

# Donner un sens à sa vie professionnelle et personnelle

*Source: Julie Calvé, Affaires Plus, Octobre 1999.*

Mener de front vie professionnelle et vie personnelle, c'est le défi de la plupart d'entre nous. Même en courant toute la journée, toute la semaine, toute l'année, nous n'avons pas assez de temps pour tout faire. À la veille de l'an 2000, voici dix clés pour comprendre pourquoi nous menons une vie de fou... et surtout pour donner un sens à cette course haletante.

## 1. Reconnaître que le travail a pris une place démesurée

Pressions, réunions, embouteillages... Répétition quotidienne d'une course contre la montre. Fatigue, migraine, insomnie... Pourtant, nos grands-parents abattaient des journées de 12 heures sans flancher. Sommes-nous devenus de «petites natures»?

Serge Marquis, médecin et conférencier spécialisé en gestion de stress, s'interroge plutôt sur l'évolution des valeurs: «Avant, le travail occupait une place équilibrée par rapport à d'autres dimensions, notamment les dimensions qui permettent aux être humains de se construire: la famille, la communauté, la religion. Maintenant, le travail est au centre de la vie.»

Non seulement on se définit par le travail mais, le plus souvent, on gère sa vie de la même manière. Avec des objectifs de performance et le poids des obligations. Ainsi, on ne va plus se prélasser au bord de la mer: même en vacances, on se planifie un horaire chargé d'activités. Et on ne prend pas tellement plaisir à se fricoter un repas... quand on revient du bureau à 20 h plutôt qu'à 18 h. Les imprévus dérangent. «La vie est devenue un job. On n'a tout simplement pas le temps que le grand-père soit malade ce mois-ci!» ironise Jacques Lafleur, psychologue et auteur de plusieurs livres sur l'équilibre personnel.

Autrefois, le grand-père, même s'il travaillait 12 heures par jour, se reposait durant l'hiver... «Le Québec vivait au rythme des vaches, rappelle le philosophe Jacques Dufresne, dont la famille possédait une importante beurrerie. On travaillait dur pendant l'été, mais on se payait beaucoup de bon temps pendant l'hiver!» Aujourd'hui, bien des gens ont des obligations professionnelles et familiales qui se traduisent par des semaines de 80 heures, saison après saison.

## 2. Donner du sens à notre vie et à notre travail

On travaille pour une entreprise, pour un salaire, pour une promotion, pour payer l'hypothèque, pour faire vivre ses enfants, pour acheter une piscine. On travaille pour ... La carotte au bout du bâton. Une drogue dont le dosage doit sans cesse augmenter. On fonctionne par stimuli-réponse, comme le chien de Pavlov. Et on finit - comme le chien de Pavlov ! - par ne plus sentir le choc électrique, aussi intense soit-il.

Et si on travaillait «parce que» plutôt que «pour»? Dans ces deux petits mots, on voit apparaître la notion de sens. «Carl Jung disait que la possibilité de donner un sens à quelque chose permet de supporter presque tout, et que l'absence de sens conduit à la maladie», rappelle Serge Marquis, qui a écrit une fable sur ce thème dans son livre *Bienvenue parmi les humains*.

La Truite et le Clochard raconte l'histoire d'un sans-abri rejeté par tous, y compris par ... les poubelles. Devant cet échec, le malheureux doit faire un choix: pleurer sur son triste sort ou travailler à sa propre réalisation. Il décide de se consacrer à la dépollution d'une rivière parce qu'il sait qu'ainsi il pourra se sentir utile. Morale de l'histoire? C'est en nous engageant dans un projet qui nous ressemble, et sur lequel nous avons un certain contrôle, que nous pouvons trouver un sens à notre vie.

### **3. Réajuster notre relation au temps**

Technologie, facilite-moi la vie! Prière entendue, mais promesse à moitié tenue. Car l'efficacité a un prix, celui de la disponibilité. Boîte vocale, pagette, cellulaire, courrier électronique. Il faut répondre immédiatement. Au travail, en auto, à la maison. À toute heure du jour et de la nuit. Aux oubliettes, la «jasette» avec le voisin: il faut appeler subito presto le client paniqué ou la belle-mère organisée. Pas moyen de décrocher, dans les deux sens du terme!

Selon Serge Marquis, la technologie a modifié radicalement notre rapport au temps. Un temps d'attente qui nous semblait acceptable il y a seulement quelques années devient très dur à supporter... Il prend pour preuve notre agressivité face à un simple feu de la circulation. Le médecin a chronométré: un feu rouge nous immobilise en moyenne 30 secondes. Trente petites secondes pour lesquelles on se met en rogne et on fait pomper notre cœur. Question de réajuster son rapport au temps, Serge Marquis s'arrête maintenant aux feux jaunes!

«On confond action et agitation, pense Jacques Dufresne. Quand on est reposé, on pose des gestes efficaces. Quand on est stressé, on fait une multitude de petits gestes qui donnent l'illusion de l'efficacité. On se grise d'être au travail, on confond sueur et résultats.» C'est ainsi qu'on fait en vitesse cinq fois le tour du quadrilatère pour trouver la place de stationnement... qu'on n'a pas eu le temps de voir au premier tour. Pire: on va au bureau par un beau samedi ensoleillé et, par manque de concentration, on ne fournit que l'équivalent d'une petite heure de labeur.

### **4. Apprivoiser le méchant loup... qui est en nous**

Animal, nous sommes et resterons. Pour tout être vivant, le stress est le réflexe de défense devant la menace. Hier, le loup. Aujourd'hui, la crainte de perdre son job, sa femme, sa maison, ses enfants, sa collection de disques, alouette! La crainte la plus lancinante ne vient pas de l'extérieur, mais de l'intérieur: c'est souvent notre propre peur de ne pas atteindre nos normes de performance.

Car, s'il est vrai que le contexte et le rythme de travail ont changé - de vastes études américaines ont confirmé que la semaine de travail s'est bel et bien allongée -, la véritable menace vient le plus souvent de nous-mêmes, de notre propre perception des événements. Selon Serge Marquis, nous aurions tout simplement «intériorisé le loup» ...

Et nous aurions avantage à faire notre «examen de croyances» afin de mieux arrimer nos perceptions à la réalité. Est-ce qu'on a vraiment besoin de lire tout ça pour être compétent? Est-ce qu'on ne pourrait pas se limiter à certaines publications? Est-ce que la perte d'un emploi rimerait automatiquement avec la perte de la maison? Dans l'immédiat, ne suffirait-il pas de vendre la deuxième voiture et de reporter un voyage dans le Sud?

«Souvent, la crainte de perdre son emploi est irréaliste, estime Jacques Lafleur. Car, dans la très grande majorité des cas, la perte d'emploi n'est pas liée à la performance de l'individu.» Des travailleurs perdent leur job quand l'entreprise ferme une division, par exemple. De plus, selon la psychologue, les personnes qui font un *burn-out* sont généralement celles qui sont les plus appréciées par les patrons... qui leur ont parfois déjà dit qu'elles en faisaient trop!

Faire son «examen de croyances», c'est exorciser ses idées catastrophiques, et se rendre compte que certains événements n'entraîneraient pas nécessairement les conséquences que l'on craint. C'est aussi, comme tant de pys l'ont déjà dit, faire face à ses émotions.

## **5. Apprendre à supporter l'imperfection**

«Le péché, ce n'est plus la paresse mais hyperactivité!» lance Jacques Dufresne. Entre le 5 à 7 d'affaires et l'achat du nouveau système de son, il n'y a tout simplement pas de place pour le repos, voire pour le plaisir. «Et si on modérait nos transports?» suggèrent les spécialistes. Et si on transformait nos machines à performance en machine à tolérance? Si on apprenait à doser nos occasions de stress, à être moins parfaits? Si on acceptait de reporter et de choisir, autant les obligations que les plaisirs? Et si on se donnait l'obligation de se reposer...

«La question n'est pas de savoir si on a ou non raison d'être fatigué, explique Jacques Lafleur, mais de se rendre compte de sa fatigue et d'y remédier en se reposant, en faisant des choses intéressantes et, parfois, en changeant d'attitude.» Sans cette vigilance, on risque tout simplement de ne pas pouvoir se lever un de ces bons matins et de rejoindre tel ex-collègue sur la liste des accidentés de la vie...

## **6. Être plus critique avant de dépenser**

«Avant, on se servait des restes d'un bouilli de bœuf pour faire du pâté chinois. Qui fait ça aujourd'hui?» demande Serge Marquis. Enfants du progrès, on achète du steak haché, voir du pâté chinois tout prêt. Et même, on dédaigne cette platée du pauvre au profit de mets plus raffinés. Hé quoi?! Ne travaillons-nous pas assez fort pour mériter des brochettes marinées? Certes, mais on devra «travailler fort» pour pouvoir payer tout ce qu'on a choisi de considérer comme indispensable. Et supporter un rythme de vie dont nous nous plaignons souvent.

Pourtant, toutes les dépenses ne sont pas inéluctables: on peut revoir ses choix. Au lieu d'être stressé parce qu'il faut à la fois payer l'hypothèque et faire réparer le lecteur CD, on peut, comme serge Marquis, écouter des cassettes pendant quelques semaines ( voire décider de rester locataire!). Il est souvent possible de se priver temporairement d'un plaisir plutôt que de s'endetter pour obtenir une satisfaction immédiate... On peut choisir, quoi! Et ainsi réduire notre stress, comme le plaident Joe Dominguez et Vicki Robin dans *Votre vie ou votre argent?*

## **7. Passer à l'action au lieu de ruminer**

Gérer son stress, c'est aussi se donner les moyens d'agir. En passant à l'action, on rumine moins. Quinze minutes après s'être plongé dans le dossier qu'on repoussait depuis plusieurs jours, on se découvre une énergie insoupçonnée. «Nos démoralisations quotidiennes nous empêchent trop souvent de bouger, estime Serge Marquis. On a l'impression que le monde gère notre vie. On s'imagine qu'on n'a aucun pouvoir. » On est malheureux? Un tel a été méchant. On est surchargé? C'est la faute du patron.

Or, le plus souvent, on peut influencer le cours des choses. Jacques Dufresne cite le cas de cette jeune professionnelle que sa charge de travail empêchait de songer à la maternité. Elle s'est confiée à ses collègues, tout aussi épuisés, et, ensemble, ils ont mis carte sur table avec l'employeur. Depuis lors, plus personne ne travaille jusqu'à 22 h.

Mais que faire si le patron reste sourd à nos récriminations? Que dire si, après des heures et des heures de discussions avec le conjoint, il ne partage plus les tâches ménagères? Bref, comment on s'en sort-on quand on a l'impression d'avoir tout essayé pour résoudre encore et toujours les mêmes problèmes? «On essaie souvent de régler les mêmes problèmes avec les mêmes solutions, rétorque Jacques Lafleur. Si ça fait 100 fois qu'on répète la même chose et que la personne ne comprend toujours pas... il y a nécessairement quelque chose que nous n'avons pas compris nous-mêmes!»

Et ce que nous n'avons pas compris, c'est qu'il serait temps de changer de stratégie! Dans *Les quatre clés de l'équilibre personnel*, Jacques Lafleur raconte le cas des deux secrétaires complètement débordées à la suite du départ d'un collègue. Pendant trois mois, elles mettent les bouchées doubles, tout en se plaignant de leur charge de travail à leur patron. Ce dernier multiplie les promesses d'embauche sans passer à l'action... jusqu'à ce que les deux secrétaires lui annoncent qu'à compter de la semaine suivante, elles reprendront leur horaire normal. Trois jours plus tard, une nouvelle secrétaire est engagée.

Et si ça ne fonctionne toujours pas? «Pour mettre fin à l'angoisse, on pense souvent qu'il faut régler définitivement la question, constate Jacques Lafleur. Malheureusement, ce n'est pas toujours possible.» Passer à l'action signifie aussi apprendre à tolérer ce que l'on ne peut changer.

## **8. Exercer notre corps pour aiguïser notre conscience**

C'est bien connu, le sport réduit le stress et favorise la détente. Plus encore, le simple fait de penser à la pratique d'une activité physique serait suffisant pour provoquer un impact positif! «L'activité physique donne des ressources pour mieux

affronter les situations de stress. Elle permet d'évoluer à un niveau de pensée supérieur, d'ouvrir les perspectives», explique Denis Boucher. Autrement dit, on se concentre moins sur les détails d'un problème, davantage sur les solutions. Cofondateur de Whittom et Boucher Promotion de la santé, une entreprise de la région de Québec, Denis Boucher a rédigé un mémoire de maîtrise et une thèse de doctorat sur le sujet.

Mais attention... Faire du sport ne rime pas nécessairement avec trois exténuantes séances de jogging hebdomadaire! «Il faut choisir une activité qu'on aime pour être capable d'en tirer des bénéfices», précise Denis Boucher. Et on se garde de tomber dans le piège de la performance! Ce ne sont pas les kilomètres - ou les longueurs de piscine - qu'on calcule, mais le bien-être qu'on apprécie...

Les techniques de relaxation se révèlent aussi un excellent moyen de prendre soin de son corps. Manque de temps? Si on se fie à Jacques Lafleur et à Serge Marquis, au bout d'un certain temps, la relaxation s'intègre naturellement à la vie quotidienne. «Il y a une multitude d'occasions où on n'a pas le choix d'attendre, pourquoi ne pas en profiter?» suggère le médecin. Ascenseur, guichet, épicerie, métro, dentiste... Au lieu de grogner, on peut relaxer!

## **9. Partager le plaisir de vivre**

«On a moins peur du loup lorsqu'on est dix à l'affronter», rappelle Serge Marquis. La clé? S'entourer de gens aptes à offrir du soutien. Nourrir les relations précieuses. S'approcher de tout ce qui peut s'avérer protecteur. Au quotidien, on prend le temps de s'informer de la santé de sa collègue, de passer chez son meilleur ami, voire de gratter les oreilles de son chien! «Nous sommes des vivants et avons besoin des vivants, tranche Jacques Dufresne. Rien d'étonnant à ce que tant de gens s'adonnent au jardinage et à l'ornithologie.»

Le philosophe distingue toutefois ceux qui s'abandonnent à la nature... de ceux qui fichent oiseaux et plantes sur leur carnet de façon compulsive, qui abordent leurs loisirs avec une obligation de résultats. Se rapprocher des vivants, c'est prendre le temps de partager un repas, même un dîner d'affaires, c'est organiser une rencontre à l'extérieur plutôt qu'entre quatre murs gris...

## **10. Changer de vie?**

Stress, *burn-out*, épuisement professionnel, dépression, fatigue chronique, somatique, maladie émotive... Notre vocabulaire s'est enrichi d'une flopée de mots évoquant notre crise existentielle. Face à cela, des penseurs et des gourous nous invitent à faire le deuil de l'idéal de surabondance de l'après-guerre et à adopter un art de vivre modelé sur la qualité de vie. Simplicité volontaire, indépendance financière et autres approches ont toutes la même philosophie: le meilleur choix de vie est celui qui nous laisse un maximum de temps.

Le vent est-il en train de tourner? «Dans mon entourage, de plus en plus de gens, pressés comme des citrons, renonceraient à la moitié de leurs revenus pour adopter un mode de vie plus détendu», témoigne Jacques Dufresne. Le philosophe a lui-même choisi, il y a plus de trente ans, de subordonner la réussite professionnelle à un certain

style de vie. «En élisant domicile dans les Cantons-de-l'Est, ma femme et moi avons mis l'accent sur l'art de vivre... et nous avons été jugés très sévèrement à l'époque. Mais aujourd'hui, nous sommes toujours aussi créateurs!»

«Le coût social du stress est énorme, renchérit Denis Boucher. On dit que 90 % des consultations chez le médecin de famille et 80 % des accidents de travail y sont liés.» Autrement dit, si on développe des ulcères ou qu'on se blesse sur la chaîne de montage, c'est peut-être parce qu'on ravale notre peine ou qu'on gère mal notre stress. Souvent notre environnement de travail n'améliore en rien les choses.

Changer de vie est-ce possible? «Oui, répondent sans hésitation les spécialistes, à condition d'en faire une affaire personnelle.» À chacun de prendre un moment pour trouver un sens à sa vie et chercher des solutions en vue d'adopter le rythme de vie qui lui convient.

«Je pense qu'il faut s'arrêter pour réfléchir, résume Jacques Dufresne. Même si on n'a pas le temps, surtout si on n'a pas le temps.

## **À lire**

1. Le burn-out: questions et réponses, Jacques Lafleur, Les Éditions Logiques, 1999.
2. Relaxer: des stratégies pour apprivoiser notre stress, Jacques Lafleur, Les Éditions Logiques, 1998.
3. Les quatre clés de l'équilibre personnel, Jacques Lafleur et Robert Béliveau, Les Éditions Logiques, 1994.
4. Après l'homme... le Cyberborg?, Jacques Dufresne, Éditions Multimondes, 1999.
5. L'art de ne pas travailler, petit traité d'oisiveté active à l'usage des surmenés, des retraités et des sans-emploi, Emie Zelinski, Stanké, 1998.
6. Votre vie ou votre argent?, Joe Dominguez et Vicki Robin, Les Éditions Logiques, 1997.
7. Bienvenue parmi les humains, Serge Marquis et Eugène Houde, Formation 2000 et Éd. Tortue, 1998
8. Virage, Volume 8 Numéro 3, Printemps 2003