

Ma vie, mais en mieux

Pas besoin de radicalement changer son quotidien pour vivre mieux. souvent, il suffit de modifier certaines petites habitudes ou de mettre en place un nouveau rituel. Quelques idées.



Muriel Chavaillaz



Pour, Carine Roth, praticienne en soins chamaniques spécialisée dans les bains de forêt: «Être connecté à l'environnement permet de ralentir, de ressentir les choses. Ouvrir cette perception change tout. On est la nature, on fait pleinement partie de cet écosystème. Plus on s'en rend compte, plus on fait confiance à l'existence.» © Getty Images

Les agendas se remplissent petit à petit, les cahiers lignés sont prêts au départ, les paréos retrouvent gentiment mais sûrement leur territoire dans les placards. Si elle rime souvent avec pression et stress, la rentrée est également l'occasion d'insuffler une énergie constructive à son quotidien. «C'est un temps idéal pour se fixer des objectifs, mettre en place de nouvelles actions, assure Silvia Roma, thérapeute énergétique à Denges (VD). La période est souvent synonyme de renouveau.» Toutefois, pas question de se focaliser sur un but irréaliste, une habitude que l'on reléguera aux oubliettes avant même d'entamer le mois de septembre.

«Le cerveau n’est pas conçu pour faire plusieurs choses à la fois, prévient Caroline Moix, coach en Valais.

Il est préférable de se fixer un seul objectif, rapidement atteignable, de prendre le temps avant de se décider, de chercher en soi ce qui fait sens et d’apprendre à être patient.» Ainsi, pour la spécialiste, si la tendance est aux 21 jours pour changer de vie, c’est loin d’être réaliste: «Il faut compter entre 3 et 6 mois pour acquérir une nouvelle habitude. Construire une structure du type autoroute dans notre cerveau prend du temps.»

1. Miser sur un petit pas plutôt qu’un changement radical

Jessica n’est absolument pas sportive. La sueur, les vêtements en élasthanne et les gourdes pleines d’Isostar? Très peu pour elle. Pourtant, elle a toujours rêvé de courir un marathon une fois dans sa vie. «C’est cliché, je sais, mais je sens qu’il faut que je le fasse, confie-t-elle. J’ai l’impression que ça peut vraiment changer ma vie, me faire découvrir des ressources dont j’ignorais totalement l’existence, mais je pars de très très loin.» «Les rêves à la Walt Disney», comme les nomme Caroline Moix, ne sont absolument pas un problème. «Au contraire, ça fait partie de la magie de l’existence, analyse-t-elle. Toutefois, pour y parvenir, il faut y aller étape par étape. Si on avance trop vite, on ne tient pas sur la durée et on finit inmanquablement par lâcher.» En effet, ce filou de cerveau préfère toujours nous renvoyer dans notre zone de confort afin de nous éloigner de tout potentiel danger. Il est donc essentiel de le rassurer et de le formater petit à petit à nos nouvelles habitudes. Un entraînement par semaine durant un mois, puis deux le mois suivant et ainsi de suite devrait permettre au corps (et au mental!) de Jessica d’accepter et d’encourager la future marathonnienne.

La citation qui booste: «La folie, c’est de faire toujours la même chose, et de s’attendre à un résultat différent», Albert Einstein.

2. Mettre en place une routine matinale efficace

Ah, le miracle des rituels matinaux qui débutent aux aurores! Depuis le best-seller du conférencier Hal Elrod, The Miracle Morning (Ed. First), les bienfaits du décalage précoce de réveil ne cessent d’être encensés. Silvia Romao est elle-même une adepte: «J’ai connu une période où je me sentais en manque d’énergie et de créativité. Depuis que je me réveille plus tôt pour prendre du temps pour moi avant d’attaquer la journée, je ne ressens plus du tout ça.

Je suis mon inspiration du moment et m’accorde de précieux instants pour lire, noter des choses dans mon journal, écouter de la musique ou méditer. Cette énergie positive m’accompagne ensuite tout au long de la journée.»

Caroline Zufferey, coach à Sierre (VS), insiste sur l’importance de personnaliser sa routine: «Copier-coller la recette qui a fonctionné pour telle amie ou telle célébrité, ça ne va pas forcément marcher pour soi-même. Avant de sauter le pas, il est primordial de se demander ce qu’on fera du temps ainsi gagné: se préparer un vrai petit-déjeuner, apprendre une nouvelle langue, se faire un masque de beauté, etc. Il faut aussi accepter que, durant certaines périodes de sa vie, se lever plus tôt est juste impossible.»

La citation qui marque: «Nous avons tous déjà ce qu’il faut en nous pour être les plus heureux du monde. Il nous reste simplement à nous en souvenir en permanence.» Hal Elrod

3. Enterrer l'injonction d'être une supermaman

Assurer sur tous les fronts, mener à bien de lourds projets professionnels ET tous les défis qui nous attendent à la maison, ne jamais savoir s'arrêter, éviter de demander de l'aide, s'oublier en chemin... la charge mentale pesant encore lourdement sur les épaules des mamans, pas facile d'accepter d'être imparfaite et de ne pas endosser le costume de super héroïne. Pourtant, nous aurions tellement à y gagner, assure Caroline Zufferey. «On est dures avec nous-mêmes, c'est terrible! On se focalise sur la maison qui est en cheni plutôt que sur les moments de qualité que nous pourrions passer avec nos enfants.» La spécialiste valaisanne propose de privilégier ces derniers au détriment des aspects logistiques. «Lorsqu'ils rentrent de l'école, il est préférable de leur demander ce qu'ils ont apprécié dans leur journée plutôt que de se muer en inquisiteur et d'embrayer directement sur les devoirs. Car faire des maths dans le stress, il n'y a rien de pire...» Autre rendez-vous à mettre en place, instaurer un tour de table à l'heure du souper où chacun est invité à lister les choses qui l'ont rendu heureux dans la journée. «Promis, ça marche aussi avec les ados, sourit la jeune mère de famille. Le repas constitue souvent un instant d'échange essentiel.»

La citation qui remotive: «Il n'y a aucune recette pour devenir une mère parfaite, mais il y a mille et une façons d'être une bonne mère.» Jill Churchill

4. Devenir sa meilleure amie (et se souvenir des belles choses)

«T'es vraiment trop nulle», «Non mais tu as vu tes cuisses?» «Pourquoi tu n'as pas su lui répondre?»: souvent, la petite voix que nous avons sans cesse dans notre tête est loin d'être bienveillante. Elle se moque de nous, nous rabaisse, démotive à coup sûr. Et si on apprenait à lui donner une autre couleur?

«Il faudrait se parler comme on le ferait avec une amie, estime Caroline Moix, ça apaise et renforce la dynamique positive dans laquelle on se projette.»

Pour rester dans la même vibe, on prend également le temps de penser à ce qui nous rend heureux; que ce soit en tenant un journal de gratitude (on note chaque soir trois éléments qui ont ensoleillé notre journée) ou simplement en remerciant pour ce qu'on a, ça nous aide à toujours voir le bon côté des choses. En effet, on a tous tendance à se focaliser sur la petite épine qui a ruiné notre journée à la place de se concentrer sur tous les bons moments vécus. «On se reconnecte ainsi pleinement à ce qui nous fait vibrer, relève Silvia Romao. C'est bénéfique pour ne pas oublier qui on est et savoir où on va.»

La citation que l'on garde en mémoire: «S'aimer soi-même est le début d'une histoire d'amour qui durera toute une vie.» Oscar Wilde

5. Rédiger sa wishlist

Visiter Montréal, faire du bénévolat au Népal, s’essayer à la peinture... ces petits ou grands désirs sont présents en chacun de nous. À tort, nous tentons souvent de les faire taire plutôt que de les exprimer. «La fin de l’été est un moment parfait pour réfléchir à ce qu’on aimerait avoir fait ou vu avant de mourir, note Caroline Zufferey. Je le fais depuis un certain temps et, chaque année, le violoncelle réapparaissait dans ma liste. Un jour, j’ai fini par me lancer, j’ai appris à en jouer à 45 ans. Il n’est jamais trop tard!» Pour ne pas zapper ses répétitions sous prétexte de bacs de linge sale trop pleins ou de journée éreintante au travail, la coach valaisanne mise sur un tableau de routines positives, sous forme de pictogrammes. «Si on se dit: Je m’y mettrai lorsque j’aurai le temps, on ne le fera jamais. Là, je ne me pose plus la question et j’y vais.» S’oublier dans le quotidien et ne pas s’octroyer le temps de rêver, c’est prendre le risque de passer à côté de sa vie, de se sacrifier en route. «Si on ne sait pas vraiment ce qu’on aimerait ou voudrait faire, il peut être intéressant de créer un tableau de visualisation pour le faire émerger, poursuit l’experte. On utilise des revues, on découpe des mots, des photos, des images qui nous touchent. Des besoins, souvent enfouis, ressortent ainsi lorsqu’on travaille à l’instinct.»

La citation qui donne envie: «Le commencement est beaucoup plus que la moitié de l’objectif.» Aristote

6. Se reconnecter (chaque jour) à la nature

«Marcher est une incroyable façon de se ressourcer, affirme Caroline Zufferey, qui est aussi accompagnatrice en moyenne montagne. La nature a tellement d’impact sur nous!» Carine Roth, praticienne en soins chamaniques spécialisée dans les bains de forêt, en est également convaincue:

«Être connecté à l’environnement permet de ralentir, de ressentir les choses.

Ouvrir cette perception change tout. On est la nature, on fait pleinement partie de cet écosystème. Plus on s’en rend compte, plus on fait confiance à l’existence. Sentir le sol sous ses pieds permet de mieux profiter de la vie, d’accepter qu’on ne contrôle pas tout et que la seule certitude est celle de mourir un jour.» Pas besoin de s’installer dans une yourte au sommet du Chasseral pour commencer à en ressentir les bienfaits. On croise de la nature tous les jours, il suffit de prendre quelques secondes pour se connecter au ciel, aux oiseaux ou aux arbres pour retrouver le calme, réduire le stress.

La citation qui stimule: «Marcher dans la nature, c’est comme se trouver dans une immense bibliothèque où chaque livre ne contiendrait que des phrases essentielles.» Christian Bobin

Mais aussi...

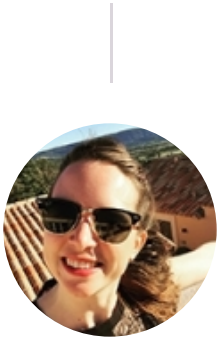
Tester quelque chose de nouveau: Obliger son cerveau à se cultiver, c’est l’aider à ne pas vieillir trop rapidement. Avec internet qui nous connecte aux universités du monde entier, notre curiosité peut ne plus connaître de limites.

Trier son feed Instagram: Ne tomber que sur des photos retouchées, des couchers de soleil éblouissants situés à des kilomètres de chez soi et des plats qu’on n’arrivera jamais à cuisiner? Non merci! On prend du temps pour sélectionner les comptes qui nous mettent vraiment en joie.

Dire plus souvent merci: La gratitude est un sentiment qu’on ignore trop souvent. Pourtant, (se) dire merci fait énormément de bien et procure un bonheur certain. Pour s’y mettre, on peut tenter de renverser les phrases qui commencent par pardon en les forçant à débiter par merci.

Penser à l’année dernière: «Qu’est-ce que j’ai détesté lors de la rentrée 2018?» Se poser cette simple question suffit à mettre en lumière ce qui a vraiment été compliqué et que l’on ne souhaiterait pss revivre. Vite, on prend des mesures pour que ça ne se reproduise plus!

Se faire passer en premier: Les enfants, la famille, les amis, les collègues... tout le monde ou presque passe avant vous? Changez les choses et apprenez à vous écouter! Prenez du temps pour faire ce qui vous plaît et vous tient à cœur, même 10 minutes dans une journée, ça fait déjà une différence.



Ecrit par
Muriel Chavaillaz

