



VOUS AVEZ DIT QUALITÉ DE VIE ?



Elle est synonyme de bien-être, de santé perceptuelle et de satisfaction de vie.

par PIERRETTE DESROSIERS, M. Ps.,

Psychologue du travail, conférencière, coach d'affaires

« Il y a 20 ans, nous allions environ 15 jours par année faire du ski alpin, ma femme et moi. Aujourd'hui, trouver une journée relève du miracle. Et puis, je vous avoue que si j'arrive à en avoir une, je suis tellement fatigué que je n'ai plus le goût d'y aller. »

« La seule activité de couple que j'arrive à faire, c'est d'écouter un film, car c'est ce qui me demande le moins d'énergie... et 9 fois sur 10, je m'endors sur le film. »

« J'ai 59 ans et je travaille plus que jamais. Toutes les "améliorations" que nous avons faites devaient nous donner plus de qualité de vie. Où est-elle passée cette qualité de vie ? »

Ces propos vous interpellent ? Avant de se demander où est la qualité de vie, il faut peut-être se demander ce que c'est. L'Organisation mondiale de la santé la définit comme « *la perception qu'a un individu de sa place dans l'existence, dans le contexte de la culture et du système de valeurs dans lesquels il vit, en relation avec ses objectifs, ses attentes, ses normes et ses inquiétudes* ». Bref, la qualité de vie est synonyme de bien-être, de santé perceptuelle et de satisfaction de vie.

Posez-vous les questions suivantes :

- Est-ce que je suis plutôt insatisfait de ma vie actuellement : de ma santé, de mes relations, de mes loisirs, de ce que j'ai, du travail que je fais, de mon environnement de vie ?
- Est-ce que je me sens mal dans ma peau ?
- Est-ce que j'envie mon beau-frère qui travaille pour le gouvernement, ou ma belle-sœur professeure qui profite de l'été de congé ?
- Est-ce que je voudrais changer de place avec le voisin qui a une belle étable, de belles vaches et, il faut bien le dire, une belle femme aussi ?

Si vous répondez oui à la plupart de ces questions, vous considérez probablement que vous ne jouissez pas d'une belle qualité de vie.

Cependant, celle-ci demeure un concept très subjectif. Ce que vous considérez être une vie intéressante peut être perçu comme une situation invivable pour votre voisin ou votre beau-frère. Que celui-ci, fonctionnaire à Québec, considère qu'il ne voudrait jamais votre place, c'est tel que tel. Par contre, à partir du moment où il y a un écart important entre votre idéal de vie et ce que vous vivez, là il y a un



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
☎ 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0

problème. Et si vous êtes satisfait, est-ce suffisant ? Pas nécessairement.

Si votre conjoint ou conjointe considère que vous n'avez pas de qualité de vie et que, par conséquent, il ou elle n'en a pas, vous avez un sérieux problème. Il est essentiel, autant pour le couple que pour tout partenariat d'affaires, de déterminer une définition commune de « *qualité de vie* ».

Même si ce concept demeure subjectif, il n'en demeure pas moins que nous pouvons l'évaluer avec certains critères. Voici quelques aspects qui influenceront votre satisfaction en rapport à votre qualité de vie et qui peuvent aussi devenir des pistes pour améliorer celle-ci.

Physique

- Faites-vous de l'exercice régulièrement ?
- Prenez-vous le temps de bien vous alimenter ?
- Prenez-vous chaque jour un moment pour vous détendre ?
- Avez-vous suffisamment de sommeil ?
- Prenez-vous soin de votre santé ?

Social

- Prenez-vous de bons repas avec votre famille régulièrement ? Discutez-vous ensemble pendant le repas de tout et de rien, des intérêts de chacun ?
- Riez-vous souvent en famille, avec vos amis ou vos collaborateurs ?
- Avez-vous des amis ?
- Prenez-vous le temps de vous investir dans des activités extérieures à l'entreprise ?
- Est-ce que vous vous demandez ce que vous pouvez apporter aux autres ?
- Est-ce que les autres apprécient votre présence ?

Psychologique, émotionnel

- Connaissez-vous vos valeurs ?
- Faites-vous des choix de vie et d'entreprise en fonction de ces valeurs ?
- Avez-vous des buts, des objectifs qui vous passionnent ?
- Connaissez-vous vos forces et vos faiblesses ? Faites-vous des choix en fonction de celles-ci ?
- Êtes-vous capable de vous regarder et être fier de ce que vous êtes avec vos forces et vos faiblesses ?
- Vous respectez-vous ?
- Avez-vous l'impression que les gens autour de vous vous respectent ?
- Prenez-vous encore le temps d'apprécier votre environnement : la nature, le lever ou le coucher du soleil, le chant des oiseaux ?

Financier

- Avez-vous l'impression que vous pouvez subvenir à vos besoins et à ceux de vos proches ?



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
📠 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0

- Avez-vous une marge de manœuvre pour parer aux imprévus ?
- Avez-vous des projets en fonction de vos capacités réelles de payer ?
- Vivez-vous en fonction de vos moyens ?
- Prenez-vous le temps de vous arrêter et de planifier votre situation financière ?
- Êtes-vous capable de vous concentrer et d'apprécier ce que vous avez, et non vous désoler sur ce que vous n'avez pas ou n'avez plus ?

Enfin, rappelez-vous que notre idée en rapport au concept de qualité de vie est influencée par ceux qui nous entourent. En effet, nous nous comparons constamment.

« Si on ne voulait qu'être heureux, cela serait bientôt fait. Mais on veut être plus heureux que les autres, et cela est presque toujours difficile parce que nous croyons les autres plus heureux qu'ils ne sont. » — Montesquieu

Vous avez des commentaires ou des suggestions ? N'hésitez pas à communiquer avec Pierrette Desrosiers.

*Paru dans **Le Bulletin des agriculteurs** – Mars 2008*



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
📠 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
J0B 2W0