



*Pour faire un choix avisé de style de vie*

# **L'ART DE VIEILLIR**

## **AVEC GRÂCE ET SÉRÉNITÉ**

### ***CAHIER D'AUTO-APPRENTISSAGE***

**Un cadeau d'Encadrement G.O.L.E.A.D.**

***Montréal, Québec, Canada***



**Encadrement G.O.L.E.A.D**

**[www.go-lead.org](http://www.go-lead.org)**



*Pour faire un choix avisé de style de vie*

Droits d'auteur. ©2020 by Georges Beshara. Tous les droits réservés.

Matériel du cours mis-à-jour Mars 2025.

Aucune partie de ce programme ne peut être reproduite, enregistrée ou transcrite sous aucune forme ou par quelque moyen que ce soit (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement, Internet, etc.) sans la permission écrite de l'éditeur et de l'auteur

Ce cours vous est offert seulement à titre d'information sans aucune garantie explicite ou implicite.

**Publié par:**

Édition et formation Gestion de ma vie Inc, / Institut Gestion de ma vie  
Montréal, Québec, Canada

**Distribué par:**

**Encadrement G.O.L.E.A.D.**

Un organisme sans but lucratif basé à Montréal, Québec, Canada.

**<http://www.go-lead.org>**

Produit au Canada

# L'ART DE VIEILLIR AVEC GRÂCE ET SÉRÉNITÉ

## Table des matières

### Module 1

#### Comprendre les défis et les opportunités de la retraite et du vieillissement

- Introduction
- L'impact sur votre vie de la retraite et du vieillissement.
- Les préjugés et sentiments face à la retraite et au vieillissement
- Nos choix de style de vie

### Module 2

#### Maintenir un haut niveau d'enthousiasme et de confiance en soi

- Introduction
- Définir l'enthousiasme
- Développer l'enthousiasme
- Définir et reconnaître nos réalisations
- Les facteurs qui nous motivent
- Identifier nos points forts

### Module 3

#### Maintenir un réseau de relations de soutien

- Introduction
- Nos relations à la retraite
- Définir les relations de soutien
- La retraite et les conjoints
- Éléments nécessaires à l'établissement du respect
- Exprimer notre appréciation vis-à-vis des autres
- Facteurs de motivation
- Habitudes quotidiennes

### Module 4

#### Gérer le stress et maintenir une attitude positive à la retraite

- Introduction
- La retraite et le stress
- Les comportements et le stress
- Définition et sources de stress
- L'attitude et le défi
- Nos croyances fondamentales
- Modifier nos croyances
- Six techniques pour bien gérer le stress



*Pour faire un choix avisé de style de vie*

# **L'ART DE VIEILLIR**

## **AVEC GRÂCE ET SÉRÉNITÉ**

### ***CAHIER D'AUTO-APPRENTISSAGE***

### ***MODULE UN***

**Un cadeau d'Encadrement G.O.L.E.A.D.**

***Montréal, Québec, Canada***



**Encadrement G.O.L.E.A.D**

**[www.go-lead.org](http://www.go-lead.org)**



*Pour faire un choix avisé de style de vie*

Droits d'auteur. ©2020 by Georges Beshara. Tous les droits réservés.

Matériel du cours mis-à-jour Mars 2025.

Aucune partie de ce programme ne peut être reproduite, enregistrée ou transcrite sous aucune forme ou par quelque moyen que ce soit (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement, Internet, etc.) sans la permission écrite de l'éditeur et de l'auteur

Ce cours vous est offert seulement à titre d'information sans aucune garantie explicite ou implicite.

**Publié par:**

Édition et formation Gestion de ma vie Inc, / Institut Gestion de ma vie  
Montréal, Québec, Canada

**Distribué par:**

**Encadrement G.O.L.E.A.D.**

Un organisme sans but lucratif basé à Montréal, Québec, Canada.

**<http://www.go-lead.org>**

Produit au Canada

## **Module 1**

# **Comprendre les défis et les opportunités de la retraite et du vieillissement**

### **Introduction :**

Si le mot retraite vous rend las, vous n'êtes pas le seul. En effet, pour plusieurs d'entre nous, la retraite est un mot, un concept mal compris. La réclusion, la solitude, la canne et la chaise berçante sont les images qui nous viennent immédiatement à l'esprit. Bien entendu, rien n'est plus faux. Il est, en effet, tout aussi faux de croire que la retraite marque une fin, qu'elle annonce le début d'une période vide et insignifiante, qu'il est erroné de croire que la terre est plate. À la retraite, vous choisissez une nouvelle façon de vivre : elle peut être aussi remplie et intéressante que vous le désirez, et vous n'avez même pas besoin d'attraper l'autobus de 7h45 pour y arriver!

Ce cours a été conçu pour vous, afin de vous permettre de mieux cerner ce que vous pensez de la retraite et du vieillissement. Ce cours vous aidera à apprécier les opportunités qui frappent à votre porte et les actions que vous pouvez toujours prendre pour vous aider à vieillir avec grâce et sérénité.

Le but de ce cours est de vous donner les outils nécessaires pour vous aider à tirer le meilleur parti des années restantes de votre vie.

### **Les 4 modules de «L'art de vieillir avec grâce et sérénité» sont :**

1. Comprendre les défis et les opportunités de la retraite et du vieillissement
2. Maintenir un haut niveau d'enthousiasme et de confiance en soi
3. Maintenir un réseau de relations de soutien
4. Gérer le stress et maintenir une attitude positive à la retraite.

Quoique ce soit idéal de compléter les 4 modules vous pouvez aussi choisir de compléter seulement les modules qui vous intéressent.

### **Questions que l'on se pose :**

Il y a beaucoup de questions liées à la retraite et au vieillissement que vous vous êtes peut-être posé. Quel sont mes besoins financiers? Comment mes ressources financières répondront-elles à mes besoins à la retraite? Comment vais-je passer mon temps? Comment vais-je me sentir physiquement? Comment vais-je me sentir en vieillissant lorsque j'aurai besoin de plus en plus d'aide?

### **La retraite :**

La retraite représente pour beaucoup, un moyen de se réaliser pleinement. C'est une période d'ajustement et d'apprentissage. La retraite nous permet de faire les choses qu'on a toujours voulu faire mais pour lesquelles on manquait de temps, de réaliser son potentiel, de se découvrir de nouveaux intérêts, de se faire de nouvelles relations et d'entretenir les anciennes. C'est le moment d'exploiter ses possibilités, de cultiver ses talents, de voyager et de poursuivre ses activités sans avoir à assumer les obligations et les responsabilités que représentent une carrière et une famille à élever.

En même temps, la retraite est un temps d'adaptation, d'acceptation et d'apprentissage. Lentement et à mesure que nous vieillissons, en particulier lorsque nous atteignons 75 ans et au-delà, notre corps commence à nous dire de ralentir. Nous commençons à souffrir de quelques problèmes de santé et nous devons surtout apprendre à vivre avec de la douleur et la peur persistante que les choses ne s'améliorent pas beaucoup.

**En résumé le premier module de votre cours vous aidera à:**

- Considérer l'impact sur votre vie de la retraite et du vieillissement.
- Revoir certains préjugés et sentiments que l'on entretient face à la retraite et au vieillissement
- Faire un choix de style de vie pour les 2 ou 3 prochaines années en ce qui touche:
  - Une seconde carrière.
  - Des activités de bénévolat.
  - Votre milieu de vie.
  - Vos relations.
  - Vos passe-temps.
  - Vos activités d'exercices.
  - La nutrition et la santé.

**Votre Cahier d'auto-apprentissage :**

Votre cahier d'auto-apprentissage comprend des exercices faciles à compléter qui vous aideront à définir et à revoir vos choix de style de vie sur une base annuelle ou tous les deux ou trois ans. Si vous avez un conjoint ou un proche compagnon avec qui vous vivez, il est important de lui demander de suivre également ce cours et de compléter les exercices.

Le cours se compose de ce matériel de lecture qui est suivi des exercices qui vous aideront, vous et votre conjoint ou compagnon à mieux planifier votre retraite.

Il est temps de passer en revue certains de nos sentiments et préoccupations que nous pouvons avoir au sujet du vieillissement et de la retraite.

## **Les idées préconçues et préjugés à propos de la retraite et du vieillissement**

Indiquez avec un V (pour Vrai) ou F (pour Faux) les énoncés que vous croyez vraies ou faux.

1. Notre capacité d'apprendre décroît rapidement après 65 ans.
2. Le rapport des gens de plus de 65 ans est de 1 sur 20 en Amérique du Nord.
3. De nos jours, la plupart des personnes âgées ont besoin d'aide financière.
4. Les gens qui ont des parents âgés ont régulièrement des contacts avec eux.
5. La probabilité de vie des hommes et des femmes est d'environ 75 années.
6. Les retraités ont une activité sexuelle réduite.
7. Le niveau de vie et de santé des personnes âgées se détériore.
8. A Une faible proportion de personnes âgées vit en institutions.
9. Les gens deviennent généralement plus religieux avec l'âge.
10. Les personnes âgées ont peu de hobbies et d'activités. Elles aiment se reposer et ont tendance à s'isoler.
11. Toute personne âgée devient éventuellement sénile.
12. Un certain nombre de personnes âgées désirent travailler.
13. Les personnes âgées sont victimes de stéréotypes et de plaisanteries
14. Après 50 ans, la santé se détériore rapidement.
15. Les personnes âgées se sentent généralement seules.

## Réponses au 15 questions

1. La réponse est fausse. Avec une bonne santé et une activité mentale normale, notre capacité d'apprentissage est sensiblement la même tout au long de notre vie. Les personnes plus âgées peuvent nécessiter plus de temps pour acquérir une nouvelle habileté, en particulier une habileté motrice, mais elles conserveront toute nouvelle habileté acquise.
2. La réponse est fausse. Le rapport des personnes de plus de 65 ans en Amérique du nord est actuellement d'environ 1 sur 5.
3. La réponse est vraie, une forte proportion des personnes âgées, plus particulièrement les femmes, doit obtenir une aide financière. Les femmes vivent généralement plus longtemps que les hommes et un certain nombre d'entre elles n'ont jamais travaillé ou participé à un régime de retraite.

Une planification financière entreprise aussi tôt que possible avant la retraite, peut alors être d'un certain secours. La plupart des personnes qui entreprennent une telle planification le plus tôt possible avant leur retraite n'ont besoin que de peu d'aide financière le moment venu.

4. La réponse est vraie. La plupart des personnes de plus de 65 ans voient un de leurs enfants au moins une fois la semaine. Plusieurs d'entre elles voient au moins un enfant plusieurs fois par semaine. La plupart d'entre elles entretiennent de très bons rapports avec leurs enfants.
5. La réponse est fausse. La probabilité de vie des hommes de plus de 50 ans est de 81 ans. Dans le cas des femmes de plus de 50 ans, la probabilité de vie est de 84 ans. Des améliorations constantes dans le domaine de la médecine permettent d'augmenter graduellement la durée de vie moyenne.
6. La réponse est fausse. Le concept d'un âge asexué relève du mythe. Une activité sexuelle normale peut être maintenue jusqu'à un âge très avancé si les partenaires sont en bonne santé.

L'activité sexuelle est influencée par les habitudes, les préférences, le niveau d'énergie de la personne et la disponibilité d'un partenaire.

7. La réponse est fausse. Le niveau de vie et de santé des personnes âgées s'est amélioré en Amérique du Nord au rythme des percées médicales.
8. La réponse est vraie. En Amérique du Nord, environ 5% seulement des gens de plus de 65 ans sont placés en institution. Les personnes âgées sont de plus en plus souvent traitées à la maison si c'est ce qu'elles désirent. Une autre option très populaire consiste à vivre dans une communauté de retraités, soit dans leurs propres appartements ou maisons. Ils partagent un large éventail de services et activités récréatives au sein de leur communauté de retraite.

La grande majorité des retraités décèdent à leur domicile, à la communauté de retraités s'ils y habitent ou à l'hôpital s'ils doivent recevoir un traitement d'urgence.

9. La réponse est fausse. Les gens ne changent généralement pas leurs habitudes avec l'âge. Les personnes religieuses, comme les personnes sans croyances religieuses, restent ce qu'elles ont toujours été.
10. La réponse est fausse. Les personnes âgées, lorsqu'elles sont motivées, comptent parmi les membres les plus actifs de l'éducation permanente et des centres communautaires. Leur implication s'explique par les heures de loisir dont elles disposent ainsi que par le choix d'activités qui leur est offert.
11. La réponse est fausse. La sénilité est une maladie, non une caractéristique du vieillissement. Il y a moins de 5% de personnes « séniles » dans la population âgée.
12. La réponse est : vraie. La plupart des enquêtes ont révélé que les personnes âgées aiment travailler. Le travail peut être de nature traditionnelle aussi bien que bénévole. La plupart des personnes âgées veulent avoir une vie bien remplie.
13. Malheureusement, la réponse est vraie. La tendance est toutefois à la baisse grâce aux connaissances de plus en plus poussées en gérontologie, et à l'implication grandissante des personnes âgées pour défendre leur cause.
14. La réponse est fausse. Les faits démontrent que notre santé ne commence à se détériorer sérieusement qu'après que nous ayons atteint l'âge de 80 ans. Toute personne peut améliorer ses chances de demeurer en bonne santé en surveillant son régime, en faisant de l'exercice et en apprenant à relaxer.
15. La réponse est fausse. La solitude n'a rien à voir avec l'âge. Elle peut être ressentie à tout âge. Quantité de personnes âgées ne se sentent pas seules. Elles ont appris à apprécier leurs moments de solitude ou elles ont développé l'art de se faire des amis.

## Vos sentiments

Que ressentez-vous quand vous pensez à votre retraite ?

Vous sentez-vous tourmenté, anxieux, inquiet, déprimé, démotivé ou vous sentez-vous plutôt heureux, utile, relaxé, en contrôle, soulagé, motivé et positif ?

En résumé, si vos sentiments sont principalement positifs, il peut y avoir plusieurs raisons. Vous avez peut-être déjà créé pour vous une vie harmonieuse et heureuse à la retraite.

D'un autre côté, si vous vous sentez pour la plupart inquiet, peut-être c'est parce que vous vous ennuyez à la retraite et vous cherchez de nouvelles façons d'occuper votre temps. Vous pouvez également être préoccupé par votre situation financière et vous vous sentez limité à cause de cela. Vous vous inquiétez aussi peut-être trop à propos de votre santé et de l'inévitabilité du vieillissement.

Ces sentiments inquiétants sont parfaitement normaux. Vous avez sans doute besoin de plus d'informations pour changer votre façon de penser et c'est ce que ce cours va vous aider à faire.

Au fur et à mesure que vous complétez les exercices dans votre cahier d'exercices et que vous mettez en œuvre des idées avec lesquelles vous êtes à l'aise, vous vous sentirez de plus en plus en contrôle et vous remplacerez les pensées et sentiments indésirables avec des pensées et des sentiments associés à l'acceptation, au contentement, à l'harmonie et à la sérénité.

## Vos sentiments face à la retraite et le vieillissement

Indiquez les sentiments qui correspondent le mieux aux vôtres, en ce qui a trait à la retraite et au vieillissement. Soyez honnête et spontané. Vous voulez connaître vos véritables sentiments. Pour vous aider, utilisez cette liste pour déterminer les sentiments que vous ressentez souvent ou la plupart du temps.

|           |            |             |
|-----------|------------|-------------|
| Tourmenté | Anxieux    | Inquiet     |
| Heureux   | Utile      | Relaxé      |
| Irrité    | Fâché      | En contrôle |
| Frustré   | Démotivé   | Motivé      |
| Déprimé   | Confiant   | Fier        |
| Excité    | Positif    | Démuni      |
| Agacé     | Inapprécié | Chanceux    |
| Ignorant  | Provoqué   | Déçu        |
| Hésitant  | Soulagé    | Prêt        |

### Les 8 sentiments qui prévalent en ce qui a trait à la retraite et le vieillissement

## Le choix de style de vie :

Il est temps de parler de style de vie.

Votre style de vie à la retraite est défini par les choix que vous faites concernant où vous voulez vivre et comment vous passez votre temps, les relations et les amitiés que vous entretenez, vos passe-temps et intérêts, vos projets de voyage, vos activités de bénévolat, une éventuelle deuxième carrière ou un travail à temps partiel, et finalement temps l'exercice et les activités liées à la nutrition et au maintien d'une bonne santé.

Évidemment, vous avez déjà fait bon nombre de vos choix de vie maintenant que vous êtes à la retraite. Cependant, vos besoins et votre choix de style de vie changeront avec l'âge. Bien que vous aimiez être assez actif à 60 ans, 70 ans et même peut-être à 78 ans. Vous serez probablement beaucoup moins actif lorsque vous atteindrez 80 et 90 ans. Vous devez donc ajuster régulièrement vos choix de style de vie.

Certains des choix de styles vie que vous faites ou que vous modifiez auront également un impact sur vos finances. Vous devrez donc également revoir et mettre à jour votre budget en conséquence.

## Options de milieu de vie

La plupart des gens continuent de vivre chez eux à la retraite. S'ils possèdent une maison, ils continuent d'y vivre même si certains décident finalement de la vendre pour acheter un condominium afin de ne pas avoir à se soucier de l'entretien de la maison.

Finalement, certains pourraient également envisager de vendre leur maison ou leur condominium, et de louer un appartement dans une communauté de retraite où ils peuvent se faire de nouveaux amis et s'impliquer dans les nombreuses activités organisées et où ils peuvent profiter des services qui sont fournis. D'autres décident de quitter la grande ville pour s'installer à la campagne.

Bien sûr, le décès de l'un des conjoints peut également déclencher des changements dans le milieu de vie pour le conjoint restant.

Le coût de la location dans une communauté ou une résidence pour retraités peut varier considérablement selon l'espace loué et le niveau de luxe et de services offerts.

Avant d'apporter des modifications à votre environnement de vie, vous devez examiner attentivement les conséquences et mettre à jour votre budget en conséquence.

Voyons ensemble l'exercice qui suit. Si une fois chez vous vous décidez après en avoir discuté avec votre conjoint ou conjointe de faire des changements dans votre milieu de vie, inscrivez les changements que vous pensez faire, dans l'espace prévue. Il vous faudra sans doute faire un peu de recherche avant de prendre une décision aussi importante qui a définitivement des conséquences financières qu'il faudra discuter avec votre planificateur financier ou la banque ou la caisse de crédit avec qui vous faites affaires.

## CHOIX DE STYLE DE VIE - Votre milieu de vie:

Prévoyez-vous des changements? – Si oui, donnez les détails:

Quand?

|  |
|--|
|  |
|--|

Ramification financière (le cas échéant)

|  |
|--|
|  |
|--|

## Voyons maintenant les deuxièmes carrières et le bénévolat..

Qui sont les personnes à la retraite qui se cherchent une deuxième carrière?

### Ce sont généralement des individus:

Qui ont reçu et trouvé financièrement avantageux d'accepter une option de retraite anticipée de leurs employeurs. Ils peuvent encore être relativement jeunes et leurs conjoints peuvent encore travailler. Ils ont maintenant la possibilité de faire un travail qu'ils vont vraiment apprécier et peut même avoir les ressources financières pour démarrer une petite entreprise ou acheter une franchise.

Qui sont à la retraite et éventuellement se sentent ennuyés et aimeraient être à nouveau impliqué dans des activités liées au travail, peut-être à temps partiel ou un projet à la base du projet - faire quelque chose qu'ils aimeraient vraiment.

Qui aimeraient augmenter leurs revenus en faisant quelque chose de peut-être différent et plus motivant, afin de générer des revenus supplémentaires. Ils pourraient être Intéressés par une opportunité à temps partiel ou à temps plein et pourraient continuer à travailler aussi longtemps tant qu'ils sont en bonne santé.

Bien sûr les revenus issus de la seconde carrière doivent être pris en compte lors de la mise à jour du budget chaque année.

Il y a aussi le travail bénévole non rémunéré qui est une excellente alternative très flexible pour rester occupé, et se sentir utile tout en se rendant utile aux autres.

Regardons ensemble les pages 11 et 12 de ce document. Vous y trouverez des listes d'idées de secondes carrières et de bénévolat. C'est des exercices que vous pouvez faire en quelques minutes tranquillement chez-vous si vous cherchez une seconde carrière ou de nouvelles idées pour faire du bénévolat.

## CHOIX DE STYLE DE VIE Idées de 2èmes carrières que vous pouvez envisager

|                                |                                 |                                      |
|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|
| Occupation actuelle            | Directeur d'une pension         | Psychothérapeute                     |
| Conseiller de direction        | Conseiller en gestion           | Planificateur financier              |
| Agent immobilier               | Services - relations publiques  | Propriétaire – com. d'import-export  |
| Directeur à contrat            | Animateur d'ateliers            | Investisseur en immobilier           |
| Écrivain                       | Directeur d'entreprise          | Commerce de poterie                  |
| Chef ou cuisinier              | Propriétaire d'une garderie     | Réparateur horloger                  |
| Gérant - club ou association   | Propriétaire d'un café          | Programmeur en informatique          |
| Technicien en informatique     | Fripierie                       | Propriétaire - foyer personnes âgées |
| Location de maisons            | Service d'édition               | Concepteur de vêtements              |
| Moniteur de conduite           | Mécanicien automobile           | Moniteur - conditionnement physique  |
| Commerce - marché aux puces    | Fleuriste                       | Constructeur de meubles              |
| Coiffeur                       | Traiteur                        | Commerce d'antiquités                |
| Service de travaux domestiques | Boulangerie                     | Organisateur de danse sociale        |
| Musicien                       | Préparateur - rapports d'impôts | Agent d'assurances                   |
| Décorateur intérieur           | Gérant d'un magasin             | Propriétaire ou directeur d'un motel |
| Figurant (cinéma)              | Critique (d'arts)               | Chroniqueur                          |
| Barman                         | Reporter                        | Toilettage, dressage d'animaux       |
| Propriétaire d'une animalerie  | Commerce élevage d'animaux      | Détective privé                      |
| Évaluateur immobilier          | Réparateur appareils ménagers   | Service de rencontre                 |
| Réceptionniste                 | Photographe                     | Chauffeur d'autobus scolaire         |
| Agence de placement            | Service de sécurité             | Propriétaire d'une galerie d'art     |
| Encadreur                      | Commerce de couture             | Peintre d'enseignes                  |
| Réparateur de TV ou de VCR     | Instructeur de natation         | Enseignant                           |
| Représentant en télémarketing  | Démarcheur                      | Instructeur de tennis                |
| Voyagiste                      | Guide touristique               | Agent de tourisme                    |
| Menuisier                      | Commerce de livres usagés       | Service de réparations de meubles    |
| Commerce de vidéos de mariages | Propriétaire service de réveil  | Rédacteur de bulletins               |

**Idées de deuxièmes carrières qui pourraient vous intéresser: (y compris d'autres pas sur la liste)**

**Ramification financière (le cas échéant)**

## CHOIX DE STYLE DE VIE - Liste d'idées de bénévolat

|                                                |                                       |
|------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Centres de réadaptation (drogués, alcooliques) | Abris pour les animaux                |
| Guide dans des galeries d'art ou des musées    | La garde d'enfants                    |
| Les Grands frères                              | Les Grandes sœurs                     |
| Œuvres missionnaires                           | Église, mosquée ou synagogue          |
| Clubs communautaires                           | Entraîneur sportif                    |
| Projets communautaires                         | Cuisine communautaire                 |
| Conseiller dans des centres de détresse        | Garderies                             |
| Transport de personnes âgées                   | Haltes-accueil                        |
| Banques alimentaires                           | Parent secours                        |
| Aide dans une boutique de cadeaux              | Moniteur de guides et de jeannettes   |
| Centres de réadaptation                        | Soins à domicile                      |
| Visites aux malades et aux convalescents       | Guide dans un musée                   |
| Travail dans une bibliothèque                  | Travail en coulisse (théâtre)         |
| Popote roulante                                | Entretien de parcs naturels           |
| Surveillance du voisinage                      | Assistance à des collectes de fonds   |
| Organisateur de soupers                        | Développement outre-mer               |
| Lecture aux non-voyants                        | Centres de recyclage                  |
| Vente dans un magasin d'aubaines               | Assistance scolaire                   |
| Moniteur de scouts et de louveteaux            | Services aux immigrants               |
| Clubs philanthropiques (Rotary, etc.)          | Magasinage (personnes âgées, malades) |
| Conseiller pour petites entreprises            | Camps de jour ou d'été                |
| Aide aux femmes battues                        | Membre d'un conseil d'administration  |
| Aide aux victimes de racisme                   | Enseignement de la natation           |
| Enseignement d'artisanat                       | Enseignement musical                  |
| Enseignement du chant                          | Enseignement d'une langue             |
| Comité de souscription                         | Centre d'appels de détresse           |
| Centre de renseignements téléphoniques         | Sollicitation téléphonique            |
| Traduction                                     | Plantation d'arbres                   |
| Tutorat d'enfants                              | Visites aux malades                   |
| Visites à domicile (personnes âgées, malades)  | Visites aux détenus                   |

Activités de bénévolat qui peuvent vous intéresser (Y compris d'autres pas sur la liste)

## **Style de vie - Passe-temps et intérêts**

Lorsqu'on prend sa retraite on se trouve en moyenne avec plus de 2,000 heures de temps libre. C'est vraiment l'opportunité de s'impliquer dans nos passe-temps et dans les activités qui nous intéressent. On peut :

- Inviter des amis à la maison.
- Sortir manger au restaurant.
- Aller au club, au théâtre.
- Aller danser ou aller au cinéma.
- Assister à un match de hockey.
- Jouer aux cartes.
- Assister à un concert ou à une pièce de théâtre.
- Lire ou écrire.
- Dessiner ou peindre ou faire de la photographie.
- Collectionner des timbres.
- Faire partie d'une chorale.
- Faire un barbecue.
- Garder les petits enfants.
- et bien d'autres choses.

Regardons ensemble la page 14 de votre cahier d'exercices. Comme vous le voyez, voilà une liste qui pourra vous rappeler certaines activités que vous faisiez dans le passé et qui pourraient vous intéresser de nouveau ou de nouvelles activités que vous pourriez faire.

Encore une fois, regardez la liste tranquillement chez vous pour revoir vos activités pour les deux ou trois prochaines années. Discutez-en avec votre conjoint ou conjointe et voyez aussi les conséquences financières que celle-ci pourraient avoir.

## CHOIX DE STYLE DE VIE - Passe-temps et intérêts

Passez en revue la liste suivante de loisirs et d'intérêts et identifiez ceux que vous faites actuellement et les nouvelles activités que vous aimeriez faire dans le futur: (Y compris d'autres pas sur la liste)

- Être acteur
- Astronomie
- Assister à des pièces de théâtre
- Assister à des courses de chevaux
- Assister à des événements sportifs
- Réparer des voitures
- Jouer au bingo
- Faire de la navigation
- Faire du camping
- Faire de la menuiserie
- Activités pastorales (église, temple)
- Collectionner
- Poursuivre des études
- Faire de l'artisanat
- Danser
- Organiser des soupers
- Road Scholar (Elderhostel)
- Voler (aviation)
- Jeux d'argent, casino
- Généalogie
- Rénovation de maisons
- Apprendre une langue étrangère
- Correspondance
- Modèles réduits
- Numismatique
- Dessin
- Philatélie
- Travail de chambre noire
- Jouer d'un instrument
- Poterie
- Lecture
- Faire partie d'une chorale
- Regarder la télé
- Visiter des amis
- Faire du vin
- Écrire un roman
- Astrologie, horoscope
- Assister à des concerts
- Aller au cinéma
- Visiter des galeries d'art
- Assister à des courses automobiles
- Jouer au billard
- Observer les oiseaux
- Faire de la calligraphie
- Jouer aux cartes
- Jouer aux échecs
- Faire partie d'un club
- Ordinateurs, Internet
- Faire de la fine cuisine
- Mots croisés et jeux de mots
- Souper (à l'extérieur)
- Assister à des soupers
- Pêcher
- Lire la bonne aventure
- Visites aux enfants, à la famille
- Tir d'adresse, armes à feu
- Spiritualité
- Collection de papillons
- Méditation
- Randonnées pédestres
- Peinture
- Soins aux animaux de compagnie
- Photographie
- Restauration d'images, encadrement
- Engagement dans un parti politique
- Sculpture
- Promenades automobiles
- Faire de la motoneige
- Voyager
- Écrire des poèmes
- Faire de la bière
- Travailler en coulisse (théâtre)

Vos passe-temps actuels :

Autres passe-temps que vous aimeriez poursuivre :

Ramification financière (le cas échéant)

## **Style de vie - Les voyages**

Voyager est une des activités les plus populaires lorsque l'on prend à la retraite ou à la semi-retraite – bien sûr une fois que le coronavirus est sous contrôle et qu'il n'est plus dangereux de voyager.

Vous aimeriez peut-être prendre une croisière dans les Caraïbes ou en Méditerranée. Peut-être aimeriez-vous voyager à travers le Canada ou les États-Unis ou passer du temps en Europe, en Amérique du Sud ou en Asie.

Avant de prendre des décisions, il faudrait bien entendu que vous en discutiez avec la personne qui partage votre vie et revoir le budget.

La page 17 de votre cahier d'exercice vous donne une liste d'idées à considérer. Encore une fois, c'est vraiment un exercice facile à compléter mais qui est mieux complété en toute tranquillité chez soi.

## **CHOIX DE STYLE DE VIE - Les voyages -**

### **Exemples de destinations :**

- |                   |                        |                    |
|-------------------|------------------------|--------------------|
| • Europe          | • Caraïbes             | • Inde             |
| • Égypte          | • Israël, Terre sainte | • Extrême-Orient   |
| • Alaska          | • Hawaï                | • Méditerranée     |
| • Afrique         | • Australie            | • Nouvelle-Zélande |
| • Amérique du Sud | • Argentine            | • Grande-Bretagne  |
| • Irlande         | • Grèce                | • Italie           |
| • France          | • Espagne              | • Thaïlande        |
| • Portugal        | • Afrique du Sud       | • Maroc            |
| • Japon           | • Chine                | • Canada           |
| • Etats-Unis      | • Mexique              | • Amérique du nord |

Destinations de voyage incontournables au cours des prochaines années:  
*Y compris celles pas sur la liste.*

Autres destinations possibles: y compris celles pas sur la liste.

Ramification financière (le cas échéant)

## Conclusion :

Alors que nous vieillissons et dépassons l'âge de 75 nous éprouvons tous des problèmes de santé qui peuvent nous empêcher d'être aussi actifs que nous l'étions autrefois. Cela peut entraîner de l'inquiétude et une perte de notre confiance en soi. Le module 2 de ce cours se concentre sur les techniques qui peuvent être utiles pour maintenir un niveau élevé d'enthousiasme et de confiance en soi afin que nous puissions vieillir avec grâce et sérénité.

### Notre besoin de socialiser

Nous avons tous besoin de socialiser et d'avoir des relations sérieuses, que nous ayons tendance à être introverti ou extraverti.

**La socialisation aide à répondre aux besoins suivants:** Respect, attention, appréciation, partage, reconnaissance, statut, convivialité, compétition, commérages, sincérité et plaisir personnel.

**Les amitiés / relations sérieuses répondent aux besoins suivants:** Confort, acceptation, intimité, proximité, amour, empathie et compréhension, sensualité et affection.

L'ensemble du domaine des relations sera discuté en détail dans le module 3 de ce cours qui est intitulé: **Maintenir un réseau de relations de soutien mutuel.**

### Notre santé

Se sentir en bonne santé est un élément important pour avoir une retraite plus heureuse.

Lorsque nous nous sentons en bonne santé, nous pouvons être plus actifs et avoir plus de latitude en termes des activités auxquelles nous pouvons participer.

Trois choses peuvent nous aider à maximiser nos chances de rester et de nous sentir en bonne santé. Ces trois choses sont : S'exercer régulièrement, en faisant attention à ce que nous mangeons et buvons et améliorer notre capacité à se détendre et à dormir.

Tout cela sera discuté en détail; dans le module 4 de votre cours qui s'intitule:

**Gérer le stress et maintenir une attitude positive à la retraite.**

Avec ce module, vous recevrez aussi un lien pour télécharger un exercice de relaxation en profondeur et un autre sur la relaxation et le sommeil que vous pourrez utiliser tous les jours.

### Les exercices

Il est important maintenant de compléter la série d'exercices et d'utiliser les listes que nous vous fournissons pour vous aider à prendre ou à modifier vos choix de style de vie que vous pourrez ensuite discuter avec votre conjoint.

Vous devriez également considérer ensemble les implications financières de certains des choix de style de vie que vous faites afin de mettre à jour votre budget en conséquence.



*Institut gestion de ma vie*

## À propos de l'auteur

### Georges Beshara

Georges Beshara est l'auteur de la série de cours de Leadership par la Gestion de ma vie publiés par l'institut Gestion de ma vie et distribués par Encadrement G.O.L.E.A.D., un organisme sans but lucratif basé à Montréal au Canada.

En tant que Coach d'affaires Georges a prouvé sa capacité d'aider les petites entreprises et leur dirigeant à développer leurs entreprises intelligemment. .



Impliqué dans la formation, le coaching et l'édition depuis 1983, voilà quelques une des réalisations de Georges Beshara :

- Fourni des solutions de coaching d'affaires à un grand nombre de clients, les aidant à lancer et à maintenir des entreprises très performantes.
- Établit un service de transition de carrière de premier rang avec des clients tels que Royal Le Page, Banque Suisse Canada, The Foresters, Emploi et Immigration Canada, CIBC Wood Gundy, Gouvernement de l'Ontario, Molson, et Eaton's entre bien d'autres.
- Développé des programmes de formation sur mesure qui ont été dispensés à l'échelle nationale à un grand nombre de corporations Canadiennes.
- Auteur de plus de 11 programmes Gestion de ma vie qui ont été utilisés avec plus de 100,000 personnes à travers le monde.
- Auteur de Connaître le facteur gagnant et de L'art de vieillir avec grâce et sérénité.

Pour plus d'information veuillez visiter:

<http://www.go-lead.org>

Souhaitez-vous augmenter le trafic sur le site web de votre organisation afin d'accroître les ventes de vos produits et services ou le montant des dons si vous êtes un organisme à but non lucratif ?

Souhaitez-vous être perçu comme un leader communautaire soucieux du bien-être de vos clients, prospects, employés et leurs familles, ainsi que de vos bénévoles et de leurs familles si vous êtes un organisme à but non lucratif ?

Pour ce faire, demandez à Encadrement G.O.L.E.A.D. d'insérer une page publicitaire dans ses présentations virtuelles GRATUITES ou ses cours éducatifs qui aident ceux qui les utilisent à améliorer leur qualité de vie.

Pour plus d'informations, veuillez envoyer un courriel à Encadrement G.O.L.E.A.D. à l'adresse [golead2017@gmail.com](mailto:golead2017@gmail.com) en indiquant votre intérêt pour la publicité. Veuillez également nous fournir l'adresse de votre site web, votre nom et votre numéro de téléphone.



*Pour faire un choix avisé de style de vie*

# **L'ART DE VIEILLIR**

## **AVEC GRÂCE ET SÉRÉNITÉ**

### ***CAHIER D'AUTO-APPRENTISSAGE***

### ***MODULE DEUX***

**Un cadeau d'Encadrement G.O.L.E.A.D.**

***Montréal, Québec, Canada***



**Encadrement G.O.L.E.A.D**  
**[www.go-lead.org](http://www.go-lead.org)**



*Pour faire un choix avisé de style de vie*

Droits d'auteur. ©2020 by Georges Beshara. Tous les droits réservés.

Matériel du cours mis-à-jour Mars 2025.

Aucune partie de ce programme ne peut être reproduite, enregistrée ou transcrite sous aucune forme ou par quelque moyen que ce soit (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement, Internet, etc.) sans la permission écrite de l'éditeur et de l'auteur

Ce cours vous est offert seulement à titre d'information sans aucune garantie explicite ou implicite.

**Publié par:**

Édition et formation Gestion de ma vie Inc. / Institut Gestion de ma vie  
Montréal, Québec, Canada

**Distribué par:**

**Encadrement G.O.L.E.A.D.**

Un organisme sans but lucratif basé à Montréal, Québec, Canada.

**<http://www.go-lead.org>**

Produit au Canada

## ***Cahier d'exercices – Module deux***

# **Maintenir l'enthousiasme et la confiance en soi**

### **Introduction**

Si le mot retraite vous rend las, vous n'êtes pas le seul. En effet, pour plusieurs d'entre nous, la retraite est un mot, un concept mal compris. La réclusion, la solitude, la canne et la chaise berçante sont les images qui nous viennent immédiatement à l'esprit. Bien entendu, rien n'est plus faux. Il est, en effet, tout aussi faux de croire que la retraite marque une fin, qu'elle annonce le début d'une période vide et insignifiante, qu'il est erroné de croire que la terre est plate. À la retraite, vous choisissez une nouvelle façon de vivre : elle peut être aussi remplie et intéressante que vous le désirez, et vous n'avez même pas besoin d'attraper l'autobus de 7h45 pour y arriver!

Ce cours a été conçu pour vous, afin de vous permettre de mieux cerner ce que vous pensez de la retraite et du vieillissement. Ce cours vous aidera à apprécier les opportunités qui frappent à votre porte et les actions que vous pouvez toujours prendre pour vous aider à vieillir avec grâce et sérénité.

Le but de ce cours est de vous donner les outils nécessaires pour vous aider à tirer le meilleur parti des années restantes de votre vie.

Les 4 modules du cours sont :

1. Maintenir un haut niveau d'enthousiasme et de confiance en soi
2. Comprendre les défis et les opportunités de la retraite et du vieillissement
3. Maintenir un réseau de relations de soutien
4. Gérer le stress et maintenir une attitude positive à la retraite.

Quoique ce soit idéal de compléter les 4 modules, vous pouvez aussi compléter seulement les modules qui vous intéressent particulièrement.

Pour résumer, ce cours, vous aidera à vous sentir en charge. Vous vous sentirez en charge parce que vous aurez défini pour vous-même des objectifs qui sont importants pour vous: des objectifs qui répondent à vos besoins personnels et vous apportent la mesure de paix et de sérénité qui vous aidera à vous adapter plus facilement aux changements qui surviennent à la retraite et au vieillissement.

Dans le premier module du cours, vous avez considéré l'impact sur votre vie de la retraite et du vieillissement, et vos certains préjugés et sentiments que l'on entretient face à la retraite et au vieillissement. Vous avez aussi fait vos choix de style de vie pour les 2 ou 3 prochaines années. Il est temps maintenant d'examiner la question du maintien de l'enthousiasme et la confiance en soi.

## **Maintenir un haut niveau d'enthousiasme et de confiance en soi :**

Maintenir un niveau d'enthousiasme et de confiance en soi optimal est, pour ceux qui cherchent à vieillir avec grâce et sérénité, aussi vital que boire et manger. Pourtant, les changements que nous connaissons dans notre société ainsi que les phases de la retraite et du vieillissement testent constamment cet enthousiasme et cette confiance en soi.

Selon la loi de Pareto, 80% des individus éprouvent de l'appréhension et de la crainte quand ils sont confrontés à des changements inattendus. Ils ont tendance à se remettre en question et à douter de leur habileté à répondre aussi bien qu'ils le souhaiteraient aux défis qui se présentent. Cette inquiétude affecte leur confiance en soi et leur enthousiasme qui sont si important pour quiconque cherche vraiment à vieillir avec grâce et sérénité.

D'un autre côté, les 20% restant, ceux qui vieillissent avec grâce et sérénité, réagissent quant à eux avec confiance devant les mêmes impondérables. On ne les ébranle pas facilement. Ces individus savent qu'il y a toujours une solution à tout et acceptent les impondérables comme faisant parti de la vie. Ils sont prêts à affronter le changement avec calme et sérénité.

En d'autres termes, ils ne laissent pas les situations auxquelles ils font face : les conflits et les changements qu'ils peuvent rencontrer, même le coronavirus, entamer leur enthousiasme et leur confiance en soi. Ils ne perdent pas d'énergie à s'inquiéter. Ils passent directement à l'action, font de leur mieux et de cette façon, attirent et éprouvent une grande tranquillité d'esprit.

Pouvons-nous tous développer et maintenir ce haut niveau d'enthousiasme et de confiance en soi? Bien sûr que nous le pouvons.

## **Définir l'enthousiasme**

Une personne enthousiaste est une personne inspirée par la vie, ouverte à voir le meilleur des possibilités qui se présentent, qui agit d'elle-même, qui a le désir de réaliser et de s'engager dans des projets.

Henry Ford décrivait l'enthousiasme comme étant l'étincelle dans le regard, l'irrésistible volonté d'agir qui nous mène à nous engager et à concrétiser des projets.

L'enthousiasme à la retraite est important parce qu'il est contagieux et contribue à développer les bonnes relations. Les individus qui sont enthousiastes sont plein d'entrain et ont cette aura d'énergie si spéciale qui fait que les gens ont envie d'être en leur compagnie.

## Développer l'enthousiasme

Développer l'enthousiasme se fait en deux étapes :

La première étape en est une d'introspection. Elle consiste à mieux se connaître et à améliorer notre perception de nous-mêmes. À cette étape nous devons prendre d'avantage conscience de nos points forts, de nos réalisations, et de nos facteurs de principaux de motivations principaux. Cette étape aide considérablement à construire sa confiance en soi.

La deuxième étape nous requiert de prendre conscience tous les jours de nos réalisations; et de devenir plus ouverts à essayer de nouvelles choses et à relever de nouveaux défis. Nous devons nous impliquer dans des activités qui nous motivent et répondre de façon énergique aux changements qui nous entourent. En agissant ainsi, nous devenons par le fait même, plus spontané et enthousiaste dans tout ce que nous entreprenons.

### Identifier nos réalisations

Maintenant que nous avons défini l'enthousiasme, prenons le temps de prendre conscience de nos réalisations, des facteurs qui nous motivent ainsi que de nos points forts.

Il est important de prendre conscience de nos réalisations significatives – celles dont on est le plus fier – ainsi que de nos réalisations quotidiennes. Se concentrer sur nos réalisations quotidiennes aide à développer et à maintenir la confiance en soi, et à mettre l'accent sur les aspects les plus positifs de sa vie.

### Comment faire pour reconnaître nos réalisations ?

La plupart d'entre nous comprennent le mot *réalisation* comme étant l'accomplissement de projets de grande envergure menés à terme et dont nous sommes particulièrement fiers, tels que l'achat d'une maison, finir nos études ou une promotion au travail. En réalité, nous n'aurions pas pu finaliser ces réalisations de grande envergure si nous n'avions pas réalisé tous les jours de plus petits accomplissements.

Les réalisations de grande envergure, telles que la réussite de ses études universitaires, l'achat d'une maison ou l'obtention d'une promotion, sont la somme de petites réalisations quotidiennes. Obtenir son diplôme universitaire signifie avoir réussi un nombre de cours à l'intérieur d'un programme de cours prédéterminé. Chaque cours réussi est donc une réalisation en elle-même nous ayant apporté fierté et satisfaction.

De la même façon, acheter une maison signifie avoir épargné de façon régulière dans le but d'accumuler le dépôt minimal requis. Chaque montant mis de côté a été une petite réalisation qui vous a permis d'accumuler le montant nécessaire à cet investissement.

Marcher à nouveau après une opération majeure ou continuer à être physiquement actif malgré la souffrance de l'arthrite est également un accomplissement important à mesure que nous vieillissons.

Malheureusement, la plupart d'entre nous ne prenons pas conscience de nos réalisations quotidiennes et les prennent pour acquises car nous pensons qu'elles vont de soi.

### **Définir et reconnaître nos réalisations**

Les réalisations sont simplement le résultat d'activités menées à terme – des activités qui nous ont apporté des sentiments de fierté, de joie et même de soulagement. Dans ce contexte, les petits succès reliés à nos activités de tous les jours et qui nous apportent ces sentiments de satisfaction et de fierté sont des réalisations.

La clé pour reconnaître nos réalisations est d'apprendre à apprécier toutes les choses positives qui nous arrivent quotidiennement. Lorsque nous en prenons conscience, nous développons notre confiance en nous-mêmes et du même coup, relevons notre niveau d'enthousiasme.

Notre liste de *Choses-à-faire* que nous pouvons préparer chaque jour même à la retraite est en fait un outil indispensable pour arriver à identifier nos réalisations quotidiennes.

Pour bien se sentir, c'est vraiment important de se lever chaque jour avec une liste de choses à faire – qui en fin de compte devient la liste de nos accomplissements de cette journée.

Regardons ensemble la page 7 de votre cahier d'auto-apprentissage où vous trouverez un formulaire intitulé «**Liste de choses à faire**» que vous pouvez imprimer et/ou photocopier pour chaque jour. Faites votre liste pour le lendemain la veille comme cela quand vous vous réveillez le matin vous êtes à agir.

Si vous utilisez déjà un système d'agenda pour planifier votre temps chaque jour vous pouvez aussi bien sûr continuer à l'utiliser.

Prenez notes toutefois des 6 items d'actions quotidiennes qui vous aideront à vieillir avec grâce et sérénité. Les trois premières actions seront bientôt discutées dans ce module du cours et les trois autres le seront dans les autres modules votre cours. Si vous utilisez votre propre agenda, il faudra ajouter ces 6 items chaque jour.

Prendre le temps aussi de revoir sa liste à la fin de chaque journée, de prendre conscience de ce qui a été accompli et du sentiment qu'on ressent par la finalisation de tel ou objectif, nous permet de mieux s'apprécier et de réaliser le nombre de choses positives qui se présentent dans notre vie à tous les jours.

## LISTE DE CHOSES À FAIRE – Mes réalisations quotidiennes

**Date:** \_\_\_\_\_ *Faire des copies pour usage quotidien.*

*Si vous continuez d'utiliser votre propre système d'agenda ajoutez tous les jours les 6 items au bas de la page*

**Liste de choses à faire** (Complété Oui = O, Non = N, Partiel = P) **Votre évaluation**

### Actions qui vous aident à vieillir avec grâce et sérénité

(Après avoir complété les 4 modules du cours)

**Aujourd'hui j'ai** (ÉVALUATION: Complété Oui = O, Non = N, Partiel = P) **Votre évaluation**

- 1) Lu ma liste de points forts au moins 3 fois.
- 2) Me suis occupé avec une activité motivante (préféablement 2 ou 3)
- 3) A planifié pour faire au moins 2 activités motivantes demain.
- 4) A fait au moins 3 compliments sincères à 3 personnes différentes que j'ai rencontré, contacté par téléphone, courriel ou réseautage social.
- 5) Écouté l'exercice de relaxation en profondeur du cours.
- 6) Fais mes exercices physiques de la journée.

## Identifier nos réalisations

Comment identifier ses réalisations mensuelles ? C'est facile. Il faut d'abord identifier les verbes d'action qui caractérisent ce que l'on fait. Par exemple : *apprendre, compléter, organiser, initier, développer et améliorer*

Quand vous utilisez des verbes d'action pour décrire les activités dans lesquelles vous êtes impliqué, celles que vous avez complétées ou qui vous rendent fier et satisfait, vous décrivez en fait un accomplissement.

### Quelques exemples d'accomplissements :

#### Ce dernier mois:

- J'ai fait deux nouveaux amis
- J'ai appris à jouer à un nouveau jeu de cartes.
- J'ai organisé une fête d'anniversaire surprise pour ma petite-fille.
- J'ai réorganisé ma garde-robe et donné le linge que je n'ai pas utilisé.
- J'ai du bénévolat - 2 demi-journées par mois pour recueillir des fonds pour la Société du cancer.
- J'ai parcouru 2 kilomètres -16 fois au cours du mois.
- J'ai perdu cinq livres ou 2 kilos.
- J'ai écouté attentivement et donné de très bons conseils à trois de mes amis.
- J'ai appris à cuisiner deux nouvelles recettes.
- J'ai invité des amis deux fois à dîner.
- J'ai fait 4 sorties en famille et j'ai été à 3 invitations à dîner par des amis.
- J'ai accompagné deux voisins différents à leur rendez-vous chez le médecin.

Si vous prenez, une heure chaque mois pour revoir nos listes de *Choses-à-faire du mois passé*, vous pourrez rapidement vous rendre compte de tout ce que vous avez réalisé durant cette période.

Prendre le temps de compiler vos accomplissements mensuels, sera pour vous un exercice des plus gratifiants en termes de satisfaction personnelle.

Cette liste de réalisations mensuelle sera une source d'inspiration et de motivation. Elle vous permettra de voir plus facilement le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide et sera très pratique quand sera venu le temps pour vous d'établir les objectifs de la prochaine échéance.

Vous pouvez utiliser le formulaire à page 9 de votre cahier d'exercices pour compléter vos listes de réalisations mensuelles. Revoyons le formulaire ensemble pour une minute.

**Mes accomplissements pour le mois de \_\_\_\_\_ Année \_\_\_\_\_**

## **La motivation personnelle.**

Prendre conscience en identifiant clairement les choses que nous aimons faire et qui nous motivent, et se tenir occupé à faire consciemment ces choses tous les jours, est en fait ce qui va nous assurer de maintenir ou d'augmenter notre niveau d'enthousiasme et de motivation.

C'est la base d'une vie plus heureuse et satisfaisante, une vie où nous gérons le changement de façon plus efficace, accomplissons un grand nombre de nos réalisations et où on vit une heureuse retraite et une vieillesse pleine de grâce et de sérénité.

## **Les facteurs qui nous motivent.**

Voici une liste des facteurs typiques qui peuvent nous motiver :

- Prendre des décisions.
- Apprendre.
- Mener – prendre charge.
- Organiser.
- Socialiser avec les autres.
- Appartenir et se sentir utile.
- Faire partie d'une équipe, d'un comité, d'une communauté.
- Se sentir financièrement en sécurité pour se permettre un style de vie acceptable.
- Être créatif.
- Analyser les problèmes et trouver des solutions
- Avoir un sens de l'organisation et de la structure dans notre vie.
- Se sentir mis au défi, stimulé.
- Atteindre différents objectifs.
- Être reconnu
- S'exprimer - vos idées et vos sentiments.
- Être écouté
- Être en compétition / gagner
- Aider les autres.

Comment ces facteurs vous motivent-ils ? Voyons quelques exemples :

Si apprendre est l'un de vos principaux facteurs de motivation, vous avez de la chance. Maintenant que vous êtes à la retraite, vous avez plus de temps pour suivre des cours, apprendre les arts créatifs, apprendre à jouer à de nouveaux jeux de cartes, apprendre un nouveau sport ou d'autres activités. Et vous vous sentirez probablement plus énergique et enthousiaste chaque fois que vous apprenez quelque chose de nouveau et sentez que vous commencez à le maîtriser.

Si la créativité est un grand motivateur, vous vous sentez positif et vous avez le plus grand sentiment d'accomplissement quand vous vous êtes impliqués dans des activités vous demandant de la créativité, que ce soit en ayant des idées, ou en faisant, en produisant ou en construisant quelque chose, comme peindre, dessiner, écrire un livre etc.

Si s'exprimer est un motivateur important, vous avez le plus d'énergie et d'enthousiasme quand vous avez l'opportunité de partager des idées avec les autres, que vous êtes en situation de présenter ou d'essayer de convaincre les autres à suivre vos idées.

Si l'organisation est un important motivateur pour vous, vous vous sentez au septième ciel quand vous devez gérer un projet ou organiser un événement pour vos amis, votre famille ou votre communauté.

### **Questions quotidiennes:**

Les questions que vous devriez vous poser à la fin de chaque jour quand vous parcourez votre liste de *Choses-à-faire* sont : Qu'est-ce qui m'a motivé aujourd'hui ? De quelles façons mes besoins essentiels de motivation ont-ils été comblés ?

Si trop peu de choses vous ont motivés, vous devriez sérieusement songer à revoir votre routine quotidienne.

Pour maintenir un niveau élevé d'enthousiasme, vous devez vous assurer que vous vous impliquez quotidiennement ou régulièrement dans des activités qui vous motiveront et vous stimuleront.

### **Par exemple:**

Si l'apprentissage vous motive, vous pouvez peut-être suivre un cours sur un sujet qui vous stimule.

Si vous avez besoin de reconnaissance, vous pouvez vous impliquer dans un travail bénévole ou vous aidez les autres.

Si la socialisation vous motive, vous pouvez investir plus de temps pour vous faire de nouveaux amis et connaissances.

C'est vraiment à vous de vous assurer que vous utilisez vos motivations.

**Il est bon de savoir ce dont vous avez besoin, mais savoir ce dont vous avez besoin ne suffit pas. Vous devez prendre des mesures pour enrichir votre vie.**

Peu importe ce que vous faites, à condition que vous appréciez l'activité et qu'elle soit liée à vos principaux facteurs de motivation et l'exercice à la page 12 vous permettra d'identifier vos 6 facteurs qui sont pour vous les plus importants.

Un deuxième exercice qui pourrait être utile pour vous aider à vous demeurer occupé à faire les choses que vous aimez faire est de faire une liste de ces activités en complétant la page 12 de votre cahier d'exercice. Revoyons cette page ensemble pour une minute.

C'est vraiment utile de préparer cette liste des choses que vous aimez faire. De cette façon vous pouvez vous y référer afin d'inscrire au moins deux de ces activités chaque jour **sur votre liste de choses à faire du lendemain.**

# Identifier les facteurs qui vous motivent

Cet exercice vous aidera à identifier les facteurs qui vous motivent

Quels sont parmi ces-ci les facteurs de motivation qui selon vous, vous décrivent souvent ou la plupart du temps.

## J'aime bien :

Prendre des décisions

Apprendre.

Mener – prendre charge.

Organiser.

Socialiser avec les autres.

Appartenir et me sentir utile.

Faire partie d'une équipe, d'un comité, d'une communauté.

Me sentir financièrement sécurisée afin de me permettre un style de vie acceptable.

Être créatif.

Analyser les problèmes et trouver des solutions

Avoir un sens de l'organisation et de la structure dans notre vie.

Me sentir mis au défi, se sentir stimulé

Atteindre différents objectifs.

Être reconnu

S'exprimer - idées et sentiments.

Être écouté

Être en compétition / gagner.

Aider les autres.

Transcrivez ci-dessous les **six facteurs** de motivation parmi ceux que vous avez identifiés ci-haut, que vous jugez les plus importants pour vous maintenant que vous êtes à la retraite.

## Ce que j'aime faire – Ce qui me motive

**Tout seul :**

**Avec ma famille :**

**Avec mes amis**

**En tant que volontaire – Pour aider les autres :**

## Identifier vos points forts

Voyons maintenant la dernière étape de notre introspection : vos points forts.

Prendre conscience de vos points forts vous aide à augmenter votre confiance en soi.

Cela donne le courage d'essayer de nouvelles choses et de faire face à des défis inattendus.

Être plus conscient vous aide à trouver la détermination nécessaire pour terminer ce qui est commencé, surtout quand les difficultés apparaissent.

Connaître vos forces vous aide également à faire face avec plus d'assurance aux critiques des autres et à vous sentir plus confiant quant à votre capacité à faire face au changement et à atteindre vos objectifs.

Vous ne laissez pas les commentaires ou les actions des autres vous décourager. Lorsque vous commencez à utiliser consciemment vos forces et vos capacités, vous ne laissez pas les autres saper ce que vous voulez faire.

Pour bien réussir sa retraite et connaître davantage de grâce et sérénité, il est vraiment important d'être conscient de ses forces et surtout de les utiliser régulièrement.

La plupart d'entre nous pourraient facilement nommer 5 ou 6 de nos points forts, mais par la suite, nous sommes incapables d'en trouver d'autres.

La raison en est simple : Nous n'avons pas l'habitude de prendre conscience des forces que nous avons.

Mais en fait, nous pouvons tous en identifier une vingtaine ou même une trentaine, si nous prenons la peine d'y consacrer un tant soit peu de réflexion.

Vous allez compléter deux exercices dans les pages qui suivent pour vous aider à identifier vos points forts.

Dans le premier exercice, vous trouverez une liste de forces et vous encerclerez les forces qui vous décrivent souvent ou la plupart du temps.

Dans le deuxième exercice, vous identifierez à partir d'une liste, les forces que vous avez utilisées pour surmonter avec succès certains des défis que vous avez rencontrés dans votre vie.

Complétez maintenant les exercices des pages 15, 16, 17 et 18 de votre cahier d'exercice.

Rappelez-vous que connaître nos forces nous aide à renforcer notre confiance en nous et nous aide à faire face aux critiques d'autres. Connaître nos forces nous permet également de répondre avec plus d'enthousiasme aux opportunités qui se posent. Ils nous aident à nous sentir bien dans notre peau.

## Identifier vos points forts

### 1 - Forces et système d'évaluation

La liste suivante de points forts vous aidera à identifier certains de vos points forts. Au fur et à mesure que vous parcourez la liste, identifiez des forces qui, selon vous, vous décrivent la plupart du temps ou souvent tout au long de votre vie et / ou à la retraite.

#### Points forts:

|              |              |              |             |
|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Compréhensif | Futé         | Amical       | Initiateur  |
| Détendu      | Alerte       | Intuitif     | Patient     |
| Efficace     | Accommodant  | Spirituel    | Travailleur |
| Organisé     | Prudent      | Communicatif | Fiable      |
| Coopératif   | Minutieux    | Décisif      | Déterminé   |
| Autoritaire  | Flexible     | Ambitieux    | Sensible    |
| Sérieux      | Logique      | Diplomate    | Tolérant    |
| Vif d'esprit | Opportuniste | Calme        | Curieux     |
| Enthousiaste | Réfléchi     | Confiant     | Ouvert      |
| Optimiste    | Fin d'esprit | Responsable  | Sûr         |
| Énergique    | Ferme        | Généreux     | Poli        |
| Agressif     | Loquace      | Souple       | Tenace      |
| Franc        | Loyal        | Imaginatif   | Sincère     |
| Sociable     | Adaptable    | Versatile    | Aventureux  |
| Extroverti   |              |              |             |

Les forces qui, selon vous, vous décrivent la plupart du temps ou souvent tout au long de votre vie et / ou à la retraite.

## **Réduire la Liste à 12 Points Forts**

Une façon de garantir l'exactitude de cette méthode subjective d'identification des points forts consiste à réduire votre liste à 12 points parmi ceux que vous avez notés ci-dessus. Pour ce faire, vous devez examiner attentivement toutes les forces que vous avez identifiées sur l'autre page afin de choisir les 12 parmi elles qui, selon vous, vous représentent le mieux. Prenez quelques minutes pour le faire puis transcrivez les 12 forces que vous avez identifiées dans l'espace qui suit.

### **Mes 12 Points Forts**

## Points forts des situations de vie difficiles surmontés.

Une deuxième façon d'identifier les points forts est de penser à une ou deux situations de vie difficiles que vous avez bien gérées. Vous avez peut-être connu un problème de santé ou un divorce. Identifiez les forces qui vous ont aidé à surmonter chacune des situations.

Énumérez ces points forts dans l'espace approprié sous chaque description. Il y a une liste d'exemples de points forts à la fin de l'exercice. Utilisez cette liste pour vous aider à identifier vos points forts appropriés. Une fois cela fait, comparez ces forces avec celles que vous avez identifiées précédemment dans l'exercice précédent.

### 1) Première situation difficile:

**Forces qui m'ont aidé**

### 2) Deuxième situation difficile

**Forces qui m'ont aidé**

### Liste d'exemples de forces:

|                                       |                    |                        |
|---------------------------------------|--------------------|------------------------|
| Mon assurance                         | Ma force physique  | Ma confiance           |
| Ma persistance                        | Ma bonne humeur    | Mon esprit analytique  |
| Mon application au travail            | Ma coopération     | Mon courage            |
| Mon organisation                      | Mon honnêteté      | Ma foi                 |
| Mon amour envers la famille, les amis | Ma clarté d'esprit | Ma compétitivité       |
| Mon sens de l'humour                  | Ma stabilité       | Ma souplesse           |
| Mon optimisme                         | Mon calme          | Mon indépendance       |
| Ma facilité à communiquer             | Ma loyauté         | Ma responsabilité      |
| Mon implication                       | Ma certitude       | Mon ouverture d'esprit |
| Ma discipline                         | Mon initiative     | Ma créativité          |
| Mon intuition                         | Mon imagination    | Mon intelligence       |
| Mes connaissances                     | Mon pragmatisme    |                        |

**Forces additionnelles identifiées dans cet exercice** *(Différentes de celle identifiées dans le premier exercice)*

## **Votre liste de points forts - À lire 2 ou 3 fois par jour**

12 forces clés (Premier exercice – page 16)

Forces additionnelles (Deuxième exercice – page 17)



*Institut gestion de ma vie*

## À propos de l'auteur

### Georges Beshara

Georges Beshara est l'auteur de la série de cours de Leadership par la Gestion de ma vie publiés par l'institut Gestion de ma vie et distribués par Encadrement G.O.L.E.A.D., un organisme sans but lucratif basé à Montréal au Canada.

En tant que Coach d'affaires Georges a prouvé sa capacité d'aider les petites entreprises et leur dirigeant à développer leurs entreprises intelligemment. .



Impliqué dans la formation, le coaching et l'édition depuis 1983, voilà quelques une des réalisations de Georges Beshara :

- Fourni des solutions de coaching d'affaires à un grand nombre de clients, les aidant à lancer et à maintenir des entreprises très performantes.
- Établit un service de transition de carrière de premier rang avec des clients tels que Royal Le Page, Banque Suisse Canada, The Foresters, Emploi et Immigration Canada, CIBC Wood Gundy, Gouvernement de l'Ontario, Molson, et Eaton's entre bien d'autres.
- Développé des programmes de formation sur mesure qui ont été dispensés à l'échelle nationale à un grand nombre de corporations Canadiennes.
- Auteur de plus de 11 programmes Gestion de ma vie qui ont été utilisés avec plus de 100,000 personnes à travers le monde.
- Auteur de Connaître le facteur gagnant et de L'art de vieillir avec grâce et sérénité.

Pour plus d'information veuillez visiter:

<http://www.go-lead.org>

Tous les voyages virtuels et les cours de qualité qui sont offerts GRATUITEMENT par Encadrement G.O.L.E.A.D. peuvent être téléchargés ou vus à [www.go-lead.net/flp](http://www.go-lead.net/flp)

Souhaitez-vous être perçu comme un leader communautaire soucieux du bien-être de vos clients, prospects, employés et leurs familles, ainsi que de vos bénévoles et de leurs familles si vous êtes un organisme à but non lucratif ?

Pour ce faire, demandez à Encadrement G.O.L.E.A.D. d'insérer une page publicitaire dans ses présentations virtuelles GRATUITES ou ses cours éducatifs qui aident ceux qui les utilisent à améliorer leur qualité de vie.

Pour plus d'informations, veuillez envoyer un courriel à Encadrement G.O.L.E.A.D. à l'adresse [golead2017@gmail.com](mailto:golead2017@gmail.com) en indiquant votre intérêt pour la publicité. Veuillez également nous fournir l'adresse de votre site web, votre nom et votre numéro de téléphone.



*Pour faire un choix avisé de style de vie*

# **L'ART DE VIEILLIR**

## **AVEC GRÂCE ET SÉRÉNITÉ**

### **CAHIER D'AUTO-APPRENTISSAGE**

### **MODULE TROIS**

**Un cadeau d'Encadrement G.O.L.E.A.D.**

*Auteur de "Connaître le facteur gagnant"*



**Encadrement G.O.L.E.A.D**

**[www.go-lead.org](http://www.go-lead.org)**



*Pour faire un choix avisé de style de vie*

Droit d'auteur ©2020 by Georges Beshara. Tous les droits réservés.

Matériel du cours mis-à-jour Mars 2025.

Aucune partie de ce matériel de cours ne peut être reproduite, enregistrée ou transcrite sous aucune forme ou par quelque moyen que ce soit (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement, Internet, etc.) sans la permission écrite de l'éditeur et de l'auteur

Ce cours vous est offert seulement à titre d'information sans aucune garantie explicite ou implicite.

**Publié par:**

Édition et formation Gestion de ma vie Inc. / Institut Gestion de ma vie  
Montréal, Québec, Canada

**Distribué par:**

**Encadrement G.O.L.E.A.D.**

Un organisme sans but lucratif basé à Montréal, Québec, Canada.

**<http://www.go-lead.org>**

Produit au Canada

## ***Module Trois***

# **Maintenir un réseau de relations de soutien**

### **Introduction**

Si le mot retraite vous rend las, vous n'êtes pas le seul. En effet, pour plusieurs d'entre nous, la retraite est un mot, un concept mal compris. La réclusion, la solitude, la canne et la chaise berçante sont les images qui nous viennent immédiatement à l'esprit. Bien entendu, rien n'est plus faux. Il est, en effet, tout aussi faux de croire que la retraite marque une fin, qu'elle annonce le début d'une période vide et insignifiante, qu'il est erroné de croire que la terre est plate. À la retraite, vous choisissez une nouvelle façon de vivre : elle peut être aussi remplie et intéressante que vous le désirez, et vous n'avez même pas besoin d'attraper l'autobus de 7h45 pour y arriver!

Ce cours a été conçu pour vous, afin de vous permettre de mieux cerner ce que vous pensez de la retraite et du vieillissement. Ce cours vous aidera à apprécier les opportunités qui frappent à votre porte et les actions que vous pouvez toujours prendre pour vous aider à vieillir avec grâce et sérénité.

Le but de ce cours est de vous donner les outils nécessaires pour vous aider à tirer le meilleur parti des années restantes de votre vie.

Les 4 modules du cours sont :

1. Maintenir un haut niveau d'enthousiasme et de confiance en soi
2. Comprendre les défis et les opportunités de la retraite et du vieillissement
3. Maintenir un réseau de relations de soutien
4. Gérer le stress et maintenir une attitude positive à la retraite.

Quoique ce soit idéal de compléter les 4 modules, vous pouvez aussi compléter seulement les modules qui vous intéressent particulièrement.

Dans le module UN du cours nous avons vu ensemble des préjugés et sentiments que l'on peut avoir sur le vieillissement et la retraite. Nous avons aussi entrevu des choix de style de vie que l'on peut faire à la retraite pour enrichir notre vie et connaître davantage de grâce et de sérénité. Dans le module DEUX, nous avons pris conscience de nos réalisations quotidiennes, de nos facteurs de motivation et de nos points forts afin de demeurer motivé, enthousiaste et confiant face aux changements que l'on vit à la retraite.

## Nos relations à la retraite

Il est temps maintenant d'examiner de près nos relations à la retraite.

Comme vous le savez, nous faisons face à la retraite et lorsqu'on vieillit à de très nombreux changements. Une partie de ces changements est voulue, tandis qu'une autre ne l'est pas. Une partie de ces changements est attendue, tandis qu'une autre ne l'est pas du tout.

Quelle que soit la nature du changement, il est certain qu'une grande partie de ce changement implique irrévocablement d'autres personnes. Il peut s'agir par exemple de nouveaux conflits avec des amis ou des membres de la famille, le développement de nouvelles relations, des amis ou des enfants qui déménagent loin de nous, les problèmes des enfants et des petits enfants, un problème de santé qui nous affecte à nous ou affecte un proche, la perte d'amis ou des membres de la famille, etc.

C'est pour cette raison que nous avons besoin, au fur et à mesure que nous vieillissons, de maintenir et de développer notre réseau de relations de soutien qui peuvent nous aider et que nous pouvons aussi aider à surmonter certains des défis auxquels nous ou elles sont ou seront confrontés à l'avenir.

Quels sont pour commencer nos besoins relationnels ?

Que l'on soit introverti ou extroverti, nous avons tous besoin d'entretenir des relations sociales ou intimes avec notre entourage. Cependant, nous ne sommes pas toujours conscients de ce besoin.

Les relations sociales répondent à certains besoins de respect, d'attention, d'appréciation, de partage, de reconnaissance, de statut social, d'amitié, de compétition, de sincérité et de satisfaction personnelle.

Les relations et les amitiés intimes répondent à des besoins de confort, d'acceptation, d'intimité, de rapprochement, d'amour, d'empathie et de compréhension, de sensualité et d'affection.

Les amitiés / relations intimes sont également favorables lorsque nous avons besoin d'aide, au fur et à mesure que nous vieillissons et commençons à éprouver des difficultés à gérer nos problèmes de santé.

### Définir les relations de soutien:

Les relations de soutien sont des relations où les deux individus gagnent et grandissent. Les individus se sentent bien vis-à-vis l'un de l'autre. Ils apprennent l'un de l'autre et aiment bien leur compagnie et leur humour. Ils apprécient leurs qualités et habiletés mutuelles. Ils se comprennent bien et s'entraident. Ils ont aussi confiance l'un en l'autre. Et, finalement, ils s'acceptent tels qu'ils sont. Ils n'essayent pas de s'imposer leurs valeurs.

Ces relations sont-elles faciles à développer? Oui et non. Cela dépend strictement de vous et de votre façon de concevoir les relations. Mais les avantages d'avoir ce genre de relations valent vraiment la peine de faire l'effort. Pourquoi ?

Parce que ces relations de soutien sont des relations saines et solidaires nous chargent d'énergie positive en nous aidant à répondre à certains de nos besoins fondamentaux de socialisation et d'intimité, d'être acceptés, d'être écoutés, d'être compris et aimés.

À mesure que nous vieillissons, certaines de ces relations de soutien qui incluent de la parenté de confiance et des amis proches se rendront disponibles pour nous aider à naviguer à travers la santé et d'autres difficultés que nous pourrions rencontrer. Ils peuvent nous aider à prendre les bonnes décisions, ainsi qu'à gérer nos affaires quotidiennes lorsque nous sommes de temps en temps malade ou invalide.

Bien sûr, en vieillissant, nous perdrons également certaines de nos relations de soutien. C'est pourquoi nous devons continuellement en développer de nouvelles.

### **L'élément clé**

L'un des éléments clés pour développer des relations de soutien est le respect. À moins qu'il n'y ait un élément de respect mutuel dès le départ, les chances de voir la relation vraiment se développer seront très limitées.

Les relations de soutien sont donc des relations où les deux parties gagnent et grandissent et où il y a un respect mutuel. Parfois, nous aurons des désaccords et des malentendus avec certaines de ces relations de soutien. Mais s'il existe un respect mutuel, ces problèmes et désaccords peuvent souvent être résolus et, à long terme, les relations continueront de se développer.

### **La retraite et les conjoints.**

Pour beaucoup de personnes, passer plus de temps avec leur conjoint ou compagnon proche à la retraite, améliore considérablement leur relation. Cependant, pour d'autres, passer beaucoup plus de temps ensemble, surtout s'ils ne sont pas habitués, peuvent créer des frictions ou des sentiments d'interférence ou perte de liberté.

Pour cette raison, il est important d'accepter et de respecter que pendant que vous ferez pas mal de choses ensemble, vous pouvez également vouloir faire certaines choses indépendamment les uns des autres.

Il est également important de discuter de toutes les attentes que vous pourriez avoir les uns envers les autres les tâches ménagères, le baby-sitting des petits-enfants et la routine que vous souhaitez avoir à la retraite.

Pour vous assurer que la relation se développera, n'oubliez pas que vous devez faire un effort particulier - soit prendre conscience et répondre plus consciemment aux besoins de l'autre personne. C'est vraiment une question d'amour et de respect mutuel.

Regardons maintenant ensemble les pages 7,8, 9 et 10 de votre cahier d'auto-apprentissage.

Sur les pages 7 et 8 vous trouverez de l'espace pour y inscrire une liste des personnes que vous connaissez. Ceux-ci peuvent être des parents de votre côté ou du côté de votre conjoint, des amis et voisins actuels, des amis de différentes écoles que vous avez fréquentées, ou de différents emplois que vous avez occupés ou de votre lieu de culte, ils peuvent être des personnes avec qui vous partagez un passe-temps, socialisez ou avez aidé dans le passé.

Pourquoi faire cette liste ? Parce que maintenant que vous avez plus de temps libre à la retraite peut-être il serait temps de renouer votre contact et votre amitié avec ces connaissances.

Sur la page 9 vous êtes appelés à déterminer qui parmi ces connaissances sont les personnes que vous croyez être des relations de soutien pour vous – soit des personnes qui seront à votre côté si vous en avez besoin.

Nous vous suggérons aussi à la page 8 de mettre à jour votre liste d'individus qui vous donnent des services si vous ne l'avez pas déjà fait. Cette liste pourrait être bien utile d'avoir sous la main.

A la page 10 nous vous suggérons aussi de faire une liste des amis et membres de la famille qui peuvent compter sur vous si elles ont besoin d'aide.

Prendre le temps de compléter ces listes est vraiment une bonne façon de renouveler votre réseau de soutien et de rester organisé si vous ne l'êtes pas déjà. C'est un investissement qui va vous aider à attirer à votre retraite de la grâce et de la sérénité

## Exercice A – Listes des personnes que je connais

### Liste d'amis, membres de la famille, et connaissances significatives:

*Personnes que vous connaissez bien ou avez bien connu dans le passé.*

Ceux-ci peuvent être des parents de votre côté ou du côté de votre conjoint, des amis et voisins actuels, des amis de différentes écoles que vous avez fréquentées, ou de différents emplois que vous avez occupés ou de votre lieu de culte, ils peuvent être des personnes avec qui vous partagez un passe-temps, socialisez ou avez aidé dans le passé.

L'idée maintenant que vous êtes à la retraite et que vous avez plus de temps, d'utiliser ce temps pour renforcer ou renouveler ces relations.

Nom

Téléphone

*Maison ou bureau*

Ce que vous faites  
d'habitude ensemble

Nom

Téléphone  
*Maison ou bureau*

Ce que vous faites  
d'habitude ensemble

Parmi ces personnes, lesquelles considérez-vous comme des relations de soutien – des personnes qui vous seraient là pour vous si et quand vous avez besoin d'aide.

**Individus qui vous procurent des services.** *(C'est bon d'avoir une liste)*

Des bénévoles du centre communautaire, votre médecin de famille et des médecins spécialistes, avocat, notaire, dentiste, comptable, conseiller financier, plombier, électricien, électroménager, coiffeur, réparateur, nettoyage, entretien, massothérapeute, physiothérapeute, etc. C'est vraiment d'avoir une liste sous la main si vous ne l'avez pas déjà fait.

Nom

Téléphone

Nature de la relation

3) Amis et membres de la famille pour lesquelles vous vous considérez être une relation de soutien quand elles ont besoin d'aide.

| Nom | Téléphone | Nature de la relation |
|-----|-----------|-----------------------|
|     |           |                       |

## Quels sont les éléments nécessaires à l'établissement du respect?

Ils sont au nombre de cinq :

- 1) Donner une bonne impression.
- 2) Utiliser une communication efficace afin d'établir et maintenir la confiance durant et après la rencontre.
- 3) Ne pas dire du mal des autres – Éviter le commérage négatif.
- 4) Apprendre à faire part de votre appréciation des autres en adressant des compliments sincères.
- 5) Porter attention aux motivations clés et ajuster votre comportement en conséquence.

## Faire bonne impression

Qu'est-ce qu'une impression? Il s'agit de la perception que nous avons des autres et qu'ils ont de nous. L'impression repose non seulement sur ce qui est dit, mais également sur l'habillement et le langage corporel; et elle ne prend que quelques secondes à se former.

Ce pourquoi les 30 premières secondes de toute rencontre sont si importantes. Lorsque vous faites bonne impression, on vous écoute et vous avez l'occasion de réellement communiquer avec votre interlocuteur. Sinon, être écouté sera comme gravir une haute montagne : un défi potentiellement impossible.

En plus du contact visuel et de la posture confiante et de la bonne poignée de main **que nous ne pouvons plus donner à cause du CORONAVIRUS**, et qui est remplacée par le coude à coude, vous devez :

- Paraître amical; un bon sourire confiant indique que vous êtes amical et facile d'approche, que vous aimez réellement rencontrer les gens.
- Vous habiller en conséquence; il ne s'agit pas ici seulement de vêtement, mais également, pour les hommes, d'être rasé de près et d'avoir la bonne coupe de cheveux, et pour les femmes, de ne pas porter trop de maquillage.
- Montrer, tôt dans la rencontre, un bon sens de l'humour approprié; cela vous aidera à être apprécié et on se souviendra plus facilement de vous.

## Créer la confiance

Créer la confiance est absolument essentielle pour développer une relation, car avouons-le, auriez-vous vraiment une bonne relation avec quelqu'un en qui vous n'avez pas confiance?

Gagner et maintenir la confiance des autres est le fondement sur lequel repose toute votre relation. S'il y a des fissures dans ce bloc de fondation, toute la relation s'effondre.

Que pouvez-vous faire pour inspirer la confiance après avoir donné une bonne impression?

- Posez des questions intelligentes. Ce faisant, vous indiquez que vous savez de quoi vous parlez.
- Fournissez des renseignements utiles et précis. Ainsi, les personnes que vous rencontrez sentiront que vous pouvez être une précieuse source d'information et de connaissances. Voilà pourquoi il importe d'en apprendre sur plusieurs sujets pouvant être pratiques ou intéressants; en partageant ces informations, vous vous attirez leur gratitude et leur respect.
- Écoutez soigneusement. Il s'agit là du meilleur compliment que vous pouvez faire aux autres personnes; cela démontre du respect et indique que vous vous préoccupez d'eux.
- Trouvez des intérêts communs. Nous aimons bien ceux qui sont comme nous et ont les mêmes intérêts et valeurs, et leur faisons confiance.
- Honorez vos promesses. Honorer ses promesses est vraiment essentiel si l'on veut que les autres continuent à avoir confiance en nous.
- Apprenez à les connaître en les invitant à parler de leur vie, de leurs réalisations, de leur famille et de leurs besoins. Confirmez votre compréhension de leurs besoins et si vous pouvez aider à répondre à ces besoins, s'il vous est possible de le faire, aidez-les.
- Évitez de dire du mal des autres et le commérage négatif. Ne pas parler en bien des autres et faire beaucoup de commérage négatif n'inspire pas les autres personnes à se confier à vous et peut mettre un frein à leur confiance en vous.

## Exprimer notre appréciation vis-à-vis des autres

Vous avez vu comment inspirer la confiance des personnes avec qui vous êtes ou cherchez à être en relation. Voyons maintenant ce que l'on peut faire pour montrer davantage d'appréciation pour les points forts, habiletés et réalisations des autres.

La stratégie principale dans ce contexte est de développer l'habitude de faire chaque jour au moins un **compliment sincère** à trois personnes différentes avec qui nous sommes entrés en contact.

Vous serez surpris de la différence causée par ces compliments. Vous serez en fait bien partis pour développer d'excellentes relations avec les autres.

Cela n'est pas aussi facile que ça en a l'air, parce que reconnaître les qualités et les points forts des autres personnes requiert une certaine discipline. Malheureusement, nous sommes plus habitués à percevoir les faiblesses et les erreurs des autres que leurs **points forts**.

Pour la plupart d'entre nous, faire des compliments requiert donc un certain effort parce que nous ne sommes pas habitués à en faire et que nous pouvons nous sentir embarrassés. Mais c'est comme pour n'importe quoi : plus on fait des compliments, plus on est à l'aise d'en faire.

Dans le bon contexte, au bon moment, nous pouvons dire des compliments tels que :

*C'était une bonne réunion. Vos commentaires étaient excellents.*

*J'ai beaucoup aimé travailler avec vous. Si seulement tout le monde était aussi organisé. Vous êtes vraiment formidable.*

*C'est une excellente idée. Je ne savais pas que vous étiez si créatif.*

Ce n'est pas vraiment difficile de faire des compliments, pourvu que ces derniers soient sincères et que vous soyez vous-mêmes mentalement préparés à les faire. Il est vraiment important de se souvenir de faire des compliments et de montrer son appréciation de façon régulière. Cette attitude aide à créer une atmosphère positive dans notre vie à la retraite. Faire des compliments aide à créer un environnement propice au développement des relations de soutien.

## **Réactions aux compliments**

Comment nous sentons-nous lorsque nous recevons des compliments? La première réaction de certains d'entre nous est de nous sentir soupçonneux, surtout si nous ne sommes pas habitués à recevoir des compliments de cette personne. Nous réagissons peut-être de façon défensive en nous demandant ce que veut cette personne.

C'est de cette façon que les autres personnes réagiront probablement si elles ne sont pas habituées à recevoir des compliments de vous.

Cela n'a pas d'importance. Pourvu que les compliments soient sincères, et que vous continuiez d'en faire, vous verrez éventuellement un changement dans la réaction des personnes envers vous. En fait, plusieurs d'entre elles se sentiront obligées de vous montrer leur appréciation et feront un effort spécial pour vous complimenter à leur tour.

C'est à partir de ce début d'échange d'appréciations que le respect se développe et qu'une relation de soutien mutuel a la possibilité de progresser.

Tout le monde ne réagira pas positivement à cette approche, et il ne faut pas s'y attendre non plus. En fait, la réaction n'a pas d'importance. Ce qui en a, c'est qu'en complimentant les autres de façon régulière et en montrant votre appréciation, vous **créez un environnement propice** au développement de relations de soutien.

Assurément, nous ne pouvons pas changer les autres. Nous pouvons par contre créer l'environnement pour qu'ils veuillent changer. Quand nous utilisons les compliments nous maximisons les possibilités pour que les autres changent leurs perceptions et leurs comportements vis-à-vis de vous.

Dale Carnegie a tellement compris l'importance de faire des compliments aux autres qu'il y a consacré une grande portion de son livre *Comment consolider ses amitiés et influencer les autres* (*How to Win Friends and Influence People*).

Regardons maintenant ensemble la page 15 de votre cahier d'auto-apprentissage. Vous trouverez dans cet exercice l'opportunité d'identifier 6 points forts de cinq de vos relations personnelles les plus importantes. Pourquoi faire cela, c'est simple, cet exercice va vous aider à faire à ces personnes des compliments sincères qui reflètent leurs points forts.

Par exemple si Bob qui est un de mes plus chers amis, a les six qualités suivantes : Je peux donc lui faire des compliments sincères basés sur ces points forts.

Tu sais Bob, une des qualités que j'admire le plus chez toi est .....

Vous pouvez utiliser cette même approche avec toutes les personnes que vous connaissez. Pensez pour commencer à leurs points forts et leur faire des compliments liés à leurs points fort quand vous êtes en contact avec eux, que ce soit en personne, par téléphone, par courriel, par texto ou même sur votre page Facebook.

## Points forts des relations personnelles

Cet exercice vise à identifier les points forts de 5 de vos relations personnelles des plus importantes. Écrivez leurs noms dans l'espace ci-dessous et identifiez pour chacun d'entre eux jusqu'à 6 points forts que vous pensez les décrire la plupart du temps ou souvent.

### Exemple de points forts:

|                 |                      |             |
|-----------------|----------------------|-------------|
| Enthousiaste    | Réfléchi             | Confiant    |
| Ouvert d'esprit | Bon sens de l'humour | Patient     |
| Optimiste       | Travailleur          | Efficace    |
| Perspicace      | Organisé             | Responsable |
| Prudent         | Sûr de soi           | Soutenant   |
| Communicatif    | Compréhensif         | Sûr         |
| Intelligent     | Coopératif           | Amical      |
| Approfondi      | Auto-démarreur       | Décisif     |
| Détendu         | Déterminé            | .....       |
| .....           | .....                | .....       |

### Cinq relations personnelles significatives:

#### Nom

#### Leurs six points les plus forts

(Leurs forces la plupart du temps ou souvent)

L'idée de cet exercice est de prendre davantage conscience des points forts de ces 5 personnes pour leur faire des compliments vraiment sincères qui correspondent à ces points forts.

Vous pouvez utiliser cette même approche avec toutes les personnes que vous connaissez. Pensez à leurs points forts et faites-leur des compliments liés à leurs points forts quand vous êtes en contact avec eux, que ce soit en personne, par téléphone, par courriel ou par texto ou sur votre page Facebook.

## Les facteurs de motivation

Une autre importante technique qui peut nous aider à améliorer nos relations consiste à tenir compte autant que possible des facteurs qui motivent des personnes avec qui nous avons des liens.

Comme vous vous en souvenez peut-être du module deux de ce cours, les principaux facteurs de motivation dont nous avons discuté étaient:

- Prendre des décisions.
- Apprendre.
- Mener – prendre charge.
- Organiser.
- Socialiser avec les autres.
- L'appartenance et se sentir utile.
- Faire partie d'une équipe, d'un comité, d'une communauté.
- Se sentir financièrement en sécurité pour se permettre les choses que nous voulons.
- Être créatif.
- Analyser les problèmes et trouver des solutions
- Avoir un sens de l'organisation et de la structure dans notre vie.
- Se sentir mis au défi, stimulé.
- Atteindre différents objectifs.
- Recevoir une reconnaissance.
- S'exprimer - vos idées et vos sentiments.
- Être écouté
- En compétition / gagnant.
- Aider les autres.

Nous nous sentons bien et nous réalisons beaucoup plus de choses lorsque nous sommes motivés. Nous nous sentons bien aussi vis-à-vis des personnes qui nous ont donné la possibilité d'être motivés.

Comment pouvons-nous utiliser cette information? Comment pouvons-nous utiliser notre connaissance des motivations des autres pour améliorer nos relations avec eux? Voici des exemples de ce qu'on peut faire.

Si la socialisation est importante pour un de vos amis, l'inviter à un événement social serait alors bien vu. Vous pouvez peut-être lui suggérer d'aller manger ensemble de temps en temps.

Si vous êtes conscients qu'être écouté est particulièrement important pour une de vos relations, vous pouvez développer l'habitude de prêter beaucoup d'attention à cette personne lorsqu'elle parle. Veillez particulièrement à ne pas l'interrompre.

Si l'expression personnelle compte beaucoup pour une de vos connaissances, encouragez-la à partager ses idées et sentiments sur différents sujets en lui posant plusieurs questions.

L'important est que lors de vos interactions avec les autres, vous **fassiez un effort conscient** pour les aider à maintenir un haut niveau de motivation et de stimulation.

Voyons ensemble maintenant la page 18 de votre cahier d'auto-apprentissage. Cet exercice vous aide à identifier les principaux facteurs de motivation des 5 relations personnelles dont vous aurez identifié les points forts dans l'exercice précédent.

L'idée de cet exercice est de prendre davantage conscience des facteurs de motivations de ces 5 personnes pour les inviter à prendre part à des activités qui tiendraient compte de leurs besoins de motivation.

Par exemple, les 5 facteurs principaux de motivations de Bob dont je vous ai parlé tantôt sont apprendre, aider les autres, socialiser, s'exprimer et organiser. Avec cette personne, pour la motiver, je lui envoie de temps en temps des articles intéressants sur des sujets que je sais l'intéresser, comme la nutrition et les voyages, je l'invite avec un petit groupe à aller ensemble au restaurant, je lui propose d'organiser une levée de fond pour un organisme sans but lucratif que je cherche à aider, etc..

Vous pouvez utiliser cette même approche avec toutes les personnes que vous connaissez. Pensez à ceux qui les motivent et agissez en conséquence.

## Identifier les facteurs de motivation

Cet exercice vise à identifier les principaux facteurs de motivation des 5 relations personnelles les plus importantes que vous avez identifiées précédemment. Écrivez leurs noms dans l'espace ci-dessous et identifiez pour chacun d'eux jusqu'à 5 facteurs de motivation que vous pensez s'appliquent à eux la plupart du temps ou souvent.

|                           |                       |                                    |
|---------------------------|-----------------------|------------------------------------|
| Prendre des décisions     | Apprendre             | Mener – Prendre charge             |
| Organiser                 | Socialiser            | Appartenir – Se sentir utile       |
| Faire partie d'une équipe | Sécurité financière   | Créatif                            |
| Structure et discipline   | Mis au défi – stimuli | Analyser et résoudre les problèmes |
| Accomplir                 | Être reconnu          | S'exprimer                         |
| En compétition - gagner   | Aider les autres      |                                    |

| Nom | Leurs cinq facteurs de motivation principaux |
|-----|----------------------------------------------|
|-----|----------------------------------------------|

|             |             |
|-------------|-------------|
| <div></div> | <div></div> |
|-------------|-------------|

|             |             |
|-------------|-------------|
| <div></div> | <div></div> |
|-------------|-------------|

|             |             |
|-------------|-------------|
| <div></div> | <div></div> |
|-------------|-------------|

|             |             |
|-------------|-------------|
| <div></div> | <div></div> |
|-------------|-------------|

|             |             |
|-------------|-------------|
| <div></div> | <div></div> |
|-------------|-------------|

L'idée de cet exercice est de prendre davantage conscience des facteurs de motivations de ces 5 personnes pour les inviter à prendre part à des activités qui tiendrait compte de leurs besoins de motivation.

Vous pouvez utiliser cette même approche avec toutes les personnes que vous connaissez. Pensez à ceux qui les motivent et agissez en conséquence.

## Habitudes quotidiennes

Voici quelques habitudes quotidiennes faciles à mettre en place pour améliorer vos relations et développer des relations de soutien:

1. Mettre toujours l'**accent sur les aspects positifs** de vos relations. Trouver et se concentrer sur leurs forces et aptitudes au lieu de leurs faiblesses. Faire des compliments sincères régulièrement aux autres. Identifier les facteurs de motivation des autres et en tenir compte.
2. Envoyer des notes ou des courriels de **remerciement** aux personnes qui ont été particulièrement prévenantes ou qui ont fait quelque chose qui vous a spécialement touchés. Préparer une note de remerciement prend deux minutes, et pourtant il y a très peu de personnes qui prennent le temps de le faire.
3. Maintenir une attitude heureuse et positive. Votre sourire et votre rire, ajoutés à votre attitude positive, attireront les autres comme aucune autre façon ne peut le faire.
4. **Affirmer vos sentiments** de manière sincère si quelqu'un a fait quelque chose qui vous a troublé. Très souvent, une personne a peut-être fait quelque chose qu'elle ne voulait pas négative mais que vous avez mal interprétée. C'est seulement en discutant franchement de la situation avec la personne que la situation peut être résolue positivement. Il faut toutefois se souvenir de tenir compte du style de personnalité de la personne quand vous décidez de discuter du problème avec elle.
5. **Être disponible** quand on a besoin de vous. Être disponible et bien vouloir aider les autres lorsqu'ils ont en besoin, renforcera vos relations et garantira que l'aide sera également à votre disposition lorsque vous en aurez besoin.
6. Se rappeler de mettre de l'humour dans vos relations – de ne pas être tout le temps sérieux et montrer votre côté amusant.

Le psychologue Alfred Adler a affirmé que les individus qui ne sont pas intéressés par les relations humaines ont les plus grandes difficultés dans la vie et qu'ils se font beaucoup de tort et en font aux autres.

Les retraités qui réussissent le mieux sont intéressés par les autres personnes et ont à cœur leurs intérêts. Ils désirent réellement aider les autres et excellent dans le développement des relations de support mutuel.

Comme vous l'avez vu, dans votre cahier d'auto-apprentissage, vous avez l'occasion de compléter des listes de personnes que vous connaissez et de compléter une série d'autres exercices. Ces exercices sont faciles à compléter et vous aideront sans doute à rester organisé et à renouveler et renforcer vos relations.

Nous avons maintenant couvert tous les points clés du module 3 de votre cours. J'espère que vous avez trouvé les informations que j'ai partagé avec vous utiles et que vous mettrez en applications celles que vous avez trouvées les plus utiles.



*Institut gestion de ma vie*

## À propos de l'auteur

### Georges Beshara

Georges Beshara est l'auteur de la série de cours de Leadership par la Gestion de ma vie publiés par l'institut Gestion de ma vie et distribués par Encadrement G.O.L.E.A.D., un organisme sans but lucratif basé à Montréal au Canada.

En tant que Coach d'affaires Georges a prouvé sa capacité d'aider les petites entreprises et leur dirigeant à développer leurs entreprises intelligemment.



Impliqué dans la formation, le coaching et l'édition depuis 1983, voilà quelques une des réalisations de Georges Beshara :

- Fourni des solutions de coaching d'affaires à un grand nombre de clients, les aidant à lancer et à maintenir des entreprises très performantes.
- Établit un service de transition de carrière de premier rang avec des clients tels que Royal Le Page, Banque Suisse Canada, The Foresters, Emploi et Immigration Canada, CIBC Wood Gundy, Gouvernement de l'Ontario, Molson, et Eaton's entre bien d'autres.
- Développé des programmes de formation sur mesure qui ont été dispensés à l'échelle nationale à un grand nombre de corporations Canadiennes.
- Auteur de plus de 11 programmes Gestion de ma vie qui ont été utilisés avec plus de 100,000 personnes à travers le monde.
- Auteur de Connaître le facteur gagnant et de L'art de vieillir avec grâce et sérénité.

Pour plus d'information veuillez visiter:

<http://www.go-lead.org>

Souhaitez-vous augmenter le trafic sur le site web de votre organisation afin d'accroître les ventes de vos produits et services ou le montant des dons si vous êtes un organisme à but non lucratif ?

Souhaitez-vous être perçu comme un leader communautaire soucieux du bien-être de vos clients, prospects, employés et leurs familles, ainsi que de vos bénévoles et de leurs familles si vous êtes un organisme à but non lucratif ?

Pour ce faire, demandez à Encadrement G.O.L.E.A.D. d'insérer une page publicitaire dans ses présentations virtuelles GRATUITES ou ses cours éducatifs qui aident ceux qui les utilisent à améliorer leur qualité de vie.

Pour plus d'informations, veuillez envoyer un courriel à Encadrement G.O.L.E.A.D. à l'adresse [golead2017@gmail.com](mailto:golead2017@gmail.com) en indiquant votre intérêt pour la publicité. Veuillez également nous fournir l'adresse de votre site web, votre nom et votre numéro de téléphone.



*Pour faire un choix avisé de style de vie*

# **L'ART DE VIEILLIR AVEC GRÂCE ET SÉRÉNITÉ**

## ***CAHIER D'AUTO-APPRENTISSAGE MODULE QUATRE***

**Un cadeau d'Encadrement G.O.L.E.A.D.**

*Montréal, Québec, Canada*



**Encadrement G.O.L.E.A.D**  
**[www.go-lead.org](http://www.go-lead.org)**



*Pour faire un choix avisé de style de vie*

Droits d'auteur. ©2020 by Georges Beshara. Tous les droits réservés.

Matériel du cours mis-à-jour Mars 2025.

Aucune partie de ce programme ne peut être reproduite, enregistrée ou transcrite sous aucune forme ou par quelque moyen que ce soit (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement, Internet, etc.) sans la permission écrite de l'éditeur et de l'auteur

Ce cours vous est offert seulement à titre d'information sans aucune garantie explicite ou implicite.

**Publié par:**

Édition et formation Gestion de ma vie Inc, / Institut Gestion de ma vie  
Montréal, Québec, Canada

**Distribué par:**

**Encadrement G.O.L.E.A.D.**

Un organisme sans but lucratif basé à Montréal, Québec, Canada.

**<http://www.go-lead.org>**

Produit au Canada

## **Module Quatre**

# **Gérer le stress et maintenir une attitude positive à la retraite.**

## **Introduction**

Si le mot retraite vous rend las, vous n'êtes pas le seul. En effet, pour plusieurs d'entre nous, la retraite est un mot, un concept mal compris. La réclusion, la solitude, la canne et la chaise berçante sont les images qui nous viennent immédiatement à l'esprit. Bien entendu, rien n'est plus faux. Il est, en effet, tout aussi faux de croire que la retraite marque une fin, qu'elle annonce le début d'une période vide et insignifiante, qu'il est erroné de croire que la terre est plate. À la retraite, vous choisissez une nouvelle façon de vivre : elle peut être aussi remplie et intéressante que vous le désirez, et vous n'avez même pas besoin d'attraper l'autobus de 7h45 pour y arriver!

Ce cours a été conçu pour vous, afin de vous permettre de mieux cerner ce que vous pensez de la retraite et du vieillissement. Ce cours vous aidera à apprécier les opportunités qui frappent à votre porte et les actions que vous pouvez toujours prendre pour vous aider à vieillir avec grâce et sérénité.

Le but de ce cours est de vous donner les outils nécessaires pour vous aider à tirer le meilleur parti des années restantes de votre vie.

Les 4 modules du cours sont :

1. Maintenir un haut niveau d'enthousiasme et de confiance en soi
2. Comprendre les défis et les opportunités de la retraite et du vieillissement
3. Maintenir un réseau de relations de soutien
4. Gérer le stress et maintenir une attitude positive à la retraite.

Quoique ce soit idéal de compléter les 4 modules, vous pouvez aussi compléter seulement les modules qui vous intéressent particulièrement.

Dans le module UN du cours nous avons vu ensemble des préjugés et sentiments que l'on peut avoir sur le vieillissement et la retraite. Nous avons aussi entrevu des choix de style de vie que l'on peut faire à la retraite pour enrichir notre vie et connaître davantage de grâce et de sérénité. Dans le module DEUX, nous avons pris conscience de nos réalisations quotidiennes, de nos facteurs de motivation et de nos points forts afin de demeurer motivé, enthousiaste et confiant face aux changements que l'on vit à la retraite. Dans le module TROIS nous avons vu l'importance de maintenir et de développer notre réseau de support à la retraite et avons revu des techniques que l'on peut utiliser pour bien y réussir. Dans le module QUATRE nous allons revoir des techniques et des approches éprouvées qui vont nous aider à bien gérer le stress et à maintenir une attitude positive à la retraite afin d'y retrouver la grâce et la sérénité.

## La retraite et le stress

La retraite est sans doute une phase de notre vie qui peut vraiment être exaltante. Après tout, nous avons pour la première fois de notre vie, plus de temps à notre disposition pour faire plus de choses que nous voulons faire.

En même temps, la retraite peut être très stressante, à moins que nous ne soyons vraiment actifs à accomplir des choses tout en se sentant utile. Une vie faite seulement de loisir peut en fait devenir vite ennuyeuse.

De plus à la retraite, nous vieillissons et en vieillissant, nous pouvons commencer à connaître des problèmes de santé plus sérieux, qui vont éventuellement nous empêcher de rester aussi actifs que nous voulons l'être.

En fait, si nous croyons à la règle de Pareto du 80/20, nous pouvons faire la supposition raisonnable que 20% des retraités gèrent le stress efficacement et vieillissent avec grâce et sérénité tandis que 80% le font pas et se sentent frustré et de plus en plus impuissant.

Nos recherches montrent également clairement comment notre comportement fluctue, en fonction de nos capacités gérer le stress.

Alors, quels sont certains de nos comportements lorsque nous ne gérons pas très bien le stress?

Que diriez-vous d'immobilisé, facilement dupé, retiré, téméraire, suspect et paranoïaque, impliqué dans le commérage, arrogant et autoritaire, idiot et peu profond, aigre et cynique, irréaliste, frustré, trop confiant et insensible, têtu, désespéré et paniqué.

Souhaitez-vous vous faire des amis de personnes qui affichent ces types de comportements? Pour ma part je sais que c'est non.

Pourtant, ces mêmes personnes, lorsqu'elles gèrent bien le stress, afficheront en fait certains des comportements et qualités suivantes: attentif, agi sur les opportunités, alerte et vigilant, pardonnant, réfléchi, amical, positif et heureux, créatif, bons dirigeants, esprit d'entreprise, cherche à accomplir, positif et confiant, discipliné, sensible et ouvert, facile à vivre.

Alors, voudriez-vous vous faire des amis de personnes qui affichent ce type de comportements? Pour ma part je sais bien que oui.

Voyons ensemble l'exercice A qui suit. .

### A) Les comportements et le stress

L'exercice A est un exercice de ce cours qui peut révéler les comportements lorsque l'on gère bien le stress ou qu'on le gère moins bien. Commencez par prendre connaissance du contenu des colonnes 3 et 4 de l'exercice A.

Au fur et à mesure que vous lirez les traits personnels qui y sont listés, trouvez lequel des deux traits de chaque ligne vous décrit le mieux. Par exemple, êtes-vous plutôt prudents ou êtes-vous plutôt aventureux ? Avez-vous tendance à faire confiance ou vous considérez-vous plutôt difficile à duper.

Prenez une minute pour décider des traits personnels qui vous décrivent le mieux parmi ceux listés dans les colonnes 3 et 4. Essayez de choisir un seul trait, celui qui vous décrit le mieux, parmi ceux listés dans ces deux colonnes. Inscrivez ces traits personnels dans la colonne appropriée de la page suivante.

Si vous ne réussissez vraiment pas à décider, choisissez les traits dans les deux colonnes.

Choisissez ensuite les caractéristiques listées dans les colonnes 2 et 5 ainsi que dans les colonnes 1 et 6. Par exemple, si vous avez choisi « Prudent », l'expression positive dans la colonne 2 serait « Attentif » et « Immobilisé » dans la colonne 1. Si vous avez par contre choisi « Aventureux » dans la colonne 4, vous choisirez « Saisit les possibilités » dans la colonne 5 et « Téméraire » dans la colonne 6.

Inscrivez ces caractéristiques dans les colonnes appropriées de la page suivante et prenez le temps ensuite de compléter l'exercice.

## Exercice A ~ Expressions positives et négatives

| 1                                | 2                   | 3                      | 4                     | 5                       | 6                               |
|----------------------------------|---------------------|------------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------------------|
| Comportement de stress excessif  | Expression positive | Trait personnel        | Trait personnel       | Expression positive     | Comportement de stress excessif |
| Incapable d'agir                 | Prévoyant           | Prudent                | Aventureux            | Saisit les possibilités | Téméraire                       |
| Naïf                             | Pardonne            | Confiant               | Difficile à duper     | Alerte et vigilant      | Soupçonneux et paranoïaque      |
| Replié sur soi-même              | Pense aux autres    | Timide et réservé      | Dynamique et sociable | Amical                  | Socialise superficiellement     |
| Morne                            | Subordonné efficace | Accepte les directives | Leader                | Chef respectueux        | Agressif                        |
| Amer et cynique                  | Professionnel       | Sérieux et sobre       | Bon vivant            | Positif et cynique      | Agit sans réfléchir             |
| Frustré                          | Atteint ses buts    | Pratique               | Imaginatif            | Créatif                 | Peu réaliste                    |
| Confiant à l'excès et insensible | Positif et confiant | Sûr de soi             | Doute de soi-même     | Sensible et flexible    | Désespéré                       |
| Entêté                           | Discipliné          | Maître de soi          | Naturel               | Décontracté             | Désorienté, en panique          |

**Mes traits personnels      Les expressions positives      Les comportements de stress excessif**

## Définir le stress

C'est quoi le stress? Comment le définissons-nous ?

Le stress peut être défini de deux façons :

1. Le stress est une réaction physiologique face à un changement inattendu, un changement qui requiert un certain degré d'adaptation. Le stress est une réaction physiologique, au même titre que la digestion et la soif.

Lorsque nous vivons des situations de stress, diverses réactions physiques se produisent dans notre corps, notamment :

- Le relâchement d'hormones.
- L'arrêt de fonctionnement du système digestif.
- Le relâchement de sucres dans le système sanguin.
- Une augmentation du rythme cardiaque.
- Une accélération du rythme respiratoire.
- De la transpiration.
- De la tension musculaire.

Ces réactions physiologiques sont spontanées et automatiques. Leur intensité varie d'une personne à l'autre en fonction des réactions de chacun face aux changements.

### 2. Le stress est une source d'énergie qui nous permet d'accomplir.

En plus des réactions physiologiques dont nous avons parlé plus tôt, le corps génère l'énergie nécessaire pour se mobiliser et faire face à la situation pour laquelle il lui est nécessaire de s'adapter. Cette réaction est appelée la « réaction de fuite ou de lutte ».

L'homme primitif des cavernes devait fréquemment faire face à des situations de vie ou de mort, par exemple quand il affrontait des animaux sauvages. Cette énergie qui venait du stress lui permettait, lorsque cela s'avérait nécessaire, ou bien de se battre, ou bien de s'enfuir.

L'homme moderne, par contre, n'a habituellement pas besoin d'utiliser cette énergie pour se battre ou pour s'enfuir.

Les situations de stress auxquelles fait face l'homme moderne ne menacent pas sa vie. Elles sont plutôt d'ordre psychologique et affectent surtout ses pensées et ses sentiments.

Une des raisons pour lesquelles nous nous réveillons au milieu de la nuit ou que nous avons de la difficulté à dormir est que nous n'avons pas pu utiliser au complet toute cette énergie accumulée en nous lors des épisodes de stress que nous avons vécus.

Par contre, lorsque nous utilisons l'énergie du stress pour accomplir beaucoup de choses, pour réaliser des objectifs, pour rencontrer des échéances, nous utilisons à ce moment-là positivement cette énergie du stress. À l'inverse, lorsque nous permettons à cette énergie de s'accumuler et que nous nous inquiétons au lieu d'agir, nous devenons agités et nous transformons le stress en anxiété.

## Les sources typiques du stress :

Maintenant que nous avons défini le stress, examinons les différentes sources de stress.

Trois des sources typiques de stress sont :

- Les facteurs stressants
- Notre santé
- Notre système de valeurs, nos pensées, nos émotions, nos comportements

### Les facteurs stressants

Les facteurs stressants sont simplement des changements qui requièrent que nous nous adaptions.

Certains de ces changements sont voulus et d'autres ne le sont pas. Qu'ils soient voulus ou non, ces changements sont reliés à notre situation financière. Par exemple :

- Une augmentation ou une réduction de revenu.
- un héritage.
- La perte ou la réduction de valeur d'un investissement.
- La réduction ou l'augmentation des taux d'intérêt.
- Une augmentation de nos dettes.

Certains de ces changements sont liés à notre vie familiale, à nos relations interpersonnelles ou à notre santé. Par exemple :

- La mort de son conjoint ou d'un proche.
- Le divorce, la séparation conjugale ou la réconciliation.
- Une blessure ou une maladie.
- Des vacances outre-mer.
- Un déménagement.
- Un changement dans la santé d'un membre de la famille.

### Les changements reliés aux étapes de la vie.

Les changements reliés aux différents stades de la vie surviennent quand nous passons d'une situation à une autre de la progression normale des étapes de la vie tels que :

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| - L'enfance.-  | L'adolescence.  |
| - Le mariage.  | - La ménopause. |
| - La retraite. |                 |

Dans le mariage, nous apprenons à faire des compromis et à penser davantage en fonction de notre conjoint et de nos enfants.

À la retraite, nous apprenons à accepter l'idée de vieillir et à nous adapter au temps supplémentaire à notre disposition.

### **Les changements liés aux événements imprévisibles de la vie**

Les événements inattendus de la vie sont ceux qui nous prennent par surprise. En voici des exemples :

- La mort inattendue d'un proche.
- Un grave accident de voiture.
- Le feu à son domicile.
- Sa propre maladie ou celle d'un proche.
- La séparation ou le divorce d'amis proches.
- La mise sous arrêt d'un membre de la famille.

Ces changements inattendus de la vie nous laissent initialement dans un état de choc, ce qui rend la période d'adaptation plus difficile.

### **Les changements liés à l'accumulation d'événement répétitifs.**

Les événements répétitifs sont généralement des événements de tous les jours qui entraînent la colère et le stress. En voici des exemples :

- Les conflits quotidiens entre voisins.
- L'attente des retardataires.
- Demandes déraisonnables de membres de la famille ou d'amis.
- Promesses faites par d'autres, qui ne sont pas tenues
- Perte de capacité à être complètement indépendant.

Souvent, nous ne gérons pas très bien ces situations qui se répètent. Pourtant, ce genre de problèmes peut être résolu, à condition de prendre des actions concrètes pour y parvenir.

Les techniques qui vous seront présentées dans ce module vont assurément vous aider à mieux gérer les événements qui se répètent dans vos vies et qui vous causent du stress.

### **Les sources de stress et la santé**

L'état de notre santé est une autre source importante de stress. C'est en fait un cercle vicieux : si nous connaissons beaucoup de stress et que nous n'avons pas appris à bien le gérer, nous aurons éventuellement des problèmes de santé, et ces problèmes de santé entraîneront à leur tour plus de stress.

Se sentir en santé ne veut pas seulement dire ne pas être malade. Cela veut aussi dire bien dormir et se sentir plein d'énergie.

Quand nous ne dormons pas bien, nous ne nous sentons pas énergiques et nous ne nous sentons pas bien. Lorsque cela arrive, nous faisons moins bien face aux exigences de notre vie personnelle. Nous sommes moins en mesure de bien réagir aux changements et nous devenons plus stressés que d'habitude en réaction à des situations qui ne nous auraient sans doute pas affectés de cette façon.

Bien sûr, le facteur du vieillissement ainsi que subir plus de douleur physique et ou la perte de certaines de nos capacités physiques et mentales peuvent également être très stressants.

Cela est particulièrement vrai si nous refusons d'accepter les changements en cours et que nous nous sentons souvent désolés pour nous-mêmes.

### **Les sources de stress et les valeurs, pensées, émotions, et comportements.**

Permettez-moi de vous poser une question. Que faisons-nous tout le temps lorsque nous sommes réveillés ?

### **Nous PENSONS.**

Nos pensées, notre dialogue intérieur vient de notre esprit. Ces pensées sont reliées aux événements passés que nous avons vécus ou aux projections que nous faisons pour le futur. Nos pensées proviennent aussi de stimuli externes.

Par exemple, quand nous pensons à nos vacances passées ou à ce que nous aurons à faire demain, nos pensées viennent de notre esprit.

Si nous réagissons à une demande faite par l'un de nos enfants, ou à une conversation que nous avons eue avec quelqu'un d'autre, nos pensées proviennent des stimuli externes.

La qualité de nos pensées et les sentiments qui y correspondent vont dépendre des événements auxquels nous pensons.

Nos pensées et nos sentiments sont positifs quand nous pensons à des événements qui nous ont fait plaisir, des vacances, par exemple. Si, par contre, nous pensons souvent à notre divorce, nous le revivons en pensée et ressentons les sentiments négatifs qui y sont associés. Nous revivons aussi le même niveau de stress que nous avons vécu à ce moment-là.

Regardons maintenant ensemble les pages 11 et 12 de votre cahier d'auto-apprentissage. Vous trouverez à la page 12 l'opportunité de penser et de noter dans la tranquillité les changements que vous avez connu durant les trois dernières années dans votre situation financière, votre vie et vos relations personnelles et votre santé. Ces changements pourraient être voulus ou non voulus.

À la page 13, vous trouverez l'opportunité d'identifier les changements qui vous ont pris vraiment par surprise et les événements répétitifs dans votre vie, c'est-à-dire ceux qui se produisent tous les jours ou régulièrement et qui vous ennuiant ou vous stressent ?

Ces exercices vous permettent de faire un bilan des facteurs stressants auxquelles vous avez ou faites encore face. Cette prise de conscience est une première étape des plus importantes utile pour aller de l'avant et pour vous aider à lâcher prise de certaines des changements qui vous ont particulièrement stressé.

## B) Les facteurs stressants dans ma vie

Les facteurs stressants sont simplement des changements qui requièrent que nous nous adaptions. Certains de ces changements sont voulus. D'autres ne le sont pas.

Prenez quelques minutes pour identifier les changements auxquels vous avez fait face **les dernières TROIS années.**

### Changements dans ma situation financière:

Voulus

Pas voulus

### Changements dans ma vie personnelle, mes relations personnelles et ma santé

Voulus

Pas voulus

**Parmi ces changements, lesquels vous ont pris par surprise?**

**Quels sont les évènements répétitifs dans ma vie, c'est-à-dire ceux qui se produisent tous les jours ou régulièrement et qui m'ennuient ou me stressent ?**

## **L'attitude :**

La façon dont nous réagissons aux changements dépendra aussi de notre attitude.

Qu'est-ce que l'attitude?

L'attitude reflète ce que nous pensons et ressentons pour les choses qui nous entourent, c'est le reflet direct de notre système de valeurs.

Clement Stone, un des auteurs de « Le succès par une attitude mentale positive, » dit qu'il n'y a pas beaucoup de différences entre les personnes, mais que cette petite divergence peut faire une grande différence. La petite différence est l'attitude que nous avons. La grande différence est de savoir si cette attitude est positive ou négative.

Malgré que ce que nous pensons soit instantané et appris au fil des années, notre attitude sera déterminée par la qualité de nos pensées et de nos sentiments et par le renforcement ou la menace par les événements, à nos croyances et à notre système de valeurs.

## **Le défi**

Nous avons acquis la plupart de nos valeurs lorsque nous étions jeunes. Nous sommes grandement influencés par nos parents, amis, professeurs et par notre contexte socio-économique. Toutes ces influences contribuent sans aucun doute à l'élaboration de notre système de valeurs qui, à son tour, influence profondément nos premières attitudes.

Notre défi en tant qu'adulte consiste en partie à nous servir de notre libre arbitre pour changer certaines attitudes et certaines croyances acquises, et à en développer de nouvelles qui nous apporteront une plus grande harmonie dans notre vie à la retraite et tout au long de notre vieillissement.

Le défi consiste à développer des attitudes et des croyances qui nous aideront à mieux réussir tout ce que nous entreprenons, dans tous les aspects de notre vie.

## **Quels sont les comportements typiques d'une attitude négative?**

Lorsque nous avons une attitude négative, nous sommes sur la défensive et peu réceptifs aux changements ou aux nouvelles idées. Nous nous inquiétons beaucoup par rapport à tout changement et à toutes les incertitudes de la vie. Nous critiquons tout et tous. Au lieu d'entrevoir l'avenir avec plaisir, nous regrettons le passé. Au lieu de nous faire des amis et tisser des relations, nous nous retrouvons seuls.

Lorsque nous laissons tomber notre attitude négative, au lieu de nous inquiéter, nous agissons. Au lieu de critiquer les autres, nous en faisons l'éloge. Au lieu de regretter le passé, nous entrevoyons l'avenir avec joie. Au lieu de nous sentir seuls, nous nous faisons des amis. Au lieu d'être sur la défensive, nous devenons réceptifs. Au lieu d'avoir des sentiments négatifs, nous avons des sentiments joyeux. Au lieu de pleurer, nous rions.

Le dramaturge George Bernard Shaw a très bien décrit la différence entre les individus qui ont une attitude négative et ceux qui ont une attitude positive. Il remarque : « Les gens tendent à blâmer les circonstances pour tout ce que leur arrive. Je ne crois pas aux circonstances. Les personnes qui réussissent ici-bas sont celles qui se lèvent et recherchent les circonstances qu'elles veulent; si elles ne peuvent les trouver, elles les créent. »

En développant une attitude positive, nous gérons le stress plus efficacement. Nous utilisons ainsi à bon escient l'énergie du stress, afin de nous réaliser, et nous nous sentons d'autant mieux. Nous flottons au-dessus des nuages de l'incertitude et du doute.

Tout ce qu'il faut est un certain effort personnel : celui de prendre en main ses pensées et ses émotions.

### **Croyez-vous que nous pouvons contrôler nos réflexions et nos émotions?**

Si vous avez répondu non, vous avez raison. En effet, nous ne pouvons pas contrôler nos réflexions et nos émotions; celles-ci sont des réactions spontanées basées sur nos valeurs et croyances.

Si vous avez répondu oui, vous avez aussi raison. Lorsque nous faisons un effort pour modifier nos valeurs et nos croyances pour qu'elles deviennent plus saines et réalistes, nos réflexions et nos sentiments deviennent différents.

Bien que nous n'ayons pas de contrôle sur nos réflexions et émotions, nous avons le contrôle sur le choix des réflexions et émotions sur lesquelles nous désirons nous concentrer.

En d'autres mots, si nous réalisons que nous nous laissons aller à des réflexions ou à des émotions malsaines, nous pouvons changer de cap et nous concentrer sur autre chose.

Ainsi, lorsque nous réalisons que nous pensons à une situation difficile et agaçante et que nous gaspillons notre énergie à nous énerver, nous pouvons changer la direction de nos réflexions. Nous pouvons penser aux magnifiques vacances que nous avons passées ou à nos réalisations ou encore vous pouvez penser aux choses que vous pouvez encore faire pour vous rendre utile à vos amis, votre famille et votre communauté.

Je ne sais pas si vous avez vu le film biographique Un homme d'exception (A Beautiful Mind) où Russel Crowe joue le rôle de John Nash, mathématicien brillant atteint de schizophrénie. Nous le voyons, sous l'effet du stress, halluciner trois personnes et finalement décider d'ignorer ces visions et reprendre prise sur son esprit et sa vie.

C'est un peu la même chose avec nos émotions et réflexions; nous pouvons nous accrocher aux réflexions et émotions négatives, ou les laisser aller.

Platon comprenait bien ce concept lorsqu'il disait : « Prenez en main votre pensée, vous pouvez en faire ce que vous voulez. »

## **Nos croyances fondamentales**

Quelles sont alors les valeurs ou croyances à modifier?

Voyons maintenant trois des croyances fondamentales que nous avons presque tous et qui engendrent des réflexions et émotions improductives et défaitistes.

Celles-ci ont été acquises en jeune âge, à travers nos parents et amis, ainsi par que par notre environnement scolaire et socio-économique. Ces croyances sont profondément ancrées dans notre inconscient; nous réagissons aux circonstances de notre vie conformément à celles-ci.

Lorsque nous faisons face aux événements en étant en accord avec ces croyances, nous nous sentons satisfaits et avons des pensées et émotions positives.

Lorsque nous faisons face à des événements qui s'opposent à celles-ci, nous réagissons avec inquiétude, colère, frustration et tristesse.

En d'autres mots, ces croyances sont les causes directes, les déclencheurs, de nos réflexions et de nos sentiments, qu'ils soient positifs ou négatifs, qui nous viennent spontanément tous les jours. Ces croyances nous font réagir aux événements de la vie et s'accompagnent d'un dialogue intérieur positif ou négatif et des sentiments positifs ou négatifs correspondants.

### **Nous croyons tous, à des niveaux différents, que :**

- 1) Tous ceux que nous rencontrons devraient nous aimer;
- 2) Les choses devraient toujours se produire tel que nous les avons envisagées;
- 3) Nous devrions nous inquiéter lorsqu'il y a un changement ou de l'incertitude dans notre vie.

### **Plus ces croyances sont fermes, plus la vie est difficile. Pourquoi?**

Parce que ces croyances ne sont pas réalistes!

Il n'est vraiment pas possible d'être aimé de tous ceux que nous rencontrons. Ce n'est pas réaliste.

Il est également impossible que les choses se produisent tel que nous le voulons. Avec tous les changements auxquels nous devons faire face, sans compter le manque de planification, comment s'attendre à ce tout se passe comme prévu?

Et finalement, avec tous ces changements et cette incertitude de nos jours, devrions-nous nous inquiéter continuellement? Est-ce vraiment productif et sain?

### **Que pouvons-nous alors faire pour changer ces croyances, pour les rendre plus équilibrées, plus réalistes?**

## **Modifier nos croyances**

Voici deux façons de modifier nos croyances et, en même temps de mieux gérer notre stress

### **En premier - calmez-vous sur place.**

La première façon consiste à nous calmer lorsque nous nous sentons mal appréciés, frustrés par la tournure des événements ou inquiets vis-à-vis de l'incertitude et des changements de notre vie.

Il s'agit en fait d'une première étape vitale pour remplacer les réflexions et émotions nuisibles par celles sur lesquelles vous désirez vous concentrer.

### **Voici 4 techniques que vous pouvez utiliser pour vous calmer immédiatement :**

1. Vous pouvez rapidement vous détendre si vous apprenez à bien vous concentrer sur votre respiration. Cela ne demande que trois minutes dans un endroit assez calme. Concentrez-vous sur votre respiration; commencez à inspirer, lentement et profondément, sans forcer. Dilatez votre diaphragme, retenez votre souffle pendant 5 à 10 secondes, puis expirez lentement. Répétez cet exercice 10 fois, toujours en vous concentrant sur chaque respiration.
2. Une autre technique de relaxation consiste à utiliser la visualisation. Asseyez-vous confortablement et fermez les yeux. Prenez deux ou trois minutes pour vous remémorer quelques événements agréables de votre passé : des vacances, des réussites ou des réalisations. Si vous préférez, vous pouvez également visualiser des rêves ou des projets à venir; vous pouvez vous voir en train de faire les choses que vous désirez ou espérez accomplir.
3. Pour ceux qui croient en Dieu ou en une puissance supérieure, la prière et demander l'aide de Dieu ou de cette puissance supérieure en laquelle vous croyez, pendant au moins 3 minutes, peut vous aider à vous calmer afin de recentrer vos pensées et vos sentiments.
4. Il est aussi possible de se détendre rapidement en buvant deux ou trois verres d'eau froide. Notre température corporelle peut grimper lorsque nous devenons très émotifs et stressés; l'eau froide favorise la diminution de la température du corps.

## **Modifier nos croyances en utilisant des affirmations**

La deuxième façon de changer vos croyances consiste à utiliser des affirmations.

Notre esprit fonctionne un peu comme un ordinateur: les pensées que nous accumulons créent notre système de croyances. Ces croyances ressortent comme des pensées lorsque nous réagissons face à notre environnement.

Les affirmations sont des messages positifs que nous avons consciemment préparés et que nous nous répétons fréquemment pour équilibrer les croyances rigides que nous avons. Nous commencerons alors éventuellement à avoir des réflexions et émotions correspondant à ces nouvelles croyances.

Voyons quelles affirmations peuvent être utiles pour vous aider à changer ces trois croyances vues tantôt.

Commençons par la première croyance :

**Tous ceux que je rencontre devraient m'aimer;**

Essayez de la remplacer par celle qui suit :

**Je suis heureux d'être apprécié de plusieurs personnes que je rencontre**

Cette nouvelle pensée demande à ce que vous réalisiez et acceptiez que certaines personnes que vous rencontrez ne vous apprécient pas, et que ce n'est pas en fait, la fin du monde. Elle vous rappelle également que vous êtes appréciés de plusieurs. C'est un peu comme voir le verre à demi plein plutôt qu'à demi vide.

En adoptant cette nouvelle croyance, nos réflexions et nos sentiments changent. Nous ne sommes plus affectés aussi négativement lorsque nous sentons que nous ne sommes pas écoutés, que l'on ne nous montre pas beaucoup d'intérêt ou que l'on ne nous aime tout simplement pas. Nous ne voyons plus « non » comme un rejet. Cela arrive parce que notre attente a changé et nous pouvons donc dès lors maintenir une attitude positive et saine, même si nous nous sentons rejetés par les autres.

Qu'en est-il de la deuxième croyance?

**Les choses devraient toujours se produire tel que je les ai envisagées.**

Essayez de la remplacer par celle qui suit :

**Je suis certain que je peux m'adapter à toute situation lorsque les choses ne se produisent pas comme je le pensais.**

En adoptant cette nouvelle croyance, vos réflexions et vos sentiments changent; vous n'êtes plus affectés lorsqu'une rencontre avec des amis est annulée, ou qu'il ne vous est pas possible de joindre des personnes que vous aviez prévu d'appeler aujourd'hui. Cela arrive parce que votre attente a changé et vous pouvez dès lors maintenir une attitude positive et saine même si les choses n'arrivent pas comme vous aviez prévu.

Et la troisième croyance?

**Je devrais m'inquiéter lorsqu'il y a un changement ou de l'incertitude dans ma vie.**

Essayez de la remplacer par celle qui suit :

**J'accepte le changement et refuse de laisser l'inquiétude et la peur dominer aucun aspect de ma vie.**

En adoptant cette nouvelle croyance, vos réflexions et vos sentiments changent; vous ne vous sentez plus menacé lorsque confronté à un changement. Vous découvrez la vertu de l'inquiétude, lorsqu'elle vous pousse à agir face à la nouvelle situation. Mais vous gardez désormais une attitude positive et saine, même lorsque l'incertitude vous entoure.

Les retraités qui vieillissent avec grâce et sérénité ont intuitivement intégré ces croyances. Ils ont confiance, ne recherchent pas l'approbation continue d'autrui, croient qu'ils peuvent se sortir de toute situation et attendent toujours les meilleurs résultats, malgré l'incertitude à laquelle ils font face.

**Alors, comment convertir ces affirmations en croyances?**

C'est simple. Prenez quelques minutes chaque jour pour les lire 10, 20, voire 30 fois, jusqu'à ce que vous sentiez que vous réagissez aux situations quotidiennes conformément à celles-ci.

Si quelque chose vous perturbe et vous devez vous recentrer, prenez deux ou trois minutes pour vous calmer, puis deux ou trois autres pour lire ces affirmations quelques fois.

Voici une autre affirmation que j'aime bien répéter régulièrement lorsque je me sens entrain de penser négativement : **L'affirmation : je suis; je peux; je vais.**

Alternativement pour ceux d'entre vous qui sont religieux - de l'une des principales religions, que ce soit chrétiens, musulmans, juifs, hindous, bouddhistes, sikhs, ou autre religion, vous pouvez utiliser de courtes prières de votre propre religion que vous pouvez répéter quelques minutes ou pendant de longues périodes de temps comme un acte de foi.

Vous pouvez également répéter pendant de longues périodes non seulement pour vous calmer mais aussi pour vous entraîner votre esprit à penser différemment et à vous connecter avec la Puissance Supérieure, des prières comme:

Dieu aide-moi à ressentir ta présence partout et en chacun.

Dieu, ta présence continue remplit mon cœur de paix, de joie et d'amour.

Dieu, je remets ma volonté et tous les aspects de ma vie à tes bons soins.

Dieu, pardonne-moi et aide-moi à devenir plus indulgent envers les autres.

Dieu, merci pour ton don de la vie.

**C'est ce genre de pensées qui apportent la grâce et la sérénité dans notre vie.**

### **Répéter les affirmations**

Plus fréquemment nous répétons les affirmations, plus rapidement le changement aura lieu.

Nous détenons tous une quantité limitée d'énergie. Lorsque nous adoptons une attitude plus positive, nous arrêtons le gaspillage et la perte de cette énergie.

Lorsque nous nous concentrons sur les pensées positives, que nous apprenons à laisser aller, que nous répétons les affirmations et agissons au lieu de nous inquiéter, nous faisons des pas de géants pour améliorer et enrichir de façon permanente le reste de notre vie.

Voyons ensemble maintenant les pages 8 et 9 de votre cahier d'exercices. C'est dans ces pages que vous prendrez vos décisions concernant les choses que vous ferez pour vous calmer et pour les affirmations que vous utiliserez. .

Pour modifier les trois croyances principales vous pouvez utiliser les affirmations que nous proposons ou les changer à votre gré.

Je vous invite à faire cela chez vous et de voir s'il y a d'autres affirmations que vous aimeriez utiliser.

Une fois que vous avez complété l'exercice, il est important que vous ajoutiez tous les jours à votre liste de choses à faire quotidienne, la répétition des affirmations comme une de vos activités chaque jour. Il serait aussi vraiment utile d'avoir sous la main une copie des affirmations que vous avez décidé d'utiliser ainsi que ces activités que vous avez choisi pour vous calmer avant de commencer à répéter vos affirmations.

## Exercice C – Changer vos croyances

### Se calmer

Techniques que vous allez utiliser pour vous calmer sur le champ.

### Affirmations

Pour chacune des trois croyances que nous avons examinées, vous trouverez ici une affirmation que nous avons préparée. Vous pouvez utiliser cette affirmation ou en rédiger une qui est davantage reliée à vos besoins dans l'espace qui suit.

#### 1. La première croyance : Tous ceux que je rencontre devraient m'aimer.

**Affirmation avec nos mots :**

« Je suis heureux d'être apprécié de plusieurs personnes que je rencontre. »

**Affirmation avec votre choix de mots :**

#### 2. La deuxième croyance : Les choses devraient toujours se produire comme que je les ai envisagées.

**Affirmation avec nos mots :**

« Je suis certain que je peux m'adapter à toute situation lorsque les choses ne se produisent pas comme je pensais. »

**Affirmation avec votre choix de mots :**

### **3. La troisième croyance : Je devrais m'inquiéter lorsqu'il y a un changement ou de l'incertitude dans ma vie.**

#### **Affirmation avec nos mots :**

« J'accepte le changement et refuse de laisser l'inquiétude et la peur dominer aucun des aspects de ma vie. »

#### **Affirmation avec votre choix de mots :**

### **Autres affirmations et prières**

Une autre affirmation que vous pouvez répéter régulièrement:

#### **Je suis, Je peux, Je vais!**

Vous pouvez utiliser de courtes prières de votre propre religion que vous pouvez répéter quelques minutes ou pendant de longues périodes de temps comme un acte de foi.

#### **Autres suggestions de prière et d'affirmations si vous croyez en Dieu ou en une Puissance supérieure:**

Dieu aide-moi à ressentir ta présence partout et en chacun.

Dieu, ta présence continue remplit mon cœur de paix, de joie et d'amour.

Dieu, je remets ma volonté et tous les aspects de ma vie à tes bons soins.

Dieu, pardonne-moi et aide-moi à devenir plus indulgent envers les autres.

Dieu, merci pour ton don de la vie.

#### **Autres affirmations ou prières que vous comptez utiliser.**

**C'est ce genre de pensées qui apportent la grâce et la sérénité dans notre vie.**

**Plus fréquemment nous répétons les affirmations, plus rapidement le changement aura lieu.**

## Bien gérer notre stress

Que pouvons-nous faire d'autre pour bien gérer notre stress?

Certains vont magasiner, d'autres préfèrent aller au cinéma. Certains lisent beaucoup, d'autres s'occupent avec leur passe-temps. Certains visitent leurs amis, d'autres font de l'exercice physique. Certains partent en week-end, d'autres nettoient leur maison. Certains mangent beaucoup, d'autres boivent beaucoup d'alcool. Certains jouent aux cartes, d'autres s'évadent devant la télévision. Certains font du bénévolat, d'autres font des promenades. Certains s'occupent en prenant des cours, d'autres prennent de la drogue.

Toutes ces activités peuvent aider à soulager le stress, et il convient de continuer à s'y adonner, à moins qu'elles ne soient destructives, comme c'est le cas quand on boit trop d'alcool, quand on mange trop ou quand on consomme de la drogue.

Toutefois, cela n'est pas suffisant. Il y a en effet beaucoup plus à faire pour gérer le stress que de s'occuper de temps en temps en exerçant ces activités.

Je vais maintenant vous faire part de six techniques importantes que vous pouvez utiliser pour vous aider à vraiment prendre en charge votre stress. Ces techniques sont :

- Apprendre à mieux gérer ses inquiétudes et à lâcher prise
- Avoir un réseau qui vous appuie
- Mieux choisir ce que vous lisez, écoutez et regardez
- Faire de l'activité physique régulièrement
- Bien s'alimenter
- La relaxation en profondeur et bien dormir

### La gestion de l'inquiétude et le lâcher prise.

Nous vous proposons de suivre la stratégie suivante pour mieux gérer votre inquiétude et pour mieux lâcher prise lorsque c'est nécessaire.

1) Faites tout ce que vous pouvez faire sur le moment pour régler le problème auquel vous faites face et qui vous inquiète.

2) Occupez-vous ensuite avec des activités qui demandent toute votre attention.

Par exemple, si vous vous réveillez au milieu de la nuit, que vous vous inquiétez à propos de quelque chose et que vous n'arrivez plus à vous rendormir, levez-vous et dresser la liste des choses que vous pouvez faire pour régler cette situation. Déterminez les échéanciers pour toutes les actions que vous pouvez prendre.

Ensuite, recouchez-vous. Si vous ne pouvez toujours pas dormir, engagez-vous dans une activité qui va mobiliser toutes vos pensées et votre attention. Vous pouvez lire quelques pages du dictionnaire ou d'un livre qui ne vous intéresse pas vraiment, ce qui devrait vous aider à vous rendormir.

Vous pouvez aussi utiliser les techniques pour vous calmer dont nous avons parlé plus tôt et utiliser des affirmations et des prières pour vous aider à vous endormir.

Finalement vous pouvez aussi écouter de la musique relaxante ou écouter la bande relaxation et de sommeil Gestion de ma vie qui fait partie de ce cours.

Durant la journée, si vous constatez que vous vous inquiétez à propos de quelque chose et que vous avez des difficultés à lâcher prise, faites ce que vous pouvez faire sur le moment pour régler au mieux la situation, puis calmez-vous, lisez votre liste d'affirmations, et ensuite engagez-vous aussitôt que possible dans des activités qui occupent totalement votre attention.

L'activité choisie importe peu, pourvu qu'elle absorbe toute votre attention et que vous ne pensiez plus à la situation qui vous inquiète.

Pour chaque personne, ces activités seront différentes. Pour certaines personnes regarder un bon film, faire une longue marche en nature, écrire ou jouer au bridge sont des activités qui prennent toute son attention.

Pour d'autres, il peut s'agir d'écouter de la musique, conduire, danser ou faire du jogging. Peu importe l'activité, pourvue qu'elle prenne toute votre attention et écarte les pensées et émotions obsessives liées au problème.

Jetons un coup d'œil rapide à l'exercice D qui suit. Je vous suggère d'y inscrire ici quelques une des activités qui prennent toute votre attention. Faire une liste pour vous y référer de temps en temps est vraiment utile comme rappel quand vous en avez le plus besoin.

### **Exercice D – Activités qui absorbent totalement votre attention**

## Avoir un réseau qui vous appuie

Nous avons discuté et examiné dans le module 3 de votre cours, des techniques spécifiques qui peuvent vous aider à développer et / ou maintenir un réseau de relations de soutien mutuel.

Avoir de la parenté et quelques amis à qui nous pouvons parler librement, en qui nous avons confiance et dont nous respectons le jugement, qui écoutent bien et qui n'imposent pas leurs valeurs est vraiment d'une grande aide. L'expression de vos anxiétés aidera à vous en défaire.

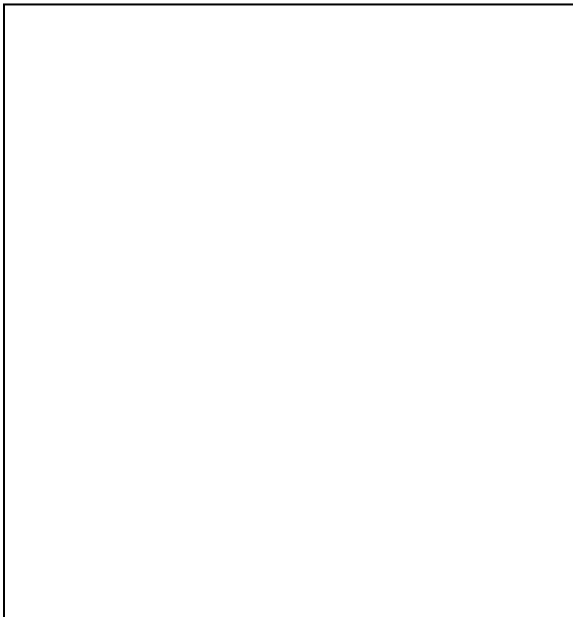
Aussi, il peut être revitalisant de passer du temps avec des personnes enthousiastes, sont encourageantes et savent rire et vous faire rire.

À l'opposé, il importe de réduire le temps passé avec des personnes négatives, décourageantes et peu enclins à vraiment vous soutenir.

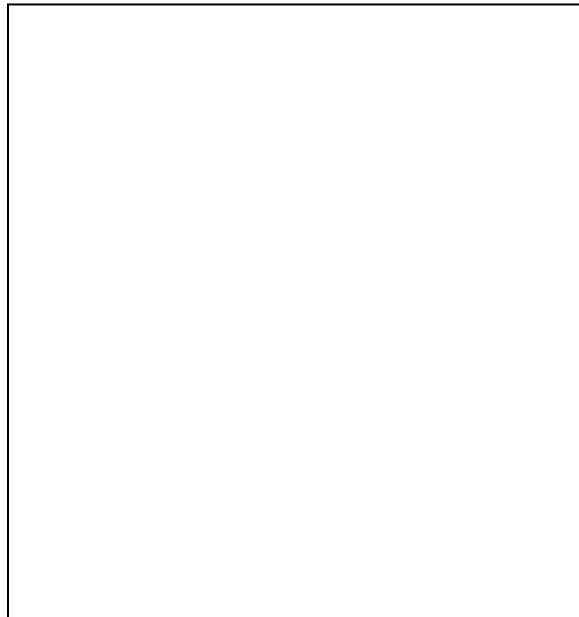
L'exercice E qui suit, vous permet d'identifier et de mettre à jour les relations avec qui vous devriez passer plus de temps et celles avec qui vous devriez passer moins de temps si possible. Avoir cette liste sous la main serait bien utile lorsque vous complétez votre liste de choses à faire pour le lendemain.

### Exercice E ~ Mes relations

Les personnes qui me valorisent, qui me font rire, qui m'écoutent, qui m'aident lorsque j'en ai besoin, qui me soutiennent et me comprennent. *(Les voir souvent)*



Les personnes avec qui j'aimerais passer moins de temps à moins d'améliorer la relation.



## **Mieux choisir ce que vous lisez, écoutez et regardez**

Nous sommes plus que jamais bombardés d'information : nouvelles continues, Internet, réseaux sociaux, des centaines de postes de télévision, et une publicité envahissante. Une partie de ces informations sont vraiment négatives; il importe donc de bien ce que vous lisez, écoutez et regardez.

Bien que le choix appartienne bien à chacun d'entre nous, il importe de tenir compte des conseils suivants :

Éviter d'écouter les nouvelles trop souvent ou avant de vous coucher. En fait l'idéal serait de ne pas écouter les nouvelles plus d'une fois par jour.

Bien choisir les émissions de télévision que vous regardez; sachez éviter la violence excessive ou les mauvaises comédies.

Limitier votre utilisation de l'internet pour effectuer vos recherches. Limitez aussi le temps que vous passez avec les médias sociaux.

Écoutez ou lisez des biographies de personnes ayant apporté quelque chose à l'humanité, elles savent être inspirantes;

Utiliser votre temps libres pour faire du bénévolat et pour vous rendre utiles aux autres. C'est sans doute une des meilleures façons de bien gérer votre propre stress.

Nous recevons également plusieurs courriels et textos, et sommes en contact constant par téléphone cellulaire; ne laissez pas les interruptions continues dicter votre vie et

L'exercice F sur la page qui suit de votre cahier d'auto-apprentissage vous permet de mettre par écrit les décisions que vous aimeriez faire concernant les choses que vous voulez continuer ou réduire concernant les choses à lire, voir et écouter. Prenez votre temps pour bien penser à vos habitudes quotidiennes actuelles et pour décider si vous aimeriez faire des changements.

**Exercice F - Ce que je peux faire pour mieux choisir ce que je lis, écoute et voir**

**Continuer**

**Arrêter ou réduire**

## **Faire de l'activité physique régulièrement**

Il est très important d'acquérir une habitude de s'exercer régulièrement. Que ce soit la marche vigoureuse, le jogging, le tennis, la natation, le ski de fond, le hockey, le volley-ball, le badminton ou autre, faites de l'exercice vigoureux au moins quatre fois par semaine.

S'exercer vous apporte deux choses. Premièrement, cela vous débarrasse de l'énergie en trop qui vous vient du stress, vous permettant de mieux dormir et de vous sentir plus rafraîchi le matin.

De plus, lorsque vous faites de l'exercice, vous vous concentrez habituellement sur ce que vous en train de faire, vous vous immergez dans le moment, ce qui est très sain.

En plus des activités cardiovasculaires telles que la natation, le jogging ou la marche, se trouvent des activités des plus relaxantes, telle que le Yoga ou le Tai Chi, lesquelles demandent beaucoup de concentration et un rythme plus lent, en plus d'exercices de respiration qui peuvent améliorer de beaucoup votre bien-être.

Nous voulons finalement vous rappeler de passer un examen complet si vous n'avez pas l'habitude de faire de l'exercice : vous ne voulez pas en faire trop.

L'exercice G qui suit vous permet d'y inscrire vos activités physiques actuelles et celle que vous aimeriez peut être commencer.

### **Exercice G - Mes activités physiques**

#### **Celles que je pratique actuellement**

|  |
|--|
|  |
|--|

#### **Nouvelles activités que j'aimerais pratiquer:**

|  |
|--|
|  |
|--|

## La nutrition

Ce que nous mangeons et buvons joue un rôle significatif dans la gestion de notre stress. Quand nous avons une alimentation saine, nous nous sentons plus énergiques. En conséquence, nous nous adaptons mieux au changement et nous gérons mieux notre stress.

Une bonne nutrition nous aide aussi à rester en bonne santé. Par exemple, une alimentation saine peut nous aider à maintenir un taux de cholestérol normal et une pression sanguine normale.

Voici quelques suggestions à suivre concernant l'alimentation :

- 1) Adaptez vos habitudes alimentaires à votre niveau d'activité physique. Par exemple, si vous êtes assis toute la journée, vous n'avez certainement pas besoin de manger autant que si vous étiez actif sur un terrain de golf.
- 2) Surveillez votre consommation de sel. Trop en manger peut affecter votre pression sanguine et causer de la rétention d'eau.
- 3) Évitez ou réduisez votre consommation de protéines et de gras. Mangez moins de viande rouge et plus de poisson. Une diète végétarienne peut aussi être indiquée. Cela peut réduire le taux de cholestérol et diminuer les risques d'une crise cardiaque – la maladie qui tue le plus de personnes en Amérique du Nord.
- 4) Manger plus de glucides complexes tels que ceux contenus dans le blé entier, les noix, les légumes, les fruits, le riz brun et les pâtes de blé entier.

En même temps, veuillez à éliminer ou à réduire considérablement les sucres simples tels que le sucre raffiné, la farine blanche et l'alcool. Souvenez-vous que vous pouvez obtenir tout le sucre dont vous avez besoin en mangeant des fruits.

- 5) Mangez beaucoup d'aliments riches en fibre. Cela aide à régler les problèmes de constipation tout en éliminant la sensation de faim que vous pouvez ressentir.
- 6) Buvez beaucoup d'eau, au moins huit verres par jour. Assurez-vous de boire de l'eau purifiée.
- 7) Consommez du calcium en prenant du lait, des produits laitiers, du brocoli et des épinards. Le calcium assure la bonne santé des os.

L'exercice H sur la page suivante, vous permet d'y indiquer les changements que vous aimeriez faire concernant votre alimentation.

## Exercice H - Les saines habitudes alimentaires

Prendre un petit déjeuner copieux

Éviter de manger entre les repas

Manger lentement et seulement  
quand on a faim

### Manger tous les jours une combinaison équilibrée de

Fruits et légumes

Pain de grains entiers, céréales,  
riz brun et pâtes

Protéines (viande, œufs,  
légumineuses)

Lait et produits laitiers (yogourt et  
fromage)

Boire plusieurs verres d'eau (*au moins 8 par jour*)

### Cesser ou diminuer la consommation

D'alcool

De sucres raffinés, gâteaux, etc.

De café, thé, boissons avec caféine

De cigarettes

De drogues illicites

De Sel

De médicaments vendus sans  
ordonnances

### Les habitudes alimentaires que je compte changer :

## **Exercices de relaxation en profondeur Gestion de ma vie:**

Il est maintenant temps de parler des exercices de relaxation en profondeur qui viennent avec le cours.

L'exercice «Gestion de ma vie – Exercice de relaxation en profondeur » peut être écouté pendant la journée, assis sur une chaise. Évitez toute interruption, fermez les yeux et suivez les instructions. Je vous suggère de l'utiliser quotidiennement, de préférence le matin, ou alternativement, à la même heure chaque jour, avant le déjeuner ou le dîner.

L'exercice «Gestion de ma vie - Exercice de relaxation en profondeur et sommeil » peut être écouté en position couchée pour vous aider à vous endormir.

Les deux enregistrements sont en format MP4 que vous pourrez télécharger sur votre téléphone, tablette ou ordinateur et / ou sur une clé USB pour jouer sur votre téléviseur.

Vous pourrez les télécharger à partir d'un lien dans votre cahier d'auto-apprentissage qui se trouve à la page suivante. .

## Exercice I - Exercice de relaxation en profondeur - Format MP4

*Pour écouter sur votre téléphone intelligent, votre tablette, ordinateur, ou pour sauvegarder sur une clé USB pour l'utilisation avec votre télévision.*

### Durant le jour

Pour vous aider à relaxer en profondeur, mieux vous concentrer et vous sentir plus confiant, nous avons préparé un exercice guidé de relaxation **que vous pouvez écouter régulièrement**.

L'exercice de relaxation en profondeur prend un peu plus de 16 minutes. Écoutez-le si possible tous les matins en vous levant ou avant de manger à midi ou le soir.

### Pour dormir profondément

#### Exercices de relaxation en profondeur et sommeil - Format MP4

Écoutez l'exercice de relaxation et de sommeil en vous couchant dans votre lit, ou si vous connaissez de l'insomnie.

**Pour télécharger ces fichiers MP4 veuillez visiter:**

<https://www.go-lead.net/gmvrelaxation>

## Conclusion

Il est important de se rappeler que gérer efficacement le stress et de maintenir une attitude positive requiert vraiment le développement de bonnes habitudes quotidiennes.

Si vous le pouvez il faudrait s'exercer régulièrement. Vous devez écouter régulièrement vos exercices de relaxation. Vous devez maintenir de bonnes habitudes alimentaires, vous devez également assumer plus de responsabilités pour vos pensées et vos sentiments en prenant charge de vos pensées et en utilisant les affirmations. Enfin, vous devez développer des amitiés et aider les autres autour de vous chaque fois que vous le pouvez.

Gérer efficacement le stress et maintenir une attitude positive nécessite un certain effort mais c'est un effort qui vaut vraiment la peine. C'est un investissement dans votre santé et votre bien-être qui vous aidera ultimement à vieillir avec grâce et sérénité.

N'oubliez pas de compléter les exercices du cours si vous ne l'avez pas déjà fait. Ces exercices sont faciles à compléter et vous aideront à prendre des décisions qui quand les mettez en actions vont vraiment vous aider à bien gérer le stress et à maintenir une attitude positive.

Nous avons maintenant couvert tous les points clés du module 4 de votre cours.

J'espère que vous avez trouvé les informations que j'ai partagé avec vous utiles et que mettez en applications celles que vous avez trouvées les plus utiles.

Tous les voyages virtuels et les cours de qualité qui sont offerts GRATUITEMENT par Encadrement G.O.L.E.A.D. peuvent être téléchargés ou vus à [www.go-lead.net/flp](http://www.go-lead.net/flp)

Souhaitez-vous être perçu comme un leader communautaire soucieux du bien-être de vos clients, prospects, employés et leurs familles, ainsi que de vos bénévoles et de leurs familles si vous êtes un organisme à but non lucratif ?

Pour ce faire, demandez à Encadrement G.O.L.E.A.D. d'insérer une page publicitaire dans ses présentations virtuelles GRATUITES ou ses cours éducatifs qui aident ceux qui les utilisent à améliorer leur qualité de vie.

Pour plus d'informations, veuillez envoyer un courriel à Encadrement G.O.L.E.A.D. à l'adresse [golead2017@gmail.com](mailto:golead2017@gmail.com) en indiquant votre intérêt pour la publicité. Veuillez également nous fournir l'adresse de votre site web, votre nom et votre numéro de téléphone.



*Institut gestion de ma vie*

## À propos de l'auteur

### Georges Beshara

Georges Beshara est l'auteur de la série de cours de Leadership par la Gestion de ma vie publiés par l'institut Gestion de ma vie et distribués par Encadrement G.O.L.E.A.D., un organisme sans but lucratif basé à Montréal au Canada.

En tant que Coach d'affaires Georges a prouvé sa capacité d'aider les petites entreprises et leur dirigeant à développer leurs entreprises intelligemment. .



Impliqué dans la formation, le coaching et l'édition depuis 1983, voilà quelques une des réalisations de Georges Beshara :

- Fourni des solutions de coaching d'affaires à un grand nombre de clients, les aidant à lancer et à maintenir des entreprises très performantes.
- Établit un service de transition de carrière de premier rang avec des clients tels que Royal Le Page, Banque Suisse Canada, The Foresters, Emploi et Immigration Canada, CIBC Wood Gundy, Gouvernement de l'Ontario, Molson, et Eaton's entre bien d'autres.
- Développé des programmes de formation sur mesure qui ont été dispensés à l'échelle nationale à un grand nombre de corporations Canadiennes.
- Auteur de plus de 11 programmes Gestion de ma vie qui ont été utilisés avec plus de 100,000 personnes à travers le monde.
- Auteur de Connaître le facteur gagnant et de L'Art de vieillir avec grâce et sérénité.

Pour plus d'information veuillez visiter:

<http://www.go-lead.org>