

## L'équilibre = le sentiment de contrôle sur sa vie

« Je sens que je n'y arriverai pas... J'ai l'impression de ne plus avoir de pouvoir sur ce qui m'arrive... J'ai peur de faire le mauvais choix... Je ne vois plus clair et je me sens coincé dans ce que les autres m'imposent... Je sens un profond vide et ce que je fais n'a plus de sens... J'ai l'impression de tourner en rond... J'ai besoin de relever de nouveaux défis, mais je ne sais pas quoi... »

Voilà ce que les gens nous communiquent le plus fréquemment lorsqu'ils se sentent en déséquilibre. On observe un sentiment profond d'avoir perdu le sens de ce qu'ils font et même le sens de leur vie. Bien sûr, ce sentiment peut être plus ou moins envahissant, mais dès qu'il s'installe, il doit toujours être considéré sérieusement, comme un clignotant sur un tableau de bord. Cette lumière peut être jaune ou rouge, selon l'ampleur de ce sentiment et des conséquences fâcheuses qui en découlent.

Ironiquement, la recherche de l'équilibre est devenue une course incessante. Qu'est-ce que cet équilibre que tous semblent rechercher et ne pas trouver? Nous avons parfois le sentiment de nous faire imposer une pression pour trouver l'équilibre alors que nous ne saisissons pas clairement ce que cela représente. Nous croyons, à tort, qu'il existe un modèle d'équilibre, une recette, une façon de faire. De grâce, n'ajoutons pas de pression à toutes celles que nous vivons déjà...

### L'équilibre : donner un sens à notre vie

Il n'y a pas de définition unique ou universelle de l'équilibre. Les modèles sont multiples et propres à chaque individu. Se sentir en équilibre c'est essentiellement avoir le sentiment de contrôle sur les différentes sphères importantes de nos vies; le sentiment que nous pouvons agir sur les événements plutôt que de les subir; l'impression de certitude lorsque nous prenons des décisions parce que nos objectifs sont clairs; le sentiment d'avoir un impact, de diriger nos vies plutôt que de dépendre des événements ou des autres, bref, de ce qui est extérieur à nous; le sentiment que les gestes que nous posons sont en harmonie, en cohérence avec nos valeurs, nos désirs et nos aspirations.

### L'équilibre : intérieur à soi ou extérieur à soi?

La notion d'équilibre que l'on propose s'apparente à la notion de résilience. En ce sens, une personne dont l'équilibre interne est solide passe plus facilement à travers les épreuves vécues, puisqu'elle trouve en elle les ressources pour agir adéquatement et s'adapter aux événements. Moins nous nous sentons en équilibre,

moins nous avons la perception et le sentiment de pouvoir influencer le cours des choses. Nous devenons alors plus vulnérables et dépendants du contexte et des éléments extérieurs. En effet, lorsque notre équilibre s'appuie sur des éléments externes, nous sommes plus à risque, car souvent, ce sont des éléments sur lesquels nous n'avons pas de pouvoir.

### L'impact de l'équilibre sur la gestion des ressources humaines

Dans le fonctionnement d'une organisation, les employés dont l'équilibre interne est fragile sont plus vulnérables aux transformations organisationnelles. En effet, les changements transforment inévitablement le contexte. Or, ce sont les éléments qui procurent à ces gens un sentiment d'équilibre et de sécurité qui sont en cause. Il faut donc s'attendre à plus de résistance et à un temps d'adaptation plus long chez ceux pour qui le sentiment d'équilibre repose sur des éléments extérieurs à soi. Pour eux, le défi est grand puisqu'ils doivent reconstruire leur sécurité et leur équilibre avec de nouveaux éléments « externes », les anciens repères n'existant plus. De là l'importance de définir clairement les rôles et responsabilités, les tâches, le fonctionnement, « les territoires » de chacun. Il est essentiel lorsque nous avons la responsabilité de mobiliser une équipe d'être sensibilisé au fait que certaines personnes ont davantage besoin d'une structure solide autour d'eux pour rester en équilibre. Plus un employé a construit un équilibre interne solide, moins il se sent menacé par les changements de son environnement, plus il est en mesure de supporter les zones d'ambiguïté et de s'adapter rapidement aux changements.

### En conclusion

Si nous n'avons pas d'idée claire de qui nous sommes et de nos besoins fondamentaux, il devient alors difficile de donner un sens à nos actions et d'identifier ce à quoi doit ressembler notre équilibre personnel. Enfin, trouver son équilibre est un état d'esprit porteur d'un meilleur contrôle sur les moyens que l'on se donne pour réaliser nos rêves.

**Diane Fellice, C.O., CRHA**  
**FELICE SERVICES CONSEILS**  
(450) 963-3036

