

L'ART DE L'ÉQUILIBRE

Vie personnelle-professionnelle

Changer... oui mais :
Quoi ? Quand ? Comment ?

robert Béliveau, m.d. (ICM, ÉPIC)
Médecins Francophones du Canada
GERERMONSTRESS.COM

Le système est en crise (système de santé malade) et la crise porte en elle des possibilités de transformation: danger et occasion.

Un médecin un peu délinquant, un peu rebelle, qui aime explorer.
Un homme de terrain.

Pas un chercheur qui fait de la clinique mais un clinicien qui cherche.

Une histoire pour débiter: le paroissien et le curé ; aidant-aidé

Mon parcours: de la maladie, au malade, à la personne (qui chemine et que j'accompagne) ; de la souffrance au soulagement et au bonheur ; du bonheur personnel (présence) au bonheur collectif (paix)

D'ABORD SE DÉPOSER ET S'ASSEOIR EN SILENCE

SIMPLEMENT FERMER LES YEUX

ET NOTER, SANS JUGER

LES SENSATIONS, ÉMOTIONS, PENSÉES

MES MODESTES OBJECTIFS DE LA CAUSERIE - ÉCHANGE(S)

- ♦ **PARTAGER** quelques réflexions (et actions)
 - ♦ plutôt que con/vaincre ou vendre...
- ♦ Tous des experts* et débutants** : échanger
- ♦ **PRATIQUER** ensemble le CALME - l'ARRÊT
- ♦ **PASSER** de l'intérêt (sais) à l'engagement (fais)
 - ♦ intérêt, implication, engagement

*mon jeune patient expert du goût du sirop ; l'expertise vient de l'expérience... et l'expérience est limitée. S'ouvrir aussi aux expériences d'autrui. HUMILITÉ ET OUVERTURE

** je suis débutant dans le travail de proche-aidant (mon jeune en investigation... et éventuellement en traitement)

PLAN

- ◆ INTRODUCTION : LA FIN
- ◆ CONTEXTE, CRISES ET BESOINS
- ◆ CHANGER AU PRÉSENT
- ◆ CONCLUSION

PLAN

- ◆ **INTRODUCTION : LA FIN**
- ◆ CONTEXTE, CRISES ET BESOINS
- ◆ CHANGER AU PRÉSENT
- ◆ CONCLUSION

COMMENCER PAR LA FIN

5 REGRETS en fin de vie : j'aurais aimé

1. Avoir le courage de vivre en accord avec qui je suis plutôt que répondre aux attentes
2. Ne pas avoir à travailler si fort (SV)
3. Avoir le courage d'exprimer mes émotions
4. Garder le contact avec mes amis
5. Me donner le droit d'être plus heureux

CONSCIENCE de I.C.I.

Conscience de la fragilité : une chance ?

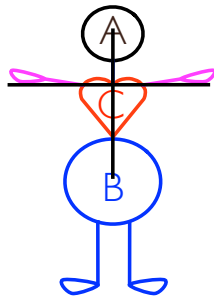
Irvin Yalom : « Le Jardin d'Épicure »

« J'espère qu'en **prenant conscience**, vraiment conscience, de notre condition humaine - de notre finitude, de notre bref passage dans la lumière -, nous en arriverons **non seulement à savourer** ce que chaque moment a de précieux, comme le simple plaisir d'exister, **mais à accroître notre compassion** pour nous-mêmes et pour l'ensemble des êtres humains. »

I.C.I. = IMPERMANENCE, CAUSALITÉ,
INTERDÉPENDANCE

PRENDRE CONSCIENCE

Équilibrer et ENTRAÎNER peu à peu...



PLAN

- ◆ INTRODUCTION : LA FIN
- ◆ **CONTEXTE, CRISES ET BESOINS**
- ◆ CHANGER AU PRÉSENT
- ◆ CONCLUSION

P.P.A. PARENT SUR LE PILOTE AUTOMATIQUE

P.P.C. PARENT PLUS CONSCIENT (PLUS CALME,
PLUS COMPÉTENT) PARENT PLUS CONFIANT

ICI ET MAINTENANT

en général dans ma vie...

Qu'est-ce qu'il y a de TROP ?

Qu'est-ce qui manque ?

Si j'étais vraiment LIBRE

de changer ce que je veux (j'aimerais)

Qu'est-ce que je changerais
pour préserver/retrouver
mon équilibre ?

BESOINS à satisfaire (5 L) et projets de vie

1. Besoins **biologiques** : assurer sa survie (**L**ive)

- nourriture, vêtements, abri, transport
- sécurité ??? (ass.-vie, auto, invalid., hypoth., R, REER)
- soins de santé
- repos - activité : nature, silence, vacances, exercice-sport

2. Aimer et être aimé(e) : besoins **affectifs** (**L**ove)

3. **L**oisirs : rire, danser, chanter, jouer, créer

4. Apprendre (**L**earn) : besoins de croissance, compétence

5. **L**éguer un héritage : besoins **spirituels**, donner du sens

BESOINS et RESSOURCES

1. Besoins **biologiques** : assurer sa survie (**L**ive)

- nourriture, vêtements, logement
- sécurité ??? (ass.-vie, hypoth., R, REER)
- soins de santé

\$\$\$

Temps

2. Aimer et être aimé(e) : besoins **affectifs** (**L**ove)

3. Loisirs : rire, danse, sport

4. Apprendre (**L**earn) : connaissance, compétence

5. Laisser un héritage : besoins **spirituels**, donner du sens

QU'EST-CE QUI ME (nous) MANQUE VRAIMENT ?

DU TEMPS ?

DE L'ARGENT ?

OU LES DEUX ?

et s'il ne nous manquait qu'un peu plus de
« conscience » ???

bref, la conscience des limites

et d'une abondance déjà présente et largement
suffisante !

PROJETS DE VIE QUI RÉPONDENT à nos BESOINS ou à nos **DÉSIRS** ???

1. **Argent** : besoins **biologiques** (Live)
\$

- repos - activité : nature, silence, vacances, exercice-sport

2. Aimer et être aimé(e) : besoins **affectifs** (**L**ove)

3. Loisirs : rire, danse, sport

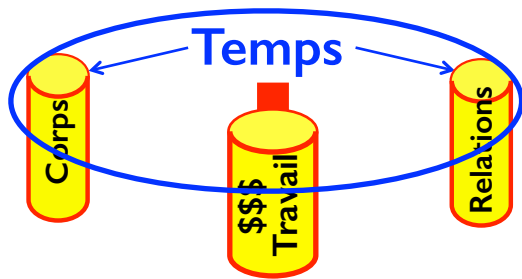
4. Apprendre (**L**earn) : connaissance, compétence

5. Laisser un héritage : besoins **spirituels**, donner du sens

Temps

Le TEMPS, c'est de l'ARGENT ?

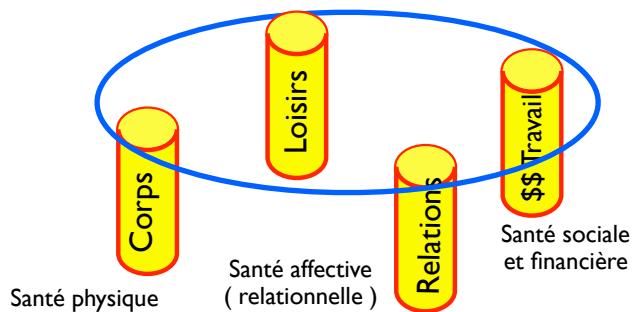
les 3 piliers ?



Le temps, c'est de l'argent
Plus, c'est mieux
Y'en a jamais assez, jamais trop

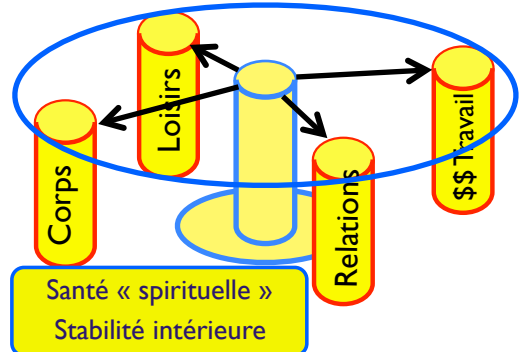
HARMONISER SA VIE

Un 4e pilier



5e pilier : la vraie stabilité

valeurs profondes & choix conscients



Ça tire en dedans

Quelle priorité ??? Urgent et Important

	Urgent	Non urgent
Important	I- Crises	II- Qualité
Non Important	III- Fébrilité	IV- Pertes

Le monde semble courir après des choses de valeur éphémère.
 Pour le reste, le temps lui manque. (Gandhi, Tous les hommes sont frères)

	Urgent	Non urgent
I. Valeurs 2. Vitalité 3. Rôles	Crise personnelle : Maladie, dépression, infarctus, burnout Projet avec échéancier: certaines réunions administratives, impôts 30 avril Crise des autres : Décès, maladie dans famille, divorce, enfant-problème Bris matériel urgent : auto, maison	Prévention: exercice physique, sport, repos, yoga, méditation. AB (BA) Relations intimité : amicales, amour, réseau social (C) Développement personnel et professionnel (apprendre) D Temps : Planification au travail, délégation, formation, réunions T Vacances, ressourcement (A)
Non Important	Problèmes des autres, Courriel, courrier Téléphones Plusieurs réunions administratives	Shopping compulsif Jeux ordinateur, X-Box... TV, Sports à la tv. Internet Lectures pour tuer le temps Activité faite en excès

Ça tire en dedans

La tyrannie de l'URGENCE

	Urgent	Non urgent
Important	I- Crises	II- Qualité
Non Important	III- Fébrilité	IV- Pertes

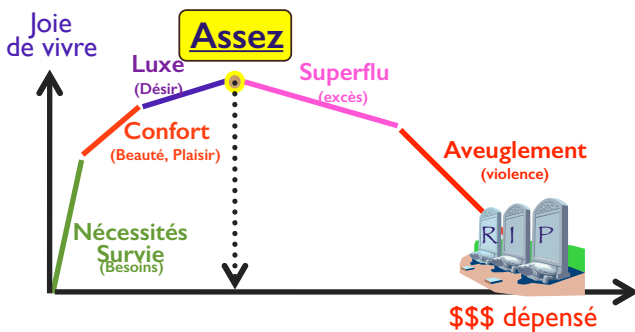
Burnout

- Sentiment de perte de contrôle
- A la merci des autres, événements
- Dépendance (\$\$, affective...)

Ça tire en dedans Comment sortir de la CRISE ?

	Urgent	Non urgent
Important	I- C oses	II- OUI lité
Non Important	III NON é	IV NON s

LE TEMPS, C'EST DE L'\$\$\$ (?) Plus, c'est mieux ? Ou ASSEZ ???

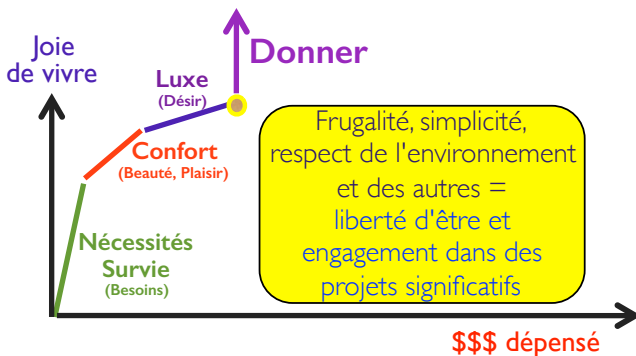


A travers toutes les cultures et à toutes les époques, le message de sagesse est le même: la simplicité volontaire est un moyen d'atteindre à la maturité, à la satisfaction psychologique, et elle en est aussi l'expression. (Duane Elgin, cité par Roger Walsh, m.d.: Survivre à l'an 2000)

"Supposons que je sois un clochard. Je m'éveille un matin sous un pont. Je m'étire, je me gratte, je fouille mes poches, que je croyais vides: à ma grande joie, j'y trouve une pièce de dix sous. C'est une découverte importante: aujourd'hui je ne mourrai pas. Je peux acheter un pain et quelques tranches de saucisson. Cependant, je me fouille encore et je trouve une autre pièce: voilà un joli morceau de fromage. Je me fouille une troisième fois, et voici une troisième pièce de dix sous! Ça fait une chopine de vin et plusieurs cigarettes..."

"Je suppose que je fouille ainsi mes poches cent fois de suite et que je me trouve à la tête de cinquante francs avec la certitude que les poches magiques fonctionneront tous les jours. Je vais donc vivre comme un nabab... Mais avez-vous remarqué que chacun des francs successifs avait une valeur moindre que le précédent? Et quelle serait la valeur du 51e? Pratiquement nulle." (Marcel Pagnol: Confidences)

\$\$\$ = Assez = Contentement Bonheur = P.A.P. = Paix, Amour, Présence



PLAN

- ◆ INTRODUCTIONCHANGER
- ◆ CONTEXTE, CRISES ET BESOINS
- ◆ **CHANGER AU PRÉSENT**
- ◆ CONCLUSION

La vie est difficile, et changer...
c'est pas facile, même quand c'est vital !!!

J'ai fait le saut... dans l'inconnu...

ON NE SAIT JAMAIS PARFAITEMENT COMMENT LES
CHOSSES VONT TOURNER !

Quelques années plus tard, me voici au Centre ÉPIC

J'anime un atelier de Réduction du Stress

CHANGER AVEC et GRÂCE AUX AUTRES

ORIENTAL POST
where technology and
creativity meet

FLAME 2

Product	TC BANK
Title	DREAM RANGERS
Agency	OGILVY & MATHER TAIWAN
Produced by	PHENOMENA
Duration	3 MIN
Date	16 JANUARY 2011
Note	ENGLISH VERSION
File Name	MOOD_12

RÉFLEXIONS - PARTAGE...

- ◆ SOUFFRANCE est une motivation
- ◆ VOIR les possibilités (IMAGINATION, RÊVE)
- ◆ UNE personne qui S'ÉVEILLE
- ◆ SEUL, c'est TRÈS difficile (trouver alliés)
- ◆ RÉSISTANCE en soi et autour de soi
- ◆ DISCIPLINE (effort) est essentielle
- ◆ Tant qu'il y a de la VIE...

D'ABORD S'ARRÊTER

TRÈS simple, TRÈS efficace et TRÈS facile

A : ARRÊTER 3-5 minutes, trois fois/jour

1-3 minutes de respiration consciente,
au moins 3 fois par jour : lever, jour, coucher
pas seulement au besoin !

Voir aussi site du Centre ÉPIC
atelier de réduction du stress
ou GERERMONSTRESS.COM

PLAN

- ◆ INTRODUCTION
- ◆ STRESS ET SES EFFETS SUR LA S.P.M.
- ◆ RÉDUIRE LA DÉTRESSE PAR LA P.A.
- ◆ **CONCLUSION**

Une question d'harmonie

Juste CORRECT (renoncer..)



Éditorial

Plaidoyer pour un médecin de famille «juste correct»

Roger Ladouceur MD MS, CCMF FCFM, COREDACTEUR EN CHEF PAR INTERIM

En réalité, la plupart des médecins de famille gagneraient à développer une autre compétence, non pas transversale celle-là, mais bien fondamentale: la capacité de pouvoir reconnaître leurs limites, soient-elles professionnelles, personnelles et existentielles. Et de pouvoir reprendre à l'occasion les paroles de Charlebois «*Je suis un gars ben ordinaire ... j'fais de la musique avec le gros Pierre*».

ÊTRE MIEUX ENSEMBLE

faire une différence, partager, cheminer

NE LAISSEZ PERSONNE
VENIR À VOUS
QUI NE REPARTE MEILLEUR
ET PLUS HEUREUX
MÈRE TÉRÉSA

ÊTRE MIEUX ENSEMBLE

faire une différence, partager, cheminer

NE LAISSEZ PERSONNE
VENIR À VOUS
SANS REPARTIR MEILLEUR
ET PLUS HEUREUX
ROBERT BÉLIVEAU

CONCLUSION

Ne pas s'oublier.. Commencer par soi !

« Un homme qui se noie ne peut pas

aider les autres.

Si nous voulons être prêts

à aider les autres,

nous devons essayer

de nous aider nous-mêmes. »

CONCLUSION

- Une vie équilibrée est un défi personnel (et collectif) et un processus continu, jamais définitivement achevé, pour chaque médecin (chaque humain).
- On ne doit pas attendre passivement de solution politique ou organisationnelle.
- Changer est possible ; changer est nécessaire ; changer est aussi un deuil à assumer.

CONCLUSION

- La fatigue de compassion est inévitable si la compassion n'est pas accompagnée de sagesse (limites et besoins)
- La santé du médecin implique qu'il puisse reconnaître et répondre efficacement à TOUS ses besoins et établir la distinction entre besoin et désir.

Le Bonheur : Se contenter de **PEU** et savoir bien s'entourer



Quelques suggestions de lecture

- Stephen R. Covey : Priorité aux priorités.
 - Joe Dominguez, Vicky Robin : Votre vie ou votre argent.
 - Autres suggestions : voir la liste
-