

Faites le plein

D^{re} Mamta Gautam



Imaginez votre voiture de rêve : lignes épurées, haute performance, luxe total. Vous avez finalement la possibilité de la conduire, de vous promener aussi longtemps que vous le pouvez, de vous impressionner vous-même et d'impressionner tout le monde en passant. Jusqu'à la panne d'essence. Ensuite, peu importe son potentiel, votre voiture remarquable s'arrête et ne va plus nulle part!

Heureusement, les autos sont munies d'une jauge de carburant, habituellement placée à un endroit très visible, qui nous permet de connaître la quantité d'essence dans le réservoir. Nous pouvons facilement voir quand le niveau baisse et prévoir de faire le plein pour éviter la panne sèche.

Or, nous sommes comme cette voiture de rêve, apparemment pleine d'un potentiel illimité. Nous avons tous un réservoir d'énergie qui nous permet d'atteindre nos objectifs, d'assumer nos responsabilités et de passer à travers notre journée. Malheureusement, contrairement à cette voiture, nous n'avons pas de jauge d'énergie. Nous devons suivre notre niveau d'énergie par d'autres

moyens et reconnaître les moments où nous fonctionnons presque à vide, afin de pouvoir prendre des mesures pour « remplir notre réservoir ».

Créer une « jauge d'essence »

Nous, les médecins, dans le meilleur des moments, avons déjà du mal à prendre conscience de notre niveau d'énergie. En cas de pandémie, cela peut sembler impossible. Il y a trop à faire. Nous sommes occupés, consciencieux et très responsables. Nous sacrifions nos besoins pour répondre à ceux d'autrui : cela fait partie intégrante de ce que nous sommes. Ce comportement est également renforcé par la culture de la médecine, par notre formation, par nos collègues et par nos patients.

Comme nous n'avons pas de compteur pour indiquer notre niveau d'énergie, il arrive souvent que nous ne reconnaissons pas le problème avant d'être presque « à vide ». Nous devons consciemment nous arrêter pour réfléchir à notre niveau d'énergie et nous demander à quel point notre réservoir est plein.

Votre réservoir d'énergie est-il plein? À votre avis, qu'est-ce qui appuie cette conclusion? Prenez un moment pour définir ce que vous ressentez. Pensez à ce que vous ressentez lorsque vous avez beaucoup d'énergie. Par exemple, vous pourriez vous sentir positif et optimiste, avoir confiance en vous, avoir une bonne estime de soi, un sentiment élevé de satisfaction, des relations saines et épanouissantes.

Êtes-vous en panne sèche? Quels sont les signes et les symptômes? Il peut s'agir de troubles physiques, de fatigue, d'insomnie et d'anxiété. Vous pourriez vous sentir négatif et irritable, éprouver des problèmes relationnels et prendre de mauvaises habitudes, comme manger trop, boire trop ou ne pas faire d'exercice.

Try to identify a key early sign of low energy, watch for it regularly, and address it as early as possible.

Entrées et sorties d'énergie

Examinons de plus près le réservoir d'énergie. Imaginez qu'il y a des trous dans le fond par lesquels votre énergie s'écoule. Pensez aux activités, situations ou personnes qui drainent votre énergie? Pouvez-vous abandonner ces activités ou ces relations

et « boucher » ces fuites? Cela vous aidera à maintenir votre niveau d'énergie.

Au sommet du réservoir se trouve une ouverture dans laquelle vous pouvez verser de l'énergie. Quelles activités, situations et personnes vous apportent de l'énergie? Identifiez-les et multipliez ces occasions de remplir votre réservoir.

Si possible, identifiez quatre groupes d'activités, ceux qui prennent de 10 à 30 minutes à faire, ceux qui prennent de 1 à 2 heures, ceux que vous pouvez faire en une demi-journée et ceux que vous pouvez profiter en une journée complète. Tenez une liste continue et ajoutez-la à mesure que de nouvelles idées surgissent.

La règle de Tarzan

La règle de Tarzan¹ est un concept simple, mais brillant, inspiré de la façon dont Tarzan se balade dans la jungle, sans jamais lâcher une liane tant qu'il n'en a pas une autre en main. De même, ne mettez pas fin à une chose qui est bonne pour vous sans avoir pris des mesures pour la répéter. Voici des exemples :

- Ne terminez pas un congé sans avoir réservé le suivant.
- Ne terminez pas une séance de course à pied sans avoir prévu la prochaine.
- Ne terminez pas une soirée avec de bons amis sans savoir prévu la prochaine visite.
- Ne sortez pas d'une séance au spa sans avoir réservé le prochain rendez-vous.
- Ne terminez pas votre soirée de couple sans savoir quand vous pouvez sortir de nouveau sans les enfants.
- Ne mettez pas fin à une partie de golf sans avoir réservé l'heure de votre prochain départ.
- Ne sortez pas du fauteuil où vous lisez sans savoir quand vous reviendrez pour le prochain chapitre.
- Ne mettez pas fin à un appel par téléphone ou par Skype avec un parent âgé sans avoir choisi le moment de votre prochain appel.

Continuez à bâtir cette liste et personnalisez-la. Concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire, de façon réaliste, pendant cette période de distanciation sociale. Identifiez les événements ou activités qui vous redonnent de l'énergie et engagez-vous à prévoir les prochaines occurrences avant de mettre fin à celle qui est en cours. Suivez la règle de Tarzan pour maintenir un comportement sain et préserver votre force et votre résilience, surtout pendant cette pandémie.

Questions clés

1. Mon réservoir d'énergie est-il plein?
2. Comment puis-je le savoir? Quel signe m'indique s'il est plein ou vide?
3. Qu'est-ce qui draine mon réservoir et que je pourrais cesser de faire?
4. Que puis-je faire pour remplir mon réservoir?
5. Comment puis-je utiliser la règle Tarzan pour maintenir en continu des activités positives?

Référence

1. Gautam M. *The Tarzan rule: tips for a healthy life in medicine*. Ottawa: Partner Publishing; 2011.

Mamta Gautam, MD, MBA, FRCPC, CPDC, CCPE, est psychiatre. Elle travaille depuis 25 ans auprès des médecins et des leaders médicaux. Elle est également coach, auteure et présidente de Peak MD, Ottawa (Ontario).

Entrée et sortie d'énergie

Quelles mesures pouvez-vous prendre pour refaire votre énergie?



Qu'est-ce qui draine votre énergie?