

Les listes sont une méthode imbattable pour s'organiser et gérer son quotidien.

Mais elles peuvent aussi devenir un moyen de faire le point sur sa vie et d'avancer. Voici comment en tirer le meilleur profit.

Des listes pour mieux vivre

par Annie Richer

Il y a les incontournables choses à faire, épicerie, cadeaux de Noël. Il y a celles qui ponctuent les grandes étapes de notre vie: choix de cours, maisons en vente dans le quartier qu'on convoite, prénoms pour le bébé à venir, invitations au 40^e anniversaire de mariage de nos parents, etc. Et puis il y a celles qu'on dresse rien que pour nous: nos résolutions du Nouvel An, les endroits qu'on aimerait visiter une fois dans notre vie, nos vins préférés, nos raisons de dire merci à la vie...

«La vie elle-même est une liste de choses à faire, à dire, à voir, à apprendre, à écrire. La différence, c'est que certaines personnes prennent le temps de la mettre sur papier», dit sagement Martyne, 34 ans, grande amatrice de listes. Pour Dominique Loreau, auteure de *L'Art des listes*, la liste reste la façon la plus rapide d'exprimer une idée, d'aller à l'essentiel sans se perdre dans les mots: «Par sa simplicité, sa concision et son caractère direct, elle donne un accès illimité à tous les pans de notre vie.»

Cela dit, «faire des listes peut aussi nous donner l'illusion qu'on contrôle les choses, prévient Céline Lafontaine, professeure au département de sociologie de l'Université de Montréal. Aujourd'hui, il y a l'idée que tout est possible et que, si on n'arrive pas à tout faire,

c'est parce qu'on est mal organisée, qu'on gère mal notre vie. D'où les listes et tout un mode de gestion qui se met en place pour profiter le plus possible de la vie en multipliant les activités.»

Des listes pour s'organiser

Une des fonctions les plus courantes de la liste: détailler des tâches à accomplir, à la maison ou au boulot. Un outil sans pareil, à condition de l'utiliser judicieusement. «Certaines personnes se font des listes longues et irréalistes. Forcément, elles n'arriveront pas à tout faire dans la journée. Cela risque de créer de l'anxiété et d'engendrer un sentiment d'incompétence», explique Danny Gagnon, psychologue. Une mise en garde que fait aussi la coach d'affaires Lyne Talbot: «Plusieurs de mes clients ont tellement de listes un peu partout qu'ils ne savent plus où donner de la tête.»

Pour éviter ce piège, Lyne Talbot suggère une règle de trois: «On couche sur papier tout ce qu'on veut faire. Puis, on extrait de cette liste trois éléments, qui seront nos priorités réalistes de la journée. On cache le reste de notre liste. Elle ne s'envolera pas, alors inutile de l'avoir toujours en plein visage pour se stresser. Le lendemain, ▶

30 août 2003

Je n'aime PAS...

- ma vie en ce moment
- me sentir coupable
- avoir de la difficulté de dire NON
- avoir de la difficulté m'affirmer
- me sentir indigne
- mon corps
- la guerre
- la souffrance
- l'injustice
- me sentir de...

30 août 2003

J'aime...

- qu'on me donne de l'attention
- qu'on me complimente
- la soleil
- les beaux espaces
- les beaux bijoux
- les livres
- les mots
- la musique
- la nature
- qu'on m'aime
- J'HEK
- faire l'amour
- qu'on me fasse l'amour
- ma mère
- mes frères
- mon père
- mes frères et sœurs
- les hommes
- l'idée de l'amour pour toujours
- l'idée de bonheur et de réussir ma vie

Une liste qui évolue

«Plus jeune, j'avais de la difficulté à définir ce que j'aimais. J'avais l'impression de tout aimer. Pour arriver à déterminer les choses que j'aime vraiment dans la vie, je les consigne dans un cahier. J'inscris la date, puis, sur la page de gauche, les choses que j'aime et, sur celle de droite, celles que je n'aime pas. J'ai recommencé cette liste plusieurs fois, à des mois ou des années d'intervalle. La plus significative, c'est celle que j'ai faite à la fin de l'été 2003. Je traversais alors une période de grande turbulence, et cette liste m'a aidée à faire le point sur mes besoins du moment. Bien qu'elle ne contienne ni souhaits ni choses à accomplir, on sent bien que j'avais envie de rencontrer quelqu'un. Même si je suis toujours célibataire aujourd'hui, je me rends compte que cette liste m'a aidée à avoir un meilleur équilibre dans ma vie.»

Caroline, 45 ans

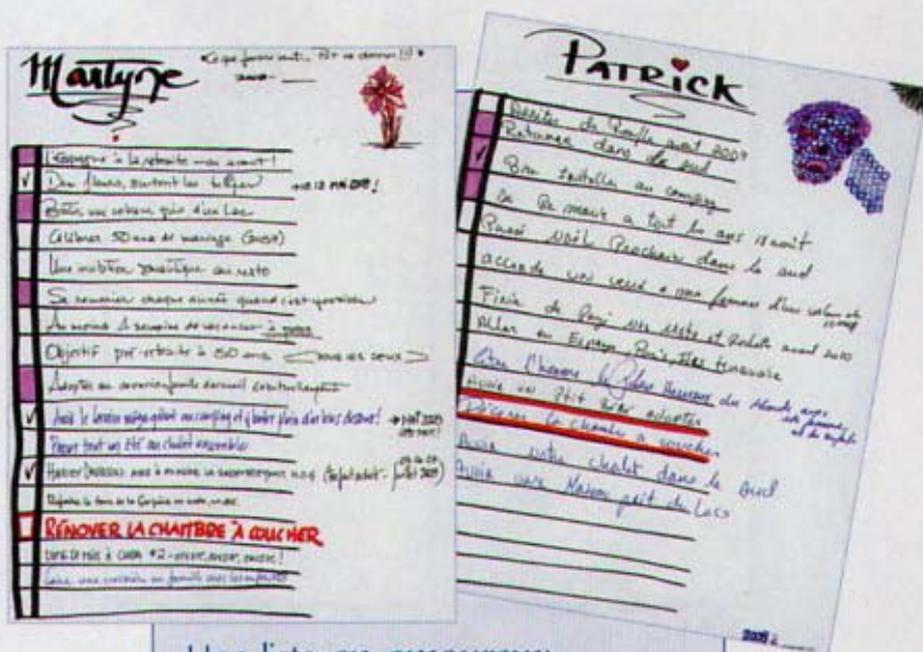
Mieux-vivre

liste des pour et des contre!
«La liste permet d'accéder à des idées et à des sentiments inconscients, et d'ajouter ainsi de nouvelles perspectives dans notre réflexion», dit la psychologue Christine Mallette.

Lyne Talbot a récemment utilisé la méthode de la liste pour aider une cliente vivant à l'étranger aux prises avec un problème relationnel. «À Noël dernier, elle était découragée à l'idée de venir ici en vacances, car tout le monde voulait la voir, si bien que ça en devenait une corvée pour elle. Je lui ai proposé de faire la liste de toutes les personnes qui souhaitaient la voir et, ensuite, une liste des personnes qu'elle aimerait vraiment voir, et de leur attribuer une cote de A

à D en fonction de l'importance qu'avaient ces gens à ses yeux. Elle s'est rendu compte qu'elle accordait beaucoup de temps à des C et à des D et que c'était pourquoi elle appréhendait ces vacances. La liste lui a permis de clarifier sa vision des choses.»

Une liste peut aussi être utile à celles qui souhaitent réorienter leur carrière sans trop savoir vers quoi aller. Faire la liste de nos plus belles réussites et des accomplissements dont nous sommes le plus fière permet de dégager les points communs à ces expériences et de mettre ainsi le doigt sur nos talents, nos besoins, nos intérêts. Ce constat pourra dès lors devenir le moteur de recherche de nouvelles possibilités professionnelles. ▶



Une liste en amoureux

«C'est une idée de mon romantique de chum. Un jour, il m'a dit: "Pourquoi on ne ferait pas une liste de choses à faire ensemble pour les 15 prochaines années?" On a donc pris chacun un bout de papier et on y a écrit des choses que l'autre pourrait faire pour nous surprendre et nous plaire. Il y en a qu'on a écrites tous les deux, comme rénover notre chambre à coucher, ce qui prouve qu'on veut aller dans la même direction. Pour moi, cette liste représente le prolongement de l'engagement qu'on a pris en se mariant l'été dernier. Au fil de l'inspiration, on ajoute des choses. Maintenant, on y couche même nos projets de retraite!»

Martine, 34 ans

Jamais mal prise!

À GAGNER
CHAQUE SEMAINE
50 CULOTTES
QUI NE REMONTENT PAS!

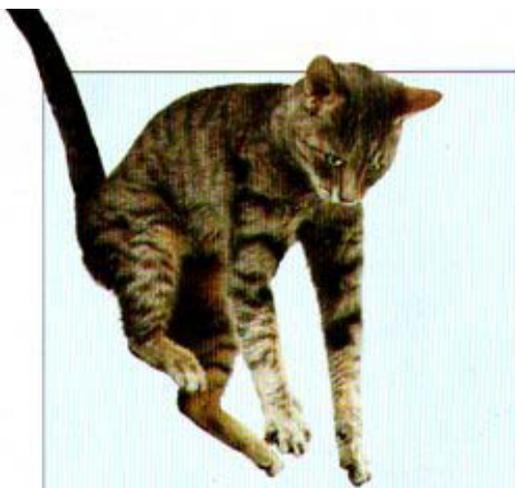
Visitez
www.hanes.ca/jamaismalprise



Une autre innovation qui colle,
à la promesse d'ajustement
confort de Hanes.



* Aucun achat requis. Ouvert seulement aux résidents du Canada qui sont majeurs. Le concours débute à 00:01 HE le 4 août 2008 et se termine à 23h59 HE le 31 octobre 2008. Prix: une culotte par personne, total de 550 culottes (50 culottes à tirer par semaine pendant 11 semaines). Valeur approximative au détail de 1,595/culotte. Les participants sélectionnés devront répondre correctement à une question d'habileté mathématique. Les chances de gagner dépendent du nombre de participations reçues. Règlements complets disponibles sur www.hanes.ca/jamaismalprise. Les couleurs disponibles en magasin peuvent varier.



J'♥
retomber sur
mes pattes



Les chats ♥
ce qui est bon
pour le coeur

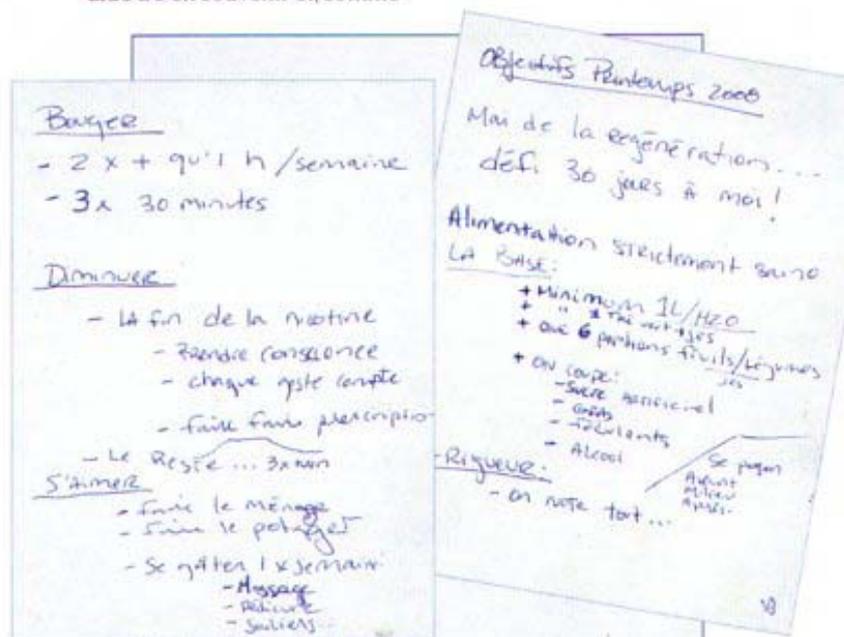
Cat Chow est un repas complet et équilibré qui aide à maintenir le coeur de votre chat en santé. Marques de commerce de la Société des Produits Nestlé S.A., Vevey, Suisse

Mieux-vivre

Même les listes écrites dans un esprit ludique (vacances de rêve, films d'amour préférés, folies qu'on ferait si on gagnait au loto, etc.) peuvent être révélatrices de notre personnalité et de notre évolution, surtout si on les relit des années plus tard! Ce que fera sûrement Dominique, 40 ans, avec son journal de gratitude. «À la fin de chaque journée, j'inscris dans un joli carnet cinq éléments pour lesquels je dis merci. Ça aide à s'en souvenir et, comme

c'est une liste positive, ça rend la chose agréable!»

Selon Dominique Loreau, la liste reste une méthode de choix pour mieux se connaître et enrichir sa vie: «Ce serait un peu comme tenir un journal dans un style minimaliste. Faire des listes, c'est en quelque sorte prendre le meilleur de la vie, ce qui permet de laisser le reste de côté, de ne plus s'y attarder, et donc de lui donner moins d'importance.»



Une liste pour penser à soi

«Quand je travaille trop, que je n'y vois plus clair ou que je développe de mauvaises habitudes, ma liste d'engagements envers moi-même est l'outil le plus utile que j'ai trouvé pour me reprendre en main. Celle sur laquelle je travaille présentement a un but concret: me régénérer, me refaire une santé. Cette liste me rappelle à l'ordre: quand je la consulte, je comprends pourquoi j'ai choisi de poser tel ou tel geste. Je crois que c'est grâce à elle que j'ai finalement réussi à moins fumer. Je vais la conserver, car je sais que, dans quelques années, je pourrai y voir tout le chemin parcouru pour être mieux dans ma peau.»

Isabelle, 32 ans

POUR ALLER PLUS LOIN

► *L'Art des listes*, par Dominique Loreau, Robert Laffont, Paris, 2008, 288 p., 26,95 \$.