

## **CHAPITRE 2**

### **IL EST TANT D'AGIR**



*“Cette étrange maladie de la vie moderne, avec son empressement malade, ses buts divisés” Matthew Arnold*

Maintenant que nous avons parlé des raisons pour lesquelles l'équilibre travail/vie est important, et que vous savez que les autres se sentent comme vous, qu'allez-vous faire pour affronter le problème ?

Il est possible que vous haïssiez ce qu'est devenue votre vie. Mais, vous ne savez probablement pas comment changer le paysage. Vous serez heureux d'apprendre que vous POUVEZ changer votre vie. Que vous preniez la décision pour des raisons de santé, de relations ou simplement suite au besoin de prendre le contrôle de votre propre vie, vous avez plus que jamais assez de justifications et de motivations pour lancer le mouvement.

Toutefois, vous devez vous engager fermement à changer. Soyez réaliste au sujet de la vitesse et de la distance dans votre plan. Mais soyons clair ! Ce dont nous parlons ici n'est pas de quitter votre travail et d'espérer que quelqu'un donnera de l'argent pour la cause.

Il existe une réelle différence entre atteindre un équilibre entre votre vie de famille et votre travail et le fait de ne pas avoir de travail du tout. Le travail fait partie de la vie et est réellement sain et constructif. Il permet de payer les factures. Il nous offre la récompense d'un véritable accomplissement et du sentiment d'être utile dans la communauté et la société.

Ce dont nous parlons est l'équilibre rationnel entre votre travail et votre vie sociale – un équilibre qui est trop rare dans la société

actuelle et dont l'absence a causé des coûts stratosphériques pour les services de santé et une augmentation dramatique du stress et des problèmes psychologiques et relationnels.

Maintenant que nous sommes clairs au sujet des objectifs et des raisons d'un équilibre travail/vie, continuons ! Si vous avez décidé de sauter du carrousel et de chercher un réconfort occasionnel auprès de votre famille et de vos amis, vous devez avoir un plan d'évasion.

Avant tout, vous devez définir des objectifs ! Impliquez votre patron, vos collègues, votre famille et vos amis dans le processus et conservez les lignes de communication ouvertes. Vous finirez où vous voulez.

Plutôt simple, non ?

En fonction de votre âge et de combien de temps vous avez passé dans la jungle du quotidien, vous trouverez la chose plus difficile que ce que vous pensiez, mais avec de la persévérance et le bon réseau de soutien, vous pouvez réussir.

**Êtes-vous prêt ? Bien !**

Donc, sans plus de cérémonie, procédons !