

Etre femme - un numéro d'équilibriste



Recommandations liées au jonglage

Voir le bon côté

Il est beaucoup mieux d'ignorer les lacunes et de prendre en considération tout ce que l'on a accompli.

Au lieu de se fixer sur le ménage qui n'est pas terminé, félicitons-nous plutôt pour toutes les assiettes avec lesquelles nous avons réussi à jongler.

Bien-être de la jongleuse

Il s'agit de s'écouter soi-même régulièrement, afin de se donner suffisamment d'importance dans l'acte d'équilibriste entre la famille, le partenaire et le travail.

Si la jongleuse commence à fatiguer derrière ses assiettes, personne d'autre ne fera tourner les baguettes. Il est donc du devoir de la jongleuse de veiller à sa propre forme.

Si on se fait du bien à soi-même, on a les moyens de faire du bien aussi aux autres.

Plus la jongleuse est en bonne forme physique et mentale, moins il y aura d'assiettes cassées.

Réserve d'énergie

Nous ne pouvons pas juste utiliser constamment notre énergie, nous devons aussi pouvoir refaire le plein. Il s'agit de réfléchir:

- QUI et
- QUOI

me donne de la force et de l'énergie. Ces sources d'énergie doivent être utilisées régulièrement car on en tire du bénéfice.

La jongleuse sait comment elle peut se ménager des pauses entre ses numéros d'équilibriste et de quelle manière elle peut se régénérer durant ces pauses.

Savoir déléguer

Qui dit en fait que je suis la seule à pouvoir oeuvrer en tant que jongleuse principale? Ne puis-je pas déléguer une partie des tâches à d'autres personnes, au moins partiellement? Pour faire une pause, ou m'occuper de ramasser les assiettes cassées...

La jongleuse réfléchit à son réseau et l'intègre à son activité pour recevoir son soutien.

Limites

- Il s'agit de réfléchir aux limites, où se situent-elles?
- Il s'agit de prendre au sérieux les signaux d'alarme (ou de les réactiver) afin que l'alarme soit donnée dès les premiers signes de surcharge.
- Il s'agit de protéger ses propres limites et de se DISTANCER. Savoir dire NON doit faire partie du vocabulaire.

La jongleuse réfléchit au nombre d'assiettes qu'elle peut faire tourner. Si quelqu'un veut lui donner une nouvelle assiette, il est de son devoir de dire NON afin de pouvoir faire tourner les autres assiettes sans risque et de se protéger elle-même de l'effondrement. La jongleuse doit reconnaître à temps les signes de fatigue ou de surcharge, et prendre les mesures qui s'imposent afin de retrouver ses forces pour pouvoir continuer à jongler.