



# Créer une liste de choses à ne pas faire

Vous avez sans doute déjà entendu dire qu'il était important de savoir dire « non » et de fixer des limites saines, que ce soit dans la vie personnelle ou professionnelle. Créer une liste utile de choses à faire peut être un bon moyen d'apporter de la structure et de gérer le stress. Mais pourquoi ne pas se pencher aussi sur les choses à bannir ?

Dresser votre propre liste de choses à ne pas faire peut vous permettre d'identifier ce qui vous épuise mentalement, physiquement et émotionnellement. Voici un guide pour vous aider à bien démarrer.

## Indiquez des choses, des activités et/ou des personnes qui se rapportent souvent aux énoncés de chaque encadré :

Ne m'apporte pas l'attention, le soutien, l'écoute ou la protection que je mérite :

Me fait perdre pied, me trouble, m'angoisse et/ou me stresse :

Me donne l'impression de ne pas être apprécié-e à ma juste valeur :

Me donne le sentiment d'être redevable :

Me fait perdre mon temps, m'épuise ou ne m'intéresse tout simplement pas :

Me met de mauvaise humeur :

Prend trop de temps et/ou coûte trop cher :

À présent, relisez la liste que vous avez créée à la page précédente. Entourez cinq choses que vous ne souhaitez plus faire. Écrivez-les ci-dessous.

### Je ne vais pas :

- 1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Utilisez ensuite ces cinq énoncés pour formuler des affirmations sur ce que vous pouvez ou allez plutôt faire, et pourquoi.

### Je vais plutôt :

- 1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Par exemple :

**Je ne vais pas** passer de temps avec \_\_\_\_\_.  
Vous êtes libre de refuser une invitation.

**Je ne vais pas** accepter de voyager pour passer les prochaines fêtes de fin d'année en famille. C'est trop cher et trop stressant.

**Je vais plutôt** profiter de ce temps libre pour faire du sport, car l'exercice me fait du bien et il est bon pour la santé.

**Je vais plutôt** rendre visite à mes parents à un autre moment après les fêtes, lorsque les tarifs seront plus abordables.

### Sources :

National Institute of Mental Health, "Caring for your Mental Health." (Prendre soin de votre santé mentale) <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health> - Consulté le 19 janvier 2023

Harvard Business Review, "Why we continue to rely on (and love) to-do lists." (Les raisons pour lesquelles nous continuons de compter sur (et d'aimer) les listes de choses à faire) <https://hbr.org/2022/01/why-we-continue-to-rely-on-and-love-to-do-lists> - Consulté le 19 janvier 2023

HelpGuide, "Setting Healthy Boundaries in Relationships." (Fixer des limites saines sur le plan relationnel) <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/setting-healthy-boundaries-in-relationships.htm> - Consulté le 19 janvier 2023

Depression and Bipolar Support Alliance, "8 Tips on Setting Boundaries for Your Mental Health." (Huit conseils pour fixer des limites en faveur de votre santé mentale) <https://www.dbsalliance.org/support/young-adults/8-tips-on-setting-boundaries-for-your-mental-health/> - Consulté le 19 janvier 2023

Auteure : Andrea Lieberstein, instructrice eM Life, MPH, RDN, RYT

Ce programme ne doit pas être utilisé pour des besoins médicaux immédiats. En cas d'urgence, appelez les secours ou rendez-vous dans le service hospitalier le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins prodigués par un professionnel de santé. Consultez votre médecin si vous avez des besoins médicaux particuliers (traitement, médicaments, etc.). Compte tenu du risque de conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera fourni sur des questions susceptibles d'entraîner des poursuites contre Optum, ses sociétés affiliées ou toute entité fournissant directement ou indirectement ces services par téléphone (p. ex. : employeur ou assurance santé). Ce programme et ses composants peuvent faire l'objet de modifications et ne pas être disponibles partout et pour toute taille de groupe. Certaines exclusions et restrictions peuvent s'appliquer.

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved.