

Mieux vivre avec le stress et l'anxiété

Module 10 : Oser être moi !



Facultatif : Ma vie actuelle est-elle conforme à mes valeurs ?

Exercice inspiré de « la boussole de vie »

(Issu de la thérapie ACT, adapté de Living Beyond Your Pain (Dahl et Lundren, 2006))

Je regarde le tableau ci-après (Il comporte 5 colonnes).

Dans la première colonne sont notés les 10 grands domaines de ma vie.

D'abord, je lis les 10 domaines et je n'en choisis que 2 ou 3 (Ceux sur lesquels je veux travailler ou ceux qui m'inspirent le plus). C'est bien assez pour réaliser l'exercice et comprendre le principe. Charge à moi de continuer à travailler sur les autres domaines ensuite si je le juge utile.

Pour chacun de ces 2 ou 3 domaines, je réponds d'abord à cette question :
« Quels sont les valeurs (les qualités humaines) et les activités en lien avec ces valeurs qui sont importantes pour moi dans ce domaine ? »

Consignes : J'écris donc d'abord dans la première colonne quelques mots. Ces mots peuvent être le nom de la valeur ou une activité que je fais en rapport avec cette valeur.

Par exemple, l'activité peut être : « rendre visite à mon oncle François une fois par mois » en lien avec la valeur « ne pas laisser seul les personnes de ma famille », c'est-à-dire « aider les autres » en résumant.

Je regarde aussi les trois exemples à la fin du tableau pour bien comprendre.

Si une de mes valeurs est « être présent auprès de mes enfants » et que l'activité en rapport est « jouer avec eux », je le note que je le fasse ou pas actuellement.

Attention, je dois bien chercher au plus intime de moi-même ce qui me correspond au plus profond de moi. Je ne dois pas répondre en fonction de ce que les autres attendent de moi. Je peux prendre de la distance avec les valeurs de ma famille, avec ce que je fais pour répondre aux attentes des autres, pour leur faire plaisir, pour obtenir leur affection et leur reconnaissance (c'est le robinet externe de l'estime de soi)

Je prends mon temps pour faire l'exercice. Je laisse des blancs et j'y reviens plus tard. Je peux relire les exemples de valeur dans les explications précédentes. En voici d'autres : respecter mes engagements... servir d'exemple... aider... être respectueux(e)... être compétent(e)... me respecter en me reposant... entretenir les relations amicales (actions : sortir, inviter mes amis, prendre de leurs nouvelles) ... Altruisme (action : faire du bénévolat) ... Honnêteté (action : dire la vérité).

Ensuite, pour ces 2-3 domaines, dans la troisième colonne, je mets une note entre 0 (Pas du tout important) et 10 (très important), en rapport avec la place de cette valeur ou de cette activité dans ma vie actuelle. 10 correspond à une activité ou une valeur à laquelle **je consacre une partie suffisante dans ma vie pour me sentir bien**. Moins je passe de temps à faire une activité qui me semble nécessaire pour me sentir bien, et plus la note se rapproche de 0.

Cet exercice me montre ce qui est important dans ma vie et ce que je néglige actuellement. Si la note est basse dans un domaine (5 et en dessous), je peux ensuite essayer d'identifier les principaux obstacles qui m'éloignent de la mise en application de ces valeurs importantes. Je note ces obstacles dans la quatrième colonne.

Dans la cinquième colonne, je peux ensuite réfléchir à quelles actions précises je pourrais réaliser pour augmenter cette note.

Il ne me reste plus qu'à passer de la réflexion à l'action !

Je me sentirai probablement mieux, avec l'impression d'avoir une vie riche de sens, plus conforme à mes valeurs, plus épanouie. Seule façon de réellement m'estimer de façon solide (le robinet interne de l'estime de soi).

Ma vie me semblera plus riche et avoir davantage de sens si je me conforme à mes valeurs. Mais pour cela, il sera parfois nécessaire de m'affirmer, de faire des choix et de « changer de route ». Cela implique des ruptures, des tensions et des pertes. Alors je dois bien m'interroger sur l'importance que j'accorde à certaines de mes valeurs. En effet, je dois parfois choisir entre souffrir en

affirmant envers et contre tous mon point de vue ou bien vivre plus sereinement avec les autres en prenant un peu de distance avec mes convictions.

Tableau à remplir pour l'exercice : Ma boussole de vie.

Domaines	Quelques mots sur ce que je pense être important ou qui a du sens pour moi dans ces différents domaines.	Application concrète de cette valeur?	Obstacles identifiés.	Actions précises à mettre en place.
1. Bien-être psychique (épanouissement personnel)		/10		
2. Loisirs et culture		/10		
3. Spiritualité et religion		/10		
4. Bien être physique, santé		/10		
5. Investissement professionnel		/10		
6. Place dans la société (m'occuper des autres, me sentir utile...)		/10		
7. Relations familiales (rapport à mes parents)		/10		
8. Relations amoureuses, intimité		/ 10		
9. Relations amicales		/10		
10. Rôle de parents		/10		
Exemples				
Relations amicales	Valeur : Plaisir de partager Activités : sortir, inviter des amis, prendre des nouvelles	2 / 10	Timidité, peur de déranger, proposer de faire du sport.	Vaincre ma timidité et me forcer à appeler.
Place dans la société	Valeur : aider les autres Activités : bénévolat	6 / 10		
Relations amoureuses	Valeur : compréhension Activités : écouter l'autre et ne pas s'énerver	3 / 10	Prendre le temps	Organiser un repas en tête-à-tête