

Respirations RALENTIR

ET SI ON METTAIT DE LA LÉGÈRETÉ DANS SA VIE ?

Le confinement n'a rien arrangé : les femmes sont toujours celles qui portent le poids du quotidien. Pourtant, c'est en lâchant du lest, en se libérant du besoin de contrôle, en s'accordant des pauses, que l'on gagne en efficacité. *Johanna Anselem*

Nos experts



Jordan Dracon
coach
sophrologue
à Lyon



Olga Mecking
écrivaine,
journaliste
et traductrice



Raphaëlle Nicaise
coach
consultante
pour RN
Coaching
& Com'



Sophie Trem
créatrice du blog
The Other Art
of Living et des
ateliers The
Good Mood
Class



Les 7 commandements

1 J'arrête le « total control » et je dis oui à l'impro. Pour cela, j'accepte de rompre avec les routines du quotidien et je me laisse tenter par un week-end organisé au dernier moment ou un apéro entre copines après le travail. Rien de mieux que de casser le rythme pour se sentir libérée.

2 Je me concentre sur l'essentiel et j'élimine le superflu. Non, bonheur ne rime pas avec accumulation ! Pour me débarrasser de l'inutile, je réponds à cette question : « Si je partais sur une île déserte, je prendrais quoi avec moi ? »

3 Je me réserve des moments rien qu'à moi. Une séance de cinéma, une virée shopping, une pause lecture, un passage chez le coiffeur... je prévois à l'avance des plages de deux heures par semaine dans mon planning. Pendant ces moments rien qu'à moi, je redeviens ma seule priorité.

4 Je prends plaisir à ne rien faire. Dans mon agenda, je prends soin de réserver un espace libre entre deux impératifs pour prendre le temps de ne rien faire. Et surtout, je ne culpabilise pas de m'accorder ce moment ! Dans les transports, la salle d'attente du médecin ou au parc, par exemple, je me mets sur « pause » pour laisser vagabonder mon esprit. L'oisiveté n'est jamais du temps perdu : c'est une parenthèse qui permet de réfléchir, de penser, d'imaginer. C'est d'ailleurs souvent dans ces moments-là que se conçoivent les meilleures idées !

5 Je prends le temps de déconnecter. Chaque jour, je veille à respecter des moments sans écran. Téléphone portable, tablette, ordinateur, je coupe tout. Ces plages de déconnexion sont des moments indispensables pour souffler. Objectif ? Passer moins de temps dans le virtuel.

6 Je rationalise mon planning pour définir mes priorités. Terminé les emplois du temps à rallonge. Je calcule le temps réel pour accomplir chaque tâche et je me fixe des objectifs réalisables. J'arrête aussi de vouloir être sur tous les fronts et je choisis mes priorités.

7 Je m'allège en quelques minutes. Grâce aux deux exercices suivants très simples, je m'apaise en un claquement de doigts dès que je me sens accablée par les contraintes du quotidien.

Exercice 1

► Installée dans une position confortable, assise ou debout, je prends une profonde inspiration par le nez pendant cinq secondes.
► J'expire par la bouche pendant cinq secondes et je place mes mains sur mon ventre pour le sentir gonfler puis se rentrer. Puis, pendant cinq secondes, je reste en apnée.
► Je réalise cet exercice, les yeux fermés, cinq fois de suite.

Exercice 2

► Installée dans une position confortable, assise ou debout, je prends une profonde inspiration.
► Je reste ensuite en apnée pendant une poignée de secondes.
► Pendant cette pause dans la respiration, je contracte tous les muscles de mon corps et je me crispe de la tête aux pieds.
► Je relâche tout mon corps dans une profonde expiration par la bouche.
► Je réalise cet exercice les yeux fermés, trois fois de suite.

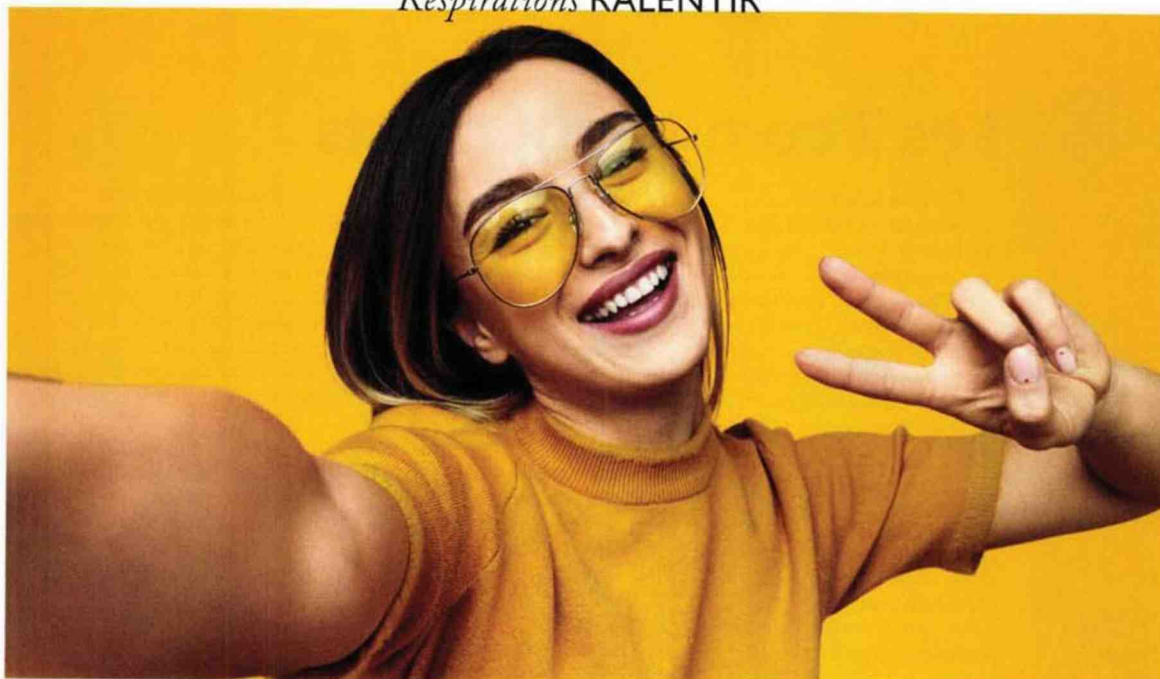
OPÉRATION « BATCH COOKING » POUR SE FACILITER LES REPAS

Préparer tous les repas de la semaine en une seule session hebdomadaire plutôt que de s'y mettre tous les soirs, c'est l'idée de ce concept anglais qui propose littéralement de « cuisiner en lots ». À la clef : un gain de temps considérable, l'assurance de repas équilibrés et (surtout) du temps libéré pour faire autre chose. L'astuce consiste à prendre deux petites heures le week-end pour faire mijoter une viande, éplucher et faire cuire des légumes, cuire des féculents. On laisse le tout refroidir, direction le réfrigérateur.

La semaine qui suit, chaque soir, il ne reste plus qu'à assembler les éléments et à réchauffer le tout.



Respirations RALENTIR



MAX-KEGFI/HEMARAT/UNITONEVECTOR/GETTYIMAGES

5 clés pour **réactiver la bonne humeur**

Dans son livre *La Good Mood Class*, Sophie Trem nous dévoile sa trousse de secours de la bonne humeur et ses cinq outils indispensables.

La bonne posture

Bien se tenir permet au corps de fonctionner en permettant au sang et à l'énergie de circuler aisément dans tout l'organisme. Prenez quelques minutes pour analyser votre posture à différents moments de la journée (au travail, dans les transports, assis sur le canapé...). Pensez à la corriger en redressant votre dos, en baissant vos épaules, en regardant loin devant et... souriez !

La pensée positive

Nos pouvoirs sont illimités, chacun peut infléchir sa vie pour être plus heureux. Le positif attirant le positif, cessons de broyer du noir ou de focaliser sur les soucis. Concentrons notre énergie sur des pensées qui génèrent du réconfort.

La respiration

Surveillez votre respiration et prenez le temps de retrouver votre souffle. Ce faisant, vous allez contrôler votre rythme cardiaque, rester en possession de vos capacités, réactiver votre énergie, diminuer le stress et les angoisses.

L'instant présent

Nous songeons souvent aux moments passés ou à ceux à venir. Plutôt que ressasser ce qu'il s'est passé ou anticiper ce qu'il va se produire, restons dans le présent. La seule réalité spatio-temporelle, c'est maintenant. La nostalgie du passé comme l'appréhension du futur n'aident en rien à la réalisation du présent. Grâce à la pleine conscience du moment présentement vécu, on apprécie pleinement chaque instant. Un bon moyen également pour relativiser et revenir à l'essentiel.

L'acceptation

La vie est semée d'embûches, rien ne se passe jamais comme on l'avait imaginé. C'est ainsi... Il faut l'accepter. Plus on parvient à accepter les obstacles et à les affronter, plus on augmente sa capacité à faire face à la vie.



Fini la « to do list », vive la « done list » !



La « to do list », on connaît par cœur. Il s'agit de compiler sur un bout de papier les tâches ou les démarches que nous avons (encore) à accomplir.

Une accumulation souvent anxiogène que l'on a tout intérêt à troquer pour la plus rassurante « done list ». L'idée ? Recenser tout ce que l'on a bouclé au cours de la journée, ce qui est fait, réglé, envoyé, classé ! Cette pratique positive valorise chaque action accomplie. En consignait noir sur blanc tout ce qui a été fait dans la journée, la « done list » booste l'estime de soi, rend moins exigeante avec soi-même et ouvre la possibilité de se faire plaisir sans culpabiliser. Et ça change tout !



L'œil du pro

Boris Charpentier, psychologue et coach*

► Pourquoi est-il indispensable de rendre son quotidien plus léger ?

Trop souvent, nous nous persuadons qu'il faut impérativement caser un maximum de choses dans un minimum de temps, ou être le meilleur. En réalité, ce genre d'auto-injonction nous fait redouter l'erreur, ce qui nous soumet à un stress permanent. Au quotidien, faisons plutôt des choix et lâchons sur ce qui n'est pas essentiel. Il est urgent de se libérer de tout ce qui nous pèse, pour se concentrer uniquement sur ce qui dépend de nous.

► Pourquoi la légèreté est-elle souvent vue de manière négative, proche de la frivolité ?

C'est vrai ! Alors que la performance est associée à l'excellence, la légèreté est, elle, souvent perçue de manière péjorative. Elle est généralement associée à une situation d'échec, comme si l'on ne pouvait pas s'accorder de temps de pause tout en restant efficace au quotidien.

► Contrairement aux idées reçues, on peut donc gagner en efficacité en allégeant son quotidien ?

Lâcher prise, prendre du temps pour soi, s'octroyer des moments de détente, faire entrer la fantaisie dans son quotidien n'est pas sans bénéfices. Moins accablé par le poids du quotidien, nous retrouvons une sérénité, améliorons nos défenses immunitaires, apaisons notre rythme cardiaque, ce qui en réalité booste l'efficacité.

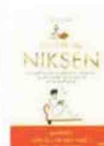
* Spécialiste en psychologie positive, EMDR (désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires) et thérapie comportementale et cognitive.



SAVOURER CHAQUE MINUTE DE BONHEUR

Un café avalé en quelques secondes, des chaussures enfilées sur le pas de la porte, un baiser envoyé à ses enfants à la grille de l'école... nos journées sont bien souvent des accumulations de très courts moments, expédiés à la hâte. Et si l'on s'arrêterait un peu, non pour effectuer de grandes choses, juste pour s'extasier des petits bonheurs du quotidien ? Un beau coucher de soleil, une caresse au chat, un délicieux repas, un air de musique qui passe à la radio. Autant de plaisirs simples que l'on doit s'autoriser à vivre en conscience, sans penser à autre chose.

À lire



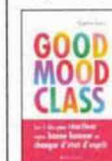
Le Livre du niksen, d'Olga Mecking, éd. First, 16,95 €.



L'Éloge de la légèreté, de Dominique Loreau, éd. Flammarion, 9,90 €.



En 2 h, je cuisine pour toute la semaine, de Caroline Pessin, éd. Hachette, 24,95 €.



La Good Mood Class, de Sophie Trem, éd. Albin Michel, 19,90 €.