

Le Syndrome de la Superwoman

Comment maintenir un équilibre vie-travail

24 octobre 2015

Linda Mastrovito
www.jecoutecomunication.com

Les conséquences possibles d'une vie déséquilibrée

- Stress
- Fatigue, épuisement
- Sentiment d'être dépassée
- Diminution de la confiance en soi
- Faible autonomie
- Appauvrissement des relations interpersonnelles

Les bienfaits d'une vie plus équilibrée

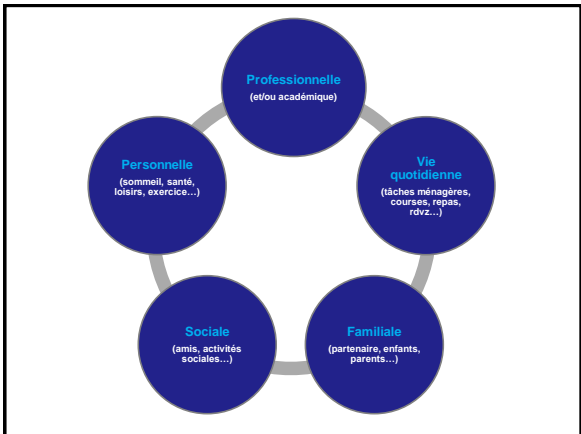
- Diminution du stress
- Plus d'énergie
- Plus grand sentiment de maîtrise
- Augmentation de la confiance en soi
- Plus d'autonomie
- Plus de temps libre pour soi et ses proches
- Meilleures relations interpersonnelles
- Plus de satisfaction

www.jecoutecomunication.com

Objectifs d'apprentissage

1. Identifier les domaines à améliorer
2. Clarifier vos priorités
3. Allouer du temps pour votre bien-être

www.jecoutecommunication.com



3 choses à faire...

LÂCHER PRISE / LAISSER ALLER

CONSERVER

AJOUTER

www.jecoutecommunication.com

Draineurs d'énergie

- Évaluez vos priorités, croyances, attitudes, pensées, pratiques et routines actuelles pour chacune de vos sphères de vie

Financier, familial, conjugal, conflit non-résolu, tâche ménagère, travail, une croyance ou habitude, ruminations, routines laborieuses, sans plan de rechange pour urgences ou changements, technologies, procrastination, rendez-vous reportés, santé, poids, manque de sommeil, etc...

www.jecoutecommunication.com

Fixez des limites

Ne pensez pas pouvoir aider et satisfaire tout le monde, ni tout faire...



Comment dire **NON**

- À *qui* et à *quoi* devrais-je dire non?
- Donnez-vous du temps et de l'espace entre la demande et la réponse.
- Un « faux » oui est un oui aux autres et un non à soi-même.
- Soyez ferme. (ne sur-expliquez pas)
- Acceptez votre inconfort et la déception des autres. (pas responsable de leurs réactions)

Ayez des attentes raisonnables
Allégez vos standards



Attentes et degré de satisfaction

Attentes	Satisfaction
5	5
} Harmonie (comblé)	
Attentes	Satisfaction
10	1
} Frustration	

Comment établir des attentes raisonnables

- **Acceptez la différence**
- **Osez demander de l'aide / Déléguez**
- **Communiquez**
- **Simplifiez**

www.jecoutecomunication.com

3 choses à faire...

LÂCHER PRISE / LAISSER ALLER

CONSERVER

AJOUTER

www.jecoutecommunication.com

Laisser aller	Conserver	Ajouter
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Penser que « suis la seule à savoir plier serviettes » ✓ Seule à prendre en charge parent âgé ✓ Mon conflit avec ... ✓ Mes longues heures passées sur internet ✓ Le désordre dans le sous-sol... 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sorties bimensuelles avec conjoint(e) ✓ Repas familial du dimanche soir ✓ Ma valeur santé (activités plein-air) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dire non si ne correspond pas avec mon équilibre/mes choix ✓ Contacts réguliers avec mes ami(e)s ✓ Bien manger le matin ✓ Simplifier les activités des enfants

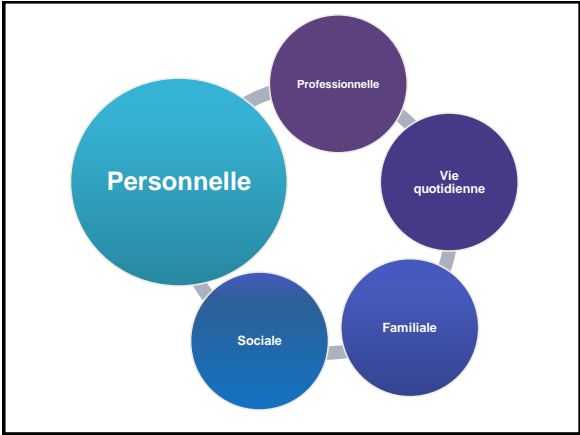
Priorités/Choisir

- **À quoi j'accorde de l'importance, MOI ?**
- **Est-ce une valeur personnelle importante pour MOI ?**
- **Au nom de quoi JE le choisis, le conserve ou l'ajoute ?**

www.jecoutecommunication.com

Choisir = gain / perte

**Se responsabiliser
vs. culpabiliser**



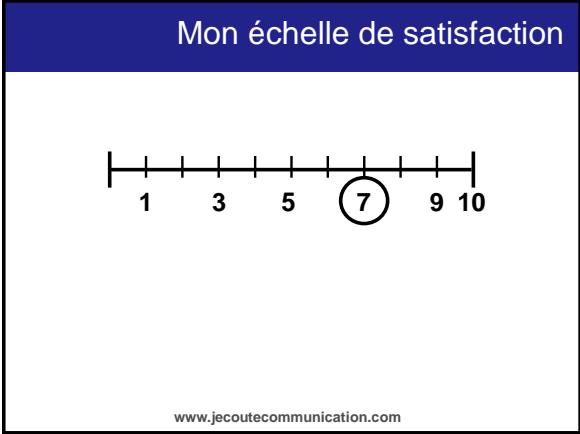
Je choisis d'être vigilante.
 J'observe et je suis consciente des signaux
 que mon corps m'envoie.
 Je suis attentive à mes alertes rouges.



<p>Mon hygiène de vie</p>	<p>5 piliers du bien-être</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Satisfaction 2. Activité physique 3. Habitudes alimentaires 4. Soutien social 5. Relaxation & <i>Mindfulness</i>
----------------------------------	--

Satisfaction

Je m'adonne à des
 plaisirs simples.
 Je me choisis tous les jours.



Je choisis de
bouger,
marcher,
courir,
danser...

Je choisis de bien manger

80/20

Mon réseau social
Soutien

Je choisis de m'arrêter
Pleine conscience

Résumé

1. Identifier les domaines à améliorer
2. Clarifier mes priorités
3. Allouer du temps pour mon bien-être

www.jecoutecommunication.com

Conclusion

Je choisis ma vie...

**Je ne laisse pas la
vie choisir pour
moi !**

www.jecoutecommunication.com
lmastrovito@videotron.com
