



PAN
Programme d'aide
aux notaires du Québec.

APNQ

ASSOCIATION PROFESSIONNELLE
DES NOTAIRES DU QUÉBEC

Cessez de vouloir trop en faire

Le fait d'avoir beaucoup de pain sur la planche nous donne le sentiment d'être utile et « dans le coup », ce qui est agréable jusqu'à un certain point... Un point que bon nombre d'entre nous atteignent assez rapidement cependant. Il se peut que nous ne prenions conscience de trop en faire que lorsque nous en avons « ras le bol ». En fait, pour éviter ce sentiment, vous devez prévoir – et prendre délibérément – du temps de solitude.

La lecture de ces mots – rien que le fait de penser à la solitude – peut vous aider à vous détendre. Mais vous pourriez aussi vous demander comment diable y parvenir! Cet article vous offre quelques suggestions à cet égard, mais elles ne vous seront d'aucune utilité si vous ne saisissez pas chaque occasion possible de vous accorder du temps de solitude, ce que vous serez plus susceptible de faire si vous reconnaissez à quel point ces moments sont bénéfiques.

Lisez donc attentivement les réflexions ci-dessous

Il est facile de se laisser emporter dans un tourbillon autoalimenté par les attentes de la société. Le fait de vivre dans la frénésie vous prouverait-il que vous êtes utile et populaire?

Beaucoup de gens ont des attentes envers nous, et bon nombre d'entre nous attendons beaucoup de nous-mêmes. Un emploi du temps bien chargé est considéré comme un signe de réussite. Songez à ces enfants, surtout les enfants de parents actifs, qui courent d'une activité planifiée à l'autre, ne s'accordant à eux-mêmes que peu de temps de solitude.

La frénésie est un comportement acquis

Si la frénésie fait partie de notre culture, ce n'est pas forcément le cas de celle de tout le monde. Cependant, puisque bon nombre d'entre nous ont grandi avec elle, cette frénésie fait maintenant partie de ce que nous sommes. Il est heureusement possible, puisque ce comportement est acquis, d'apprendre une autre façon de vivre.

Nous savons depuis des siècles qu'il est bon pour la santé de se donner des périodes de quiétude, de solitude et de méditation. Les civilisations anciennes avaient elles-mêmes constaté les bienfaits de la méditation. Les pratiques méditatives asiatiques et européennes datent en effet d'il y a très longtemps, et les scientifiques ont démontré que la méditation et la pleine conscience peuvent combattre les effets physiologiques du stress.

Nous savons depuis des centaines d'années qu'il est sain d'avoir des moments de calme pour la solitude. Les civilisations anciennes connaissaient les bénéfices de la méditation. Les pratiques orientales et européennes de méditation ne datent pas d'hier. Il est maintenant reconnu par les scientifiques que la méditation peut contrer les effets physiologiques du stress.

Savoir reconnaître les bienfaits de la solitude

Vous avez probablement entendu parler de la façon dont les idées et la créativité émergent de « temps d'arrêt ». Newton a découvert le principe de la gravité alors qu'il flânait sous un arbre. L'idée de la théorie de la relativité est venue à Einstein pendant un rêve. Pensez aux fois où de bonnes idées vous sont venues à l'esprit lorsque vous passiez du temps seul.e pendant un moment de détente. Essayez de vous rappeler le sentiment de solitude et les lieux particuliers qui vous ont inspiré ce sentiment.

Rassemblez les souvenirs de vos meilleurs moments de solitude. La nature nous inspire souvent ce sentiment. Pensez à ce que vous ressentez lorsque vous marchez sans but sur une plage. Vous rappelez-vous le calme d'une forêt ou les parfums d'un jardin fleuri? Peut-être vous revoyez-vous assis.e dans un parc à observer les écureuils. Certaines personnes vivent également des moments très paisibles dans un lieu de culte ou dans une bibliothèque.

Vous devez changer vos comportements avant de pouvoir vous attendre à changer vos sentiments. Si vous avez envie de plus de solitude dans votre vie, planifiez d'abord les changements que vous souhaitez faire à cette fin.

Priorisez vos activités et sachez dire « non »

Tout comme nous pouvons « désencombrer » la maison ou notre table de travail, il est possible de désencombrer notre liste de choses à faire. Dressez la liste de toutes vos tâches, puis supprimez celles qui ne sont pas essentielles. Le fait de vous concentrer sur les tâches importantes vous permettra de leur accorder toute votre attention. Vous pourrez utiliser ce temps libéré pour prendre soin de vous et goûter la solitude.

Au lieu d'essayer d'effectuer plusieurs tâches à la fois ou de vous dépêcher à en arriver au bas de votre liste, utilisez le temps limité dont vous disposez pour faire un travail de qualité. Vous éviterez ainsi de faire la même tâche deux fois afin de réparer vos erreurs.

Dites « non » plus souvent. On hésite souvent à refuser une demande de ses proches ou de ses collègues par crainte de les décevoir. On craint d'être impoli.e ou d'être perçu.e comme incapable d'accomplir la tâche demandée. Cependant, ce refus crée du temps dans votre horaire pour vous reposer et vous ressourcer, vous permet de faire des activités qui correspondent à vos objectifs et fixe des limites dans les attentes d'autrui à votre égard. Il constitue un aspect important de l'autogestion de votre santé et libère du temps pour la solitude.

Prévoyez du temps à votre horaire pour accomplir les tâches qui vous tiennent à coeur. Cela est parfois la seule façon de pouvoir vous consacrer aux activités qui comptent vraiment pour vous, comme lire, apprendre quelque chose de nouveau, écrire ou rêvasser.

N'oubliez pas que chaque individu est unique. Examinez vos priorités et trouvez ce qui vous convient et ce qui ne vous convient pas.
