



L'art du ménagement

Harmoniser vos 4 vies

NB:

*Ce diaporama donne une idée
des thèmes traités et des thèses développées
lors d'interventions sur le ménagement.*

*Ils sont adaptables en fonction du contexte
et n'ont pas grand intérêt sans les commentaires.*



Conférence/Débat

L'école de pensée de Gladius BOUCHON - L'art du ménage.

L'Art du Ménagement.

L'Art du Ménagement



Définition

Le Ménagement est l'art d'harmoniser

4 vies :

Personnelle

Familiale

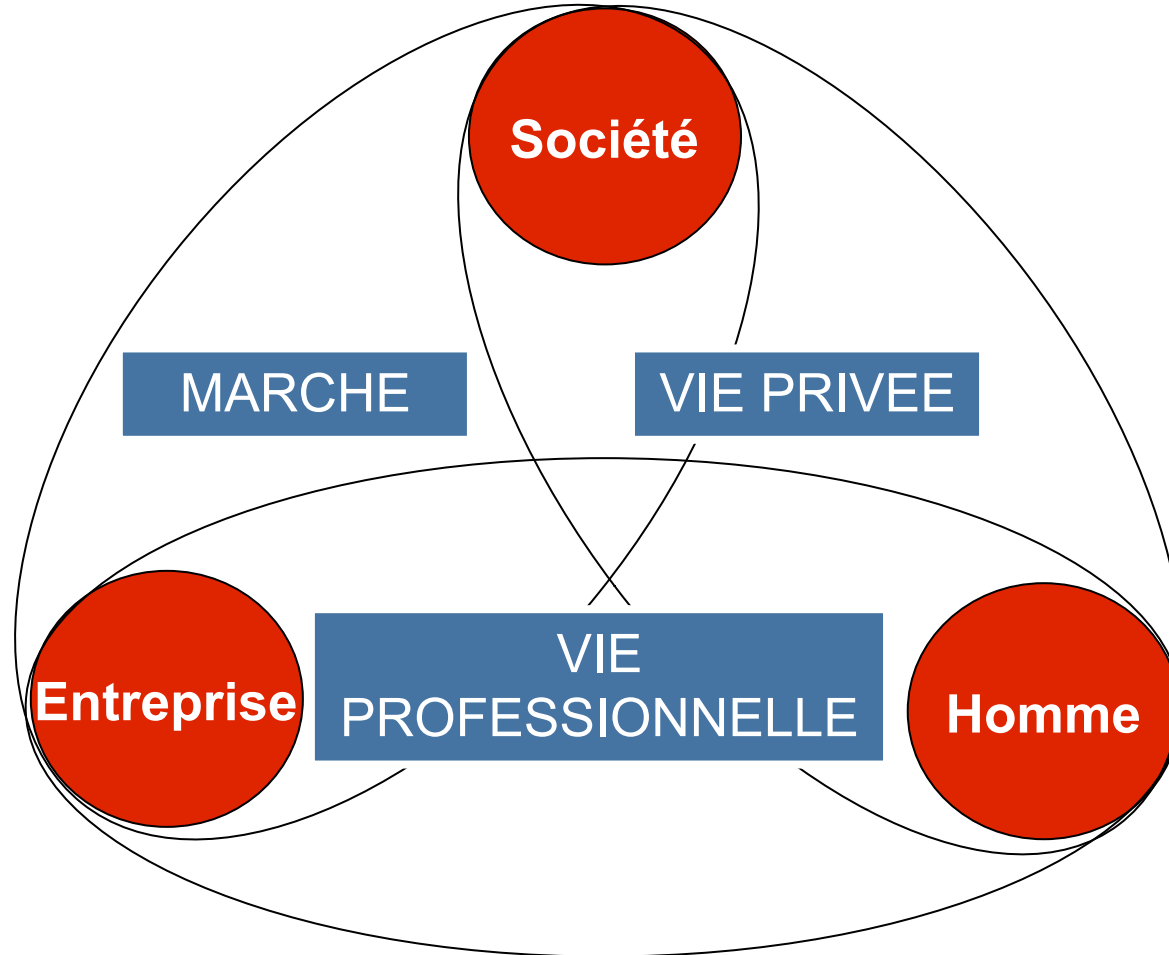
Professionnelle

Sociétale ou associative



Approche Système

Triple ensemble Homme/Entreprise/Société

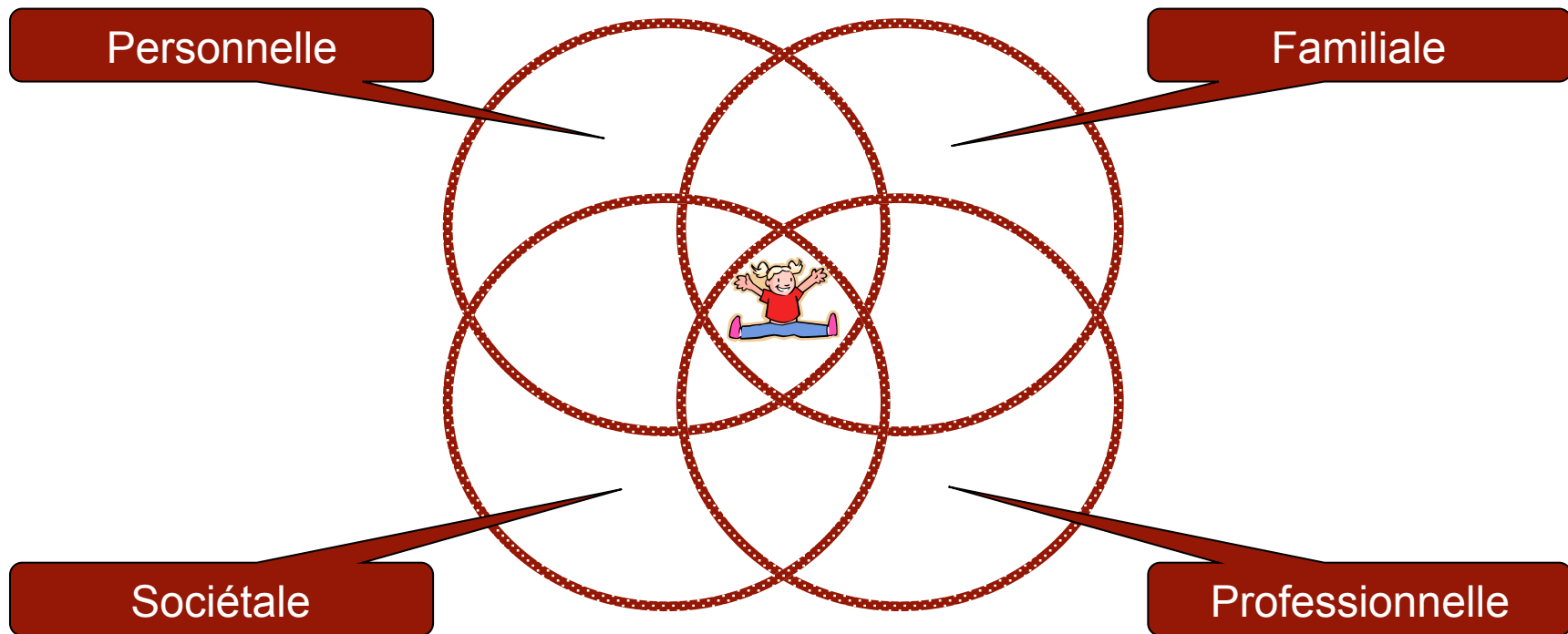




Concept du Ménagement

L'école de pensée de Gladius BOUCHON - L'art du ménagement.

Art d'harmoniser quatre vies :



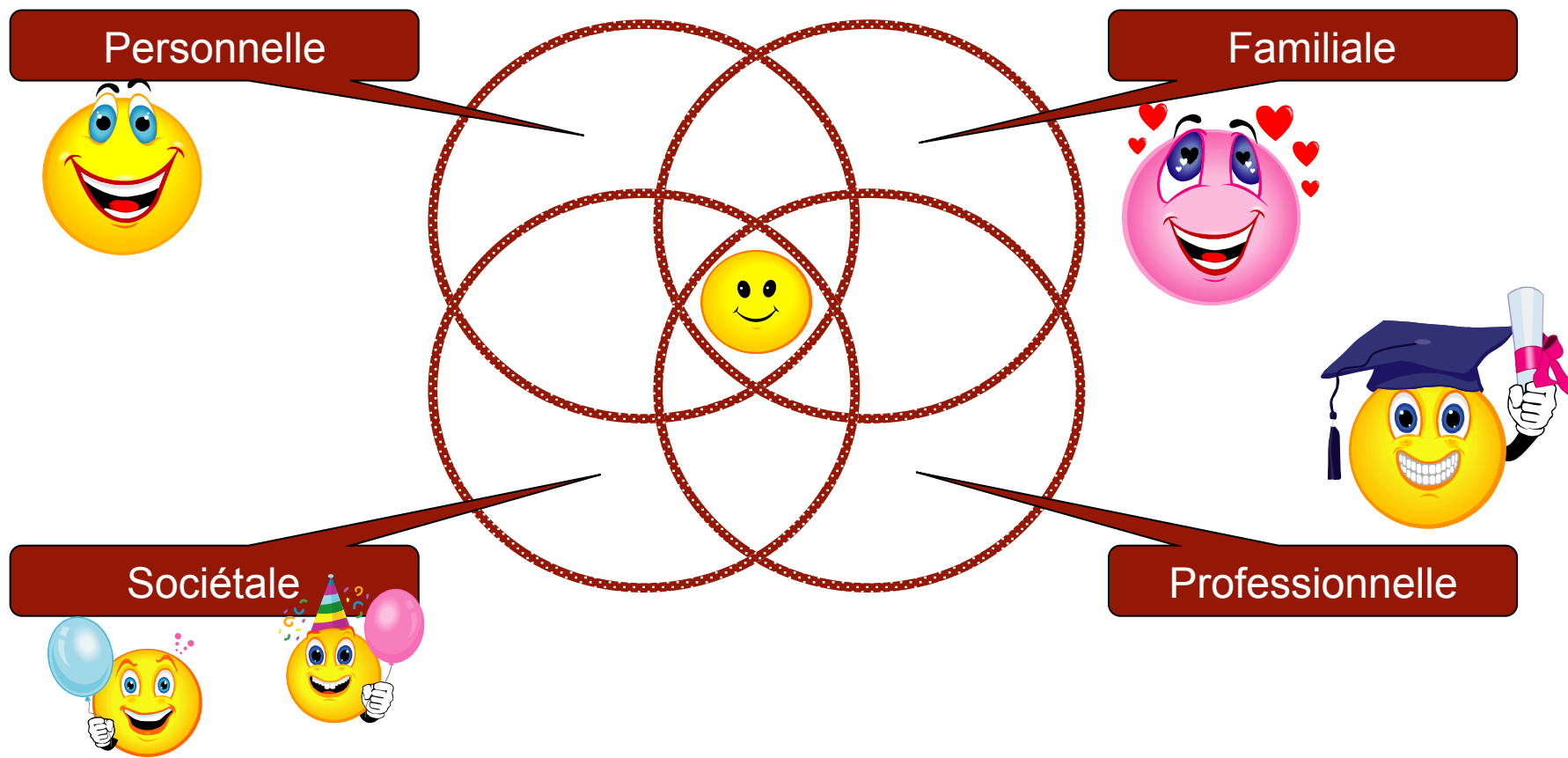
L'Art du Ménagement



Harmonie entre les 4 vies

L'école de pensée de Gladius BOUCHON - L'art du ménagement.

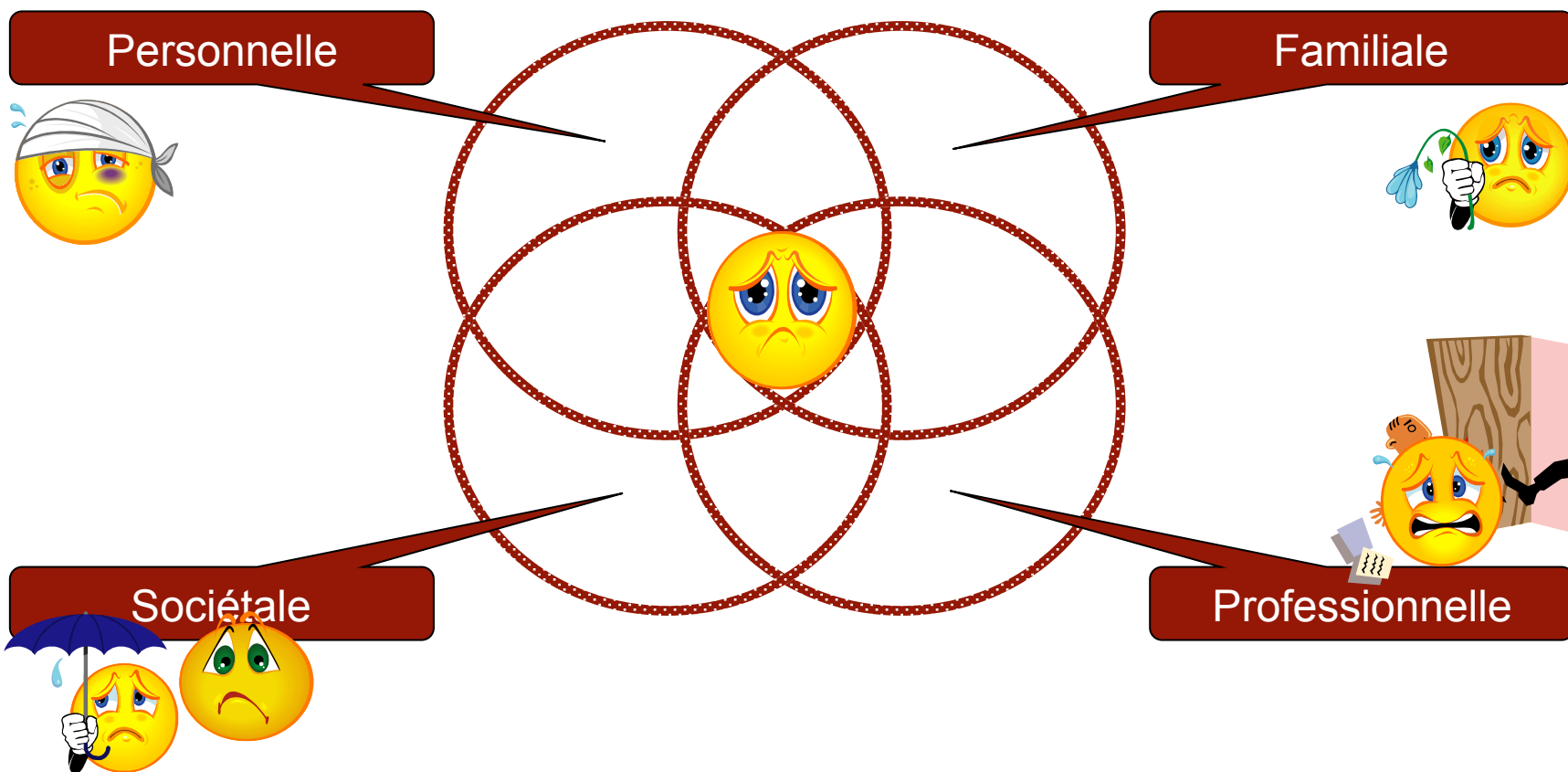
Tout va bien !





Discordance entre les 4 vies

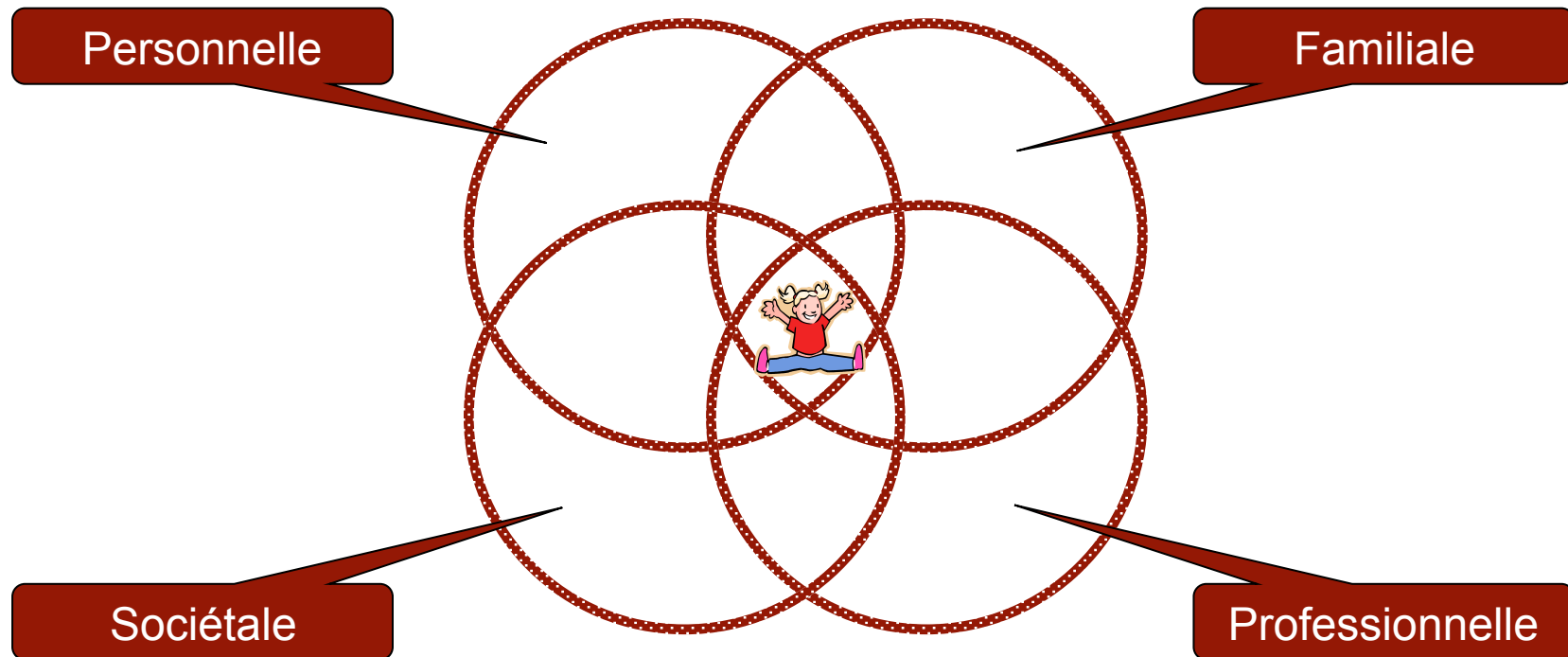
Tout va mal !





Concept du Ménagement

Sentiment d'étouffer ou ... d'être écartelé





Le Burn-out

Règle des 4 D concernant les ruptures

1) Départ :

Rupture avec mon emploi *Vie professionnelle*

2) Divorce :

Rupture avec ma famille *Vie familiale*

3) Démission :

Rupture avec mes engagements associatifs *Vie sociale*

4) Déprime :

Rupture avec moi même. *Vie personnelle*

**Il n'est pas rare qu'un trop grand écartèlement
entre mes 4 vies conduise aux 4D simultanément.**



Inventaire des difficultés

1. Problèmes matériels : Distance, horaires etc.

2. Manque d'organisation et méthodes.

3. Perfectionnisme. Sens du devoir.

4. Difficulté à choisir : *Tout choix est un renoncement.*

5. Difficulté à dire non : *Programmé pour faire plaisir.*

6. Altruisme excessif : *Je me perds dans les autres.*

7. Illusion : *Ca devrait être possible.*

8. Culture de l'effort plus valorisant que l'efficacité
Un homme important est un homme débordé et réciproquement.



Inventaire des solutions

1. De l'ordre des convictions

- a) L'harmonie entre mes 4 vies n'est pas spontanée.
Elle se décide et se gère.
- b) Je suis seul maître de mes priorités :
Si je ne décide pas , les autres vont le faire à ma place.
- c) La vie n'autorise pas les retours en arrière.
Ce qui est raté est raté.
- d) Les cimetières sont pleins d'indispensables.
- e) La dissonance entre mes 4 vies génère inévitablement conflits
et ruptures.



Inventaire des solutions

2. De l'ordre des comportements

- a) Réajuster les priorités au minimum une fois par an
- b) Négocier avec mes différents partenaires. *Apprendre à dire non.*
- c) Rester réaliste.
- d) Agir en suivant quelques principes:
 - Nul n'est indispensable.
 - Un homme disponible en vaut dix débordés.
 - L'effort n'est pas une vertu en soi.
 - La vie est courte. Il faut prendre ce qui passe quand ça passe.
 - Chaque instant est une minute d'éternité.
 - Une vie réussie est une vie sereine.
 - Etc... etc...



Le Ménagement

L'école de pensée de Gladius BOUCHON - L'art du ménagement.

Evolution de la répartition
entre les quatre vies,
tout au long
d'une aventure humaine.



Le Ménagement

Evénements, situations ou paramètres qui amènent à modifier les réglages.

Premier constat :

L'évolution est liée dans un premier temps à l'acquisition de degrés d'autonomie.

- ✓ **Je marche et je parle** : Découverte de la vie familiale
- ✓ **Je vais à la crèche** : Découverte de la vie en société
- ✓ **Je vais à l'école** : Découverte de la vie professionnelle
- ✓ **J'arrive à l'âge ado** : Découverte de la vie personnelle
- ✓ **Etudiant je quitte le foyer familial** : Découverte de la complexité des vies
- ✓ **Premier salaire** : J'ai les moyens d'assumer mes choix



Le Ménagement

Elle est conditionnée ensuite par la prise de responsabilités

- ✓ Je me dois à ma carrière
- ✓ Je me dois à ma famille
- ✓ Je me dois à mon entourage

Tout se passe comme si la prise de responsabilité entraînait la perte d'autonomie.

La vie personnelle devient la valeur d'ajustement réduite souvent à zéro.

A la prise de retraite le risque est grand de se retrouver avec une vie personnelle à gérer pour la toute première fois.



Le Ménagement

Paradoxe :

Les choix officiels entraînent
des comportements paradoxaux

- ✓ Je dois nourrir une famille et je ne vis plus que pour mon travail en négligeant ma famille.
- ✓ J'achète un appartement pour construire le nid familial et les soucis financiers m'amènent au divorce.



Le Ménagement

Evénements, situations ou paramètres qui amènent à modifier les réglages.

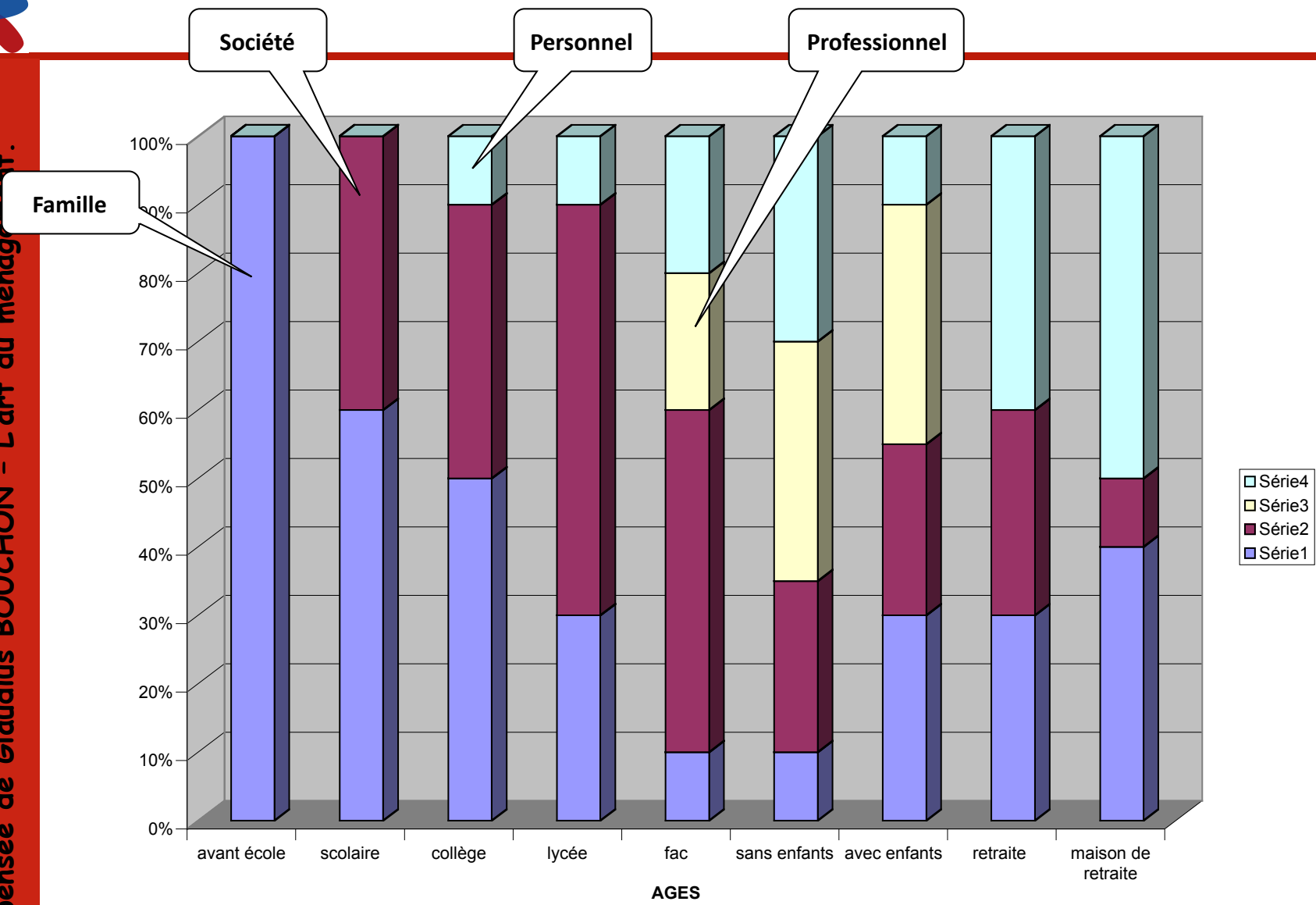
Deuxième constat :

Les réajustements sont liés à :

- . Une rencontre :
Découverte qu'il existe d'autres ajustements que le mien.
- . Un accident de la vie :
Licenciement, divorce, maladie, perte d'un proche

La rencontre ou l'accident me fait prendre conscience que je ne décide rien, que je suis manipulé par les autres et m'amène à me poser les grandes questions existentielles :

Qui suis-je ? D'où viens-je ? A quoi s'en va ? Où cours-je ?



Un changement dans les priorités s'appelle une crise



Mesurer le Ménagement

Unité de mesure

Bonheur apporté

Temps x Energie dépensée

L'unité s'appelle « **UVH** » : Unité de Vie Harmonieuse



Mesurer le Ménagement

1° Idée forte

Pour vivre pleinement,
il convient de dépenser
temps et énergie
dans celle de ses 4 vies
qui apportera le plus grand nombre
d'UHV.



Mesurer le Ménagement

1° Observation

Numérateur:

La quantité de bonheur apporté par un instant de vie est subjective et variable dans le temps, mais chacun peut et devrait en effectuer la mesure à l'instant T.



Mesurer le Ménagement

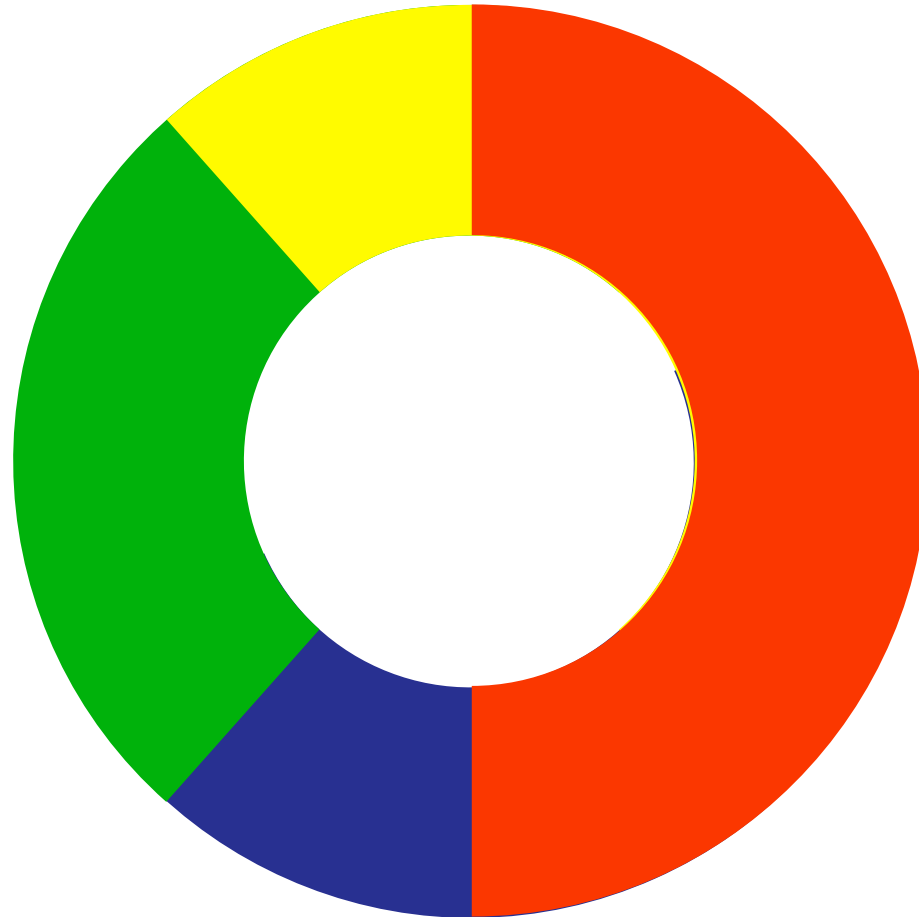
1° Théorie

Dénominateur:

Le temps
et le
potentiel d'énergie
sont limités.

Conséquence:

Il convient de faire des choix.





Mesurer le Ménagement

2° Théorie

Investir dans une des vies ne se fait pas forcément au détriment des trois autres.

Notion d'effet induit qualitatif.

Conséquence:

Il convient d'identifier les effets de synergie entre les 4 vies.





20 Mai 2011

Merci de votre attention !

Avez-vous des questions ou commentaires ?