



Tout Est Possible

Toutestpossible.be: un site pour vous aider à devenir la meilleure version de vous-même et à cheminer plus sereinement sur les routes de la vie.

Fiche thématique

Retrouver l'art de flâner Et adopter la slow attitude !



Florence Bierlaire
Psychothérapeute (Thérapie systémique- Hypnose Ericksonienne- ANC)
Sexologue clinicienne
DU sur les troubles du comportement alimentaire à Paris
Tabacologue

Clinique Antoine Depage
101 avenue Henri Jaspar
1060 Bruxelles
02 538 61 40
GSM: +32 472 72 74 86
Florence.bierlaire@toutestpossible.be
www.toutestpossible.be



Retrouver l'art de flâner et adopter la slow attitude !

« Les hommes se cherchent des retraites, chaumières rustiques, rivages de mer, montagnes (...). Nulle part l'homme n'a de retraite plus tranquille, moins troublée par les affaires, que celle qu'il trouve dans son âme (...). Donne-toi donc sans cesse cette retraite, et, là, redeviens toi-même ».

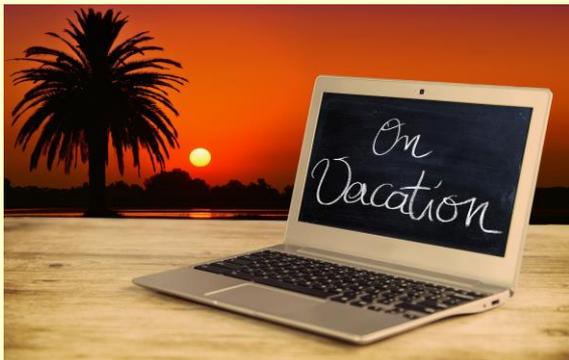
Marc Aurèle, philosophe stoïcien

Nous voici donc à la période de juillet - août, période de vacances pour bon nombre d'entre vous ...

Alors, un seul mot d'ordre : on se pose, on se calme, on se détend !! ☺

On arrête de s'enliser, on décide de ralentir et si on ne veut pas tomber dans le burn out ([voir article précédent](#)) on réapprend à vivre !

Pour certains, c'est d'ailleurs plus qu'urgent !



Bien sûr, planifier est souvent nécessaire et être hyperactif n'est pas un problème en soi, mais si l'agitation est constante et sans fin, notre organisme va finir par en prendre un sérieux coup. A force de courir dans tous les sens, l'amygdale de notre cerveau se retrouve hyper sollicitée et voit cela comme un danger. L'organisme se met en mode stress de fuite ou de combat comme si on avait un lion à nos trousses en pleine savane !

De plus en plus pressé(e)s par le temps, nous en arrivons à supprimer petit à petit tout ce qui pourrait justement nous recharger et nous détendre : on laisse tomber le cours de sport, on annule une sortie entre amis, on n'invite plus, on ne va plus prendre l'air...

On se dit que l'on fera cela plus tard... Sauf que plus tard devient souvent trop tard !

La modernisation rapide a eu pour résultat de nous créer une société intense, trépidante ou tout va toujours plus vite.

A l'origine, le but visé était louable : faire les choses à plus grande vitesse pour gagner plein de temps libre ! Résultats, nous sommes toujours stressés et manquons de plus en plus de temps.

Tout a été mis en place pour épargner des heures de vie : des magasins ouverts tard, même le dimanche et les jours fériés ; des supermarchés dits « express » ; des commandes en ligne ; des livraisons à domicile ; des fastfood, des speed dating (histoire de rencontrer l'âme sœur plus rapidement) ; même le sport s'en mêle, on parle maintenant de marche... rapide ☺ !

Les smartphones font presque tout à notre place (bientôt ils nous serviront le thé pour nous réveiller ☺).



Et où est le bénéfice ?

Pourquoi est-on toujours à la bourre ?

Je ne mets pas en doute ce que ces avancées nous apportent sur différents plans, mais en matière de gain de temps de vie... on cherche toujours !

Je dirais même plus, le temps semble de plus en plus hors de notre contrôle !

Nous sommes devenus quasiment incapables de « perdre du temps ».



Et pourtant, nous donner du temps pour vivre et nous détendre est essentiel. Les personnes s'accordant ces moments sont les premiers à témoigner d'une plus grande liberté et d'un sentiment d'indépendance, d'autonomie plus fort.

10 bonnes raisons de ne « rien faire » ou de ralentir

- Permet de se relier à sa créativité et de retrouver l'inspiration.
- Permet de se reconnecter à ses envies, à ses besoins.
- Permet de trouver de nouvelles idées.
- Permet de retrouver du sens.
- Permet de réfléchir un peu à notre vie et à ce qui est vraiment important pour nous.
- Permet de se découvrir, de se relier à soi-même.
- Permet de retrouver le plaisir de faire certaines choses: les choses faites sous pression, même si elles correspondent à notre passion, perdent de leur saveur. Retrouvez le bonheur que procure le fait de faire les choses à l'aise.
- Permet de remarquer à nouveau ce qu'il y a autour de nous et auquel on ne faisait plus attention.
- Permet de refaire l'expérience de nos sens... si souvent oubliés dans notre vie mouvementée.
- Permet de réapprécier ce que l'on a plutôt que de courir après ce qu'on n'a pas.

Notre cerveau dispose de systèmes d'attention différents: face aux stimuli extérieurs qui nous assaillent sans cesse et au surplus d'informations, c'est une partie de notre cerveau qui est mise sous tension. Par contre, ce n'est que lorsqu'on se déconnecte, qu'une autre partie de notre cerveau peut se mettre en route: celle qui ouvre la porte à l'inspiration, à l'intuition, à la créativité.

18 façons de se poser :



- Décider d'être plus détendu.
- Faire des pauses régulières dans ce qu'on fait.
- Se concentrer sur sa respiration... respirer plus profondément.
- Méditer ou simplement rêvasser.
- Retirer sa montre (ou écarter les horloges) pendant quelques heures.
- Prendre un bon bain.
- Marcher pieds nus dans la nature.
- Regarder les fleurs pousser.
- Télécharger des applications antistress (respirelax, petit bambou, relax mélodies, pacifia).
- Câliner un chat.
- Faire une petite sieste.
- Se laisser porter par une musique.
- S'offrir un massage.
- Bouger, faire du sport.
- Sauter dans les flaques, acheter une friandise, s'émerveiller et retrouver l'enfant qui est en nous !
- Se déconnecter des ordi, tablettes, smartphones: si vraiment vous êtes obligé(e), consultez-les que 2 fois par jour. En cas de balade, laissez le GSM à la maison pour bien prendre conscience de la nature qui vous entoure.
- Retrouver l'art de la patience, si ce n'est pas fait en 10 minutes, ça en prendra 20... pas grave... Le monde ne va pas s'écrouler.
- Faire du jardinage: le jardin peut être un lieu de réflexion particulièrement reposant.
- ...



Entendons-nous bien, ne « rien faire » dans ce cas-ci, ce n'est pas ranger la maison, s'affaler devant la tv, passer son temps sur son portable ou naviguer sur le web...

Il s'agit vraiment d'un rdv avec soi-même, au calme, pour se recharger et se reconnecter avec le sens de notre vie.

Certains seront d'abord perdus, déroutés et auront l'impression de perdre leur temps...

Persévérez !

Prenez conscience de l'utilité de ces moments. Si vraiment c'est trop dur, donnez-vous un prétexte : achetez un chien, pour lui, vous devrez bien prendre le temps d'une balade ☺... ou encore faites du sport, ce sera méditatif et vous n'aurez pas à culpabiliser de n'avoir « rien » fait ☺.

Si c'est votre éducation qui vous limite (du genre ce n'était pas bien de rester sans rien faire dans le milieu familial), retravaillez vos croyances et donnez-vous la permission de savourer davantage la vie.

Conclusion

Notez ces moments de « rien » dans votre agenda et faites-en une ligne de conduite indéboulonnable ! La régularité vaut mieux que la quantité.

Bien sûr l'adrénaline est une forme de drogue mais un petit sevrage de temps en temps pour découvrir d'autres aspects de nous-même, c'est précieux et enrichissant.

Profitez de l'été pour être en mode slow : *slow travel, slow food, slow sex, slow design...*

Bref, « *slow* » tout ce que vous voulez mais ralentissez !

Les américains du sud l'ont compris, contrairement à notre adage « *Pourquoi reporter à demain ce qui peut être fait aujourd'hui* », leur philosophie est plutôt : « *Si ce n'est pas fait aujourd'hui, cela sera fait demain* » !



Je compte sur vous pour faire le plein d'énergie et bien prendre soin de vous.

Florence

Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à devenir la meilleure version de vous-même !

Florence Bierlaire
Psychothérapeute (Thérapie systémique - Hypnose Ericksonienne- ANC)
Sexologue clinicienne
DU sur les troubles du comportement alimentaire à Paris
Tabacologue

Clinique Antoine Depage
101 avenue Henri Jaspar
1060 Bruxelles
02 538 61 40
GSM: +32 472 72 74 86

Florence.bierlaire@toutestpossible.be
www.toutestpossible.be