

Compenser la maladie

Dernière mise à jour: 19-04-2009

Voici quelques informations qui pourront peut-être aider certains d'entre vous à compenser certains problèmes de la maladie. La première chose à faire à mon avis est d'accepter la maladie et ses conséquences et de réagir en conséquence en s'adaptant (je vous recommande de trouver les conditions dans lesquelles vous vous sentez le mieux. Si possible il faut créer un environnement de travail adéquat (bruit, lumière, emplacement...)) et en profitant de tout ce que le mode de vie actuelle nous permet. Et pour cela il faut prendre en considération que votre temps est précieux et qu'il ne faut pas le gaspiller inutilement. Pour éviter de perdre du temps il faut utiliser les services à votre disposition :- tout d'abord prendre une aide domicile pour faire le ménage peut être intéressant surtout que le montant est déductible de ces impôts à 50%. Si en moyenne cela coute 18 euros par heure. Prendre quelqu'un revient à 9 euros par heure de travail. Mais comme la personne est généralement plus compétente que nous concernant le nettoyage, le repassage... au total pour 9 euros c'est comme si on gagnait 2 heures ou plus de travail.- un deuxième service très intéressant est la livraison des courses a domicile, en particulier si on fait les achats directement sur internet. Le prix de livraison est assez conséquent : environ 15€, mais il y a des réductions ramenant la livraison vers 7€;. Mais ces 7 euros permettent de gagner le temps d'aller-retour au magasin, le temps passer dans le magasin, et les difficultés de transport des marchandises jusqu'à la maison.- profitez de tous les services de livraison à domicile qui sont gratuits (courses mais aussi achat d'équipement : ordinateur, livres...) - demandez de l'aide aux autres. Il faut savoir que la majorité des personnes sont heureuses de rendre service. Il ne faut donc pas voir votre demande comme une corvée, mais comme une demande de service ponctuelle.- La reconnaissance vocale peut aussi vous aider à travailler plus longtemps. Par exemple cela permet de pouvoir écrire à l'ordinateur en étant allongé dans son lit. Si vous désirez essayer, je vous recommande le programme dragon naturally speaking ou le programme de reconnaissance par défaut de Microsoft windows XP et VISTA.- Il existe des livres audio (audio books) qui permettent de "lire" à ceux qui ont des difficultés pour rester assis longtemps, ou pour tenir le livre étant allongé. Ces livres audio existent surtout en version anglaise, mais il commence à se créer des livres audio en français. Ce sont souvent les auteurs qui lisent leur livres mais ils existent aussi des séminaires audio ou des livres audio conçus spécialement et qui n'ont pas de forme écrite. Je vous conseil tous les livres de développement personnel (Tony Buzan, Brian Tracy, Tony Robbins...)

Pour les enfants, adolescents et même les adultes qui ont des difficultés d'organisation, de gestion du temps, des problèmes de mémoire ou des difficultés pour apprendre quoi que ce soit, il existe des services pour vous aider.- Ce qui vient en premier à l'esprit est les cours à domicile. Mais ceux ci ne sont pas, à mon avis, la solution la plus intéressante puisque généralement les cours a domicile se prennent régulièrement et pour une très longue durée : plusieurs années.- Il serait plus intéressant d'investir dans de vrais formations ou des systèmes de coaching pour arriver à vraiment compenser le déficit une fois pour toute voir à dépasser les autres. Si ce type de service est généralement plus cher que les cours particuliers, il faut savoir que la qualité du formateur est vraiment supérieure et qu'ici on a une vraie solution puisqu'au bout de quelques temps de suivi vous aurez atteint des performances supérieures qui resteront. Ainsi il faut calculer la différence de prix entre 3 ans de cours particuliers et 6 mois de coaching. De plus les 2 services possèdent la possibilité de déduction d'impôt à 50%.