



Module n°3 • Les pieds sur Terre

COURS N°19 • TROUVER SON RYTHME

Ce cours est en quelque sorte la sorte la continuation du précédent, comme il ouvre la voie au suivant : nous y parlons en effet du « soi » et comment lui redonner la priorité, de manière pratico-pratique dans notre vie. Mais tout d'abord, allons voir ce qui ne va pas dans nos rythmes de vie.

Car l'Art, c'est la vie, mais sur un autre rythme.

MURIEL BARBERY

DIAGNOSTIC : TROP C'EST TROP !

VOUS COURREZ TROP

Dans notre société moderne, les nouvelles technologies nous donnent l'illusion que tout est rapide, que tout peut se faire en un rien de temps, mais force nous est de constater que ça ne fonctionne pas. Ce qui se passe quand vous ne prenez pas assez de temps, c'est que les bonnes informations ne peuvent pas vous atteindre car vous n'avez pas de place dans votre tête pour cela. Pour que les idées viennent, il faut vous poser et avoir du temps pour cela. Quand on est dans une mode de réaction frénétique « comment vais-je résoudre mon problème, comment vais-je résoudre mon problème... », on ne peut recevoir les informations qui nous rendraient la vie plus facile. Votre emploi du temps doit donc absolument comporter des cases vides (20%) si vous ne voulez pas avoir cette impression de trop-plein, si vous voulez avoir du temps pour souffler et apprécier la vie. Vous devez absolument avoir du temps pour prendre une pause sans votre iPhone ou votre iPad ou votre ordinateur, mais plutôt avec un petit carnet pour noter si des idées vous viennent (et seulement si). Apprenez à passer de l'action frénétique, qui n'apporte rien de bon, à l'action inspirée : reconnaître ce qui cherche à se manifester en vous là, ici et maintenant, même si ça n'a rien à voir avec la choucroute. Si vous êtes parent, reconnaissez que les enfants nous apprennent cela.

VOUS EN FAITES TROP

En effet, nous sommes extrêmement sollicités : tout est tentant (l'information, acquérir de nouvelles connaissances, des loisirs, des plaisirs). Et le problème c'est qu'on a tous envie de tout faire. Sauf que ce n'est pas réaliste. Paradoxalement, c'est en devenant réaliste et en voulant en faire moins que vous allez en faire plus. Parce que vous allez faire mieux. Et faire mieux, c'est ce qui est efficace et qui vous nourrit vraiment, c'est ce qui va vous satisfaire



VOUS ÊTES DISPERSÉ

Attention aux plaisirs éphémères : on picore, on zappe, et on ne se nourrit pas vraiment, on manque de ligne directrice et de sens dans ses activités. Vous devez impérativement changer de nourriture : passer de la junk food intellectuelle à ce qu'il y a de sain et de goûteux pour votre esprit. Vous avez sans doute déjà remarqué que vous avez regardé une émission de télé, ou que vous avez fait une sortie et qu'à la fin vous vous êtes dit « ouais, bof, finalement, qu'est-ce que ça m'a apporté ? », sans compter que le lendemain vous aviez tout oublié. Il faut absolument apprendre à repérer ces situations-là pour ne plus les reproduire et privilégier des activités qui ont du sens pour vous, qui vous nourrissent durablement.

VOUS NE HIÉRARCHISEZ PAS VOS PRIORITÉS

Là est le secret de ceux qui sont heureux, qui maîtrisent leur temps et qui sont efficaces : hiérarchiser ses priorités en fonction du sens qu'elles ont pour nous. Les gens croient qu'ils manquent de temps, mais en fait ils manquent de sens. Il faut apprendre à naviguer avec une boussole (le sens) et non plus avec une montre (le temps).

VOUS VOULEZ FAIRE CE QUE VOUS AIMEZ AU LIEU DE FAIRE CE QUE VOUS PRÉFÉREZ

Vous voulez faire tout ce que vous aimez, mais ce n'est pas possible. Ceci est une bonne nouvelle car vous allez faire mieux que ça, vous allez faire uniquement ce que vous préférez.

VOUS REMETTEZ AU LENDEMAIN

La procrastination, c'est le grand méchant loup de l'efficacité : « je ferai demain, ça peut attendre ». C'est parce que justement vous courez trop qu'il y a des choses que vous remettez à demain et aussi parce que vous êtes épuisés par vos actions frénétiques au lieu d'avoir du temps pour vous mettre à faire des choses désagréables par exemple, au lieu de vous créer les bonnes conditions pour faire ce qui doit être fait.

VOUS ÊTES ASDIC À FACEBOOK

Les Français regardent en moyenne la télévision pendant 3h47 et passent 17mn sur FaceBook chaque jour : voilà où trouver du temps !! Mettez-vous à la diète médiatique : si vous nourrissez votre cerveau avec « la crise, les difficultés, les catastrophes », ça tue votre créativité, ça tue votre savoir-vivre et votre savoir-être, c'est-à-dire que ça tue ce qui va constituer votre bonheur et le véritable sens de votre vie. Focalisez vous sur tout ce qui correspond à votre philosophie de vie. Le reste, poubelle !

RÉSULTAT : VOUS ATTENDEZ D'AVOIR DU TEMPS POUR VOUS METTRE À CE QUI EST IMPORTANT

Une excellente excuse, « je ferai ça quand j'aurai une demi-journée devant moi ». Mais entre votre job, les transports, le conjoint, les enfants, les activités des uns et des autres, le déjeuner du dimanche chez belle-maman, les courses, ça n'arrive jamais. JAMAIS. Alors ça ne sert à rien de rêver. Il est temps de prendre les mesures qui s'imposent. Mode d'emploi.



TROUVEZ VOS RYTHMES DE VIE

TRAVAIL

Trouvez votre mission de vie. Cela doit être votre priorité n°1 si ce n'est pas encore fait à ce jour. Quelque chose qui vous occupe 8 heures par jour et 5 jours sur 7 est central dans votre vie. Si c'est aux antipodes ou très éloigné de votre philosophie de vie, imaginez les répercussions que ça a sur le reste de votre vie. Si c'est une activité qui manque de sens pour vous, au lieu de vous nourrir (ce qui est le cas quand on fait une activité professionnelle alignée sur sa mission de vie), elle vous épuise. Vous avez du coup besoin de compenser par de la télé, de la nourriture, des loisirs et du sommeil.

SOMMEIL

Ecoutez-vous jusqu'à trouver votre rythme de sommeil. Etes-vous couche-tôt, couche-tard, lève-tôt, lève-tard ? De combien d'heures de sommeil avez-vous besoin exactement pour vous sentir en forme ? Avez-vous besoin d'une sieste, d'une pause vers 11h, d'une pause vers 16h ou vers 18h ? Essayez plusieurs « formules » et voyez ce qui vous convient le mieux.

Si vous avez des enfants, ne faites pas comme si vous n'en n'aviez pas. Si vous êtes réveillé une ou plusieurs fois par nuits, vous devrez adapter votre souhait à cette réalité : vous couchez plus tôt par exemple et/ou vous réveillez plus tard, ou faire une sieste en même temps qu'eux.

ALIMENTATION

J'attire ici votre attention sur le fait que certaines nourritures ou une trop grande quantité de nourriture, ou le fait qu'elle soit prise à un moment qui n'est pas adapté pour vous, font baisser votre niveau d'énergie. Il y a tant de « chapelles » en ce qui concerne la nourriture que je ne vous donnerais pas de conseil sur ce qu'il faut manger ou non, ni à quelle heure. Je vous invite plutôt à vous écouter et à reconnaître les aliments qui vous font du bien : par exemple, si vous vous sentez lourd et avec peu d'entrain en début d'après-midi, prenez l'habitude de faire un sieste pour digérer ou de manger léger à midi. Dans les deux cas, vous gagnerez en énergie, donc en efficacité. Apprenez à reconnaître ce qui vous convient et faites-vous une vie sur mesure.

Là encore, allez voir si vous avez besoin de faire 3 repas par jour et si oui à quelle(s) heures, voyez à quelle heure ça vous convient de manger sucré ou salé, essayez de comprendre pourquoi vous avez envie de manger telle ou telle chose, si ça vous nourrit vraiment ou si c'est pour compenser quelque chose. Si vous avez envie d'une « crasse », mangez-là sans culpabiliser, repérez juste de quoi c'est le signe chez vous, vous irez le travailler quand ça sera devenu une priorité. Testez le cru, les jus de légumes et voyez si ça vous convient. Essayez avec viande, sans viande, les cuisines du monde, des rythmes différents et choisissez ce qui vous réussit.



ENFANTS

Même chose que pour le sommeil ici. Il y a un avant et un après. Vous ne pouvez pas vivre avec des enfants comme quand ils n'étaient pas là. Vous devrez élaguer votre emploi du temps pour passer du temps avec eux. Vous devrez aussi élaguer leur emploi du temps ainsi que tailler dans vos idées reçues si vous voulez une relation de qualité avec vos enfants. Stop à l'hyperactivité, stop à l'occupationnel : posez-vous plutôt avec eux et observez ce qui vient. C'est le meilleur moyen d'avoir accès à la véritable créativité plutôt qu'aux loisirs pré-mâchés.

POSSESSIONS

Cela ne nous semble pas toujours évident, mais plus nous possédons, plus nous devons passer du temps à ranger et à nettoyer. Faites régulièrement (tous les 6 mois ou au moins une fois par an) un ménage de printemps et donnez, échangez, jetez, vendez tout ce qui ne vous sert pas. Mon critère personnel : si je ne m'en suis pas servi depuis plus d'un an, c'est que cet objet n'est plus pour moi. Autre piste : Marie Kondo. L'art de l'essentiel de Dominique Loreau. Pas être dans la décroissance mais ne possédez que ce qui vous convient (pas ce qui correspond à votre train de vie) vraiment, dont vous avez l'utilité et dont vous jouissez vraiment.

RELATIONS

Ici encore, le levier vers une vie pleine de sens, c'est le tri. Ne fréquentez que des gens avec qui vous vous sentez bien et/ou qui sont sur la même longueur d'ondes que vous. Faites le deuil de ce qui n'a plus sa place dans votre vie et de toutes les relations « pour faire plaisir ». Sachez qu'en vous libérant ainsi, vous libérez aussi les autres. Ils peuvent alors rencontrer des gens qui leur conviennent vraiment.

LA FAMEUSE QUESTION DES LOISIRS ET DES VACANCES

Vous vous demandez peut-être pourquoi est-ce que ça vient en dernier ? Parce que j'ai un scoop : si vous avez besoin de loisirs et de vacances, c'est parce que votre vie manque de sens. Travail/ Loisirs : cette distinction est très récente, elle vient de l'industrialisation, quand le « travail » est né, avec une division accrue des tâches. Une certaine déconnexion du sens des choses. Là encore, pas de nostalgie, pas de critique, simplement pour moi une invitation à mettre plus de sens dans notre vie. Si chaque minute de votre temps est employée à quelque chose qui vous nourrit : votre activité pro inspirée et inspirante, une relation de couple riche, des relations de personne à personne et des vrais moments de relation avec vos enfants, ranger votre maison, cuisiner pour honorer votre corps et faire plaisir à vos proches, pourquoi auriez-vous besoin de « faire » quelque chose qui vous détend puisque vous êtes naturellement bien. Au lieu de faire cette séparation travail/détente, assurez de faire de manière générale des activités qui vous font du bien. Dès lors que vous n'auriez plus besoin de rien compenser, vous verrez que votre vie changera non seulement dans vos activités, mais en profondeur.

NE RIEN FAIRE : LA CLÉ DE LA LIBERTÉ



La première, c'est qu'il y a toujours des imprévus : la voiture qui tombe en panne ou qu'on doit emmener au contrôle technique, on a oublié les couches du petit dernier ou plus de pain, belle-maman se casse la jambe, une amie a besoin d'aide... La deuxième, c'est parce qu'on ne peut pas remplir une coupe qui est déjà pleine : les nouvelles idées, les prises de consciences nécessaires à votre évolution personnelle ne peuvent se manifester à vous si votre tête est déjà remplie de vos to-do list. Vous devez donc veiller à laisser toujours 20% de vide dans votre emploi du temps. Pour recevoir la flux de la vie : un enfant malade ou qui veut faire des bulles avec vous, prendre un temps de dialogue avec votre conjoint, méditer, accueillir un nouveau projet et le mettre en oeuvre. Plus vous aurez ces moments, plus vous serez à l'écoute de qui vous êtes, plus vous vous connaîtrez, plus vous saurez ce que vous aimez, plus vous pourrez mettre dans votre vie ce qui vous convient vraiment. Accueillir la vie et réorganiser votre vie sur le sens de votre vie, réaligner votre vie sur votre philosophie de vie.

LES MOMENTS DE PRIÈRE

Pour moi, ils vont avec ce que je viens de dire plus haut. accueillir Dieu dans votre vie, si vous n'avez tout simplement pas le temps ni l'espace disponible pour lui, l'Esprit ne peut pas entrer en contact avec vous. Vous êtes esprit, donc il est là, en vous, c'est une de vos dimensions. Si vous voulez donner à votre vie cette coloration spirituelle et honorer pleinement toutes vos dimensions, vous devez lui consacrer du temps et de l'attention, comme vous cultiveriez votre potager ou comme vous prenez du temps pour vous nourrir ou dormir. Là aussi, repérez quels sont les moments les plus propices pour entrer en contact avec Dieu, quels sont les moments où vous pouvez ouvrir un espace de calme en vous, pour que l'Esprit puisse s'y manifester. Intégrez cela dans votre emploi du temps, comme une routine quotidienne.



