

elles-en-parlent

Quand Marcia Pilote convoque des femmes à une table ronde pour discuter des petits et grands problèmes de la vie quotidienne, ça ne change pas le monde... mais ça défoule et ça fait émerger plein de solutions!



MARCIA

Déjà novembre! Les journées raccourcissent, la déprime nous guette. L'antidote? Prendre du temps rien que pour soi. Interrogées par l'animatrice Marcia Pilote, nos trois invitées partagent ici le fruit de leurs réflexions sur cette cruciale question.

Animation: Marcia Pilote
Concept, recherche et
rédaction: Marcia
et Brigitte Pilote



SYLVIE

À LA TABLE RONDE

■ Sylvie Mc Kay, 36 ans, secrétaire; séparée depuis 3 ans et mère de 2 enfants de 4 et 9 ans.

■ Pierrette Trottier, 42 ans, coiffeuse pour la télé et le cinéma; mariée depuis 17 ans et mère de 4 enfants âgés de 12 à 19 ans.

■ Jocelyne Huot-Ahern, 59 ans, artiste peintre; mère à temps plein de 3 enfants aujourd'hui adultes.



PIERRETTE



JOCELYNE

S'accorder du TEMPS... pour vrai!

Marcia: Trouvez-vous difficile de vous réserver du temps?

Pierrette: Avec quatre enfants et un travail à horaire variable, je n'y arrive pas. Il y a quelques semaines, par contre, je suis allée me faire faire un soin facial et un massage: ça ne m'était pas arrivé depuis 19 ans!

Jocelyne: Pour ma part, j'ai pris la décision de m'accorder du temps le jour où ma petite dernière est entrée à l'école primaire. Quand la porte s'est refermée derrière elle, je me suis dit: «Aujourd'hui, je fais comme si j'étais en vacances.» Et du matin jusqu'au retour des enfants, j'ai lu, j'ai regardé la télé; c'a été la première journée sabbatique de ma vie! J'ai alors constaté qu'il fallait que je m'occupe de moi, que ça pressait. Par la suite, j'ai continué dans le même sens et je n'hésitais pas à m'offrir des pauses. Sinon, avec mon

rôle de maman à la maison, je n'aurais jamais pu avoir une minute à moi et j'aurais craqué.

Sylvie: Après ma rupture, il y a quatre ans, je me suis jointe à un groupe d'aide aux femmes séparées. En arrivant là-bas, on m'a dit qu'il était important que je commence à faire des choses dont j'avais envie. Je me suis donc posé la question: «Qu'est-ce que j'aime faire?» Je ne le savais même pas! Jusqu'alors, j'avais été «la conjointe de», ou «la mère de». Le premier week-end que j'ai passé sans mes enfants, j'ai ressenti un grand vide. Mais aujourd'hui, je peux dire que je commence à apprécier grandement ces rendez-vous avec moi-même.

Croyez-vous que toutes les femmes ressentent ce besoin de s'occuper d'elles-mêmes?

Pierrette: Oui. Car même si tu penses ne pas en avoir



PHOTOS: BRUNO FERREZZA • CONF. JURE ET MAGAZINE D'AMÉLIE HUBERD

besoin, un jour ou l'autre ça te rattrape et tu te retrouves devant l'évidence. C'est ce que je réalise depuis que j'ai 40 ans.

Jocelyne: C'est souvent à 40 ans que ça commence. Tu te dis: «Je suis au service de tout le monde depuis tant d'années!» En ce qui me concerne, depuis que j'ai 50 ans, j'ai pris l'engagement de faire un voyage par mois. Qu'il s'agisse de passer une journée à la campagne ou une semaine chez une amie, peu importe: une fois par mois, je pars. Je n'ai jamais manqué à ma parole et je

ne me suis jamais sentie coupable.

Sylvie: Moi, ce n'est pas compliqué, je n'ai tout simplement pas eu le choix de prendre soin de moi! J'ai fait une dépression et la vie m'a obligée à m'arrêter. C'était ça ou la dégringolade.

Pourquoi attendre d'être au bout du rouleau?

Sylvie: Parce qu'on se sent coupable. Quand ça m'est arrivé, je ne pouvais même pas envisager de prendre du temps pour moi, car dès que je n'étais pas avec mon chum ou

mes enfants, je me sentais coupable. Alors le peu de temps que j'avais, je le consacrais à ma famille.

Pierrette: Même chose pour moi: je me sens tout le temps coupable. Juste de venir ici, ce soir, ça me tracassait. J'ai été absente de la maison toute la journée, et je me disais que je n'étais pas fine de ne pas y être ce soir non plus.

Jocelyne: Il faut bien commencer quelque part! Moi, à un moment donné, je rêvais de pouvoir prendre deux cafés le matin en lisant le journal.

Sylvie: Je rêve encore à ça, moi...

Pierrette: (rires) Moi aussi!

Jocelyne: Eh bien, faites-le, les filles! Même si vous avez une montagne de popote ou de lavage qui attend, même s'il faut vous lever 15 minutes plus tôt. Le changement commence par des petits gestes comme ceux-là.

Pierrette: Pour ma part, je passe souvent l'heure du lunch seule. Certaines personnes profitent de cette période pour faire des courses, mais moi je ne fais rien. J'entre dans ma bulle et je recharge mes batteries.



UNE COACH DONNE SON AVIS

Invitée à commenter les propos des participantes à notre table ronde, Lyne Talbot – une spécialiste du coaching pour les professionnels – estime qu'un grand nombre de femmes négligent de s'accorder du temps: «Elles répondent aux demandes sans y mettre de limites, de sorte qu'il ne leur reste plus de temps pour les activités qui leur font plaisir. Dans le cadre de ma pratique, j'ai vu plusieurs femmes se mettre à pleurer lorsqu'elles prennent conscience du fait qu'elles se sont oubliées à un point tel qu'elles ne savent plus qui elles sont ni ce qu'elles veulent vraiment.»

Pourquoi les femmes ont-elles trop souvent tendance à se faire passer en dernier? À cet égard, Lyne Talbot s'interroge notamment sur l'éducation des filles et les valeurs qu'on leur inculque. «Le désir de plaire aux autres et le besoin de reconnaissance sont les moteurs des actions de beaucoup de femmes. Plusieurs évitent aussi d'être seules, de peur que des émotions et des questionnements enfouis ne ressurgissent. Sylvie, par exemple, illustre bien cette situation quand elle mentionne qu'après sa séparation, elle a dû réapprendre à passer du temps avec elle-même.»

Au sujet de la culpabilité, la coach affirme qu'il est normal d'éprouver ce sentiment, surtout pour une mère: «Il ne faut pas lutter contre la culpabilité, mais plutôt comprendre qu'elle s'estompe progressivement quand on met à exécution le projet de s'accorder davantage de temps. On réalise alors que ces moments de répit permettent de se ressourcer afin d'être une mère et une conjointe plus présente, plus attentive. Il suffit de penser au masque à oxygène dans l'avion, qu'on nous invite à placer d'abord sur notre visage avant d'installer celui de notre enfant.»

Et qu'arrive-t-il si on «oublie» de prendre soin de soi? «Comme l'a souligné Pierrette pendant la discussion, ce besoin finit par nous rattraper tôt ou tard. Malheureusement, les gens attendent trop souvent qu'un événement éprouvant – comme une dépression ou un divorce – les oblige à s'arrêter pour se questionner sur leurs priorités. Mieux vaut développer cette habitude avant de se retrouver en situation de crise.»

Par où commencer?

D'abord, en se donnant la permission, répond Lyne Talbot: «Il faut que la décision de s'accorder du temps vienne de nous; c'est un gage de constance. Si on affirme clairement ce besoin, notre entourage le respectera. À ce propos, je souligne le mérite de Sylvie qui, dans son milieu de travail, a su établir des limites claires plutôt que de se plaindre de ne jamais pouvoir se reposer durant son heure de lunch.»

Aux femmes dont les journées sont très chargées, la coach propose de se réserver ne serait-ce que quelques minutes par jour. «C'est ce que fait Pierrette, qui profite de tous les petits moments où elle est seule pour refaire le plein d'énergie. On peut également s'inspirer de l'exemple de Jocelyne qui, du temps où elle était jeune maman à la maison, s'accordait une seconde tasse de café en lisant son journal malgré les nombreuses tâches domestiques qui l'attendaient.»

Cela dit, certaines femmes ont besoin de plus longues plages de temps libre pour en ressentir les bienfaits. À celles-là, Lyne Talbot suggère de prévoir et d'inscrire ces répits en solo à leur agenda: «Quel beau concept que celui de la journée sabbatique, proposé par Jocelyne! Savoir qu'on aura prochainement une journée rien que pour soi aide à traverser les moments plus difficiles; c'est une motivation extraordinaire!»



Sylvie: Au bureau, le midi, j'avais l'habitude de répondre au téléphone. Dernièrement, j'ai dit à mon patron: «Je barre ma porte et je ne réponds plus aux appels; c'est mon heure de dîner, c'est du temps pour moi.»

Que diriez-vous aux femmes qui nous lisent et pour qui se consacrer du temps semble impossible?

Sylvie: Je regrette de ne pas m'être autorisée plus tôt à me faire passer en premier plus souvent. Depuis, j'ai compris que le temps que je m'accorde me procure un bien-être qui rejaillit ensuite sur les autres. Je suis désormais une meilleure mère, une meilleure compagne, un meilleur être humain. Quand on comprend ça, on se sent moins égoïste.

Jocelyne: C'est en faisant des choses pour soi qu'on bâtit sa confiance en soi. Il faut en arriver à ancrer l'habitude de nos sorties en solo et que ça devienne non négociable. Si on attend que les autres nous en donnent la permission, on ne le fera jamais!

Pierrette: Ça, c'est vrai. Moi, j'aurais envie de dire que je m'en suis fait vraiment pour rien. Je me suis

Diplômée et affiliée
à Coach U, Lyne Talbot
offre des services de
coaching pour professionnels.
Info: (819) 565-1098,
1 866 565-1098 ou
www.lynetalbot.com



“Prendre le plus grand soin de soi-même est le premier pas vers une vie riche et satisfaisante. Cela signifie que vous devez mettre votre bien-être au-dessus de tout: dire non à moins d'avoir absolument envie de dire oui, choisir de consacrer votre temps et votre énergie aux choses qui vous apportent de la joie, et prendre des décisions à partir de vos besoins et non de ceux des autres.”

– Extrait de *Prenez le temps de choisir votre vie*, de Cheryl Richardson

empêchée de prendre du temps pour moi en croyant que ça dérangerait le reste de la famille... Avec le recul, je me demande pourquoi je ne l'ai pas fait plus souvent alors que j'en aurais eu tellement besoin!

Sylvie: S'occuper de soi, c'est se prouver qu'on est importante, qu'on en vaut la peine.

Jocelyne: Il ne faut pas avoir peur de suivre son intuition, de réaliser de petits rêves...

Sylvie: Sauf que parfois, tu n'as même plus de rêves!

Jocelyne: Tu penses que tu n'en as plus, mais si tu écoutes ta petite voix intérieure, elle va te les souffler à l'oreille. Mais pour cela, encore faut-il prendre le temps de l'écouter.

Un gros merci!

Nous tenons à remercier Maria Mendes, du resto-bar Prélude, qui a chaleureusement accueilli l'équipe de *femme plus* et les participantes à la table ronde. Le Prélude loge à l'enseigne de l'Hôtel Germain, au 2050, rue Mansfield, Montréal, (514) 282-1298.



DU TEMPS POUR SOI: LES BÉNÉFICES

- Profiter d'une assurance-santé physique et mentale.
- Refaire régulièrement le plein d'énergie.
- Devenir capable d'être pleinement généreuse avec les autres, sans ressentiment ni colère.
- Être en mesure de prendre du recul face à sa propre vie, afin de faire les meilleurs choix.
- Se donner l'occasion d'écouter sa petite voix intérieure, celle qu'on réprime trop souvent.

POUR CELLES QUI N'Y ARRIVENT PAS

- S'inscrire à un cours peut s'avérer un très bon moyen de déjouer la propension à toujours retarder le projet de s'accorder du temps.
- Se faire soutenir par une amie aide à tenir cet engagement qu'on prend envers soi-même, dans la mesure où elle s'informe régulièrement de ce qu'on a fait en ce sens au cours de la semaine ou du mois.
- Recourir aux services d'un professionnel. À cet égard, l'expertise d'une coach comme Lyne Talbot se révèle utile sur plusieurs plans: «Les gens viennent rarement me consulter pour que je les aide à prendre soin d'eux; ils veulent plutôt améliorer leurs performances au travail ou recruter davantage de clients, dit-elle. Or, je leur démontre que c'est précisément en s'accordant la priorité qu'ils réussiront à atteindre ces objectifs.»

LECTURE: LES SUGGESTIONS DE MARCIA

- *Prenez le temps de choisir votre vie*, Cheryl Richardson, Éditions AdA, 2001. Truffé de conseils, ce guide pratique propose un programme en sept étapes pour créer la vie que vous souhaitez. Première étape: vous placer en tête de liste.
- *Solitude face à la mer*, Anne Lindberg, Éditions Amiot-Dumont, 1958. Publié il y a plus de 30 ans, ce livre présente les réflexions d'une femme, mère de quatre enfants, qui chaque année se retire une semaine seule au bord de la mer pour écrire et refaire le plein d'énergie. Un petit bijou, à lire et à relire.