



Fiche thématique

Apprendre à se simplifier la vie !



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



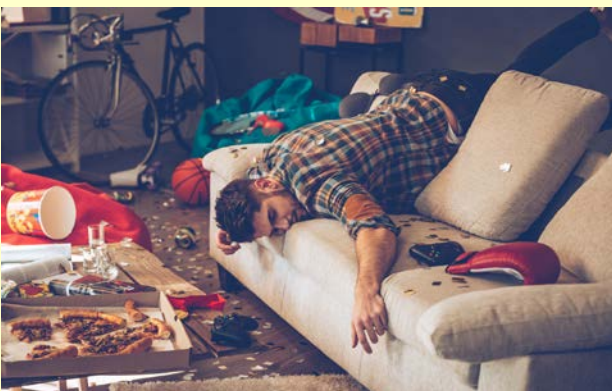
Apprendre à se simplifier la vie !



La période des vacances est déjà derrière nous, j'espère que vous avez bien rechargé vos batteries ! La reprise bat son plein entre le travail, les trajets, les courses, le ménage, les activités de chaque membre de votre tribu, et j'en passe. Cerise sur le gâteau, histoire d'être sûr d'adhérer à l'adage « Pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué », nous bénéficions d'un cerveau qui a particulièrement l'art de nous complexifier les choses 😊.

Afin de garder au mieux son élan, aujourd'hui nous allons voir quelques pistes pour nous simplifier la vie 😊

Commençons par l'extérieur: home sweet home...



Si en rentrant du boulot chaque soir dans votre petit nid, votre regard tombe sur un fouillis de choses, des objets en vrac à n'en plus finir, peu de chance que votre cerveau soit en mode clarté ou apaisement ! Au contraire, vous aurez encore plus l'impression d'être submergé(e) et que tout s'embrouille dans votre tête.

Vous avez certainement déjà vécu ce sentiment de soulagement que procure un bon tri 😊.

Il semblerait même qu'au-delà du résultat, l'acte de ranger en tant que tel aurait des vertus thérapeutiques : rien que de se poser la question « je garde ou pas ? » amène une introspection sur ce qui est essentiel à nos yeux et sur ce que chaque objet représente in fine. En bonus également : la sensation de reprendre un peu le contrôle dans une vie de marathonien(ne).

Alors, quelques pistes :

Ne gardez que ce qui vous procure du bien-être, du plaisir ou qui est vraiment utile.

Petit tour dans la cuisine : Profitez-en pour liquider tout ce qui est cassé, périmé, en double ou jamais utilisé !

Idem en passant pas la salle de bain 😊.

Petit tour dans la garde robe, et si vous faisiez plaisir à quelqu'un en donnant tout ce que vous ne mettez plus depuis deux ans ? Je vous entends déjà dire : « Ça peut toujours servir », « Si je maigris, je pourrais les remettre »... Vraiment ? Faites le test, gardez encore tout pendant deux ans, fort à parier que vos vêtements auront continué à abriter la poussière. Et si vous avez perdu du poids, vous serez tellement content(e) que vous aurez tout bonnement envie de vous acheter l'une ou l'autre nouvelle tenue 😊.



Les livres : Voilà encore une belle occasion de faire plaisir à quelqu'un; ne gardez que ceux qui ont vraiment de la valeur à vos yeux et que vous comptez relire.

Maintenant, si vous êtes amoureux des livres et que rien que leur présence vous procure plaisir et chaleur, c'est une autre histoire et ils rentrent dans la catégorie à garder !

Les papiers : Rassemblez ceux qui doivent être conservés dans des fardes et dans un endroit précis. Ceux qui n'ont plus lieu d'être gardés, hop, à la poubelle.

Les objets à valeur sentimentale : Vous voulez vraiment les garder tous ? Une petite sélection serait-elle négociable ?

Les jouets des enfants : Cassés ? Plus de leur âge ? Laisés dans un coin depuis belle lurette ? Donnez et comblez d'autres enfants ;-).



Et tant qu'à faire, faites aussi un tri dans le flot d'informations de la presse, n'encombrez pas votre esprit chaque jour de mauvaises nouvelles.

Evitez de vous stresser en regardant toutes les actualités en provenance du monde.

PS : Si vous avez tendance à tout garder par peur du manque, pourquoi ne pas travailler votre peur ? Vous serez doublement gagnant : un espace plus libre et une angoisse en moins ;-)

Bon allez, passons à un autre secteur !

Le volet des relations : se compliquer la vie avec l'entourage

D'abord, prenez le temps de la réflexion et d'un subtil état des lieux :

- Que m'apporte chacune de mes relations ?
- Quelles sont celles qui me portent vers le haut ou vers le meilleur de moi-même ?
- Quelles sont celles qui me pompent, me pourrissent l'existence ?
- Quelles sont celles où l'envie, la jalousie, la critique ont fait leur nid mais que je garde parce qu'elles ont toujours été là ?



Prêt(e) à privilégier le Best of de vos proches et de prendre doucement distance avec les autres relations ?

Rappelez-vous, ce sont votre santé et votre qualité de vie qui sont en jeu...Une relation précieuse a pour trépied la bienveillance, l'empathie, le non jugement.



Il est normal dans la vie que les relations évoluent, certaines disparaissent, d'autres restent, de nouvelles arrivent.

Avoir exactement le même entourage toute sa vie serait plutôt un signe que votre parcours se sclérose et que la vie s'est arrêtée.

Le volet interne : se compliquer la vie de soi à soi

Le cancer du cerveau : la culpabilité

Notre vie sera toujours teintée de moments manqués, de décisions malencontreuses, de choses qu'on n'a pas réussies. Ces circonstances font partie du flux de la vie au même titre que les bons moments. Mais au fond, n'est-ce pas au travers de ces expériences ratées que nous progressons et que notre vie évolue ?

Plutôt que de vous culpabiliser ou de vous traiter de bon à rien, félicitez-vous d'avoir osé quelque chose. Réussir ou planter sa vie, est avant tout une question d'interprétation personnelle, d'époque et de culture.



En fait, il n'y a pas de « bonne » voie absolue. Accomplir sa vie, c'est davantage un processus d'évolution qu'un but précis et ultime.

Bannissez le mot échec et remplacez-le par essai, tentative, expérience.

Fondamentalement, il n'y a pas de réussite sans connaître l'un ou l'autre raté.

Les moments de victoires et de défaites sont indissociables.

Vous avez été éduqué(e) avec le principe « Quand on veut, on peut ! », ou vous l'avez lu quelque part ? Vu le nom de mon site, je ne vais pas dire le contraire : oui, tout est possible mais pas parfaitement d'un seul coup.

Apprendre en faisant des erreurs permet d'avancer, de mieux se comprendre, de mieux cerner ce que nous voulons vraiment.

L'échec en tant que tel n'existe pas, il résulte d'une subtile combinaison entre une tentative qui n'a pas fonctionné ET un sentiment, un jugement négatif porté sur cet essai.

Vous préféreriez vraiment n'avoir rien fait de votre vie ? Ah bien sûr ! Celui qui ne fait rien limite les bêtises, mais est-ce vraiment vivre ?

Vous ne vous sentez pas capable d'assumer ? Non mais ! Vous avez déjà pris le temps de faire un récapitulatif de tout ce que vous faites ? Je suis sûre que vous serez étonné(e) de la liste !

Vivre dans le regard des autres :



Le regard de nos parents, le regard des amis ou de parfaits étrangers...

Se sentir bien, implique de réfléchir avant tout à ce que l'on veut pour nous et non pour faire plaisir aux autres.



Se simplifier la vie, c'est se libérer de ce qu'on imagine que les autres attendent de nous.

D'abord, imaginer est souvent périlleux et pas nécessairement représentatif de ce que les autres ont dans leur esprit. Deuxièmement, à force de vous enfermer dans un moule et de faire plaisir à tout le monde, vous encourez l'énorme risque d'implorer ou d'exploser à un moment donné : et ce ne sera bénéfique pour personne !

Un exemple parmi d'autres : Se sentir obligé de dire oui à toutes les invitations pour en arriver à annuler à la dernière minute parce que vous vous sentez à saturation. Est-ce vraiment mieux pour vos amis de se retrouver ainsi le bec dans l'eau ?

Se simplifier la vie, c'est aussi entamer un travail sur soi pour se libérer de certaines obligations envers l'entourage, enlever certaines couches du paraître ou des fantasmes sur ce qu'il est bon d'être en tant que femme, homme, enfant de... Vous serez surpris de l'énergie que vous allez ainsi récupérer ;-).

Vous me direz que le bagage familial joue énormément dans ce processus : c'est vrai.

Est-ce pour autant que vous ne pouvez plus faire de nouveaux choix ? Il n'est jamais trop tard pour trouver sa propre voie.

Vos parents n'ont pas été parfaits mais ils ont eux aussi fait de leur mieux avec leurs propres valises et carences.

Vouloir tout contrôler :

En voilà bien un combat épuisant et sans fin. Vivre sans cesse dans la crainte que quelque chose déraile et tout cadencasser pour l'éviter, encombrant particulièrement notre esprit et consomment toute notre énergie vitale. Cette tendance nous complique aussi la vie par la difficulté qu'elle engendre à faire des choix : on veut le choix parfait, sans conséquence, on ne veut pas tuer la moindre possibilité d'une décision parfaite... Résultat : on reste entre deux eaux dans tout et la frustration persiste.

Alors que privilégier dans ce volet de soi à soi ?

Des émotions négatives vous taraudent, accueillez-les et laissez-les ensuite doucement s'évacuer par vos pieds à chaque expiration ;-).

Quand au flot de pensées, laissez-le passer sans jugement ni critique, plus vous commencez à vous batailler avec lui, plus vous vous épuisez. Laissez les pensées à l'état de pensées et non comme un état de fait de votre personne. Faites-vous un clin d'œil et dites-vous : « Tiens l'histoire que je me raconte encore est... »

Eventuellement, déposer vos tracas par écrit afin de dégager votre cerveau. Par ailleurs, cela peut grandement vous aider à prendre du recul

Conclusion :



Aucun doute, le toujours plus, toujours plus vite ne va pas simplifier votre existence.

Une seule question compte : Qu'est-ce qui est essentiel pour moi ?

Prenez le temps de réfléchir vraiment à ce qui est important pour vous au-delà des envies du moment. Recentrez-vous au maximum sur les relations qui vous nourrissent et les choses qui vous font vraiment du bien. Dans notre société, être surbooké est encore perçu comme valorisant, comme si cela donnait consistance à nos vies. Pourtant, le prix à payer est souvent lourd en dépression, burn out et santé en déroute.



Libérez-vous doucement de la culpabilité à « faire moins ou moins vite », de toutes ces voix tyranniques qui inondent votre esprit, ramenez tranquillement votre attention vers la qualité de votre vie, le bien être de votre corps.

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