Module n°3 • Les pieds sur Terre

Cours n°18 • Prendre soin de soi

Un petit cours aujourd'hui, qui peut semble cool et léger. Il est pourtant d'une grande importance. D'une importance capitale, même. Vous ne pourrez prendre soin de vous que si vous arrivez à comprendre à quel point c'est fondamental. Car prendre soin de soi, c'est que ce qu'on l'on fait généralement en dernier. Surtout si vous êtes une maman.

Prendre soin de soi attire toujours les autres.

Michèle Laroque

Vous devez donc IMPERATIVEMENT prendre soin de vous. Je sais, on vous l'a déjà dit de nombreuses fois. Mais comment je fais ça, moi concrètement ??!! Je vais donc insister lourdement sur la nécessite VITALE de vous occuper bien de vous-même, avant de vous montrer comment faire concrètement.

Je suppose que vous avez une voiture ou que vous en avez eu une à un moment donné de votre vie. En tout cas, vous voyez comment ça fonctionne. Une voiture a besoin de carburant et vous allez régulièrement à la pompe faire le plein, sinon vous savez qu'un matin, vous n'allez pas démarrer ou alors que vous n'irez pas bien loin. Revenons à vous : quand vous prenez soin des autres, quand vous travaillez, vous donnez de votre énergie. Puisque vous êtes en plein processus de changement intérieur et de mise en place d'action pour réaligner votre vie sur votre vraie vie, cela vous demande aussi de l'énergie : bien sûr, c'est de l'énergie pour avoir du meilleur, mais ça vous bouscule, ça malmène votre système de croyances, ça vous demande des changer des habitudes, de mettre en place de nouveaux repères. Ne nous voilons pas la face. Cela demande de l'énergie. Il vous faut donc régulièrement faire le plein d'énergie. Vouloir gérer une vie active, une vie de famille et un processus de transformation personnelle et spirituelle sans jamais prendre soin de vous, c'est la même chose que vouloir faire rouler une voiture sans essence.

Je vais en rajouter une couche. Est-ce que vous avez déjà pris l'avion ? Si oui, vous vous souvenez très certainement de la consigne « mettez d'abord votre masque à oxygène avant de mettre celui de vos enfants ». Dans la vie, c'est exactement la même chose. Vous ne pouvez prendre soin de ceux qui vous entourent QUE si vous vous-même vous allez bien. Vous le savez d'ailleurs : dès que vous êtes stressée ou énervée, cela se répercute sur votre entourage, vos enfants et votre conjoint(e) peuvent en témoigner, je suis sûre. Les choses ne vous atteignent pas du tout de la même manière si vous êtes détendu ou si vous êtes tendu. N'attendez pas le

burn-out, la maladie ou le divorce pour prendre soin de vous.

Vous comprenez mieux à quel point c'est important de prendre soin de vous ? Voyons maintenant comment pratiquer.

Première étape

La première des choses à faire pour parvenir à dégager du temps pour prendre soin de soi, c'est d'être convaincue que c'est vital pour vous. Je vous invite donc à coller sur votre Vision Board ou sur votre frigo, pour être sûr de le voir, une image qui vous le rappelle. Vous pouvez par exemple coller le slogan de cette marque de cosmétiques bien connue « Parce que je le vaux bien », et pour vous enfoncer le clou, collez une image de voiture et de pompe à essence.

Deuxième étape

Réfléchissez 5 minutes à ce que ça signifie réellement pour vous « prendre soin de vous ». Nous sommes tous différents et si vous voulez VRAIMENT prendre soin de vous, vous devez d'abord savoir ce qui vous fait vraiment du bien. Ma soeur par exemple, ce qui lui fait du bien, c'est de faire du sport, d'aller courir. Moi j'ai horreur de ça. Ce qui me fait du bien, c'est de prendre un bain. A vous d'identifier ce qui remplit vraiment votre réservoir. Quel est votre carburant le plus efficace : lire, tricoter, danser, jouer au tennis, peindre, chanter, marcher dans la nature, faire du shoppping, boire un verre en terrasse, regarder un film, papoter avec une copine...

Troisième étape

Affiner ce « prendre soin de vous » en prenant en compte les 3 dimensions de votre être : le corps, le mental, et l'Esprit. On peut même en rajouter une quatrième : l'émotionnel. Cette dimension fait partie du mental mais je vous suggère de la définir à part entière, de manière à ne pas rester dans les plaisirs intellectuels, mais de nourrir aussi votre sphère affective et satisfaire votre besoin de sens.

Prendre soin de son corps

- danser
- sauter à la corde ou faire du ballon sauteur
- prendre un bain
- jardiner
- marcher ou courir dans la nature...

Prendre soin de son mental

- jetez votre télévision
- limitez votre temps sur FB
- privilégiez les lectures et vidéos inspirantes
- consacrez une heure par jour à votre développement personnel et spirituel, à vous former.

> Dès lors que vous vous apprêtez à allumer la télévision ou à regarder FB parce que vous vous ennuyez, prenez un de vos livres ou regardez une de vos vidéos inspirantes.

Prendre soin de sa nature spirituelle

Choisissez une pratique régulière de prière ou de méditation, une approche qui vous convient, avec laquelle vous êtes à l'aise.
> Remplacez votre café d'après-déjeuner par cette pause-méditation.

Prendre soin de son émotionnel

Je reviens sur ce sujet, c'est parce qu'il est essentiel : la sphère émotionnelle est ce qui nous nourrit en profondeur et donne du sens à notre vie.
• Cessez de fréquenter des personnes qui vous tirent vers le bas.
• Choisissez vos amis chez les gens qui « jouent dans la même cour que vous », c'est-à-dire qui ont la même philosophie de vie que vous et mettent leurs projets à exécution.

- Participez à des groupes qui vous boostent (stages de développement personnel, réseaux professionnels, cercles de femmes…).
- Prenez du temps de qualité avec vos enfants et votre conjoint : parlez de ce qui vous tient vraiment à coeur.
- Faire des activités qui ont du sens, en se posant la question suivante : est-ce que ce que je m'apprête à faire va me rendre plus heureuse ?

Ne rien faire

Ne pas oublier de garder des plages horaires pour ne rien faire ;-)

Quatrième étape

Définissez maintenant pendant combien de temps et à quel rythme vous avez besoin de faire ces activités. Bien sûr, cette organisation est à revoir régulièrement. Au fil du temps, vous allez aussi sentir de plus en plus quels sont vos besoins et ce qui vous fait le plus de bien. Bon bon bon, OK vous allez me dire. Et je case ça où dans mon emploi du temps ? Justement, ce n'est pas à « caser » dans votre emploi du temps. C'est à écrire en premier et en rouge. C'est non négociable, c'est votre carburant, ne l'oubliez pas.

Concernant la question du temps, nous allons justement y consacrer les deux prochains cours.