

«QUI DIT NOUVELLE ANNÉE DIT BILAN ET OBJECTIFS DE TOUTES SORTES. POUR NOUS AIDER À ÉVITER LES COUPS D'ÉCLAT, LE PSYCHOLOGUE PATRICK LYNES NOUS PROPOSE UNE DÉMARCHE INDULGENTE ET EN DOUCEUR QUI A PLUS DE CHANCE DE TENIR LA ROUTE TOUTE L'ANNÉE DURANT. IL NOUS DONNE QUELQUES TRUCS POUR MIEUX ABORDER CE NOUVEAU DÉPART.»

— *Chantal Lacroix*

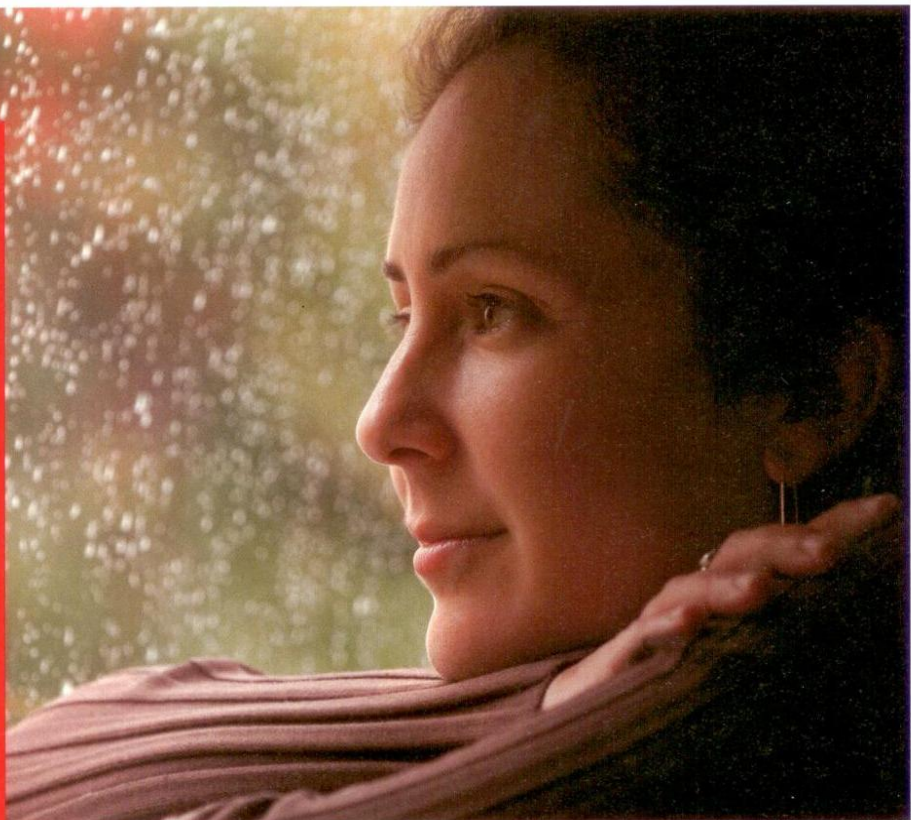


PHOTO: SHUTTERSTOCK

COMMENT ENTREPRENDRE la nouvelle année

Monsieur Lynes, la fin de l'année est-elle une bonne occasion pour dresser un bilan?

En effet, je pense que cette période est très propice aux questionnements. C'est un moment opportun pour revoir nos choix. J'estime qu'on ne prend pas suffisamment le temps de s'arrêter pour revenir simplement à soi. La période des fêtes est donc un bon moment pour faire un survol de l'année qui vient de s'écouler et se demander ce qui nous conviendrait pour la prochaine. De quoi a-t-on envie? Qu'est-ce qu'on souhaiterait avoir davantage? Que voudrait-on laisser tomber? C'est un temps favorable pour déterminer ce qu'on désire vivre, tant dans notre vie professionnelle que dans notre vie personnelle.

Comment doit-on s'y prendre pour faire cet exercice?

D'abord, il faut éviter de se fixer des objectifs trop ambitieux. Mieux vaut un petit objectif qu'on peut réaliser qu'un gros objectif qui risque de nous décourager. On peut commencer par dresser un bilan sur le plan physique. Est-ce qu'il y a des choses qui nous inquiètent ou qu'on néglige? Que peut-on changer ou améliorer? Il n'est pas nécessaire de se faire de grandes promesses qui risquent de nous démotiver au fil du temps.

N'est-ce pas le propre de l'être humain de vouloir tout changer en même temps, et parfois même de manière radicale?

Si on veut faire un changement parce

qu'on déteste ce qu'on est, ce n'est pas très efficace. Il faut partir de la tendresse qu'on se porte. Si on ne réussit pas quelque chose, c'est peut-être parce qu'on a sous-estimé les exigences liées à ce qu'on souhaite. Il faut partir d'un point de vue accueillant plutôt que de se blâmer. Au fond, on effectue les changements pour soi et non pas pour les autres.

On peut donc agir ainsi dans toutes les sphères de notre vie?

Oui. Même sur le plan affectif, on peut se fixer des objectifs, comme avoir du plaisir avec les gens, ne pas laisser la routine nous faire perdre de vue notre compagnon ou notre compagne... Sur le plan professionnel, on peut réévaluer

«Mieux vaut un petit objectif qu'on peut réaliser qu'un gros objectif qui risque de nous décourager.»

certaines choses et se poser des questions. A-t-on pris suffisamment de risques ou non? Est-ce qu'on exige trop de soi-même? Est-ce qu'on rencontre toujours les mêmes difficultés? Ça permet d'analyser et de préciser ses choix. Ce sont de petits pas qui nous font avancer dans la bonne direction.

À nous de déterminer ce à quoi on souhaite laisser plus de place dans notre vie.

Effectivement. On doit aussi identifier ce dont on est responsable et ce qui ne dépend pas de nous. Si on a perdu son emploi, ça ne veut pas dire qu'on n'était pas bon; peut-être est-ce dû au fait que les emplois ont été transférés à l'étranger... Il faut faire attention à ne pas se blâmer pour certaines situations dont on n'est pas responsable. De même, au lieu de se dire: «Il faut» ou «Je devrais», privilégions plutôt des phrases qui débutent par «J'ai le goût de» ou «Ça me tente de». En effet, utiliser une formule positive nous rend plus enthousiaste à participer à ce qui se passe. On vit d'abord avec soi-même, et personne d'autre ne vit à notre place.

Diriez-vous qu'il faut aussi arriver à établir un équilibre entre tous les aspects de sa vie?

Oui, et il faut accepter «d'être suffisamment». Par exemple, on doit reconnaître qu'on est suffisamment une bonne mère au lieu d'être une mère parfaite; qu'on est suffisamment une bonne conjointe et non pas une épouse parfaite, et ainsi de suite. Il faut accepter nos limites. De nos jours, la femme doit être à la fois une

excellente mère, une cuisinière hors pair, une professionnelle accomplie et une séductrice. Peu y parviennent. On doit forcément négliger certains domaines; on ne peut pas tout prioriser. On ressent beaucoup de pression à exceller dans toutes les sphères. Beaucoup de personnes me disent ne pas se sentir à la hauteur, mais je constate que, souvent, elles s'en demandent beaucoup. On doit rester à l'affût de soi et se découvrir à travers les événements de la vie. Le yoga et la méditation, notamment, sont des approches qui permettent de revenir à soi et de suspendre le temps. Je souhaite que les gens puissent prendre du temps pour eux. Après tout, le moment que nous vivons actuellement ne reviendra plus jamais...

Une lettre à soi-même

Patrick Lynes nous propose un exercice. «On peut s'écrire une lettre à soi-même pour "ouvrir" son année, dit-il. On y inscrit ce qu'on souhaiterait vivre ou un objectif à atteindre, que ce soit obtenir un diplôme, se donner du temps pour faire de l'exercice régulièrement ou encore organiser une sortie en amoureux tous les mois. On cache la lettre, on la range et on l'ouvre l'année suivante. Un an plus tard, elle pourra aussi nous servir de bilan de l'année écoulée. C'est un exercice intéressant, car c'est comme un petit contrat qu'on fait avec soi-même.»

◆ Psychologue, auteur, conférencier et chargé de cours à l'Université de Montréal, Patrick Lynes donne des consultations à son cabinet privé. Pour obtenir plus d'information, allez sur le site www.cepsychologie.com.

La vraie beauté vient de l'intérieur

Le maintien d'une bonne santé, de dents et d'os forts sont les fondements de la vraie beauté.

Éprouvée en clinique pour contribuer à la formation et au maintien des os, cette formule spécialement équilibrée de calcium et de vitamine D est maintenant en vente au Canada. Le comprimé facile à croquer Smoothchew^{MC} est un favori des Européennes depuis des années.



OFFRE D'ESSAI*
Voyez tous les détails à www.calcia.ca
MEDEXUS Inc.

* Sous réserve d'approbation de la demande. Allouer 4 à 6 semaines pour la livraison.