez au temps que vous consacrez à ce que vous voulez ou devez faire par rapport au temps perdu à cause de la procrastination



ou d'autres distractions. Recherchez les schémas problématiques ou le temps excessif consacré à des activités qui ne sont pas prioritaires.

- ▶ **Rationalisez.** La multiplication des tâches au cours d'une journée est une recette pour l'épuisement. Cherchez plutôt à réduire votre liste de tâches. Moins d'obligations vous aideront à rester concentré et présent.
- ▶ **Pratiquez la gestion de l'énergie.** La gestion de l'énergie vous aide à déterminer le moment où vous êtes le plus efficace afin d'utiliser ce temps à votre avantage. Il intègre également dans son emploi du temps quotidien des moments de repos et de ressourcement.
- ▶ **Renforcer la résilience.** Prenez le temps de faire des activités qui vous permettent de reconstituer vos

réserves d'énergie. Le fait de pouvoir puiser dans un puits de résilience peut vous aider à maintenir l'équilibre pendant les périodes chargées ou stressantes.

- ▶ **Cultiver des relations.** Le fait de disposer d'un cercle de parents et d'amis de confiance permet de surmonter plus facilement les périodes difficiles. Trouvez des personnes qui vous traitent avec respect, qui soutiennent vos objectifs et qui vous font rire.
- ▶ **Encouragez l'équilibre de vie avec les personnes qui vous entourent.** Faites preuve de gentillesse et de compassion à l'égard de vos amis, de votre famille et de vos collègues. Respectez leur besoin de trouver un équilibre dans leur propre vie.

LifeMatters propose des ressources pratiques qui peuvent vous aider à maintenir l'équilibre de votre vie. Appelez 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par an.