

CORPS-ESPRIT
Davina Delor

Donner UN NOUVEL ÉLAN à sa vie

Le rythme quotidien n'en finit plus de s'accélérer au fil du temps. Pour éviter d'être bousculé et finalement dépassé, quelques mesures sont bonnes à prendre sans tarder. Parlons-en et voyons comment les mettre en pratique.

Quelle est notre place en ce monde où tout semble bouger à une vitesse parfois incontrôlable ? Où nous situons-nous et par rapport à qui, à quoi ? Nous sentons-nous à l'aise ou pensons-nous n'être que trop peu souvent en accord avec le rythme du temps, des gens et des événements ? Tant que ces questions demeurent récurrentes en ce qui nous concerne, la joie de vivre nous échappe et le bonheur qui va avec. Comme des enfants qui ne savent pas ou ne veulent pas ranger leur chambre, le monde se complaît dans un certain chaos. Mais pour qui souhaite mettre de l'ordre dans son organisation personnelle, les moyens d'y parvenir sans difficulté sont à proximité. Savoir se positionner, c'est regarder du côté de sa volonté d'exister en conformité avec la direction de ses choix.

LA RÉSILIENCE

Dépansions, *burn-out*, sont des situations extrêmes trop répandues auxquelles il convient de faire face préventivement. Sans attendre d'être parvenu à un stade difficile à gérer, il est recommandé de savoir redonner un nouvel élan à sa vie. Si le mot résilience vous paraît un peu démodé, sachez qu'il porte en lui les ressources dont vous pouvez avoir besoin, que ce soit en cas de simple fatigue qui semble vouloir s'installer, ou lorsque vous vous sentez littéralement sur le

point de craquer. Toutes les applications de la psychologie moderne vous enjoignent à reconnaître les forces qui sont en vous comme parties intégrantes de votre vitalité. La capacité de chacun à exprimer son pouvoir d'action sur son bien-être personnel relève de la mise en application des comportements sains et productifs de bien-être au quotidien. Être résilient, c'est rassembler en soi la force qui permet de rebondir de manière favorable devant une situation conflictuelle, quels que soient les degrés de l'adversité.

L'ÉCHELLE DU SUCCÈS

Cinq marches vous élèvent vers le progrès qui conduit au succès, cinq mouvements corps-esprit pour vivre mieux, pour vivre bien chaque instant, y compris ceux des plus grandes difficultés. La résilience est un soutien invisible qui ne vous fera jamais défaut dès que vous l'inscrivez au programme de votre quotidien.

À vous de la rendre activement vivante au moyen de :

1. la détente,
2. l'exercice,
3. le repos,
4. l'intériorité,
5. la sociabilité.

Et maintenant, en avant pour l'application.



1. DÉTENTE : le calme protège l'énergie vitale

Asseyez-vous confortablement comme on se pose sur un nuage accueillant et moelleux qui épouse toutes les formes de votre corps, et dans cette idée de confort, laissez-vous aller au bien-être. Inspirez par le nez sans forcer votre souffle et expirez doucement par la bouche de manière à entendre votre expiration semblable à un léger courant de vent. Faites ceci cinq fois de suite lentement. À la fin de cet exercice, accueillez le calme en vous comme un très cher compagnon de vie. La relation qui s'installe entre vous et le calme est profondément relaxante, propice à vous décharger des fardeaux invisibles que l'anxiété, les déceptions et le ressentiment font peser sur votre bien-être et trop souvent l'étouffe.

Profitez de l'instant et d-é-t-e-n-d-e-z-v-o-u-s....
"Cultiver le calme mène aussi à une meilleure santé et un niveau de productivité plus élevé. De plus, cela améliore votre communication et vous aide à prendre de meilleures décisions."

2. EXERCICE : bougez-vous !

Marchez davantage et pratiquez les *power poses* (voir *En pratique* page 53). Accomplissez 10 000 pas par jour, comme le prescrivent les professionnels de la santé. Oui bon, mais à moins de s'astreindre à les compter avec ennui, mieux vaut inscrire au planning de votre quotidien le programme suivant : de bonne allure, lancez-vous dans une marche dynamique pendant quinze minutes puis arrêtez-vous dans la *power pose* n° 1, le temps de vraiment intégrer l'énergie qu'elle contient et vous transmet lorsque vous la

prenez. Puis d'un nouvel élan, repartez pour quinze autres minutes de marche. Après quoi, nouvel arrêt dans la *power pose* n° 2. Repartez pour la même durée avec arrêt en *power pose* n° 3 et n° 4 après la dernière marche. Concernant la *power pose* n° 5, vous aurez tout loisir de vous y exercer au sein de vos contacts familiaux, professionnels et amicaux. Une attitude qui rassemble, qui encourage et qui rend plus heureux. Bouger ainsi relance la sécrétion d'endorphines via votre cerveau dans votre sang, la sensation de bien-être est immédiate. Et les *power poses*, elles, agissent sur votre état psychologique en vous donnant joie et confiance en vous. Ne vous en privez pas !

3. REPOS : prenez soin de votre sommeil

Prévoyez de vous accorder le maximum de chance de bien vous reposer. Ne vous complaisez pas dans des films violents ni des lectures vous faisant vivre mentalement des situations éprouvantes. Pour donner de la sérénité à vos nuits, quittez votre ordinateur au moins une heure avant d'aller vous coucher et éteignez la télé dans le même temps. Ne fumez pas dans votre chambre et n'entrez pas de discussions mouvementées. Les repas du soir doivent être légers et sans alcool. Ah oui, le bien-être, ça se mérite.

4. INTÉRIORITÉ : du temps rien que pour vous

S'habituer à reconnaître ce qui est bon pour soi est une pratique de santé morale dont les bénéfiques rejaillissent sur le physique. Sortir de son panorama habituel pour aller contempler les beautés de la nature stimule votre sensibilité favorablement au point de vous faire voir la vie en rose. Même la pluie est inspirante quand on repère en ses gouttes des perles de cristal. Si vous le pouvez, allez régulièrement dans les endroits de verdure ou au bord de la mer, connectez-vous à la force des éléments et laissez votre corps se gorger de leur vitalité. Tout est interdépendant.

5. SOCIABILITÉ : avec les autres

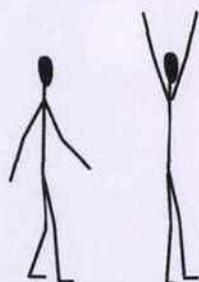
Toute la journée, nous sommes en général confrontés aux autres. Au lieu de trop juger, porter une attention particulière à ce qu'ils veulent nous communiquer est une bonne façon d'accueillir leurs différences. Savoir écouter, c'est déjà moins parler, et là, c'est du repos de gagné. Prendre intérêt à ce qui nous est dit nous aide à développer cette compassion dont on sait qu'elle est une des plus belles qualités humaines. Se réjouir du succès des autres et savoir participer à leur joie sans être vraiment concerné est un grand pas sur le chemin de la sociabilité. Les autres sentent si on leur porte attention de manière bienveillante et ne tardent pas à nous rendre ce dont nous avons tous besoin, le sentiment d'une fraternité partagée. Les relations épanouissantes font éclore la joie de vivre ensemble, et ça c'est vraiment du bonheur !



EN PRATIQUE

Power pose n° 1 : La Détente

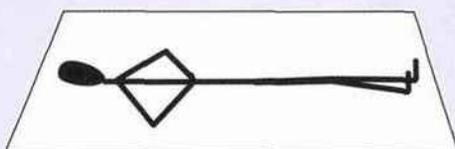
Pour plus de confort, vous pouvez placer un oreiller douillet sous votre tête. Une fois "calé" dans la posture, restez bien attentif à vos inspirs-expirs et... DÉ-TEN-DEZ-VOUS.

**Power pose n° 2 : L'Exercice**

Inspirez lentement en redressant le corps, vertèbre après vertèbre, puis les bras jusqu'à l'étirement optimal de la colonne. Expirez ensuite en descendant les bras.

Power pose n° 3 : Le Repos

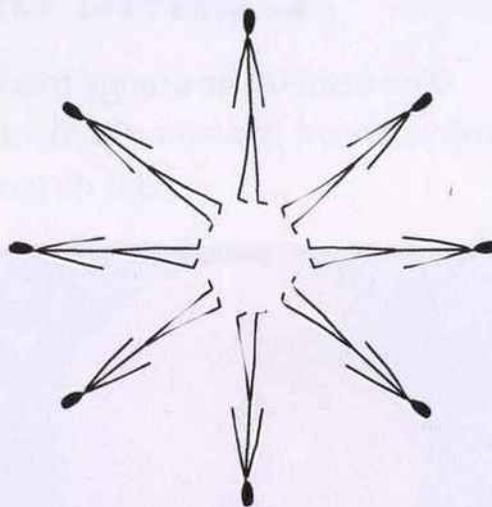
Les mains posées sur l'abdomen, inspirez en laissant le ventre se gonfler et expirez en rentrant le ventre.

**Power pose n° 4 : L'Intériorité**

Soyons reconnaissant à l'énergie universelle pour le pouvoir d'action qui nous relie à elle.

**Power pose n°5 : La Sociabilité**

C'est en partageant que l'on récolte le plus et c'est ensemble que l'on peut créer un monde étoilé.



LA GUIDANCE DANS LA RÉSILIENCE

C'est simple et c'est à suivre au quotidien au travers de ses habitudes, de ses activités professionnelles, des contacts avec les autres autant que de son intimité. Fondé par le Docteur Sven Hansen en 2002, le *Resilience Institute* propose "un modèle simple pour prendre conscience de l'interaction entre le corps, les émotions, le mental et l'esprit. Sa méthode applicable à tous les cas de figure renforce la flexibilité et la capacité à naviguer à travers les hauts et les bas de l'existence avec plus d'aisance et de sérénité". La méditation prend ici une dimension immédiatement accessible en vous recommandant "de vous poser un instant, de réfléchir à ce qui est essentiel pour vous, à ce qui vous anime et vous inspire. Dans le même temps, posez un constat sur la perception de votre état actuel". Où en êtes-vous avec votre projet de vie ?

Davina Delor

LIRE :

L'élan de la résilience
d'Alexia Michiels, préface des
Drs Joël de Rosnay et Sven Hansen,
aux éditions Guide Favre - 22 €.

