

## Voici Sarah.



Sarah a 30 ans et habite dans le nord de Toronto. Elle a récemment eu son premier enfant. Sarah a du mal à trouver un équilibre entre son nouveau rôle de mère et son rôle actuel de soutien de sa famille élargie, en plus de s'occuper de sa propre entreprise. Sarah a du mal à dire non aux membres de sa famille en ce qui concerne les tâches qu'elle assumait auparavant, mais pour lesquelles elle n'a plus ni le temps ni l'énergie. Sarah s'inquiète du fait qu'elle ne pourra pas trouver le temps de socialiser avec ses amies et craint que sa compagnie ne soit plus aussi agréable qu'avant. Sarah craint que les gens ne la voient plus de la même manière qu'il y a quelques années.

Lorsqu'elle a commencé à suivre le programme Retrouver son entrain, Sarah éprouvait de la honte et se sentait fatiguée et surmenée.

Avec l'aide de son accompagnateur, Sarah apprend à organiser son temps et à établir des limites avec les personnes de son entourage, afin d'avoir encore du temps pour ses activités et ses loisirs. Sarah défie ses pensées inutiles et sa perception négative d'elle-même, afin de pouvoir améliorer son bien-être émotionnel et de mieux apprécier cette nouvelle étape de sa vie.

Elle apprend à :

- Faire la distinction entre les responsabilités qui lui incombent et celles qui ne lui incombent pas. Elle n'est pas tenue de plaire aux autres tout le temps ou d'obtenir leur approbation. Sarah apprend à s'affirmer davantage et à établir des limites avec les autres, afin d'avoir encore le temps de pratiquer les activités qu'elle aime. Elle apprend également qu'elle est mieux en mesure de remplir ses responsabilités lorsque son rôle est clairement défini et qu'elle peut l'exprimer aux autres avec confiance.
- Réintégrer des loisirs et des objectifs d'établissement de rapports sociaux dans sa routine. Sarah apprend l'importance de trouver un équilibre entre ses objectifs de réalisation – notamment travailler, prendre soin de son enfant et effectuer les tâches ménagères – et les autres types d'objectifs auxquels elle tient, comme cuisiner et être en contact avec des amies.
- Mieux gérer son entreprise en décomposant les problèmes plus importants en tâches quotidiennes plus petites et plus faciles à gérer. Elle découvre comment fixer des objectifs à court, moyen et long terme pour son entreprise, afin d'avoir une idée bien définie des objectifs à atteindre et des moyens de les atteindre.